

## **MOVEMENT EDUCATION ROLL DEPAN TERHADAP PENGEMBANGAN KEMAMPUAN GERAK DASAR MOTORIK ANAK**

**Anisa Sutarman<sup>1</sup>, Asma Bara<sup>2</sup>, Asep Angga Permadi<sup>3</sup>**

Universitas Garut<sup>1,2,3</sup>

Anisastrmn12@gmail.com<sup>1</sup>

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh pendekatan *Movement Education* berbasis *roll* depan terhadap pengembangan kemampuan gerak dasar motorik anak. Penelitian ini menggunakan jenis Penelitian Tindakan Kelas (PTK) mengikuti model *Kemmis* dan *McTaggart* yang terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi terhadap 20 siswa SDN 1 Sukagalih. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, *paired sample t-test*, dan uji normalitas. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan performa motorik yang signifikan; rata-rata skor lari meningkat dari 56,85 menjadi 84,55, dan lempar dari 35,00 menjadi 57,00. Analisis statistik mengonfirmasi perbedaan signifikan pada variabel lari dan lempar ( $p < 0,05$ ), meskipun variabel lompat tidak menunjukkan perubahan signifikan secara statistik ( $p = 0,914$ ). Pendekatan *Movement Education* secara efektif meningkatkan kemampuan gerak dasar, khususnya pada aspek koordinasi dan kelincahan, melalui pengalaman belajar yang aktif dan eksploratif. Secara teoretis, studi ini mendukung integrasi konsep pendidikan gerak dalam pendidikan jasmani. Secara praktis, modifikasi alat bantu seperti matras miring dapat mengatasi keterbatasan fasilitas dan meningkatkan kepercayaan diri siswa, sehingga menjadi model inovatif yang direkomendasikan untuk pendidikan jasmani sekolah dasar.

**Kata Kunci:** Kemampuan Gerak Dasar, *Movement Education*, *Roll* Depan

### **ABSTRACT**

*This study aims to examine the influence of a Movement Education approach based on forward rolls on the development of children's basic motor skills. This research utilizes Classroom Action Research (CAR) following the Kemmis and McTaggart model, which consists of planning, action, observation, and reflection stages involving 20 students at SDN 1 Sukagalih. Data were analyzed using descriptive statistics, paired sample t-tests, and normality tests. The results showed a significant improvement in motor performance; the average running score increased from 56.85 to 84.55, and throwing from 35.00 to 57.00. Statistical analysis confirmed significant differences in the running and throwing variables ( $p < 0.05$ ), although the jumping variable did not show a statistically significant change ( $p = 0.914$ ). The Movement Education approach effectively improves basic motor skills, particularly in coordination and agility, through active and explorative learning experiences. Theoretically, this study supports the integration of movement education concepts into physical education. Practically, the modification of tools—such as inclined mats—can overcome facility limitations and increase student confidence, making it a recommended innovative model for elementary school physical education.*

**Keywords:** *Basic Motor Skills, Movement Education, Forward Roll*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan adalah usaha mendasar manusia dalam membangun kepribadian yang sesuai dengan nilai dan budaya masyarakat. Dalam praktiknya, pendidikan melibatkan proses bimbingan sadar oleh orang dewasa untuk memperbaiki aspek mental dan kognisi peserta didik. Selain itu, menurut Pristywanti et al. (2022), pendidikan dipandang sebagai strategi yang disengaja yang digunakan oleh individu atau organisasi untuk meningkatkan standar hidup, terutama dalam kaitannya dengan pertumbuhan kognitif. Baik perkembangan kognitif maupun fisik, termasuk penguasaan keterampilan motorik, sangat penting bagi evolusi ini di bidang pendidikan jasmani.

Perkembangan motorik mencakup keterampilan fisik, koordinasi, keseimbangan, serta pengendalian tubuh yang saling berkaitan. Masa kanak-kanak adalah periode penting di mana anak biasanya mencoba berbagai gerakan, mulai dari merangkak hingga berjalan, yang membentuk pola gerak dasar. Pertumbuhan fisik yang optimal membutuhkan rangsangan yang tepat melalui latihan fisik yang terkoordinasi dan dukungan lingkungan yang memadai (Rahyubi, 2012). Salah satu bentuk latihan fisik yang esensial dalam pendidikan jasmani adalah senam lantai, khususnya gerakan mengguling ke depan.

