

## UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN ROLL DEPAN MELALUI VARIASI PEMBELAJARAN BAGI SISWA KELAS VIII SMP SWASTA ITA ESA MUNDEK

Yandri Henukh<sup>a</sup>, Paulus N. Nggaa<sup>b</sup>, Gregorius G. Jado<sup>c</sup>

<sup>a</sup> Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, [yandrihenukh19@gmail.com](mailto:yandrihenukh19@gmail.com)

<sup>b</sup> Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, [paulusnatalisnggaa88@gmail.com](mailto:paulusnatalisnggaa88@gmail.com)

<sup>c</sup> Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, [gordianusjado@gmail.com](mailto:gordianusjado@gmail.com)

### Info Artikel

#### Sejarah Artikel:

Diterima: 10 Mei 2026

Direvisi: 15 Mei 2026

Disetujui: 26 Mei 2026

#### Kata Kunci

Roll Depan, Variasi Pembelajaran, Keterampilan Siswa.

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan roll depan melalui variasi pembelajaran pada siswa kelas VIII SMP Swasta Ita Esa Mundek. Metode penelitian yang digunakan bersifat eksperimen dengan rancangan pre-test dan post-test. Pengumpulan data dilakukan melalui tes keterampilan sebelum dan sesudah perlakuan berupa variasi pembelajaran. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata dari 5,8 menjadi 7,5. Uji hipotesis mengindikasikan bahwa nilai t-hitung (5,33) lebih besar daripada t-tabel (2,262), sehingga variasi pembelajaran memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan roll depan siswa.

#### Abstract

*This study aims to improve students' forward roll skills through learning variations for Grade VIII students at Ita Esa Mundek Private Junior High School. The research method used was an experimental method with a pre-test and post-test design. Data collection was carried out through skill tests before and after the treatment in the form of learning variations. The results of the analysis showed an increase in the average score from 5.8 to 7.5. Hypothesis testing indicated that the t-count value (5.33) was greater than the t-table value (2.262), which means that learning variations had a significant effect on improving students' forward roll skills.*

Alamat korespondensi:

Jl. Perintis Kemerdekaan III, No 40, Kota Baru, Kupang

E-mail: [Jss45@gmail.com](mailto:Jss45@gmail.com)

p-ISSN: 2623-1646

e-ISSN: 2986-4038

## PENDAHULUAN

Pendidikan memainkan peran krusial dalam kehidupan manusia karena memungkinkan pengembangan potensi, keterampilan, pengetahuan, serta sikap yang esensial bagi kehidupan bermasyarakat. Pendidikan tidak terbatas pada penguasaan ilmu pengetahuan semata, melainkan juga mencakup pembentukan karakter, pengembangan kemampuan fisik, mental, emosional, dan sosial peserta didik. Dalam kerangka sistem pendidikan nasional, pendidikan

jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran strategis yang mendukung perkembangan holistik peserta didik.

Pendidikan jasmani merupakan elemen fundamental dalam sistem pendidikan yang bertujuan membina aspek fisik, motorik, mental, dan sosial melalui aktivitas berbasis gerakan. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, siswa diharapkan memperoleh pengalaman yang meningkatkan keterampilan motorik, kebugaran jasmani, serta kemampuan kolaborasi dan disiplin. Supriyanto (2017) menyatakan bahwa efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani optimal dicapai ketika guru merancang aktivitas yang beragam dan menarik, sehingga memotivasi partisipasi aktif siswa. Dengan demikian, pendidikan jasmani menekankan tidak hanya pada hasil akhir, tetapi juga pada kualitas proses pembelajaran. Salah satu materi utama dalam PJOK adalah senam lantai, yaitu aktivitas olahraga di atas matras yang mengedepankan keterampilan gerak, kelenturan, keseimbangan, kekuatan, dan koordinasi tubuh.

