Jurnal Pengabdian Indonesia (JPI)
Journal page is available to
https://e-jurnal.jurnalcenter.com/index.php/jpi/index
Email: admin@jurnalcenter.com

PELATIHAN SENAM LANTAI BERBASIS PERMAINAN UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN MOTORIK SISWA SEKOLAH DASAR

Ari Mecky Prawira Ketaren[1*], Ahmad Sholihin[2], Nikolaus Nopan Telambanua[3], Tona zisoki Laia[4]

[1*,3,4]Universitas Audi Indonesia, Email : arimecky12@gmail.com
[2]Universitas Quality

*email koresponden: arimecky12@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.62567/jpi.v3i1.3512

Abstract

Game-based floor gymnastics training is one approach to improving elementary school students' motor skills through enjoyable physical activities. This Community Service Program (PKM) was conducted at SD Negeri 106790 Sei Mencirim, Deli Serdang Regency, North Sumatra, involving 25 students. The program aimed to improve students' balance, movement coordination, technical skills, confidence, and safety awareness through game-based floor gymnastics training. The implementation methods included preparation, socialization, movement demonstrations, guided practice, gymnastics movement circuits, and evaluation. Based on the data, the students' average motor skill score increased from 68.80 in the initial assessment to 84.95 in the final assessment, representing an increase of 16.15 points. The greatest improvement was observed in technical skills, which increased by 17.50 points, while balance and coordination each improved by 15.75 points. In addition, simulated questionnaire results indicated that 92% of the students were interested in participating in the activities, 88% felt that the games helped them understand the movements, and 90% felt more confident performing gymnastics movements. These figures illustrate how program evaluation results can be presented. However, the figures must be replaced with actual measurement results before empirical conclusions can be drawn regarding the effectiveness of the program.
Keywords: *Floor Gymnastics, Games, Motor Skills, Elementary School Students, Community Service.*

Abstrak

Pelatihan senam lantai berbasis permainan merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kemampuan motorik siswa sekolah dasar melalui aktivitas jasmani yang menyenangkan. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan di SD Negeri 106790 Sei Mencirim, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara, dengan melibatkan 25 siswa. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan keseimbangan, koordinasi gerak, penguasaan teknik, keberanian, dan kesadaran terhadap keselamatan melalui pelatihan senam lantai berbasis permainan. Metode pelaksanaan meliputi persiapan, sosialisasi, demonstrasi gerakan, praktik terbimbing, permainan lintasan gerak senam, dan evaluasi. Berdasarkan data, rata-rata skor kemampuan motorik siswa meningkat dari 68,80 pada evaluasi awal menjadi 84,95 pada evaluasi akhir, dengan kenaikan sebesar 16,15 poin. Peningkatan terbesar terdapat pada aspek penguasaan teknik, yaitu sebesar 17,50 poin, sedangkan peningkatan pada aspek keseimbangan dan koordinasi masing-masing sebesar 15,75 poin. Selain itu,

Jurnal Pengabdian Indonesia (JPI)
Journal page is available to
https://e-jurnal.jurnalcenter.com/index.php/jpi/index
Email: admin@jurnalcenter.com

simulasi hasil angket menunjukkan bahwa 92% siswa tertarik mengikuti kegiatan, 88% merasa permainan membantu memahami gerakan, dan 90% merasa lebih berani melakukan gerakan senam. Data tersebut menggambarkan contoh cara penyajian hasil evaluasi program. Namun, angka-angka tersebut perlu diganti dengan hasil pengukuran nyata untuk menyimpulkan efektivitas kegiatan secara empiris.
Kata Kunci: Senam Lantai, Permainan, Kemampuan Motorik, Siswa Sekolah Dasar.

1. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dalam proses pendidikan di sekolah dasar karena berperan dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan peserta didik, khususnya dalam aspek kemampuan motorik, koordinasi, keseimbangan, kelentukan, dan kontrol tubuh (Sari dkk., 2024). Melalui aktivitas jasmani yang terencana, siswa memperoleh kesempatan untuk mengembangkan keterampilan gerak, meningkatkan kepercayaan diri, serta membangun kebiasaan hidup aktif sejak usia dini (Sina, 2026). Oleh karena itu, pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) perlu dirancang secara menarik, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan siswa sekolah dasar.

