



Pengaruh Metode Belajar *Practice Rehearsal Pairs* Terhadap Peningkatan Keterampilan Handstand

Firdaus Hendry Prabowo Yudho^{1*}, Rahmat Iqbal², Citra Resita³, Nana Suryana Nasution⁴, Abdul Kholik⁵

Keywords :

Practice Rehearsal Pairs;
Pembelajaran Metode Berpasangan;
Pembelajaran Senam; Keterampilan
Handstand, Pendidikan Jasmani

Correspondensi Author

¹ Universitas Suryakencana,

Email: hendri_firdaus@unsur.ac.id

² Universitas Singaperbangsa Karawang

Email: rahmat.iqbal@staff.unsika.ac.id

³ Universitas Singaperbangsa Karawang

Email: citra.resita@fkip.unsika.ac.id

⁴ Universitas Singaperbangsa Karawang

Email:

nana.suryananasution@fkip.unsika.ac.id

⁵ Universitas Negeri Jakarta

Email: kholikdiving@yahoo.co.id

Article History

Received: 28-02-2022;

Reviewed: 28-02-2022;

Accepted: 15-03-2022;

Published: 15-03-2022

ABSTRACT

This study aims to investigate the influence of *Practice Rehearsal Pairs* learning methods on improving handstand skills performed in blended learning situations with a total of 12 sessions, of which 6 sessions are conducted online and other 6 sessions offline. The research method used is quasi experiments with a sample number of 31 people. Research data is obtained by comparing the means of wall handstand test at the beginning and end of the study. Descriptive and inferential analysis is conducted to get the results of the average test from the different samples. The conclusion of this study is that there are insignificant differences in the post and pre results of handstand skill tests through *Practice Rehearsal Pairs* on gymnastic learning materials.

Keywords: *Practice Rehearsal Pairs*, Gymnastics Learning; Handstand, Physical Education

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki pengaruh metode belajar *Practice Rehearsal Pairs* terhadap peningkatan kemampuan keterampilan handstand yang dilaksanakan dalam situasi pembelajaran blended learning dengan jumlah 12 sesi, dimana 6 sesi dilaksanakan secara daring 6 sesi secara luring. Metode penelitian menggunakan quasi eksperimen dengan jumlah sampel 31 orang. Data penelitian didapatkan dengan cara uji Wall Handstand test di awal dan akhir penelitian. Analisa deskriptif dan inferensial kemudian dilakukan untuk mendapatkan hasil uji rerata beda sampel. Kesimpulan dari penelitian ini adalah adanya perbedaan yang tidak signifikan pada hasil akhir dan awal test keterampilan handstand melalui metode *Practice Rehearsal Pairs* pada materi pembelajaran senam.

Kata Kunci: *Practice Rehearsal Pairs*, Pembelajaran Metode Berpasangan, Pembelajaran Senam, Keterampilan Handstand, Pendidikan Jasmani

PENDAHULUAN

Metode belajar berpasangan adalah metode sederhana yang sangat membantu proses pembelajaran dalam dunia Pendidikan, khususnya Pendidikan jasmani yang kental dengan nuansa aktivitas jasmani dan fisik. Metode belajar berpasangan atau dikenal juga dengan metode *Practice Rehearsal Pairs* termasuk ke dalam metode pembelajaran aktif yang pertama kalinya diperkenalkan oleh Frank Lyman dari University of Maryland (1985) dan juga dikembangkan oleh Lorna Curran pada tahun 1994. Asumsi-asumsi ataupun tujuan-tujuan yang mendasari pengembangan dan pembelajaran berpasangan-pasangan dalam pembelajaran kooperatif diantaranya adalah Sinergi yang ditingkatkan dalam bentuk kerjasama akan meningkatkan motivasi yang jauh lebih besar dari pada dalam bentuk lingkungan kompetitif individual, kelompok-kelompok sosial integratif memiliki pengaruh yang besar, perasaan-perasaan saling berhubungan (*feeling of connectedness*) menghasilkan energi yang positif, disamping banyak hal lainnya yang menjadi kebaikan dari metode pembelajaran *Practice Rehearsal Pairs* ini. Pelaksanaan lima tahapan dari Latihan Pasangan (PRP) dalam dilakukan dengan cara sebagai berikut: 1. Dosen terlebih dahulu menjelaskan proses pembelajaran dengan metode Praktik PRP kepada mahasiswa. 2. Dosen menentukan lamanya waktu untuk kegiatan diskusi sehingga proses pembelajaran sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. 3. Semua siswa harus berpartisipasi dalam proses pembelajaran. 4. Dosen memperkuat mahasiswa dan pelajar sukses yang belum berhasil menjelaskan materi kepada teman-teman kelompoknya (Aprilia Utami & Mustadi, 2019).

