

Original Research Paper

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Roll depan senam lantai dengan menggunakan gerakan variasi model Siswa Kelas V UPT SD Negeri 12 Turatea

Syamsul Bahcri¹, Khalid Rijaluddin², Andi Temassonge³

^{1,2,3}*Fakultas Keguruan dan ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Bone*

DOI: <https://doi.org/10.29303/jpmipi.v8i4.13523>

Sitasi: Bachri, S., Rijaluddin, K., Temanssonge, A. (2025). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Roll depan senam lantai dengan menggunakan gerakan variasi model Siswa Kelas V UPT SD Negeri 12 Turatea. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, (4)

Article history

Received: 30 Oktober 2025

Revised: 20 November 2025

Accepted: 30 November 2025

*Corresponding Author: Khalid Rijaluddin, Universitas Muhammadiyah Bone, Indonesia;
Email: Khalidrijaluddin@unimbone.ac.id

Abstract: This research aims to determine the improvement in the learning outcomes of the forward roll (roll depan) floor exercise among fifth-grade students at UPT SD Negeri 12 Turatea through the use of a movement variation model. The type of research used was Classroom Action Research (CAR), conducted in collaboration between the researcher and the teacher, and implemented in two cycles. The research subjects were 23 fifth-grade students at UPT SD Negeri 12 Turatea. The movement variation model applied included forward roll games with a running start, forward roll games with a rope obstacle, and forward roll games with a cardboard box jump start. The research results showed a significant increase from Cycle I to Cycle II. The average student activity increased from 47.5% (sufficient criteria) in Cycle I to 82.5% (good criteria) in Cycle II. The students' classical learning mastery also increased drastically, rising from 65.21% (15 students passed) in Cycle I to 87% (20 students passed) in Cycle II. This increase met the desired minimum mastery target. Thus, it is concluded that learning the forward roll floor exercise through the game model can improve student learning outcomes.

Keywords: Forward Roll; Game Model; Learning Results;

Pendahuluan

Pendidikan di Indonesia memiliki peran fundamental sebagai upaya sadar dan terencana untuk menciptakan suasana belajar dan proses pembelajaran yang bertujuan agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya, termasuk dalam aspek spiritual, emosional, dan keterampilan. Diantara berbagai mata pelajaran yang membentuk karakter dan kemampuan siswa, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) memiliki posisi strategis. PJOK tidak hanya berfokus pada pengembangan kemampuan fisik semata, tetapi juga berfungsi sebagai wahana untuk menanamkan kesadaran akan pentingnya aktivitas

fisik, memperkaya pengetahuan, mengasah keterampilan, membangun pola gerak dasar yang baik, serta membentuk karakter moral dan nilai-nilai luhur yang sejalan dengan Profil Pelajar Pancasila. Oleh karena itu, keberhasilan pendidikan jasmani sangat menentukan kualitas motorik dan kesehatan siswa secara menyeluruh.

Salah satu materi esensial dalam kurikulum PJOK, khususnya pada jenjang Sekolah Dasar, adalah senam lantai. Senam lantai merupakan aktivitas gerak yang dilakukan di atas matras dengan mengandalkan kekuatan, kelenturan, kecepatan, dan koordinasi tubuh. Materi ini sangat penting karena melatih keterampilan dasar tubuh untuk melakukan berbagai manuver dan mengendalikan

keseimbangan. Dalam senam lantai, materi Roll Depan (Guling Depan) adalah kompetensi gerak yang wajib dikuasai siswa.

Gerakan roll depan, yang didefinisikan sebagai aktivitas membulatkan diri dan berputar ke depan, menuntut penguasaan teknik yang rinci dan rangkaian gerak yang berkesinambungan. Keterampilan ini diawali dengan sikap berdiri tegak atau jongkok, penempatan tangan yang benar di matras, dan yang paling krusial, keterampilan memasukkan kepala dan menempelkan dagu di dada untuk memastikan tengkuk dan punggung menjadi tumpuan utama saat berguling, bukan kepala. Penguasaan teknik ini seringkali menjadi penghalang terbesar bagi siswa, di mana ketakutan akan cedera, kurangnya koordinasi, atau kegagalan dalam menempatkan tumpuan yang benar, mengakibatkan timbulnya rasa cemas yang menghambat proses belajar.

