

MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SENAM LANTAI ROLL DEPAN MELALUI METODE PEMBELAJARAN KOPERATIF TIPE JIGSAW KELAS VIII MERDEKA SMP NEGERI 6 PALU

Adi Sasono Dohmi¹, Jumain², Anwar³

adisasonodohmi@gmail.com¹, jumainkempo@gmail.com², anwar19@guru.smp.belajar.id³

Universitas Tadulako^{1,2}, SMP N 6 Palu³

ABSTRAK

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas (PTK) siklus I yang dilaksanakan sebanyak dua kali pertemuan pada siswa kelas VIII Merdeka SMP Negeri 6 Palu, Berdasarkan data yang telah diperoleh pada penelitian tindakan kelas dengan penerapan metode pembelajaran koperatif tipe jigsaw dalam tahap pembelajaran senam lantai di mata pelajaran Penjasorkes yang dilaksanakan dengan satu siklus, ternyata keterampilan siswa mengalami peningkatan yang signifikan. Digambarkan pada tahap observasi awal hasil belajar roll depan pada siswa kelas VIII Merdeka SMP Negeri 6 Palu meningkat dari 44,44, pada kondisi awal menjadi 66,94, pada akhir siklus I kemudian dilanjutkan ke siklus II dan meningkat menjadi 80,27, pada akhir siklus II. Dengan demikian ini membuktikan bahwa dengan menggunakan metode pembelajaran koperatif tipe jigsaw dalam pembelajaran mempunyai pengaruh dalam peningkatan hasil belajar senam lantai roll depan.

Kata Kunci: Hasil Belajar, Roll Depan, Pembelajaran Senam Lantai, Metode Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu proses untuk megubah sikap dan perilaku tiap individu serta kelompok dalam rangka mencapai tingkat kedewasaan melalui kegiatan pengajaran atau pelatihan Pendidikan juga merupakan upaya dasar yang dirancang secara sistematis guna menciptakan lingkungan belajar serta sesuatu yang mendorong untuk secara aktif mengembangkan potensi diri masing-masing (Erica et al., 2019). Pendidikan jasmani, kesehatan dan olahraga merupakan mata Pelajaran yang wajib di ajarkan diseluruh jenjang Pendidikan mulai dari sekolah dasar hingga sekolah menengah atas kita telah mempelajari selama masa Pendidikan dimana pjok adalah proses belajar yang memanfaatkan aktivitas fisik sebagai media untuk mencapai tujuan pendidikan termasuk manusia untuk melakukan gerakan (Mashud 2015).

Senam merupakan salah satu dari pembelajaran pendidikan jasmani yang diajarkan di Sekolah Menengah Pertama (SMP). Senam merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mendapat penekanan di dalam program pendidikan jasmani, terutama karena tuntutan fisik yang dipersyaratkannya, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Di samping itu, senam juga menyumbang besar pada perkembangan gerak dasar fundamental yang penting bagi aktivitas fisik cabang olahraga lain, terutama dalam hal bagaimana mengatur tubuh secara efektif dan efisien. Ada beberapa macam senam, yakni: senam artistik, senam ritmik sportif, senam akrobatik, senam aerobik, senam trampolin dan senam umum. Salah satu jenis senam artistik adalah senam lantai. Senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistik. Dikatakan senam lantai karena seluruh keterampilan gerakan dilakukan pada lantai yang beralaskan matras tanpa melibatkan alat lainnya. Luas lantai yang digunakan dalam kejuaraan senam adalah 12 x 12 meter persegi dengan tambahan 1 meter disetiap sisinya sebagai pengaman. Olahraga senam lantai merupakan salah satu cabang olahraga yang mengandalkan aktivitas seluruh anggota badan, baik untuk olahraga sendiri maupun untuk cabang olahraga lain .

Menurut (Enofrijon Edi, 2023:15) senam adalah suatu cabang olahraga yang membutuhkan kelentukan dan koordinasi yang baik antara anggota tubuh. Senam terdiri dari 3 macam, yaitu : senam dasar, senam ketangkasan dan senam irama. Senam ketangkasan dapat dilakukan tanpa alat dan dengan alat. Senam ketangkasan yang dilakukan tanpa alat dinamakan senam lantai, sedangkan senam ketangkasan dengan menggunakan alat dinamakan senam alat. Di dalam senam lantai terdapat macam-macam bentuk gerakan, baik dilakukan dengan lentingan dan putaran badan, maupun bentuk keseimbangan. Sedangkan mudah dan sukarnya melakukan bentuk-bentuk gerakan tersebut tergantung dari besar kecilnya unsur-unsur yang terdapat dalam bentuk gerakannya, misalnya seperti : kelelahan, ketepatan, keseimbangan dan ketangkasan dari yang melakukannya.