Keterampilan handstand adalah salah satu Gerakan keseimbangan yang umum dilakukan dalam senam artistic dimana posisi tubuh dalam keadaan terbalik secara vertical dengan ditopang hanya oleh dua atau satu tangan pada bidang pijakan. Gerakan Handstand sendiri merupakan salah satu Gerakan senam artistic yang sering di ajarkan dan menjadi materi wajib bagi para mahasiswa Pendidikan jasmani dalam mata kuliah pembelajaran senam dasar. Materi senam sendiri merupakan materi wajib yang sejak lama diberikan kepada para siswa di sekolah mulai tingkat sekolah dasar hingga sekolah menengah atas yang termasuk dalam aktivitas atau keterampilan uji diri. Ketika berlatih senam artistik diantaranya Gerakan handstand, tubuh menonaktifkan kontrol visual selama berdiri dengan bebas, serta mengadopsi posisi Handstand, mengakibatkan memburuknya petunjuk indikator keseimbangan yang merupakan hasil dari perpindahan COP di kedua arah, serta ke arah anteroposterior. Kurangnya perbedaan nilai-nilai indeks stabilitas dalam arah mediolateral menunjukkan bahwa dalam posisi berdiri bebas, senior berlatih senam artistik mengontrol gerakan pusat tekanan kaki ke arah mediolateral dan kontrol mata tidak penting untuk stabilitas tubuh di bidang frontal. (Puszczalowska-Lizis & Omorczyk, 2019). Dalam rangka mempercepat kemajuan akuisisi Gerakan handstand pada tahap awal pembelajaran, berbagai jenis umpan balik dapat mempengaruhi beberapa masalah pembelajaran motorik dengan cara yang berbeda, bahkan dalam pendekatan jangka pendek serta tanpa pengaruh praktikum secara fisik. Dengan demikian, rekomendasi praktis yang disarankan untuk mempertimbangkan konsep umpan balik dalam pembelajaran handstand yakni dengan cara menggabungkan informasi taktil-verbal serta visual untuk memungkinkan pembelajaran motorik yang komprehensif pada peserta didik yang kurang berpengalaman (Rohleder & Vogt, 2018).

Dalam rangka menyelidiki pengaruh metode belajar *practice rehearsal pairs* ini terhadap peningkatan keterampilan handstand, peneliti melihat kepada beberapa sumber penelitian sebelumnya mengenai metode belajar tersebut dalam ruang lingkup Pendidikan sejenis, diantaranya rekomendasi kepada guru untuk menggunakan strategi *Practice Rehearsal Pairs* dalam kegiatan belajar mengajar pada berbagai mata pelajaran disekolah dan khususnya pada mata pelajaran IPS, karena berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan penulis terjadi

