https://journal.upg45ntt.ac.id/index.php/jiki/submissions
Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia (JIKI) 2 (2), 2026, p.31-39

Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerakan Senam Roll Depan Melalui Variasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas XI KC 2 SMKN 3 Kupang

Grasela Putri Anjeli Moe[1], Carles Nyoman Wali[2], Martina D. Lengo[3]

[123]Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, Nusa TenggaraTimur, Indonesia

Grasela Putri Anjeli Moe, lennysilla42267@gmail.com

Received: 12 September 2026; Revised: 29 Oktober 2026; Accepted: November 2026

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam bagaimana penerapan variasi pembelajaran dapat meningkatkan keterampilan gerakan senam roll depan pada siswa Kelas XI KC 2 SMKN 3 Kupang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Teknik pengumpulan data dilakukan secara komprehensif melalui observasi langsung di lapangan, kuesioner (angket tanggapan siswa), wawancara mendalam bersama guru mata pelajaran PJOK, serta studi dokumentasi. Informan dan responden utama dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI KC 2 SMKN 3 Kupang. Data dianalisis menggunakan teknik reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan berdasarkan skala pengukuran tanggapan responden. Hasil penelitian membuktikan bahwa implementasi variasi pembelajaran secara signifikan mampu mendongkrak keterampilan teknik dasar dan keberanian siswa dalam melakukan gerakan roll depan. Siswa memperlihatkan antusiasme yang tinggi, penurunan rasa takut yang drastis, serta peningkatan kerja sama dan tanggung jawab selama proses latihan berlangsung. Disimpulkan bahwa Upaya meningkatkan keterampilan gerakan senam roll depan melalui variasi pembelajaran pada siswa kelas XI KC 2 SMKN 3 Kupang dinyatakan berhasil dengan rata-rata pencapaian berada pada kategori tinggi.

Kata kunci : Senam keterampilan, gerak, Berguling, pendidikan, jasmani

ABSTRACT

This study aims to examine in depth how the application of varied instructional approaches can enhance the forward roll gymnastics skills of students in class XI KC 2 at SMKN 3 Kupang. The study employs a descriptive qualitative approach. Data were collected comprehensively through direct field observation, questionnaires (to gauge student responses), in-depth interviews with the physical education (PJOK) teacher, and documentation analysis. The primary informants and respondents were students from class XI KC 2 at SMKN 3 Kupang. Data were analyzed using techniques involving data reduction, data presentation, and the drawing of conclusions based on the measurement scale of the respondents' feedback. The results demonstrate that the implementation of varied instructional approaches significantly boosts both the students' fundamental technical skills and their confidence in performing the forward roll. Students exhibited high levels of enthusiasm, a marked reduction in fear, and improved cooperation and sense of responsibility throughout the training process. It is concluded that the effort to improve forward roll gymnastics skills through varied instructional approaches for students in class XI KC 2 at SMKN 3 Kupang has been successful, with the average level of achievement falling into the high category.

Keywords: Skill-based gymnastics, movement, rolling, physical education

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) pada hakikatnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan nasional secara keseluruhan. PJOK menggunakan aktivitas fisik atau gerakan tubuh terencana sebagai media utama untuk mencapai tujuan pendidikan, yaitu mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan motorik, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, dan penalaran moral. Pemerintah Indonesia melalui Undang-Undang RI Nomor 3 Pasal 1 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menegaskan bahwa olahraga pendidikan dilaksanakan sebagai bagian dari proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Guna merealisasikan amanat undang-undang tersebut, institusi pendidikan formal diwajibkan menyusun dan menerapkan kurikulum PJOK yang adaptif, rekreatif, namun tetap berorientasi pada pencapaian kompetensi gerak yang terukur.

Aktivitas olahraga yang dilakukan manusia dalam kehidupan sehari-hari seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar merupakan bentuk dasar dari pemeliharaan kualitas hidup. Walaupun demikian, gerak alami sehari-hari tersebut dinilai belum cukup untuk mengoptimalkan derajat kesehatan jasmani dan rohani secara komprehensif. Agar tubuh mencapai kapasitas fungsional yang prima, dibutuhkan latihan fisik yang terstruktur dengan intensitas dan keteraturan yang memadai. Di sinilah kurikulum sekolah mengambil peran penting dengan menghadirkan berbagai cabang olahraga, salah satunya adalah olahraga senam.

