


## Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerakan Roll Depan Melalui Variasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas V Sd Inpres Bumi Sagu

Herman<sup>1</sup>, Sardiman<sup>1</sup>, Didik Purwanto<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Tadulako, Palu, Indonesia

Corresponding Author  herman92@guru.sd.be;ajar.id\*<sup>1</sup>

### ABSTRACT

#### Article Info

Article History:

Received

September 25,

2025 Revised

November 30,

2025

Accepted

Desember 30,

2025

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Upaya Peningkatan Kemampuan Siswa Dalam Melakukan Gerakan Roll Depan melalui Variasi Pembelajaran pada Siswa Kelas V SD Inpres Bumi Sagu. Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilakukan dalam dua siklus. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Inpres Bumi Sagu sebanyak 36 orang yang terdiri dari 15 orang siswa laki-laki dan 21 orang siswi perempuan. Berdasarkan hasil penelitian, disimpulkan bahwa penerapan perbaikan pembelajaran melalui penjelasan teknik yang rinci, penggunaan demonstrasi, latihan berulang, dan variasi metode pembelajaran efektif dalam meningkatkan keterampilan roll ke depan siswa kelas V. Pada Siklus I, persentase ketuntasan belajar siswa baru mencapai 60,1% (22 siswa tuntas dari 36 siswa) dengan rata-rata nilai 64,7. Mayoritas siswa berada pada kategori Kompeten dan Cukup Kompeten, tanpa ada siswa yang masuk kategori Sangat Kompeten. Setelah dilakukan perbaikan pembelajaran pada Siklus II, ketuntasan belajar meningkat menjadi 88,3% (32 siswa tuntas dari 36 siswa) dengan rata-rata nilai 85,6. Sebanyak 33,3% siswa berada pada kategori Sangat Kompeten, sedangkan sisanya berada pada kategori Kompeten. Tidak ada lagi siswa yang masuk kategori Cukup Kompeten atau lebih rendah. Peningkatan ini menunjukkan bahwa strategi pembelajaran yang diterapkan mampu memperbaiki kesalahan teknik, meningkatkan rasa percaya diri, dan memotivasi siswa untuk melakukan gerakan dengan benar. Dengan demikian, penelitian ini membuktikan bahwa penerapan pembelajaran yang sistematis, bervariasi, dan disertai umpan balik langsung dapat secara signifikan meningkatkan keterampilan motorik dasar, khususnya dalam gerakan roll ke depan pada senam lantai.

**Kata Kunci:** Gerakan Roll Depan, Variasi Pembelajaran, Sekolah Dasar

Journal Homepage <http://ojs.staialfurqan.ac.id/alqiyam>

This is an open access article under the CC BY SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Published by Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Al-Furqan Makassar

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan untuk meningkatkan kualitas hidup. Aktivitas seperti berjalan, berlari, melempar, dan melompat merupakan bentuk gerakan dasar manusia yang secara tidak langsung sudah menjadi bagian dari olahraga. Dengan berolahraga, seseorang dapat menjaga kesehatan jasmani dan rohani, asalkan dilakukan dengan intensitas yang cukup dan teratur. Hal ini sejalan dengan pendapat Riyanto (2021) yang menyatakan bahwa olahraga memiliki kontribusi signifikan dalam membentuk kesehatan fisik maupun mental seseorang (Riyanto, 2021).

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran penting dalam mengembangkan keterampilan motorik siswa, khususnya penguasaan gerak dasar yang menjadi fondasi bagi berbagai cabang olahraga. Salah satu keterampilan tersebut adalah gerakan roll ke depan. Menurut penelitian Sapto Utomo dkk. (2021), senam lantai khususnya guling depan mampu

meningkatkan koordinasi, fleksibilitas, dan keberanian siswa dalam berolahraga (Sapto Utomo, B., dkk., 2021).