peningkatan hasil belajar IPS pada siswa (Reni et al., 2021). Penelitian tindakan kelas menggunakan strategi practice-rehearsal berpasangan mampu meningkatkan keterampilan membacakan naskah berita siswa dengan standar ketuntasan 70 (Tampubolon, 2021). Pengembangan perangkat pembelajaran aktif dengan metode practice rehearsal pairs layak digunakan dalam pembelajaran dengan revisi, karena hasil validitas produk penelitian memiliki kriteria cukup valid dan reliabel. Produk yang dikembangkan diharapkan dapat digunakan guna meningkatkan penguasaan konsep fisika (Raodah et al., 2021). Pembelajaran dengan menggunakan model Practice Rehearsal Pairs mendapatkan hasil rata-rata keterlaksanaan pembelajaran guru dan siswa menunjukkan kenaikan dengan prosentase perolehan sebesar 88%. Dan terdapat perbedaan hasil belajar siswa kelas X DPIB yang mendapatkan perlakuan (pembelajaran tipe Practice Rehearsal Pairs) dengan hasil belajar kelas X DPIB yang tidak mendapat perlakuan tersebut (Marcelyna, 2020). Adanya peningkatan aktivitas belajar siswa dalam proses pembelajaran agama hindu pada siswa kelas XII (Buderasa, 2020). Hasil yang serupa juga terlihat pada pembelajaran pembuatan sepatu rajutan yang hasilnya meningkat (Anggraini, 2020). Hasil belajar dari anak tunagrahita ringan mengalami peningkatan dalam membuat celemek dengan menggunakan metode practice rehearsal pairs (Fatmawati, 2020). Selain itu juga terdapat pengaruh penggunaan model pembelajaran tipe practice rehearsal pairs terhadap hasil belajar Fiqih Kelas III MI Ismaria Al-Qur'aniyyah Rajabasa Bandar Lampung (Tusyana, 2019). Penelitian lain juga menyebutkan bahwasanya latihan berpasangan / pairs lebih efektif ketimbang metode perkuliahan bagi mahasiswa yang mengikuti pelatihan TOEFL (Mega, 2019). Penelitian lain merekomendasikan agar para guru diharapkan untuk lebih memperhatikan kegiatan siswa agar lebih mengetahui bagaimana siswa melakukan prosedur sesuai langkah-langkah metode *Practice Rehearsal Pairs* yang digunakan, dengan harapan dapat meningkatkan keaktifan siswa melalui praktek yang dapat membantu siswa dalam pemahaman suatu keterampilan sehingga hasil belajar siswa meningkat (Pambudi & Budiman, 2019).

Adapun penelitian sebelumnya yang juga merekomendasikan metode pembelajaran cooperative dalam materi Gerakan handstand diantaranya adanya pengaruh yang signifikan latihan handstand yang diluruskan dengan bangku terhadap hasil peningkatan keterampilan handstand dalam senam lantai pada siswa. Artinya proses pembelajaran handstand menggunakan bentuk latihan handstand diluruskan dengan bangku memiliki pengaruh terhadap hasil pembelajaran handstand yang sangat berarti. Hasil dari penelitian dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara pengeluaran energi (METs) aktivitas fisik dengan BMI pada anak usia dini (Ropi, 2020). Proses kegiatan pembelajaran atau latihan keterampilan gerakan handstand senam lantai dengan menggunakan media alat bantu pada siswa mempunyai peningkatan hasil pembelajaran atau latihan yang signifikan. Artinya dengan penerapan media alat bantu pembelajaran atau latihan dapat meningkatkan hasil pembelajaran keterampilan gerakan handstand senam lantai pada siswa. Penerapan media alat bantu dalam proses kegiatan pembelajaran atau latihan keterampilan gerakan handstand senam lantai yang dikemas sedemikian rupa dapat menimbulkan hasil pembelajaran atau latihan yang lebih baik, karena siswa merasa semangat dan percaya diri dalam mengikuti pembelajaran atau latihan keterampilan gerakan hanstand (Aripin, 2021). Penelitian lainnya mengungkapkan bahwa jika variabel kinematik (variabel temporal dan kecepatan gerak sendi pinggul), pelatihan handstand press kaki tertutup dengan membagi ke dalam beberapa fase yang identik bisa lebih efektif dalam rangka proses belajar secara cepat dan efisien sebab hasilnya menunjukkan perbedaan yang signifikan, ketika diamati fase keterampilan tertentu dalam alat lantai, palang sejajar, dan Single Bar (Pradesh et al., 2017). Studi antara korelasi keseimbangan tubuh terhadap kemampuan handstand dengan tingkat persiapan olahraga elit telah menunjukkan bahwa tingkat keterampilan senam artistik khususnya, memainkan peran besar dalam membentuk

penguasaan olahraga baik di antara sampel berusia muda dengan kategori pengalaman beberapa tahun dan atlet berpengalaman dengan kelas internasional (Kochanowicz & Kochanowicz, 2015). Terdapat kontribusi yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan Kekuatan otot perut memberikan kontribusi sebesar 30 % dalam penampilan Gerakan handstand (Arwih, 2019). Peneliti memandang perlunya kajian mengenai pengaruh metode PRP terhadap kemampuan handstand ini dalam kondisi blended learning dan PPKM yang mungkin dapat mempengaruhi hasil kegiatan belajar mengajar dibandingkan situasi saat pembelajaran normal.