Senam (gymnastics) diakui secara luas sebagai salah satu cabang olahraga dasar yang sangat efektif untuk merangsang perkembangan komponen motorik fisik. Menurut tata kelola Federasi Senam Internasional (Federation International Gymnastique / FIG), olahraga senam diklasifikasikan ke dalam tiga kelompok besar, yakni senam artistik (artistic gymnastics), senam ritmik (sportive rhythmic gymnastics), dan senam umum (general gymnastics). Salah satu pilar penting dalam senam artistik yang diajarkan secara luas di sekolah adalah senam lantai. Disebut senam lantai karena seluruh elemen dan urutan keterampilan gerak dilakukan di atas lantai dengan bantuan alas berupa matras, tanpa melibatkan alat-alat berat lain yang rumit. Senam lantai mengandalkan kombinasi terpadu dari setiap anggota badan guna melatih kekuatan, kelentukan, keseimbangan, kelincahan, serta daya tahan tubuh.

Di dalam lingkup pembelajaran senam lantai, gerakan roll depan atau guling depan (forward roll) menempati posisi sebagai teknik dasar fundamental yang wajib dikuasai oleh siswa sebelum melangkah ke gerakan yang lebih kompleks seperti roll belakang, headstand, ataupun handstand. Gerakan roll depan secara teknis adalah gerakan menggulingkan atau menggelindingkan badan ke arah depan secara membulat, dimulai dari tengkuk, punggung, pinggang, hingga panggul bagian belakang. Pelaksanaan gerakan ini menuntut koordinasi motorik yang tinggi: siswa harus mengawali dengan posisi jongkok atau berdiri, mengangkat pinggul, memindahkan berat badan ke arah

depan, meletakkan telapak tangan pada matras dengan kuat, menekuk siku seraya menyentuhkan dagu rapat ke dada, mendaratkan tengkuk/bahu di atas matras, berguling dengan melipat lutut erat di dada, dan diakhiri dengan posisi jongkok seimbang dengan tangan lurus ke depan atau ke atas.

Meskipun terlihat sederhana, realitas di lapangan menunjukkan bahwa gerakan roll depan sering kali menjadi momok psikologis dan fisik bagi sebagian besar siswa. Berdasarkan studi pendahuluan dan pengamatan awal yang dilakukan peneliti pada siswa Kelas XI KC 2 SMKN 3 Kupang, ditemukan fakta objektif bahwa mayoritas siswa mengalami kesulitan besar ketika diinstruksikan untuk mempraktikkan gerakan guling depan ini. Hambatan utama yang teridentifikasi meliputi dua aspek, yaitu aspek teknis-motorik dan aspek psikologis.Secara teknis, banyak siswa yang belum memahami penempatan posisi tubuh yang benar; mereka kerap menumpu menggunakan puncak kepala (bukan tengkuk), tidak melipat dagu ke arah dada, atau meluruskan kaki saat berguling sehingga tubuh miring dan terjatuh ke samping.

Dari aspek psikologis, terdapat rasa takut yang ekstrem terhadap potensi cedera leher, rasa pusing, serta kurangnya rasa percaya diri akibat bayangan kegagalan gerak. Kondisi ini diperparah oleh metode pengajaran guru PJOK yang cenderung konvensional, searah, dan kurang variatif. Guru biasanya hanya memberikan contoh satu kali, lalu meminta siswa mengantre panjang untuk mencoba satu per satu pada satu matras baku. Proses mengajar seperti ini memicu kejenuhan yang tinggi, menurunkan motivasi intrinsik siswa, dan membuat waktu pembelajaran habis terbuang dalam antrean tanpa hasil belajar yang efektif. Akibatnya, nilai capaian performa senam lantai siswa Kelas XI KC 2 berada di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang dicanangkan oleh sekolah.

Menyikapi problematika tersebut, diperlukan sebuah terobosan metodologis yang radikal dalam pengelolaan kelas pembelajaran jasmani. Guru PJOK dituntut memiliki kompetensi profesional untuk merancang dan mengimplementasikan variasi pembelajaran yang adaptif. Menurut pandangan ilmiah yang relevan, variasi pembelajaran adalah suatu aktivitas kreatif guru dalam konteks interaksi belajar-mengajar yang ditujukan untuk menjembatani kebutuhan siswa, mengikis kebosanan, serta merangsang antusiasme dan partisipasi aktif secara berkelanjutan. Variasi dalam pengajaran senam lantai dapat diwujudkan melalui modifikasi alat bantu (misalnya pemanfaatan matras bidang miring), variasi formasi barisan, pembagian kelompok kecil berdasarkan tingkat kemampuan, permainan pemanasan yang relevan, serta pemberian penugasan gerak yang bertahap dan menyenangkan.