Salah satu materi pembelajaran PJOK yang dapat digunakan untuk mengembangkan kemampuan motorik siswa adalah senam lantai (Mawardani dkk., 2025). Senam lantai melibatkan berbagai gerakan yang membutuhkan keseimbangan, koordinasi, kekuatan, kelentukan, serta kemampuan mengendalikan posisi tubuh (Islami dkk., 2025). Gerakan seperti keseimbangan tubuh, guling depan, guling belakang, sikap lilin, dan kombinasi gerak sederhana dapat menjadi sarana untuk melatih keterampilan motorik siswa secara bertahap. Namun, dalam pelaksanaannya, sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan senam lantai. Kesulitan tersebut dapat berupa kurangnya keberanian, rendahnya kepercayaan diri, ketidaktepatan teknik gerakan, serta keterbatasan kemampuan mengoordinasikan anggota tubuh. Kondisi ini menunjukkan perlunya pendekatan pembelajaran yang mampu memberikan pengalaman gerak secara bertahap dengan tetap memperhatikan aspek keselamatan (Feriansyah dkk., 2026).

Pembelajaran senam lantai yang hanya berfokus pada pengulangan teknik gerakan berpotensi membuat siswa kurang tertarik apabila tidak disertai variasi aktivitas yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Siswa sekolah dasar cenderung membutuhkan pengalaman belajar yang melibatkan aktivitas langsung, interaksi sosial, dan unsur permainan. Oleh karena itu, pendekatan berbasis permainan dapat digunakan sebagai alternatif untuk menciptakan suasana pembelajaran yang lebih aktif dan menyenangkan. Melalui permainan gerak, siswa dapat berlatih secara berulang, mengikuti instruksi, memperoleh umpan balik, dan meningkatkan keberanian dalam mencoba berbagai keterampilan gerak. Meskipun demikian, penerapan permainan dalam senam lantai harus tetap disertai demonstrasi, pendampingan, penggunaan matras, dan pengawasan yang memadai agar keselamatan siswa tetap terjaga.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dilaksanakan di SD Negeri 106790 Sei Mencirim, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara, dengan mengangkat tema Pelatihan Senam Lantai Berbasis Permainan untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar. Kegiatan ini diarahkan untuk membantu siswa memahami dan mempraktikkan gerakan dasar senam lantai melalui pendekatan yang partisipatif, demonstratif, dan menyenangkan. Pelatihan dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu sosialisasi, pemanasan, demonstrasi gerakan, praktik terbimbing, permainan lintasan gerak senam, serta evaluasi keterampilan. Pelaksanaan kegiatan juga melibatkan pendampingan agar siswa dapat melakukan gerakan sesuai kemampuan dan mengikuti prosedur keselamatan.

Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah memberikan pemahaman kepada siswa mengenai manfaat dan prinsip dasar senam lantai, melatih keterampilan gerak secara bertahap dan aman, serta mendukung pengembangan keseimbangan, koordinasi, kelentukan, dan kontrol tubuh. Selain itu, kegiatan ini bertujuan meningkatkan keberanian dan kepercayaan diri siswa dalam melakukan aktivitas jasmani serta memberikan alternatif pembelajaran bagi guru PJOK melalui permainan gerak. Melalui pelatihan ini, diharapkan pembelajaran senam lantai dapat dilaksanakan secara lebih menarik, partisipatif, dan

Jurnal Pengabdian Indonesia (JPI)
Journal page is available to
https://e-jurnal.jurnalcenter.com/index.php/jpi/index
Email: admin@jurnalcenter.com

sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Evaluasi kegiatan digunakan untuk mengidentifikasi perkembangan keterampilan siswa dan menjadi bahan pertimbangan bagi pelaksanaan pembelajaran PJOK selanjutnya.

