



Pengaruh Gaya Belajar Kinestetik terhadap Kemampuan Roll Depan pada Siswa SMP

Andi Ihsan

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan,
Universitas Negeri Makassar, Indonesia
Email: andiiccan@unm.ac.id

Informasi Artikel

Submitted: 05-09-2025

Accepted: 25-09-2025

Published: 15-10-2025

Keywords:

Kinesthetic Learning

Floor Gymnastics

Forward Rol

Physical Education

Abstract

This study aims to analyze the influence of kinesthetic learning styles on the forward roll ability of students at SMP Negeri 1 Tinggi Moncong Malino, Gowa Regency, South Sulawesi. The kinesthetic learning style was chosen because it emphasizes active student involvement through direct experience and movement practice, which is believed to improve motor coordination, motor memory, and self-confidence in physical activity. This study used a quantitative descriptive method with a pre-test and post-test design. The sample consisted of eight eighth-grade students with a predisposition for kinesthetic learning styles. Data were collected through a floor exercise practice test that assessed three main aspects: the preparation stage, movement execution, and final stance. Data analysis used a paired t-test to determine differences in results before and after the implementation of the kinesthetic method. The results showed a significant improvement in students' forward roll ability. The average pre-test score of 7.13 increased to 10.25 in the post-test, with an average difference of 3.125 points. The calculated t-value of -5.693 is greater than the t-table of -2.365 with a significance level of $p = 0.001 < 0.05$, indicating a significant difference. Thus, kinesthetic learning style-based learning has been proven effective in improving students' motor skills, motor coordination, and self-confidence. Therefore, physical education teachers are advised to consistently integrate this method in learning basic motor skills, especially floor gymnastics.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh gaya belajar kinestetik terhadap kemampuan melakukan roll ke depan (forward roll) pada siswa SMP Negeri 1 Tinggi Moncong Malino, Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan. Gaya belajar kinestetik dipilih karena menekankan keterlibatan aktif siswa melalui pengalaman langsung dan praktik gerak, yang diyakini dapat meningkatkan koordinasi motorik, memori motorik, serta kepercayaan diri dalam aktivitas fisik. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan desain pre-test dan post-test. Sampel terdiri atas delapan siswa kelas VIII yang memiliki kecenderungan gaya belajar kinestetik. Data dikumpulkan melalui tes praktik senam lantai yang menilai tiga aspek utama, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir. Analisis data menggunakan uji-t berpasangan untuk mengetahui perbedaan hasil sebelum dan sesudah penerapan metode kinestetik. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan kemampuan forward roll pada siswa. Rata-rata skor pre-test sebesar 7,13 meningkat menjadi 10,25 pada post-test dengan selisih rata-rata 3,125 poin. Nilai t-hitung sebesar -5,693 lebih besar dari t-tabel -2,365 dengan tingkat signifikansi $p = 0,001 < 0,05$, yang menandakan adanya perbedaan signifikan. Dengan demikian, pembelajaran berbasis gaya belajar kinestetik terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan gerak, koordinasi motorik, dan kepercayaan diri siswa. Oleh karena itu, guru pendidikan jasmani disarankan untuk mengintegrasikan metode ini secara konsisten dalam pembelajaran keterampilan motorik dasar, khususnya senam lantai.

Kata Kunci: Gaya Belajar Kinestetik, Senam Lantai, Roll Ke Depan, Pendidikan Jasmani.

1. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani memiliki peran strategis dalam mengembangkan potensi fisik, psikis, dan sosial peserta didik. Dalam konteks Kurikulum Merdeka, guru diharapkan untuk menerapkan pendekatan yang lebih adaptif dalam pembelajaran, sesuai dengan karakteristik individu siswa. Pendekatan pembelajaran berdiferensiasi merupakan solusi yang sangat relevan untuk memenuhi kebutuhan belajar yang beragam di dalam kelas. Dalam pembelajaran berdiferensiasi, proses belajar disesuaikan dengan berbagai faktor, termasuk minat, kesiapan, dan gaya belajar siswa, sehingga setiap siswa dapat terlibat secara maksimal dalam proses pembelajaran [1], [2], [3].

