

Direct Instruction: Pembelajaran Terstruktur Untuk Peningkatan Kompetensi Guling Depan Pada Siswa Sekolah Dasar

Lusiana, Chiedel Joan G. San Diego

¹Pendidikan Jasmani dan Rekreasi, Universitas Wahid Hasyim

²Iligan Institute of Technology, Mindanao State University

Email: chiedel.sandiego@g.msuiit.edu.ph

Received: 1 Februari 2025; Accepted 14 Februari 2025; Published 30 Maret 2025

Ed: 2025: 11-22

Abstrak

Penelitian ini mengevaluasi efektivitas model *Direct Instruction* dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa sekolah dasar khususnya teknik guling depan dalam senam lantai. Desain penelitian menggunakan eksperimen one-group pretest-posttest, dengan melibatkan 24 siswa laki-laki dari SD Negeri Sidamulya Cilegon sebagai sampel. Intervensi dilakukan menggunakan model *Direct Instruction* yang ditandai dengan panduan terstruktur, instruksi eksplisit, dan umpan balik konstruktif untuk mengajarkan teknik guling depan. Hasil pretest dan posttest menunjukkan peningkatan yang signifikan secara statistik, dengan rata-rata nilai meningkat dari 56,25 menjadi 73,75 ($p < 0,001$). Temuan ini membuktikan bahwa model *Direct Instruction* efektif dalam mendukung penguasaan keterampilan motorik dan meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui pemecahan gerakan kompleks menjadi langkah-langkah yang lebih sederhana serta pemberian umpan balik langsung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model *Direct Instruction* tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis tetapi juga mengatasi hambatan psikologis seperti rasa takut cedera dan kurangnya kepercayaan diri. Penelitian ini memberikan kontribusi penting terhadap bukti empiris yang mendukung *Direct Instruction* sebagai pendekatan terstruktur dalam pembelajaran keterampilan motorik di pendidikan jasmani serta memberikan rekomendasi praktis untuk implementasinya di sekolah dengan keterbatasan fasilitas.

Kata Kunci: Pembelajaran Langsung, Keterampilan Motorik, Guling Depan, Pendidikan Jasmani.

Abstract

This study evaluates the effectiveness of the Direct Instruction model in improving elementary school students' motor skills, specifically the forward roll technique in floor gymnastics. The research employed a one-group pretest-posttest experimental design, involving 24 male students from SD Negeri Sidamulya Cilegon as the sample. The intervention utilized the DI model, characterized by structured guidance, explicit instruction, and constructive feedback to teach the forward roll technique. Pretest and posttest results showed a statistically significant improvement, with the average score increasing from 56.25 to 73.75 ($p < 0.001$). These findings demonstrate that the Direct Instruction model is effective in supporting motor skill acquisition and enhancing students' confidence by breaking down complex movements into simpler steps and providing immediate feedback. The study also highlights that the Direct Instruction model not only improves technical skills but also addresses psychological barriers, such as fear of injury and lack of confidence. This research provides an important contribution to empirical evidence supporting Direct Instruction as a structured approach in teaching motor skills in physical education and offers practical recommendations for its implementation in schools with limited facilities.

Keywords: *Direct Instruction, Motor Skills, Forward Roll, Physical Education.*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani memegang peran penting dalam mendukung perkembangan holistik siswa, meliputi keterampilan motorik, kesehatan fisik, dan pembentukan karakter. Aktivitas fisik yang terstruktur dalam pendidikan jasmani memungkinkan siswa untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar dan halus yang menjadi dasar bagi perkembangan fisik mereka secara menyeluruh

(Raharjo et al., 2023; Tarlina, 2023). Keterlibatan siswa dalam olahraga terorganisir juga telah terbukti meningkatkan kebugaran fisik mereka yang secara langsung terkait dengan prestasi akademik yang lebih baik dan kesejahteraan mental (Bisa, 2023; Firmansyah, 2016). Senam lantai sebagai bagian dari pendidikan jasmani memainkan peran signifikan dalam membangun koordinasi, keseimbangan, dan kekuatan. Gerakan dasar seperti guling depan membantu siswa memahami mekanisme tubuh, meningkatkan kelenturan, dan membangun fondasi untuk keterampilan akrobatik yang lebih kompleks (Finteel, 2022; Invernizzi et al., 2020). (Ichsani et al., 2021) menegaskan bahwa pelatihan guling depan memberikan kontribusi besar pada pengembangan keterampilan motorik kasar yang menjadikannya elemen penting dalam kurikulum senam lantai di sekolah.

Selain manfaat fisik, pendidikan jasmani juga berfungsi sebagai media pembentukan karakter. Melalui aktivitas seperti senam lantai siswa belajar nilai-nilai seperti kerja sama, ketekunan, dan kepemimpinan (Muhtar et al., 2020, 2021). (Purwanto & Susanto, 2020) mencatat bahwa integrasi pendidikan karakter dalam kurikulum pendidikan jasmani membantu siswa mengembangkan nilai moral dan etika yang relevan dalam menghadapi tantangan sosial. Dengan demikian pendidikan jasmani tidak hanya memupuk kemampuan fisik tetapi juga membangun keterampilan hidup yang esensial dan karakter yang tangguh. Meskipun pendidikan jasmani memiliki manfaat yang luas, implementasinya di sekolah sering kali menghadapi berbagai tantangan. Salah satu kendala utama adalah kurangnya fasilitas yang memadai seperti peralatan olahraga dan area bermain yang aman. Keterbatasan ini menghambat efektivitas program pendidikan jasmani mengurangi keterlibatan siswa, dan memengaruhi hasil pembelajaran mereka (Prasetyo et al., 2023; Rangkuti, 2023). Kompetensi guru dalam mengelola pembelajaran pendidikan jasmani juga menjadi faktor penting. Banyak guru merasa kurang siap untuk memberikan instruksi yang efektif karena minimnya pelatihan dan pengembangan profesional (Kul et al., 2018; Umiastowska & Kopeć-Pławińska, 2021). Hambatan ini menimbulkan kebutuhan akan pendekatan pembelajaran yang lebih sistematis dan terarah, seperti model *direct instruction*.