Gerakan mengguling ke depan adalah latihan yang mengharuskan kolaborasi antara kepala, leher, dan punggung. Latihan ini dilakukan dengan mengguling ke depan dalam posisi tubuh melingkar, kaki ditekuk, lutut berada dekat dada, serta dagu menyentuh dada (Mabrur et al., 2021). Dengan melakukan roll depan, anak secara otomatis melatih kesadaran ruang, keseimbangan, serta pengendalian tubuh. Gerakan ini menjadi langkah awal yang ideal bagi pemula dalam senam sebab mampu membangun dasar yang penting untuk keterampilan motorik yang lebih rumit (Farana et al., 2023).

Namun, kenyataannya di lapangan menunjukkan adanya tantangan dalam mencapai kemampuan tersebut. Di SDN 1 Sukagalih, teridentifikasi rendahnya kemampuan gerak dasar siswa, terutama dalam melakukan gerakan mengguling dan koordinasi tubuh. Kurangnya kepercayaan diri siswa dalam terlibat dalam aktivitas fisik diperparah oleh kondisi ini. Selain itu, terbatasnya media pembelajaran dan kurangnya kreativitas guru dalam memodifikasi alat bantu menjadi hambatan yang signifikan. Masalah serupa juga dicatat dalam penelitian Setiawan (2022) yang mengemukakan bahwa kurangnya perhatian siswa dan terbatasnya fasilitas berkontribusi pada rendahnya kemampuan gerak dasar di tingkat sekolah dasar.

Untuk mengatasi isu tersebut, pendekatan Movement Education diperkenalkan sebagai alternatif. Pengalaman belajar yang aktif, penuh pertimbangan, dan menghibur merupakan inti dari Pendidikan Gerak, sebuah pendekatan pedagogis yang menekankan eksplorasi gerakan. Strategi ini membantu anak-anak memahami dan menguasai tubuh mereka sendiri, berbeda dengan pendekatan konvensional yang terutama berfokus pada peniruan. Model ini menunjang penguasaan konsep gerakan melalui pemecahan masalah dan penemuan yang terarah (Gustiawati & Julianti, 2018).

Sebagai tindak lanjut dari latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh pendekatan movement education berbasis roll

depan terhadap pengembangan kemampuan gerak dasar motorik anak. Diharapkan, melalui pendekatan ini, motivasi dan kepercayaan diri siswa di SDN 1 Sukagalih dapat meningkat, sehingga tujuan pembelajaran pendidikan jasmani bisa tercapai dengan baik.

## KAJIAN TEORI

Kemampuan motorik merupakan kapasitas krusial bagi individu dalam melaksanakan berbagai tugas gerak yang melibatkan sinergi antara koordinasi otot dan sistem saraf. Pada fase Sekolah Dasar (SD), fokus utama pengembangan fisik dititikberatkan pada kemampuan gerak dasar (*fundamental movement skills*) yang secara umum terbagi menjadi tiga kategori utama menurut klasifikasi Harrow (dalam Pristiwanti et al., 2022): gerak lokomotor seperti berlari dan berguling, gerak non-lokomotor seperti keseimbangan dan meregang, serta gerak manipulatif yang melibatkan penggunaan objek seperti melempar. Stimulasi yang tepat terhadap ketiga aspek ini pada masa usia sekolah sangat menentukan keberhasilan anak dalam menguasai keterampilan olahraga yang lebih kompleks di masa depan. Sebaliknya, kegagalan dalam penguasaan gerak dasar berisiko menghambat aktivitas fisik serta menurunkan rasa percaya diri anak dalam berinteraksi dengan lingkungannya.

Untuk mengoptimalkan potensi tersebut, model pembelajaran *Movement Education* (Pendidikan Gerak) hadir sebagai solusi inovatif yang mengedepankan pengembangan kesadaran tubuh dan pemahaman konsep gerak melalui eksplorasi. Model ini berpijak pada empat pilar analisis gerak Laban, yaitu kesadaran tubuh (*body awareness*), kesadaran ruang (*space awareness*), usaha atau kualitas gerak (*effort*), serta hubungan interaksi (*relationship*). Berbeda dengan metode komando tradisional yang bersifat kaku, *Movement Education* lebih menekankan pada pendekatan *problem solving* dan *guided discovery*. Dalam metode ini, guru berperan memberikan tantangan gerak yang memicu siswa untuk mencari solusi gerak paling efektif dan efisien sesuai dengan kemampuan tubuh mereka masing-masing (Gustiawati & Julianti, 2018).