Berdasarkan hasil observasi awal dan evaluasi yang dilakukan oleh peneliti di UPT SD Negeri 12 Turatea, ditemukan indikasi nyata adanya permasalahan dalam pelaksanaan pembelajaran roll depan di kelas V. Secara umum, tingkat motorik siswa dinilai masih lemah. Kondisi ini diperkirakan dipengaruhi oleh faktor lingkungan, termasuk keterbatasan ruang gerak akibat sempitnya lapangan sekolah, serta padatnya jadwal tambahan di luar sekolah yang memangkas waktu siswa untuk beraktivitas fisik secara bebas. Namun, masalah yang paling mendesak adalah rendahnya hasil belajar spesifik pada materi senam roll depan. Data awal menunjukkan bahwa nilai keterampilan siswa dalam melakukan guling depan mayoritas berada di bawah Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) yang telah ditetapkan sekolah, yaitu 70. Artinya, mayoritas siswa belum berhasil mencapai penguasaan kompetensi psikomotorik pada materi ini.

Kegagalan siswa dalam mencapai ketuntasan ini tidak dapat dilepaskan dari pendekatan pembelajaran yang diterapkan. Pembelajaran yang dilakukan guru cenderung masih bersifat konvensional, di mana guru hanya memberikan instruksi dan mendemonstrasikan teknik secara standar, kemudian siswa langsung diminta untuk mempraktikkannya. Metode ini, meskipun penting, seringkali terasa monoton dan gagal memicu motivasi serta minat belajar siswa. Dalam konteks senam lantai yang sarat risiko psikologis berupa ketakutan, metode konvensional

tidak efektif dalam mengurangi kecemasan siswa. Akibatnya, siswa kurang berani mengambil risiko untuk mencoba teknik dengan benar, yang berujung pada penguasaan gerakan yang tidak sempurna atau bahkan penolakan untuk berpartisipasi penuh. Guru Pendidikan Jasmani, sebagai ujung tombak pelaksana kurikulum, memiliki tanggung jawab moral dan profesional untuk berinovasi. Tantangannya adalah menemukan strategi yang mampu memecahkan permasalahan rendahnya hasil belajar ini, sekaligus menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, interaktif, dan menantang bagi siswa.

Mengatasi permasalahan tersebut, peneliti mengajukan suatu upaya perbaikan melalui penerapan Rangkaian Gerakan Variasi Model Permainan. Penggunaan model permainan dipilih karena secara psikologis, permainan dapat menurunkan tingkat ketegangan dan kecemasan siswa, mengubah fokus dari "ujian keterampilan" menjadi "aktivitas yang menyenangkan," sekaligus meningkatkan motivasi intrinsik dan kerja sama tim. Model variasi gerakan yang diusulkan mencakup modifikasi gerakan dasar roll depan dengan tambahan elemen permainan, seperti roll depan dengan awalan lari, roll depan dengan awalan melewati rintangan tali, dan roll depan dengan awalan lompat kardus. Modifikasi ini dirancang untuk melatih keberanian, memperkuat koordinasi, dan secara bertahap menanamkan teknik roll depan yang benar melalui repetisi dalam konteks yang berbeda-beda dan menarik. Diharapkan melalui variasi gerakan ini, kesulitan-kesulitan teknis yang dihadapi siswa dapat diatasi secara lebih efektif dan efisien.

Berdasarkan analisis masalah dan pentingnya peningkatan hasil belajar roll depan, penelitian ini dirancang sebagai Penelitian Tindakan Kelas (PTK). PTK dianggap sebagai metodologi yang paling tepat karena memungkinkan peneliti dan guru untuk berkolaborasi dalam mengidentifikasi masalah di kelas, merencanakan tindakan perbaikan, melaksanakan tindakan tersebut, mengamati hasilnya, dan melakukan refleksi secara berkelanjutan dalam siklus-siklus perbaikan. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris seberapa jauh penerapan Rangkaian Gerakan Variasi Model Permainan mampu meningkatkan hasil belajar roll depan pada siswa kelas V UPT SD Negeri 12 Turatea, sehingga dapat memberikan solusi praktis dan kontribusi

teoretis terhadap pengembangan metode pembelajaran PJOK di sekolah dasar.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau *Classroom Action Research*. Jenis penelitian ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk melakukan refleksi dan perbaikan langsung terhadap praktik pembelajaran di kelas. Desain penelitian PTK ini bersifat kolaboratif, di mana peneliti bekerja sama dengan guru mata pelajaran (kolaborator) untuk merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi setiap siklus tindakan. Penelitian ini bertempat di UPT SD Negeri 12 Turatea

Ketentuan Lain

Hasil dan Pembahasan

Temuan empiris dari Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan di UPT SD Negeri 12 Turatea, yang bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar roll depan siswa kelas V melalui penerapan Gerakan Variasi Model Permainan. Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus tindakan dengan fokus pada peningkatan kualitas proses dan hasil belajar.

