

# Upaya Meningkatkan Minat Belajar Siswa MTs Muhammadiyah 1 Kota Sukabumi di Kelas VII pada Olahraga Senam Lantai Roll Depan dan Roll Belakang dengan Menggunakan Model Pembelajaran Tutor Sebaya

Salman Al-Farizzi<sup>1</sup>, Hastri Rosiyanti<sup>2</sup> Hera Wahdah Humaira<sup>3</sup>,  
Mas Roro Diah Wahyulestari<sup>4</sup>

<sup>1,2,4</sup> Universitas Muhammadiyah Jakarta, Tangerang Selatan, Indonesia

<sup>3</sup> Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Sukabumi, Indonesia

[hastrirosiyanti@gmail.com](mailto:hastrirosiyanti@gmail.com)

**Abstrak.** Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini menggunakan 2 siklus, dimana masing-masing siklus terdiri atas: 1) perencanaan;2) pelaksanaan;3) Pengamatan;4) refleksi. Penelitian yang dilakukan mencakup 3 ranah yaitu ranah kognitif, ranah afektif, dan ranah psikomotorik. Didalam kegiatan pembelajaran, terdapat media pembelajaran yang membantu mempermudah kegiatan pembelajaran agar pembelajaran menjadi lebih efektif. Disini peneliti menggunakan metode PTK atau penelitian tindakan kelas. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui kemampuan, Mengevaluasi, dan memberikan motivasi agar siswa dan siswi mau mengikuti mata pelajaran PJOK. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran senam lantai Rol depan melalui Metode Penelitian Tindak Kelas di kelas VII MTs Muhammadiyah 1 Kota Sukabumi berdampak positif, hal ini terlihat pada hasil ketuntasan belajar siswa melebihi KKM yang telah ditetapkan yaitu 75. Siklus I terdapat 2 dari 6 siswa yang nilai kemampuan melakukan Gerakan setara atau diatas KKM dan ada 4 siswa yang nilainya di bawah KKM. Karena hasil tersebut belum memenuhi kriteria dengan nilai 75, maka dari itu dilakukan penelitian pada Siklus II. Agar pembelajaran terpenuhi dan maksimal maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan model pembelajaran tutor sebaya dapat meningkatkan kemampuan mempraktekan Gerakan senam lantai pada siswa MTs Muhammadiyah 1 Kota.

## 1. Pendahuluan

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada siswa kelas VII MTs Muhammadiyah 1 Kota Sukabumi, didapatkan data bahwa motivasi dan semangat siswa dalam belajar sudah cukup baik. Berdasarkan hasil pengamatan, siswa cenderung semangat dalam belajar menggunakan metode yang interaktif dan mengerjakan latihan yang bersifat praktik, hal ini didukung benar melalui bertanya kepada guru. Selain dari hasil pengamatan, penelitian ini juga dilakukan dengan wawancara beberapa siswa kelas VII. Satu siswa yang memperoleh nilai terendah (A) dan satu siswa yang memperoleh nilai tertinggi (B) dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Berdasarkan hasil wawancara, diperoleh hasil bahwa dalam penelitian yaitu menurut siswa B, mata pelajaran Pjok tidaklah sulit akan tetapi menyenangkan, ia senang melakukan praktek olahraga. Namun, menurut siswa A, mata pelajaran Pjok sangatlah sulit, karena susah untuk mempraktekan gerakan-gerakannya dikarenakan penyebab dari poster

tubuhnya. Pada saat wawancara siswa kelas VII MTs Muhammadiyah 1 Kota Sukabumi dalam wawancara dengan salah satu guru Pjok Sekolah Kota MTs Muhammadiyah 1 Kota Sukabumi, guru tersebut mengatakan bahwa siswa kelas VII memiliki minat dan semangat belajar yang lebih tinggi dibandingkan kelas lainnya. Pada mata pelajaran Olahraga, hampir seluruh siswa menyukai mata pelajaran, dengan siswa yang antusias dalam mempelajari mata pelajaran Pjok dan siswa memiliki antusiasme terendah dalam mempelajari mata pelajaran Pjok.

