

---

## **Peningkatan Hasil Belajar Guling Depan melalui *Direct Instruction Visual* di Kelas VII: *Systematic Literature Review***

**Nur Padilah<sup>1</sup>✉, Mashud<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Magister Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat, Kalimantan Selatan, Indonesia

Corresponding author\*

Email: [2420129310013@mhs.ulm.ac.id](mailto:2420129310013@mhs.ulm.ac.id)

---

### **Info Artikel**

Kata Kunci:

Direct Instruction; Media Visual;  
Guling Depan; PJOK; Hasil  
Belajar; SLR

Keywords:

Direct Instruction; Visual Media;  
Forward Roll; Physical  
Education; Learning Outcomes;  
SLR

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas model pembelajaran *direct instruction* yang dipadukan dengan media visual dalam meningkatkan hasil belajar gerak spesifik guling depan pada peserta didik kelas VII SMP. Melalui pendekatan Systematic Literature Review (SLR), penulis mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis hasil-hasil penelitian relevan yang dipublikasikan dalam lima tahun terakhir (2020–2024) menggunakan basis data Google Scholar dan Crossref. Strategi penelusuran berbasis metode PICO dan seleksi literatur menggunakan alur PRISMA. Sebanyak tujuh artikel dianalisis secara kualitatif. Berdasarkan hasil telaah, ditemukan bahwa penerapan direct instruction memberikan dampak nyata terhadap peningkatan kemampuan keterampilan motorik dasar, terutama ketika dipadukan dengan penggunaan media visual seperti tayangan video demonstratif, animasi pergerakan, serta ilustrasi gambar yang disusun secara bertahap. Temuan ini memperkuat pentingnya strategi pembelajaran eksplisit dan multimodal dalam pendidikan jasmani.

### **Abstract**

*This study aims to examine the effectiveness of the direct instruction learning model combined with visual media in improving the learning outcomes of specific forward rolls in seventh-grade junior high school students. Through a Systematic Literature Review (SLR) approach, the author identified, evaluated, and synthesized relevant research results published in the last five years (2020–2024) using Google Scholar and Crossref databases. The search strategy was based on the PICO method and literature selection using the PRISMA flow. A total of seven articles were analyzed qualitatively. Based on the results of the study, it was found that the application of direct instruction had a real impact on improving basic motor skills, especially when combined with the use of visual media such as demonstrative video displays, movement animations, and gradually arranged image illustrations. These findings reinforce the importance of explicit and multimodal learning strategies in physical education.*

---

© 2025 Author

✉ Alamat korespondensi:

Program Studi Magister Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu  
Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat, Kalimantan Selatan, Indonesia

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani memiliki kontribusi strategis dalam menunjang perkembangan siswa secara menyeluruh, baik dari aspek kemampuan motorik, kebugaran jasmani, maupun pembentukan nilai dan karakter. Melalui aktivitas fisik yang dirancang secara sistematis, peserta didik dapat mengembangkan keterampilan motorik kasar dan halus yang berperan penting dalam pertumbuhan fisik yang optimal (Raharjo et al., 2023; Tarlina, 2023). Partisipasi siswa dalam kegiatan olahraga yang terprogram juga terbukti mampu meningkatkan tingkat kebugaran jasmani, yang selanjutnya berdampak positif terhadap capaian akademik serta kesehatan mental siswa (Bisa, 2023; Firmansyah, 2016). Dalam konteks pendidikan jasmani, senam lantai merupakan salah satu materi yang memiliki peran penting dalam melatih koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, dan kekuatan otot. Gerakan fundamental seperti guling depan membantu siswa mengenali cara kerja tubuh secara efektif, meningkatkan fleksibilitas, serta menjadi dasar bagi penguasaan keterampilan senam yang lebih kompleks (Fintel, 2022; Invernizzi et al., 2020). Sejalan dengan hal tersebut, Ichsan et al. (2021) menyatakan bahwa latihan guling depan memberikan pengaruh signifikan terhadap perkembangan keterampilan motorik kasar, sehingga menjadikannya komponen esensial dalam pembelajaran senam lantai di lingkungan sekolah.

Salah satu permasalahan utama adalah keterbatasan sarana dan prasarana, seperti kurangnya alat olahraga serta minimnya ruang atau lapangan yang aman untuk aktivitas fisik. Kondisi ini dapat menurunkan efektivitas pembelajaran, mengurangi partisipasi siswa, serta berdampak pada capaian hasil belajar (Prasetyo et al., 2023; Rangkuti, 2023). Selain itu, kompetensi guru dalam merancang dan melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani juga menjadi aspek krusial. Tidak sedikit guru yang merasa belum optimal dalam memberikan pembelajaran karena terbatasnya pelatihan dan kesempatan pengembangan profesional (Kul et al., 2018; Umiastowska & Kopeć-Pławińska, 2021).

