



---

## **Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Roll Ke Depan Melalui Penerapan Gaya Mengajar Penemuan Terbimbing**

**Metrianus Gulo<sup>1</sup>, Alwi Fahruzy Nasution<sup>2</sup>**

**<sup>1,2</sup> Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia**

**Jl. Teladan No.15, Teladan Bar., Kec. Medan Kota, Kota Medan, Sumatera Utara 20214**

**Email: alwifahruzynasution@gmail.com**

### **Abstrak**

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar roll kedepan. Subjek penerima tindakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa siswi kelas VII SMP Swasta Madani Marindal 1Yang berjumlah 29 orang siswa. Yang terdiri dari putri 19 siswa dan putra 10 siswa. Pada setiap penelitian dalam ilmu pengetahuan umumnya bertujuan untuk menemukan dan mengembangkan serta menguji kebenaran dari suatu ilmu pengetahuan. Metode penelitian adalah cara yang dilakukan guru untuk mencapai maksud dan tujuan tertentu. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (Classroom Action Research). Pada siklus I dari 29 orang siswa, terdapat 15 siswa (51,72%) yang sudah tuntas dalam belajar dan sisanya 14 siswa (48,28%) yang belum tuntas. Nilai rata-rata yang diperoleh adalah 72,70. Pada siklus II dari 29 orang siswa, terdapat 26 siswa (89,65%) yang sudah tuntas dalam belajar dan sisanya 3 siswa (10,35%) yang belum tuntas dalam belajar. Nilai rata-rata yang diperoleh adalah 79,31. Berdasarkan hasil belajar ini maka dapat disimpulkan bahwa terjadi Peningkatan Hasil Belajar Roll Ke Depan Senam Lantai Melalui Penerapan Gaya Mengajar Penemuan Terbimbing Pada Siswa Kelas VII SMP Swasta Madani Marindal 1Tahun Ajaran 2024/2025.

**Kata Kunci:** Senam, Guling Depan, Permainan, Siswa

---

### **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani di sekolah dasar dan menengah memiliki peran penting dalam membentuk keterampilan motorik dasar siswa. Salah satu keterampilan yang diajarkan adalah gerakan roll ke depan, atau forward roll, yang menjadi dasar bagi banyak gerakan dalam senam dan cabang olahraga lainnya. Roll ke depan memerlukan koordinasi tubuh yang baik, keseimbangan, serta kemampuan mengendalikan tubuh saat berguling. Namun, banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam menguasai gerakan ini karena keterbatasan pemahaman akan teknik dasar dan kesulitan dalam menyesuaikan tubuh dengan gerakan tersebut.

Guling depan (roll ke depan) adalah aktivitas gerak tubuh dengan membulatkan badan sedemikian rupa hingga berguling ke arah sisi yang lain. Sebagai syarat pokok pelaksanaan gerak guling depan adalah punggung menyentuh dasar lantai. Ada beberapa sub materi yang diajarkan seperti roll depan, roll belakang, roll ke depan, handstand, headstand dan lain - lain. Dari materi tersebut guru merasa tertarik dan untuk meneliti pada sub materi roll ke depan. Senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan ketidakmampuan siswa dalam menguasai gerakan seperti, sarana dan prasarana seperti matras tidak bisa dimanfaatkan, guru kurang mampu menganalisa komponen-komponen fisik yang mana yang harus diberikan guna untuk menunjang gerakan roll kedepan, siswa kurang serius dan kurangnya variasi pembelajaran sehingga anak anak cepat bosan dan tidak termotivasi dalam proses belajar mengajar,

Dari hasil wawancara dengan guru penjas di Sd Negeri 101864 Gunung Rintih. mengenai hasil belajar siswa dalam pembelajaran sikap lillin, ternyata masih banyak siswa yang belum dapat melakukan gerakan roll dengan baik. Masalah yang paling mendasar adalah tahap pelaksanaannya seperti saat posisi mengguling. Dan berdasarkan hal itu peneliti tertarik untuk mengadakan perbaikan belajar melalui gaya mengajar resiprokal dengan variasi bermain karena pembelajaran guling depan dengan bermain jarang dilaksanakan.

