

Pengaruh Model Pembelajaran *Direct Instruction* Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Guling belakang Senam Lantai

Dian Muchlis Afa*, Hilmy Aliriad, Benny Widya Priadana

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro, Indonesia.

* Correspondence: dianmuchlis76@gmail.com

Abstract

The problem in this study was the low learning outcomes of basic back roll techniques in floor gymnastics among students at MTs Al-Mahmudi Jatiroo, which was caused by limited understanding of movement, fear, and inappropriate learning strategies. The purpose of this study was to analyze the effect of applying the direct instruction learning model on learning outcomes in basic back roll techniques. The method used was a one-group pretest-posttest design with a sample of 20 ninth-grade students selected through total sampling. Data were collected through a performance test assessed using an aspect-based assessment rubric, then analyzed using a paired sample t-test with a significance level of 0.05. The results showed that the average pretest score of 54.80 increased to 81.30 on the posttest, with a difference of 26.50. The discussion revealed that the systematic learning structure in the direct instruction model through demonstration, guided practice, and direct feedback was effective in improving students' motor skills and confidence. The conclusion of this study is that the direct instruction model has a significant effect on improving learning outcomes in basic back roll techniques, so it can be recommended as an effective learning alternative in physical education subjects.

Keywords: Direct instruction back roll; floor gymnastics

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar teknik dasar guling belakang senam lantai pada siswa MTs Al-Mahmudi Jatiroo yang disebabkan oleh keterbatasan pemahaman gerak, rasa takut, dan strategi pembelajaran yang kurang sesuai. Tujuan penelitian adalah untuk menganalisis pengaruh penerapan model pembelajaran *direct instruction* terhadap hasil belajar teknik dasar guling belakang. Metode yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design* dengan sampel 20 siswa kelas IX yang dipilih melalui total sampling. Data dikumpulkan melalui tes unjuk kerja yang dinilai dengan rubrik penilaian berbasis aspek teknik, kemudian dianalisis menggunakan uji paired sample t-test dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata nilai *pretest* 54,80 meningkat menjadi 81,30 pada *posttest*, dengan selisih 26,50. Pembahasan mengungkap bahwa struktur pembelajaran yang sistematis dalam model *direct instruction* melalui demonstrasi, latihan terpandu, dan umpan balik langsung efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik dan kepercayaan diri siswa. Simpulan penelitian ini adalah model *direct instruction* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil belajar teknik dasar guling belakang sehingga dapat direkomendasikan sebagai alternatif pembelajaran yang efektif dalam mata pelajaran pendidikan jasmani.

Kata kunci: Direct instruction; guling belakang; senam lantai

Received: 17 Desember 2025 | Revised: 5, 6, 18 Januari, 9 Februari 2026

Accepted: 16 Februari 2026 | Published: 2 Maret 2026



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan direncanakan secara sistematis dan terukur untuk meningkatkan kemampuan organik, neurumuskuler perceptual, kognitif, dan social peserta didik serta meningkatkan kebugaran fisik dan keterampilan psikomotorik dan afektif (Tefa et al., 2023). Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan yang bertujuan mengembangkan keterampilan motorik, kebugaran jasmani, sikap sportivitas, dan nilai-nilai sosial. Menurut (Siregar et al., 2024) menjelaskan bahwa PJOK merupakan mata pelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik, pengetahuan tentang kesehatan, keterampilan suatu gerakan, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, konsep penalaran, stabilitas emosional, tindakan yang bermoral, dan pengenalan lingkungan yang bersih dan sehat.

Menurut (Prasetyo & Ahmad, 2025) mengatakan bahwa mata pelajaran PJOK merupakan matapelajaran dengan materi pengajaran yang berkaitan dengan cabang olahraga seperti aktivitas bola besar, aktivitas bola kecil, aktivitas atletik, dan juga cabang olahraga senam. Mata pelajaran PJOK sebagai kegiatan belajar dalam bentuk aktivitas fisik dalam hal ini melalui cabang olahraga senam lantai yang merupakan aktivitas yang perlu adanya perkembangan yang berkaitan dengan melompat dan mengguling secara teratur dengan teknik dasar dalam berbagai permainan. Roll (guling) belakang adalah salah satu dari berbagai materi utama dalam pembelajaran pendidikan jasmani, di mana gerakan ini melibatkan tubuh berputar kebelakang melalui pinggul, punggung, serta leher (Siregar et al., 2024).