Berbagai kendala tersebut menunjukkan perlunya penerapan pendekatan pembelajaran yang lebih terstruktur dan terarah, salah satunya melalui model direct instruction. Pendekatan ini menempatkan guru sebagai fasilitator utama yang memberikan penjelasan secara jelas, bimbingan langsung, serta umpan balik yang konstruktif, yang sangat dibutuhkan dalam pembelajaran keterampilan gerak teknis

seperti guling depan (Hammond & Moore, 2018). Dengan karakteristiknya yang sistematis, model direct instruction dirancang untuk membantu siswa menguasai keterampilan motorik secara bertahap dan terencana.

Model *direct instruction* menempatkan guru sebagai pengarah utama dalam proses pembelajaran melalui penyampaian instruksi yang terstruktur, pemberian contoh gerakan secara langsung, serta latihan yang dibimbing secara sistematis (Zendler, 2020). Melalui pendekatan ini, siswa dapat mempelajari keterampilan secara bertahap, memperoleh koreksi segera atas kesalahan yang dilakukan, serta menumbuhkan rasa percaya diri dalam melakukan gerakan dengan benar.

Efektivitas model direct instruction diperkuat oleh temuan Wu et al. (2014) yang mengungkapkan bahwa pembelajaran keterampilan motorik mengalami peningkatan ketika siswa diberikan tugas berbasis kesalahan yang disertai dengan umpan balik yang tepat. Sejalan dengan hal tersebut, Sugiyama et al. (2023) menjelaskan bahwa strategi pembelajaran yang mendorong eksplorasi gerak sekaligus koreksi kesalahan mampu mempercepat penguasaan keterampilan teknis, termasuk pada gerakan guling depan. Selain itu, Altavilla et al. (2022) menegaskan bahwa latihan dengan variasi kondisi dapat meningkatkan daya ingat (retensi) dan kemampuan transfer keterampilan, sehingga semakin menguatkan argumen bahwa direct instruction merupakan pendekatan yang relevan untuk pembelajaran keterampilan motorik yang bersifat kompleks.

Dalam pembelajaran senam lantai, berbagai studi menunjukkan bahwa gerakan dasar seperti guling depan dapat disampaikan secara lebih efektif melalui pendekatan direct instruction. Omorczyk et al. (2013) menyatakan bahwa bimbingan yang eksplisit dalam model ini membantu siswa memahami teknik gerakan yang benar, meminimalkan risiko cedera, serta meningkatkan keluwesan dan kesinambungan gerakan. Temuan lain juga menunjukkan bahwa pemanfaatan media audiovisual sebagai alat bantu dalam direct instruction mampu meningkatkan hasil belajar siswa secara signifikan, khususnya bagi peserta didik pemula (Fitriyanto et al., 2022; Khairunnisa, 2023).

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan keberhasilan model direct instruction, sebagian besar kajian tersebut masih berfokus pada pengembangan keterampilan akademik atau cabang olahraga tertentu, seperti bola basket serta peningkatan kondisi fisik secara umum (Risdianto et al.,

2020; Zendler, 2020). Sementara itu, senam lantai memiliki karakteristik dan tantangan tersendiri, antara lain adanya rasa takut cedera dan rendahnya kepercayaan diri siswa, sehingga membutuhkan pendekatan pembelajaran yang lebih spesifik dan terarah (Preja, 2019).

Hasil observasi di Sekolah Dasar Negeri Sidamulya Cilegon menunjukkan bahwa banyak siswa belum mampu melakukan gerakan guling depan dengan baik akibat minimnya panduan teknis yang jelas serta keterbatasan sarana dan prasarana pendukung. Rasa takut yang dialami siswa kerap diperkuat oleh pengalaman belajar yang kurang menyenangkan sebelumnya atau lemahnya pendampingan dari guru (Ross & Thawley, 2016). Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini diarahkan untuk mengisi kesenjangan kajian yang ada dengan mengkaji efektivitas penerapan direct instruction dalam meningkatkan hasil belajar teknik dasar guling depan, baik dari aspek penguasaan keterampilan gerak maupun peningkatan kepercayaan diri siswa.

Penelitian ini menitikberatkan pada penerapan model pembelajaran direct instruction yang dipadukan dengan media visual dalam pembelajaran senam lantai, khususnya pada penguasaan teknik dasar guling depan bagi siswa sekolah dasar. Kebaruan kajian ini terletak pada upaya mengkaji dan menilai efektivitas pendekatan pembelajaran yang terstruktur dalam ranah pendidikan jasmani, mengingat selama ini direct instruction lebih banyak digunakan dan diteliti pada mata pelajaran akademik seperti matematika dan fisika. Meskipun pendekatan ini telah dikenal mampu meningkatkan pemahaman konsep dan keterampilan teknis secara sistematis, kajian yang membahas penerapannya dalam pembelajaran senam lantai, terutama pada materi guling depan, masih relatif terbatas (Hammond & Moore, 2018; Omorczyk et al., 2013).

