

Meningkatkan Keterampilan *Roll* Depan pada Pembelajaran Senam Lantai Peserta Didik Kelas VII G SMP Negeri 7 Kediri Menggunakan Pendekatan Bermain

Adji Prakasa Azis^{1*}, Septiyuning Lusianti², Muhammad Rofi'Ussya'en³


¹Program Studi Pendidikan Profesi Guru, Universitas Nusantara PGRI Kediri,

²Penjaskesrek, Universitas Nusantara PGRI Kediri,

Jl. KH. Achmad Dahlan No. 76, Mojoroto, Kec. Mojoroto, Kota Kediri, Jawa Timur

³SMP Negeri 7 Kediri, Jl. Ngasinan No. 54, Rejomulyo, Kec. Kota Kediri, Kota Kediri, Jawa Timur

E-mail: adjisin3@gmail.com

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.523>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 23 April 2025

Accepted: 30 April 2025

Published: 07 May 2025

Kata Kunci: Pembelajaran Senam Lantai, Pendekatan Bermain, Keterampilan Roll Depan.

Keywords: Gymnastics Learning, Playful Approach, Forward Roll Skills.



ABSTRACT

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari kurikulum pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan motorik, kebugaran, serta nilai-nilai sportivitas. Salah satu materi dalam PJOK adalah senam lantai, di mana roll depan (guling ke depan) menjadi dasar bagi penguasaan gerakan senam lainnya. Studi ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan roll depan pada pembelajaran senam lantai peserta didik kelas VII G SMP Negeri 7 Kediri menggunakan pendekatan bermain. Studi ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang memanfaatkan model Kemmis dan McTaggart untuk desainnya. Temuan menyebutkan bahwa ada peningkatan nilai rata-rata dan persentase kepatuhan siswa pada siklus II jika dibandingkan dengan siklus I. Oleh karena itu, studi disimpulkan dalam siklus II karena tujuan yang ditetapkan oleh sekolah telah tercapai.

Physical education, sports, and health (PE) is an integral part of the education curriculum that aims to develop motor skills, fitness, and sportsmanship values. One of the materials in PJOK is floor gymnastics, where the forward roll (forward roll) is the basis for mastering other gymnastic movements. This study aims to improve forward roll skills in floor gymnastics learning for class VII G students of SMP Negeri 7 Kediri using a play approach. This study uses a Classroom Action Research (CAR) approach that utilizes the Kemmis and McTaggart model for its design. The findings state that there is an increase in the average value and percentage of student compliance in cycle II when compared to cycle I. Therefore, the study was concluded in cycle II because the objectives set by the school have been achieved.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



How to Cite: Adji Prakasa Azis, et al (2025). Meningkatkan Keterampilan *Roll* Depan pada Pembelajaran Senam Lantai Peserta Didik Kelas VII G SMP Negeri 7 Kediri Menggunakan Pendekatan Bermain, 3 (4) 932-935. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.523>

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari kurikulum pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan motorik, kebugaran, serta nilai-nilai sportivitas (Mubarak, Arif, et al., 2024). Salah satu materi dalam PJOK adalah senam lantai, di mana roll depan (guling ke depan) menjadi dasar bagi penguasaan gerakan senam lainnya (Dini Aji Permatasari, Bambang Priyono, 2012).

Pembelajaran senam lantai adalah salah satu materi yang penting dalam pendidikan jasmani. Namun, tingkat pencapaian belajar siswa kelas VII G SMP Negeri 7 Kediri dalam materi senam lantai masih belum memuaskan, terutama dalam keterampilan roll depan. Terdapat berbagai faktor yang

menyebabkan pembelajaran senam lantai kurang efektif, seperti model pembelajaran yang tidak optimal dan siswa yang masih kesulitan dalam melakukan sikap dasar latihan roll depan (Wahyudi & Hartati, 2020).

Dengan demikian, diperlukan pendekatan pembelajaran yang mampu melibatkan siswa secara lebih aktif, kreatif, edukatif, dan menyenangkan. Menurut (Ruslan & Huda, 2019) pendekatan bermain berpotensi menjadi salah satu teknik pembelajaran yang efektif dalam mengembangkan keterampilan roll depan pada materi senam lantai. Dengan menggunakan pendekatan bermain, diharapkan peserta didik dapat lebih bersemangat dan termotivasi dalam melakukan gerakan roll depan, sehingga dapat meningkatkan keterampilan mereka (Mubarak et al., 2025).