Roll (guling) belakang adalah suatu gerakan menggulingkan badan ke belakang di atas matras dengan kaki dilipat, lutut ditempelkan di dada, dan kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada (Wahyudi et al., 2024). Roll belakang dalam hal ini merupakan salah satu materi pembelajaran senam lantai. Senam lantai memerlukan adanya penguasaan teknik dasar khususnya guling belakang menjadi salah satu keterampilan penting yang harus dikuasai oleh siswa. Pada dasarnya diketahui bahwa banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam mempraktikkan teknik dasar senam lantai guling belakang, baik karena keterbatasan pemahaman gerak, adanya rasa takut, maupun kurangnya strategi pembelajaran yang sesuai.

Model pembelajaran yang sistematis dan terstruktur dalam suatu kegiatan mengajar sangat diperlukan dan mampu memandu siswa secara bertahap untuk mencapai keterampilan yang diinginkan. Untuk mencapai suatu keberhasilan yang diinginkan tersebut maka perlu diterapkan metode yang komunikatif dan efisien dalam hal ini menggunakan model *direct instruction* dalam kegiatan belajar mengajar. Dari penjelasan tersebut maka peneliti menyimpulkan bahwa penerapan model *direct instruction* merupakan pilihan yang tepat untuk mengatasi kesulitan yang dialami oleh siswa yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapannya terhadap kemampuan guling belakang.

Menurut (Suryadi, 2022) menjelaskan bahwa adanya kelemahan yang dialami siswa, maka model pembelajaran langsung secara teoritis dapat mengatasi masalah tersebut dimana terdapat 3 tahapan latihan pada model pembelajaran langsung yakni latihan terstruktur, latihan terbimbing dan latihan mandiri. Model *direct instruction* juga terbukti efektif memberikan arahan yang jelas, langkah demi langkah, serta penguatan umpan balik terhadap siswa.

Penelitian lain juga menegaskan bahwa variasi media pembelajaran seperti permainan maupun audiovisual mampu membantu siswa dalam mempelajari keterampilan guling depan maupun belakang secara lebih menarik dan efektif (Anwar wt al., 2020).

Kajian terbaru mengungkapkan bahwa pemanfaatan media interaktif berbasis website pada materi senam lantai, khususnya guling depan dan belakang, dapat meningkatkan motivasi serta hasil belajar siswa karena memberikan pengalaman belajar yang lebih aplikatif dan kontekstual (Adnyana et al., 2025). Model pembelajaran *direct instruction* berlandaskan teori behavioristik yang menekankan peran guru sebagai pengendali utama proses belajar melalui penyampaian informasi secara eksplisit, demonstrasi keterampilan, serta latihan terstruktur (Sunaryo, 2025). Konsep ini menekankan bahwa untuk keterampilan motorik kompleks seperti guling belakang, siswa membutuhkan arahan yang jelas, pengulangan, dan penguatan agar mampu menguasai keterampilan dengan benar.

Temuan penelitian sebelumnya menegaskan bahwa *direct instruction* mampu meningkatkan efektivitas belajar, terutama dalam keterampilan psikomotor (Tefa et al., 2023). Model *direct instruction* ini membantu mengurangi kesalahan gerakan melalui koreksi langsung dari guru maupun modifikasi alat bantu bidang miring yang memudahkan siswa mengatasi rasa takut dan memperbaiki teknik guling belakang (Ikhsanudin et al., 2024). Penelitian lain berpendapat pentingnya motivasi sebagai faktor yang memengaruhi pencapaian hasil belajar senam lantai, di mana motivasi tinggi terbukti meningkatkan keterampilan gerak secara signifikan (Hadjarati & Haryanto, 2020).