1. Pelaksanaan dan Hasil Siklus I

Siklus I penelitian ini dimulai dengan merencanakan dan melaksanakan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang mengintegrasikan model permainan, khususnya gerakan roll depan yang diawali dengan lari dan melewati rintangan tali. Setelah tindakan, data dikumpulkan melalui lembar observasi dan tes praktik.

- a. Proses Pembelajaran dan Kualitas Kinerja
Pada tahap observasi, kualitas pelaksanaan pembelajaran oleh guru (keterampilan mengajar) masih menunjukkan kekurangan, dengan nilai rata-rata yang dicapai sebesar 55% dan dikategorikan Cukup Baik. Catatan refleksi menunjukkan bahwa guru masih kurang optimal dalam beberapa aspek, terutama dalam memberikan motivasi yang kuat kepada siswa untuk menghilangkan rasa takut, serta kurang efektif dalam mengkondisikan kelas sehingga proses

pengamatan dan bimbingan individual tidak maksimal.

Senada dengan kinerja guru, keaktifan siswa (aktivitas siswa) juga masih berada pada kategori Cukup Baik, dengan rata-rata persentase 47,5%. Meskipun telah disajikan dalam bentuk permainan, banyak siswa yang masih menunjukkan kecemasan dan keengganan untuk melakukan gerakan roll depan secara penuh, yang terlihat dari sikap mereka yang ragu-ragu dan kurangnya inisiatif untuk mencoba kembali jika gagal.

- b. Capaian Hasil Belajar Siswa

Hasil dari tes unjuk kerja (praktik roll depan) yang dilakukan di akhir Siklus I menunjukkan bahwa nilai rata-rata kelas adalah 68, sedikit di bawah KKM 70. Secara klasikal, dari total 23 siswa, hanya 15 siswa yang berhasil mencapai KKM, yang setara dengan 65,21% ketuntasan klasikal. Karena angka ini masih jauh di bawah standar minimal keberhasilan yang ditetapkan (80%), maka diputuskan untuk melanjutkan penelitian ke Siklus II dengan melakukan revisi mendalam.

2. Pelaksanaan dan Hasil Siklus II

Berdasarkan refleksi atas kekurangan di Siklus I, peneliti dan guru melakukan perbaikan tindakan. Perbaikan meliputi peningkatan penguasaan materi oleh guru, penyampaian instruksi yang lebih jelas dan motivatif, serta penambahan variasi model permainan dengan melibatkan roll depan yang diawali dengan lompat kardus. Perbaikan ini bertujuan untuk lebih meningkatkan elemen tantangan yang menyenangkan dan memperkuat koordinasi siswa.

- a. Proses Pembelajaran dan Kualitas Kinerja

Pada Siklus II, terjadi peningkatan kualitas proses yang sangat signifikan. Keterampilan guru melonjak tajam, mencapai rata-rata 95% dengan kategori Baik. Guru berhasil menerapkan berbagai perbaikan, termasuk memberikan motivasi yang sangat efektif untuk mengatasi rasa takut siswa, serta lebih mahir dalam mengelola kelompok dan memberikan umpan balik yang konstruktif. Peningkatan kinerja guru ini berdampak langsung pada keaktifan siswa. Rata-rata aktivitas siswa meningkat menjadi 82,5% dengan kategori Baik. Siswa menunjukkan

antusiasme yang tinggi dalam mengikuti variasi permainan yang disajikan. Rasa takut yang mendominasi di Siklus I telah berganti menjadi keberanian dan semangat untuk mencoba. Kerja sama antar teman juga terlihat lebih erat, di mana mereka saling membantu dan menyemangati dalam melakukan gerakan.

b. Capaian Hasil Belajar Siswa

Hasil tes praktik pada akhir Siklus II menunjukkan keberhasilan yang memuaskan. Tingkat ketuntasan belajar siswa melonjak menjadi 87%, dengan 20 siswa berhasil mencapai KKM atau melampauinya, dan hanya menyisakan 3 siswa yang belum tuntas. Peningkatan hasil belajar yang masif ini membuktikan bahwa tindakan perbaikan yang dilakukan di Siklus II sangat efektif. Dengan angka 87%, standar keberhasilan klasikal minimal 80% telah terlampaui.