Direct instruction menekankan peran guru dalam memberikan instruksi yang eksplisit, bimbingan langsung, dan umpan balik yang konstruktif yang sangat penting untuk pembelajaran gerakan teknis seperti guling depan (Hammond & Moore, 2018). Model *direct instruction* merupakan pendekatan pembelajaran terstruktur yang dirancang untuk membantu siswa menguasai keterampilan motorik secara sistematis. *Direct instruction* menempatkan guru sebagai pemimpin pembelajaran yang memberikan instruksi yang jelas, demonstrasi langkah-langkah gerakan, dan praktik terarah (Zendler, 2020). Pendekatan ini memungkinkan siswa untuk belajar secara bertahap memperbaiki kesalahan dengan bimbingan langsung dan membangun kepercayaan diri.

Efektivitas *direct instruction* didukung oleh penelitian (Wu et al., 2014) yang menunjukkan bahwa pembelajaran motorik meningkat melalui tugas berbasis kesalahan yang dilengkapi dengan umpan balik. (Sugiyama et al., 2023) menambahkan bahwa pendekatan pembelajaran yang melibatkan eksplorasi dan koreksi kesalahan dapat mempercepat penguasaan keterampilan teknis seperti guling depan. (Altavilla et al., 2022) mencatat bahwa praktik dengan variasi kondisi dapat meningkatkan retensi dan transfer keterampilan memperkuat argumentasi bahwa *direct instruction* cocok untuk pembelajaran keterampilan motorik yang kompleks. Dalam konteks senam lantai, penelitian menunjukkan bahwa gerakan dasar seperti guling depan dapat diajarkan dengan lebih efektif menggunakan *direct instruction*. (Omorczyk et al., 2013) menyatakan bahwa bimbingan eksplisit dalam *direct instruction* membantu siswa memahami teknik yang benar, mengurangi risiko cedera, dan meningkatkan fluiditas gerakan. (Fitriyanto et al., 2022; Khairunnisa, 2023) juga menunjukkan bahwa penggunaan alat bantu audiovisual dalam pendekatan ini dapat meningkatkan hasil belajar siswa secara signifikan, terutama bagi pemula.

Walaupun banyak penelitian mendukung efektivitas *direct instruction* namun sebagian besar studi berfokus pada keterampilan akademik atau olahraga lain, seperti bola basket dan peningkatan kondisi fisik (Risdianto et al., 2020; Zendler, 2020). Padahal senam lantai memiliki tantangan unik seperti ketakutan siswa akan cedera dan kurangnya kepercayaan diri yang memerlukan pendekatan

pembelajaran spesifik (Preja, 2019). Di Sekolah Dasar Negeri Sidamulya Cilegon, hasil observasi menunjukkan bahwa banyak siswa mengalami kesulitan dalam melakukan guling depan karena kurangnya panduan teknis dan keterbatasan fasilitas. Ketakutan siswa sering kali diperparah oleh pengalaman negatif sebelumnya atau kurangnya bimbingan yang memadai (Ross & Thawley, 2016). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah tersebut dengan mengevaluasi efektivitas *direct instruction* dalam meningkatkan hasil belajar teknik dasar guling depan, baik dari segi penguasaan keterampilan maupun pengembangan kepercayaan diri siswa.

Penelitian ini berfokus pada penerapan model pembelajaran *direct instruction* dalam pembelajaran senam lantai khususnya teknik dasar guling depan pada siswa sekolah dasar. Kebaruan penelitian ini terletak pada eksplorasi dan evaluasi efektivitas pendekatan pembelajaran terstruktur dalam konteks pendidikan jasmani, yang sebelumnya lebih banyak diterapkan pada bidang pembelajaran akademik seperti matematika atau fisika. Meskipun *direct instruction* dikenal mampu meningkatkan pemahaman konseptual dan keterampilan teknis secara sistematis literatur tentang penerapannya pada senam lantai terutama guling depan masih sangat terbatas (Hammond & Moore, 2018; Omorczyk et al., 2013). Penelitian ini menawarkan kontribusi penting dengan memberikan bukti empiris terkait manfaat *direct instruction* dalam mengatasi tantangan utama dalam pembelajaran senam lantai di tingkat sekolah dasar yakni kurangnya kompetensi siswa dalam melakukan teknik yang benar salah satunya dikarenakan hambatan psikologis seperti rasa takut cedera dan kurangnya kepercayaan diri. Studi ini menggunakan pendekatan eksperimen *pretest-posttest* untuk mengevaluasi dampak *direct instruction* secara terukur, menilai penguasaan keterampilan melalui indikator teknik yang tepat, pengurangan kesalahan gerakan, dan peningkatan keberanian siswa dalam melakukan guling depan (Sugiyama et al., 2023).

Dalam konteks pendidikan jasmani di Indonesia, penelitian ini juga relevan karena menargetkan siswa Sekolah Dasar Negeri Sidamulya Cilegon yang memiliki keterbatasan fasilitas olahraga. Penelitian ini menyajikan model pembelajaran yang dapat diimplementasikan dengan optimal meskipun dalam kondisi terbatas, menawarkan panduan langkah-langkah sistematis yang memungkinkan siswa untuk belajar dengan aman dan efektif. Fokus penelitian pada siswa kelas VI juga memberikan perhatian khusus pada periode kritis dalam perkembangan motorik anak yang menjadi dasar bagi keterampilan fisik yang lebih kompleks di jenjang pendidikan berikutnya (Invernizzi et al., 2020).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design* di mana siswa diberi tes awal (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan berupa model pembelajaran *direct instruction* dan diakhiri dengan tes akhir (*posttest*). Desain ini memungkinkan untuk mengukur pengaruh perlakuan terhadap hasil belajar siswa dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* (Ginanjar, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas Sekolah Dasar Negeri Sidamulya Cilegon yang terdiri dari 70 siswa. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu seluruh siswa laki-laki kelas VI berjumlah 24 siswa. Pemilihan sampel ini didasarkan pada homogenitas karakteristik sampel seperti usia (11–12 tahun) dan kemampuan awal yang serupa (Sugiyono, 2018).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi keterampilan senam lantai guling depan berdasarkan rubrik pengamatan dan penilaian. Rubrik ini mencakup tiga tahap gerakan: tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap akhir.