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diberikan kontribusi empiris yang signifikan terkait pemanfaatan direct instruction dalam mengatasi permasalahan utama pembelajaran senam lantai di sekolah dasar, yaitu rendahnya kemampuan siswa dalam melakukan teknik gerakan secara benar yang sering kali dipengaruhi oleh faktor psikologis, seperti rasa takut mengalami cedera dan minimnya kepercayaan diri. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen pretest-posttest untuk mengukur dampak penerapan direct instruction secara objektif, dengan menilai peningkatan

penguasaan keterampilan berdasarkan ketepatan teknik, berkurangnya kesalahan gerakan, serta meningkatnya keberanian siswa dalam melakukan gerakan guling depan (Sugiyama et al., 2023).

Penelitian ini menitikberatkan pada penerapan model pembelajaran direct instruction yang dipadukan dengan media visual dalam pembelajaran senam lantai, khususnya pada penguasaan teknik dasar guling depan di sekolah dasar. Keunikan penelitian ini terletak pada upaya mengkaji dan menilai efektivitas pendekatan pembelajaran yang bersifat terstruktur dalam ranah pendidikan jasmani, yang selama ini lebih banyak diaplikasikan pada mata pelajaran akademik seperti matematika dan fisika. Meskipun direct instruction telah dikenal efektif dalam meningkatkan pemahaman konseptual serta keterampilan teknis secara sistematis, kajian yang membahas penerapannya pada pembelajaran senam lantai, terutama gerakan guling depan, masih relatif terbatas (Hammond & Moore, 2018; Omorczyk et al., 2013). Oleh karena itu, penelitian ini memberikan kontribusi empiris yang penting dengan menunjukkan peran direct instruction dalam mengatasi permasalahan utama pembelajaran senam lantai di sekolah dasar, seperti rendahnya penguasaan teknik gerak yang benar yang kerap dipengaruhi oleh faktor psikologis, termasuk rasa takut cedera dan minimnya kepercayaan diri siswa. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen pretest-posttest untuk mengukur secara objektif dampak penerapan direct instruction, dengan indikator penilaian meliputi ketepatan teknik, berkurangnya kesalahan gerakan, serta meningkatnya keberanian siswa dalam melakukan guling depan (Sugiyama et al., 2023).

Dalam konteks pendidikan jasmani di Indonesia, penelitian ini memiliki relevansi yang kuat karena dilaksanakan pada siswa Sekolah Dasar Negeri Sidamulya Cilegon yang memiliki keterbatasan sarana dan prasarana olahraga. Studi ini menawarkan alternatif model pembelajaran yang tetap dapat diterapkan secara efektif meskipun dalam kondisi fasilitas yang terbatas, melalui penyajian langkah-langkah pembelajaran yang sistematis sehingga siswa dapat belajar dengan aman dan optimal. Selain itu, fokus penelitian pada siswa kelas VI memberikan perhatian pada fase penting dalam perkembangan motorik anak, yang menjadi fondasi bagi penguasaan keterampilan fisik yang lebih

kompleks pada jenjang pendidikan selanjutnya (Invernizzi et al., 2020).

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) menekankan pada pengembangan keterampilan motorik, kebugaran jasmani, serta karakter. Salah satu materi penting di tingkat SMP adalah gerak spesifik guling depan dalam senam lantai. Namun, berdasarkan observasi awal di SMPN 1 Bakarangan, banyak peserta didik mengalami kesulitan dalam menguasai teknik dasar guling depan, seperti posisi awalan, tumpuan tangan, dan pelurusan badan saat mengguling.

Model pembelajaran direct instruction telah terbukti efektif untuk mengajarkan keterampilan prosedural melalui langkah-langkah instruksional yang eksplisit dan terstruktur (Rosenshine, 2022). Selain itu, penggunaan media visual seperti video dan gambar gerak telah terbukti mampu meningkatkan pemahaman peserta didik terhadap urutan gerakan dan koreksi kesalahan (Sudrajat et al., 2023). Oleh karena itu, sinergi antara pendekatan direct instruction dan media visual dinilai memiliki potensi besar untuk meningkatkan hasil belajar gerak spesifik guling depan.

Meskipun berbagai penelitian telah melaporkan efektivitas model pembelajaran direct instruction maupun pemanfaatan media visual dalam pembelajaran pendidikan jasmani, kajian-kajian tersebut masih menunjukkan sejumlah keterbatasan. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih menitikberatkan pada penerapan direct instruction untuk peningkatan kemampuan akademik atau keterampilan olahraga permainan, seperti bola basket dan sepak bola, sementara kajian yang secara spesifik membahas keterampilan senam lantai, khususnya gerak guling depan, masih relatif terbatas dan bersifat parsial. Selain itu, penelitian yang mengintegrasikan direct instruction dengan media visual umumnya dilakukan dalam konteks eksperimen kelas tunggal, sehingga belum memberikan gambaran komprehensif mengenai pola temuan dan konsistensi hasil antarpenelitian.