Senam lantai merupakan bagian dari senam artistik. Disebut senam lantai karena seluruh keterampilan dilakukan di atas matras tanpa alat tambahan. Gerakan senam lantai menuntut kekuatan, kelincahan, keseimbangan, dan kelentukan tubuh. Salah satu bentuknya adalah roll ke depan. Menurut Firdaus (2024), keterampilan roll depan sering menjadi tantangan bagi siswa SD karena rasa takut dan kurangnya kelentukan tubuh (Firdaus, D. M., 2024).

Namun, berdasarkan hasil observasi awal pada siswa kelas V SD Inpres Bumi Sagu, masih banyak siswa yang kesulitan melakukan roll depan dengan benar. Hal ini terlihat dari rendahnya pencapaian KKM 70. Faktor penyebabnya antara lain rasa takut, kelentukan yang kurang, serta metode pembelajaran guru yang masih konvensional. Penelitian Bimantoro & Zoki (2022) menunjukkan bahwa salah satu hambatan utama siswa dalam melakukan guling depan adalah rasa cemas dan takut cedera (Bimantoro, J., & Zoki, A., 2022).

Untuk mengatasi masalah tersebut, guru PJOK perlu menggunakan variasi pembelajaran agar siswa lebih termotivasi. Variasi ini bisa berupa alat bantu, pendekatan bermain, maupun modifikasi gerakan. Penelitian Firdaus (2024) membuktikan bahwa penggunaan variasi alat bantu dapat meningkatkan keterampilan roll depan siswa SD secara signifikan (Firdaus, D. M., 2024). Demikian pula penelitian Nggaa (2024) menemukan bahwa variasi metode pembelajaran senam lantai mampu meningkatkan keberanian, teknik, dan motivasi siswa SMP dalam melakukan roll depan (Nggaa, P. N., 2024).

Berdasarkan uraian di atas, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul “Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerakan Roll Depan melalui Variasi Pembelajaran pada Siswa Kelas V SD Inpres Bumi Sagu.” Penelitian ini diharapkan dapat memperbaiki pembelajaran, menambah wawasan guru dalam memilih metode, serta meningkatkan keterampilan gerak dasar senam lantai siswa.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang bertujuan untuk memperbaiki proses pembelajaran dan hasil belajar siswa melalui siklus berulang yang terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi (Arikunto, 2013). Menurut Suhardjono (2003), PTK sangat efektif diterapkan dalam konteks pendidikan jasmani karena memungkinkan guru melakukan inovasi pembelajaran berbasis kebutuhan siswa. Penelitian tindakan dalam pembelajaran senam lantai juga telah banyak dilakukan, misalnya oleh Sapto Utomo dkk. (2021) yang berhasil meningkatkan keterampilan guling depan melalui penggunaan media bidang miring.

**Peserta.** Subjek penelitian adalah 36 siswa kelas V SD Inpres Bumi Sagu (15 laki-laki, 21 perempuan). Pemilihan subjek penelitian sesuai dengan tujuan PTK yang berfokus pada kelompok belajar tertentu. Penelitian sejenis oleh Firdaus (2024) juga menggunakan siswa sekolah dasar untuk menilai efektivitas variasi pembelajaran dalam keterampilan roll depan.

**Lokasi dan Waktu.** Penelitian dilaksanakan di SD Inpres Bumi Sagu, Kelurahan Besusu Tengah, Kecamatan Palu Timur, Kota Palu, selama enam minggu pada tahun ajaran 2024/2025. Penelitian lapangan dengan waktu terbatas lazim digunakan dalam penelitian olahraga berbasis tindakan, sebagaimana dilakukan oleh Nggaa (2024) yang meneliti variasi pembelajaran roll depan di tingkat SMP. Variabel bebas adalah penerapan variasi pembelajaran dalam mengajarkan roll ke depan, sedangkan variabel terikat adalah peningkatan keterampilan siswa dalam melakukan roll ke depan (Bimantoro & Zoki, 2022).