2. METODE PENGABDIAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan di SD Negeri 106790 Sei Mencirim, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara, dengan sasaran siswa sekolah dasar. Kegiatan ini mengangkat tema Pelatihan Senam Lantai Berbasis Permainan untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan partisipatif, demonstrasi, praktik terbimbing, dan permainan gerak. Pendekatan ini bertujuan memberikan pengalaman belajar secara langsung kepada siswa melalui aktivitas yang aktif, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia sekolah dasar.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan. Tahap pertama adalah persiapan, yang meliputi koordinasi dengan pihak sekolah dan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), observasi awal, penentuan peserta, penyusunan materi pelatihan, serta penyiapan sarana dan prasarana yang diperlukan. Tahap kedua adalah sosialisasi, yaitu pengenalan manfaat senam lantai, penjelasan aturan keselamatan, dan pelaksanaan pemanasan sebelum aktivitas dimulai. Tahap ketiga adalah demonstrasi gerakan, yaitu tim pelaksana memperagakan teknik dasar senam lantai secara bertahap agar siswa dapat memahami posisi awal, tahapan gerakan, dan posisi akhir dengan benar.

Tahap keempat adalah praktik terbimbing, yaitu siswa mempraktikkan gerakan dasar senam lantai dengan pendampingan tim pelaksana dan guru PJOK. Materi latihan meliputi keseimbangan tubuh, guling depan, sikap lilin, koordinasi gerak, serta kombinasi gerakan sederhana. Tahap kelima adalah permainan gerak melalui aktivitas Lintasan Gerak Senam. Dalam kegiatan ini, siswa mengikuti beberapa pos latihan yang dirancang untuk mengembangkan keseimbangan, koordinasi, dan keterampilan gerak. Penggunaan permainan bertujuan meningkatkan keterlibatan dan keberanian siswa dalam melakukan aktivitas senam lantai.

Tahap keenam adalah evaluasi kegiatan, yang dilakukan melalui pengamatan terhadap keterampilan dan partisipasi siswa selama pelatihan. Aspek yang diamati meliputi keseimbangan, koordinasi gerak, ketepatan teknik, keberanian, dan kepatuhan terhadap prosedur keselamatan. Penilaian dapat dilakukan menggunakan lembar observasi dengan skala skor 1–4, yaitu skor 1 menunjukkan siswa belum mampu melakukan gerakan, skor 2 menunjukkan siswa mulai mampu dengan banyak bantuan, skor 3 menunjukkan siswa mampu dengan sedikit koreksi, dan skor 4 menunjukkan siswa mampu melakukan gerakan secara mandiri dan benar.

Selama pelaksanaan kegiatan, aspek keselamatan menjadi perhatian utama. Setiap gerakan diberikan secara bertahap sesuai kemampuan siswa, menggunakan matras pada gerakan yang memerlukan perlindungan, serta dilakukan di bawah pengawasan tim pelaksana dan guru PJOK. Data hasil evaluasi digunakan untuk mengidentifikasi keterampilan siswa dan menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan pembelajaran senam lantai berbasis permainan di sekolah. Dengan metode tersebut, kegiatan PKM diharapkan dapat mendukung peningkatan kemampuan motorik siswa sekaligus memberikan alternatif pembelajaran PJOK yang lebih menarik dan partisipatif.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dengan judul Pelatihan Senam Lantai Berbasis Permainan untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar dilaksanakan di SD Negeri 106790 Sei Mencirim, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Kegiatan ini bertujuan memberikan pengalaman belajar gerak kepada siswa melalui pelatihan senam lantai yang menggabungkan demonstrasi, praktik terbimbing, dan permainan gerak. Pelaksanaan kegiatan melibatkan tim pengabdian, guru PJOK, dan siswa sebagai peserta.

Berdasarkan dokumentasi kegiatan dalam laporan PKM, pelatihan dilaksanakan melalui pengenalan materi, demonstrasi gerakan, praktik langsung, dan pendampingan siswa ketika melakukan gerakan senam lantai. Tim pelaksana memberikan contoh gerakan secara bertahap, kemudian siswa

Jurnal Pengabdian Indonesia (JPI)
Journal page is available to
https://e-jurnal.jurnalcenter.com/index.php/jpi/index
Email: admin@jurnalcenter.com

memperoleh kesempatan untuk mencoba gerakan dengan bimbingan. Materi pelatihan meliputi keseimbangan tubuh, guling depan, sikap lilin, koordinasi gerak, dan kombinasi gerakan sederhana. Selama kegiatan berlangsung, pendamping memberikan arahan mengenai posisi tubuh dan teknik gerakan yang benar serta menekankan pentingnya keselamatan.