Kondisi kelas pada proses pembelajaran terkontrol dan berjalan dengan cukup baik. Siswa tertib mendengarkan dan mengamati apa yang guru sampaikan, respon siswa dalam pembelajaran juga cukup baik, siswa sering kali menanggapi ataupun bertanya tentang materi yang sedang dijelaskan oleh guru. Tidak banyak siswa yang gaduh ataupun membuat keributan didalam kelas, semua tertib dan aktif mendengarkan. Pada saat wawancara siswa kelas VII MTs Muhammadiyah 1 Kota Sukabumi dalam wawancara dengan salah satu guru Pjok Sekolah Kota MTs Muhammadiyah 1 Kota Sukabumi, guru tersebut mengatakan bahwa siswa kelas VII memiliki minat dan semangat belajar yang lebih tinggi dibandingkan kelas lainnya. Pada mata pelajaran Olahraga, hampir seluruh siswa menyukai mata pelajaran Pjok, dengan siswa memiliki antusiasme yang tinggi dalam mempelajari mata pelajaran Pjok dan siswa memiliki antusiasme terendah dalam mempelajari mata pelajaran Pjok.

Pendidikan merupakan faktor utama dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia di bumi. Apabila kualitas sumber daya manusia baik maka kehidupan di bumi ini menjadi lebih baik sehingga produktivitas tinggi, akan tetapi sebaliknya. Jika sumber daya manusia buruk maka kehidupan di bumi ini menjadi buruk. Pernyataan dari UNESCO (2017) perubahan mendasar diperlukan dalam cara kita memikirkan peran pendidikan dalam pembangunan global, karena memiliki dampak katalitik terhadap kesejahteraan individu dan masa depan dunia kita. Berdasarkan Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi dijelaskan bahwa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental-emosional sportivitaspiritual-soial), serta pembiasaan pola hidup sehat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Pendidikan jasmani adalah secara formal menanamkan pengetahuan dan nilai melalui aktivitas fisik yang mencakup pembelajaran dalam pengembangan dan perawatan tubuh, mulai dari latihan sederhana hingga latihan yoga, senam, dan pertunjukan dan pengelolaan permainan atletik (Chandler et al., 2002). Di negara lain misalnya Cina, juga memiliki kebijakan sendiri tentang pendidikan jasmani yaitu tujuan dasar pendidikan jasmani di Cina untuk menyediakan satu jam aktivitas fisik bagi semua siswa setiap hari adalah hal yang mulia dan memberikan pesan yang kuat kepada generasi mendatang tentang pentingnya peran pemerintah dalam olahraga (Riordan & Jones, 1999).

Guling depan dikenal juga dengan gerakan “*roll* depan”. Gerakan guling depan adalah aktivitas tubuh dengan cara membulatkan badan sedemikian rupa sehingga berguling ke arah sisi yang lain (*roll*) dengan posisi badan mengguling atau menggelinding ke depan membulat bola posisi awal dilakukan dengan posisi badan jongkok menghadap matras.

### **Manfaat olahraga bagi kesehatan tubuh**

Manfaat olahraga yang disampaikan oleh Daniel Landers, Profesor Pendidikan Olahraga dari Arizona State University:

- a. Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Olahraga yang dilakukan dengan teratur, akan meningkatkan fungsi hormon-hormon dalam tubuh di mana hormon-hormon ini mampu meningkatkan daya tahan tubuh.
- b. Meningkatkan Fungsi Otak Keteraturan dalam berolahraga dapat membantu meningkatkan konsentrasi, kreativitas, dan kesehatan. Dengan olahraga, jumlah oksigen di dalam darah akan meningkat sehingga memperlancar aliran darah menuju otak. Sehingga meningkatkan fungsi otak.
- c. Mengurangi Stres Stres dapat terjadi pada siapa saja. Dengan olahraga, seseorang dapat dibantu untuk mengatasi emosi dan mengurangi kegelisahan sehingga mengurangi stres dalam dirinya. Bagi yang rutin melakukan olahraga memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan orang yang tidak berolahraga. Aktivitas olahraga menyebabkan tubuh bereaksi termasuk otak. Karena otak akan melepaskan banyak hormon termasuk endorfin yang bisa mempengaruhi suasana hati menjadi lebih gembira, riang dan senang.
- d. Menurunkan Kolesterol. Ketika melakukan olahraga, tubuh bergerak dan membantu tubuh membakar kalori yang ada sehingga menghasilkan energi yang dibutuhkan tubuh untuk bekerja. Sehingga membantu tubuh mengurangi tertimbunnya lemak dalam tubuh. Olahraga yang teratur juga dapat membakar kolesterol LDL dan trigliserida serta meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL). Hal ini sangat membantu tubuh tetap fit dan mengurangi resiko darah tinggi, stroke, kegemukan, dan penyakit jantung.

### **2. Metode Penelitian**

Jenis penelitian yang diambil adalah jenis penelitian Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan menggunakan metode tutor sebaya. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah suatu kegiatan penelitian yang berkonteks kelas yang dilaksanakan untuk memecahkan masalah- masalah pembelajaran yang dihadapi oleh guru, memperbaiki mutu dan hasil pembelajaran dan mencobakan hal-hal baru dalam pembelajaran demi peningkatan mutu dan hasil pembelajaran. Hopkins dalam Agus DM. (2018) PTK adalah suatu bentuk kajian yang bersifat reflektif, yang dilakukan oleh pelaku tindakan untuk meningkatkan kemantapan rasional dari tindakan-tindakannya dalam melaksanakan tugas dan memperdalam terhadap kondisi dalam praktik pembelajaran Metode pembelajaran tutor sebaya (*peer teaching*) adalah suatu strategi pembelajaran yang kooperatif dimana rasa saling menghargai dan mengerti dibina di antara peserta didik yang bekerja bersama. Metode tutor sebaya merupakan pembelajaran satu arah di mana siswa hanya ditempatkan sebagai objek dan membatasi siswa dalam berperan aktif dalam kegiatan belajar sehingga siswa menjadi malas dan kurang bersemangat dalam mengikuti pelajaran matematika (Masitoh dan Dewi. 2009:5).

Guru hanya menerapkan metode ceramah, menjelaskan kemudian memberi tugas kepada siswa. Siswa yang memahami materi yang diajarkan oleh guru akan dapat mengerjakan tugas tersebut dengan baik tetapi siswa yang belum memahami materi yang diajarkan akan mengalami kesulitan bahkan hanya bercanda saja. Guru lebih mendominasi dalam kegiatan belajar mengajar, hal ini menyebabkan banyak siswa kurang berprestasi dalam pelajaran matematika sehingga tujuan atau kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang ditetapkan tidak tercapai dengan optimal. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari-Maret 2024 di MTs Muhammadiyah 1 Kota Sukabumi yang beralamatkan di Jl. Pelabuhan II No 185 Blk Cipoho di Kelurahan Cikondang Kecamatan Citamiang Kota Sukabumi, 43142. Subjek penelitiannya adalah siswa dan siswi kelas VII MTs Muhammadiyah 1 Kota Sukabumi. Settingan penelitian ini menggunakan settingan ruang kelas yaitu mengamati pelaksanaan pembelajaran yang meliputi aktivitas siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Pelaksanaan penelitian dan pengambilan data diperoleh pada saat proses kegiatan pembelajaran berlangsung didalam kelas dan juga praktik kegiatan olahraga.

Instrumen pembelajaran yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

- A. Silabus: Silabus dibuat untuk pedoman dalam pembuatan rencana pelaksanaan pembelajaran.
- B. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP): Rencana Pelaksanaan Pembelajaran dibuat dan digunakan untuk panduan peneliti untuk mengatur jalannya proses pembelajaran
- C. Instrumen Evaluasi: Instrumen evaluasi yang digunakan dalam pembelajaran berupa tes hasil belajar Rol depan.