**Instrumen.** Data dikumpulkan melalui lembar observasi (aktivitas guru dan siswa), rubrik penilaian keterampilan roll ke depan, serta dokumentasi. Rubrik penilaian mencakup empat

komponen: awalan, berguling, gerak lanjutan, dan akhiran, dengan skor 0–4 untuk setiap komponen (Wahyudi, 2015). Instrumen sejenis digunakan oleh Kustiawan (2023) dalam penelitian tentang penggunaan sponge sebagai alat bantu untuk meningkatkan keterampilan guling depan siswa SD.

Prosedur penelitian dilakukan secara bersiklus yaitu siklus I dengan Perencanaan yang mencakup penyusunan modul ajar, instrumen, dan lembar observasi; pelaksanaan dilakukan dengan menerapkan variasi pembelajaran; observasi dilakukan bersamaan dengan pembelajaran; refleksi digunakan untuk mengidentifikasi kelemahan pada teknik maupun motivasi siswa. Selanjutnya pada siklus II dilakukan perbaikan berdasarkan refleksi siklus I, dengan menambahkan variasi pembelajaran serta strategi penguatan. Observasi dan refleksi kembali dilakukan untuk menilai peningkatan keterampilan siswa. Prosedur ini menekankan bahwa perbaikan pembelajaran berbasis siklus memberi dampak nyata terhadap peningkatan kualitas keterampilan motorik siswa (Riyanto, 2021)

Data diperoleh melalui observasi (non-tes) untuk menilai keterampilan siswa dalam melakukan roll depan serta aktivitas belajar (Anwar & Hasmyati, 2025). Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan menghitung nilai rata-rata, ketuntasan individu ( $\geq 70$ ), dan ketuntasan klasikal ( $\geq 80\%$  siswa tuntas). Persentase ketuntasan dihitung dengan rumus dari Sudijono (2004). Analisis kategori hasil belajar mengacu pada KTSP (2007). Penelitian Firdaus (2024) dan Nggaa (2024) juga menggunakan analisis deskriptif untuk mengukur efektivitas variasi pembelajaran senam lantai.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Survei minat siswa terhadap ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 1 Sindue merupakan penelitian yang pengumpulan datanya menggunakan instrumen penelitian berupa angket, yang mana pemberian angketnya dilakukan secara bersamaan dengan tempat dan waktu yang telah ditentukan dan disesuaikan dengan penelitian. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang mana merupakan penelitian yang berusaha menuturkan pemecahan masalah berdasarkan data. Adapun penjelasan dari indikator rasa senang karena kemauan diri sendiri yang tertera pada angket (butir pertanyaan) sebagai berikut :

### Hasil

Pada bab ini, hasil analisis data menyajikan temuan atau hasil penelitian yaitu keterampilan roll ke depan siswa. Untuk menjawab permasalahan, mencapai tujuan dan menguji peningkatan penelitian ini, semua proses data diolah menggunakan microsoft excel berdasarkan rumus ketuntasan klasikal.

**Table 1.**  
Hasil Kondisi Awal (Pra Siklus) Kemampuan Roll ke Depan

No	Keterangan	Jumlah Siswa	Persentase
1	Tuntas ( $\geq 70$ )	12 siswa	33,3%
2	Tidak Tuntas ( $<70$ )	24 siswa	66,7%
<b>Jumlah</b>		<b>36 siswa</b>	<b>100%</b>

Sumber: Hasil olahan 2025

Berdasarkan tabel di atas, Hasil observasi awal menunjukkan keterampilan roll ke depan siswa masih rendah sebab dari 36 siswa, hanya 12 siswa (33,3%) yang mencapai KKM  $\geq 70$ , sedangkan 24 siswa (66,7%) belum tuntas. Kesalahan umum terdapat pada sikap awalan, posisi kepala saat berguling, serta kesulitan menjaga keseimbangan pada gerakan akhir. Hal ini

menandakan bahwa sebagian besar siswa belum menguasai teknik dasar roll ke depan, sehingga diperlukan strategi pembelajaran yang lebih bervariasi dan menarik.