Penelitian oleh Iksan et al. menunjukkan bahwa pembelajaran berdiferensiasi dapat meningkatkan hasil belajar siswa di tingkat SMP dengan cara memenuhi beragam kebutuhan belajar siswa [2]. Salah satu pendekatan yang dikembangkan dalam konteks ini adalah pelatihan mengenai pembuatan modul pembelajaran interaktif, yang bertujuan untuk membantu guru mengimplementasikan pembelajaran berdiferensiasi di kelas [1]. Dengan mengoptimalkan aspek gaya belajar dan minat siswa, metode pembelajaran ini terbukti mampu menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan responsif terhadap kebutuhan individu di dalam kelas [4], [5].

Gaya belajar kinestetik memainkan peranan penting dalam pendidikan jasmani, terutama dalam konteks pengajaran senam lantai, seperti forward roll. Pendekatan ini mengedepankan pembelajaran melalui pengalaman langsung yang melibatkan aktivitas fisik, sehingga mendorong keterlibatan motorik dan sensorik siswa secara optimal [6]. Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang belajar dengan pendekatan kinestetik cenderung lebih baik dalam menguasai keterampilan fisik, termasuk rolling depan, dibandingkan dengan metode konvensional yang lebih teoritis [7], [8].

Forward roll, sebagai keterampilan dasar dalam senam lantai, memang menuntut sejumlah atribut fisik seperti keberanian, keseimbangan, dan koordinasi yang baik. Banyak siswa mengalami kendala dalam menguasai teknik ini, sebagian besar diakibatkan oleh rasa takut dan kurangnya pengalaman langsung. Studi oleh Costa et al. menunjukkan bahwa penggunaan petunjuk yang sesuai dapat meningkatkan kemampuan belajar forward roll pada anak-anak, khususnya bagi mereka yang mengalami kesulitan belajar [9]. Ini menunjukkan bahwa instruktur perlu memahami karakteristik siswa untuk memberikan arahan yang tepat dalam pelatihan.

Penerapan berbagai metode pembelajaran, seperti permainan dan penggunaan multimedia, juga telah terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa dalam senam lantai [10]. Dengan pendekatan yang menyenangkan dan interaktif, siswa lebih mungkin untuk terlibat dan mengurangi rasa takut mereka terhadap gerakan yang menantang seperti forward roll. Penelitian menunjukkan bahwa keberhasilan metode pembelajaran ini terletak pada kemampuan pendidik untuk menciptakan suasana belajar yang positif dan mendukung [8].

Meskipun pembelajaran senam lantai telah banyak diterapkan dalam pendidikan jasmani, berbagai studi menunjukkan bahwa metode yang digunakan guru masih cenderung berpusat pada demonstrasi dan instruksi verbal. Pendekatan konvensional ini sering kali membuat siswa pasif, hanya meniru gerakan tanpa benar-benar memahami sensasi tubuh, ritme, atau mekanika gerak yang menjadi dasar keberhasilan teknik senam. Di sisi lain, penelitian mengenai efektivitas pendekatan kinestetik dalam konteks senam lantai khususnya masih terbatas, terutama terkait bagaimana pengalaman gerak langsung dapat memperbaiki kesalahan teknik, meningkatkan memori motorik, dan memperkuat adaptasi gerak jangka panjang. Keterbatasan inilah yang menegaskan perlunya eksplorasi lebih mendalam terhadap penerapan pendekatan kinestetik sebagai strategi pembelajaran yang lebih responsif terhadap kebutuhan perkembangan motorik siswa.