Statistik	Siklus I	Siklus II
Rata-Rata Nilai Kelas	68	80
Nilai Tertinggi	80	90
Nilai Terendah	50	60
Jumlah Siswa Tuntas	15	20
Persentase Ketuntasan	65.21%	87%

Tabel di atas secara jelas memperlihatkan bahwa model pembelajaran Gerakan Variasi Model Permainan berhasil meningkatkan kualitas proses pembelajaran (aktivitas guru dan siswa) yang pada akhirnya berkorelasi positif dengan peningkatan hasil belajar secara signifikan, di mana ketuntasan klasikal berhasil melampaui target yang ditetapkan.

Pembahasan dan Implikasi Tindakan

Pembahasan hasil penelitian ini secara kuat menunjukkan adanya hubungan sebab-akibat antara penerapan Gerakan Variasi Model Permainan dengan peningkatan hasil belajar roll depan siswa. Peningkatan ketuntasan klasikal sebesar 21,79% dari Siklus I ke Siklus II menegaskan bahwa inovasi metode pembelajaran merupakan kunci untuk memecahkan masalah hasil belajar yang rendah.

Model permainan, yang mengubah fokus dari gerakan teknis yang menakutkan menjadi serangkaian tantangan yang menyenangkan, berhasil mengatasi dua hambatan utama: hambatan psikologis (rasa takut) dan hambatan teknis (kurangnya koordinasi). Kualitas kinerja guru yang meningkat drastis di Siklus II (mencapai 95%) menjadi katalis utama bagi peningkatan keaktifan siswa (mencapai 82,5%). Ketika proses pembelajaran berjalan secara efektif, menyenangkan, dan didukung oleh motivasi yang kuat dari guru, hasil akhir berupa penguasaan keterampilan (psikomotorik) oleh siswa otomatis akan meningkat dan melampaui target yang ditetapkan.

Secara implisit, temuan ini menguatkan relevansi penggunaan metode pembelajaran yang kreatif dan inovatif dalam Pendidikan Jasmani, khususnya pada materi yang membutuhkan keberanian dan penguasaan teknik tinggi seperti senam lantai.

Indikator Keberhasilan	Siklus I	Siklus II	Peningkatan	Keterangan
Keterampilan Guru	55% (Cukup)	95% (Baik)	40%	Berhasil
Aktivitas Siswa	47,5% (Cukup)	82,5% (Baik)	35%	Berhasil
Ketuntasan Klasikal	65,21%	87%	21,79%	Target Tercapai

Peningkatan ini membuktikan bahwa metode pembelajaran yang inovatif dan kreatif, seperti model permainan yang diterapkan, mampu memecahkan masalah hasil belajar yang rendah pada materi senam lantai guling depan.

Kesimpulan

Berdasarkan keseluruhan hasil analisis dan pembahasan yang diperoleh dari pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam dua siklus, disimpulkan bahwa penerapan Gerakan Variasi Model Permainan merupakan upaya yang sangat efektif dalam mengatasi masalah rendahnya hasil belajar roll depan (guling depan) senam lantai pada siswa kelas V UPT SD Negeri 12 Turatea. Keberhasilan tindakan ini terbukti dari peningkatan signifikan pada tingkat ketuntasan belajar siswa secara klasikal, di mana pada Siklus I

persentase ketuntasan hanya mencapai 65,21%, namun setelah dilakukan perbaikan tindakan dan penambahan variasi gerakan pada Siklus II, tingkat ketuntasan melonjak drastis hingga mencapai 87%. Angka 87% ini secara meyakinkan telah melampaui standar keberhasilan minimal yang ditetapkan, sehingga hipotesis tindakan yang diajukan dalam penelitian ini telah diterima dan teruji kebenarannya. Peningkatan hasil belajar ini juga didukung oleh peningkatan kualitas proses pembelajaran. Keaktifan dan partisipasi siswa (aktivitas siswa) meningkat dari kriteria Cukup menjadi Baik, mencapai 82,5% di Siklus II. Peningkatan motivasi dan antusiasme siswa ini adalah dampak langsung dari perbaikan kinerja guru dalam mengelola kelas dan memberikan motivasi yang kuat, di mana keterampilan guru sendiri juga meningkat secara substansial menjadi 95%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa melalui model pembelajaran yang kreatif dan menyenangkan, hambatan psikologis berupa rasa takut dan hambatan teknis berupa kurangnya koordinasi dalam melakukan roll depan berhasil diatasi, menghasilkan penguasaan materi yang optimal.