Di antara banyak keterampilan pendidikan jasmani yang bermanfaat, gerakan berguling ke depan sangat menonjol. Dalam latihan lantai ini, Anda akan menggulingkan tubuh Anda dari tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul untuk membawa berat badan Anda ke depan. Untuk melakukan gerakan berguling ke depan secara mekanis, Anda perlu mampu membungkuk, mengangkat benda berat, dan menjaga lengan dan tubuh bagian atas dalam posisi tertekuk. Selain aspek fisik, gerakan ini memiliki nilai psikomotorik yang tinggi karena melatih orientasi spasial siswa serta mengajarkan teknik jatuh yang aman, yang merupakan fondasi keselamatan dalam berbagai aktivitas fisik lainnya (Farana et al., 2023).

Integrasi antara *Movement Education* dengan pembelajaran *roll* depan mengubah paradigma belajar dari sekadar meniru gerakan menjadi memahami esensi gerak itu sendiri. Melalui proses eksplorasi, siswa diajak bereksperimen dengan berbagai bentuk tubuh sebelum melakukan gulingan yang sebenarnya. Selain itu, pendekatan ini memungkinkan adanya modifikasi inklusif, seperti penggunaan bidang miring (matras yang dimiringkan) untuk membantu efisiensi gravitasi bagi siswa yang memiliki keterbatasan kekuatan atau rasa takut. Dengan meminimalisir tekanan dari instruksi yang kaku, motivasi intrinsik siswa akan

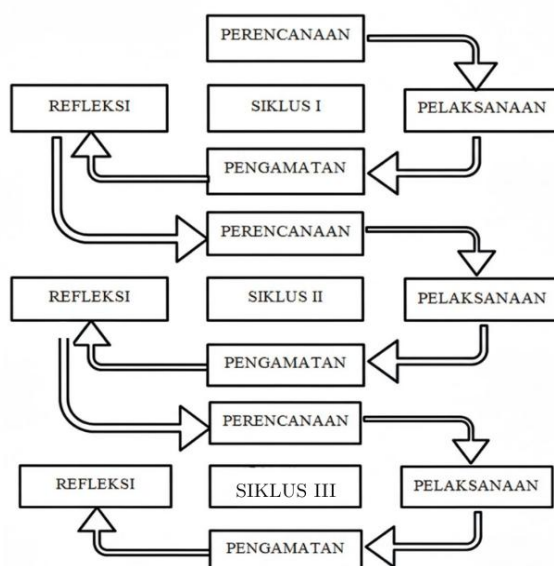
meningkat sehingga mereka lebih berani mencoba dan menguasai gerakan dengan penuh percaya diri (Setiawan, 2022).

Hal ini sangat relevan dengan karakteristik siswa Sekolah Dasar kelas IV yang berada pada rentang usia 9-10 tahun. Pada masa transisi ini, siswa mulai mampu memahami instruksi yang lebih kompleks namun tetap memerlukan suasana belajar yang menyenangkan (*play-based*). Oleh karena itu, penerapan *Movement Education* yang didukung oleh penggunaan alat bantu kreatif dan modifikasi lingkungan menjadi strategi yang sangat efektif di sekolah seperti SDN 1 Sukagalih. Pendekatan ini tidak hanya memenuhi kebutuhan perkembangan kognitif mereka, tetapi juga memastikan bahwa dasar motorik mereka dibangun dengan kokoh melalui pengalaman belajar yang aktif dan eksploratif.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi model Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Pemilihan pendekatan ini didasari oleh tujuan penelitian untuk memperbaiki serta meningkatkan mutu proses pembelajaran gerakan, khususnya dalam keterampilan roll depan di kalangan siswa sekolah dasar. Studi ini dirancang sebagai evaluasi yang dilakukan oleh pendidik guna mengoptimalkan pengajaran di kelas.