Penggunaan drill maupun pendekatan bagian juga terbukti mempercepat penguasaan keterampilan dasar senam lantai (Fajri, 2020). Penelitian terdahulu sebagian besar menekankan guling depan atau pengembangan media pembelajaran (Suandi et al., 2025), atau menggunakan model permainan bola untuk meningkatkan keterampilan senam lantai secara umum (Kuntariani, 2023). Sedangkan, fokus penelitian ini tentang penerapan *direct instruction* pada guling belakang di tingkat MTs masih relatif jarang dilakukan, sehingga penelitian ini menawarkan kontribusi orisinal dalam konteks pembelajaran jasmani di sekolah menengah pertama.

Pembeda penelitian ini penggunaan subjek siswa tingkat MTs yang belum banyak dieksplorasi dalam kajian senam lantai, instrumen pengukuran keterampilan guling belakang yang lebih kontekstual, serta penerapan model pembelajaran yang difokuskan pada keterampilan motorik spesifik (Melianty, 2023). Urgensi penelitian ini memberikan kontribusi praktis bagi guru pendidikan jasmani dalam memilih metode pembelajaran yang efektif, sekaligus kontribusi teoretis berupa bukti empiris tentang efektivitas *direct instruction* pada keterampilan senam lantai, sejalan dengan temuan bahwa media pembelajaran berbasis video atau tutorial dapat meningkatkan pemahaman siswa terhadap teknik dasar guling belakang (Suandi et al., 2025).

Kontribusi penelitian ini membantu meminimalisir kesulitan siswa dalam penguasaan teknik guling belakang melalui penerapan *direct instruction* di jenjang MTs. Hasil obsevasi pada siswa di Mts Al-Mahmudi Jatirogo menunjukkan bahwa masih banyak terdapat siswa yang mengalami kesulitan dalam praktik guling belakang. Namun sebagian besar penelitian lebih berfokus pada pengembangan media atau cabang olahraga lain, Penelitian ini terfokus pada menguji pengaruh dari penerapan model *direct instruction* terhadap keterampilan siswa

pada gerak guling belakang pada siswa tingkat MTs masih sangat terbatas. Sehingga penelitian ini berfokus menganalisis dan mengetahui perubahan terhadap penerapan *direct instruction* sebagai model pembelajaran untuk mengetahui hasil belajar teknik dasar guling belakang senam lantai pada siswa MTs Al-Mahmudi Jatirogo.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menawarkan pendekatan penggunaan model pembelajaran yang lebih efektif, instrumen penilaian yang sesuai, serta analisis mendalam mengenai peningkatan hasil belajar siswa. Orisinalitas penelitian ini terletak pada konteks subjek, yaitu siswa MTs yang relatif jarang diteliti dalam kajian senam lantai dan fokus pada keterampilan spesifik pada guling belakang, serta relevansi praktis terhadap pembelajaran di madrasah, di mana penerapan *direct instruction* diharapkan dapat memberikan arahan yang jelas, langkah-langkah terstruktur, dan peningkatan keterampilan motorik secara signifikan.

Metode

Penelitian ini menggunakan jenis metode kuantitatif (*pre-experiment design*). Penelitian ini menggunakan desain *one-group pretest-posttest design*. Menurut (Sugiyono, 2022:73) menuliskan *one-group pretest-posttest design* merupakan jenis penelitian yang memberikan tindakan *pretest* terlebih dahulu pada siswa sebelum dilakukan *treatment* atau perlakuan pada siswa, kemudian setelahnya akan dilakukan *treatment* (perlakuan khusus), dan yang tindakan terakhir diberikan *posttest*. Model *direct instruction* sendiri menekankan pada pemberian instruksi langsung, demonstrasi yang jelas, serta Latihan bertahap dengan umpan balik intensif dari guru. Pendekatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan penguasaan keterampilan gerak dasar pada pembelajaran pendidikan jasmani, terutama pada keterampilan motorik kompleks seperti senam lantai.