Salah satu pendekatan yang terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar gerakan motorik adalah penerapan gaya mengajar penemuan terbimbing (guided discovery). Gaya mengajar ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk menemukan solusi gerakan sendiri di bawah bimbingan guru, sehingga proses belajar menjadi lebih bermakna. Dalam konteks pembelajaran roll ke depan, gaya mengajar penemuan terbimbing memberikan fleksibilitas bagi siswa untuk memahami prinsip-prinsip dasar gerakan secara bertahap, melalui eksplorasi yang dibimbing secara langsung oleh guru. Hal ini diharapkan

mampu meningkatkan motivasi belajar siswa, kepercayaan diri, serta hasil belajar gerakan senam.

Gaya mengajar penemuan terbimbing dalam belajar teknik dasar roll kedepan memberikan kebebasan pada siswa untuk membuat keputusan yang lebih luas. Siswa juga diberikan kewajiban untuk menilai hasil belajar secara terbatas. Penilaian ini hanya terbatas pada nilai formatif atau korektif oleh seorang siswa terhadap siswa atau oleh sekelompok siswa terhadap hasil belajar seorang siswa. Sistem pengorganisasian seperti ini disebut gaya mengajar penemuan terbimbing. Gaya mengajar seperti ini sering diterapkan dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani dengan mengutamakan pemahaman siswa dengan pembelajaran yang dia terima.

Dalam implementasinya, gaya mengajar penemuan terbimbing memerlukan peran guru yang adaptif dan mampu memberikan tantangan-tantangan yang sesuai dengan tingkat kemampuan siswa. Guru juga diharapkan mampu menciptakan lingkungan belajar yang mendukung eksplorasi dan refleksi, sehingga siswa dapat menemukan solusi dan memecahkan masalah yang terkait dengan gerakan roll ke depan secara mandiri namun tetap terarah.

Penelitian yang dilakukan oleh Mosston & Ashworth (2008) menunjukkan bahwa gaya mengajar penemuan terbimbing dapat memberikan dampak positif terhadap perkembangan keterampilan motorik siswa. Metode ini menempatkan siswa sebagai pusat dari pembelajaran dan mendorong mereka untuk berpikir kritis serta reflektif dalam menyelesaikan tugas motorik. Selain itu, penelitian oleh Metzler (2017) juga menyebutkan bahwa pendekatan ini dapat meningkatkan motivasi dan minat belajar siswa, karena memberikan ruang bagi siswa untuk lebih mandiri dan kreatif dalam proses belajar.

Dengan demikian, melalui penerapan gaya mengajar penemuan terbimbing, diharapkan hasil belajar siswa dalam melakukan gerakan roll ke depan dapat meningkat secara signifikan. Siswa tidak hanya akan menguasai keterampilan fisik, tetapi juga memiliki pemahaman yang lebih mendalam mengenai teknik dan prinsip dasar gerakan, yang pada akhirnya akan meningkatkan kinerja mereka dalam senam lantai.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian adalah cara yang dilakukan guru untuk mencapai maksud dan tujuan tertentu. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (Classroom Action Research). Penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan yang disengaja dimunculkan didalam kelas secara bersama. Tindakan tersebut diberikan oleh guru atau dengan dari guru yang dilakukan oleh siswa dalam pelaksanaannya yang berguna untuk mengungkapkan kesulitan belajar siswa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani serta cara mengatasi kesulitan – kesulitan tersebut sebagai upaya untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada materi tersebut. Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan dalam beberapa tahapan siklus yang mencakup empat fase utama: (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan Tindakan, (3) Observasi, dan (4) Refleksi. Setiap siklus dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan umpan balik untuk memperbaiki proses pembelajaran roll ke depan.