METODE

Penelitian dilaksanakan dalam kondisi Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) yang diberlakukan berdasarkan keadaan pandemi Covid-19 pada lingkungan perkuliahan pembelajaran senam di tingkat perguruan tinggi, dengan jumlah sampel sebanyak 31 orang. Pengambilan sampel dilaksanakan dengan cara total sampling dengan melibatkan seluruh peserta perkuliahan menjadi sampel penelitian. Pada penelitian ini para sampel di ujikan terlebih dahulu test awal (pre-test) dengan instrumen wall handstand test untuk mengukur kemampuan handstand para sampel. Langkah-langkah yang dilakukan dalam Instrumen tersebut dilaksanakan dengan cara. Handstand wall test sendiri dilaksanakan dengan cara:



Gambar 1. Posisi Wall Handstand Test

Tabel 1. Instruksi Wall Handstand Test

1. Sampel di instruksikan untuk memulai Gerakan handstand pada dinding.
2. Sampel diperbolehkan memilih posisi ekstremitas bawah saat berada pada posisi handstand.
3. Waktu dimulai ketika kaki peserta menyentuh dinding
4. Waktu berakhir ketika setiap bagian dari tubuh Sampel (selain tangan) menyentuh lantai.
5. Waktu juga dihentikan jika salah satu tangan Sampel berpindah tempat.
6. Skor tes mentah adalah waktu handstand yang direkam dengan stopwatch

Perlakuan eksperimen dilaksanakan sebanyak 12 minggu dalam skema proses pembelajaran practice rehearsal pairs dengan komposisi 6 kali pertemuan luring, dan 6 pertemuan daring. Perlakuan kepada para sampel yang dilaksanakan saat sesi luring adalah dengan melaksanakan proses belajar pair rehearsal dengan dua orang sampel yang berpasangan pada setiap sesi pembelajaran. Pasangan dari para sampel sendiri dibebaskan selama sesi pembelajaran dilakukan, dan para sampel bebas memilih sendiri pasangan belajar praktikum mereka, dengan

panduan diutamakan dengan jenis kelamin yang sama dan antropometri yang serupa. Gerakan handstand dilaksanakan sebanyak 10 kali pengulangan dengan durasi minimal 10 detik setiap pengulangan dan dilaksanakan secara bergantian oleh para sampel berpasangan tersebut. Pada akhir sesi pembelajaran luring, dilaksanakan post test atau test akhir dengan tujuan untuk mengetahui tingkat keberhasilan metode perlakuan yang dilaksanakan oleh para sampel selama penelitian berlangsung.

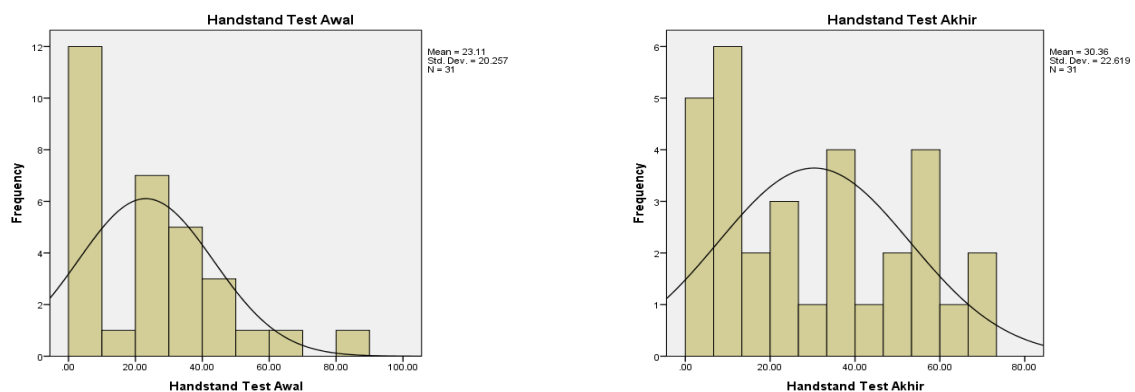
HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi hasil data penelitian ditampilkan dalam table berikut ini, dimana terdapat 31 sampel yang menjadi sampel penelitian, dengan nilai rerata tes awal 23.10 pada nilai min sebesar 1.5 detik dan max 82 detik, nilai rerata tes akhir 30.36 pada nilai min 1.00 detik dan maximal 70.00 detik, SD tes awal 20.25, dan test akhir sebesar 22.61.