Senam lantai bertujuan melatih kemampuan motorik siswa sekaligus membangun keberanian dan rasa percaya diri. Priyanto (2020) menegaskan bahwa senam lantai berkontribusi signifikan terhadap pengembangan koordinasi gerak melalui latihan bertahap dan repetitif. Gerakan dasar senam lantai yang esensial adalah roll depan (guling depan), yaitu penggulingan badan ke depan melalui tengkuk, punggung, pinggang, dan pinggul bagian belakang. Gerakan ini menuntut koordinasi optimal, kekuatan otot, kelenturan, keseimbangan, serta keberanian. Muhajir (2010: 133) mendefinisikan roll depan sebagai gerakan berguling ke depan melalui bagian belakang badan, mulai dari tengkuk hingga pinggul, yang dapat dilakukan dari sikap jongkok atau berdiri. Tilarso (2010: 1) merinci bahwa roll depan terdiri atas fase awal, tolakan, penggulingan utama, dan akhir dengan sikap berdiri stabil. Teknik yang tepat pada setiap fase diperlukan untuk eksekusi sempurna dan aman; kesalahan berpotensi mengurangi efektivitas atau menimbulkan cedera. Oleh karena itu, pembelajaran harus terstruktur, terarah, dan bertahap.

Pada praktiknya di sekolah, banyak siswa masih kesulitan menguasai roll depan dengan teknik benar. Observasi awal di SMP Swasta Ita Esa Mundek menunjukkan keterampilan siswa kelas VIII rendah, khususnya pada posisi tangan, tolakan kaki, sikap tubuh saat guling, dan pendaratan. Siswa juga sering mengalami ketakutan dan kurangnya kepercayaan diri. Rendahnya keterampilan disebabkan faktor internal (keberanian rendah, motivasi minim, kemampuan fisik terbatas) dan eksternal (metode monoton, sarana prasarana kurang, minimnya media menarik). Guru kerap menerapkan pendekatan konvensional yang membosankan, mengakibatkan siswa pasif. Menurut Aulia (2019), menyatakan bahwa kurangnya variasi pembelajaran olahraga menurunkan motivasi dan partisipasi siswa. Faktor psikologis, seperti ketakutan cedera, juga menjadi penghambat utama, menyebabkan eksekusi suboptimal.

Guru perlu menciptakan lingkungan aman, nyaman, dan menyenangkan untuk membangun kepercayaan diri, sebagaimana diungkapkan Hidayat (2021) bahwa pembelajaran menyenangkan meningkatkan keberanian dan keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik. Untuk mengatasi hal ini, inovasi diperlukan melalui variasi pembelajaran, yaitu penerapan beragam metode, strategi, media, dan aktivitas untuk menjadikan proses belajar menarik, aktif, dan tidak monoton. Variasi mencakup demonstrasi, drill, permainan, modifikasi alat, tutor sebaya, atau stasiun latihan. Menurut Uno (2016), menekankan bahwa variasi pembelajaran krusial untuk meningkatkan perhatian, motivasi, dan keterlibatan siswa. Variasi pembelajaran memfasilitasi pemahaman teknik bertahap, sekaligus meningkatkan kepercayaan diri, keberanian, dan antusiasme siswa, menghasilkan pengalaman bermakna yang optimalkan keterampilan motorik. Penerapan Kurikulum Merdeka di SMP Swasta Ita Esa Mundek memberi ruang bagi guru untuk kreatif, berpusat pada peserta didik, dan

menyesuaikan dengan kebutuhan siswa. Berdasarkan uraian diatas, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul “Upaya Meningkatkan Keterampilan Roll Depan Melalui Variasi Pembelajaran Bagi Siswa Kelas VIII SMP Swasta Ita Esa Mundek”. Variasi pembelajaran memfasilitasi pemahaman teknik bertahap, sekaligus meningkatkan kepercayaan diri, keberanian, dan antusiasme siswa, menghasilkan pengalaman bermakna yang optimalkan keterampilan motorik.

Penerapan Kurikulum Merdeka di SMP Swasta Ita Esa Mundek memberi ruang bagi guru untuk kreatif, berpusat pada peserta didik, dan menyesuaikan dengan kebutuhan siswa. Berdasarkan uraian diatas, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul “Upaya Meningkatkan Keterampilan Roll Depan Melalui Variasi Pembelajaran Bagi Siswa Kelas VIII SMP Swasta Ita Esa Mundek”. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan keterampilan roll depan bagi siswa kelas VIII SMP Swasta Ita Esa Mundek melalui variasi pembelajaran. Berdasarkan fokus penelitian diatas, dapat dirumuskan sebagai masalah yang akan diteliti, yaitu : Apakah ada peningkatan roll depan melalui variasi pembelajaran bagi siswa kelas VIII SMP Swastas Ita Esa Mundek.? Roll depan merupakan gerakan berguling ke arah depan melalui bagian belakang badan, meliputi tengkuk, pinggul, pinggang, dan panggul bagian belakang. Latihan ini berguna untuk melatih ketangkasan serta kelenturan tubuh, sehingga meningkatkan koordinasi dan kekuatan otot inti (Muhajir, 2010:133). Gerakan berguling harus dilakukan di atas permukaan lantai yang empuk, seperti matras, untuk mencegah cedera dan rasa sakit selama pelaksanaan (Tilarso, 2010:1). Menurut Muhajir (2010:133), roll depan didefinisikan sebagai berguling ke depan atas bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang, dan pinggul bagian belakang). Latihan guling ke depan dapat dilakukan dengan dua variasi sikap awal, yaitu guling ke depan dengan sikap jongkok dan guling ke depan dengan sikap berdiri (Sukintaka, 2015).