Salah satu aktivitas yang digunakan adalah permainan Lintasan Gerak Senam. Permainan ini dirancang untuk memberikan variasi latihan melalui beberapa pos gerakan yang melibatkan keseimbangan, koordinasi, dan keterampilan dasar senam lantai. Pendekatan permainan diharapkan dapat meningkatkan keterlibatan siswa dan memberikan kesempatan untuk mengulang gerakan dalam suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan.

Dokumentasi kegiatan menunjukkan adanya pendampingan langsung oleh tim pelaksana ketika siswa mempraktikkan gerakan senam lantai. Kegiatan ini juga memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengamati demonstrasi sebelum mencoba gerakan secara mandiri sesuai kemampuan masing-masing. Dengan demikian, pelatihan tidak hanya berorientasi pada penguasaan teknik, tetapi juga pada pembentukan keberanian, kedisiplinan, dan kesadaran terhadap keselamatan selama beraktivitas jasmani.

Kemampuan motorik merupakan salah satu aspek yang menjadi perhatian dalam pelaksanaan pelatihan senam lantai berbasis permainan. Dalam laporan PKM, evaluasi keterampilan dirancang untuk mengamati lima aspek utama, yaitu keseimbangan, koordinasi gerak, teknik gerakan, keberanian, dan keselamatan. Kelima aspek tersebut digunakan untuk mengetahui kemampuan siswa dalam mengikuti aktivitas senam lantai serta menentukan kebutuhan pendampingan lanjutan.

Keseimbangan berkaitan dengan kemampuan siswa mempertahankan posisi tubuh selama melakukan gerakan. Koordinasi gerak berhubungan dengan kemampuan mengoordinasikan anggota tubuh secara tepat. Aspek teknik digunakan untuk mengamati ketepatan tahapan gerakan senam lantai, sedangkan keberanian berkaitan dengan kesediaan siswa mencoba dan menyelesaikan gerakan. Adapun aspek keselamatan menilai kepatuhan siswa terhadap instruksi, penggunaan matras, dan aturan pelaksanaan latihan.

Penilaian terhadap aspek-aspek tersebut penting karena keberhasilan pembelajaran senam lantai tidak hanya ditentukan oleh kemampuan siswa menyelesaikan gerakan, tetapi juga oleh ketepatan teknik dan kepatuhan terhadap prosedur keselamatan. Penggunaan lembar observasi dengan skala 1–4 dapat membantu tim pelaksana dan guru PJOK mengidentifikasi keterampilan yang telah dikuasai siswa serta aspek yang masih memerlukan latihan.

Meskipun laporan PKM memuat tabel rekapitulasi penilaian awal dan akhir, data tersebut perlu diverifikasi dengan lembar observasi aktual sebelum digunakan sebagai bukti kuantitatif peningkatan kemampuan motorik. Oleh karena itu, pembahasan mengenai besarnya peningkatan keterampilan siswa harus didasarkan pada data evaluasi yang benar-benar diperoleh selama kegiatan.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dilaksanakan di SD Negeri 106790 Sei Mencirim, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara, dengan melibatkan 25 siswa sebagai peserta. Kegiatan bertujuan meningkatkan kemampuan motorik siswa melalui pelatihan senam lantai berbasis permainan. Pelaksanaan kegiatan meliputi sosialisasi, pemanasan, demonstrasi gerakan, praktik terbimbing, permainan lintasan gerak senam, dan evaluasi keterampilan.

Hasil evaluasi simulasi menunjukkan adanya peningkatan skor pada lima aspek yang diamati, yaitu keseimbangan, koordinasi gerak, teknik gerakan, keberanian, dan keselamatan. Penilaian dilakukan sebelum dan sesudah pelatihan menggunakan skala 0–100.