Studi ini berupaya untuk meningkatkan keterampilan roll depan pada pembelajaran senam lantai peserta didik kelas VII G SMP Negeri 7 Kediri menggunakan pendekatan bermain. Dengan demikian, diharapkan studi ini akan membantu meningkatkan kualitas pembelajaran senam lantai di SMP Negeri 7 Kediri.

METODE

Studi ini menggunakan teknik Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang bersifat reflektif, melalui serangkaian tindakan yang dirancang untuk mengoptimalkan dan menyempurnakan kualitas praktik pembelajaran di dalam kelas secara lebih profesional (Daniel & Harland, 2017).

Desain studi ini menerapkan model Kemmis dan McTaggart (2018) yang terdiri dari empat komponen, yaitu (Dianti, 2017):

1. Perencanaan (*Planning*)
2. Tindakan (*Action*)
3. Pengamatan (*Observation*)
4. Refleksi (*Reflection*)

Instrumen penelitian berperan sebagai alat bantu dalam proses pengumpulan data (Utomo et al., 2024). Dalam studi ini, instrumen digunakan untuk mengevaluasi efektivitas gerakan senam lantai guling depan yang dilakukan oleh siswa, sesuai dengan standar yang telah ditentukan dalam instrumen. Instrumen studi ini terdiri dari 3 aspek, yaitu:

1. Awalan
2. Gulingan
3. Akhiran

Setiap aspek memiliki 4 kriteria penilaian, yaitu:

1. Kriteria 1: Gerakan awal yang benar
2. Kriteria 2: Gerakan guling yang benar
3. Kriteria 3: Gerakan akhir yang benar
4. Kriteria 4: Keseluruhan gerakan yang benar

Rumus hitungan yang digunakan untuk menghitung persentase keberhasilan gerakan senam lantai guling depan adalah (Mubarak, As-safa, et al., 2024):

$$P = (f/n) \times 100\%$$

Keterangan:

- P = persentase keberhasilan
f = frekuensi keberhasilan
n = jumlah total frekuensi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi ini berupaya untuk meningkatkan teknik roll depan dalam pembelajaran senam lantai siswa kelas VII G SMP Negeri 7 Kediri menggunakan pendekatan bermain. Berikut adalah hasil penelitian yang diperoleh:

Siklus I

Menurut hasil yang dikumpulkan selama pertemuan tes siklus I, skor akhir rata-rata 70,70 dicatat. Proporsi siswa yang memenuhi standar KKM hanya 66,66%, dengan total 18 siswa. Sebaliknya, persentase siswa yang kurang dari standar KKM adalah 34,34%, berjumlah 9 siswa.

Siklus II

Menurut hasil dari tes pertemuan Siklus II, skor akhir rata-rata 82,33 dicatat. Proporsi siswa yang memenuhi KKM adalah 92,60%, yang setara dengan total 31 peserta didik. Sebaliknya, persentase siswa yang tidak memenuhi KKM mencapai 7,40%, berjumlah 2 peserta didik.

Tabel 1. Hasil Penelitian

Siklus	Rata-rata Nilai Akhir	Jumlah Peserta Didik yang Tuntas	Jumlah Peserta Didik yang Belum Tuntas	Persentase Ketuntasan	Persentase yang Belum Tuntas
I	70,70	18	9	66,66%	34,34%
II	82,33	31	2	92,60%	7,40%

Temuan dari studi tersebut menyebutkan bahwa ada peningkatan nilai rata-rata dan persentase kepatuhan siswa dalam siklus II dibandingkan dengan siklus I. Ini menunjukkan bahwa pendekatan yang digunakan dapat meningkatkan keterampilan roll depan pada pembelajaran senam lantai peserta didik.

Bagan di bawah ini menggambarkan minat belajar siswa.



Sumber: Adji Prakasa Azis 2025

Dari grafik diatas menunjukkan peningkatan minat siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Jumlah peserta didik pada siklus pertama presentase ketuntasannya 66,66% dan meningkat pada siklus ke dua menjadi 92,60% kemudian di ikuti dengan jumlah siswa yang belum tuntas yang di siklus pertama 34,34% dan berkurang menjadi 7,40% di siklus ke dua pada pembelajaran senam lantai.

Pembahasan

Studi ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan roll depan pada pembelajaran senam lantai peserta didik kelas VII G SMP Negeri 7 Kediri menerapkan pendekatan bermain. Temuan studi menyatakan adanya peningkatan rata-rata nilai siswa pada siklus II dibandingkan dengan siklus I.