Setelah tes awal diberikan, maka selanjutnya dilakukan tahap perencanaan untuk mengetahui kemampuan siswa dalam roll ke depan. Pada tahap pengamatan dan evaluasi guru melakukan pengumpulan data dengan mempersiapkan instrument pengumpulan data. Guru berperan sebagai pengamat untuk melihat kekurangan-kekurangan yang terjadi selama proses belajar, guru mengamati objek dan menemukan permasalahan-permasalahan yang muncul dari objek yang menjadi indicator keberhasilan dan ketidakberhasilan tujuan serta penerapan gaya mengajar resiprokal dalam proses pembelajaran penjas. Pada tahap refleksi dilakukan penentuan sejauh mana hasil belajar siswa meningkat. Kegiatan ini dilakukan secara mandiri dan menjadi tanggung jawab peneliti. Hasil yang didapat dari tahap tindakan dan observasi dikumpulkan dan dianalisa pada tahap ini, sehingga didapat kesimpulan dari tindakan yang dilakukan dari hasil tes belajar di siklus I. hasil refleksi ini digunakan sebagai dasar untuk tahap perencanaan pada siklus II.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Penerapan gaya mengajar penemuan terbimbing dalam pembelajaran roll ke depan memerlukan perencanaan yang matang dari guru. Guru harus mampu menciptakan

lingkungan yang mendukung eksplorasi siswa, tetapi tetap memberikan bimbingan yang cukup agar siswa tidak merasa tersesat. Pada tahap awal, guru dapat memberikan petunjuk-petunjuk kecil atau pertanyaan yang merangsang siswa untuk berpikir tentang cara melakukan gerakan dengan benar.

Selain itu, guru harus memberikan kesempatan kepada siswa untuk mencoba berbagai cara dalam melakukan roll ke depan. Siswa dapat didorong untuk bereksperimen dengan posisi tangan, kepala, dan kaki untuk menemukan cara yang paling efektif dan nyaman bagi mereka. Guru kemudian memberikan umpan balik berdasarkan apa yang mereka temukan, membantu mereka memperbaiki kesalahan teknis tanpa memberikan solusi langsung.

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Swasta Madani Marendal 1, terlebih dahulu peneliti ini melakukan pre-test yang bertujuan untuk melihat dan merumuskan masalah yang diperoleh dari hasil pre-test yang dilakukan, subjek yang menjadi penelitian tindakan kelas ini (classroom action research) adalah siswa kelas VII SMP Swasta Madani Marendal 1 yang berjumlah 29 siswa, materi yang diteliti adalah tentang roll ke depan dalam senam lantai. Dari hasil pre-test diketahui siswa yang memiliki ketuntasan belajar roll ke depan dalam senam lantai 6 siswa (20,68%) dan yang belum memiliki ketuntasan hasil belajar sikap roll ke depan dalam senam lantai sebanyak 23 siswa (73,92%) dengan nilai rata-rata yang didapatkan oleh siswa adalah 62,93. Permasalahan yang dialami, siswa kurang melakukan teknik roll ke depan dengan baik, masih banyak yang salah dalam melakukan proses roll ke depan. Kemudian data hasil belajar yang diperoleh adalah sebagai berikut :

1) Pada tahap awal dari 29 orang siswa, terdapat 6 siswa (20,68%) yang sudah tuntas dalam belajar dan sisanya adalah 23 orang (79,32%) yang belum tuntas dalam belajar. Nilai rata-rata yang diperoleh adalah 62,93.

2) Pada siklus I dari 29 orang siswa, terdapat 15 siswa (51,72%) yang sudah tuntas dalam belajar dan sisanya 14 siswa (48,28%) yang belum tuntas. Nilai rata-rata yang diperoleh adalah 72,70.

3) Pada siklus II dari 29 orang siswa, terdapat 26 siswa (89,65%) yang sudah tuntas dalam belajar dan sisanya 3 siswa (10,35%) yang belum tuntas dalam belajar. Nilai rata-rata yang diperoleh adalah 79,31.

Tabel 1. Hasil Post-Test I (Siklus I) Roll ke depan Dalam Senam lantai

No	Hasil Tes	Jumlah Siswa	Persentase	Keterangan
1	skor > 70	15	51,72%	Tuntas
2	skor < 70	14	48,28%	Tidak Tuntas
Jumlah		29	100%	
Rata-rata			72,70	Tidak Tuntas

Tabel 2. Hasil Post-Test II (Siklus II) Roll ke depan Dalam Senam lantai

No	Hasil Tes	Jumlah Siswa	Persentase	Keterangan
1	skor > 70	26	89,65%	Tuntas
2	skor < 70	3	10,35%	Tidak Tuntas
Jumlah		29	100%	
Rata-rata			79,31	Tuntas