**Table 2.**  
Kategori Kemampuan Roll Ke Depan – Siklus I

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	90 – 100	Sangat Kompeten	0	0.0
2	70 – 89	Kompeten	22	60.1
3	50 – 69	Cukup Kompeten	14	39.9
4	30 – 49	Kurang Kompeten	0	0.0
5	10 – 29	Tidak Kompeten	0	0.0

Sumber: Hasil olahan 2025

Tabel 2 di atas, menunjukkan dari hasil pembelajaran pada siklus I hasil penilaian unjuk kerja kemampuan roll ke depan pada Siklus I yang melibatkan 36 siswa, diperoleh bahwa jumlah siswa yang mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM)  $\geq 70$  adalah 22 siswa (60,1%), sedangkan yang belum tuntas sebanyak 14 siswa (39,9%). Nilai tertinggi yang dicapai siswa adalah 75 dan nilai terendah adalah 56,3. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan rangkaian gerakan roll ke depan secara baik, terutama pada aspek awalan dan gerak lanjut. Penjelasan tersebut menunjukkan bahwa tindakan pada Siklus I belum berhasil mencapai indikator keberhasilan, sehingga diperlukan perbaikan pembelajaran pada siklus berikutnya.

Perbaikan pada siklus II dilakukan dengan menambah variasi metode, penggunaan matras tambahan, latihan berkelompok, serta pemberian motivasi berupa apresiasi.

**Table 3.**  
Kategori Kemampuan Roll Ke Depan – Siklus II

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	90 – 100	Sangat Kompeten	12	33.3
2	70 – 89	Kompeten	24	66.7
3	50 – 69	Cukup Kompeten	0	0.0
4	30 – 49	Kurang Kompeten	0	0.0
5	10 – 29	Tidak Kompeten	0	0.0

Sumber: Hasil olahan 2025

Tabel 3 di atas, menunjukkan bahwa Hasilnya, rata-rata nilai meningkat menjadi 85,6 dengan ketuntasan klasikal 88,3% (32 siswa tuntas). Sebanyak 12 siswa (33,3%) berada pada kategori Sangat Kompeten dan 24 siswa (66,7%) pada kategori Kompeten. Tidak ada siswa pada kategori Cukup Kompeten maupun di bawahnya. Hal ini membuktikan bahwa variasi pembelajaran mampu menciptakan suasana belajar yang lebih aktif, kondusif, dan menyenangkan sehingga mendukung penguasaan keterampilan roll ke depan.

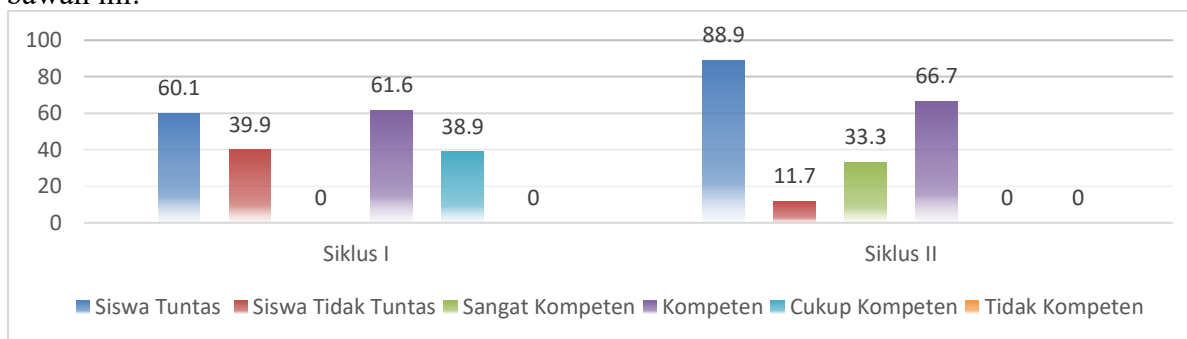
**Table 4.**  
Rekapitulasi Perbandingan Hasil Siklus I dan Siklus II

No	Indikator	Siklus I	Siklus II	Peningkatan
1	Jumlah Siswa	36 siswa	36 siswa	-
2	Nilai Tertinggi	75,0	100,0	+25,0
3	Nilai Terendah	56,3	75,0	+18,7
4	Rata-rata Nilai	64,7	85,6	+20,9
5	Jumlah Siswa Tuntas	22 siswa (60,1%)	32 siswa (88,3%)	+8 siswa (+28,2%)