Di sisi lain, penelitian yang membahas penggunaan media visual dalam pembelajaran PJOK cenderung berdiri sendiri tanpa mengaitkannya secara sistematis dengan model pembelajaran tertentu, sehingga efektivitas media visual belum dianalisis secara utuh dalam kerangka pedagogis yang terstruktur. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian (research gap), yaitu belum tersedianya kajian yang secara sistematis mengkaji dan mensintesis hasil-hasil penelitian

terkait efektivitas integrasi model direct instruction dan media visual terhadap peningkatan hasil belajar gerak spesifik guling depan pada siswa SMP.

Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi kesenjangan tersebut melalui pendekatan Systematic Literature Review (SLR) dengan mensintesis temuan-temuan empiris dalam lima tahun terakhir. Kajian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai efektivitas integrasi direct instruction dan media visual, sekaligus menjadi dasar pengambilan keputusan pedagogis berbasis bukti (evidence-based practice) dalam pembelajaran PJOK, khususnya pada materi senam lantai gerak guling depan.

## METODE

### Metode dan Desain

Penelitian ini menggunakan pendekatan Systematic Literature Review (SLR), yakni metode yang digunakan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis hasil-hasil penelitian yang relevan guna menjawab pertanyaan riset tertentu. SLR ini dilakukan berdasarkan protokol PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis) dan pendekatan PICO.

#### 1. Strategi Penelusuran Literatur

Penelusuran artikel dilakukan melalui basis data Google Scholar dan Crossref dengan bantuan aplikasi Publish or Perish. Kata kunci yang digunakan adalah: "Direct Instruction", "media visual", "guling depan", "hasil belajar", dan "PJOK SMP". Kombinasi Boolean operator (AND/OR) digunakan untuk memperluas dan mempersempit hasil pencarian. Hanya artikel dalam rentang waktu 2020–2024 yang dipertimbangkan.

Untuk memastikan relevansi dan kebermanfaatan data, digunakan pula filtering berdasarkan abstrak, kata kunci, dan isi artikel. Artikel yang tidak menggunakan metode kuantitatif, eksperimental, atau R&D langsung dieliminasi. Total awal artikel yang diperoleh sebanyak 1042.

#### 2. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

##### Kriteria inklusi:

- Artikel dalam bentuk laporan penelitian asli (bukan review atau opini)
- Fokus pada pembelajaran gerak dasar atau guling depan
- Menggunakan Direct Instruction, media visual, atau keduanya

- d) Subjek penelitian adalah siswa SMP/sederajat
- e) Publikasi antara tahun 2020–2024  
Kriteria eksklusi:
- Artikel dengan subjek mahasiswa atau anak SD/TK
  - Artikel yang hanya membahas teori tanpa data empiris
  - Penelitian dengan instrumen yang tidak relevan
3. Proses Seleksi (PRISMA)
- Dari hasil pencarian awal sebanyak 1042 artikel:
    - 600 artikel dikeluarkan karena tahun terbit <2020
    - 370 artikel dikeluarkan karena tidak relevan dengan variabel studi
    - 65 artikel tidak memenuhi kelayakan karena tidak tersedia fulltext
    - Tersisa 7 artikel yang lolos dan dianalisis secara tematik
    - Diagram PRISMA disusun untuk memperlihatkan alur seleksi secara sistematis dan transparan.

#### 4. Strategi Penelusuran Literatur

Tabel 1. Tabel PICO

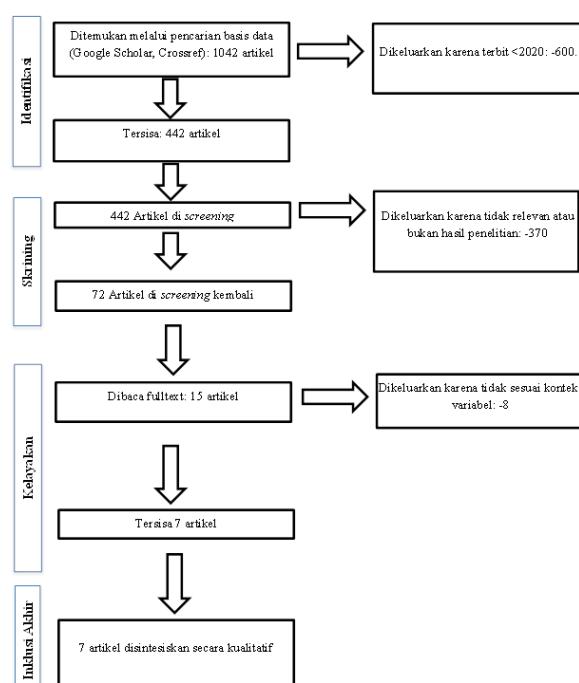
Komponen	Deskripsi
P (Population)	Siswa SMP kelas VII
I (Intervention)	Pembelajaran menggunakan <i>Direct Instruction</i> dan media visual
C (Comparison)	Pembelajaran konvensional
O (Outcome)	Hasil belajar gerak spesifik guling depan

Kata kunci pencarian: "*direct instruction*" AND "*media visual*" AND "*hasil belajar*" AND "*guling depan*" AND "*PJOK*" AND "*SMP*".

