

Peningkatan Hasil Belajar Guling Depan Menggunakan Model *Practice Style* dengan Media Visual pada Siswa Kelas VIII

Muhammad Khairul Tamami¹, Mashud^{1,*}

¹Universitas Lambung Mangkurat

*Corresponding Author: mashud@ulm.ac.id

Abstrak

Pembelajaran guling depan pada senam lantai masih menghadapi berbagai hambatan, seperti kurangnya penguasaan teknik, rendahnya koordinasi dan keseimbangan, serta adanya rasa takut dan kurangnya kepercayaan diri dari para siswa saat melakukan gerakan tersebut. Situasi ini berdampak buruk terhadap rendahnya prestasi belajar siswa, sehingga diperlukan inovasi dalam metode pengajaran yang memberikan kesempatan latihan secara terstruktur dan didukung oleh media yang jelas untuk memperdalam pemahaman gerakan. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar guling depan dengan menggunakan model *practice style* yang didukung media visual untuk siswa kelas VIII A di SMP Negeri 2 Banjarbaru. Metode yang diterapkan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) berdasarkan model Kemmis dan McTaggart, yang dilaksanakan hingga tercapai indikator keberhasilan. Setiap siklus terdiri dari tahapan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi dalam setiap pertemuan per siklus. Subjek penelitian terdiri dari 25 siswa yang terdiri dari 11 laki-laki dan 14 perempuan. Instrumen penelitian meliputi lembar observasi aktivitas guru, lembar observasi aktivitas siswa, serta tes praktik guling depan. Analisis data dilakukan dengan pendekatan deskriptif kuantitatif yang berfokus pada persentase ketuntasan belajar dan nilai rata-rata siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan model *practice style* dengan penggunaan media visual secara bertahap dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Ketuntasan belajar pada pra-siklus tercatat 24% dengan nilai rata-rata 59,33, kemudian meningkat menjadi 68% dengan rata-rata 72,67 pada siklus I, dan mencapai 80% dengan rata-rata 80,33 pada siklus II. Selain itu, penggunaan media visual juga berperan dalam meningkatkan aktivitas, keberanian, dan motivasi siswa dalam proses pembelajaran senam lantai.

Kata Kunci: Hasil Belajar; Guling Depan; *Practice Style*; Media Visual; Senam Lantai

Received: 29 Mei 2026; Revised: 14 Jun 2026; Accepted: 19 Jun 2026; Available Online: 28 Jun 2026

1. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam sistem pendidikan karena berfungsi untuk mengembangkan potensi siswa secara keseluruhan melalui berbagai jenis aktivitas fisik yang telah direncanakan. Proses pembelajaran Pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada peningkatan kebugaran fisik, tetapi juga ditujukan untuk memperkuat keterampilan motorik, meningkatkan kemampuan berpikir, menumbuhkan sikap disiplin, membangun kerja sama, serta membentuk karakter siswa. Sejalan dengan ini, Huda et al. (2026) menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik sebagai alat untuk memaksimalkan perkembangan siswa di bidang fisik, kognitif, afektif, dan psikomotor. Dengan begitu, proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah perlu dirancang dengan cara yang aktif, menarik, dan memberikan pengalaman belajar gerak yang berarti bagi siswa.

Berdasarkan Kompetensi Dasar (KD) Fase D (4.1), siswa di Tingkat SMP kelas VIII diharapkan untuk dapat memperlihatkan keterampilan Gerak dalam praktik senam lantai, terutama pada guling depan. Materi untuk senam lantai dalam kurikulum pendidikan jasmani dilaksanakan dengan menggunakan matras dan menekankan pentingnya koordinasi, keseimbangan, kekuatan, serta fleksibilitas tubuh. Di antara berbagai keterampilan dasar dalam senam lantai, guling depan merupakan salah satu gerakan utama yang harus dikuasai oleh siswa. Menurut Prasetyo & Muhafid (2022), guling depan adalah gerakan yang dilakukan dengan menggulingkan tubuh ke arah depan secara berurutan melalui tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul. Untuk menguasai gerakan ini, diperlukan Teknik yang tepa di setiap fase, mulai sikap awal, tahap-tahap gerakan, hingga posisi akhir, guna memastikan pelaksanaan yang akurat dan aman. Oleh karena itu, proses belajar guling depan perlu didukung oleh model pembelajaran yang memberikan kesempatan untuk berlatih secara bertahap, terarah, dan dilakukan berulang kali.

Meskipun guling depan adalah salah satu keterampilan fundamental dalam senam lantai, penerapannya di sekolah masih menghadapi berbagai masalah dalam proses belajar. Menurut Mahmudah et al. (2022), hambatan yang dialami siswa dalam melaksanakan guling depan berhubungan dengan rendahnya kemampuan koordinasi dan keseimbangan mereka, serta munculnya ketakutan dan rasa malu saat melakukan aktivitas tersebut. Pendapat ini didukung oleh Mawardani et al. (2025), yang menyebutkan bahwa siswa sering kesulitan untuk menguasai teknik guling depan karena mereka belum memahami urutan gerakan dengan benar dan masih merasa takut saat berlatih senam lantai. Di sisi lain, penelitian Mulyaningsih et al. (2024) mengungkapkan bahwa kurangnya keberanian, batasan kemampuan fisik, dan kurangnya penguasaan teknik dasar adalah faktor-faktor yang menghalangi keberhasilan dalam pembelajaran guling depan. Keadaan ini menyebabkan tujuan pembelajaran guling depan belum tercapai secara optimal. Fenomena serupa juga terlihat pada siswa kelas VIII A di SMP Negeri 2 Banjarbaru. Hasil observasi awal pada pembelajaran senam lantai yang materi guling depannya menunjukkan bahwa performa belajar siswa masih tergolong rendah. Banyak siswa yang belum dapat melakukan teknik dasar dengan baik, yang tercermin dari posisi tangan yang tidak tepat, dorongan kaki yang lemah saat tolakan, posisi kepala yang salah, serta kurangnya sinkronisasi dalam gerakan ketika berguling. Selain aspek teknis, faktor psikologis juga jelas mempengaruhi proses belajar, terutama di mana beberapa siswa merasakan ketakutan akan terjatuh atau cedera, sehingga membuat mereka kurang percaya diri saat mengikuti kegiatan belajar.

Belum terpenuhinya tujuan pembelajaran secara optimal menunjukkan adanya perbedaan antara situasi ideal dan kenyataan dalam pembelajaran guling depan. Dalam kondisi yang diharapkan, siswa seharusnya bisa melakukan gerakan guling depan dengan benar, memiliki keyakinan diri, aktif berpartisipasi selama pembelajaran, dan mencapai hasil belajar yang memuaskan secara keseluruhan. Selain itu, proses pembelajaran seharusnya berjalan secara interaktif, menarik, dan memberikan waktu latihan yang memadai agar siswa mendapatkan pengalaman belajar yang maksimal. Namun, berdasarkan temuan di lapangan pada kelas VIII A SMP Negeri 2 Banjarbaru, banyak siswa masih menghadapi tantangan dalam melakukan teknik dasar guling depan. Masalah ini terlihat dari ketidakakuratan posisi tangan, lemahnya kekuatan dorongan kaki, dan koordinasi gerakan yang masih kurang saat melakukan guling depan. Faktor psikologis seperti ketakutan dan kurangnya rasa percaya diri juga menjadi penghambat selama proses pembelajaran. Situasi ini semakin rumit karena metode pembelajaran yang diterapkan cenderung tradisional dan tidak memanfaatkan media yang dapat membantu pemahaman terhadap gerakan. Akibatnya, keterlibatan siswa dalam sesi pembelajaran menjadi rendah, tingkat kebosanan meningkat, dan hasil belajar yang diperoleh belum mencapai harapan yang ditetapkan. Oleh karena itu, diperlukan inovasi dalam pembelajaran melalui penerapan model *practice style* yang dikombinasikan dengan media visual agar proses belajar menjadi lebih efektif dan memperbaiki hasil belajar siswa.