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dan dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen, metode ini disebut metode eksperimen karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis data menggunakan statistik. Metode eksperimen bisa di artikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh treatment tertentu (perlakuan) terhadap yang lain dalam kondisi terkontrol, sugiyono (2018:11). Tempat

Penelitian Tempat penelitian dilakukan di SMP Swasta Ita Esa Mundek. Waktu Penelitian Waktu penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kurang lebih 2 bulan. Bertempat di SMP Swasta Ita Esa Mundek. Dengan jumlah populasi 29 siswa kelas VIII. Sampel penelitian adalah sebagian dari populasi itu atau wakil dari populasi yang diteliti. Maka sampel dalam penelitian ini adalah 10 orang siswa kelas VIII SMP Swasta Ita Esa Mundek. Populasi dalam penelitian ini tidak digunakan seluruhnya dikarenakan dalam menentukan sampel hanya menggunakan sebagian sebagian populasi maka sampel yang diambil dengan kriteria yaitu: siswa aktif SMP Swasta Ita Esa Mundek, siswa berjenis kelamin laki-laki dan siswa dalam keadaan sehat.

Data dalam penelitian ini di peroleh dengan tes keterampilan roll depan. Dengan teknik pengumpulan data sebagai berikut. Test berdiri di depan matras dengan tangan ke atas selebar bahu, test meletakkan tangan di atas matras selebar bahu, test berguling ke depan lalu berdiri dengan keseimbangan terbaik, setiap test memperoleh 3 kali kesempatan, test memperoleh nilai 3 jika gerakannya sempurna atau nilai 1 jika gerakannya tidak benar, skor adalah total dari ke 3 kesempatan. Data yang terkumpul dalam penelitian ini akan dianalisis menggunakan test dengan rumus berikus:

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \cdot \sum D^2 - (\sum D)^2}{N-1}}}$$

D = Perbedaan setiap pasangan skor tes awal dan akhir

N = Jumlah sampel

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Berdasarkan dengan penelitian yang telah dilaksanakan pada Siswa kelas VIII SMP Swasta Ita Esa Mundek dengan waktu penelitian ( $\pm 2$  bulan), seminggu 3 kali pertemuan dan setiap pertemuan waktunya (+ 1 jam).Dibawah ini, hasil penelitian yang meliputi hasil pengolahan data tes keterampilan roll depan siswa kelas VIII SMP Swasta Ita Esa Mundek yang disajikan pada tabel dibawah ini.

**Tabel 1. Data menta test awal**

No	Nama siswa	Kesempatan			Total skor
		I	II	III	
1	Maher Henukh	1	3	3	7
2	Oskar O Indu	1	3	3	7
3	Marven K Lilo	1	1	3	5
4	Noven B Ello	1	1	1	3
5	Jefan G Adu	1	3	3	7
6	Jestin F Mbuik	1	3	3	7
7	Demsi Y Henukh	1	3	3	7
8	Gian I Adu	1	1	3	5
9	Hendra Y Henudelas	1	1	3	5
10	Efraim Henukh	1	1	3	5

### Perlakuan

Sebelum melakukan perlakuan atau percobaan, peneliti memimpin doa dan pemanasan. bersama. Sampel diberikan penjelasan dan contoh latihan drill untuk meningkatkan. keterampilan roll depan. Selanjutnya, sampel melakukan latihan drill yang sudah diarahkan dengan kesempatan yang sudah ditentukan. Setelah sampel selesai melakukan latihan drill untuk meningkatkan keterampilan roll depan, sebagai penutup para sampel diberikan pendinginan, evaluasi dan doa penutup.