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 (Ande Agung Permana, M. Fransazeli Makorohim, 2023:283).

Pembelajaran senam lantai yang diberikan di sekolah menengah pertama contohnya adalah roll (guling) depan, roll (guling) belakang, gerakan lenting, sikap kayang sikap lilin dan berbagai bentuk keseimbangan lainnya. Dalam hal ini peneliti ingin mengambil satu pokok bahasan penelitian yaitu roll depan. Roll (guling) depan ialah gerakan badan berguling ke arah depan melalui bagian belakang badan (tengkuk), pinggul, pinggang dan panggul bagian belakang. Berguling bagi seorang anak merupakan bentuk gerakan lokomotor paling awal yang dilakukannya. Roll depan merupakan gerakan badan berguling ke arah depan melalui bagian belakang badan (tengkuk), pinggul pinggang dan panggul bagian belakang (Sarjono & Sumarjo, 2010) dalam Hartono Hadjarati, Arief Ibnu Haryanto (2022:139).

Berdasarkan observasi yang dilakukan di SMP Negeri 6 Palu, bahwa di kelas VIII Merdeka dari total 20 siswa saat proses pembelajaran dengan materi senam roll depan cenderung berlangsung pasif, hanya beberapa orang dari siswa yang dapat melakukan gerakan roll depan dengan baik selebihnya banyak dari siswa yang melakukan roll depan dengan cara yang tidak benar, bahkan tidak sedikit dari siswa yang merasa takut melakukan roll depan sehingga tidak dapat berguling sama sekali. Demikian pula dalam mengajar, guru lebih cenderung mengajarkan siswa secara klasikal yaitu dengan metode ceramah dan demonstrasi. Sehingga siswa yang tidak dapat melakukan gerakan roll depan dengan baik tidak tertarik dan termotivasi untuk dapat melakukan roll depan sebagaimana yang dilakukan dari sedikit siswa yang dapat melakukan roll depan dengan baik. Hal ini menjadikan hasil belajar siswa yang tuntas belajar hanya 11 siswa atau 44% yang artinya belum memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 80%. Untuk mengatasi kesulitan tersebut dapat diupayakan seorang guru bisa menggunakan metode pembelajaran yang menarik bagi siswa antara lain melalui metode pembelajaran kooperatif tipe jigsaw.

Berdasarkan permasalahan yang telah ditemukan di lapangan, peneliti bermaksud untuk membuktikan dan mengkaji lebih lanjut melalui suatu penelitian ilmiah dengan mengangkat topik: “Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Roll Depan Melalui Metode Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw Kelas VIII Merdeka Smp Negeri 6 Palu”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus dengan mengacu pada model yang dikembangkan oleh Kemmis & Mc.Taggart (2013) yang terdiri atas tiga tahap, yaitu (1) perencanaan (planning), (2) pelaksanaan tindakan dan observasi (action and observing), serta (3) refleksi (reflecting).

Subjek penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas VIII Merdeka Smp Negeri 6 Palu yang berjumlah 20 orang, terdiri dari 9 laki-laki dan 11 perempuan pada semester genap tahun ajaran 2024/2025. Alasan pemilihan kelas ini adalah karena sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan senam lantai roll depan, sehingga hasil belajar masih di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM).

Instrumen penelitian yang digunakan berupa lembar observasi guru, lembar observasi siswa, serta rubrik penilaian keterampilan senam lantai roll depan. Rubrik penilaian mencakup tiga aspek gerakan, yaitu sikap awal, pelaksanaan, dan sikap akhir dengan skala penilaian 1–4.