Tabel .1 Rubrik Pengamatan dan Penilaian Keterampilan Senam Lantai Guling Depan

Instrumen ini dirancang untuk memberikan skor pada setiap tahap gerakan yang dilakukan siswa. Jika gerakan sesuai dengan deskriptor, siswa mendapatkan skor 1. Total skor maksimum

Konstrak	Faktor	Indikator	Skor
Keterampilan Guling Depan	Sikap Awal	Berdiri tegak, kaki rapat	1
		Mengangkat kedua tangan, lurus keatas disamping telinga menghadap kedepan	1
		Pandangan mata ke matras	1
		Letakkan kedua telapak tangan pada matras, pertahankan kaki tetap lurus	1
	Gerakan Mengguling	Masukkan kepala diantara kedua lengan bersamaan kedua siku tertekuk kesamping	1
		Letakkan pundak/tengkuk pada matras	1
		Gulingkan badan pada punggung, dan pinggul bagian belakang hingga menyentuh matras	1
		Gerakan guling depan lurus	1
			1
	Sikap Akhir	Setelah posisi jongkok lanjutkan berdiri tegak, kaki rapat	1
		Mengangkat kedua tangan lurus ke atas, telapak tangan terbuka menghadap ke depan serta pandangan mata ke depan atas	1

adalah 10 yang menunjukkan penguasaan penuh terhadap teknik guling depan. Data yang diperoleh dari hasil *pre-test* dan *post-test* dianalisis menggunakan metode kuantitatif. Tahapan analisis meliputi: Uji normalitas, dilakukan untuk mengetahui apakah data pretest dan posttest berdistribusi normal atau tidak, pengujian dilakukan menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov. Uji-t digunakan untuk menguji signifikansi perbedaan antara hasil *pre-test* dan *post-test* dengan bantuan perangkat lunak SPSS Versi 29.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak, hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Uji Normalitas Data

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
N			24
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		.0000000
	Std. Deviation		5.16931728
Most Extreme Differences	Absolute		.175
	Positive		.121
	Negative		-.175
Test Statistic			.175
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c			.056
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d	Sig.		.057
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.051
		Upper Bound	.063

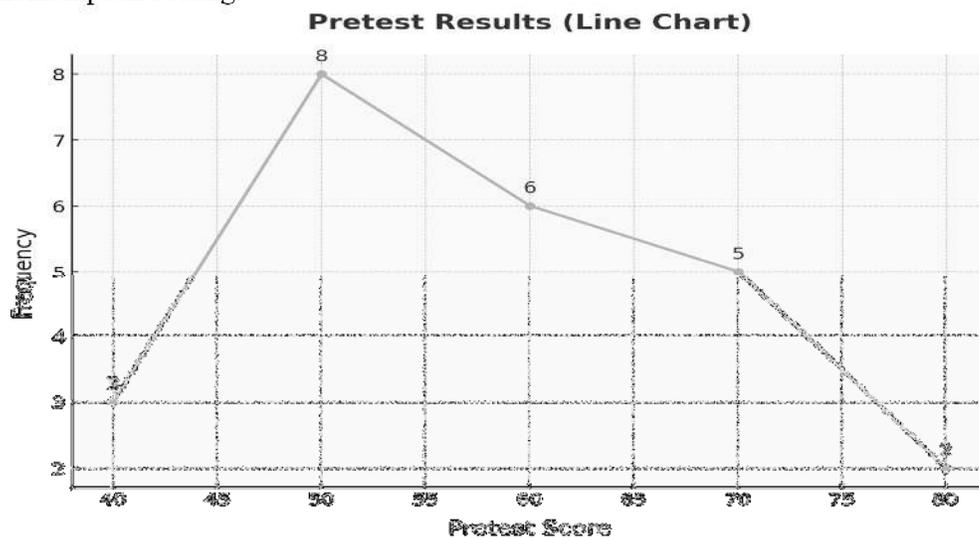
Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov, diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,056. Nilai ini lebih besar dari tingkat signifikansi (α) 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data residual berdistribusi normal. Dengan distribusi data yang memenuhi asumsi normalitas, analisis statistik parametrik seperti uji-t dapat digunakan untuk menguji perbedaan hasil pretest dan posttest dalam penelitian ini. Hasil ini menunjukkan bahwa pengolahan data dilakukan secara valid dan sesuai dengan kaidah statistik,

sehingga hasil analisis dapat dipercaya untuk mendukung kesimpulan mengenai efektivitas penerapan model pembelajaran *direct instruction* dalam meningkatkan keterampilan guling depan siswa sekolah dasar.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Pre-test*

Value	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
40	3	12.5	12.5	12.5
50	8	33.3	33.3	45.8
60	6	25.0	25.0	70.8
70	5	20.8	20.8	91.7
80	2	8.3	8.3	100.0
Total	25	99.9	99.9	

Distribusi frekuensi nilai menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada rentang nilai 50 hingga 70 dengan rincian 33,3% siswa mendapatkan nilai 50, 25% siswa memperoleh nilai 60, dan 20,8% siswa mencapai nilai 70. Nilai 50 menjadi yang paling sering muncul (modus), mencerminkan bahwa sebagian besar siswa berada pada tingkat kemampuan menengah. Sementara itu, hanya 12,5% siswa yang memperoleh nilai 40 yang merupakan nilai terendah dan 8,3% siswa yang mencapai nilai tertinggi yaitu 80. Secara kumulatif sebanyak 70,8% siswa memperoleh nilai hingga 60 dan 91,7% siswa berada di rentang nilai hingga 70. Hal ini menunjukkan adanya variasi kemampuan siswa, namun sebagian besar berada pada tingkat yang cukup baik dengan proporsi kecil siswa yang mendapatkan nilai rendah (40) atau sangat tinggi (80). Data ini memberikan gambaran tentang distribusi kemampuan siswa secara keseluruhan di mana mayoritas berada pada tingkat kemampuan sedang.