Tabel 1. Hasil Penilaian Kemampuan Motorik Siswa Sebelum dan Sesudah Pelatihan

No.	Aspek Penilaian	Sebelum	Sesudah	Peningkatan
1	Keseimbangan	68,50	84,25	15,75
2	Koordinasi gerak	67,75	83,50	15,75
3	Teknik gerakan	65,25	82,75	17,50
4	Keberanian	70,00	86,25	16,25
5	Keselamatan	72,50	88,00	15,50
Rata-rata		68,80	84,95	16,15

Jurnal Pengabdian Indonesia (JPI)
Journal page is available to
https://e-jurnal.jurnalcenter.com/index.php/jpi/index
Email: admin@jurnalcenter.com

Sumber: Data Kelas V SD Negeri 106790 Sei Mencirim

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata skor seluruh aspek meningkat dari 68,80 menjadi 84,95, dengan selisih sebesar 16,15 poin. Peningkatan terbesar terdapat pada aspek teknik gerakan, yaitu 17,50 poin, sedangkan peningkatan terkecil terdapat pada aspek keselamatan, yaitu 15,50 poin. Data ilustratif tersebut menunjukkan bagaimana perubahan kemampuan siswa dapat disajikan secara kuantitatif setelah pelaksanaan pelatihan.

Hasil Penilaian Respons Siswa dan Guru

Selain menilai kemampuan motorik, evaluasi kegiatan juga dapat dilakukan melalui angket respons siswa dan guru PJOK. Penilaian ini bertujuan mengetahui ketertarikan peserta, manfaat permainan dalam membantu pemahaman gerakan, keberanian siswa, dan potensi penerapan kegiatan dalam pembelajaran.

Tabel 2. Hasil Evaluasi Respons Siswa dan Guru

No.	Indikator	Persentase Simulasi	Kategori
1	Ketertarikan mengikuti latihan senam lantai	92%	Sangat baik
2	Permainan membantu memahami gerakan	88%	Sangat baik
3	Keberanian mencoba gerakan meningkat	90%	Sangat baik
4	Guru menilai kegiatan dapat diterapkan kembali	95%	Sangat baik

Sumber: Data Kelas V SD Negeri 106790 Sei Mencirim

Data simulasi pada Tabel 2 menggambarkan bahwa pendekatan permainan dapat dievaluasi tidak hanya berdasarkan keterampilan gerak, tetapi juga berdasarkan pengalaman belajar peserta. Indikator dengan persentase tertinggi adalah penilaian guru terhadap kemungkinan penerapan kembali kegiatan, yaitu 95%, sedangkan indikator permainan membantu memahami gerakan memperoleh persentase 88%.

Persentase tersebut merupakan contoh format pelaporan. Nilai aktual harus dihitung dari jumlah jawaban responden yang memenuhi kriteria pada setiap indikator dibagi jumlah responden, kemudian dikalikan 100%.

PEMBAHASAN

Hasil simulasi memperlihatkan pola peningkatan pada seluruh aspek penilaian setelah pelatihan senam lantai berbasis permainan. Rata-rata skor meningkat sebesar 16,15 poin, dari 68,80 menjadi 84,95. Secara ilustratif, hasil tersebut menunjukkan bahwa keseimbangan, koordinasi gerak, teknik, keberanian, dan keselamatan merupakan aspek yang relevan untuk dievaluasi dalam kegiatan pelatihan senam lantai bagi siswa sekolah dasar.

Peningkatan skor teknik gerakan sebesar 17,50 poin menunjukkan pentingnya demonstrasi dan praktik terbimbing dalam rancangan pelatihan. Melalui demonstrasi, siswa memperoleh contoh gerakan yang dapat diamati sebelum melakukan praktik. Selanjutnya, pendampingan memungkinkan siswa memperoleh arahan mengenai posisi tubuh, tahapan gerakan, dan sikap akhir. Pengulangan gerakan secara bertahap dapat digunakan untuk membantu siswa memahami teknik senam lantai sesuai kemampuan masing-masing.

Pada aspek keberanian, selisih skor simulasi sebesar 16,25 poin menggambarkan pentingnya menciptakan lingkungan belajar yang mendukung siswa untuk mencoba gerakan. Permainan lintasan gerak senam memberikan variasi aktivitas sehingga latihan tidak hanya berfokus pada pengulangan teknik. Namun, peningkatan keberanian tetap perlu dinilai berdasarkan pengamatan nyata terhadap partisipasi dan kesediaan siswa mencoba gerakan.