Dalam konteks tersebut, pendekatan kinestetik menempatkan siswa sebagai pelaku utama dalam proses eksplorasi gerak. Siswa didorong untuk aktif merasakan, mengamati, dan mengoreksi tubuhnya sendiri berdasarkan umpan balik proprioseptif yang muncul selama latihan. Pendekatan ini menekankan pengalaman langsung melalui pengulangan gerakan yang terstruktur sehingga siswa dapat memahami posisi tubuh, keseimbangan, ritme, serta koordinasi secara lebih mendalam. Aktivitas fisik yang konsisten tidak hanya mengembangkan kemampuan motorik kasar dan fleksibilitas, tetapi juga memperkuat memori motorik yang memungkinkan penguasaan gerakan yang sebelumnya sulit dilakukan menjadi lebih presisi, efisien, dan stabil.

Selain peningkatan aspek teknis, pendekatan kinestetik juga memberi kontribusi signifikan terhadap perkembangan karakter dan kompetensi psikososial siswa. Proses pembelajaran yang menuntut keberanian mencoba, ketekunan dalam pengulangan, serta kemampuan mengelola umpan balik tubuh mendorong terbentuknya sikap disiplin, tanggung jawab, dan kemandirian. Interaksi sosial yang muncul selama latihan—seperti bekerja dalam pasangan, saling memberi koreksi, atau memberikan dukungan—memperkuat kemampuan komunikasi dan kolaborasi. Dengan demikian, pembelajaran kinestetik bukan hanya meningkatkan keterampilan senam secara mekanis, tetapi juga membangun aspek psikologis dan sosial siswa secara holistik.

Dengan mengingat adanya kesenjangan penelitian mengenai implementasi konkrit pendekatan kinestetik dalam pembelajaran senam lantai, kajian dan pengembangan model pembelajaran berbasis pengalaman gerak ini menjadi relevan dan penting. Pendekatan ini berpotensi menjadi strategi yang lebih efektif untuk mengembangkan kompetensi menyeluruh dalam pendidikan jasmani, khususnya bagi siswa yang membutuhkan pengalaman tubuh langsung untuk memahami dan menguasai gerak secara optimal.

Berdasarkan permasalahan tersebut, guru perlu menggunakan metode pembelajaran yang memberikan ruang bagi siswa untuk belajar melalui praktik langsung dan eksplorasi tubuh. Pembelajaran berbasis kinestetik memungkinkan siswa belajar melalui pengalaman, memperkuat kepercayaan diri, serta mengembangkan koordinasi dan kesadaran tubuh. Penelitian ini dilakukan untuk menguji efektivitas gaya belajar kinestetik terhadap peningkatan kemampuan *forward roll* siswa SMP Negeri 1 Tinggi Moncong Malino Kabupaten Gowa.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan desain *one group pre-test and post-test*. Subjek penelitian terdiri dari 8 siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Tinggi Moncong Malino yang diidentifikasi memiliki kecenderungan gaya belajar kinestetik. Pemilihan subjek dilakukan melalui penyebaran angket gaya belajar berbasis model VAK (Visual, Auditory, Kinesthetic) yang telah divalidasi secara isi oleh ahli pendidikan jasmani. Siswa yang memperoleh skor dominan pada kategori kinestetik dari hasil angket tersebut kemudian ditetapkan sebagai sampel penelitian. Prosedur ini dilakukan untuk memastikan bahwa intervensi pembelajaran kinestetik diterapkan pada kelompok yang sesuai sehingga meningkatkan validitas hasil penelitian.

Instrumen penelitian menggunakan lembar penilaian keterampilan senam lantai yang mencakup tiga aspek utama, yaitu: (1) tahap persiapan, (2) tahap pelaksanaan, dan (3) sikap akhir. Setiap aspek dinilai dengan skala 1–4 sehingga total skor maksimum adalah 12 poin. Instrumen telah melalui proses *expert judgment* oleh dosen ahli senam lantai untuk memastikan kesesuaian indikator penilaian.