Gambar 1. Chart Hasil Pre-test Guling Depan

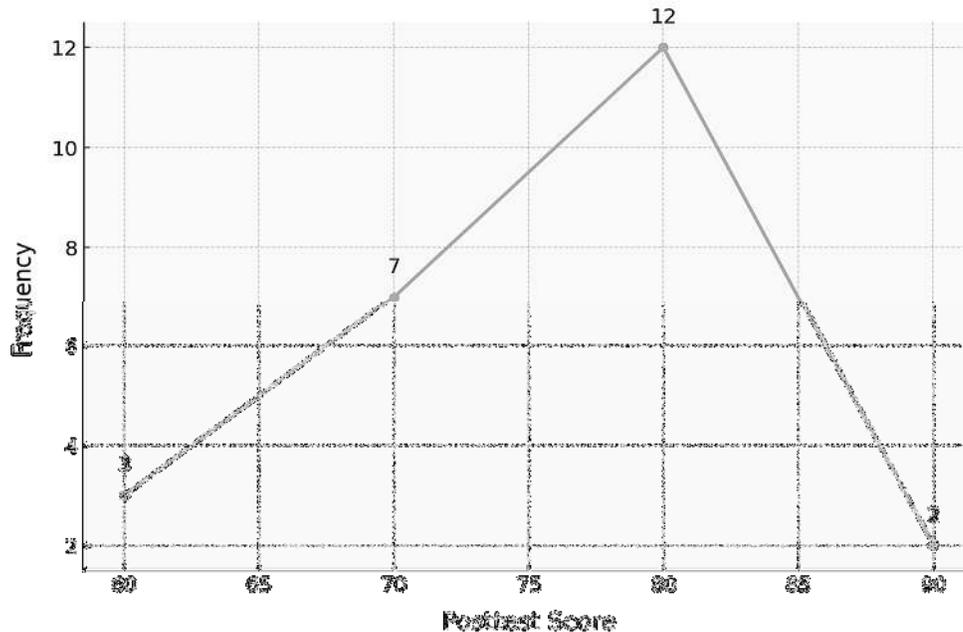
Grafik hasil pretest menunjukkan bahwa nilai tertinggi dalam distribusi frekuensi adalah 50, dengan 8 siswa atau mayoritas responden berada pada tingkat nilai tersebut. Nilai 60 diikuti oleh 6 siswa, dan nilai 70 dicapai oleh 5 siswa menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada dalam rentang kemampuan menengah. Sementara itu, nilai 40 dicapai oleh 3 siswa, mencerminkan kelompok siswa dengan hasil terendah. Nilai 80 sebagai nilai tertinggi hanya dicapai oleh 2 siswa yang mengindikasikan bahwa hanya sedikit siswa yang memiliki performa awal yang sangat baik. Pola distribusi menunjukkan tren peningkatan frekuensi dari nilai 40 hingga 50 diikuti penurunan bertahap hingga nilai 80. Hasil ini mencerminkan variasi kemampuan awal siswa dengan konsentrasi terbesar pada tingkat kemampuan menengah memberikan dasar bagi penerapan intervensi untuk meningkatkan hasil belajar mereka.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Post-test

Value	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
60	3	12.5	12.5	12.5
70	7	29.2	29.2	41.7
80	12	50.0	50.0	91.7
90	2	8.3	8.3	100.0
Total	24	100.0	100.0	

Distribusi frekuensi nilai menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memperoleh hasil yang baik setelah intervensi pembelajaran. Nilai 80 menjadi yang paling dominan dicapai oleh 50% siswa mengindikasikan bahwa mayoritas siswa berhasil menunjukkan peningkatan hasil belajar yang signifikan. Nilai 70 diperoleh oleh 29,2 siswa mencerminkan hampir sepertiga siswa berada pada tingkat kemampuan menengah. Sementara itu, 12,5% siswa masih berada di nilai 60 yang merupakan nilai terendah sedangkan hanya 8,3% siswa yang mencapai nilai tertinggi, yaitu 90. Secara kumulatif, 91,7% siswa memperoleh nilai hingga 80, menunjukkan bahwa mayoritas siswa mampu meningkatkan kemampuan mereka dengan baik. Hasil ini mencerminkan efektivitas pembelajaran yang diterapkan dalam membantu siswa mencapai hasil belajar yang lebih tinggi dengan sebagian besar menunjukkan performa pada tingkat menengah hingga tinggi.

Posttest Results (Line Chart)



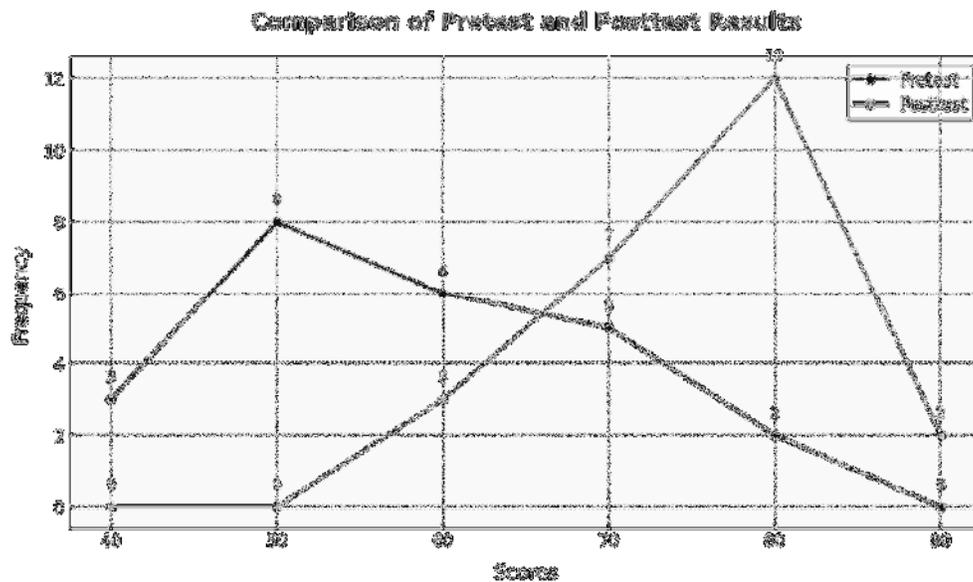
Gambar 2. Chart Hasil Post-test Guling Depan

Grafik hasil *post-test* menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami peningkatan hasil belajar yang signifikan. Nilai 80 menjadi yang paling dominan dicapai oleh 12 siswa, atau setengah dari total peserta mencerminkan mayoritas siswa berada pada tingkat kemampuan tinggi setelah intervensi pembelajaran. Nilai 70 diikuti oleh 7 siswa mengindikasikan hampir sepertiga siswa berada pada tingkat kemampuan menengah. Nilai 60 yang merupakan nilai terendah hanya dicapai oleh 3 siswa sedangkan nilai tertinggi yaitu 90 hanya dicapai oleh 2 siswa. Pola grafik menunjukkan tren yang meningkat dari nilai 60 hingga puncaknya di nilai 80 sebelum menurun tajam ke nilai 90. Hasil ini mencerminkan efektivitas pembelajaran yang diterapkan dalam meningkatkan keterampilan siswa secara keseluruhan dengan sebagian besar siswa berhasil mencapai tingkat kemampuan yang memadai hingga tinggi.