Dalam penelitian tindakan ini menggunakan penelitian kolaboratif dengan guru bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dan guru kelas yang bersangkutan adalah sebagai pengamat atau observer dalam penelitian. Sedangkan peneliti bertugas sebagai tenaga pengajar sekaligus bertanggung jawab penuh atas tindakan penelitian tersebut, dimana peneliti secara penuh terlibat dari mulai perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik sebagai berikut:

- A. Observasi Dalam menggunakan metode observasi cara yang paling tepat adalah melengkapinya dengan format atau blangko pengamatan sebagai instrumen, pelaksanaan observasi dilakukan oleh peneliti dan guru mitra serta pada saat jam pelajaran berlangsung. Observasi dimaksudkan untuk mengetahui tingkah laku siswa selama pembelajaran berlangsung. Tingkah laku siswa diamati selama proses pembelajaran untuk mengetahui apakah selama proses pembelajaran siswa aktif dan bertanggung jawab, baik secara individual maupun secara kelompok dengan instrumen lembar pengamatan aktifitas siswa.
- B. Dokumentasi: Dokumentasi, dari asal katanya dokumen, yang artinya barang tertulis.

Dalam penelitian ini dokumentasi akan digunakan meliputi data nilai pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan materi senam lantai Rol depan dengan Metode Program Base Learning pada siswa kelas VII MTs Muhammadiyah 1 Kota Sukabumi dan foto-foto kegiatan pembelajaran senam lantai Rol depan menggunakan Metode Program Base Learning. c) Angket dan Kuesioner Kuesioner adalah sejumlah pertanyaan yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui (Arikunto, 2006:151).

### 3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

#### Siklus I

Tahap Perencanaan pada tahap ini peneliti mempersiapkan pembelajaran yang terdiri dari rencana pembelajaran:

- A. Soal tes formatif 1 dan alat-alat yang mendukung. Selain itu juga dipersiapkan lembar observasi proses pembelajaran penjaskes dengan materi senam lantai Rol depan dengan Metode Interaktif dan Model Pembelajaran Tutor Sebaya. b) Tahap Pelaksanaan/ Tindakan Siswa dibariskan dengan formasi empat bersaf, guru memimpin berdoa setelah itu dilakukan presensi, kemudian guru menjelaskan materi pelajaran senam lantai Rol depan dengan Metode Demonstrasi kegiatan berikutnya adalah bermain kupu-kupu hinggap, siswa dibagi mejadi dua kelompok yaitu anak putri sendiri dan anak laki laki sendiri dan saling berpasangan dua-dua baik anak putri maupun anak putra, dengan peraturan.
- B. Anak melakukan undian melalui suit apabila salah satu dari kedua anak tersebut kalah maka anak tesebut harus berlari dan mengejar anak yang menang, dan anak yang menang boleh hinggap pada pasangan yang lain. Memasuki kegiatan inti selama 45 menit. Kegiatan inti pertama adalah di pos pertama. Pos pertama ini adalah melakukan senam lantai rol depan dengan awalan jongkok. Dimana anak tersebut pada saat akan melakukan senam lantai dengan posisi jongkok, tangan diatas matras dagu sedikit dimasukan kedada, setelah ada hitungan 1,2,3 anak teresbut melakukan rolan. Setelah melakukan gerakan senam lantai rol depan dengan awalan jongkok,anak berlari pada pos yang kedua, pos yang kedua ini adalah anak melakukan senam lantai rol depan dengan awalan membungkukkan badan, cara melakukannya adalah posisi badan sedikit membungkuk kedepan, dengan tangan menyentuh matras, dilanjutkan tengkuk, punggung, pinggul dan kaki, ketika mengRol kaki ditekuk dan berskhir kaki lurus dan rapat pada saat mengrol rileks saja jangan sampai, dengan keadaan badan yang rileks pada saat berrol akan mempermudah gerakan. Langkah akhir berdiri sejenak pandangan kedepan dengn perlahan tangan ditarik keatas lurus lalu turunkan lagi secara perlahan, ini untuk mengembalikn keseimbangan setelah melakukan rolan.