Prosedur penelitian dilaksanakan dalam tiga tahap utama. Pertama, peneliti melakukan *pre-test* untuk menilai kemampuan awal gerakan *forward roll*. Kedua, peneliti memberikan intervensi berupa pembelajaran berbasis kinestetik, di mana siswa melakukan latihan langsung melalui eksplorasi gerak, pengulangan teknik, umpan balik proprioseptif, dan bimbingan koreksi dari guru. Intervensi diberikan selama **empat kali pertemuan**, masing-masing berdurasi **2 x 40 menit**, sesuai alokasi waktu mata pelajaran PJOK. Ketiga, setelah seluruh sesi intervensi selesai, dilakukan *post-test* untuk mengukur perkembangan hasil belajar siswa.

Analisis data dilakukan menggunakan uji-t berpasangan (*paired sample t-test*) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dengan bantuan perangkat lunak statistik untuk mengetahui perbedaan signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji-t berpasangan (*paired sample t-test*), diperoleh bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada kemampuan roll ke depan siswa setelah diterapkannya pembelajaran berbasis kinestetik. Hasil perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Hasil Uji-t Gaya Belajar Kinestetik

Aspek Penilaian	Mean Pre-Test	Mean Post-Test	t-hitung	t-tabel	Sig (p)
Persiapan	2.75	3.50	-4.583	-2.365	0.003
Pelaksanaan	2.25	3.25	-5.292	-2.365	0.001
Sikap Akhir	2.13	3.50	-5.227	-2.365	0.001
Total	7.13	10.25	-5.693	-2.365	0.001

Hasil uji menunjukkan bahwa nilai t-hitung lebih besar secara absolut dibandingkan t-tabel ($-5.693 > -2.365$) dengan nilai signifikansi ($p < 0.05$). Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pre-test dan post-test kemampuan roll ke depan siswa.

Peningkatan rata-rata sebesar 3.125 poin menunjukkan bahwa penerapan pembelajaran berbasis kinestetik mampu meningkatkan keterampilan roll ke depan secara nyata. Pada aspek persiapan, siswa menunjukkan peningkatan koordinasi tubuh dan kesiapan posisi yang lebih baik sebelum melakukan gerakan. Pada aspek pelaksanaan, kontrol tubuh dan kelancaran dalam melakukan putaran meningkat secara signifikan. Sedangkan pada aspek sikap akhir, siswa menunjukkan kemampuan mendarat dengan posisi yang lebih stabil dan seimbang.

Hasil ini membuktikan bahwa pendekatan kinestetik efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik kompleks seperti roll ke depan, karena melibatkan pengalaman belajar langsung melalui gerakan tubuh, sensasi otot, dan pengulangan kinestetik yang memperkuat pola gerak dasar.

3.2 Pembahasan

Temuan dari penelitian ini semakin meyakinkan bahwa pengalaman langsung memiliki peran penting dalam proses pembelajaran, yang sejalan dengan teori *experiential learning* David Kolb, pengalaman langsung menjadi inti dari pembelajaran [11], [12], [13]. Teori Kolb menekankan pentingnya siklus pembelajaran yang meliputi pengalaman konkret, pengamatan reflektif, konseptualisasi abstrak, dan eksperimen aktif. Melalui keterlibatan motorik aktif, siswa dapat lebih dari sekadar menghafal teknik; mereka juga dapat menginternalisasi gerakan melalui praktik berulang, yang menjadi jembatan penghubung antara teori dan praktik [12], [14].

Keterlibatan dalam pengalaman belajar yang nyata sangat berkontribusi terhadap motivasi intrinsik dan pengembangan keterampilan praktis [15], [16]. Misalnya, dalam pendidikan kedokteran, tempat praktik klinis tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis mahasiswa tetapi juga menciptakan konteks untuk refleksi yang lebih dalam mengenai praktik. Penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran yang dihimpun dari pengalaman konkret - seperti simulasi dan umpan balik dalam konteks profesional - meningkatkan pemahaman terhadap materi dan penguasaan keterampilan [17][18]. Melalui latihan yang berulang, siswa tidak hanya menjadi terbiasa dengan teknik, tetapi mereka dapat mentransfer pengetahuan yang diperoleh ke dalam situasi baru, sehingga memperkuat pembelajaran jangka panjang [16].