Saran

Berdasarkan keberhasilan tindakan yang telah dicapai, disarankan agar guru Pendidikan Jasmani segera mengadopsi dan menerapkan Gerakan Variasi Model Permainan dalam pengajaran roll depan dan materi sejenis. Model pembelajaran ini terbukti sangat efektif untuk meningkatkan motivasi siswa, menghilangkan rasa takut, dan menjamin tercapainya ketuntasan belajar secara klasikal. Guru juga didorong untuk terus berinovasi dan mengembangkan variasi model pembelajaran lain. Bagi siswa, penting untuk menghilangkan rasa takut, meningkatkan keaktifan, dan memanfaatkan model permainan ini secara maksimal. Terakhir, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengkaji efektivitas model variasi permainan ini pada cabang olahraga lain yang membutuhkan koordinasi tinggi atau membandingkannya dengan metode lain untuk memperkaya temuan penelitian.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada Bapak/Ibu Pembimbing

atas arahan dan motivasinya, seluruh jajaran dosen yang telah memberikan ilmu, Kepala Sekolah beserta guru kolaborator UPT SD Negeri 12 Turatea atas dukungan pelaksanaan penelitian, siswa-siswi Kelas V atas partisipasi aktifnya, serta orang tua dan keluarga tercinta atas segala doa dan kasih sayang yang tiada henti. Semoga penelitian ini bermanfaat.

Daftar Pustaka

- Abdillah, A. (2024). Kemampuan Lompat Jauh Gaya Berjalan Di Udara Dengan Model Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif, Dan Menyenangkan. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4, 6144–6157. <http://jinnovative.org/index.php/Innovative/article/view/10085%0Ahttps://jinnovative.org/index.php/Innovative/article/download/10085/6966>
- Akmal, A., Sugihartono, T., & Ilahi, B. R. (2018). ANALISIS MUATAN MATERI SENAM PADA BAHAN AJAR PJOK SEKOLAH DASAR NEGERI DI KOTA BENGKULU. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 11–15.
- Amelia, T., Fadilah, M., Helendra, H., & Yuniarti, E. (2023). Hubungan Hasil Belajar dengan Kemampuan Argumentasi Ilmiah Peserta Didik SMAN 1 Payakumbuh pada Materi Sistem Imun. *ISLAMIKA*, 5(2), 595–604.
- Banari, F. S., Karwur, H. M., & Rifani, I. (2023). Penerapan Model Pembelajaran Inkuiri terhadap Hasil Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Geografi. *GEOGRAPHIA: Jurnal Pendidikan Dan Penelitian Geografi*, 4(1), 12–22.
- Fitri, S. F. N. (2021). Problematika kualitas pendidikan di indonesia. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1617–1620.
- Husnan, H. (2020). Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Senam Lantai dengan Metode Latihan Berulang pada Siswa Kelas IV SDN 3 Kopang Tahun Pelajaran 2018/2019. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(1).
- Madijono, S. (2010). *Bergembira dengan Senam*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Muhajir. (2013). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kelas*. Politeknik Negeri Media Kreatif.

- Putri, C. (2022). Tingkat Pengetahuan Senam Lantai Guling Depan Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Karen.
- Rahman, A., Munandar, S. A., Fitriani, A., Karlina, Y., & Yumriani. (2022). Pengertian Pendidikan, Ilmu Pendidikan dan Unsur-Unsur Pendidikan. *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, 2(1), 1–8.
- Riyanto, J. (2022). Peningkatan Hasil Belajar Senam Lantai Guling Depan Melalui Alat Bantu Siswa Kelas Iv Semester Ii Sdn 1 Ngampelkulon Kecamatan Ngampel Kabupaten Kendal Tahun Pelajaran 2015/2016. *DWIJALOKA Jurnal Pendidikan Dasar Dan Menengah*, 3(3), 262–273.
- Ruslan, R., & Huda, M. S. (2019). Penerapan Metode Bermain Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Guling Depan (Forward Roll). *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 10–20.
- Supit, D., Melianti, M., Lasut, E. M. M., & Tumbel, N. J. (2023). Gaya belajar visual, auditori, kinestetik terhadap hasil belajar siswa. *Journal on Education*, 5(3), 6994–7003.
- Wuryati, S. (2014). *Teori dan Praktek Senam Dasar*. PT. Intan Pariwara.
- Yunardi, Y., Rijaluddin, K., & Temmassonge, A. (2024). Pelatihan Gerak Lokomotor, Non Lokomotor dan Manipulatif Berbasis Tactical Game Approaches. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 5(01), 119–126. <https://doi.org/10.53690/ipm.v5i01.372>
- Yusuf, Y. (2018). Peningkatan ketrampilan senam lantai siswa kelas VI SDN Dempelan 01 melalui pembelajaran langsung dengan metode JIGSAW. *Premiere Educandum: Jurnal Pendidikan Dasar Dan Pembelajaran*, 8(1), 54–59.