Pendekatan ini sejalan dengan hasil penelitian (Tefa et al., 2023) yang menuliskan terkait dengan penggunaan model pembelajaran *direct instruction* terhadap proses belajar mengajar dapat secara signifikan meningkatkan hasil belajar teknik dasar senam lantai dibandingkan metode konvensional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IX MTs Al Mahmudi Jatirogo yang mengikuti proses belajar mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (Penjasorkes) pada semester yang sedang berlangsung. Populasi ini berjumlah 20 siswa, yang seluruhnya terlibat dalam proses pembelajaran senam lantai, khususnya materi teknik dasar guling belakang.

Karena jumlah populasi relative kecil kurang dari 30 siswa, maka penelitian ini menggunakan metode total sampling, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sebagai subjek penelitian. Dengan demikian, penelitian tidak melakukan proses pengambilan sampel secara acak, melainkan memanfaatkan seluruh siswa kelas IX sebagai peserta agar data yang diperoleh lebih representatif terhadap kondisi sebenarnya di sekolah tersebut. Pendekatan serupa juga digunakan oleh (Tefa et al., 2023) dalam penelitiannya tentang pengaruh model *direct instruction* terhadap hasil belajar senam lantai. (Mabrur et al., 2021) menjelaskan bahwa rubrik penilaian teknik guling belakang digunakan untuk menilai keterampilan psikomotor siswa dalam melakukan guling belakang. Peneliti ini menggunakan rubrik berikut yang mana digunakan untuk menilai teknik dasar senam lantai guling belakang yang terdapat indikator sebagai berikut.

Table 1. Aspek penilaian guling belakang

Aspek Teknik	Deskripsi	Skor (1-5)
Posisi Awal	Jongkok, tangan di samping telinga, dagu ke dada	
Tahap Guling	Gerak kebelakang dengan tumpuan tangan dan bahu	
Koordinasi Tubuh	Kepala, tangan, pinggul bergerak serasi	
Posisi Akhir	Kembali kejong kok dengan seimbang	
Keseluruhan Gerakan	Lancar, percaya diri, tanpa bantuan	

Skor maksimum = 25, kemudian dikonversi menjadi persentase (0-100%) dengan interpretasi:

Table 2. Persentase skor penilaian

Persentase (0-100%)	Interprestasi
85%	Sangat Baik
70-85%	Baik
50-69%	Cukup
<50%	Kurang

Adapun perlakuan dalam penerapan model direct instruction dilakukan sebanyak delapan kali. Hal ini dapat menyesuaikan dengan jam pembelajaran di sekolah. Susunan rincian kegiatan dalam delapan pertemuan tersebut sebagai berikut.

Table 3. Rincian kegiatan delapan pertemuan

Pertemuan	Rincian Kegiatan
Pertemuan 1	Siswa mengenal konsep dan manfaat guling belakang
Pertemuan 2	Siswa belajar menguasai posisi awal guling belakang
Pertemuan 3	Siswa melatih tahapan mengguling kebelakang dengan bantuan
Pertemuan 4	Siswa sudah mampu mengguling ke belakang tanpa bantuan
Pertemuan 5	Siswa menyempurnakan koordinasi dan kecepatan guling belakang
Pertemuan 6	Siswa menjaga bentuk tubuh saat mengguling
Pertemuan 7	Siswa menerapkan guling belakang dalam rangkaian gerak
Pertemuan 8	Evaluasi akhir keterampilan

Kegiatan ini bertujuan untuk menggabungkan pembelajaran dan kesenangan melalui penggunaan model direct instruction. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui peningkatan yang siswa dapatkan. Data pre-test dan post-test tersebut kemudian dianalisis menggunakan Paired Sample t-test dengan nilai signifikansi 0,05 digunakan untuk mengevaluasinya.