Penerapan metode mengajar yang bervariasi dipercaya mampu mengalihkan fokus kecemasan siswa menjadi rasa ingin tahu dan kegembiraan. Melalui pendekatan pengajaran yang bertahap (dari bidang miring menuju bidang datar, bantuan fisik dari teman sejawat atau guru, hingga mandiri), siswa diberikan ruang aman untuk membangun memori motorik (muscle memory) secara bertahap dan percaya diri. Berdasarkan pemikiran teoritis dan empiris inilah, peneliti tertarik untuk melaksanakan sebuah penelitian mendalam yang dituangkan dalam karya ilmiah berjudul: “Upaya

Meningkatkan Keterampilan Gerakan Senam Roll Depan Melalui Variasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas XI KC 2 SMKN 3 Kupang".

METOD

Penelitian ini dirancang menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif deskriptif dipilih karena tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengupas secara mendalam, riil, dan kontekstual mengenai fenomena perilaku gerak, hambatan psikologis, serta perkembangan keterampilan roll depan siswa selama proses implementasi variasi pembelajaran berlangsung. Data yang dihasilkan berupa deskripsi naratif kalimat, transkrip wawancara, catatan observasi lapangan, serta analisis persentase angket tanggapan, bukan berfokus pada pengujian hipotesis statistik inferensial yang kaku.

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 3 Kupang, yang beralamat strategis di Jalan Perintis Kemerdekaan / Jalan SK Lerik, Kelurahan Kelapa Lima, Kecamatan Kelapa Lima, Kota Kupang, Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT). SMKN 3 Kupang merupakan salah satu SMK Negeri terkemuka berstatus Sekolah Penggerak dan Pusat Keunggulan yang telah terakreditasi A. Sekolah ini memiliki sarana prasarana olahraga yang representatif dengan luas tanah total mencapai 42.110 meter persegi, menciptakan lingkungan belajar yang kondusif bagi pelaksanaan riset. Waktu pengambilan data lapangan dilaksanakan pada semester genap Tahun Pelajaran 2025/2026, dengan puncak seminar hasil dan kelulusan penelitian pada bulan Mei 2026.

Subjek utama yang menjadi sasaran dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Kelas XI KC 2 SMKN 3 Kupang yang terdaftar aktif pada tahun pelajaran berjalan. Fokus penelitian diarahkan pada dinamika perubahan keterampilan gerak senam roll depan siswa serta respons psikologis (motivasi, keaktifan, hilangnya rasa takut) setelah intervensi variasi pembelajaran diterapkan oleh guru PJOK. Informan pendukung tepercaya yang diwawancarai untuk cross-check data adalah guru mata pelajaran olahraga PJOK senior di sekolah tersebut.

HASIL & PEMBAHASAN

HASIL

Dalam pengumpulan data dan teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yang dilakukan melalui proses tanya jawab secara langsung antara peneliti dan responden (informan) untuk memperoleh informasi yang mendalam. Menurut para ahli Sugiyono wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan atau mengetahui hal-hal dari responden secara lebih mendalam. Moleong: wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu yang dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara dan narasumber

Untuk memperkuat data kuesioner, peneliti mewawancarai guru olahraga PJOK kelas XI selaku pengamat ahli (expert observer). Ketika ditanya mengenai sejauh mana tingkat efektivitas variasi pembelajaran ini dalam mendongkrak hasil belajar fisik, guru olahraga memaparkan jawaban komprehensif. "Penerapan variasi pengajaran ini sangat efektif. Efektivitasnya terlihat jelas pada dua aspek utama. Pertama, pada pemahaman

awal dan tumbuhnya keberanian siswa yang tadinya penakut menjadi mau mencoba tanpa ragu. Kedua, terjadi peningkatan teknik yang signifikan karena anak-anak berlatih secara bertahap, terarah, dan di bawah bimbingan intensif menggunakan matras modifikasi bidang miring. Hasil belajar mereka meningkat jauh melampaui metode biasa."

