Jurnal Sport & Science 45
https://ejournal.upg45ntt.ac.id/jic/index

UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAKAN ROLL DEPAN MELALUI VARIASI PEMBELAJARAN SISWA KELAS IX SMP KIHADJAR DEWANTORO KUPANG

Selti Marsalina Fina, Paulus N. Nggaa, PengaturanMartina Dewi Lenggo

Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, email: nonaselty@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima: 5 Mei 2025
Direvisi: 10 Mei 2025
Disetujui: 20 Mei 2025

Keywords:
Roll Depan, Variasi Pembelajaran

Abstrak

Masalah utama yang dihadapi oleh para siswa di SMP Ki Hafjar Dewantoro Kupang adalah melakukan rol depan. Berkaitan dengan permasalahan di atas maka, peneliti terterik untuk melakukan penelitian, dengan bertujuan untuk mengetahui peningkatan keterampilan gerakan roll ke depan melalui variasi pembelajaran pada siswa kelas IX SMP Kihadjar Dewantoro Kupang. jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam bahasa Ingris *disebut Classroom Action Research*, disingkat CAR. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah Observasi, Wawancara, dan Dokumentasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IX Smp Ki Hadjar Dewantoro Kupang berjumlah 42. Sampel penelitian ini berjumlah 15 orang. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan roll ke depan melalui variasi pembelajaran pada siswa Kelas IX SMP Kihadjar Dewantoro Kupang dengan nilai rata-rata keterampilan siswa sebesar 82.64, dalam kategori kompeten dengan persentase ketuntasan klasikal sebesar 89%.

Alamat korespondensi:
Jl. Perintis Kemerdekaan III, No 40, Kota Baru, Kupang
E-mail: Jss45@gmail.com

p-ISSN: 2623-1646
e-ISSN: 2986-4038

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan untuk meningkatkan kualitas hidup, dengan kegiatan olahraga seperti berjalan, berlari, melempar, melompat merupakan salah satu kesenjangan untuk meningkatkan kualitas hidup, oleh sebab itu dapat di artikan secara garis besar dengan berolahraga dapat menjaga kesehatan dalam diri manusia. Aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari tanpa di sadari merupakan bentuk dari suatu olahraga. Namun hal itu belum cukup untuk menjadikan tubuh sehat secara jasmani dan rohani, untuk mendapatkan kesehatan jasmani dan rohani dari olahraga tersebut tubuh harus dilatih atau sering melakukan gerak dalam arti gerakan yang lebih aktif dengan intensitas yang cukup.

Oleh karena itu pemerintah telah memasukkan olahraga sebagai salah satu kurikulum pendidikan jasmani di sekolah-sekolah formal sebagai suatu pembelajaran sebagai salah satu sarana untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan kualitas manusia Indonesia dalam mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur, serta memungkinkan warganya engembangkan dirinya dan segala aspek, baik jasmaniah maupun rohaniah. Undang Undang RI No 3 Pasal 1 Tahun 2005 menyatakan bahwa “Olahraga pendidikan adalah jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian dari proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani”. Dari kutipan di atas dapat dipahami bahwa penerapan olahraga bagi bangsa Indonesia telah di masukkan ke dalam proses pendidikan formal disekolah guna mencapai tujuan untuk mewujudkan masyarakat yang memiliki pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani yang baik. Salah satu bentuk olahraga di sekolah adalah olahraga senam.

Olahraga senam adalah salah satu jenis dari sekian banyak jenis olahraga yang kita ketahui, senam mempunyai pengertian dan motto tersendiri, baik kekhasannya maupun kedudukannya dalam cabang olahraga lainnya. Namun demikian latihan olahraga senam selalu bermunculan dikala seseorang akan memulai suati latihan olahraga, baik akan menghadapi sesuatu pertandingan maupun akan memulai latihan dan sebagainya. Sebagai cabang olahraga, senam mempunyai daerah dengan batas- batasnya sendiri, mempunyai ruang lingkup yang tertentu, Ini berarti bahwa cabang olahraga senam berbeda dengan pencak silat, cabang olahraga senam tidak sama dengan sepak bola dan senam bukan pula loncat indah.