Hasil

Data yang sudah diperoleh berupa hasil dari nilai *pretest*, hasil nilai *posttest* setelah mendapa perlakuan atau *treatment*. Penelitian yang dilakukan selama 8 kali pertemuan tersebut mendapatkan data yang dikumpulkan berupa hasil data yang berupa nilai rata-rata, nilai maksimal dan nilai minimal, serta hasil nilai dari peningkatan dari kedua tes yang diberikan (*pretest* dan *posttest*) dan perbandingan pengaruh dari model pembelajaran *direct instruction* pada hasil belajar teknik dasar guling belakang senam lantai pada siswa MTs. Pengujian hasil data pengaruh dari model pembelajaran *direct instruction* terhadap hasil belajar teknik dasar guling belakang senam lantai, melalui program IBM SPSS 27.0 For Windows. Berdasarkan

penelitian yang sudah dilakukan memiliki tujuan untuk melihat pengaruh dari hasil model pembelajaran *direct instruction* yang diterapkan kedalam pembelajaran guling belakang senam lantai, maka hasil analisa data diperoleh penjelasan dibawah ini.

Tabel 4. Statistik hasil *pretest* dan *posttest*

Statistik	Pretest	Posttest
N	20	20
Mean	54.80	81.30
Std. Daviation	3.694	4.780
Minimum	48	60
Maximum	72	88

Berdasarkan tabel 5, diketahui bahwa nilai rata-rata (*mean*) *pretest* sebesar 54,80, sedangkan *posttest* meningkat menjadi 81.30. Terjadi peningkatan skor sebesar 26,5 poin, yang menunjukkan adanya peningkatan kemampuan hasil belajar teknik dasar guling belakang melalui metode pembelajaran *direct instructions*.

Tabel 5. Uji normality

Kelompok	Sig. Kolmogorov-Smirnova	Sig. Shapiro-Wilk	Keterangan
Pretest	0,069	0.099	Normal
Posttest	0,050	0.096	Normal

Uji normalitas dilakukan untuk memastikan apakah data hasil penelitian, baik *pretest* maupun *posttest* memiliki distribusi normal. Dengan jumlah sampel 20 siswa, uji Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk digunakan untuk menguji. Uji normalitas menunjukkan bahwa hasil perhitungan data berdistribusi dengan normal jika nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari 0,05. Untuk data *pretest*, nilai signifikansi Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,069 dan untuk data *posttest* juga sebesar 0,050. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel di atas. Selain itu, nilai signifikansi *pretest* 0,099 dan *posttest* 0,096 ditunjukkan oleh hasil uji Shapiro-Wilk. Data *pretest* dan *posttest* memiliki distribusi normal, menurut semua nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05.

Tabel 6. Hasil uji paired samples test

Kelompok	t	df	Sig. (2-tailed)
Sebelum diberi perlakuan - setelah diberi perlakuan	-17.191	19	0,000

Hasil uji paired samples test menunjukkan bahwa data (Sig. 2-tailed) untuk hasil nilai *pretest* dan *posttest* adalah $0.000 < 0.05$ yang menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan terhadap nilai pembandingan. Dengan demikian pengaruh dari hasil model pembelajaran *direct instruction* yang diterapkan kedalam pembelaran guling belakang senam lantai siswa mengalami peningkatan yang signifikan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai implementasi *direct instruction* pada peningkatan hasil belajar teknik dasar guling belakang oleh siswa, diperoleh data yang menunjukkan adanya peningkatan kemampuan siswa secara signifikan. Analisis dilakukan melalui uji statistik menggunakan aplikasi IBM SPSS 27.0 for Windows, dengan serangkaian uji yaitu uji deskriptif dan paired samples test. Hasil analisis deskriptif menunjukkan kemampuan awal siswa (*pretest*) berada pada kategori rendah. Hal ini terlihat pada nilai minimum 53,07, nilai maksimum 56,53, dan nilai rata-rata (mean) 54,800. Standar deviasi sebesar 3,694 mengindikasikan adanya variasi kemampuan dasar siswa yang masih cukup rendah dan relative homogen.