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi berbagai tantangan dalam pembelajaran guling depan adalah dengan menggunakan model *practice style* yang dikombinasikan dengan media visual. Model *practice style* memberikan kesempatan bagi siswa untuk berlatih secara mandiri, bertahap, dan berulang sesuai dengan kemampuan masing-masing, sementara peran guru sebagai fasilitator adalah untuk memberikan petunjuk selama proses belajar. Nurhasanah et al. (2024) menjelaskan bahwa metode pengajaran *practice style* efektif dalam pembelajaran senam lantai karena memberikan kesempatan bagi siswa untuk meningkatkan frekuensi latihan gerak, sehingga keterampilan dapat berkembang lebih baik. Pendapat ini sejalan dengan Safrial (2022) yang menyatakan bahwa metode *practice style* bisa mengoptimalkan kompetensi senam lantai melalui latihan yang sistematis dan dilakukan secara berulang. Selain dari model pembelajaran, media visual juga berperan dalam membantu siswa memahami urutan gerakan dengan lebih jelas dan mudah, sehingga kesalahan teknik saat praktik bisa diminimalkan. Oleh karena itu, penerapan model *practice style* dengan bantuan media visual diperkirakan akan meningkatkan keterlibatan, motivasi, keberanian, serta hasil belajar siswa dalam materi guling depan.

Berbagai studi sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan model pembelajaran dan pemanfaatan media visual berperan dalam peningkatan hasil belajar pada materi senam lantai. Anwar et al. (2020) menyatakan bahwa penerapan media pembelajaran yang berbasis visual dan audiovisual dapat meningkatkan motivasi serta hasil belajar siswa di dalam pelajaran senam lantai. Hasil serupa juga ditemukan oleh Pradana et al. (2023) yang menjelaskan adanya dampak signifikan dari penggunaan media visual dan audiovisual terhadap peningkatan hasil belajar gerakan guling depan di kalangan siswa SMP. Di samping itu, (Padilah & Mashud, 2025) menyebutkan bahwa penerapan pembelajaran dengan latihan langsung yang dikombinasikan dengan media visual terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan guling depan siswa. Meskipun telah banyak penelitian yang menunjukkan efektivitas media visual dan metode pembelajaran tertentu terkait materi senam lantai, studi yang

secara khusus menggabungkan model *practice style* dengan media visual pada pembelajaran guling depan di tingkat SMP masih cukup terbatas, khususnya untuk siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Banjarbaru. Oleh karena itu, masih ada ruang untuk penelitian lebih lanjut yang perlu dieksplorasi.

Kebaruan dalam penelitian ini berfokus pada penerapan model *practice style* yang dikombinasikan dengan media visual berdasarkan tahapan gerak untuk meningkatkan hasil belajar dan keberanian siswa dalam melakukan gerakan guling depan di kelas VIII SMP Negeri 2 Banjarbaru. Penelitian ini menekankan pada pelaksanaan latihan mandiri yang dilakukan secara bertahap dan berulang, didukung oleh media visual yang dirancang sesuai dengan karakteristik siswa tingkat SMP. Diharapkan pendekatan ini mampu menghadirkan proses pembelajaran yang lebih partisipatif, terarah, dan efektif.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk memperbaiki hasil belajar guling depan melalui penerapan model *practice style* yang didukung oleh media visual pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Banjarbaru. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan keuntungan bagi siswa dalam meningkatkan kemampuan guling depan, bagi guru sebagai pilihan model pembelajaran yang inovatif dalam pelajaran PJOK, serta bagi sekolah dalam meningkatkan mutu proses pembelajaran pendidikan jasmani.

2. METODE PENELITIAN

Metode yang diterapkan dalam studi ini adalah Penelitian Tindakan Kelas yang dilakukan secara bersiklus hingga tujuan keberhasilan tercapai. Pelaksanaan penelitian mengikuti langkah-langkah yang meliputi perencanaan, tindakan, pengamatan, dan evaluasi dengan satu pertemuan di setiap siklus. Penelitian ini menggunakan model Kemmis dan McTaggart karena dianggap mampu mendukung perbaikan pembelajaran yang berkelanjutan melalui proses refleksi yang dilakukan secara terstruktur terhadap tindakan yang dilaksanakan. Pendekatan PTK berbasis siklus memberikan kesempatan bagi guru untuk menilai langsung efektivitas pengajaran dan melakukan penyesuaian bertahap agar sesuai dengan kebutuhan belajar siswa (Larasati & Sit, 2025).

Tahap perencanaan dalam penelitian ini dilakukan dengan membuat berbagai alat yang mendukung pembelajaran, termasuk modul pengajaran, perangkat pembelajaran, lembar observasi, alat ukur praktik, serta media visual yang dipakai selama proses belajar. Penggunaan media visual dalam pembelajaran keterampilan bergerak dianggap krusial karena dapat membantu siswa memahami urutan gerakan dengan lebih jelas, terorganisir, dan mudah ditangkap. Pemanfaatan media audiovisual dalam pembelajaran PJOK dapat meningkatkan pemahaman teknik gerakan dan juga berdampak signifikan pada hasil belajar siswa (Ginting et al., 2025).

Tahap tindakan dilakukan dengan menggunakan model *practice style* yang didukung oleh media visual dalam proses pembelajaran. Dengan metode ini, siswa memiliki kesempatan untuk melakukan gerakan secara mandiri melalui latihan yang diulang mengikuti arahan dari guru. Gaya pembelajaran *practice style* sangat berguna dalam pelajaran PJOK karena memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengasah keterampilan motorik mereka melalui latihan gerakan yang terstruktur dan berkelanjutan (Suherman et al., 2019).

Tahap observasi dilakukan bersamaan dengan pelaksanaan proses belajar mengajar dengan menggunakan lembar pengamatan untuk aktivitas guru dan siswa. Tujuan dari kegiatan pengamatan adalah untuk mengumpulkan data tentang pelaksanaan pembelajaran, tingkat keterlibatan siswa, serta kemajuan keterampilan gerak selama tindakan diimplementasikan. Pengamatan dalam penelitian tindakan kelas pada pembelajaran PJOK memiliki peranan penting untuk menilai sejauh mana efektivitas media pembelajaran terkait aktivitas dan perkembangan keterampilan siswa (Bahri et al., 2025).

Tahap refleksi dilakukan dengan menganalisis hasil pengamatan dan uji praktik di setiap siklus untuk menjadi dasar dalam menentukan perbaikan tindakan di siklus berikutnya. Proses refleksi dilakukan secara bekerjasama dengan merujuk pada hasil penilaian terhadap pelaksanaan pembelajaran dan hasil belajar siswa. Dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK), refleksi bertujuan untuk menemukan berbagai kekurangan dalam pengajaran agar langkah perbaikan pada tahap selanjutnya bisa dibuat dengan lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan siswa (Gunawan et al., 2025).

Penelitian ini melibatkan semua siswa dari kelas VIII A di SMP Negeri 2 Banjarbaru yang menjadi subjek penelitian, dengan total 25 siswa yang terdiri dari 11 laki-laki dan 14 perempuan. Metode pengambilan sampel yang dipakai adalah *total sampling*, di mana seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel untuk penelitian.