Tabel 5. Uji-T

	Paired Differences					t	df	Significance	
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				One-Sided p	Two-Sided p
pretest – posttest	-17.500	7.372	1.505	-20.613	-14.387	-11.629	23	<.001	<.001

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai signifikansi two-sided p adalah $< 0,001$, yang berada jauh di bawah tingkat signifikansi yang ditetapkan ($\alpha = 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa perbedaan antara nilai pretest dan posttest secara statistik signifikan. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai t-hitung adalah $-11,629$, yang menunjukkan selisih yang sangat signifikan antara nilai pretest dan posttest. Nilai t-hitung ini jauh lebih besar (dalam nilai absolut) dibandingkan dengan nilai t-tabel pada tingkat signifikansi standar ($\alpha = 0,05$) dan derajat kebebasan (df) 23. Hal ini mengindikasikan bahwa perbedaan rata-rata hasil pretest dan posttest tidak hanya signifikan secara statistik tetapi juga sangat kuat. Nilai t-hitung yang tinggi ini menguatkan kesimpulan bahwa penerapan pembelajaran yang dilakukan memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan hasil belajar siswa.



Gambar 3. Chart Perbandingan Hasil Pre-test dan Post-test

Grafik perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam hasil belajar siswa setelah intervensi pembelajaran. Perbandingan grafik ini menunjukkan pergeseran distribusi nilai dari rendah ke tinggi yang sekaligus mencerminkan keberhasilan pembelajaran dalam meningkatkan kemampuan siswa secara keseluruhan. Siswa yang sebelumnya memiliki nilai rendah pada *pre-test* mengalami peningkatan sebagaimana terlihat dari dominasi nilai menengah hingga tinggi pada *post-test*. Hal ini menegaskan efektivitas intervensi pembelajaran yang diterapkan dalam meningkatkan keterampilan siswa secara signifikan.

Model *direct instruction* terbukti efektif dalam meningkatkan hasil pembelajaran motorik siswa. Penelitian oleh (Mabrur et al., 2021) menunjukkan bahwa pendekatan *direct instruction* memberikan dampak positif pada penguasaan teknik dasar guling depan dalam senam lantai. Struktur pembelajaran yang jelas dan bimbingan eksplisit memungkinkan siswa memahami teknik dengan lebih baik, sehingga mempercepat proses belajar. Penelitian serupa oleh (Arifin, 2023) memperkuat temuan ini yang menunjukkan keberhasilan *direct instruction* dalam meningkatkan

hasil pembelajaran pada konteks fisik lain seperti permainan bola basket. *Direct instruction* juga memfasilitasi transfer pembelajaran yang lebih baik. (Rahayu & Fathiyah, 2023) menyoroti bahwa struktur *direct instruction* memungkinkan siswa menghubungkan keterampilan baru dengan pengalaman sebelumnya yang memperkuat pemahaman mereka. Dalam pembelajaran motorik kasar seperti guling depan keterampilan ini menjadi kunci dalam membantu siswa melakukan gerakan dengan efisien. (Khotimah, 2023) menambahkan bahwa motivasi siswa juga meningkat ketika pendekatan *direct instruction* diterapkan seperti yang terlihat dalam pembelajaran tari tani di mana minat yang tinggi memperkuat penguasaan keterampilan motorik kasar.

Feedback menjadi elemen penting dalam model *direct instruction* khususnya dalam koreksi kesalahan siswa saat pembelajaran motorik. (Harris et al., 2018) menegaskan bahwa *feedback* kinerja khususnya mengenai hasil gerakan membantu siswa mengenali perbedaan antara gerakan yang diinginkan dan yang dilakukan. Proses ini memungkinkan siswa melakukan penyesuaian yang diperlukan untuk meningkatkan keterampilan mereka. Penelitian oleh (Kimoto, 2024) juga mendukung pentingnya *feedback* terutama umpan balik yang disampaikan melalui berbagai modalitas sensorik yang mempercepat akuisisi keterampilan. Penelitian serupa oleh (Zhou et al., 2021) menemukan bahwa *feedback* terstruktur meningkatkan pembelajaran keterampilan motorik lebih signifikan dibandingkan pembelajaran tanpa *feedback*. Dengan demikian *direct instruction* yang mengintegrasikan *feedback* sistematis memberikan keuntungan besar dalam membantu siswa memperbaiki kesalahan dan menyempurnakan keterampilan mereka. Frekuensi dan waktu pemberian *feedback* juga menjadi faktor penentu keberhasilan pembelajaran. (Hui & Archambault, 2021) menekankan bahwa frekuensi *feedback* yang tinggi sangat bermanfaat untuk pembelajaran keterampilan motorik kompleks sedangkan pemberian *feedback* yang terlalu sering dapat membebani siswa terutama dalam tugas yang lebih sederhana. Oleh karena itu pendekatan seimbang dalam pemberian *feedback* perlu diterapkan agar efektifitas pembelajaran tetap optimal.