Table 2. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Descriptive Statistics					
	N	Min	Max	Mean	SD
Handstand Awal	Test31	1.50	82.00	23.1058	20.25727
Handstand Akhir	Test31	1.00	70.00	30.3626	22.61899
Valid N (listwise)	31				

Grafik 1. Histogram kurva normal penelitian



Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data Penelitian

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
N		31
Test Statistic		.158
Asymp. Sig. (2-tailed)		.046 ^c
Monte Carlo Sig. (2-tailed)		.383 ^d
	95% Confidence Interval	Lower Bound .374 Upper Bound .393

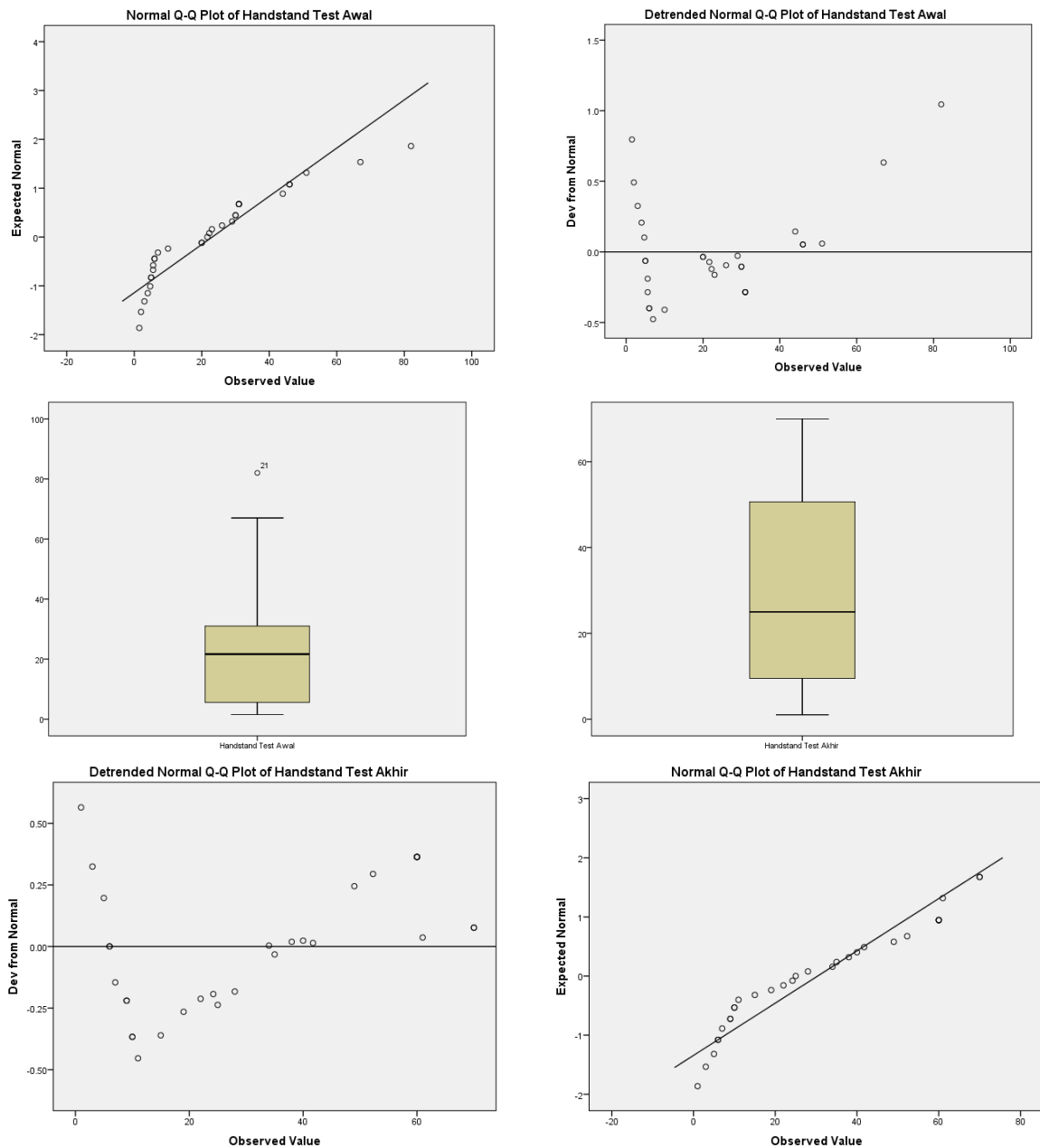
Tabel 4. Uji Normalitas Data

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Handstand Test Awal	.174	31	.018	.874	31	.002
Handstand Test Akhir	.159	31	.045	.902	31	.008

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil uji normalitas data dengan menggunakan metode uji Kolmogorov Smirnov dan Saphiro-Wilk menunjukkan hasil data yang tidak normal dengan hasil uji KS $.018 < .05$ pada hasil test awal, dan $.045 < .05$ pada test akhir. dan hasil uji saphiro wilk $.002 < .05$ untuk hasil uji test awal dan $.008 < .05$ untuk data test akhir.

Grafik 2. Q-Q Plot data test awal dan test akhir



Tabel 4. Hasil signifikansi uji beda rerata pre-test dan post-test Wilcoxon

Ranks					
			N	Mean Rank	Sum of Ranks
Handstand Test Akhir	-Negative Ranks		14 ^a	13.54	189.50
Handstand Test Awal	Positive Ranks		17 ^b	18.03	306.50
		Ties	0 ^c		
		Total	31		

a. Handstand Test Akhir < Handstand Test Awal
b. Handstand Test Akhir > Handstand Test Awal
c. Handstand Test Akhir = Handstand Test Awal

Test Statistics ^a	
Z	-1.146 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.252

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on negative ranks.