Kehidupan sehari-hari, kita sering mendengar istilah-istilah yang dipakai untuk menamai jenis-jenis senam. Ada senam buyung, Senam Jantung sehat, senam aerobic, senam artistik, senam akrobatik, dan senam tera. Menurut FIG (Federation International Gymnastique) senam dapat dikelompokan menjadi (1) senam artistic, (*artistic gymnastics),* (2) senam ritmik (*Sportive rhythmic gymnastics*), dan (3) senam umum (*general gymnastics).*

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistik. Disebut senam lantai karena semua keterampilan gerakan dilakukan pada lantai yang beralas matras tanpa melibatkan alat lainnya, Senam lantai adalah satu cabang olahraga sendiri maupun untuk olahraga orang lain, itulah sebabnya senam juga disebut sebagai olahraga dasar. Senam lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dari setiap bagian anggota tubuh dan kemampuan komponen motorik/gerak seperti kekuatan, kecepatan keseimbangan, kelentukan, kelincahan dan ketepatan.

Salah satu bentuk senam lantai adalah senam roll ke depan. Gerakan roll ke depan dimulai dengan sikap jongkok, tangan diangkat lurus ke atas sehingga badan lurus dari pinggul hingga ujung jari tangan. Angkatlah pinggul dan pindahkan berat badan ke depan, letakkan kedua tangan pada matras, sentuhkan dagu ke dada, letakkan bahu di atas matras sambil berguling. Jagalah badan agar tetap menekuk dengan kedua lutut tetap di dada dan akhirilah dengan sikap jongkok dengan kedua tangan lurus ke atas.

Bagi seorang siswa, pastinya mengalami kesulitan untuk melakukannya, maka guru pendidikan jasmani dituntut untuk dapat dapat menggunakan metode yang tepat guna dalam mengajarkan keterampilan olahraga senam roll ke depan seperti menggunakan cara mengajar yang bervariasi, sehingga dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani khususnya dalam menyampaikan materi senam lantai roll ke depan dapat mencapai tujuan akhir dari pembelajaran yaitu siswa dapat melakukan roll ke depan dengan baik. Namun berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan terhadap siswa kelas IX SMP Kihadjar Dewantoro Mandau terlihat bahwa sewaktu melakukan roll ke depan, teknik yang digunakan siswa masih belum tepat, siswa terlihat kesulitan dalam melakukan roll ke depan, hal tersebut mengakibatkan nilai siswa belum dapat memenuhi nilai KKM yang telah ditetapkan yaitu sebesar 65, siswa kesulitan dalam melakukan guling depan karena mempunyai rasa takut, kelenturan tubuh siswa masih belum maksimal sewaktu melakukan gerakan menekuk untuk roll ke depan. Kemudian guru belum pernah menggunakan variasi pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan roll depan sewaktu pembelajaran senam lantai.

Bedasarkan uraian di atas, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerakan Roll Ke Depan Melalui Variasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas IX SMP Kihadjar Dewantoro Kupang. Diharapkan dengan penelitian tersebut dapat memperbaiki pembelajaran, mengembangkan pengetahuan dan keterampilan guru dalam pembelajaran.

Berdasarkan latar depan yang telah diuraikan diatas maka dapat dirumuskan, maka dapat dirumuskan masalah. “Bagaimanakah upaya meningkatkan keterampilan gerakan roll ke depan melalui variasi pembelajaran pada siswa kelas Kelas IX SMP Kihadjar Dewantoro Kupang.?

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan keterampilan gerakan roll ke depan melalui variasi pembelajaran pada siswa kelas IX SMP Kihadjar Dewantoro Kupang.