Berdasarkan desain siklus yang diusulkan oleh Kemmis dan McTaggart (dalam Arikunto, 2011), model PTK yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari empat langkah utama: perencanaan, implementasi, observasi, dan refleksi. Penelitian ini dilakukan dalam beberapa siklus, dengan dua sesi setiap siklusnya, untuk menjamin bahwa kemampuan motorik siswa akan berkembang secara bertahap.



**Gambar 1. Siklus Penelitian**

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam bentuk siklus yang terdiri atas empat tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan, dan refleksi.

Pada tahap perencanaan, peneliti menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang disesuaikan dengan metode PTK menggunakan pendekatan *movement education* (pendidikan gerak) untuk meningkatkan keterampilan roll depan siswa. Selain itu, peneliti menyiapkan berbagai media pembelajaran yang diperlukan, seperti matras, cone sebagai penanda garis start dan finish, serta lembar observasi untuk menilai keterampilan siswa. Peneliti juga menyusun kriteria penilaian yang meliputi sikap awal, tolakan, proses berguling, dan sikap akhir saat melakukan gerakan roll depan.

Tahap berikutnya adalah pelaksanaan tindakan. Pada tahap ini, guru memberikan demonstrasi mengenai teknik yang benar dalam melakukan roll depan. Setelah itu, siswa diberi kesempatan untuk mempraktikkan gerakan secara individu dengan bimbingan dari guru. Untuk membantu siswa memahami dan menguasai gerakan, guru memberikan latihan secara bertahap, misalnya dengan melakukan gerakan berguling pada matras yang dibuat sedikit miring sehingga siswa lebih mudah melakukan roll depan.

Selanjutnya, pada tahap pengamatan, peneliti atau guru melakukan observasi terhadap proses pembelajaran dan hasil yang dicapai siswa. Pengamatan dilakukan dengan mencatat jumlah siswa yang mampu melakukan roll depan dengan benar, tingkat keaktifan dan motivasi siswa selama mengikuti pembelajaran, serta berbagai kesulitan yang dihadapi siswa, seperti kurang kuatnya tumpuan tangan saat melakukan gerakan.

Tahap terakhir adalah refleksi. Berdasarkan hasil pengamatan, ditemukan bahwa sebagian siswa masih mengalami kesulitan pada teknik tumpuan tangan ketika melakukan roll depan. Oleh karena itu, diperlukan perbaikan pada siklus berikutnya dengan memberikan penekanan yang lebih besar pada penguasaan teknik dasar serta pemanfaatan alat bantu yang lebih efektif untuk mendukung keberhasilan siswa dalam melakukan gerakan roll depan.

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan penelitian ini menjelaskan hasil analisis yang telah dilakukan peneliti setelah dilakukan pengambilan data. Analisis yang dilakukan antara lain; statistik deskriptif, paired t test, tes homogen, tes independent, dan tes normality.

Pengolahan data statistik deskriptif terhadap 20 responden (N=20) di SDN 1 Sukagalih, diperoleh gambaran mengenai peningkatan kemampuan motorik siswa yang mencakup aspek lari, lompat, dan lempar. Ringkasan data tersebut disajikan dalam Tabel 1 berikut.

**Tabel 1. Hasil Statistik Deskriptif**

|                    | N  | Minimum | Maximum | Mean  | Std. Deviation |
|--------------------|----|---------|---------|-------|----------------|
| Pre-Test Lari      | 20 | 41      | 78      | 56.85 | 9.337          |
| Post-Test Lari     | 20 | 70      | 98      | 84.55 | 8.432          |
| Pre-Test Lompat    | 20 | 50      | 66      | 56.95 | 5.853          |
| Post-Test Lompat   | 20 | 70      | 95      | 80.30 | 6.929          |
| Pre-Test Lempar    | 20 | 20      | 60      | 35.00 | 12.773         |
| Post-Test Lempar   | 20 | 40      | 80      | 57.00 | 13.416         |
| Valid N (listwise) |    |         |         |       |                |

Hasil statistik deskriptif Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa terdapat peningkatan performa yang konsisten pada seluruh variabel fisik, rata-rata (*mean*) kemampuan Lari meningkat dari 56.85 menjadi 84.55, Lompat meningkat dari 56.95 menjadi 80.30, dan Lempar meningkat dari 35.00 menjadi 57.00. Peningkatan ini juga diikuti dengan naiknya nilai batas bawah (minimum) pada setiap variabel, seperti pada kemampuan lari yang meningkat dari 41 menjadi 70, yang mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan secara efektif mengangkat kemampuan seluruh subjek penelitian. Selain itu, nilai standar deviasi pada variabel lompat yang relatif kecil (5.853–6.929) menunjukkan sebaran data yang lebih homogen dibandingkan variabel lempar yang memiliki variasi kemampuan antar individu paling lebar dengan standar deviasi mencapai 13.416 pada saat *post-test*. Hasil uji paired samples test dapat dilihat pada Tabel 2 berikut.