Hasil uji beda rerata Wilcoxon pada nilai awal dan nilai akhir data penelitian menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan secara statistik inferensial sebesar $p = .252 > \alpha .005$, dengan nilai Z sebesar -1.146. Hasil penelitian yang menyelidiki peningkatan kemampuan sampel mahasiswa sebanyak 31 orang dengan perlakuan *Practice Rehearsal Pairs* menunjukkan beberapa hal dimana nilai rerata awal tes kemampuan handstand menunjukkan nilai 23.10 detik dengan hasil akhir 30.36 detik yang menunjukkan adanya peningkatan rerata sebanyak 7.26 detik, dengan perbedaan nilai minimal sebesar 0.5 detik dan perbedaan maksimal sebesar 12 detik, dan perbedaan standar deviasi nilai awal dan akhir test sebesar 2.36. Untuk pengolahan data statistik inferensial tidak dapat dilanjutkan secara statistik parametrik dikarenakan hasil uji normalitas one sample kolmogorov smirnov test menunjukkan hasil $p = .018$ dan $.045 < .05$ yang menunjukkan kesimpulan data tidak normal sehingga selanjutnya dilakukan pengujian uji beda non-parametrik dengan metode Wilcoxon yang menunjukkan hasil beda rerata mean rank antara peningkatan positif dan negatif dari data tes awal dengan tes akhir kemampuan handstand sebesar 4.49 detik dan jumlah beda keseluruhan sebesar 117 detik. Hasil uji beda Wilcoxon Signed Rank Test sendiri menunjukkan nilai $p = .252$ dengan signifikansi .05 pada harga Z score -1.146 dengan kesimpulan tidak adanya perbedaan yang signifikan antara kemampuan tes akhir dibandingkan tes awal kemampuan handstand para sampel penelitian melalui metode *practice rehearsal pairs* dalam proses pembelajaran senam lanjutan.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan secara deskriptif yang terlihat pada selisih perbedaan akhir dan awal pengujian sebesar 7.26 detik, disamping terdapat penurunan kemampuan tes kemampuan handstand rata-rata sebesar 13.54 detik sebanyak 14 sampel, dan 17 sampel yang lain mengalami peningkatan kemampuan tes kemampuan handstand sebesar 18.03 detik. Dengan hasil perbedaan tes awal dan tes akhir secara keseluruhan meningkat sebesar 117 detik untuk keseluruhan peserta tes sebanyak 31 orang yang dirata-ratakan menghasilkan nilai peningkatan sebesar 3.77 detik. Meski demikian hasil uji Wilcoxon

menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan antara tes awal dan tes akhir penelitian karena beberapa hal. Jika merujuk kepada beberapa penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya, maka dapat diperoleh beberapa alasan dibalik tidak signifikannya perbandingan data awal dan akhir tes kemampuan handstand dengan metode perlakuan practice rehearsal pairs dalam perkuliahan senam lanjutan, diantaranya yakni tidak ada perbedaan yang signifikan dalam pembelajaran kimia dengan model Practice Rehearsal Pairs (PRP) terhadap sikap siswa terhadap prestasi belajar siswa kelas XI MA (Khudaefah & Arlianty, 2021). Kurangnya hubungan antara indeks keseimbangan tubuh yang terdaftar dalam posisi berdiri dan posisi handstand di tingkat junior menunjukkan bahwa analisis nilai-nilai indeks stabilitas yang diperoleh dalam posisi berdiri tidak memberikan kemungkinan untuk memprediksi kemampuan untuk menjaga keseimbangan di handstand selama perekrutan calon atlet cabang olahraga senam. (Omorczyk et al., 2018). Pemijatan manual sebelum dilaksanakannya tes untuk mendapatkan hasil yang lebih baik hendaknya dilakukan terhadap peningkatan kemampuan handstand pada atlet senam artistic (Candra & Kurniawan, 2020). Guru pendidikan jasmani juga disarankan untuk memperhatikan dan memberikan program pelatihan bagi perkembangan kondisi fisik dalam proses kegiatan pembelajaran dengan baik sehingga tujuan pembelajaran pendidikan jasmani materi handstand akan tercapai (Ropi, 2020).

DAFTAR RUJUKAN

- Anggraini, V. N. (2020). Model Pembelajaran Practice Rehearsal Pairs dalam Meningkatkan Keterampilan Membuat Sepatu Rajutan bagi Anak Tunarungu. *Ranah Research: Journal of ...*, 325–331. <https://jurnal.ranahresearch.com/index.php/R2J/article/view/280>
- Aprilia Utami, N., & Mustadi, A. (2019). The Application of Practice Rehearsal Pairs (PRP) Method to Develop Inquisitiveness of Learning in Students. *KnE Social Sciences*, 3(10), 269. <https://doi.org/10.18502/kss.v3i10.3908>
- Aripin. (2021). PENINGKATKAN HASIL BELAJAR KETERAMPILAN HANDSTAND SENAM LANTAI MELALUI MEDIA ALAT BANTU. *Industry and Higher Education*, 3(1), 1689–1699. <http://journal.unilak.ac.id/index.php/JIEB/article/view/3845%0Ahttp://dspace.uc.ac.id/handle/123456789/1288>
- Arwih, M. Z. (2019). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Handstand Pada Olahraga Senam Lantai Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2016 Kelas B Fkip Uho. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 54. <https://doi.org/10.24114/jik.v17i2.12302>
- Buderasa, N. (2020). Peningkatan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Agama Hindu Melalui Model Pembelajaran Practice Rehearsal Pairs Siswa Kelas Xii Sma Negeri 1 Randangan. *Journal Of Agritech Science (JASc)*, 4(2), 101–107. <https://doi.org/10.30869/jasc.v4i2.603>
- Candra, A. T., & Kurniawan, R. A. (2020). Journal STAND : Sports and Development. *Journal STAND : Sports and Development*, 1(1), 27–34. <http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/stand/about/submissions>
- Djajanto, L., Indrayati, & Suryadi. (2021). Blended Learning Model Design Integrated with Problem Based Learning and Rehearsal Pairs Practice to Increase Motivation and Outcomes in Marketing Management Course. *Proceedings of 2nd Annual Management, Business and Economic Conference (AMBEC 2020)*, 183(Ambec 2020), 153–157. <https://doi.org/10.2991/aebmr.k.210717.032>
- Fatmawati, M. Y. P. dan. (2020). Meningkatkan Vokasional Membuat Apron Melalui Metode Practice Rehearsal Pairs Bagi Anak Tunagrahita Ringan. *Indonesian Journal of Instructional TEchnology*, 1(1), 62–68. <http://journal.kurasinstitute.com/index.php/ijit%0AMeningkatkan>
- Khudaefah, K., & Arlianty, W. N. (2021). Attitude Assessment Analysis on the 2013