Metode ini dipilih karena jumlah populasi yang terbatas dan tujuan penelitian adalah untuk memperbaiki proses pembelajaran secara menyeluruh di kelas tersebut. *Total sampling* sering digunakan dalam penelitian tindakan kelas karena memungkinkan setiap siswa mendapatkan perlakuan yang sama selama kegiatan berlangsung (Afilin, 2023).

Penelitian ini memanfaatkan berbagai alat untuk mengumpulkan data, yaitu formulir pengamatan kegiatan guru, formulir pengamatan kegiatan siswa, dan formulir ujian praktik gerakan guling depan. Dalam studi pendidikan jasmani, penggunaan alat observasi dan ujian praktik dianggap sesuai karena dapat memberikan informasi yang objektif tentang perkembangan kemampuan motorik siswa. Alat observasi dan ujian praktik berfungsi sebagai sarana yang efisien dalam penelitian tindakan kelas untuk menilai kemajuan hasil belajar keterampilan gerak secara langsung (Astuti et al., 2025).

Tabel 1. Instrumen Observasi Guru

No	Aspek	Indikator	Skor (1-4)	Keterangan
1	Kegiatan Pendahuluan	Membuka pembelajaran (salam, apersepsi, motivasi)		
		Menyampaikan tujuan pembelajaran		
2	Penguasaan Model	Mengikuti sintaks model dengan benar		
		Menjelaskan langkah kegiatan dengan jelas		
3	Interaksi Pembelajaran	Memberikan pertanyaan pemantik		
		Memberikan umpan balik (feedback)		
4	Pengelolaan Kelas	Mengatur waktu dan aktivitas		
		Mengelola siswa aktif & pasif		
5	Pembelajaran Berpusat Siswa	Memberikan kesempatan eksplorasi		
		Mendorong kolaborasi siswa		
6	Penutup	Melakukan refleksi		
		Menyimpulkan pembelajaran		

Tabel 2. Instrumen Observasi Siswa

No	Aspek	Indikator	Skor (1-4)	Keterangan
1	Perhatian	Memperhatikan penjelasan guru		
2	Partisipasi	Aktif bertanya/menjawab		
3	Keterlibatan	Terlibat dalam aktivitas pembelajaran		
4	Kerjasama	Bekerja sama dalam kelompok		
5	Antusiasme	Menunjukkan semangat belajar		
6	Pemahaman	Mampu mengikuti instruksi		
7	Kedisiplinan	Mengikuti aturan pembelajaran		

Tabel 3. Kisi-kisi Penilaian Praktik Gerak Guling Depan

Aspek yang Dinilai	Skor 4 (Sangat Baik)	Skor 3 (Baik)	Skor 2 (Cukup)	Skor 1 (Kurang)
Sikap Awal	Posisi jongkok/berdiri sempurna, kedua tangan bertumpu di matras, kepala menunduk dengan benar	Posisi sudah benar namun masih ada sedikit kesalahan (misalnya tangan kurang tepat atau kepala kurang menunduk)	Posisi kurang tepat, beberapa komponen tidak sesuai (jongkok tidak stabil/tangan tidak siap)	Tidak mampu melakukan sikap awal dengan benar
Pelaksanaan (Gerakan Berguling)	Dorongan kaki kuat, punggung membulat, tengkuk menyentuh matras, gerakan lancar	Gerakan cukup benar tetapi kurang lancar atau ada sedikit kesalahan teknik	Gerakan kurang tepat, tidak membulat sempurna atau dorongan lemah	Tidak mampu melakukan gerakan berguling dengan benar

Aspek yang Dinilai	Skor 4 (Sangat Baik)	Skor 3 (Baik)	Skor 2 (Cukup)	Skor 1 (Kurang)
Sikap Akhir	Mendarat dengan posisi jongkok/berdiri seimbang tanpa bantuan	Mendarat cukup baik tetapi sedikit goyah	Mendarat tidak stabil, hampir jatuh atau perlu bantuan	Tidak mampu menyelesaikan gerakan dengan benar

Skor Maksimum per Siswa: 12 (3 aspek × skor maksimum 4) KKM: 75 dari total skor → minimal skor 9 dari 12

Tabel 4. Lembar Penilaian Praktik Gerak Guling Depan

No	Aspek yang Dinilai	Skor (1-4)	Catatan/Observasi
1	Sikap Awal		
2	Pelaksanaan (Gerakan Berguling)		
3	Sikap Akhir		
Jumlah Skor			

Teknik yang digunakan untuk menganalisis data dalam studi ini meliputi analisis kuantitatif dan kualitatif yang deskriptif. Data kuantitatif diproses dengan menghitung persentase hasil belajar dan nilai rata-rata kelas, sedangkan data kualitatif dianalisis berdasarkan hasil pengamatan terhadap kegiatan belajar yang terjadi di setiap siklus. Dalam penelitian tindakan kelas, analisis deskriptif bertujuan untuk mendeskripsikan kemajuan hasil belajar serta perubahan yang terjadi dalam proses pembelajaran secara keseluruhan (Mus et al., 2025).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

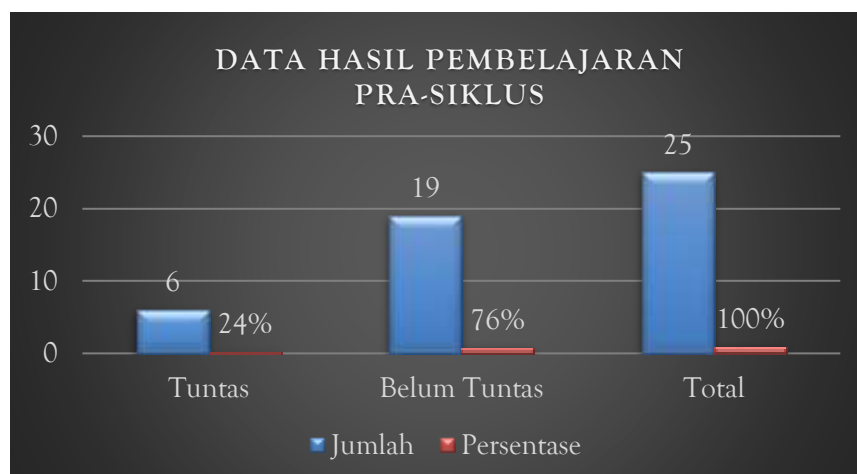
Hasil

Hasil Pra-Siklus

Berdasarkan pengamatan awal terhadap pembelajaran guling depan di kelas VIII A, diperoleh informasi bahwa pencapaian belajar siswa masih rendah. Penilaian dilakukan dengan mempertimbangkan tiga aspek keterampilan, yaitu sikap awal, pelaksanaan gerakan guling, dan sikap akhir. Terdapat 25 siswa yang mengikuti proses pembelajaran. Pada tahap pra-siklus, hanya ada 6 siswa (24%) yang berhasil mencapai ketuntasan belajar, sementara 19 siswa (76%) masih belum memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Rata-rata nilai hasil belajar siswa di pra-siklus adalah 59,33.