Setelah melakukan Rol depan dengan awalan membungkukkan badan berikutnya adalah kepos yang ke tiga, pos yang ketiga ini adalah, siswa melakukan Rol depan dengan awalan yang sempurna. 1) Langkah awal berdiri tegak, kaki rapat, tangan lurus ke atas dan pandangan kedepan. 2) Rol depan dengan awalan tangan menyentuh matras dilanjutkan tengkuk, punggung, pinggul, dan kaki, ketika mengrol kaki ditekuk dan berakhir kaki lurus dan rapat, pada saat mengrol rileks saja jangan kaku, ini akan mempermudah gerakan. Langkah akhir berdiri sejenak pandangan kedepan dengan perlahan tangan di tarik ke atas lurus lalu turunkan lagi secara perlahan, ini untuk mengembalikan keseimbangan setelah melakukan roll. Kegiatan penutup dilakukan alokasi waktu sepuluh menit. Pada kegiatan penutup ini siswa dikumpulkan untuk diadakan koreksi menyeluruh cara melakukan senam lantai Rol depan dengan benar, kemudian memberikan kesempatan pada siswa untuk melakukan tanya tenya jawab, dilanjutkan pendinginan, berdoa kemudian siswa dibubarkan. c)Observasi Hasil pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung dalam mengikuti pembelajaran senam lantai Rol depan dengan Metode Demonstrasi siswa kurang berminat dan termotivasi krang antusias dalam mengikuti

pembelajaran senam lantai Rol depan. Pada siklus 1 dari 6 siswa kelas tujuh ada 2 orang yang sudah dapat melakukan senam lantai Rol depan dengan benar secara umum kehangatan suasana dalam pembelajaran siswa cukup aktif ini terlihat dari antusiasisme siswa dalam mengikuti pemanasan sampai pembelajaran. pengisian lembar observasi dilakukan oleh guru, observasi berdasarkan pengamatan pembelajaran yang sedang berlangsung. Pengisian lembar observasi kaitannya dengan sikap siswa selama mengikuti pembelajaran, pengadaan alat dan fasilitas yang digunakan selama pembelajaran.

Pada siklus I, secara garis besar kegiatan belajar mengajar dengan metode pembelajaran dengan Metode Interaktif sudah dilaksanakan dengan cukup baik, walaupun peran guru masih sangat dominan untuk memberikan penjelasan dan arahan karena model tersebut masih dirasakan baru oleh para siswa. d) Refleksi Dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar diperoleh informasi dari hasil pengamatan sebagai berikut. 1) Guru kurang baik dalam memotivasi siswa sehingga minat dan motivasi siswa kurang. 2) Guru kurang baik dalam mengelola pembelajaran, sehingga kehangatan suasana pembelajaran kurang. 5) Siswa kurang antusias selama pembelajaran berlangsung. Berdasarkan data bahwa 2 dari jumlah siswa belum mencapai ketuntasan dan rata-rata kelas hanya 4 hal tersebut menunjukkan bahwa target yang diinginkan peneliti yaitu 75 dari jumlah siswa belum tercapai sehingga harus ditingkatkan lagi dengan siklus II.

## Siklus II

- A. Perencanaan Pada tahap ini peneliti mempersiapkan pembelajaran yang terdiri dari rencana pelajaran 2, dan alat-alat pengajaran yang mendukung. Selain itu juga dipersiapkan lembar observasi proses pembelajaran penjas dengan materi senam lantai Rol depan dan roll belakang dengan Metode Program Base Learning
- B. Tahapan Pelaksanaan/ Tindakan Siswa dibariskan dengan formasi 4 bersaf, guru memimpin doa setelah itu dilakukan presensi, keudian guru menjelaskan materi pelajaran senam lantai Rol depan dan roll belakang dengan Metode Program Base Learning dan demonstrasi. Kegiatan berikutnya adalah pemanasan, aktu yang digunakan untuk pemanasan adalah 15 menit. Kegiatan pertama adalah siswa melakukan peregangan statis dan dinamis, guru memberi contoh dan membetulkan gerakan siswa yang gerakannya masih kurang benar, menegur siswa yang kurang serius dalam melakukan pemanasan.
  - a. Observasi
 