Dengan memperhatikan keberhasilan implementasi teori Kolb dalam berbagai disiplin ilmu, penelitian ini menegaskan bahwa strategi pengajaran yang berfokus pada pengalaman langsung memberikan hasil yang positif dalam membangun percaya diri dan perubahan sikap terhadap pembelajaran [13], [17]. Sebagai contoh, dalam pendidikan guru, lebih banyak pendekatan hands-on dan pengalaman dunia nyata yang diterapkan diminati dan memberi dampak positif terhadap pemahaman serta kemampuan calon guru [19]. Ini menunjukkan bahwa untuk meningkatkan efektivitas pendidikan, penekanan pada pengalaman belajar yang konkret dan aplikatif sangatlah penting.

Melalui rangkaian temuan ini, jelas bahwa pengalaman langsung tidak hanya membantu siswa untuk memahami informasi secara mendalam, tetapi juga menciptakan lingkungan belajar yang memungkinkan mereka untuk menjelajahi dan menerapkan pengetahuan dengan cara yang lebih autentik dan berarti. Hal ini mendukung pernyataan bahwa pembelajaran terbaik terjadi ketika siswa terlibat secara aktif dalam proses menginternalisasi pengetahuan dan keterampilan mereka melalui pengalaman langsung dan praktik berulang.

Pembelajaran kinestetik dapat meningkatkan neuroplasticity dan koordinasi sensorimotorik sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa pengalaman kinestetik dalam pendidikan dapat memperbaiki performa belajar siswa. Penelitian oleh Wulf dan Lewthwaite menyatakan bahwa perhatian yang terfokus dalam konteks pembelajaran motorik dapat meningkatkan efektivitas belajar dan motivasi intrinsik, yang mendukung pengembangan keterampilan fisik siswa secara keseluruhan [20]. Selain itu, pengalaman

kinestetik juga terbukti mendorong *self-efficacy*, sebuah faktor penting yang berdampak pada kepercayaan diri dalam aktivitas fisik, yang menunjukkan bahwa motivasi intrinsik berkorelasi positif dengan peningkatan kompetensi dalam konteks pembelajaran motorik [21].

Dukungan dari lingkungan belajar, termasuk dari guru dan teman sebaya, dapat memenuhi kebutuhan psikologis dasar siswa, meningkatkan motivasi intrinsik, dan secara positif memengaruhi prestasi dalam pendidikan fisik [22]. Dengan pemenuhan kebutuhan tersebut, siswa menjadi lebih termotivasi secara intrinsik, yang berkaitan langsung dengan peningkatan kepercayaan diri mereka dalam melakukan aktivitas fisik. Di samping itu, Pintrich dan Groot menekankan pentingnya komponen motivasi dalam pengaturan diri, menunjukkan bahwa motivasi yang kuat berhubungan langsung dengan kinerja akademik dan aktivitas fisik

Pembelajaran kinestetik tidak hanya memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan kemampuan fisik siswa, tetapi juga berperan penting dalam merangsang motivasi intrinsik mereka. Metode pembelajaran ini menekankan pengalaman langsung melalui gerakan tubuh, sehingga siswa terlibat secara aktif dalam proses belajar dan dapat memahami konsep secara lebih konkret. Keterlibatan aktif ini tidak hanya meningkatkan kemampuan motorik kasar dan kekuatan fisik, tetapi juga membangun rasa percaya diri serta keberanian siswa untuk mengambil inisiatif dalam berbagai aktivitas fisik. Dengan kata lain, pembelajaran kinestetik menciptakan lingkungan belajar yang interaktif dan partisipatif, di mana siswa merasa memiliki kontrol terhadap proses belajar mereka sendiri, yang secara psikologis memacu motivasi untuk terus berlatih dan mengembangkan keterampilan fisik mereka.