Model *direct instruction* memiliki sejumlah keunggulan dibandingkan pendekatan pembelajaran lain seperti pembelajaran kolaboratif atau berbasis proyek, terutama dalam pembelajaran keterampilan motorik. (Botts et al., 2012) menemukan bahwa struktur *direct instruction* yang terorganisir memungkinkan akuisisi keterampilan lebih cepat dengan tingkat kesalahan yang lebih rendah dibandingkan metode berbasis aktivitas. Dalam *direct instruction* keterampilan motorik kompleks dipecah menjadi komponen yang lebih kecil, sehingga memudahkan siswa mempelajari setiap aspek secara bertahap sebelum melanjutkan ke tugas yang lebih kompleks. Keunggulan lain dari *direct instruction* adalah adanya fokus pada praktik individu. (Platvoet et al., 2016) melaporkan bahwa pembelajaran yang berorientasi pada tujuan sebagaimana diterapkan dalam *direct instruction* meningkatkan keterampilan motorik kasar melalui latihan terarah dan latihan spesifik. Pendekatan ini memungkinkan siswa berlatih sesuai dengan kebutuhan mereka memastikan kemajuan terjadi secara berkelanjutan. Hal ini berbeda dengan pembelajaran kolaboratif di mana fokus sering kali terletak pada dinamika kelompok daripada penguasaan keterampilan individu. Selain itu, *direct instruction* mampu mengurangi beban kognitif yang sering dialami siswa dalam pembelajaran kolaboratif atau berbasis proyek. Dalam *direct instruction* siswa tidak harus mengelola dinamika kelompok atau menyelesaikan tugas kolektif, sehingga sumber daya kognitif mereka dapat difokuskan sepenuhnya pada pembelajaran keterampilan motorik. Pendekatan ini memastikan siswa mendapatkan bimbingan maksimal, yang sangat penting untuk keterampilan yang membutuhkan konsentrasi tinggi seperti guling depan.

Senam lantai terutama gerakan guling depan memainkan peran penting dalam pengembangan motorik kasar siswa. Gerakan ini melibatkan kekuatan otot inti, fleksibilitas, dan koordinasi yang semuanya merupakan komponen penting dalam perkembangan fisik. (Šalaj et al., 2019) melaporkan bahwa keterlibatan dalam senam membantu meningkatkan keterampilan motorik kasar termasuk keseimbangan dan koordinasi, yang menjadi dasar untuk aktivitas fisik lainnya. Selain itu fleksibilitas juga merupakan manfaat utama dari senam lantai. (Pradipta et al., 2023) menekankan bahwa model pembelajaran berbasis senam meningkatkan keterampilan gerak dasar

anak-anak termasuk fleksibilitas. Gerakan senam yang dinamis memungkinkan peregangan otot dan meningkatkan mobilitas sendi, yang penting untuk mencegah cedera dan menjaga kesehatan fisik secara keseluruhan. Koordinasi tubuh yang ditingkatkan melalui senam lantai juga menjadi keunggulan lain. (Manggau & Usman, 2020) menyatakan bahwa senam ritmik yang memiliki banyak kesamaan dengan senam lantai mendorong perkembangan keterampilan motorik kasar melalui rutinitas terstruktur yang membutuhkan kontrol tubuh yang presisi. Gerakan seperti guling depan membutuhkan sinkronisasi berbagai bagian tubuh membantu siswa mengembangkan kontrol motorik yang lebih baik.

Penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa model *direct instruction* dapat diintegrasikan secara efektif dalam kurikulum pendidikan jasmani, khususnya untuk pembelajaran senam lantai. Dengan penerapan *direct instruction* guru dapat memberikan instruksi yang lebih terarah memastikan siswa memperoleh keterampilan motorik secara sistematis. Hal ini penting terutama dalam konteks sekolah dengan fasilitas terbatas seperti SD Negeri Sidamulya Cilegon. Inovasi dalam penggunaan media pembelajaran juga memberikan kontribusi signifikan. (Hadiana et al., 2020) menunjukkan bahwa penggunaan video *feedback* tidak hanya meningkatkan motivasi siswa tetapi juga membantu mereka memahami teknik dengan lebih baik. Integrasi alat bantu audiovisual ke dalam model *direct instruction* menciptakan pengalaman belajar yang lebih menarik dan efektif. Dengan temuan ini penelitian menawarkan rekomendasi praktis bagi guru pendidikan jasmani untuk mengadopsi pendekatan *direct instruction* yang terstruktur dalam pembelajaran. Selain meningkatkan keterampilan motorik, pendekatan ini juga membantu membangun kepercayaan diri siswa sebagaimana diuraikan oleh (Chiviawowsky et al., 2019) yang menunjukkan bahwa *feedback* positif dapat meningkatkan motivasi dan rasa kompeten siswa. Hal ini menciptakan dasar yang kuat untuk pengembangan keterampilan motorik lanjutan di masa depan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan model *direct instruction* secara signifikan meningkatkan keterampilan motorik dasar khususnya kemampuan melakukan guling depan pada siswa Sekolah Dasar Negeri Sidamulya Cilegon. Melalui pendekatan pembelajaran yang terstruktur, *direct instruction* berhasil meningkatkan hasil belajar siswa dengan memberikan instruksi eksplisit, bimbingan langsung dan umpan balik konstruktif. Perbedaan nilai *pret-est* dan *post-test* yang signifikan secara statistik membuktikan efektivitas model ini dalam membantu siswa menguasai teknik gerakan dengan lebih baik. Keunggulan utama *direct instruction* terletak pada kemampuan untuk memecah keterampilan kompleks menjadi langkah-langkah sederhana yang mudah dipahami siswa. Hasil penelitian ini juga menyoroti manfaat tambahan *direct instruction* dalam membangun kepercayaan diri siswa dan mengurangi hambatan psikologis seperti rasa takut cedera. Model *direct instruction* menawarkan pendekatan berbasis bukti yang dapat diterapkan secara luas dalam pendidikan jasmani, baik untuk meningkatkan keterampilan teknis maupun mendukung pengembangan karakter siswa. Penelitian ini memberikan kontribusi penting pada literatur terutama dalam konteks pembelajaran motorik kasar di tingkat sekolah dasar.