Tabel 5. Hasil Pembelajaran Pada Pra-Siklus

Ketuntasan Belajar	Jumlah Siswa (N)	Persentase (%)
Tuntas	6	24%
Belum Tuntas	19	76%
Jumlah	25	100%



Gambar 1. Data Hasil Pembelajaran Pra-Siklus

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan, banyak siswa masih menghadapi tantangan dalam menerapkan gerakan berguling serta posisi akhir. Selain itu, tampak bahwa siswa kurang memiliki rasa percaya diri ketika melakukan guling depan. Proses pembelajaran sebelumnya cenderung menggunakan metode tradisional, sehingga siswa tidak mendapatkan contoh gerakan yang cukup jelas dan menarik. Untuk itu, diperlukan suatu pendekatan pengajaran yang dapat meningkatkan kemampuan dan hasil belajar siswa, seperti penerapan model *practice style* dengan dukungan media visual.

Hasil Siklus 1

Perencanaan

Pada fase perencanaan, peneliti membuat alat bantu pengajaran yang diadaptasi untuk penerapan model *practice style* dengan menggunakan media visual. Alat bantu yang disusun mencakup modul ajar, lembar pengamatan untuk guru dan siswa, instrumen evaluasi hasil belajar guling depan, serta media visual yang terdiri dari gambar dan video gerakan guling depan. Peneliti juga menyiapkan fasilitas dan infrastruktur pembelajaran, seperti matras dan perangkat untuk menampilkan media visual. Tujuan dari pemanfaatan media visual adalah untuk membantu siswa agar lebih mudah memahami langkah-langkah gerakan guling depan secara tepat dan terstruktur.

Pelaksanaan Tindakan

Kegiatan Awal

Pada tahap awal, peneliti sebagai guru memulai sesi dengan menyapa, melakukan absensi siswa, dan menjelaskan tujuan dari pembelajaran. Guru juga memberikan dorongan kepada siswa tentang betapa pentingnya menguasai teknik guling depan dalam kegiatan senam lantai.

Kegiatan Inti

Pada bagian inti, guru menguraikan topik guling depan dengan bantuan alat visual seperti gambar dan video gerakan. Kemudian, guru menunjukkan cara yang tepat untuk melakukan guling depan. Setelah itu, para siswa berlatih berulang kali dengan menggunakan metode *practice style*, di mana mereka diberi kesempatan untuk berlatih sesuai dengan instruksi dan panduan dari pengajar. Pengajar mengawasi dan memberikan masukan mengenai kesalahan gerakan yang dilakukan oleh para siswa.

Kegiatan Penutup

Pada akhir kegiatan, guru bersama murid melakukan evaluasi mengenai proses belajar yang telah dilalui. Pendidik memberikan dukungan terhadap teknik gerakan yang masih perlu diperbaiki dan menyampaikan hasil belajar sementara. Kegiatan pembelajaran ditutup dengan sesi pendinginan dan ucapan perpisahan.

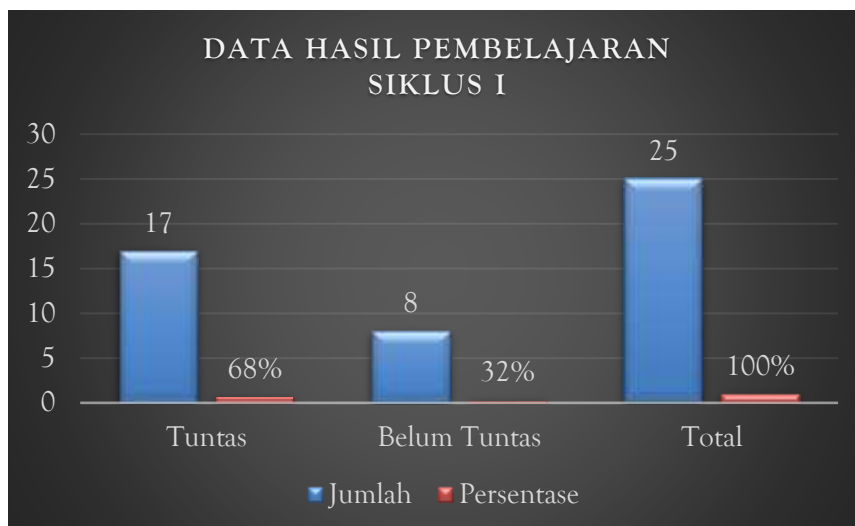
Observasi

Observasi Berdasarkan Hasil Tes

Berdasarkan hasil tes pada siklus I, terdapat peningkatan dalam hasil belajar siswa dibandingkan dengan pra-siklus. Jumlah siswa yang berhasil mencapai ketuntasan belajar meningkat menjadi 17 siswa (68%), sementara siswa yang belum menyelesaikan belajar sebanyak 8 siswa (32%). Rata-rata nilai hasil belajar siswa pada siklus I mencapai 72,67.

Tabel 6. Hasil Pembelajaran Pada Siklus ke I

Ketuntasan Belajar	Jumlah Siswa (N)	Persentase (%)
Tuntas	17	68%
Belum Tuntas	8	32%
Jumlah	25	100%



Gambar 2. Data Hasil Pembelajaran Siklus I

Peningkatan kemampuan belajar nampak pada keterampilan siswa dalam menunjukkan sikap awal serta melaksanakan gerakan berguling. Mayoritas siswa telah mulai memahami urutan gerakan guling depan dengan baik setelah disajikan contoh melalui media visual dan melakukan latihan berulang dengan metode *practice style*. Meski demikian, ada sejumlah siswa yang masih menghadapi hambatan dalam mempertahankan keseimbangan dan posisi akhir gerakan.

Observasi terhadap Guru Mengajar

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan, guru telah menjalankan proses pembelajaran dengan mengikuti tahapan model *practice style*. Pendidik dapat menyampaikan arahan dengan tegas, memperlihatkan gerakan dengan tepat, serta menggunakan alat bantu visual untuk mendukung pemahaman peserta didik. Pendidik juga secara aktif memberikan dorongan dan tanggapan selama kegiatan latihan berlangsung. Walaupun demikian, dalam beberapa aspek pembelajaran, pendidik masih perlu memperbaiki manajemen waktu agar semua siswa mendapatkan peluang latihan yang lebih maksimal.

Observasi terhadap Siswa Belajar

Hasil pengamatan terhadap siswa menunjukkan bahwa mereka tampak lebih bersemangat dan terlibat dalam proses pembelajaran. Pemanfaatan alat bantu visual membantu siswa dalam memahami langkah-langkah gerakan guling depan dengan lebih baik. Banyak siswa yang berani untuk mencoba gerakan tersebut sendiri dan melakukannya berulang kali. Namun, masih ada beberapa siswa yang belum memiliki kepercayaan diri dan tidak bisa melaksanakan gerakan dengan baik. Hal ini disebabkan oleh kurangnya sinergi gerakan dan ketakutan saat melakukan guling depan.

Refleksi Siklus I

Ketuntasan Belajar

Pada siklus I, terdapat 17 siswa yang telah mencapai standar belajar, sementara 8 siswa lainnya masih belum berhasil mencapainya. Hasil ini menunjukkan adanya kemajuan dibandingkan dengan kondisi sebelum siklus, namun pencapaian ketuntasan belajar dalam klasikal masih belum sepenuhnya terwujud.

Hasil Observasi Guru dan Siswa

Hasil pengamatan menunjukkan bahwa guru telah berhasil menggunakan model *practice style* dengan efektif dan juga memanfaatkan alat bantu visual dalam kegiatan belajar. Para siswa menunjukkan adanya peningkatan dalam keterlibatan dan semangat mereka dalam belajar. Namun, masih ada beberapa siswa yang memerlukan bimbingan tambahan, khususnya saat melakukan gerakan dan position akhir.