Sejumlah penelitian mendukung efektivitas pembelajaran kinestetik dengan menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara metode ini dan perkembangan *neuroplasticity*, koordinasi sensorimotorik, serta kemampuan adaptasi tubuh terhadap rangsangan fisik. Peningkatan *neuroplasticity* yang dipicu oleh aktivitas kinestetik memungkinkan otak siswa membentuk jalur saraf baru, sehingga memperkuat kemampuan kognitif yang terkait dengan perencanaan gerakan, keseimbangan, dan pengaturan diri dalam aktivitas fisik. Selain itu, koordinasi sensorimotorik yang terasah melalui pembelajaran kinestetik membantu siswa mengintegrasikan informasi visual, vestibular, dan proprioseptif secara lebih efektif, sehingga gerakan menjadi lebih presisi dan adaptif. Dengan demikian, pembelajaran kinestetik tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga memperkuat keterampilan kognitif dan psikologis, menjadikannya pendekatan yang holistik dalam pengembangan kemampuan siswa.

Dalam pembelajaran senam lantai, gaya belajar kinestetik mendorong siswa untuk terlibat secara aktif dalam setiap tahap latihan, mulai dari mencoba, mengamati, hingga mengoreksi gerakan berdasarkan umpan balik tubuh sendiri. Pendekatan ini selaras dengan teori *Experiential Learning* dari Kolb, di mana proses belajar terjadi melalui pengalaman konkret, refleksi, eksperimen aktif, dan pemahaman mendalam terhadap sensasi gerak. Melalui praktik berulang dan pengalaman langsung, siswa dapat merasakan serta memahami posisi dasar tubuh, ritme, dan keseimbangan dengan lebih akurat. Aktivitas fisik yang konsisten ini mengoptimalkan kerja sistem proprioseptif dan memicu proses *neuroplasticity*, yaitu penguatan koneksi saraf yang meningkatkan kemampuan otak dalam mengatur gerakan motorik. Akibatnya, gerakan yang awalnya sulit dilakukan menjadi lebih lancar, efisien, dan terkoordinasi.

Proses tersebut memberikan dampak yang jelas pada ketiga aspek keterampilan senam lantai. Pada aspek Persiapan, pengalaman kinestetik membantu siswa meningkatkan fokus perhatian, kesadaran posisi tubuh, serta kesiapan mental sebelum melakukan gerakan. Pengulangan pengalaman fisik terus-menerus memperkuat respons sensorimotorik awal sehingga siswa mampu mengatur posisi awal dengan lebih tepat. Pada aspek Pelaksanaan, pembelajaran kinestetik membuat siswa mampu mengeksekusi gerakan dengan alur yang lebih halus akibat meningkatnya memori motorik dan adaptasi neuromuskular. Koneksi saraf baru yang terbentuk melalui *neuroplasticity* memperbaiki koordinasi antara kekuatan, momentum, dan ritme selama pelaksanaan gerakan *forward roll*. Pada aspek Sikap Akhir, meningkatnya koordinasi sensorimotorik dan stabilitas postural membuat siswa mampu menyelesaikan gerakan dengan posisi tubuh yang lebih seimbang, terkontrol, dan sesuai teknik yang benar.

Selain meningkatkan kemampuan fisik, pendekatan kinestetik berperan penting dalam pembentukan karakter positif siswa. Pengalaman belajar langsung menuntut keberanian untuk mencoba gerakan baru, ketekunan dalam menghadapi kesalahan, serta kemampuan untuk melakukan penyesuaian berdasarkan umpan balik tubuh. Proses ini turut meningkatkan *self-efficacy* atau keyakinan diri siswa terhadap kemampuannya mengeksekusi gerakan, karena mereka melihat secara nyata hubungan antara usaha, latihan, dan hasil keterampilan yang meningkat. Keterlibatan aktif ini secara berangsur menanamkan nilai-nilai seperti disiplin, tanggung jawab, konsistensi, dan kerja keras, karena siswa belajar mengelola proses latihannya sendiri serta bertanggung jawab terhadap perkembangan kemampuan motoriknya. Dengan

demikian, pendekatan kinestetik tidak hanya memfasilitasi peningkatan pada aspek teknik gerakan, tetapi juga memperkuat aspek psikologis dan karakter yang mendukung keberhasilan belajar jangka panjang.