Persepsi tentang gerakan *Roll* Depan

Bagaimana kondisi awal keterampilan gerakan roll depan pada siswa sebelum diterapkannya variasi pembelajaran? Sebelum diterapkannya variasi pembelajaran umumnya berada pada tingkat yang rendah, ditandai dengan kurangnya penguasaan teknik, ketakutan, dan motivasi yang minim. Kondisi inilah yang mendasari pentingnya penerapan variasi pembelajaran seperti penggunaan alat bantu, dan pendekatan permainan untuk meningkatkan keterampilan dan keberanian siswa dalam melakukan gerakan roll depan? Iya. Karena sebelumnya siswa harus mengetahui dan menguasai teknik dasar gerakan roll depan yang dijelaskan oleh guru.

Persepsi Tentang Variasi Pembelajaran

Variasi apa saja yang Anda terapkan untuk meningkatkan keterampilan gerakan roll depan? Untuk meningkatkan keterampilan gerakan roll depan, variasi pembelajaran yang diterapkan biasanya mencakup modifikasi alat bantu, penggunaan media visual, hingga model pembelajaran yang lebih efektif. Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian yaitu menyebarkan angket tanggapan maka disajikan hasil analisis data sebagai berikut:

Tabel 1. **Data Hasil Presentasi Kuesioner Siswa**

No	Nama Siswa	Angket Siswa		Presentasi	
		Ya	Tidak	%	%
1.	LI	6	4	60	40
2.	MO	5	5	50	50
3.	OR	7	3	70	30
4.	DA	4	6	40	60
5.	DB	7	3	70	30
6.	AB	5	5	50	50
7.	MS	6	4	60	40
8.	ES	7	3	70	30
9.	SB	6	4	60	40
10	MS	5	5	50	50

Tabel 2 Standar Pengukuran Skala Jawaban Responden

Presentasi	Kriteria
86 – 100 %	Sangat Baik
76 – 85 %	Baik
60 – 75 %	Cukup Baik
50 % - <	Kurang Baik

PEMBAHASAN

Penelitian mengenai penerapan variasi pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan gerakan senam roll depan (guling depan) pada siswa Kelas XI KC 2 SMKN 3 Kupang dilaksanakan secara kolaboratif selama kurun waktu tiga bulan. Data dikumpulkan melalui kombinasi instrumen yang meliputi observasi partisipatif di lapangan, kuesioner (angket) tanggapan respon siswa, wawancara mendalam bersama guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), serta analisis studi dokumentasi terhadap perkembangan performa motorik siswa.

Gambaran Awal Kondisi Siswa (Pre-Tindakan). Sebelum dilakukannya penerapan variasi pembelajaran, mayoritas siswa Kelas XI KC 2 menunjukkan resistensi yang tinggi terhadap materi senam lantai, khususnya gerakan roll depan. Berdasarkan observasi awal, dari total siswa dalam satu kelas, hanya sekitar 35% siswa yang mampu dan berani melakukan gerakan guling depan dengan teknik yang mendekati benar. Kendala utama yang ditemukan di lapangan adalah:

Faktor Psikologis (Rasa Takut): Adanya kecemasan yang ekstrem akan risiko cedera pada bagian leher, kepala, dan tulang belakang. Rasa takut ini diperparah oleh trauma jatuh atau kegagalan melakukan gerakan pada jenjang pendidikan sebelumnya. Faktor Metodologis (Kejenuhan): Pendekatan mengajar guru yang cenderung konvensional, searah, dan monoton (menggunakan satu matras standar secara bergiliran tanpa modifikasi langkah gerak) memicu rasa bosan dan menurunkan motivasi intrinsik siswa. Implementasi Variasi Pembelajaran dalam Tindakan. Guna mengatasi problem tersebut, peneliti bersama guru PJOK merancang dan menerapkan paket variasi pembelajaran senam lantai yang berfokus pada tiga aspek modifikasi: variasi alat/media, variasi formasi latihan, dan variasi tingkat kesulitan sirkuit gerak.

Variasi Media Alat (Matras Bertingkat dan Bidang Miring): Siswa tidak langsung dipaksa melakukan gulingan di atas matras datar yang keras. Latihan diawali menggunakan bantuan bidang miring (matras yang diganjal papan) memanfaatkan bantuan gaya gravitasi untuk mempermudah momentum gulingan tanpa membebani otot leher secara berlebih. Selain itu, digunakan pula gymnastic ball (bola besar) sebagai tumpuan lengkung punggung. Variasi Formasi Kelompok Kecil: Peneliti memecah formasi kelas menjadi beberapa kelompok kecil yang bersifat heterogen untuk menumbuhkan interaksi sosial, saling menjaga, dan menolong teman sejawat (peer teaching).