### Tahap pengambilan Data Test Akhir

Untuk mengetahui hasil setelah tahap perlakuan, sampel diberikan tes akhir. Pada tahap ini sebelum menganbil data tes akhir, peneliti memimpin doa dan pemanasan bersama. Para sampel membuat barisan sesuai dengan arahan dari peneliti untuk melakukan gerakan roll depan. Sementara itu, peneliti mencatat poin yang di dihasilkan dari setiap kesempatan

yang sudah ditentukan. Setiap sampel mendapatkan 3 kali kesempatan dengan nilai 3 jika sampel melakukan gerakan roll depan dengan baik dan benar. Poin yang didapatkan dicatat dan dijadikan data hasil tes akhir. Sebagai penutup para sampel diberikan pendinginan, evaluasi dan doa penutup.

**Tabel. 2. Data Menta Test Akhir**

No	Nama	Kesempatan			Total
		I	II	III	
1	Maher Henukh	3	3	3	9
2	Oskar O Indu	3	3	3	9
3	Marven K Lilo	1	3	3	7
4	Noven B Ello	1	3	1	5
5	Jefan G Adu	1	3	3	7
6	Jestin F Mbuik	1	3	3	7
7	Demsi Y Henukh	1	3	3	7
8	Gian I Adu	3	1	3	7
9	Hendra Y Henudelas	1	1	3	5
10	Efraim Henukh	3	1	3	7

*Teknik pengolahan Data*

Berdasarkan hasil hitung test awal dan test akhir dari masing-masing sampel maka langkah selanjutnya menghitung mean dari perbedaan antara tes awal dan tes akhir yang dapat dilihat pada tabel 3. Berdasarkan dengan penelitian yang telah dilaksanakan pada Siswa kelas VIII SMP Swasta Ita Esa Mundek dengan waktu penelitian (+2 bulan), seminggu 3 kali pertemuan dan setiap pertemuan waktunya (+ 1 jam).Dibawah ini, hasil penelitian yang meliputi hasil pengolahan data tes keterampilan *roll depan* siswa kelas VIII SMP Swasta Ita Esa Mundek yang disajikan pada tabel dibawah ini.

**Tabel. 3 Pengolahan Data**

No	Test awal	Test akhir	D	D <sup>2</sup>
1	7	9	2	4
2	7	9	2	4
3	5	7	2	4
4	3	5	2	4
5	7	7	0	0
6	7	7	0	0
7	7	7	0	0
8	5	7	2	4
9	5	5	0	0

<b>10</b>	5	7	2	4
$\Sigma$	58	75	12	24
<b>M</b>	5,8	7,5	1,2	2,4

Nilai D (selisih) diperoleh dari skor tertinggi dikurangi skor terendah. Untuk mencari rata-rata (mean) dari tes awal dan tes akhir secara keseluruhan digunakan rumus sebagai berikut:

$$M_{pre} = \frac{\Sigma pre}{N} = \frac{58}{10} \quad M = 5,8$$

$$M_{post} = \frac{\Sigma post}{N} = \frac{75}{10} \quad M = 7,5$$

$$MD = \frac{\Sigma D}{N} = \frac{12}{10} \quad M = 1,2$$

$$MD^2 = \frac{\Sigma D^2}{N} = \frac{24}{10} \quad M = 2,4$$

Setelah mengetahui mean dari test awal dan test akhir maka selanjutnya angka-angka dalam tabel dimasukan dalam rumus berikut:

$$t = \frac{\Sigma D}{\sqrt{\frac{N \cdot \Sigma D^2 - (\Sigma D)^2}{N - 1}}}$$

$$t = \frac{12}{\sqrt{\frac{10 \times 24 - (12)^2}{10 - 1}}}$$

$$t = \frac{12}{\sqrt{\frac{240 - 144}{9}}}$$

$$t = \frac{12}{\sqrt{\frac{96}{9}}}$$

$$t = \frac{12}{\sqrt{10,66}}$$

$$t = \frac{12}{3,26}$$

$$= 3,68$$

Jadi hasil t-hitung 3,68%

#### Interpretasi data

Berdasarkan hasil perhitungan uji t diperoleh nilai T-hitung sebesar 5,33 sedangkan T-tabel sebesar 2,262 pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan (df) = 9. Karena nilai T-hitung (5,33) lebih besar daripada T-tabel (2,262), maka Hipotesis Alternatif (Ha)

diterima dan Hipotesis Nol (H<sub>0</sub>) ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi pembelajaran terhadap peningkatan keterampilan roll depan siswa kelas VIII. Hasil perhitungan persentase peningkatan diperoleh dengan rumus:

$$\begin{aligned} p &= \frac{MD}{Mpre} \times 100\% \\ &= \frac{1,2}{5,8} \times 100\% \\ &= \frac{120}{5,8} \times 100\% \\ &= 20\% \end{aligned}$$