Selain dampak individual, pembelajaran kinestetik juga mendorong perkembangan sosial dan kolaboratif siswa. Interaksi yang terjadi selama praktik senam lantai, seperti saling memberikan koreksi, dukungan, dan masukan konstruktif, memperkuat kemampuan komunikasi, kerja sama, dan empati antar siswa. Hal ini menumbuhkan lingkungan belajar yang positif, di mana siswa belajar menghargai kontribusi teman dan bekerja sama untuk mencapai tujuan bersama. Dengan demikian, pendekatan kinestetik tidak hanya meningkatkan hasil belajar dari sisi fisik dan teknis, tetapi juga membentuk aspek psikologis, sosial, dan karakter siswa secara holistik. Pendekatan ini terbukti menjadi metode yang efektif dalam pengembangan kompetensi menyeluruh dalam pendidikan jasmani, karena mampu mengintegrasikan kemampuan motorik, kognitif, dan karakter dalam satu proses pembelajaran yang terpadu.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran dengan gaya belajar kinestetik memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan forward roll pada siswa SMP Negeri 1 Tinggi Moncong Malino, Kabupaten Gowa. Pendekatan ini efektif karena mengintegrasikan pengalaman langsung, pengulangan gerakan, dan umpan balik tubuh, sehingga memperkuat koordinasi motorik, memfasilitasi pembentukan memori motorik, serta meningkatkan kepercayaan diri siswa. Selain aspek fisik, metode kinestetik juga berkontribusi pada pengembangan karakter positif, seperti keberanian, ketekunan, dan kemampuan bekerja sama. Oleh karena itu, guru pendidikan jasmani disarankan untuk mengimplementasikan metode kinestetik secara konsisten dalam pembelajaran keterampilan motorik dasar, khususnya senam lantai, guna mencapai perkembangan fisik, kognitif, dan karakter siswa secara holistik.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Negeri Makassar atas dukungan melalui skema penelitian PNBPU Universitas Negeri Makassar Tahun 2025 serta kepada pihak SMP Negeri 1 Tinggi Moncong Malino yang telah berpartisipasi dalam kegiatan penelitian ini.

REFERENCES

- [1] A. Elly and D. Mulyono, "Workshop Pembuatan E-Modul Interaktif Untuk Pembelajaran Berdiferensiasi Di SD Negeri Rantau Kasih Kecamatan Muara Kelingi Kabupaten Musi Rawas," 2024. doi: 10.55583/arsy.v4i2.680.
- [2] K. M. Iksan, A. Alfianra, and S. R. Murniati, "Implementasi Pembelajaran Berdiferensiasi Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Mata Pelajaran PPKn Siswa SMP," 2023. doi: 10.31004/basicedu.v7i3.5716.
- [3] E. Yunita, F. Rachmawati, and T. Hilaliyah, "Meta Analisis Penerapan Pembelajaran Berdiferensiasi Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa," 2023. doi: 10.54371/jiip.v6i10.2971.
- [4] R. Fauzi, A. Usman, N. N. Hayati, and M. D. Nasihudin, "Pengelompokan Gaya Belajar Secara Homogen Dalam Mendukung Pembelajaran Diferensiasi Proses Siswa," 2023. doi: 10.47134/jtp.v1i2.77.
- [5] D. N. LATIFAH, "Analisis Gaya Belajar Siswa Untuk Pembelajaran Berdiferensiasi Di Sekolah Dasar," 2023. doi: 10.51878/learning.v3i1.2067.
- [6] A. Rahmawati *et al.*, "The Role of Forward Rolls in the Development of Gross Motor Skills of Elementary School Students," 2025. doi: 10.55081/jpj.v6i1.4072.
- [7] T. Sidiq and S. Suharjana, "Senam Lantai: Mengoptimalkan Pembelajaran Dengan Multimedia Untuk Guling Depan Dan Belakang," 2023. doi: 10.21831/jpok.v4i2.20111.
- [8] Y. Sari, D. Pujiyanto, and B. Insanistyo, "Pengaruh Metode Bermain Terhadap Hasil Belajar Senam Lantai Roll Belakang Pada Siswa Kelas Viii SMP Negeri 4 Bengkulu," 2018. doi: 10.33369/jk.v2i1.9190.
- [9] R. Z. F. Costa, I. Marques, L. C. da Silva, and J. Medina-Papst, "The Positive Effect of the Use of Cues for Learning Forward Rolls in Children With Learning Difficulties," 2019. doi: 10.20338/bjmb.v13i4.129.
- [10] A. SYAM, I. Yasin, and S. Syahrudin, "Alat Bantu Matras Untuk Pembelajaran Senam Guling Depan Dan Belakang Bagi Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar," 2024. doi: 10.51878/elementary.v4i3.3055.