METODE PENELITIAN

Adapun jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam bahasa Ingris disebut Classroom Action Research, disingkat CAR adalah penelitian tindakan yang dilakukan oleh guru dengan tujuan memperbaiki mutu praktik pembelajaran dikelasnya sebagaimana menurut Arikunto (2013:130) merupakan suatu percermatan terhadap kegiatan yang sengaja dimunculkan, dan terjadi dalam sebuah kelas. Penelitian ini terdiri dari beberapa siklus, adapun setiap siklus dilakukan dalam dua kali petemuan. Tiap siklus terdiri dari langkah- langkah

Moleong (2015), metode kualitatif adalah metode yang menggunakan pendekatan holistik dan deskriptif; mengungkapkan sebuah fenomena dalam bentuk deskripsi dari kata-kata dan bahasa. Proses dan makna (perspektif subyek) lebih ditonjolkan dalam penelitian kualitatif.

Landasan teori dimanfaatkan sebagai pedoman agar fokus penelitian sesuai dengan fakta di lapangan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IX Smp Ki Hadjar Dewantoro Kupang berjumlah 42. Sampel dalam penelitian berjumlah 15 orang siswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah trigulansi. Adapun tempat penelitian ini diSmp Ki Hadjar Dewantoro Kupang. Durasi dalam penelitian ini adalah 2 bulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilakukan terhadap siswa Kelas IX SMP Kihadjar Dewantoro Kupang dalam meningkatkan keterampilan gerakan *roll* ke depan melalui variasi pembelajaran yang ditinjau melalui gerakan *roll* ke depan dengan menggunakan rubrik penilaian dapat dilihat pada penjelasan berikut ini:

Data penilaian rubrik kerja keterampilan gerakan roll ke depan melalui variasi pembelajaran pada siswa Kelas IX SMP Kihadjar Dewantoro Kupang.

Penilaian rubrik kerja *roll* ke depan siklus I pada siswa kelas IX SMP Kihadjar Dewantoro Kupang dimana nilai tertinggi adalah 100 dan nilai terendah adalah 6, Mean (rata-rata) adalah 82.64 dari sampel yang berjumlah 36 orang. Lalu kumpulan nilai tersebut didistribusikan pada 6 kelas interval dengan panjang kelas interval sebanyak 17. Pada interval kelas pertama dengan rentang nilai 0-16 terdapat frekuensi absolut sebanyak 4 orang atau dengan frekuensi relatif sebanyak 20%, pada interval kelas kedua dengan rentang nilai 17-33 tidak ada, pada interval kelas ketiga dengan rentang nilai 34-50 tidak ada, pada interval kelas keempat dengan rentang nilai 51-67 tidak ada, pada interval kelas kelima dengan rentang nilai 68- 84 frekuensi absolut sebanyak 8 orang atau dengan frekuensi relatif sebanyak 22.22%, pada interval kelas keenam dengan rentang nilai 86-100 frekuensi absolut sebanyak 24 orang atau dengan frekuensi relatif sebanyak 66.67%.

Hasil Belajar Roll Ke Depan Melalui Variasi pembelajaran Pada Siklus I

Pelaksanaan penelitian atau pembelajaran dalam penelitian ini terdiri atas tiga langkah, yaitu: 1) Kegiatan Awal/Pendahuluan, 2) Kegiatan Inti, dan 3) penutup. kegiatan awal merupakan kegiatan pembuka berupa apersepsi. Kemudian kegiatan inti merupakan kegiatan pembelajaran melalui variasi pembelajaran. Sedangkan penutup merupakan ulasan mengenai kegiatan-kegiatan sebelumnya, hal ini bisa berupa kesimpulan pelajaran.

Sebagaimana hasil pada siklus I atau setelah diterapkannya variasi pembelajaran bahwa rata-rata nilai *roll* ke depan siswa Kelas IX SMP Kihadjar Dewantoro Kupang sudah mencapai keberhasilan yang diinginkan. Hasil penilaian terhadap *roll* ke depan melalui variasi pembelajaran pada siswa Kelas IX SMP Kihadjar Dewantoro Kupang. Tujuannya untuk mengetahui sejauh mana peningkatan keterampilan *roll* ke depan oleh siswa dalam belajar dengan menggunakan variasi pembelajaran.