Kesimpulan Siklus I

Berdasarkan temuan dari siklus I, pembelajaran guling depan melalui model *practice style* dan penggunaan media visual dapat meningkatkan hasil belajar para siswa. Namun, karena masih ada siswa yang belum berhasil

mencapai target belajar, penelitian ini dilanjutkan ke siklus kedua. Perbaikan yang dilakukan di siklus kedua lebih difokuskan pada peningkatan penguasaan teknik gerakan dengan memberikan contoh gerakan yang lebih terperinci, meningkatkan frekuensi latihan, serta memberikan bimbingan khusus bagi siswa yang masih menghadapi kesulitan.

Hasil Siklus II

Perencanaan

Perencanaan di siklus II dilakukan berdasarkan evaluasi dari siklus pertama. Guru membuat beberapa perbaikan dalam metode pembelajaran, terutama dalam penguasaan teknik gerakan guling depan dan pengaturan waktu latihan. Guru menyediakan media visual yang lebih jelas dan detail agar siswa bisa memahami setiap langkah gerakan dengan lebih baik. Di samping itu, peneliti menambah frekuensi latihan praktis dan memberikan bimbingan khusus kepada siswa yang belum mencapai hasil yang diinginkan pada siklus pertama. Pembelajaran juga dirancang dengan lebih sistematis sehingga setiap siswa mendapatkan kesempatan untuk berlatih dengan lebih maksimal.

Pelaksanaan Tindakan

Kegiatan Awal

Guru memulai sesi pembelajaran dengan mengucapkan salam, memeriksa kehadiran murid, dan menjelaskan tujuan pembelajaran untuk siklus II. Selain itu, guru juga memotivasi siswa supaya lebih yakin saat melakukan gerakan berguling ke depan.

Kegiatan Inti

Pada bagian inti, guru mengulangi penjelasan tentang teknik guling depan dengan menggunakan bantuan visual seperti foto dan video. Guru menekankan kesalahan gerakan yang masih sering dilakukan oleh siswa selama siklus I. Siswa selanjutnya melaksanakan latihan berulang kali dengan pendekatan *practice style*. Guru memberikan umpan balik secara langsung dan membantu siswa yang masih menghadapi kesulitan dalam melakukan gerakan.

Kegiatan Penutup

Pada akhir kegiatan, para guru dan siswa melakukan penilaian terhadap proses belajar yang telah berlangsung. Guru memperkuat pemahaman tentang cara gerakan yang tepat dan memberikan penghargaan kepada siswa yang menunjukkan peningkatan dalam hasil belajar mereka.

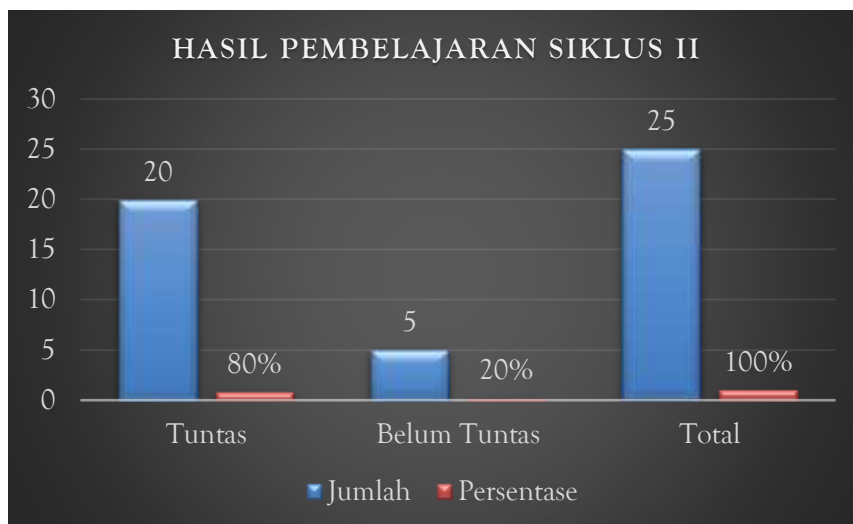
Observasi

Observasi Berdasarkan Hasil Tes

Berdasarkan hasil evaluasi pada siklus II, terdapat peningkatan yang jelas dalam hasil belajar siswa jika dibandingkan dengan siklus I. Terdapat 20 siswa yang berhasil mencapai kriteria ketuntasan belajar (80%), sementara 5 siswa lainnya belum mencapai ketuntasan (20%). Rata-rata nilai hasil belajar siswa di siklus II adalah 80.33.

Tabel 7. Hasil Pembelajaran Pada Siklus ke II

Ketuntasan Belajar	Jumlah Siswa (N)	Persentase (%)
Tuntas	20	80%
Belum Tuntas	5	20%
Jumlah	25	100%



Gambar 3. Data Hasil Pembelajaran Siklus II

Peningkatan hasil belajar dapat dilihat dari keterampilan siswa dalam mengawali, melaksanakan, dan mengakhiri gerakan dengan lebih baik. Banyak siswa kini telah dapat melaksanakan gerakan guling depan dengan tepat dan percaya diri setelah mendapatkan latihan yang lebih intensif dan arahan langsung dari guru.

Observasi terhadap Guru Mengajar

Hasil pengamatan menunjukkan bahwa guru telah berhasil melaksanakan proses pembelajaran dengan lebih efisien dibandingkan dengan siklus yang lalu. Pengajar dapat mengatur waktu pelajaran dengan baik, memberikan arahan yang jelas, serta menggunakan alat bantu visual secara maksimal untuk mendukung pemahaman siswa. Guru juga secara aktif memberikan dorongan dan tanggapan kepada siswa selama sesi latihan sehingga suasana belajar menjadi lebih dinamis dan mendukung.

Observasi terhadap Siswa Belajar

Hasil pengamatan terhadap siswa menunjukkan bahwa siswa menunjukkan peningkatan dalam keaktifan dan semangat selama proses belajar. Sebagian besar siswa kini lebih percaya diri dalam melakukan gerakan guling depan secara mandiri dan bisa mengikuti petunjuk dari guru dengan baik. Penerapan model *practice style* dengan bantuan media visual membantu siswa dalam memahami langkah-langkah gerakan dengan lebih baik. Kerjasama di antara siswa juga terlihat lebih baik sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efisien.

Refleksi Siklus II

Ketuntasan Belajar

Pada siklus II, terdapat 20 siswa yang berhasil mencapai target belajar, sementara 5 siswa lainnya belum mencapai tuntas. Hasil ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan dalam hasil belajar dibandingkan dengan siklus pertama dan ketuntasan belajar secara keseluruhan telah berhasil dicapai.

Hasil Observasi Guru dan Siswa

Hasil pengamatan menunjukkan bahwa guru telah berhasil mengaplikasikan metode *practice style* dengan menggunakan alat bantu visual secara efektif. Siswa-siswa juga memperlihatkan peningkatan dalam motivasi, partisipasi, dan kemampuan dalam melaksanakan gerakan guling ke depan.

Kesimpulan Siklus II

Berdasarkan temuan yang didapat pada siklus II, penggunaan model *practice style* dengan bantuan media visual terbukti mampu meningkatkan hasil belajar guling depan pada siswa kelas VIII A. Keberhasilan belajar siswa telah memenuhi target yang ditentukan, sehingga penelitian tindakan kelas ini dihentikan pada siklus kedua.

Perbandingan Data Setiap Siklus

Perbandingan hasil belajar di setiap tahap menunjukkan adanya kemajuan pada hasil belajar siswa dari pra-siklus sampai siklus II. Peningkatan ini terlihat dari jumlah siswa yang berhasil mencapai kriteria ketuntasan belajar serta nilai rata-rata hasil belajar siswa.