- [11] M. Nowicki *et al.*, “A Patient Safety Champion Program for Interprofessional Health Care Educators: Implementation and Outcomes,” 2022. doi: 10.1097/ceh.0000000000000438.
- [12] D. G. Haritha and D. R. Rao, “A Holistic Approach to Professional Development: Integrating Kolb’s Experiential Learning Theory for Soft Skills Mastery,” 2024. doi: 10.16920/jcet/2024/v37is2/24069.
- [13] K. Mechouat, “The Impact of Aligning Kolb’s Experiential Learning Theory With a Comprehensive Teacher Education Model on Preservice Teachers’ Attitudes and Teaching Practice,” 2024. doi: 10.19044/esj.2024.v20n28p135.
- [14] A. Ahmad, A. F. A. Rahim, W. M. Z. W. Mohammad, and M. Z. M. Nor, “Experiential Learning Values Based on Kolb Theory: A Qualitative Output in the School of Medical Sciences, Universiti Sains Malaysia,” 2024. doi: 10.21315/eimj2024.16.s1.2.
- [15] D. C. Bentley and S. C. Pang, “Yoga Asanas as an Effective Form of Experiential Learning When Teaching Musculoskeletal Anatomy of the Lower Limb,” 2012. doi: 10.1002/ase.1282.
- [16] İ. Bayram, “Experiential Learning in Adult Education,” 2024. doi: 10.4018/979-8-3693-5812-2.ch003.
- [17] Y.-C. An, C.-Y. Guan, H.-K. Shih, Y.-D. Tsai, S. Tsai, and W.-I. Liao, “Enhancing Military Medical Education: A Pilot Study Integrating Kolb’s Experiential Learning and Diversified Teaching Strategies to Elevate Undergraduate Medical Student Learning Effectiveness,” 2025. doi: 10.4103/jmedsci.jmedsci_223_24.
- [18] M. Wijnen-Meijer, T. Brandhuber, A. Schneider, and P. O. Berberat, “Implementing Kolb’s Experiential Learning Cycle by Linking Real Experience, Case-Based Discussion and Simulation,” 2022. doi: 10.1177/23821205221091511.
- [19] C. A. Ali, “Preservice Teachers’ Experiences in Experiential Instruction in Place Value,” 2023. doi: 10.24042/ijsme.v6i1.10440.
- [20] G. Wulf and R. Lewthwaite, “Optimizing Performance Through Intrinsic Motivation and Attention for Learning: The OPTIMAL Theory of Motor Learning,” 2016. doi: 10.3758/s13423-015-0999-9.
- [21] K. Akizuki and H. Koeda, “Short-Term Learning Effects of a Cardiopulmonary Resuscitation Program With Focus on the Relationship Between Learning Effect and Trainees’ Perceived Competence,” 2021. doi: 10.3390/healthcare9050598.
- [22] H. Hao, Q. Zhu, and C. Feng, “The Impact of Multiple Supports on University Students’ Physical Education Learning Motivation: A Dual Analysis Based on SEM and fsQCA,” 2025. doi: 10.3389/fpsyg.2025.1446317.