Setelah diberikan perlakuan menggunakan model pembelajaran *direct instruction* diperoleh standar deviasi *posttest* sebesar 4,780 menunjukkan adanya variasi yang sedikit lebih besar dibanding *pretest*, yang menandakan bahwa peningkatan kemampuan siswa terjadi secara merata namun dengan rentang perkembangan yang lebih luas. Peningkatan skor rata-rata dari 54.800 menjadi 81,300 memperlihatkan bahwa model pembelajaran *direct instruction* dapat berdampak positif pada pemahaman dan keterampilan belajar siswa dalam melakukan teknik dasar guling belakang. Uji paired samples test digunakan untuk mengetahui perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan tabel paired samples test, nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0.000 (< 0.05).

Hasil tersebut mengindasikan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan terhadap kemampuan gerak guling belakang. Signifikan yang diperoleh dari penerapan model *direct instruction* mampu memberi efek fokus pada siswa yang melakukan praktek senam lantai. Intruksi langsung tersebut dapat dipahami dengan mudah oleh siswa sebelum melakukan suatu gerakan. Kemudian pemberian intruksi langsung oleh peneliti dapat dilakukan secara bertahap sesuai dengan indikator penilaian yang diberikan. Maka dari itu siswa dapat dengan mudah mengingat intruksi langsung tersebut dalam bentuk deskripsi dan perintah yang dapat dilakukan secara berulang hingga siswa mampu menguasai keseluruhan gerakan teknik dasar senam lantai pada guling belakang.

Pengamatan dilakukan oleh peneliti bersama kolaborator saat proses pembelajaran berlangsung (Hendra & Oktavia, 2020; Prasetyo et al., 2025) mengungkapkan bahwa pembelajaran yang memberikan tekanan interaksi mampu mempengaruhi keberhasilan pembelajaran dengan memberi siswa kesempatan untuk mengembangkan potensi. Menurut (Wahyudi et al., 2025) menjelaskan adanya media dan model pembelajaran peserta didik akan mempunyai pandangan tentang materi yang disampaikan. Menerapkan strategi dan pendekatan pembelajaran yang mendidik mampu memberi manfaat sebagai sumber belajar yang lebih baik.

Fitriani et al., (2024) menyampaikan pemahaman konsep dapat meningkat melalui pembelajaran kooperatif dalam hal ini model *direct instruction*. Penggunaan model pembelajaran *direct instruction* menekankan adanya penjelasan langkah demi langkah, demonstrasi yang jelas, serta latihan terstruktur. Dalam konteks pembelajaran teknik guling belakang yang membutuhkan penguasaan motorik dan pemahaman gerak secara tepat, pendekatan ini terbukti efektif. Menurut (Salsabila & Muqowim, 2024) menjelaskan teori belajar yang proaktif antara guru dan siswa dapat membangun pengetahuan siswa secara

mandiri dari bantuan guru secara langsung. Menurut (Pradana & Winarno, 2024) menyebutkan bahwa hasil pembelajaran dapat meningkat dari pertemuan pertama ke pertemuan selanjutnya. (Nabila & Thohir, 2024) menyebutkan terkait dengan proses belajar dapat berlangsung dengan baik jika sarana dan prasarana memadai.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan model *direct instruction* pada pembelajaran dapat memberikan pengaruh yang signifikan pada peningkatan hasil belajar teknik dasar guling belakang. Peningkatan rata-rata nilai yang sangat tinggi, didukung oleh hasil uji statistik yang signifikan, memperlihatkan bahwa metode ini efektif dan dapat dijadikan alternatif strategi pembelajaran dalam aktivitas senam lantai khususnya teknik dasar guling belakang. Sesuai penjelasan bahwa ketika menggunakan model pembelajaran yang benar dan terkontrol akan memberi dampak baik pada hasil belajar senam lantai guling depan, penerapan sebuah model pembelajaran yang tepat memberi hal positif terhadap siswa dalam giat belajar, oleh karena itu ketika sebuah model dan strategi diterapkan dalam pembelajaran akan mampu meningkatkan keinginan siswa dalam mengikuti pembelajaran dan juga menciptakan suatu proses pembelajaran yang optimal sehingga tercapai tujuan pembelajaran (Sunaryo et al., 2025). Pada praktiknya, model *direct instruction* memungkinkan siswa untuk melakukan gerakan dengan teknik yang benar saat melakukan gerakan senam karena pembelajaran keterampilan gerak dilakukan secara bertahap dari gerakan yang paling dasar hingga gerakan yang lebih kompleks (Mabrur et al., 2021).