Hasil penerapan variasi pembelajaran pada siklus I menunjukkan bahwa Pada kategori sangat kompeten terdapat 20 orang siswa atau 56%, pada kategori kompeten terdapat 12 orang siswa atau 33%, pada kategori cukup kompeten tidak ada, pada kategori kurang kompeten tidak ada

dan pada kategori tidak kompeten terdapat 4 orang siswa tau 11%. Kemudian diketahui juga rata-rata nilai tes pada siklus I, yakni 82.64 atau dalam kategori "kompeten".

Analisis Data

Berdasarkan penelitian ini penggunaan variasi pembelajaran pada pembelajaran *roll* ke depan, kemampuan subjek dalam melakukan gerakan demi gerakan hingga menyelesaikan gerakan secara keseluruhan melalui variasi pembelajaran, keaktifan subjek pada pembelajaran *roll* ke depan dalam meningkatkan kemampuan konsep gerak, serta perhatian subjek dalam menanggapi penjelasan mengenai gerakan demi gerakan pada pembelajaran *roll* ke depan.

Pelaksanaan tindakan pada siklus I dilakukan dengan mengacu pada RPP yang telah dipersiapkan sebelumnya. Keterampilan *roll* ke depan siswa pada saat tes tindakan siklus I memperoleh nilai persentase ketuntasan klasikal yaitu sebanyak 32 siswa tuntas atau sebesar 89%, karena indikator yang ditetapkan sudah tercapai, maka peneliti memutuskan untuk tidak melanjutkan penelitian siklus berikutnya.

Berdasarkan uraian di atas, tampak bahwa dengan variasi pembelajaran, suatu gerakan yang memiliki tingkat kompleksitas tinggi seperti *roll* ke depan akan disajikan secara bertahap untuk selanjutnya baru dirangkai menjadi suatu gerak yang utuh dapat diberikan melalui variasi pembelajaran.

Pembahasan

Belajar gerak merupakan suatu rangkaian asosiasi latihan atau pengalaman yang dapat mengubah kemampuan gerak ke arah kinerja keterampilan gerak tertentu. Sehubungan dengan hal tersebut, perubahan keterampilan gerak dalam belajar gerak merupakan indikasi terjadinya proses belajar gerak yang dilakukan oleh seseorang. Dengan demikian, keterampilan gerak yang diperoleh bukan hanya dipengaruhi oleh faktor kematangan gerak melainkan juga oleh faktor proses belajar gerak tetapi juga dipengaruhi oleh gerakan yang dilakukan secara berulang-ulang melalui variasi pembelajaran akan tersimpan dalam memori siswa yang sewaktu-waktu akan muncul bila ada stimulus yang sama.

Peningkatan kemampuan yang terjadi dikarenakan adanya asosiasi pengetahuan yang diperoleh siswa dengan pengetahuan yang baru dan asosiasi tersebut semakin kuat ketika dilakukan secara berulang. Dimana rata-rata keterampilan siswa pada saat siklus I dengan kategori kompeten dengan nilai 82.64 dengan jumlah siswa yang tuntas sebanyak 32 orang siswa. Hingga siswa dikategorikan kompeten dengan persentase 89% yang menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam melakukan gerakan *roll* ke depan sudah baik karena telah melampai ketuntasan klasikal sebesar 80%.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan menggunakan variasi pembelajaran maka kemampuan gerakan *roll* ke depan siswa dapat ditingkatkan menjadi lebih baik dari sebelumnya hanya saja, ketuntasan atau daya serap yang dimiliki oleh siswa belum mencapai 100%. Pada saat penerapan variasi pembelajaran ini keaktifan siswa dalam melakukan kegiatan praktek meningkat bila dibandingkan pada proses belajar biasa, baik secara klasikal maupun secara individu. Tidak hanya praktek saja akan tetapi keaktifan yang lain juga

meningkat seperti: perhatian tentang penjelasan materi, sikap kerjasama serta tanggung jawab terhadap tugas-tugas yang diberikan oleh guru.