Berdasarkan hasil penelitian ini, beberapa langkah strategis direkomendasikan untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran motorik dasar melalui model *direct instruction*. Pertama, guru pendidikan jasmani perlu mengintegrasikan model *direct instruction* ke dalam kurikulum pembelajaran, terutama untuk teknik-teknik dasar seperti guling depan. Pendekatan ini telah terbukti efektif bahkan dalam kondisi keterbatasan fasilitas. Selanjutnya, pelatihan dan *workshop* bagi guru pendidikan jasmani sangat penting untuk memastikan mereka memiliki pemahaman mendalam dan keterampilan praktis dalam menerapkan model ini. Penggunaan media pembelajaran inovatif seperti video *feedback* disarankan untuk meningkatkan motivasi dan pemahaman siswa terhadap teknik yang diajarkan. Alat bantu audiovisual dapat memberikan umpan balik visual yang membantu siswa memperbaiki kesalahan dan meningkatkan akurasi gerakan. Penelitian lanjutan

juga diperlukan untuk mengeksplorasi penerapan *direct instruction* pada keterampilan motorik lainnya dan pada kelompok usia yang berbeda serta untuk menguji efektivitasnya dalam mengatasi hambatan psikologis siswa seperti kecemasan atau rasa takut cedera. Pengembangan rubrik penilaian berbasis kompetensi yang lebih komprehensif sangat direkomendasikan. Rubrik ini harus mencakup evaluasi hasil teknis serta aspek non-teknis, seperti kepercayaan diri dan motivasi siswa, guna mendukung pembelajaran yang lebih holistik. Dengan langkah-langkah ini penerapan model *direct instruction* diharapkan dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kualitas pendidikan jasmani, baik dalam aspek teknis maupun pengembangan karakter siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Altavilla, G., Ceruso, R., Esposito, G., Raiola, G., & D'Elia, F. (2022). Physical Education Teaching in Italian Primary School: Theoretical Lines and Operational Proposals. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 26(3), 151–157. <https://doi.org/10.15561/26649837.2022.0302>
- Arifin, A. (2023). Implementasi Model Pembelajaran Pengajaran Langsung Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Pembelajaran PJOK Materi Gerak Spesifik Permainan Bola Basket Di Kelas VII-G Semester 1 SMPN 1 Bolo Tahun Pelajaran 2022/2023. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Indonesia (Jppi)*, 3(1), 69–82. <https://doi.org/10.53299/jppi.v3i1.311>
- Bisa, M. (2023). Sports Education as a Means of Building Student Character: Values and Benefits. *Al-Ishlah Jurnal Pendidikan*, 15(2), 1581–1590. <https://doi.org/10.35445/alishlah.v15i2.3889>
- Botts, D. C., Losardo, A., Tillery, C. Y., & Werts, M. G. (2012). A Comparison of Activity-Based Intervention and Embedded Direct Instruction When Teaching Emergent Literacy Skills. *The Journal of Special Education*, 48(2), 120–134. <https://doi.org/10.1177/0022466912449652>
- Chiviawowsky, S., Harter, N. M., Gonçalves, G. S., & Cardozo, P. L. (2019). Temporal-Comparative Feedback Facilitates Golf Putting. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02691>
- Finteel, A. K. (2022). Effect of Educational Curriculum on Coordination and Learning of Forward and Backward Rolls on Floor Mats in Female Artistic Gymnastics. *Sport Tk-Revista Euroamericana De Ciencias Del Deporte*, 30. <https://doi.org/10.6018/sportk.522891>
- Firmansyah, H. (2016). *Physical Education and Character Education*. <https://doi.org/10.2991/icemal-16.2016.65>
- Fitriliyanto, D. A., Wahyudi, U., & Kurniawan, R. (2022). Development of Front and Back Rolling Mobile Learning Media for Class X Students of SMAN 1 Pamekasan. *Journal of Science and Education (Jse)*, 3(2), 184–195. <https://doi.org/10.56003/jse.v3i2.171>
- Hadiana, O., Wahidi, R., Sartono, S., Agustan, B., & Ramadan, G. (2020). Efektivitas Penerapan Video Feedback (VFB) Terhadap Motivasi Belajar Pada Pembelajaran Futsal. *Jurnal Sportif Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 184–198. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.13831
- Hammond, L., & Moore, W. M. (2018). Teachers Taking Up Explicit Instruction: The Impact of a Professional Development and Directive Instructional Coaching Model. *Australian Journal of Teacher Education*, 43(7), 110–133. <https://doi.org/10.14221/ajte.2018v43n7.7>
- Harris, D., Vine, S. J., Wilson, M. R., McGrath, J., & Lebel, M.-E. (2018). Action Observation for Sensorimotor Learning in Surgery. *British Journal of Surgery*, 105(13), 1713–1720. <https://doi.org/10.1002/bjs.10991>
- Hui, Y., & Archambault, P. (2021). Augmented Feedback for Manual Wheelchair Propulsion Technique Training in a Virtual Reality Simulator. *Journal of Neuroengineering and Rehabilitation*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12984-021-00936-x>
- Ichsani, I., Sulaeman, S., & Yulianti, A. I. (2021). Kontribusi Kekuatan Lengan, Kelentukan Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Roll Ke Depan Pada Senam Lantai Siswa SMKN I