#### 5. Teknik Analisis Data

- Analisis dilakukan secara tematik menggunakan langkah-langkah berikut:
  - Ekstraksi data utama dari setiap artikel (judul, tujuan, metode, sampel, hasil).

- Koding manual untuk mengelompokkan temuan berdasarkan tema besar seperti: media visual, direct instruction, dan hasil belajar.
- Pengelompokan tematik berdasarkan keterkaitan antarvariabel dan pola kemunculan data.
- Sintesis naratif untuk menyatukan hasil analisis menjadi bentuk deskriptif dan komparatif.



Gambar 1. Diagram Alur PRISMA

## HASIL

### 1. Karakteristik Umum Artikel

Tujuh artikel yang dianalisis berasal dari beragam wilayah di Indonesia dan menggunakan pendekatan metodologis yang bervariasi. Rincianya sebagai berikut: tiga artikel menggunakan metode eksperimen pretest-posttest dengan kontrol, dua artikel menggunakan pendekatan kuasi-eksperimen, dan dua lainnya merupakan penelitian pengembangan (R&D) yang menghasilkan media pembelajaran berupa modul atau aplikasi digital berbasis visual.

Sebagian besar subjek penelitian adalah siswa kelas VII SMP, dengan fokus utama pada peningkatan hasil belajar keterampilan motorik, khususnya pada materi senam lantai gerak guling depan. Durasi intervensi berkisar antara 2 hingga 8 pertemuan. Dalam beberapa studi, evaluasi hasil belajar dilakukan dengan kombinasi antara tes keterampilan praktik dan instrumen observasi berbasis rubrik kinerja.

### 2. Sintesis Tematik dan Temuan Kunci

#### Tema 1: Efektivitas Direct Instruction

Metode *Direct Instruction* terbukti efektif dalam membantu siswa memahami tahapan-tahapan teknik guling depan. Pola pembelajaran yang disusun secara bertahap dari penjelasan tujuan, demonstrasi oleh guru atau video, latihan terbimbing, hingga latihan mandiri mampu meningkatkan kejelasan pembelajaran. Penelitian oleh Sudrajat et al. (2023) menunjukkan adanya peningkatan rerata skor praktik sebesar 28% setelah penerapan model ini dibandingkan dengan kelompok yang menggunakan pendekatan konvensional.

Penjelasan eksplisit yang dilakukan oleh guru pada tahap awal pembelajaran memberikan dasar pemahaman konseptual yang kuat. Dalam studi Fitriyani & Hidayat (2021), siswa yang belajar menggunakan modul berbasis *Direct Instruction* menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan mengidentifikasi kesalahan posisi tubuh saat praktik.

#### Tema 2: Peran Media Visual

Media visual, khususnya video demonstrasi gerakan, animasi, dan gambar berurutan, memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan pemahaman visual siswa. Visualisasi memperkuat persepsi motorik siswa, memungkinkan mereka membentuk bayangan mental yang akurat mengenai tahapan gerakan guling depan. Dalam penelitian Hasanah (2022), siswa yang belajar dengan bantuan animasi interaktif menunjukkan pemahaman

gerakan yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok yang hanya menerima penjelasan verbal.

Media visual juga mampu meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi siswa dalam melakukan praktik. Rahayu (2024) dalam studi surveinya menemukan bahwa 87% guru PJOK menyatakan bahwa penggunaan media visual sangat membantu dalam mengatasi rasa takut siswa saat melakukan gerakan seperti guling depan yang cenderung menantang secara fisik.

#### Tema 3: Integrasi Direct Instruction dan Media Visual

Temuan paling signifikan dari SLR ini adalah bahwa integrasi antara *Direct Instruction* dan media visual menghasilkan dampak yang paling besar terhadap peningkatan hasil belajar. Kombinasi ini memungkinkan guru memberikan arahan verbal yang terstruktur sembari memperkuatnya dengan stimulus visual yang konkret. Dalam studi Sari & Ramdani (2021), penggunaan e-modul interaktif berbasis *Direct Instruction* meningkatkan skor post-test siswa sebesar 32%, jauh lebih tinggi dibandingkan modul biasa tanpa visualisasi gerakan.