Pemberian materi gerakan *roll* ke depan dalam senam lantai melalui variasi pembelajaran diharapkan dapat membantu peserta didik agar lebih berani terlebih lagi dalam mencapai keberhasilan / ketuntasan belajar. Keterampilan peserta didik dalam gerakan *roll* ke depan menunjukkan bahwa siswa telah berhasil dan tidak merasa jenuh sehingga waktu yang disediakan habis tidak terasa. Karena peserta didik penuh kegembiraan melakukan tugas yang diberikan peneliti. Peserta didik nampak senang dan antusias mengikuti pembelajaran dan merasa pembelajaran pendidikan jasmani terasa pendek sehingga cepat selesai. Hal ini sangat berbeda dari biasanya. Jika dilihat hasilnya peserta didik telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam gerakan *roll* ke depan terutama peserta didik putra. Kemampuan tersebut merupakan dampak pemberian materi teknik gerakan *roll* ke depan dalam senam lantai melalui variasi pembelajaran.

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat dipahami bahwa variasi pembelajaran terbukti dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar *roll* ke depan siswa menjadi lebih baik dari sebelumnya. Sehingga metode ini dapat juga digunakan untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada materi pembelajaran yang lain.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan roll ke depan melalui variasi pembelajaran pada siswa Kelas IX SMP Kihadjar Dewantoro Kupang dengan nilai rata-rata keterampilan siswa sebesar 82.64, dalam kategori kompeten dengan persentase ketuntasan klasikal sebesar 89%

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka peneliti memberikan saran: 1). bagi siswa untuk dapat menekuni pelajaran yang telah disampaikan hingga keterampilan teknik yang telah dimiliki dapat dimaksimalkan. 2). Bagi Guru dalam mengajarkan Penjas di sekolah dapat menggunakan pendekatan pembelajaran variasi pembelajaran karena dengan menggunakan variasi pembelajaran ini telah terbukti dapat meningkatkan hasil belajar siswa khususnya dalam teknik roll ke depan. 3). Para peneliti lain yang akan mengadakan penelitian yang sejenis dengan penelitian ini dapat menggunakan penelitian ulang dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan jangka waktu yang lebih lama.

DAFTAR PUSTAKA

Agusta, Hendra. 2009. *Pola Gerak Dalam Senam 2*. Jakarta: CV. Ipa Abong. Arikunto,

Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek.* Jakarta: Rineka Cipta.

Arikunto, Suharsimi 2011. *Penelitian Tindakan Kelas.* Jakarta: Bumi Aksara.

Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek.* Jakarta: Rineka Cipta.

Daryanto. 2013. *Strategi dan Tahapan Mengajar Bekal Keterampilan Dasar Bagi Guru*. Bandung: CV. Yrama Widya.

Husdarta, JS. 2014. *Belajar dan Pembelajara Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.*

Bandung: Alfabeta.John dan Traetta Jean Mary. 2008. *Dasar-Dasar Senam.* Bandung: Angkasa Bandung.

KTSP. 2007. *Panduan Lengkap KTSP. Yogyakarta:* Pustaka Yudhistira.

Kusuma. Iwan Arya. 2016. Peningkatan Kemampuan Senam Guling Depan Dengan Pembelajaran Bervariasi Pada Siswa Kelas 4 SDN Krebet Semarang Sragen Tahun Ajaran 2015/2016. *Jurnal Ilmiah SPIRIT.* Volume 16, Nomor 2.

Permatasari. Dkk. 2012. Pembelajaran *Roll* Depan Menggunakan Matras Bidang Miring Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation* 1 (2).

Sudijono, Anas. 2004. *Pengantar Stastik Pendidikan.* Jakarta: Rajawali Pers. Suhardjono. 2003. *Penelitian Tindakan Kelas Sebagai Kegiatan Pengembangan Profesi Guru.* Jakarta: Bumi Aksara.

Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Pasal 21 Tahun 2005 Tantang Sistem Keolahragaan Nasional.

Usman, Moh. Uzer. 2010. *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: Remaja Rosda Karya.

Wahyudi. 2015. Penerapan Model Pembelajaran Berbasis Masalah Terhadap Hasil Belajar *Roll* Depan Kaki Tekuk Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan. Jurnal Pendidikan Olahraga dan