- Makassar. *Sportive Journal of Physical Education Sport and Recreation*, 5(1), 36. <https://doi.org/10.26858/sportive.v5i1.20253>
- Invernizzi, P., Signorini, G., Colella, D., Raiola, G., Bosio, A., & Scurati, R. (2020). Assessing Rolling Abilities in Primary School Children: Physical Education Specialists vs. Generalists. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 8803. <https://doi.org/10.3390/ijerph17238803>
- Khairunnisa, F. (2023). Development of an Android-Based Floor Gymnastic Application as an Alternative Teaching Material for PJOK Mix Learning at SD Negeri 113 Kota Jambi. *Pijed*, 2(2), 187–192. <https://doi.org/10.59175/pijed.v2i2.121>
- Khotimah, A. K. (2023). Pengaruh Pembelajaran Tari Tani Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Obsesi Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(4), 4326–4335. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i4.5129>
- Kimoto, Y. (2024). *Decomposition of a Complex Motor Skill in Learning Improves Experts' Expertise*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-4148558/v1>
- Kul, M., Yilmaz, S. H., & Yaşartürk, F. (2018). An Investigation of Professional Problems of Physical Education and Sports Teachers and Effects of These Problems on Their Performance and Motivation. *Higher Education Studies*, 8(4), 23. <https://doi.org/10.5539/hes.v8n4p23>
- 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*, 2(2), 193. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2021.2.2.4014>
- Manggau, A., & Usman, A. (2020). Developing the Gross Motor Skills of Children by Simultaneously Training Them With Rhythmic Gymnastics. *Journal of Educational Science and Technology (Est)*, 205–216. <https://doi.org/10.26858/est.v6i2.14459>
- Mawla, H. (2016). *Tingkat Keterampilan Guling Depan Siswa Kelas Vii Smp Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul Tahun Ajaran 2015/2016*.
- Muhtar, T., Supriyadi, T., & Lengkana, A. S. (2020). Character development-based physical education learning model in primary school. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(6), 337–354. Scopus. <https://doi.org/10.13189/saj.2020.080605>
- Muhtar, T., Supriyadi, T., Lengkana, A. S., & Cukarso, S. H. I. (2021). Character education in physical education learning model: A bibliometric study on 2011-2020 scopus database. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(6), 1189–1203. Scopus. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090613>
- Omorczyk, J., Kost, M. E., Dudek, D., Bujas, P., & Nosiadek, L. (2013). The Level of Technical Efficiency of Youngest-Category Gymnasts Based on the Phase Structure of Elementary Floor Exercises. *Journal of Kinesiology and Exercise Sciences*, 24(62), 27–37. <https://doi.org/10.5604/17310652.1091373>
- Platvoet, S., Elferink-Gemser, M. T., Kannekens, R., Niet, M. d., & Visscher, C. (2016). Four Weeks of Goal-Directed Learning in Primary Physical Education Classes. *Perceptual and Motor Skills*, 122(3), 871–885. <https://doi.org/10.1177/0031512516648729>
- Pradipta, G. D., Suherman, W. S., Suhartini, B., Maliki, O., Widiyatmoko, F. A., Hudah, M., Yudhistira, D., Virama, L. O. A., Akhiruyanto, A., Hidayah, T., Paryadi, P., Purwanto, E., Putranto, D. S. C., Oktarina, O., & Naviri, S. (2023). Development of Si Buyung Gymnastics-Based Motion Learning Model to Improve Students' Basic Motion Skills: Aiken Validity. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(2), Article 2. <https://doi.org/10.13189/saj.2023.110216>
- Prasetyo, F. B., Susanto, E., Department of Sport Science, Yogyakarta State University, Yogyakarta Indonesia, Nurdin, U., & Department of Sport Science, Yogyakarta State University, Yogyakarta Indonesia. (2023). Implementation of the Independent Learning (Merdeka Belajar) Curriculum in Physical Education Sports and Health Subjects in Public

- Junior High Schools in Sleman District. *International Journal Of Multidisciplinary Research And Analysis*, 06(10). <https://doi.org/10.47191/ijmra/v6-i10-24>
- Preja, C.-A. (2019). Children's Anxiety in Performance Sport. *Gymnasium*, 20(1), 110–125. <https://doi.org/10.29081/gsjesh.2019.20.1.10>
- Purwanto, S., & Susanto, E. (2020). *Development of Physical Education Model Based on Character for Improving Affective, Cognitive, and Psychomotoric Values in Elementary School*. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200204.061>
- Raharjo, H. P., Kusuma, D. W. Y., Putra, R. B. A., & Irsyada, R. (2023). Physical Education With the TPSR Model: Building Characters and Basic Manipulative Movements in Elementary School Students. *Journal Sport Area*, 8(2), 239–250. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2023.vol8\(2\).11072](https://doi.org/10.25299/sportarea.2023.vol8(2).11072)
- Rahayu, I. M., & Fathiyah, K. N. (2023). Peran Transfer Dalam Pembelajaran Pada Pembelajaran Motorik Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 1828–1835. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.4008>
- Rangkuti, Y. A. (2023). Profile of the Learning Facilities and Infrastructure of Sports and Health Physical Education in State Elementary Schools in Bandar Pusaka District, Aceh Tamiang Regency in 2022. *Sport Pedagogy Journal*, 12(1), 1–5. <https://doi.org/10.24815/spj.v12i1.31268>
- Risdianto, E., Dinissjah, M. J., Nirwana, & Kristiawan, M. (2020). The Effect of Ethno Science-Based Direct Instruction Learning Model in Physics Learning on Students' Critical Thinking Skill. *Universal Journal of Educational Research*, 8(2), 611–615. <https://doi.org/10.13189/ujer.2020.080233>
- Ross, E., & Thawley, P. (2016). Does a 'Prevent Injury and Enhance Performance' Programme (Pep) Change the Neuromuscular Control in Young Female Acrobatic Gymnasts? *British Journal of Sports Medicine*, 50(21), 1350.1-1350. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096900.1>
- Šalaj, S., Milčić, L., & Šimunović, I. (2019). Differences in Motor Skills of Selected and Non-Selected Group of Children in Artistic Gymnastics. *Kinesiology*, 51(1), 133–140. <https://doi.org/10.26582/k.51.1.16>
- Sugiyama, T., Schweighofer, N., & Izawa, J. (2023). Reinforcement Learning Establishes a Minimal Metacognitive Process to Monitor and Control Motor Learning Performance. *Nature Communications*, 14(1). <https://doi.org/10.1038/s41467-023-39536-9>
- Sugiyono, D. (2018). Metode penelitian kuatintatif, kualitatif dan R & D/Sugiyono. *Bandung: Alfabeta*, 15(2010), Article 2010.
- Tarlina. (2023). Relationship Between Teacher Competence and Motivation With Student Learning Outcomes in Subjects Elementary School People in Tujuh Belas Sub District. *Kinestetik Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 7(2), 516–525. <https://doi.org/10.33369/jk.v7i2.28527>
- Umiastowska, D., & Kopeć-Pławińska, L. (2021). *The Role of the School in Preparing Students to Lead a Healthy Lifestyle*. <https://doi.org/10.20944/preprints202110.0257.v1>
- Wu, H. G., Miyamoto, Y. R., Castro, L. N. G., Ölveczky, B. P., & Smith, M. A. (2014). Temporal Structure of Motor Variability Is Dynamically Regulated and Predicts Motor Learning Ability. *Nature Neuroscience*, 17(2), 312–321. <https://doi.org/10.1038/nn.3616>
- Zendler, A. (2020). The Effect of Direct Instruction and Interactive Instructional Videos on Learning Effectiveness and Ef-Ficiency in Mathematics Education. *Journal of Mathematics Education*, 5(2). <https://doi.org/10.31327/jme.v5i2.1137>
- Zhou, Y., Shao, W., & Wang, L. (2021). Effects of Feedback on Students' Motor Skill Learning in Physical Education: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12), 6281. <https://doi.org/10.3390/ijerph18126281>