6	Jumlah Siswa Tidak Tuntas	14 siswa (39,9%)	4 siswa (11,7%)	-10 siswa (- 28,2%)
7	Sangat Kompeten (90–100)	0 siswa (0,0%)	12 siswa (33,3%)	+12 siswa
8	Kompeten (70–89)	22 siswa (61,1%)	24 siswa (66,7%)	+2 siswa
9	Cukup Kompeten (50–69)	14 siswa (38,9%)	0 siswa (0,0%)	-14 siswa
10	Kurang/Tidak Kompeten (<50)	0 siswa (0,0%)	0 siswa (0,0%)	0

Sumber: Hasil olahan 2025

Berdasarkan uraian penjelasan tabel 1 di atas dapat diperjelas dengan diagram batang di bawah ini:



Berdasarkan tabel dan diagram di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan signifikan antara siklus I dan II: rata-rata nilai naik 20,9 poin, ketuntasan klasikal meningkat 28,2%, dan distribusi kategori bergeser dari dominasi Cukup Kompeten pada siklus I menjadi dominasi Kompeten dan Sangat Kompeten pada siklus II. Dengan kata lain, hampir seluruh siswa mampu memperbaiki teknik dan mengatasi rasa takut dalam melakukan roll ke depan.

## Pembahasan

Peningkatan hasil belajar dari pra siklus hingga siklus II menunjukkan bahwa variasi pembelajaran efektif dalam meningkatkan keterampilan roll ke depan. Penerapan strategi pembelajaran yang variatif, seperti latihan bertahap, penggunaan media bantu, dan metode bermain, mampu mengurangi rasa takut, menambah keberanian, serta meningkatkan keaktifan siswa dalam proses pembelajaran.

Hasil penelitian ini mendukung temuan Firdaus (2024) yang menyatakan bahwa variasi alat bantu dapat mempercepat penguasaan roll depan pada siswa SD. Sejalan dengan itu, Nggaa (2024) juga menemukan bahwa penerapan variasi metode senam lantai pada siswa SMP memberikan dampak positif terhadap keterampilan motorik dan motivasi belajar. Selain itu, Bimantoro & Zoki (2022) menegaskan bahwa pengurangan rasa takut dan kecemasan melalui strategi pembelajaran yang tepat sangat menentukan keberhasilan siswa dalam menguasai keterampilan senam lantai.

Secara teoritis, temuan ini sejalan dengan pendapat Usman (2010) dan Husdarta (2014) yang menyatakan bahwa variasi metode mengajar berfungsi untuk menghindari kebosanan, meningkatkan motivasi, dan memfasilitasi pencapaian keterampilan motorik siswa. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa keberhasilan pembelajaran PJOK, khususnya senam lantai, sangat dipengaruhi oleh kreativitas guru dalam memilih dan menerapkan variasi pembelajaran.

Selain meningkatkan keterampilan teknik, penelitian ini juga menunjukkan dampak positif terhadap aspek afektif siswa, yaitu meningkatnya kepercayaan diri, semangat, dan kerjasama dalam kelompok. Hal ini penting karena pembelajaran PJOK tidak hanya berorientasi pada hasil keterampilan, tetapi juga pada pembentukan sikap dan karakter siswa.

Dengan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa penerapan variasi pembelajaran bukan hanya sekadar strategi alternatif, melainkan kebutuhan yang harus terus dikembangkan dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar untuk mencapai hasil belajar optimal, baik dari aspek kognitif, afektif, maupun psikomotor

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis penelitian tindakan kelas yang dilakukan dalam dua siklus, disimpulkan bahwa penerapan perbaikan pembelajaran melalui penjelasan teknik yang rinci, penggunaan demonstrasi, latihan berulang, dan variasi metode pembelajaran efektif dalam meningkatkan keterampilan roll ke depan siswa kelas V.