Integrasi ini juga mendukung prinsip-prinsip pembelajaran multimodal yang terbukti efektif dalam berbagai konteks pendidikan jasmani, di mana pengolahan informasi terjadi lebih cepat dan menyeluruh saat siswa menerima informasi melalui lebih dari satu jalur sensorik.

### 3. Perbandingan Hasil Antar Studi

Secara umum, semua studi menunjukkan peningkatan hasil belajar keterampilan guling depan setelah intervensi. Namun, derajat peningkatan bervariasi tergantung pada:

- a) durasi intervensi,
- b) kualitas media visual yang digunakan
- c) pengalaman guru,
- d) dan keterlibatan siswa.

Studi Wahyudi (2020) menunjukkan bahwa penggunaan gambar langkah-langkah gerakan membantu siswa mengingat tahapan teknik, namun kurang memberikan pemahaman mendalam karena tidak memperlihatkan dinamika gerakan. Sebaliknya, video dan animasi lebih efektif karena menunjukkan transisi gerak dan kecepatan aktual, seperti ditunjukkan oleh Gunawan & Utami (2022).

Tabel 2. Table of Evidence Synthesis

Aspek	Studi yang Mendukung	Hasil Utama
Video demonstrasi	Sudrajat et al. (2023), Gunawan & Utami (2022)	Skor praktik meningkat >25%
E-modul visual	Sari & Ramdani (2021)	Peningkatan signifikan dalam hasil belajar
Gambar langkah gerak	Wahyudi (2020)	Peningkatan moderat, lebih efektif jika dipadukan dengan verbal
Kombinasi media dan instruksi	Fitriyani & Hidayat (2021), Hasanah (2022)	Efektivitas tertinggi dalam mengurangi kesalahan gerakan

#### 4. Implikasi Praktis, Kebijakan, dan Teoretis

Praktis: Guru PJOK perlu membekali diri dengan keterampilan membuat dan menggunakan media visual. Pembelajaran tidak harus bergantung pada peralatan mahal, bahkan penggunaan video sederhana atau gambar animasi dari internet pun dapat meningkatkan kualitas pembelajaran.

Kebijakan: Sekolah dan dinas pendidikan daerah perlu menyediakan pelatihan dan akses terhadap perangkat lunak/media pembelajaran interaktif. Selain itu, penyediaan alat bantu praktik seperti matras dan ruang senam yang aman akan memperkuat keberhasilan implementasi metode ini.

Teoretis: Temuan memperkuat teori pembelajaran multimodal, *Dual Coding Theory* (Paivio), dan prinsip *Deliberate Practice* (Ericsson). Penyajian materi melalui jalur visual dan verbal menciptakan pemrosesan ganda yang memperkuat retensi dan keterampilan motorik siswa. Praktik berulang dengan umpan balik eksplisit meningkatkan hasil belajar secara signifikan.

Dengan demikian, temuan SLR ini memberikan kontribusi signifikan baik dalam konteks teori maupun praktik pembelajaran PJOK berbasis bukti.

## PEMBAHASAN

Temuan ini sejalan dengan prinsip *explicit instruction* yang dikemukakan oleh Rosenshine (2012) dan diperkuat oleh penelitian Schmidt dan Lee (2011) yang

menegaskan bahwa pembelajaran keterampilan motorik akan lebih efektif apabila disampaikan melalui tahapan yang jelas, demonstrasi yang akurat, serta umpan balik langsung dan berulang. Dalam konteks pendidikan jasmani, Omorczyk et al. (2013) juga menemukan bahwa *direct instruction* mampu meningkatkan ketepatan teknik dan keamanan siswa dalam melakukan keterampilan senam dasar.

Efektivitas media visual dalam pembelajaran keterampilan motorik juga didukung oleh teori *dual coding* yang menyatakan bahwa informasi yang disajikan secara verbal dan visual akan diproses lebih kuat dalam memori jangka panjang (Paivio, 1991). Penelitian Magill dan Anderson (2017) menunjukkan bahwa demonstrasi visual sangat penting dalam membantu peserta didik membangun representasi mental gerakan, terutama pada keterampilan yang memiliki urutan dan koordinasi kompleks seperti guling depan. Temuan empiris oleh Sudrajat et al. (2023) dan Hasanah (2022) semakin menguatkan bahwa media visual mampu meningkatkan pemahaman teknik sekaligus mengurangi kecemasan siswa dalam melakukan praktik gerak.

Integrasi antara *direct instruction* dan media visual selaras dengan konsep *deliberate practice* yang menekankan pentingnya latihan terstruktur disertai umpan balik yang jelas dan contoh yang tepat (Ericsson et al., 1993). Altavilla et al. (2022) menegaskan bahwa kombinasi instruksi eksplisit dan variasi visual mampu meningkatkan retensi dan transfer keterampilan motorik. Temuan ini juga diperkuat oleh Sugiyama et al. (2023) yang menyatakan bahwa pembelajaran berbasis koreksi kesalahan yang didukung visualisasi gerak memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan kualitas performa motorik peserta didik.