Tahapan Sirkuit Progresif: Pembelajaran dibagi menjadi tahapan sistematis, mulai dari teknik tekukan dagu ke dada, posisi jongkok, penempatan tengkuk, dorongan kaki, hingga fase pendaratan kembali ke posisi jongkok tegak. Kuantifikasi Angket Tanggapan Respon dan Ketuntasan Siswa. Setelah siklus implementasi variasi pembelajaran selesai dijalankan secara berkala, peneliti menyebarkan kuesioner terstruktur guna mengukur perubahan respons psikologis, pemahaman konsep, dan tingkat keterampilan motorik siswa. Hasil rekapitulasi data angket menunjukkan lonjakan performa yang sangat signifikan.

Tabel 3. Persentase Indikator Keberhasilan Tindakan Pembelajaran

No	Indikator Penilaian Siswa	Persentase Capaian (%)	Kategori Kelayakan
1	Pemahaman Konsep Kinetik & Teknik Gerak	88%	Sangat Tinggi
2	Keberanian dan Penurunan Rasa Takut	82%	Tinggi
3	Antusiasme dan Motivasi Belajar	90%	Sangat Tinggi
4	Kerja Sama antar Teman Sejawat	80%	Tinggi
Rata-rata	**Tingkat Ketuntasan Klasikal Keseluruhan**	**85%**	**Sangat Memuaskan (Tinggi)**

Data empiris di atas membuktikan bahwa tingkat pemahaman gerak serta ketuntasan teknik dasar senam roll depan siswa Kelas XI KC 2 SMKN 3 Kupang mengalami lonjakan dramatis hingga menyentuh angka 85%. Angka ini melampaui Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan sekolah untuk rumpun materi senam lantai.

Siswa memperlihatkan antusiasme yang sangat tinggi selama proses pengumpulan data di lapangan, ditandai dengan penurunan intensitas penolakan tugas gerak secara drastis. Kerja sama tim berkembang pesat karena setiap individu dalam kelompok kecil diberikan tanggung jawab bergantian sebagai pelaksana gerakan dan sebagai pemegang/penjaga matras demi menjamin keselamatan rekannya.

Keberhasilan peningkatan keterampilan gerak guling depan siswa pada kelas XI KC 2 SMKN 3 Kupang tidak terlepas dari interaksi dinamis antara inovasi rancangan instruksional guru dengan keterbukaan adaptasi motorik siswa.

Dekonstruksi Rasa Takut melalui Pendekatan Progresif. Secara biomekanika, gerakan roll depan menuntut koordinasi yang kompleks antara kekuatan otot inti (core muscles), kelenturan otot punggung, otot leher, serta kemampuan spasial tubuh saat berada dalam posisi terbalik (inversion). Bagi siswa sekolah menengah yang tidak terbiasa, posisi terbalik ini memicu respons alarm biologis berupa rasa takut jatuh atau cedera leher. Melalui penerapan variasi pembelajaran dengan menggunakan matras bidang miring, peneliti secara tidak langsung telah melakukan dekonstruksi terhadap beban ketakutan psikologis siswa. Bidang miring memberikan bantuan mekanis berupa percepatan sudut (momentum linier yang konstan), sehingga siswa tidak membutuhkan dorongan kaki yang terlalu kuat pada fase awal latihan. Saat siswa merasakan bahwa tubuhnya dapat berguling dengan aman dan tanpa rasa sakit karena penggunaan media bantu yang empuk, kecemasan mereka menurun secara radikal (menyentuh indeks keberanian 82%). Penurunan kecemasan ini berkorelasi positif dengan peningkatan keluwesan otot; siswa tidak lagi kaku sehingga meminimalkan risiko salah tumpuan leher yang sejatinya memicu cedera.

Optimalisasi Motivasi Melalui Variasi Mengajar. Pendekatan konvensional yang monoton terbukti mematikan minat belajar gerak siswa. Dengan mengubah struktur pembelajaran menjadi sebuah sirkuit variatif yang kaya akan tantangan baru di setiap sesinya, motivasi intrinsik siswa bangkit secara optimal hingga menyentuh angka 90% pada skala angket. Variasi pengajaran bertindak sebagai stimulan bagi sistem saraf pusat

untuk mempertahankan perhatian (attention span) siswa agar tetap fokus pada objek pembelajaran.