Melalui penerapan gaya mengajar penemuan terbimbing pada materi roll ke depan dalam senam lantai yang telah diterapkan pada siswa kelas VII SMP Swasta Madani Marendal 1 ternyata dapat meningkatkan ketuntasan belajar siswa baik secara individual dan secara klasikal. Berdasarkan hasil presentase siswa yang telah memiliki ketuntasan hasil belajar roll ke depan dalam senam lantai melalui penerapan gaya mengajar penemuan terbimbing secara klasikal dari test gerakan pada proses pembelajaran siklus I mencapai (48,27%) maka presentase yang didapat dari siklus II (89,65%) ini telah terjadi peningkatan, peningkatan tersebut mencapai ketuntasan secara klasikal yang ditetapkan yaitu 72,70.

Adapun kelemahan pada siklus I yaitu, guru lebih memperhatikan gerakan yang kurang maksimal, pada siklus I agar siswa lebih berperan aktif dalam kegiatan proses belajar mengajar roll ke depan dalam senam lantai berlangsung. Dan keadaan pembelajaran siswa pun tidak efektif, karena siswa selalu ribut ketika pembelajaran berlangsung. Dan kemudian pada siklus I hasil belajar tidak mencapai target klasikal yaitu 85%. Sehingga karena target belum tercapai, jadi diperlukan evaluasi dan perbaikan proses pembelajaran pada siklus II. Sehingga target harus tercapai pada siklus II.

## Pembahasan

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa penerapan gaya mengajar penemuan terbimbing (guided discovery) secara signifikan dapat meningkatkan hasil belajar gerakan

roll ke depan dalam senam lantai pada siswa kelas VII. Pendekatan ini menempatkan siswa sebagai pusat pembelajaran dan memberikan ruang untuk eksplorasi gerakan motorik dalam bimbingan guru. Hal ini sejalan dengan pendapat Mosston dan Ashworth (2008), yang menekankan bahwa gaya mengajar penemuan terbimbing mampu menumbuhkan kemampuan berpikir kritis dan pengambilan keputusan dalam tugas-tugas motorik.

Peningkatan hasil belajar siswa terlihat dari progres tiap siklus. Pada pra-siklus, hanya 6 siswa (20,68%) yang mencapai ketuntasan, sementara setelah siklus II meningkat drastis menjadi 26 siswa (89,65%). Rata-rata nilai siswa juga meningkat dari 62,93 menjadi 79,31. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa gaya mengajar penemuan terbimbing mendorong siswa untuk aktif mencari solusi, memperbaiki kesalahan gerakan, dan memahami prinsip teknik secara mendalam.

Dalam konteks pendidikan jasmani, pendekatan ini tidak hanya memperbaiki performa teknis gerakan, tetapi juga membangun kepercayaan diri, meningkatkan motivasi, serta menjadikan pembelajaran lebih bermakna dan menyenangkan. Sebagaimana disebutkan oleh Metzler (2017), model pembelajaran yang melibatkan siswa secara aktif dalam proses eksplorasi dan evaluasi diri cenderung menghasilkan keterlibatan emosional dan motivasi belajar yang lebih tinggi.

Penelitian ini juga menambahkan bahwa keberhasilan implementasi gaya penemuan terbimbing sangat dipengaruhi oleh peran guru dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif. Guru harus adaptif, mampu memberikan tantangan yang sesuai, serta memberikan umpan balik formatif tanpa langsung memberi jawaban. Konteks ini mendukung pandangan Suharsimi Arikunto (2010) mengenai pentingnya refleksi guru dalam siklus pembelajaran berbasis tindakan kelas.

Artikel oleh Nasution dkk. (2024) mengenai penerapan metode resiprokal dan permainan ular tangga di sekolah dasar memperkuat bahwa penggunaan pendekatan yang bervariasi dan partisipatif sangat membantu dalam penguasaan gerakan dasar seperti guling depan. Meskipun pendekatan berbeda digunakan, hasil dari keduanya menegaskan bahwa pembelajaran yang bersifat aktif dan menyenangkan memberikan dampak positif terhadap ketuntasan belajar siswa.