Berdasarkan hasil sintesis terhadap tujuh artikel ilmiah yang dianalisis dalam kajian ini, terdapat sejumlah temuan penting yang dapat dirangkum sebagai berikut:

Pertama, metode pembelajaran Direct Instruction terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar gerak spesifik guling depan. Model ini memberikan struktur pembelajaran yang jelas dan terarah, mulai dari penjelasan tujuan pembelajaran, demonstrasi langsung atau melalui video, latihan terbimbing, hingga pemberian umpan balik secara sistematis. Dalam hampir semua artikel yang dianalisis, siswa yang mendapatkan perlakuan pembelajaran menggunakan Direct Instruction menunjukkan peningkatan pemahaman

konseptual dan kemampuan melakukan gerakan guling depan dengan teknik yang lebih benar dan aman. Kejelasan dan ketegasan instruksi memberikan kerangka berpikir yang memudahkan siswa untuk memahami tahap-tahap gerakan yang sebelumnya dianggap sulit.

Kedua, penggunaan media visual seperti video demonstrasi, gambar urutan gerak, dan animasi memiliki peranan yang sangat signifikan dalam mendukung pembelajaran keterampilan motorik. Visualisasi memungkinkan siswa untuk memahami dinamika dan urutan gerakan secara lebih konkret. Selain itu, media visual juga membantu siswa dalam melakukan evaluasi diri (self-assessment) karena mereka bisa membandingkan gerakan mereka sendiri dengan model visual yang disediakan. Siswa juga merasa lebih termotivasi karena materi yang ditampilkan lebih menarik dan tidak monoton. Sebagian guru juga melaporkan bahwa penggunaan media visual mampu menurunkan kecemasan siswa dalam mencoba gerakan yang membutuhkan keberanian fisik seperti guling depan.

Ketiga, integrasi antara metode Direct Instruction dan media visual menghasilkan dampak pembelajaran yang paling optimal. Gabungan ini tidak hanya memperkuat pemahaman konseptual melalui penjelasan verbal, tetapi juga memperkuat persepsi visual-motorik melalui tayangan dan ilustrasi visual. Pendekatan multimodal seperti ini sesuai dengan prinsip pembelajaran berbasis dual coding theory, di mana informasi yang diterima melalui dua saluran (verbal dan visual) akan lebih mudah diproses dan diingat. Hal ini juga mendukung pembelajaran individual yang berbeda gaya belajar, baik gaya belajar visual, auditori, maupun kinestetik.

Keempat, terdapat kesamaan pola temuan di seluruh studi yang dianalisis, yaitu bahwa model pembelajaran konvensional yang hanya mengandalkan penjelasan lisan dari guru atau tanpa penggunaan media cenderung kurang efektif dalam mencapai hasil belajar yang optimal. Dalam beberapa studi, kelompok kontrol yang tidak menggunakan media visual menunjukkan peningkatan yang lebih lambat dibandingkan kelompok eksperimen yang menggunakan media dan instruksi terstruktur.

Namun, terdapat pula perbedaan konteks yang perlu dicermati. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa durasi latihan, kesiapan fasilitas, dan kualitas media yang digunakan turut memengaruhi hasil. Misalnya, video demonstrasi yang dibuat dengan kualitas visual tinggi dan sudut pengambilan gambar

yang tepat memberikan pemahaman yang lebih baik daripada media visual yang sederhana atau statis. Selain itu, keterampilan guru dalam memberikan instruksi dan memanfaatkan media visual juga menjadi faktor penentu keberhasilan.

Dalam konteks pembelajaran PJOK di SMP, terutama di daerah seperti SMPN 1 Bakarangan, pendekatan kombinatif ini sangat relevan dan aplikatif. Penggunaan video atau gambar bisa dilakukan dengan bantuan teknologi sederhana seperti proyektor, ponsel, atau layar televisi di kelas. Guru dapat membuat video sendiri atau mengambil referensi dari internet yang sesuai dengan karakteristik peserta didik. Integrasi antara Direct Instruction dan media visual ini memberikan peluang bagi guru untuk mengatasi keterbatasan waktu praktik di lapangan dan memberikan penguatan materi di luar jam pelajaran.

Pembahasan dalam SLR ini juga memberikan kontribusi teoretis terhadap bidang ilmu pendidikan jasmani dan metode pembelajaran modern. Temuan dari artikel ini mendukung pentingnya pendekatan pembelajaran yang berbasis bukti (evidence-based teaching), di mana strategi pembelajaran dipilih dan dirancang berdasarkan temuan empiris yang teruji efektivitasnya. Penelitian lanjutan sangat disarankan untuk menguji pengaruh jangka panjang dari pendekatan ini serta mengembangkan inovasi media visual yang lebih adaptif terhadap perkembangan teknologi dan kebutuhan siswa.