Tabel 8. Perbandingan Data Hasil Pembelajaran Setiap Siklus

Tahap	Tuntas	Belum Tuntas	Rata-rata
Pra-Siklus	6	19	59,33
Siklus I	17	8	72,67
Siklus II	20	5	80,33

Berdasarkan tabel yang ada, jumlah siswa yang berhasil mencapai ketuntasan belajar menunjukkan peningkatan bertahap dari 6 siswa (24%) pada tahap pra-siklus menjadi 17 siswa (68%) pada Siklus I, dan mencapai 20 siswa (80%) pada Siklus II. Sebaliknya, jumlah siswa yang belum mencapai ketuntasan mengalami penurunan dari 19 siswa (76%) pada pra-siklus menjadi 8 siswa (32%) pada Siklus I, dan turun lagi menjadi 5 siswa (20%) pada Siklus II. Selain itu, rata-rata nilai hasil belajar siswa juga menunjukkan kemajuan, naik dari 59,33 pada pra-siklus menjadi 72,67 pada Siklus I, dan menjadi 80,33 pada Siklus II, yang mencerminkan adanya peningkatan hasil belajar di setiap tahapan tindakan.



Gambar 4. Perbandingan Nilai Rata-Rata Setiap Siklus

Grafik di atas mengindikasikan adanya kemajuan dalam nilai rata-rata prestasi belajar siswa di setiap siklus. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan model *practice style* dengan dukungan media visual mampu meningkatkan prestasi belajar guling depan siswa kelas VIII A SMP Negeri 2 Banjarbaru.

Pembahasan

Penerapan model *practice style* yang dikombinasikan dengan penggunaan media visual terbukti memberikan dampak positif terhadap hasil belajar guling depan siswa kelas VIII A di SMP Negeri 2 Banjarbaru. Hal ini terlihat dari peningkatan persentase ketuntasan belajar yang berlangsung secara bertahap, yakni dari 24% pada tahap pra-siklus menjadi 68% pada siklus I, dan meningkat lagi hingga 80% pada siklus II. Temuan ini menunjukkan bahwa pembelajaran yang fokus pada praktik langsung serta pengulangan gerakan secara teratur dapat meningkatkan penguasaan keterampilan motorik siswa dengan lebih efektif. Dalam konteks penelitian ini, peningkatan pencapaian belajar tidak hanya dipengaruhi oleh dukungan media visual, tetapi lebih dipengaruhi oleh penerapan model *practice style* yang menjadikan siswa sebagai fokus utama dalam proses belajar melalui aktivitas latihan yang direncanakan dan terarah.

Model *practice style* dalam spektrum gaya mengajar Mosston menempatkan guru sebagai pemberi tugas gerak, sementara siswa melaksanakan latihan secara mandiri dengan pendampingan berupa pengawasan dan umpan balik langsung selama proses belajar. Pendekatan ini sangat cocok diterapkan pada materi guling depan, karena keterampilan dalam senam lantai memerlukan penguasaan teknik yang diperoleh melalui latihan bertahap

dan pengulangan gerakan. Menurut Kurniawan et al. (2025), penerapan gaya mengajar latihan dalam pembelajaran guling depan pada senam lantai terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa, karena memungkinkan mereka untuk berlatih secara lebih intensif sesuai dengan kemampuan masing-masing. Penelitian itu juga menunjukkan bahwa siswa lebih cepat memahami gerakan jika pembelajaran tidak hanya fokus pada demonstrasi guru, tetapi juga didukung dengan kesempatan praktik yang cukup.

Peningkatan hasil belajar yang ditemukan dalam penelitian ini bisa dimengerti melalui prinsip-prinsip pembelajaran motorik yang menekankan pentingnya latihan berulang sebagai elemen kunci dalam pengembangan keterampilan gerak. Selama pelaksanaan, siswa melakukan gerakan guling depan berulang kali dengan bimbingan guru, sehingga koordinasi tubuh, keseimbangan, dan ketepatan teknik meningkat secara bertahap. Penemuan ini sejalan dengan penelitian oleh Daharis et al. (2021) yang menyatakan bahwa pendekatan latihan dalam belajar guling depan berkontribusi pada peningkatan penguasaan keterampilan gerak, karena siswa memiliki kesempatan untuk melakukan gerakan berulang hingga teknik mereka menjadi lebih tepat. Dengan demikian, semakin sering praktik dilakukan dengan adanya koreksi yang tepat, semakin baik pula perkembangan kemampuan motorik siswa.

Keunggulan model *practice style* terlihat dari peningkatan keterlibatan dan tingkat kemandirian siswa dalam belajar selama proses pembelajaran berlangsung. Dalam penerapannya, guru berperan sebagai fasilitator yang membuat tugas gerak dan memberi tanggapan terhadap pelaksanaan latihan, sedangkan siswa bertugas melaksanakan kegiatan latihan yang telah diberikan. Pola pembelajaran ini mendorong siswa untuk lebih sering mencoba gerakan, memperbaiki kesalahan dalam teknik bermain, serta bertanggung jawab dalam proses belajar yang mereka ikuti. Hasil penelitian ini sesuai dengan penemuan Kurniawan et al. (2025) yang menunjukkan bahwa penerapan *practice Style* dalam pembelajaran guling depan berhasil meningkatkan partisipasi siswa dalam kegiatan praktik, sehingga memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan hasil belajar.

Meskipun peningkatan kemampuan belajar dalam penelitian ini terutama disebabkan oleh penggunaan *practice style*, media visual tetap membantu secara nyata dalam meningkatkan keefektifan proses belajar. Menggunakan video dan gambar sebagai media visual bisa membantu siswa memahami bentuk dasar gerakan guling depan sebelum melakukan latihan nyata. Menurut Anjarrio et al. (2020), memakai permainan serta media audiovisual dalam mengajar guling depan bisa membuat siswa lebih aktif dan hasil belajarnya lebih baik karena gerakannya lebih mudah dilihat secara jelas dan menarik. Dengan visualisasi tersebut, siswa tidak hanya mendengar penjelasan dari guru, tetapi juga bisa melihat contoh nyata tentang cara posisi tubuh dan urutan gerakannya yang benar.

Peran media visual dalam penelitian ini terasa lebih kuat di awal proses belajar, khususnya ketika sebagian siswa masih merasa takut dan mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan mengguling. Menonton tayangan visual membantu siswa memahami langkah-langkah gerakan dengan lebih rapi, mulai dari posisi awal, cara menahan tangan, proses mengguling, hingga posisi akhir sebelum mereka mencoba latihan tersebut secara langsung. Temuan ini didukung oleh penelitian Kristanto & Pratiwi (2025) yang menyatakan bahwa penggunaan media visual dan audiovisual efektif dalam meningkatkan keterampilan gerak guling depan bagi siswa SMP. Hal ini karena media tersebut memberikan contoh gerakan yang jelas sebelum siswa melakukan latihan. Secara bersamaan, Putri et al. (2024) juga mengatakan bahwa metode audiovisual dapat meningkatkan hasil belajar guling depan karena siswa mendapatkan gambaran gerakan yang lebih nyata, sehingga lebih mudah dipahami dan ditiru.