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa menggunakan variasi dalam pembelajaran dapat meningkatkan keterampilan roll depan siswa di kelas VIII SMP Swasta Ita Esa Mundek. Peningkatan ini dapat dilihat dari hasil tes awal (pre-test) dan tes akhir (post-test), di mana rata-rata nilai siswa naik dari 5,8 menjadi 7,5. Selain itu, hasil dari pengujian hipotesis menunjukkan bahwa nilai t-hitung yang sebesar 5,33 lebih tinggi dibandingkan dengan t-tabel yang sebesar 2,262 pada tingkat signifikansi 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa variasi dalam cara belajar memiliki dampak yang penting dalam meningkatkan keterampilan roll depan siswa.

Teori pertama yang mendukung ini diungkapkan oleh Uno (2016), yang menjelaskan bahwa variasi dalam pembelajaran adalah perubahan yang dibuat oleh guru dalam cara mengajar, alat yang digunakan, atau cara berinteraksi dalam pembelajaran. Tujuannya adalah untuk meningkatkan perhatian, motivasi, dan keterlibatan siswa selama proses belajar. Teori ini mendukung hasil penelitian karena siswa menjadi lebih aktif dan bersemangat saat mengikuti pembelajaran roll depan dengan berbagai metode yang digunakan. Teori kedua yang mendukung ini diungkapkan oleh Husdarta (2014) yang menjelaskan bahwa variasi dalam cara belajar bisa mengurangi kebosanan siswa dan membantu meningkatkan keterampilan motorik dalam pelajaran pendidikan jasmani. Dalam penelitian ini, siswa tampak lebih antusias dan lebih percaya diri ketika melakukan roll depan karena pembelajaran dilakukan dengan cara yang bertahap dan menyenangkan.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan variasi pembelajaran dapat meningkatkan keterampilan roll depan pada siswa kelas VIII SMP Swasta Ita Esa Mundek. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan nilai rata-rata siswa dari tes awal sebesar 5,8 menjadi 7,5 pada tes akhir. Selain itu, hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai t hitung (5,33) lebih besar dari t tabel (2,262) pada taraf signifikan 0,05, sehingga hipotesis alternatif (H<sub>a</sub>) diterima. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa variasi pembelajaran memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan roll depan siswa. Peningkatan tersebut juga didukung oleh penerapan berbagai metode pembelajaran yang bervariasi, seperti demonstrasi, latihan (drill), permainan, modifikasi alat, tutor sebaya, dan variasi stasiun. Metode-metode tersebut mampu meningkatkan motivasi, keberanian, serta partisipasi aktif siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya pada materi senam lantai.

## Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka peneliti memberikan saran bagi siswa untuk dapat menekuni pelajaran yang telah disampaikan hingga keterampilan teknik yang telah dimiliki dapat dimaksimalkan, 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 depan, 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, Bagi sekolah, pihak sekolah diharapkan memberikan dukungan optimal terhadap pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) melalui penyediaan sarana dan prasarana olahraga yang memadai, khususnya peralatan senam lantai seperti matras serta fasilitas pendukung lainnya. Selain itu, sekolah disarankan untuk mendorong guru dalam mengembangkan metode pembelajaran yang inovatif dan selaras dengan implementasi Kurikulum Merdeka, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efektif, menarik, serta berorientasi pada peserta didik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aulia. 2019. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Hidayat. 2021. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Modern*. Bandung: Alfabeta.
- Muhajir. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP*. Jakarta: Erlangga.
- Priyanto. 2020. *Dasar-Dasar Senam Lantai*. Yogyakarta: Deepublish.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukintaka. 2015. *Teori Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY Press.
- Supriyanto. 2017. *Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.
- Tilarso. 2010. *Senam Dasar untuk Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta: Depdiknas.
- Uno, Hamzah B. 2016. *Model Pembelajaran: Menciptakan Proses Belajar Mengajar yang Kreatif dan Efektif*. Jakarta: Bumi Aksara.