Hasil pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung dalam mengikuti pembelajaran senam lantai Rol depan dengan Metode Program Base Larni dan motivasi siswa sudah mengalami peningkatan dan mengikuti pembelajaran senam lantai Rol depan dan belakang dengan Metode Program Base Learning dan Demonstrasi Pada siklus II dari 6 siswa kelas VII tidak semua siswa dapat melaksanakan gerakan senam lantai Rol depan dengan menggunakan model pembelajaran Tutor Sebaya
  - b. Refleksi
 

Dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar siklus II diperoleh informasi dari hasil pengamatan sebagai berikut. 1. Selama proses belajar mengajar guru telah melaksanakan semua pembelajaran dengan baik. Meskipun ada beberapa aspek yang belum sempurna

tetapi presentasi pelaksanaannya untuk masing-masing aspek cukup baik. 2. Berdasarkan data hasil pengamatan diketahui bahwa siswa semangat dan aktif selama proses belajar mengajar berlangsung 3. Kekurangan pada siklus-siklus sebelumnya sudah mengalami perbaikan dan peningkatan sehingga menjadi lebih baik. 4. Hasil belajar siswa pada siklus II mengalami peningkatan.

#### Deskripsi Data Hasil Pembelajaran Siklus II

Dibawah ini dideskripsikan data hasil belajar senam lantai Rol depan dengan Metode Program Base Learning dan menggunakan model pembelajaran Tutor Sebaya pada siswa kelas VII MTs Muhammadiyah 1 Kota Sukabumi Tahun Pelajaran 2023/2024. Berdasarkan data menunjukkan bahwa rata-rata hasil belajar siswa dalam pembelajaran senam lantai Rol depan dengan Metode Program Base Learning pada siklus dua nilai rata-rata meningkat. Peningkatan tersebut dapat dilihat dari banyaknya siswa yang tuntas, yaitu sebesar siswa ( 4 anak ) dari jumlah keseluruhan 6 siswa memiliki nilai diatas kriteria ketuntasan minimal ( KKM ) sebesar 75.

#### 4. Simpulan dan Saran

Proses pelaksanaan model pembelajaran program base Learning dalam peningkatan hasil belajar Pendidikan Jasmani Olah raga dan Kesehatan Materi Senam lantai roll depan dan roll belakang melalui model belajar program base learning pada siswa kelas VII MTs Muhammadiyah 1 Kota Sukabumi adalah sebagai berikut: (a) guru memberi motivasi kepada siswa; (c) guru menanyakan tentang materi sebelumnya; (d) guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai siswa setelah proses pembelajaran; (e) guru memberi informasi topik dan materi pembelajaran kepada siswa (f) guru memberi motivasi siswa untuk membaca materi yang ada; (g) guru memotivasi siswa untuk mengamati gambar tentang cara melakukan teknik roll depan dan roll belakang; (h) guru meminta siswa untuk mempersiapkan pakaian olahraga dan matras ; (i) guru memotivasi siswa melakukan latihan latihan teknik roll depan dan roll belakang sesuai contoh pada video ; (j) guru meminta siswa untuk menampilkan kemampuannya dalam melakukan roll depan dan roll belakang.

#### 5. Ucapan Terima Kasih

Saya berterima kasih kepada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Jakarta yang telah memberikan fasilitas dalam melakukan penelitian ini. Saya juga berterima kasih kepada pihak mitra yaitu Universitas Muhammadiyah Sukabumi dan MTs Muhammadiyah 1 Kota Sukabumi yang telah memberikan saya izin untuk melakukan penelitian.

#### Daftar Pustaka

- A. W. (2008). Penelitian Tindak Kelas Jurnal Pendidikan Akuntansi Indonesia. 87-93.  
Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga dalam Meningkatkan Kesehatan Pengabdian kepada Masyarakat.