Keberadaan media visual dalam penelitian ini tidak dimaksudkan untuk menggantikan fungsi *practice style*, melainkan mendukung dan memperkuat proses latihan yang terjadi selama pembelajaran. Pada tahap awal, siswa memahami bentuk serta urutan gerakan melalui bantuan media visual, namun keterampilan gerak baru terbentuk secara optimal ketika praktik dilakukan secara langsung dan berulang menggunakan pendekatan *practice style*. Menurut Nurseto & Saryono (2020), penggunaan media pembelajaran digital pada materi senam lantai menunjukkan efektivitas yang lebih tinggi apabila dikombinasikan dengan kegiatan praktik, karena siswa tidak hanya memperoleh pemahaman konseptual mengenai gerakan, tetapi juga mampu menerapkannya dalam bentuk tindakan nyata. Oleh sebab itu, media visual berperan sebagai alat untuk memperjelas representasi gerak, sedangkan *practice style* menjadi mekanisme utama dalam pengembangan keterampilan.

Penggunaan *practice style* berbantuan media visual dalam penelitian ini turut berkontribusi terhadap meningkatnya keberanian dan kepercayaan diri siswa dalam melakukan guling depan. Pada fase awal pembelajaran, sebagian siswa masih memperlihatkan rasa ragu akibat kekhawatiran terhadap kesalahan teknik

maupun kemungkinan terjadinya cedera saat melakukan gerakan. Akan tetapi, setelah siswa memperoleh gambaran gerakan melalui media visual dan menjalani latihan secara bertahap menggunakan *practice style*, mereka mulai lebih percaya diri untuk melakukan gerakan secara mandiri. Hasil ini didukung (Rahmadani et al., 2022) yang menyatakan bahwa media audiovisual pada pembelajaran senam efektif meningkatkan motivasi serta rasa percaya diri siswa karena tahapan gerakan dapat diamati dan dipahami dengan lebih jelas sebelum praktik dilaksanakan.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa cara belajar PJOK dalam materi guling depan lebih efektif ketika menggunakan model pembelajaran yang fokus pada praktik gerak langsung. Dalam konteks ini, gaya belajar yang diterapkan terbukti menjadi cara utama yang mendorong peningkatan hasil belajar melalui latihan yang terorganisir, pengulangan gerakan secara teratur, serta umpan balik dari guru yang diberikan selama proses belajar. Di sisi lain, media visual membantu proses tersebut dengan menunjukkan gambaran yang lebih jelas mengenai langkah-langkah gerakan sebelum siswa mencoba melakukan praktiknya. Temuan ini menguatkan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa keberhasilan dalam belajar guling depan tidak hanya tergantung pada media yang digunakan, tetapi lebih pada strategi pembelajaran yang memberikan kesempatan latihan yang cukup bagi para siswa (Daharis et al., 2021; Rahmadani et al., 2022).

Kebaruan penelitian ini adalah menggabungkan model *practice style* dengan media visual yang menggunakan tahapan gerak dalam proses belajar guling depan bagi siswa SMP. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang umumnya menggunakan media audiovisual atau model latihan secara terpisah, penelitian ini menggabungkan kedua pendekatan tersebut dalam proses pembelajaran yang dilakukan secara terstruktur dan bertahap. Menggunakan kombinasi tersebut terbukti bisa membuat hasil belajar siswa meningkat, kemampuan gerak mereka lebih baik, serta mereka lebih berani melakukan gerakan guling depan. Oleh karena itu, penelitian ini membantu dalam memperbaiki model pembelajaran PJOK yang lebih menekankan pada latihan yang aktif dan didukung oleh media visual.

Penelitian ini membantu dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK di sekolah dengan cara yang baik. Bagi para siswa, penggunaan model *practice style* yang didukung oleh media visual terbukti mampu meningkatkan kemampuan gerak, semangat belajar, serta rasa percaya diri mereka saat mengikuti proses pembelajaran. Dari sudut pandang guru, hasil penelitian ini bisa menjadi pilihan model pembelajaran yang inovatif dan memiliki potensi untuk diterapkan bukan hanya pada materi senam lantai, tetapi juga berbagai keterampilan gerak lainnya. Selain itu, menggunakan media visual membantu guru menjelaskan langkah-langkah gerakan dengan lebih jelas dan terstruktur, sehingga proses belajar menjadi lebih efektif dan menarik bagi siswa.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan hal yang baik, ada beberapa hal yang kurang sempurna dan perlu diperhatikan. Penelitian ini hanya dilakukan pada satu kelas dengan jumlah sampel yang tidak begitu banyak, sehingga hasil yang didapatkan belum bisa diterapkan atau digunakan untuk berbagai kelompok secara umum. Selain itu, karena durasi penelitian yang tidak terlalu panjang, perkembangan kemampuan siswa belum bisa diamati secara terus-menerus dalam jangka waktu yang lebih lama. Penelitian yang hanya fokus pada materi guling depan belum bisa menjelaskan secara lengkap efektivitas model *practice style* yang menggunakan media visual untuk materi senam lantai lainnya. Oleh karena itu, penelitian berikutnya sebaiknya melibatkan sampel yang lebih besar, menciptakan media pembelajaran digital yang lebih menarik, serta menguji penggunaan model ini pada berbagai materi PJOK dan tingkat pendidikan yang berbeda.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas dan pembahasan yang dilakukan, disimpulkan bahwa penggunaan model *practice style* dengan bantuan media visual efektif dalam meningkatkan hasil belajar guling depan siswa kelas VIII A SMP Negeri 2 Banjarbaru. Peningkatan tersebut terlihat dari kemajuan kemampuan siswa dalam melakukan gerakan guling depan, diiringi dengan meningkatnya keterlibatan, semangat belajar, serta rasa percaya diri mereka selama proses belajar berlangsung. Penelitian menunjukkan bahwa kombinasi latihan praktik yang dilakukan secara bertahap dan mandiri, dengan bantuan media visual, membantu siswa memahami langkah-langkah gerakan lebih jelas, mengurangi kesalahan dalam teknik bermain, serta menciptakan pembelajaran PJOK yang lebih efektif dan berfokus pada kebutuhan siswa. Dengan demikian, penggunaan model *practice style* yang didukung oleh media visual bisa menjadi salah satu pilihan strategi belajar yang efektif untuk meningkatkan kemampuan bergerak dalam materi senam lantai. Guru PJOK dianjurkan menggunakan

model tersebut bukan hanya untuk pembelajaran senam lantai, tetapi juga untuk berbagai materi keterampilan gerak lainnya. Selain itu, perlu terus dikembangkan media pembelajaran yang kreatif agar bisa meningkatkan semangat dan keikutsertaan siswa dalam belajar. Penelitian selanjutnya diharapkan bisa melanjutkan studi serupa di berbagai materi, tingkat pendidikan, atau media yang berbeda agar hasil yang diperoleh lebih luas dan lebih menyeluruh.