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *direct instruction* memberikan perubahan yang signifikan terhadap peningkatan hasil belajar teknik dasar guling belakang di kelas IX MT Al-Mahmudi. Hasil uji sampel berurutan menunjukkan perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan nilai *posttest* dengan nilai signifikansi $< 0,001$. Hasil ini menunjukkan bahwa pengaruh metode pembelajaran langsung membantu siswa lebih mahir dalam teknik dasar senam lantai pada guling belakang. Hasil belajar dari peningkatan ini menunjukkan bahwa pengaruh *direct instruction* dapat membantu siswa dalam memahami dan mempelajari gerakan dengan lebih efektif melalui arahan secara langsung.

Metode pembelajaran ini tidak hanya meningkatkan keterampilan motorik siswa, tetapi juga meningkatkan motivasi mereka untuk belajar, membuat gerakan lebih jelas, dan membuat kegiatan olahraga menjadi lebih baik. Kesimpulan implementasi *direct instruction* adalah metode pembelajaran yang mengedepankan perintah langsung dan bertahap guna memberi fokus pada siswa untuk melakukan gerak sesuai dengan yang diinginkan. Sehingga model tersebut dapat dikatakan efektif dan inovatif untuk meningkatkan hasil belajar dan keterampilan teknik dasar guling belakang senam lantai. Diharapkan penelitian ini akan membantu guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani membuat strategi pembelajaran yang lebih interaktif yang sesuai dengan siswa di era digital.

Pernyataan Penulis

Saya yang bertanda tangan sebagai berikut menyatakan dengan sebenarnya bahwa artikel berjudul “Pengaruh Model Pembelajaran *direct instruction* Terhadap Hasil Belajar Teknik

Dasar Guling Belakang Senam Lantai pada Siswa Mts Al-Mahmudi Jatirogo” merupakan karya asli saya, belum pernah dipublikasikan.

Daftar Pustaka

- Adnyana, I. K. D. P., Darmayasa, I. P., & Lesmana, K. Y. P. (2025). Media Pembelajaran Interaktif Berbasis Website pada Mata Pelajaran PJOK Materi Senam Lantai Guling Depan dan Guling Belakang untuk Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 5 Singaraja. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Undiksha*, 13(2), 194-203. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJP/article/view/93932>
- 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. *Stabilitas: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 1(1), 84-88. <https://jtam.ulm.ac.id/index.php/mpj/article/view/490>
- Fajri, A. (2020). Metode Drill dalam Peningkatan Keterampilan Dasar Rolling Senam Lantai: Indonesia. *Inspiree: Indonesian Sport Innovation Review*, 1(1), 13-21. <https://inspiree.review/index.php/inspiree/article/view/2>
- Fitriani, T., Salman, S., Martini, T., Hidayat, T., & Firmansyah, H. (2024). Pengaruh Model Pembelajaran Cooperative dalam Meningkatkan Hasil Belajar Guling Depan dan Guling Belakang. *Pubmedia Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(4), 11-11. <https://edu.pubmedia.id/index.php/jpo/article/view/572>
- Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2020). Motivasi untuk Hasil Pembelajaran Senam Lantai. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 19(2), 137. <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjk/article/view/8646>
- Hendra, J., & Oktavia, A. (2020). Peningkatan Kemampuan Senam Lantai Guling Belakang Dengan Pendekatan Bermain Kapal Goyang. *Pendidikan Tambusai*, 4, 3201-3213. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/833>
- Ikhsanudin, F., Wahyudi, A., & Pramono, A. (2024). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Guling Belakang Menggunakan Modifikasi Alat Bidang Miring pada Siswa Kelas IX H SMP Negeri 21 Semarang Tahun Ajaran 2023/2024. *Prosiding Webinar Penguatan Calon Guru Profesional*, 646-651. <https://proceeding.unnes.ac.id/wpcgp/article/view/3417>
- Kuntariani, A. (2023). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Materi Guling Belakang pada Pembelajaran Senam Lantai dengan Aplikasi Model Permainan Bola pada Kelas VIII B. *Literasi: Jurnal Ilmiah Pendidikan Madrasah*, 1(2), 336-352. <https://literasi.mtsn2jember.sch.id/index.php/ltr/article/view/23>
- Mabrur, M., Setiawan, A., & Mubarak, M. Z. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran Direct Instruction Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Guling Depan Senam Lantai. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 2(2), 193-204. <https://jos.unsoed.ac.id/index.php/paju/article/view/4014>
- Melianty, S. (2023). Model Belajar Keterampilan Senam Lantai Guling Depan dan Guling Belakang pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Jakarta). <http://repository.unj.ac.id/38725/>