- Curriculum Based on the Implementation of Rehearsal Pairs Practice (PRP) Model. *International Journal of Chemistry Education Research*, 4(2), 42–45. <https://doi.org/10.20885/ijcer.vol4.iss2.art1>
- Kochanowicz, A., & Kochanowicz, K. (2015). *The level of body balance in a handstand and the effectiveness of sports training in gymnastics*. 7(4), 117–124.
- Marcelyna, A. (2020). *Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Practice Rehearsal Pairs Menggunakan Model Pada Pekerjaan Konstruksi Tanah Kelas X Dpib Smkn 1 Kemlagi*. 01, 1–8.
- Mega, I. R. (2019). Applying Practice Rehearsal Pairs: Improving Students' Speaking Skill Viewed From Motivation. *ETERNAL (English Teaching Journal)*, 10(2), 24–38. <https://doi.org/10.26877/eternal.v10i2.5125>
- Omorczyk, J., Bujas, P., Puszczalowska-Lizis, E., & Biskup, L. (2018). Balance in handstand and postural stability in standing position in athletes practicing gymnastics. *Acta of Bioengineering and Biomechanics*, 20(2), 139–147. <https://doi.org/10.5277/ABB-01110-2018-02>
- Pambudi, A. P., & Budiman, A. (2019). Keefektifan Metode Practice Rehearsal Pairs Terhadap Kemampuan Bercerita. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 3(1), 25. <https://doi.org/10.23887/jisd.v3i1.17176>
- Pradesh, M., Ghai, I., Datt, G., Chandra, J. H., Ys, R., & Datt, G. G. (2017). Kinematic comparison of selected identical phases of close leg press handstand performing on different apparatuses in artistic gymnastics. ~ 446 ~ *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 4(3), 446–449. www.sportsjournal.in%0Awww.kheljournal.com
- Puszczalowska-Lizis, E., & Omorczyk, J. (2019). The level of body balance in standing position and handstand in seniors athletes practicing artistic gymnastics. *Acta of Bioengineering and Biomechanics*, 21(2). <https://doi.org/10.5277/ABB-01352-2019-02>
- Raodah, Z., 'Arduha, J., & Makhrus, M. (2021). Pengembangan Perangkat Pembelajaran Aktif dengan Metode Practice Rehearsal Pairs pada Materi Suhu dan Kalor Untuk Meningkatkan Penguasaan Konsep Fisika. *Jurnal Pendidikan, Sains, Geologi, Dan Geofisika (GeoScienceEd Journal)*, 2(1), 2–5. <https://doi.org/10.29303/goescienceedu.v2i1.126>
- Reni, S., Elya, R., & Andriana, S. (2021). Penerapan Strategi Practice Rehearsal Pairs Pada Pembelajaran IPS Siswa. *JOEAI (Journal of Education and Instruction)*, 4(2), 495–501. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/joeai.v4i2.2830> PENERAPAN
- Rohleder, J., & Vogt, T. (2018). Teaching novices the handstand: A practical approach of different sport-specific feedback concepts on movement learning. *Science of Gymnastics Journal*, 10(1), 29–42.
- Ropi, U. A. (2020). Pengaruh Latihan Handstand Diluruskan Dengan Bangku Terhadap Peningkatan Keterampilan Handstand Dalam Senam Lantai. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 112. <https://doi.org/10.25157/jkor.v6i2.4936>
- Tampubolon, R. J. (2021). Peningkatan Keterampilan Membacakan Naskah Berita Siswa Kelas XI IPA 2 Mas Darul Mursyid Menggunakan Strategi Practice-Rehearsal Pairs. *Murabbi : Jurnal Ilmiah Dalam Bidang Pendidikan*, 04(02), 93–108.
- Tusyana, E. K. A. (2019). *Eka tusyana*. 23–33.