Daftar Pustaka

- Afilin, K. M. (2023). PENERAPAN PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI MENGGUNAKAN MODEL PJBL UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR MATEMATIKA SEKOLAH DASAR NEGERI JETIS 3 SUKOHARJO. *Jurnal DIKDAS BANTARA*, 6(1), 36-46. <https://doi.org/10.32585/dikdasbantara.v6i1.2998>
- Anjarrio, J., Sofyan, S., & Indah, E. P. (2020). UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SENAM LANTAI GULING DEPAN MELALUI PERMAINAN DAN MEDIA AUDIO VISUAL PADA PESERTA DIDIK KELAS VII SMP NEGERI 1 SIMPANG EMPAT TANAH BUMBU. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(1), 63-67. <https://doi.org/10.20527/mpj.v1i1>
- Anwar, M. M., Nurdiansyah, N., & Abdillah, S. (2020). ANALISIS HASIL PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING DEPAN DAN GULING BELAKANG MELALUI PERMAINAN DAN MEDIA AUDIOVISUAL PADA PESERTA DIDIK MATA PELAJARAN PENJASKES MATERI KELAS VII DI SMPN 17 BANJARMASIN TAHUN 2018/2019. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(1), 84-88. <https://doi.org/10.20527/mpj.v1i1.490>
- Astuti, R., Melianty, S., Muslimin, M., Septaliza, D., & Endrawan, I. B. (2025). Improving Learning Outcomes in Kasti Ball through the Team Games Tournament (TGT) Model among Fourth-Grade Students at SDN 14 Merapi Timur. *COMPETITOR: JURNAL PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA*, 17(3), 2910-2919. <https://doi.org/10.26858/cpjok.v17i3.412>
- Bahri, R. A., Hidayat, H., & Vai, A. (2025). Upaya Meningkatkan Kemampuan Siswa dalam Mempraktikan Gerak Dasar Pencak Silat melalui Media Audio Visual pada Siswa Kelas X IPA. I di SMA Negeri 2 Tualang. *PENJAGA: Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(2), 112-118. <https://doi.org/10.55933/pjga.v5i2.875>
- Daharis, D., Rahmadani, A., Makorohim, M. F., & Putra, G. N. (2021). Block Practice Vs Random Practice: Bagaimana perbedaannya terhadap peningkatan gerakan senam forward roll? *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 2(03), 198-205. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2\(3\).7973](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2(3).7973)
- Ginting, A., Supriadi, A., Siregar, Y. I., Mahmuddin, M., Manik, S., Barus, J. B. N., & Destya, M. R. (2025). Effectiveness of Audio Visual Media and Aid-Based Swimming Learning Model on Freestyle Swimming Learning Outcomes. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 10(2), 344-354. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v10i2.92723>
- Gunawan, R., Harpinus, D., Maryadi, W., Giovanni, K., & Putra, J. P. (2025). Audio-Visual Media and Practice Style Implementation to Improve Proper Ways of Tooth Brushing in Health Education Lessons. *Jurnal Moderasi Olahraga*, 5(1), 144-156. <https://doi.org/10.53863/mor.v5i1.1655>
- Huda, A. M., Nasrulloh, A., & Rismayanthi, C. (2026). Penggunaan media pembelajaran kartu bergambar untuk meningkatkan hasil belajar senam guling depan peserta didik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 22(1), 1-12. <https://doi.org/10.21831/jpji.v22i1.80889>
- Kristanto, I. A., & Prastiwi, B. K. (2025). Pengaruh Media Pembelajaran Visual Dan Audiovisual Terhadap Hasil Belajar Guling Depan Senam Lantai Pada Siswa SMP Negeri 4 Bandar. *Jurnal Spirit Edukasia*, 05(01), 103-110. <https://doi.org/10.26877/jse.v5i1.23794>
- Kurniawan, P., Sihombing, H., & Keliat, P. (2025). The Application of Practice Teaching Style to Improve Learning Outcomes of Forward Roll Floor Gymnastics in Fourth Grade Elementary School Students. *Educational Science Journal*, 2(01), 20-24. <https://doi.org/10.55081/esj.v2i1.4953>
- Larasati, S. A., & Sit, M. (2025). Managing Traditional 'Cat and Mouse' Play to Optimize Gross Motor Development in Early Childhood. *Journal of Educational Management Research*, 4(5), 2115-2127.

<https://doi.org/10.61987/jemr.v4i5.1195>

- Mahmudah, I., Darmawan, A., & Aliriad, H. (2022). FAKTOR KESULITAN SISWA DALAM PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING DEPAN. *CITIUS: Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*, 2(2), 94–101. <https://doi.org/10.32665/citius.v2i2.1268>
- Mawardani, S. I., Prakoso, B. B., Febriyanti, I., Dinata, V. C., & Khusairi, A. (2025). Pengembangan model permainan dalam pembelajaran senam lantai terhadap hasil belajar guling depan. *Bravo's: Journal of Physical Education and Sport Science*, 13(3), 610–625. <https://doi.org/10.32682/bravos.v13i3/188>
- Mulyaningsih, F., Indriarti, M., Utama, A. B., & Purnomo, E. (2024). FAKTOR PENGHAMBAT BELAJAR SENAM LANTAI MATERI GULING DEPAN PESERTA DIDIK KELAS VII DI SMP NEGERI 4 YOGYAKARTA. *Majalah Ilmiah Olahraga (MAJORA)*, 30(2), 112–118. <https://doi.org/10.21831/majora.v30i2.82471>
- Mus, M., Hudain, Muh. A., Hasyim, H., Kamaruddin, I., & Badaru, B. (2025). Play Approach to Improve Learning Outcomes of Squat Style Long Jump in Elementary School Students. *ETDC: Indonesian Journal of Research and Educational Review*, 4(3), 932–941. <https://doi.org/10.51574/ijrer.v4i3.3438>
- Nurhasanah, S. H., Basuki, S., & Warni, H. (2024). Gaya Mengajar Practice Style Terhadap Hasil Belajar Senam Lantai. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 23(4), 118–126. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v23i4.20890>
- Nurseto, I., & Saryono, S. (2020). Pengembangan mobile learning senam lantai DBL berbasis android untuk kelas VII SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 132–144. <https://doi.org/10.21831/jppi.v16i2.30121>
- Padilah, N., & Mashud, M. (2025). Model Direct Instruction Dengan Media Visual Terhadap Hasil Belajar Guling Depan. *PENJAGA: Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 6(1), 65–75. <https://doi.org/10.55933/pjga.v6i1.1056>
- Pradana, R. A., Zhannisa, U. H., & Wibinasa, M. I. N. (2023). PENGARUH MEDIA PEMBELAJARAN AUDIO VISUAL DAN MEDIA CETAK TERHADAP HASIL BELAJAR SENAM LANTAI (GULING DEPAN) PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 6 TAMAN KECAMATAN TAMAN PEMALANG. *Jurnal Spirit Edukasia*, 03(01), 157–163.
- Prasetyo, T. A., & Muhafid, E. A. (2022). PROFIL KETERAMPILAN GERAK GULING DEPAN (SENAM LANTAI) SISWA. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 3(1), 52–58. <https://doi.org/10.55081/joki.v3i1.776>
- Putri, V. D., Jusuf, Jeane Betty Kurnia, & Santoso, Januar Abdillah. (2024). Pengaruh Metode Audio Visual terhadap Hasil Pembelajaran Guling Depan pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(4), 277–282. <https://doi.org/10.37630/jpo.v14i4.1760>
- Rahmadani, A., Daharis, D., & Candra, O. (2022). Penggunaan media audio-visual dalam meningkatkan hasil belajar gerakan senam round off. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 03(3), 278–285. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2022.vol3\(3\).9396](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2022.vol3(3).9396)
- Safrial, B. (2022). MEMAKSIMALKAN KOMPETENSI SENAM LANTAI MELALUI METODE PRACTICE STYLE DENGAN CARD TASK DI SMAN 1 BUNGO. *JURNAL TUNAS PENDIDIKAN*, 4(2), 135–142. <https://doi.org/10.52060/pgsd.v4i2.638>
- Suherman, A., Saptani, E., Setialengkana, A., & Nugraha, R. G. (2019). Understanding the teaching style of physical education teacher in primary school through audio visual media. *Journal of Physics: Conference Series*, 1318(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1318/1/012122>