- Nabila, F. D., & Thohir, M. (2025). Manajemen Sarana dan Prasarana dalam Meningkatkan Mutu Pembelajaran di MTSN 3 Kota Surabaya. *Jurnal Manajemen dan Inovasi*, 6(4). <https://ejournals.com/ojs/index.php/jmi/article/view/3885>
- Prasetyo, G. B., & Ahmad, N. (2025). Tingkat Keterampilan Senam Lantai Guling Depan pada Siswa Sekolah Dasar. *Sprinter: Jurnal Ilmu Olahraga*, 6(2), 445-449. <https://jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/article/view/806>
- Pradana, A. P., & Winarno, M. E. (2024). Upaya Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah dengan Strategi Kombinasi Antara Massed Practice dan Distributed Practice Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(4), 252-259. <https://ejournal.tsb.ac.id/index.php/jpo/article/view/1800>
- Siregar, F. S., Katherin, E., Saragih, O., Sabatini, P., Tarigan, B., Siregar, K. D., & Ily, W. N. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dalam Mendukung Tumbuh Kembang Anak di Sekolah Dasar 2024. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(11), 37-40. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14251644>
- Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (Edisi ke-4). Bandung: Alfabeta.
- Sunaryo, K. E., Ridwan, M., Januarumi, F., & Wijaya, M. (2025). Optimalisasi Model Pembelajaran Direct Intruction Terhadap Keterampilan Guling Depan Pada Siswa Sekolah Dasar. *Bravo's: Journal of Physical Education and Sport Science*. 13(2), 499–506. <https://bravos.upjb.ac.id/index.php/bravos/article/view/123>
- Suryadi, A. (2022). Penerapan Model Pembelajaran Langsung (Direct Instruction) untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Kimia Materi Minyak Bumi Di Kelas X Mia-3 Semester I SMAN 1 Sanggar Tahun Pelajaran 2021/2022. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)*, 2(1), 44-55. <https://jurnal.bimaberilmu.com/index.php/jppi/article/view/168>
- Suandi, I. N. G. S. P., Darmayasa, I. P., & Adnyana, I. K. S. (2025). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Video Tutorial Teknik Dasar Roll Depan dan Roll Belakang Senam Lantai pada Peserta Didik Kelas VI SD Negeri 6 Busungbiu. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Undiksha*, 13(2), 176-185. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJP/article/view/95398>
- Salsabila, Y. R., & Muqowim, M. (2024). Korelasi Antara Teori Belajar Konstruktivisme Lev Vygotsky Dengan Model Pembelajaran Problem Based Learning (PBL). *Learning: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 4(3), 813-827. <https://jurnalp4i.com/index.php/learning/article/view/3185>
- Tefa, M. Z. S. I., Abduloh, A., & Kurniawan, F. (2023). Pengaruh Model Pembelajaran Direct Instruction Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Senam Lantai di SMAN 1 Klari. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(25), 587-594. <http://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/5729>
- Wahyudi, F., Handayani, S. G., Rosmawati, R., & Zulfahri, Z. (2025). Analisis Keterampilan Guling Depan dan Guling Belakang Peserta Didik Kelas VIII SMPN 1 Lubuk Sikaping. *Jurnal JPDO*, 8(4), 805-815. <https://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/2302>