Pada Siklus I, persentase ketuntasan belajar siswa baru mencapai 60,1% (22 siswa tuntas dari 36 siswa) dengan rata-rata nilai 64,7. Mayoritas siswa berada pada kategori Kompeten dan Cukup Kompeten, tanpa ada siswa yang masuk kategori Sangat Kompeten. Beberapa kelemahan yang ditemukan antara lain kurang tepatnya teknik awalan, posisi tangan dan kepala saat berguling, serta sikap tubuh pada gerak lanjut dan akhiran.

Setelah dilakukan perbaikan pembelajaran pada Siklus II, ketuntasan belajar meningkat menjadi 88,3% (32 siswa tuntas dari 36 siswa) dengan rata-rata nilai 85,6. Sebanyak 33,3% siswa berada pada kategori Sangat Kompeten, sedangkan sisanya berada pada kategori Kompeten. Tidak ada lagi siswa yang masuk kategori Cukup Kompeten atau lebih rendah. Peningkatan ini menunjukkan bahwa strategi pembelajaran yang diterapkan mampu memperbaiki kesalahan teknik, meningkatkan rasa percaya diri, dan memotivasi siswa untuk melakukan gerakan dengan benar. Dengan demikian, penelitian ini membuktikan bahwa penerapan pembelajaran yang sistematis, bervariasi, dan disertai umpan balik langsung dapat secara signifikan meningkatkan keterampilan motorik dasar, khususnya dalam gerakan roll ke depan pada senam lantai.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, N. I. A., & Hasmyati. (2025). The effect of normal push-up and modified push-up exercises on bowling ability in athletes cricket FIKK UNM. *Competitor: Jurnal Pendidikan Kependidikan Olahraga*, 17(1), 169–177. <https://doi.org/10.26858/cjpkko.v17i1.70788>
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azis, A. P., Lusianti, S., & Rofi'Ussya'en, M. (2025). Meningkatkan keterampilan roll depan pada pembelajaran senam lantai peserta didik kelas VII G SMP Negeri 7 Kediri menggunakan pendekatan bermain. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 3(4), 932–935. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.523>
- Bimantoro, J., & Zoki, A. (2022). Analisis kecemasan dalam pembelajaran senam lantai guling depan siswa SD. *Jurnal Sprinter*, 5(1), 55–64.
- Chandra, D. T., Syamsulrizal, R., Razali, & Iqbal, M. (2021). Meningkatkan hasil belajar guling depan pada pembelajaran senam lantai melalui model permainan. *INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review*, 2(3), 194–203. <https://doi.org/10.53905/inspiree.v2i3.50>
- Firdaus, D. M., Arifin, Z., & Sonjaya, A. R. (2024). Upaya meningkatkan keterampilan gerakan roll depan melalui variasi alat bantu pembelajaran pada siswa kelas IV SDN 2 Sukaraja.

- Husdarta, J. S. (2014). Belajar dan pembelajaran pendidikan jasmani. Bandung: Alfabeta.
- Kustiawan, I. (2023). Meningkatkan hasil belajar materi guling depan menggunakan sponge sebagai alat bantu. *J-KIP: Jurnal Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 4(2), 45–54.
- Nggaa, P. N. (2024). Meningkatkan keterampilan roll depan melalui variasi pembelajaran pada siswa SMP. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 12(1), 88–97
- Riyanto, J. (2021). Olahraga dan kualitas hidup masyarakat. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(2), 45–53
- Sapto Utomo, B., dkk. (2021). Peningkatan hasil belajar senam lantai guling depan melalui media bidang miring pada siswa SD. *JOKER: Jurnal Olahraga Kesehatan Rekreasi*, 3(2), 100–110.
- Sudijono, A. (2004). Pengantar evaluasi pendidikan. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Suhardjono. (2003). Penelitian tindakan kelas. Jakarta: Bumi Aksara.
- Usman, M. U. (2010). Menjadi guru profesional. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Wahyudi. (2015). Pendidikan jasmani dan olahraga. Jakarta: Raja Grafindo Persada.