Aspek keselamatan juga menjadi bagian penting dalam pelaksanaan pelatihan. Skor simulasi meningkat dari 72,50 menjadi 88,00. Dalam praktiknya, keselamatan perlu didukung oleh pemanasan, penggunaan matras, instruksi yang jelas, dan pengawasan langsung oleh tim pelaksana serta guru PJOK. Penilaian keselamatan tidak hanya menunjukkan pemahaman siswa terhadap aturan, tetapi juga perlu memperhatikan kepatuhan mereka selama melakukan aktivitas.

Respons siswa dan guru juga dapat digunakan untuk melengkapi penilaian keterampilan motorik. Ketertarikan siswa, kemudahan memahami gerakan, dan keberanian mencoba dapat memberikan gambaran mengenai penerimaan peserta terhadap pendekatan pembelajaran berbasis permainan.

Jurnal Pengabdian Indonesia (JPI)
Journal page is available to
https://e-jurnal.jurnalcenter.com/index.php/jpi/index
Email: admin@jurnalcenter.com

Sementara itu, tanggapan guru dapat menjadi pertimbangan untuk mengembangkan kegiatan serupa dalam pembelajaran PJOK secara berkelanjutan.

Meskipun demikian, data simulasi ini belum dapat digunakan untuk membuktikan efektivitas pelatihan secara empiris. Kesimpulan mengenai peningkatan kemampuan motorik perlu didasarkan pada data sebelum dan sesudah kegiatan yang benar-benar dikumpulkan dari peserta. Jika data aktual tersedia, analisis lebih lanjut dapat dilakukan untuk mengetahui besarnya perubahan skor dan, apabila sesuai dengan rancangan evaluasi, menguji signifikansi perbedaannya.

4. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dengan judul Pelatihan Senam Lantai Berbasis Permainan untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar dilaksanakan di SD Negeri 106790 Sei Mencirim, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Kegiatan ini dirancang untuk mendukung peningkatan kemampuan motorik siswa melalui sosialisasi, demonstrasi, praktik terbimbing, dan permainan lintasan gerak senam. Pelatihan berfokus pada pengembangan keseimbangan, koordinasi gerak, keterampilan teknik senam lantai, keberanian, serta pemahaman terhadap prosedur keselamatan.

Berdasarkan contoh perhitungan menggunakan data simulasi, rata-rata skor kemampuan motorik siswa meningkat dari 68,80 sebelum pelatihan menjadi 84,95 setelah pelatihan, dengan selisih sebesar 16,15 poin. Peningkatan terbesar terdapat pada aspek teknik gerakan sebesar 17,50 poin. Hasil simulasi tersebut menggambarkan cara mengevaluasi perubahan keterampilan siswa setelah mengikuti pelatihan. Namun, angka tersebut belum dapat dijadikan bukti empiris karena masih berupa data simulasi dan perlu diganti dengan hasil pengukuran aktual.

Pendekatan senam lantai berbasis permainan berpotensi menjadi alternatif pembelajaran PJOK yang lebih menarik, aktif, dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Oleh karena itu, kegiatan serupa perlu dikembangkan secara berkelanjutan dengan memperhatikan tahapan latihan, pendampingan guru, ketersediaan sarana, dan keselamatan siswa. Evaluasi menggunakan data aktual sebelum dan sesudah pelatihan diperlukan untuk memastikan tingkat peningkatan kemampuan motorik siswa serta mendukung penarikan kesimpulan yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

5. DAFTAR PUSTAKA

Arifin, Z. (2019). Evaluasi pembelajaran. Remaja Rosdakarya.

Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Prentice-Hall.

Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization: Theory and methodology of training. Human Kinetics.

Chaput, J.-P., Willumsen, J., Bull, F. C., et al. (2020). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: Summary of the evidence. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 17, Article 141. https://doi.org/10.1186/s12966-020-01037-z

Departemen Pendidikan Nasional. (2008). Panduan pengembangan bahan ajar. Departemen Pendidikan Nasional.

Husdarta, J. S., & Saputra, Y. M. (2014). Belajar dan pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. Alfabeta.

Lutan, R. (2001). Asas-asas pendidikan jasmani: Pendekatan pendidikan gerak di sekolah dasar. Direktorat Jenderal Olahraga.

Mahendra, A. (2000). Senam. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.

Samsudin. (2008). Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SD/MI. Litera.

Sudjana, N. (2017). Penilaian hasil proses belajar mengajar. Remaja Rosdakarya.

World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128