**Tabel 2. Hasil Uji Paired Samples Test**

|        |                                    | Paired Differences |                |                 |   |         | t       | df | Sig. (2-tailed) |
|--------|------------------------------------|--------------------|----------------|-----------------|---|---------|---------|----|-----------------|
|        |                                    | Mean               | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference |         |         |    |                 |
|        |                                    |                    |                |                 | Lower                                     | Upper   |         |    |                 |
| Pair 1 | Pre-Test Lari - Post-Test lari     | -27.700            | 4.921          | 1.100           | -30.003                                   | -25.397 | -25.171 | 19 | .000            |
| Pair 2 | Pre-Test Lompat - Post-Test Lompat | -23.350            | 6.209          | 1.388           | -26.256                                   | -20.444 | 16.817  | 19 | .000            |
| Pair 3 | Pre-Test Lempar - Post-Test Lempar | -22.000            | 6.156          | 1.376           | -24.881                                   | -19.119 | 15.983  | 19 | .000            |

Pada Tabel 2, kita dapat melihat bahwa variabel lari dan lempar berubah secara signifikan antara tes pra dan pasca, dengan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) untuk kedua set data. Nilai t-count sebesar -15,983 dan nilai perbedaan rata-rata sebesar -27,700 pada variabel lempar menunjukkan peningkatan kinerja pada variabel lari. Sebaliknya, variabel lompat tidak menunjukkan perubahan yang signifikan secara statistik antara tes pra dan pasca, karena nilai signifikansi mencapai 0,914 ( $p > 0,05$ ). Hal ini didukung oleh rentang interval kepercayaan, yang melewati nol, berkisar dari -52,813 hingga 58,613. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada Tabel 3 berikut.

**Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas**

|                   |                                      | Levene Statistic | df1 | df2    | Sig. |
|-------------------|--------------------------------------|------------------|-----|--------|------|
| Based on Mean     |                                      |                  |     |        |      |
| Hasil tes motorik | Based on Median                      | 3.259            | 2   | 57     | .046 |
|                   | Based on Median and with adjusted df | 1.551            | 2   | 57     | .221 |
|                   |                                      | 1.551            | 2   | 34.931 | .226 |
|                   | Based on trimmed mean                | 3.611            | 2   | 57     | .033 |

Berdasarkan hasil uji homogenitas di Tabel 3 data hasil tes motorik dinyatakan memiliki varians yang homogen karena nilai signifikansi (*Sig.*)

berdasarkan Median sebesar 0,221, yang mana nilai tersebut lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 ( $p > 0,05$ ). Meskipun nilai signifikansi berdasarkan *Mean* menunjukkan angka 0,046, penggunaan acuan berbasis median dianggap lebih akurat dan *robust* dalam memenuhi asumsi awal penelitian. Hasil uji *independent sample T-Test* dapat dilihat pada Tabel 4 berikut.

**Tabel 4. Hasil Uji *Independent Sample T-Test***

|                   | Levene's Test<br>for Equality of<br>Variances |       | t-test for Equality of Means |       |                        |                    |                          |   |       |       |
|-------------------|---|-------|------------------------------|-------|------------------------|--------------------|--------------------------|---|-------|-------|
|                   | F   | Sig.  | t                            | df    | Sig.<br>(2-<br>tailed) | Mean<br>Difference | Std. Error<br>Difference | 95% Confidence<br>Interval of the<br>Difference |       |       |
|                   |   |       |                              |       |                        |                    |                          | Lower   | Upper |       |
| hasil tes motorik | Equal<br>variances<br>assumed                 | 1.167 | .287                         | 1.742 | 38                     | .090               | 4.250                    | 2.440   | -.690 | 9.190 |
|                   | Equal<br>variances<br>not<br>assumed          |       |                              | 1.742 | 36.624                 | .090               | 4.250                    | 2.440   | -.696 | 9.196 |