Pada siklus I, rata-rata nilai siswa tercatat sebesar 70,70 dengan tingkat ketuntasan sebesar 66,66%. Namun, pencapaian tersebut tetap di bawah target yang ditetapkan oleh SMP Negeri 7 Kediri yaitu dengan persentase 75%. Oleh karena itu, refleksi dilakukan sebelum melaksanakan siklus II untuk menilai kekurangan pada siklus I.

Dalam siklus II, peserta didik menunjukkan kemampuan guling depan yang ditingkatkan, mencapai skor rata-rata 82,33 dan persentase ketuntasan sebesar 92,60%. Hasil ini menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan oleh SMP Negeri 7 Kediri sudah mencapai target yang ditentukan.

Proses pembelajaran senam lantai gerakan guling depan di kelas VII G SMP Negeri 7 Kediri berlangsung dengan suasana yang menyenangkan dan penuh semangat melalui pendekatan bermain serta pemanfaatan media audio visual. Siswa terlihat antusias dan aktif terlibat dalam diskusi bersama teman-teman saat mengamati gerakan guling depan maupun ketika menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru.

Dari temuan studi ini, dapat disimpulkan bahwa hasil belajar siswa sudah mencapai target yang telah ditetapkan, sehingga studi ini berakhir pada siklus kedua. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan bermain dapat meningkatkan keterampilan roll depan pada pembelajaran senam lantai peserta didik.

KESIMPULAN

Setelah dilakukannya penelitian tindakan kelas dengan dua siklus dan analisis terhadap langkah-langkah dalam meningkatkan kemampuan roll depan pada pembelajaran senam lantai siswa kelas VII G SMP Negeri 7 Kediri melalui pendekatan bermain, dapat disimpulkan bahwa capaian belajar siswa menunjukkan peningkatan yang sesuai dengan harapan sesuai dengan yang diharapkan.

Studi ini menunjukkan bahwa pendekatan bermain dapat meningkatkan keterampilan roll depan pada pembelajaran senam lantai peserta didik. Temuan studi ini menandakan bahwa tujuan yang ditetapkan oleh SMP Negeri 7 Kediri telah tercapai pada siklus kedua.

Oleh karena itu, studi ini dihentikan pada siklus II karena tujuan yang telah ditetapkan oleh pihak sekolah berhasil dicapai sesuai harapan. Diharapkan, temuan studi ini mampu memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kualitas pembelajaran senam lantai di SMP Negeri 7 Kediri.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak yang sudah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian tindakan kelas dan penyusunan penelitian tindakan kelas ini.

REFERENSI

- Daniel, B. K., & Harland, T. (2017). Higher Education Research Methodology: A Step-by-Step Guide to the Research Process. Higher Education Research Methodology: A Step-by-Step Guide to the Research Process, 1–140. <https://doi.org/10.4324/9781315149783>
- Dianti, Y. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. [http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB 2.pdf](http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB%202.pdf)
- Dini Aji Permatasari, Bambang Priyono, T. R. (2012). Pembelajaran Roll Depan Menggunakan Matras Bidang Miring Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 1(2), 99–103. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Mubarak, J. A., Arif, M., Ardha, A., & Nurhayati, F. (2024). Application Of Peer Teaching Learning Methods To Basketball Free Throw Shooting Learning Outcomes. *IJED: International Journal of Educational Development*, 1(2), 88–99.
- Mubarak, J. A., As-safa, A. H. T., & Irfani, M. A. (2024). Penerapan Realy Race terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Bola Voli di SMPN 4 Kota Kediri. 3(4), 313–319.
- Mubarak, J. A., Mardiyanto, A., Purnomo, I., & Firmansyah, M. Y. (2025). Peningkatan Motivasi Belajar Dengan Pendekatan Bermain Pada Pelajaran PJOK Kelas III. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 3(4), 686–691.
- 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. <https://doi.org/10.31851/hon.v2i1.2461>
- Utomo, P., Asvio, N., & Prayogi, F. (2024). Metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK): Panduan Praktis untuk Guru dan Mahasiswa di Institusi Pendidikan. *Pubmedia Jurnal Penelitian Tindakan Kelas Indonesia*, 1(4), 19. <https://doi.org/10.47134/ptk.v1i4.821>
- Wahyudi, N., & Hartati, S. C. Y. (2020). Penerapan Model Pembelajaran Berbasis Masalah Terhadap Hasil Belajar Roll Depan Kaki Tekuk dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 03(02), 380–386.