Namun, penelitian ini juga mencatat beberapa kelemahan pada siklus I, seperti kurang efektifnya pengelolaan kelas serta kurangnya perhatian siswa saat kegiatan

berlangsung. Evaluasi yang dilakukan kemudian berhasil memperbaiki kondisi pembelajaran pada siklus II, membuktikan pentingnya proses reflektif dalam penelitian tindakan kelas (PTK) sebagaimana digambarkan oleh Arikunto (2010).

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berhasil meningkatkan hasil belajar roll ke depan, tetapi juga menegaskan urgensi penerapan pendekatan pembelajaran yang bersifat reflektif, partisipatif, dan berbasis eksplorasi. Hasil ini merekomendasikan kepada para guru pendidikan jasmani agar mempertimbangkan gaya mengajar penemuan terbimbing sebagai alternatif dalam mengajarkan keterampilan motorik dasar, terutama untuk materi senam lantai di tingkat SMP.

## **KESIMPULAN**

Penerapan gaya mengajar penemuan terbimbing dalam pembelajaran roll ke depan memberikan pendekatan yang efektif untuk meningkatkan hasil belajar siswa. Dengan memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengeksplorasi gerakan secara mandiri, tetapi tetap di bawah bimbingan guru, gaya mengajar ini membantu siswa mengembangkan pemahaman yang mendalam tentang gerakan, meningkatkan motivasi belajar, dan membangun kepercayaan diri. Guru pendidikan jasmani perlu mempertimbangkan penggunaan gaya mengajar ini dalam pembelajaran keterampilan motorik, termasuk roll ke depan, untuk mencapai hasil belajar yang lebih baik. Pada siklus I dari 29 orang siswa, terdapat 15 siswa (51,72%) yang sudah tuntas dalam belajar dan sisanya 14 siswa (48,28%) yang belum tuntas. Nilai rata-rata yang diperoleh adalah 72,70. Pada siklus II dari 29 orang siswa, terdapat 26 siswa (89,65%) yang sudah tuntas dalam belajar dan sisanya 3 siswa (10,35%) yang belum tuntas dalam belajar. Nilai rata-rata yang diperoleh adalah 79,31. Berdasarkan hasil belajar ini maka dapat disimpulkan bahwa terjadi Peningkatan Hasil Belajar Roll Ke Depan Senam Lantai Melalui Penerapan Gaya Mengajar Penemuan Terbimbing Di Kelas VII SMP Swasta Madani Marendal 1 T.A. 2024/2025.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Ega Trisna Rahayu. (2013). Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Implementasi Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan. Bandung: CV Alfabeta.  
Hamdani (2011). Strategi Belajar Mengajar. Bandung: Pustaka Setia.  
Hamalik Oemar (2010). Belajar Dan Kesulitan-Kesulitan Belajar. Bandung: Tarsito.

- Husdarta Dan Yudha M. Saputra. (2013). Belajar Dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan. Bandung: CV. Alfabeta.
- Ibrahim. (1988). Strategi Belajar Mengajar. Penerbit Rineka.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). Teaching Physical Education (6th ed.). Pearson.
- Metzler, M. W. (2017). Instructional Models for Physical Education (3rd ed.). Routledge.
- Nasution, A. F., & Tarigan, F. N. (2021). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia. All Fields of Science Journal Liaison Academia and Society, 1(1), 27-41.
- Ridwan Abdul Sani (2013). Inovasi Pembelajaran. Jakarta : Bumi Aksara.
- Nasution, A. F., Rahman, A., Tarigan, F. N., & Ramadanisti, A. (2024). Peningkatan Hasil Belajar Guling Depan Melalui Metode Resiprokal dan Permainan Ular Tangga di Sekolah Dasar. Journal Physical Health Recreation (JPHR), 5(1), 1-9. Roestiyah NK.
- (2001). Strategi Belajar Mengajar. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sumanto Y, Sukiyo(1992). Senam. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga kependidikan.
- Suharsimi Arikunto. (2010). Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: Rineka Cipta
- Sukintaka (1992). Teori Bermain. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan DIRJEN Pendidikan Tinggi Proek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Tarigan, F. N. (2023). Peningkatan Kompetensi Pedagogik Guru melalui Pelatihan Pembelajaran Kooperatif. Journal Liaison Academia and Society, 3(1), 7-12. Wina Sanjaya (2011). Strategi Pembelajaran Berorientasi Standard Proses Pendidikan. Bandung: Kencana Prenada Media.