Berdasarkan hasil uji *Independent Samples T-Test* pada Tabel 4, diperoleh nilai signifikansi pada *Levene's Test* sebesar 0,287 ( $p > 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa asumsi homogenitas varians antar kelompok terpenuhi. Pada bagian uji-t untuk persamaan rata-rata (*t-test for Equality of Means*), didapatkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,090, yang berarti nilai tersebut lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 ( $p > 0,05$ ). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik pada hasil tes motorik antara kedua kelompok penelitian, meskipun terdapat perbedaan rata-rata (*Mean Difference*) sebesar 4,250. Hal ini diperkuat oleh rentang interval kepercayaan (*95% Confidence Interval*) yang melewati angka nol, yaitu antara -0,690 hingga 9,190, yang mengindikasikan bahwa variasi skor antar kelompok masih berada dalam batas kesamaan teknis. Hasil uji *normality* dapat dilihat pada Tabel 5 berikut.

**Tabel 5. Hasil Uji *Normality***

| Kelas             | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |      |      | Shapiro-Wilk |      |      |      |
|-------------------|---------------------------------|------|------|--------------|------|------|------|
|                   | Statistic                       | df   | Sig. | Statistic    | df   | Sig. |      |
| Hasil tes Motorik | Pre Test Lari                   | .149 | 20   | .200*        | .941 | 20   | .245 |
|                   | Post Test Lari                  | .128 | 20   | .200*        | .954 | 20   | .436 |
|                   | Pre Test Lompat                 | .193 | 20   | .050         | .881 | 20   | .018 |
|                   | Post-Test Lompat                | .224 | 20   | .010         | .927 | 20   | .137 |
|                   | Pre-Test Lempar                 | .302 | 20   | .000         | .780 | 20   | .000 |
|                   | Post-Test Lempar                | .288 | 20   | .000         | .798 | 20   | .001 |

Berdasarkan data uji normalitas pada tabel tersebut, hasil analisis menunjukkan variasi sebaran data pada variabel hasil tes motorik yang diukur melalui uji Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk terhadap 20 sampel ( $df = 20$ ).

Data pada kelompok Lari (baik *pre-test* maupun *post-test*) menunjukkan distribusi yang normal karena memiliki nilai signifikansi (Sig.) yang lebih besar dari 0,05. Namun, pada kelompok Lompat, distribusi normal hanya ditemukan pada *post-test* ( $p = 0,137$  pada Shapiro-Wilk), sementara *pre-test* menunjukkan data yang tidak terdistribusi normal ( $p = 0,018$ ). Sebaliknya, seluruh data pada kelompok Lempar memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000 atau 0,001 ( $p < 0,05$ ), yang mengindikasikan bahwa data pada kategori tersebut tidak terdistribusi secara normal.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan peningkatan signifikan pada rata-rata kemampuan lari (dari 56.85 ke 84.55) dan lempar (dari 35.00 ke 57.00) membuktikan bahwa intervensi melalui pendekatan *movement education* berbasis *roll* depan memberikan dampak positif terhadap elemen-elemen gerak dasar. Secara teoretis, gerakan *roll* depan bukan sekadar aktivitas senam, melainkan latihan integratif yang menuntut koordinasi antara kepala, leher, dan punggung (Mabrur et al., 2021). Aktivasi otot-otot inti (*core muscles*) dan latihan keseimbangan saat melakukan guling depan memperkuat kontrol motorik siswa, yang kemudian tergeneralisasi ke dalam efisiensi gerak saat berlari dan presisi saat melempar. Hasil uji *Paired Samples T-Test* yang menunjukkan nilai  $p = 0,000$  pada kedua variabel ini menegaskan bahwa perubahan yang terjadi bukan merupakan kebetulan, melainkan hasil dari stimulasi terstruktur melalui model penemuan terbimbing yang menjadi ciri khas *movement education*.