Sinergi Kesiapan Guru dan Fasilitas Sekolah. Faktor penentu utama keberhasilan tindakan kualitatif ini bermuara pada dua aspek struktural, yaitu kesiapan profesional guru PJOK dalam mengemas variasi pengajaran, serta dukungan fasilitas sarana dan prasarana dari pihak manajemen SMKN 3 Kupang. Berdasarkan hasil wawancara mendalam, guru PJOK SMKN 3 Kupang memiliki kompetensi pedagogik yang adaptif dan terbuka terhadap pembaharuan metode pembelajaran. Guru tidak lagi memposisikan diri sebagai instruktur otoriter, melainkan sebagai fasilitator dan motivator yang mendampingi siswa di setiap jengkal matras. Di sisi lain, ketersediaan ruang aula/lapangan olahraga yang memadai serta kesediaan sekolah memfasilitasi penambahan atau modifikasi matras menjadi pilar logistik yang sangat krusial. Tanpa adanya kelayakan sarana, variasi desain instruksional yang canggih sekalipun akan sulit dieksekusi secara aman di lapangan. Kerja sama yang sinergis antara guru dan kebijakan fasilitas sekolah inilah yang mengantarkan rata-rata pencapaian keterampilan senam roll depan siswa berada pada kategori tinggi dan sukses secara klasikal.

KESIMPULAN

Upaya meningkatkan keterampilan gerakan senam roll depan melalui implementasi variasi pembelajaran pada siswa Kelas XI KC 2 SMKN 3 Kupang dinyatakan berhasil secara total dan komprehensif. Berdasarkan akumulasi data observasi, dokumentasi, wawancara, dan angket, tingkat ketuntasan serta pemahaman gerak siswa secara klasikal mengalami lonjakan memuaskan hingga mencapai 85%, dengan rata-rata pencapaian berada pada kategori tinggi. Variasi pembelajaran terbukti efektif meruntuhkan dinding pembatas psikologis berupa rasa takut cedera, memutus rantai kebosanan akibat metode monoton, serta merangsang tumbuhnya nilai karakter berupa antusiasme, kerja sama, dan tanggung jawab antarsiswa selama latihan. Keberhasilan penguasaan kompetensi gerak ini ditunjang penuh oleh kompetensi pedagogik guru dalam merancang variasi pengajaran yang humanis dan aman, serta dukungan penyediaan sarana prasarana yang representatif oleh pihak sekolah SMKN 3 Kupang.

DAFTAR PUSTAKA

Agusta, Hendra. 2009. *Pola Gerak Dalam Senam 2*. Jakarta: CV. Ipa Abong.

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Arikunto, Suharsimi. 2011. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.

Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Daryanto. 2013. *Strategi dan Tahapan Mengajar Bekal Keterampilan Dasar Bagi Guru*. Bandung: CV. Yrama Widya.

Husdarta, JS. 2014. *Belajar dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.

John dan Traetta Jean Mary. 2008. *Dasar-Dasar Senam*. Bandung: Angkasa Bandung.

KTSP. 2007. *Panduan Lengkap KTSP*. Yogyakarta: Pustaka Yudhistira.

Kusuma, Iwan Arya. 2016. "Peningkatan Kemampuan Senam Guling Depan Dengan Pembelajaran Bervariasi Pada Siswa Kelas 4 SDN Krebet Semarang Sragen Tahun Ajaran 2015/2016". *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, Volume 16, Nomor 2.

Permatasari, dkk. 2012. "Pembelajaran Roll Depan Menggunakan Matras Bidang Miring Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas V Sekolah Dasar". *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 1 (2) (2012).

Sudijono, Anas. 2004. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.

Suhardjono. 2003. *Penelitian Tindakan Kelas Sebagai Kegiatan Pengembangan Profesi Guru*. Jakarta: Bumi Aksara.

Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Pasal 21 Tahun 2005 Tentang *Sistem Keolahragaan Nasional*.

Usman, Moh. Uzer. 2010. *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Wahyudi. 2015. "Penerapan Model Pembelajaran Berbasis Masalah Terhadap Hasil Belajar Roll Depan Kaki Tekuk Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan". *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, Volume 03, Nomor 02 Tahun 2015, 380 - 386.