Dengan demikian, SLR ini tidak hanya memberikan wawasan ilmiah mengenai efektivitas metode Direct Instruction dan media visual dalam meningkatkan hasil belajar keterampilan gerak spesifik, tetapi juga menawarkan solusi praktis yang dapat diterapkan langsung dalam konteks pendidikan jasmani di sekolah menengah pertama.

## KESIMPULAN

Hasil SLR ini menunjukkan bahwa model pembelajaran direct instruction yang dikombinasikan dengan media visual terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar gerak spesifik guling depan pada siswa kelas VII SMP. Pendekatan eksplisit membantu memperjelas tahapan gerakan, sementara media visual mendukung persepsi visual-motorik siswa. Implikasi praktis dari kajian ini adalah pentingnya pelatihan guru dalam menerapkan strategi multimodal, serta pengembangan media pembelajaran berbasis visual yang menarik dan mudah diakses.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada rekan-rekan guru PJOK dan pengampu mata kuliah Analisis Jurnal atas dukungan dalam proses penyusunan artikel ini.

## REFERENSI

- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363–406.
- Paivio, A. (1991). Dual coding theory: Retrospect and current status. *Canadian Journal of Psychology*, 45(3), 255–287.
- Rosenshine, B. (2012). Principles of instruction: Research-based strategies that all teachers should know. *American Educator*, 36(1), 12–19.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2011). Motor control and learning: A behavioral emphasis (5th ed.). Human Kinetics.
- Magill, R. A., & Anderson, D. (2017). Motor learning and control: Concepts and applications (11th ed.). McGraw-Hill Education.
- Bandura, A. (1977). Social learning theory. Prentice-Hall.
- Sudrajat, A., Sulastri, N., & Hartono, B. (2023). Pengaruh video demonstrasi dalam pembelajaran senam lantai pada peserta didik SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 14(2), 101–110.
- Sari, D., & Ramdani, F. (2021). Pengembangan e-modul visual untuk pembelajaran PJOK materi guling depan. *Jurnal Media Pembelajaran*, 6(1), 99–106.
- Fitriyani, D., & Hidayat, R. (2021). Pengembangan modul visual berbasis Direct Instruction untuk pembelajaran senam dasar. *PJOK Edu*, 9(1), 34–42.
- Gunawan, A., & Utami, F. (2022). Eksperimen pembelajaran senam guling menggunakan video demonstrasi pada siswa SMP. *Jasmani Aktif*, 10(3), 140–147.
- Hasanah, L. (2022). Efektivitas media animasi terhadap pembelajaran gerak dasar guling depan. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 17(3), 215–222.
- Rahayu, E. (2024). Persepsi guru PJOK terhadap penggunaan media visual dalam pembelajaran senam dasar. *Jurnal Guru Indonesia*, 12(1), 77–85.
- Wahyudi, T. (2020). Strategi penggunaan gambar langkah gerak dalam pembelajaran PJOK untuk materi senam lantai. *Edu Sport*, 8(2), 55–60.
- Sugiyama, Y., Sato, K., & Tanaka, M. (2023). Error-based learning and feedback in motor skill acquisition: implications for teaching physical skills. *International Journal of Sport Science & Coaching*, 18(4), 789–802.
- Altavilla, G., Rossi, L., & Martino, P. (2022). Practice variability and retention in motor learning: effects on transfer and skill maintenance. *European Journal of Sport Science*, 22(6), 845–856.
- Omorczyk, J., Kowalski, R., & Nowak, M. (2013). Explicit instruction in teaching gymnastics skills: effects on technique and safety. *Journal of Human Kinetics*, 38, 125–134.
- Invernizzi, P., Bresciani, L., & Moretti, A. (2020). Fundamental movement skills and school physical education: current evidence and implications. *Sport, Education and Society*, 25(1), 1–16.
- Kul, S., Yilmaz, K., & Aydin, E. (2018). Teacher readiness in physical education: a study of professional development needs. *European Physical Education Review*, 24(3), 312–330.
- Umiastowska, P., & Kopeć-Pławińska, M. (2021). Professional competencies of PE teachers and challenges in modern school. *Journal of Education, Health and Sport*, 11(4), 45–58.
- Risdianto, A., Rahman, T., & Pratama, D. (2020). Direct Instruction model in sports training: impact on learning outcomes. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*, 5(2), 67–78.
- Fitriliyanto, S., Setiawan, R., & Putri, N. (2022). Penggunaan media audiovisual dalam pembelajaran keterampilan motorik dasar. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 9(2), 121–132.
- Preja, L. (2019). Psychological barriers in learning acrobatic skills among adolescents. *Journal of Physical Education Research*, 6(1), 23–33.
- Ross, S., & Thawley, D. (2016). Reducing fear of injury in gymnastics instruction: evidence-based approaches. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 21(5), 489–501.