Menariknya, pada variabel lompat, tidak ditemukan perbedaan signifikan secara statistik ( $p = 0,914$ ). Fenomena ini dapat dijelaskan melalui analisis teknis terhadap gerakan *roll* depan; meskipun melibatkan tolakan kaki, fokus utama gerakan ini lebih pada rotasi tubuh dan kelenturan punggung, bukan pada daya ledak vertikal atau horizontal yang dominan pada kemampuan lompat. Selain itu, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data *pre-test* lompat tidak terdistribusi normal ( $p = 0,018$ ), yang mengindikasikan adanya variasi kemampuan awal yang sangat timpang di antara siswa SDN 1 Sukagalih. Kesenjangan ini kemungkinan besar disebabkan oleh kurangnya stimulasi gerak spesifik pada fase pertumbuhan sebelumnya, sebagaimana dikemukakan oleh Rahyubi (2012) bahwa pertumbuhan jasmani memerlukan dukungan lingkungan yang memadai untuk membentuk pola gerak dasar yang utuh.

Dari perspektif pedagogis, keberhasilan peningkatan skor motorik ini menjawab permasalahan rendahnya kepercayaan diri dan keterbatasan kreativitas guru yang diidentifikasi pada bagian pendahuluan. Dengan memodifikasi alat bantu—seperti penggunaan lereng matras pada tahap pelaksanaan tindakan—siswa merasa lebih aman dan berani mengeksplorasi kemampuan fisiknya. Hal ini sejalan dengan prinsip *movement education* yang mengedepankan pengalaman belajar aktif dan menyenangkan (Gustiawati & Julianti, 2018). Meskipun hasil uji *Independent Samples T-Test* menunjukkan tidak adanya perbedaan signifikan antar kelompok ( $p = 0,090$ ), nilai *Mean Difference* sebesar 4,250 tetap menunjukkan tren positif. Secara keseluruhan, integrasi konsep pendidikan gerak melalui aktivitas *roll* depan terbukti mampu menjadi solusi efektif untuk memperbaiki profil motorik siswa sekolah dasar, sekaligus memitigasi kendala

sarana prasarana melalui pendekatan pembelajaran yang lebih fleksibel dan berpusat pada siswa.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa penerapan pendekatan *movement education* berbasis gerakan *roll* depan memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar motorik siswa di SDN 1 Sukagalih. Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan peningkatan performa yang konsisten pada seluruh variabel, dengan peningkatan rata-rata paling signifikan terlihat pada kemampuan lari dan lempar. Uji hipotesis memperkuat temuan ini pada variabel lari dan lempar, yang mengindikasikan bahwa intervensi melalui pengalaman belajar yang aktif, eksploratif, dan modifikasi alat bantu secara efektif meningkatkan kontrol tubuh dan koordinasi siswa.

Meskipun pada variabel lompat tidak ditemukan perbedaan signifikan secara statistik, secara keseluruhan pendekatan ini berhasil mengatasi kendala rendahnya kepercayaan diri dan keterbatasan sarana prasarana melalui metode penemuan terbimbing yang menyenangkan. Dengan demikian, *movement education* layak direkomendasikan sebagai salah satu model pembelajaran inovatif dalam pendidikan jasmani untuk membangun fondasi motorik yang lebih kompleks pada anak usia sekolah dasar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2011). *Penelitian tindakan kelas*. Bumi Aksara.
- Farana, R., Williams, G., Fujihara, T., Wyatt, H. E., Naundorf, F., & Irwin, G. (2023). Current issues and future directions in gymnastics research: Biomechanics, motor control and coaching interface. *Sports Biomechanics*, 22(2), 161–185. <https://doi.org/10.1080/14763141.2021.2016928>
- Gustiawati, R., & Julianti, R. R. (2018). Pengaruh model pendidikan gerak (*movement education*) terhadap hasil penilaian kognitif dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada siswa SDN Pinayungan V Kabupaten Karawang. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 1(2), 43–50.
- Mabrur, M., Setiawan, A., & Mubarok, M. Z. (2021). Pengaruh model pembelajaran *direct instruction* terhadap hasil belajar teknik dasar guling depan senam lantai. *Physical Activity Journal*, 2(2), 193–203. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2021.2.2.4014>
- Pristiwanti, D., Badariah, B., Hidayat, S., & Dewi, R. S. (2022). Pengertian pendidikan. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 7911–7915.
- Rahyubi, H. (2012). *Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik*. Nusa Media.
- Setiawan, D. (2022). Persepsi siswa terhadap pencegahan dan perawatan cedera dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 137–143. <https://doi.org/10.55081/joki.v2i2.600>