Tabel 1. Rubrik Penilaian Keterampilan Roll Depan

Penilaian Proses				Nilai			
				1	2	3	4
Roll Depan	Sikap Awalan Jongkok	Awal	1. Jongkok 2. Kedua kaki rapat 3. Lutut ke dada				
		Pelaksanaan	1. Kedua tangan menumpu di depan ujung kaki kira-kira 40 cm 2. Menekuk kedua tangan 3. Meletakkan pundak pada matras dengan menundukkan kepala dan dagu sampai ke dada dilanjutkan dengan melakukan gerakan berguling ke depan				
		Akhir	1. Panggul menyentuh matras 2. Mendarat dengan kedua kaki ditekuk 3. Badan jongkok denan kedua tangan diluruskan ke depan				

(Sumber: Mustopa Aripin, 2020)

Data penelitian terdiri dari data kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif diperoleh dari hasil observasi aktivitas guru dan siswa selama pembelajaran serta catatan lapangan. Data kuantitatif berupa skor hasil keterampilan roll depan yang diperoleh siswa pada setiap akhir siklus.

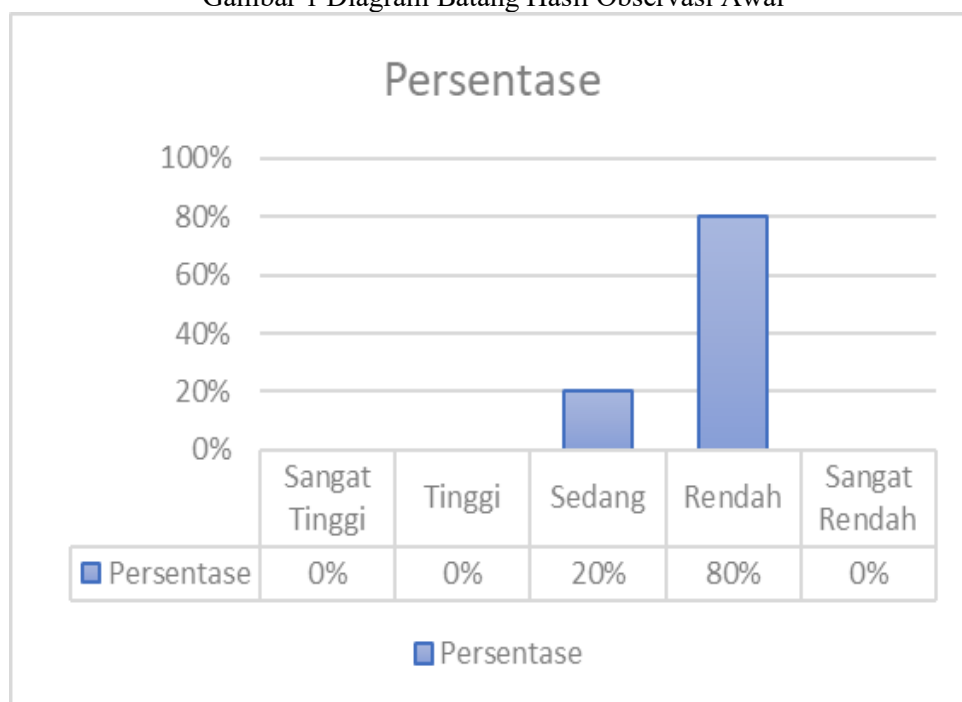
Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif dengan menghitung rata-rata hasil belajar dan persentase ketuntasan. Hasil belajar dikategorikan berdasarkan Penilaian Acuan Patokan (PAP), yakni 85–100 (sangat tinggi), 70–84 (tinggi), 50–69 (sedang), 30–49 (rendah), dan 0–29 (sangat rendah). Penelitian dianggap berhasil apabila minimal 80% peserta didik mencapai nilai ≥ 70 sesuai dengan KKM yang ditetapkan sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil deskripsi rekapitulasi data awal sebelum diberikan tindakan maka dapat dijelaskan bahwa mayoritas siswa belum menunjukkan hasil belajar roll depan untuk keseluruhan siswa berada pada kategori “kurang”. Hal ini dibuktikan dengan rangkuman deskriptif pada tabel 4.1, keterampilan roll depan pada siswa kelas VIII Merdeka SMP Negeri 6 Palu sebelum diberikan tindakan maka dapat dijelaskan bahwa keseluruhan siswa atau jumlah siswa 20 orang belum menunjukkan hasil yang baik dengan persentase ketuntasan belajar 80% memperoleh nilai sesuai dengan KKM yaitu 75. Untuk memperjelas hasil pada table berikut ini disajikan data skor hasil belajar senam lantai roll depan melalui metode pembelajaran koperatif tipe jigsaw pada siswa kelas VIII Merdeka SMP Negeri 6 Palu dalam bentuk diagram sebagai berikut.

Gambar 1 Diagram Batang Hasil Observasi Awal

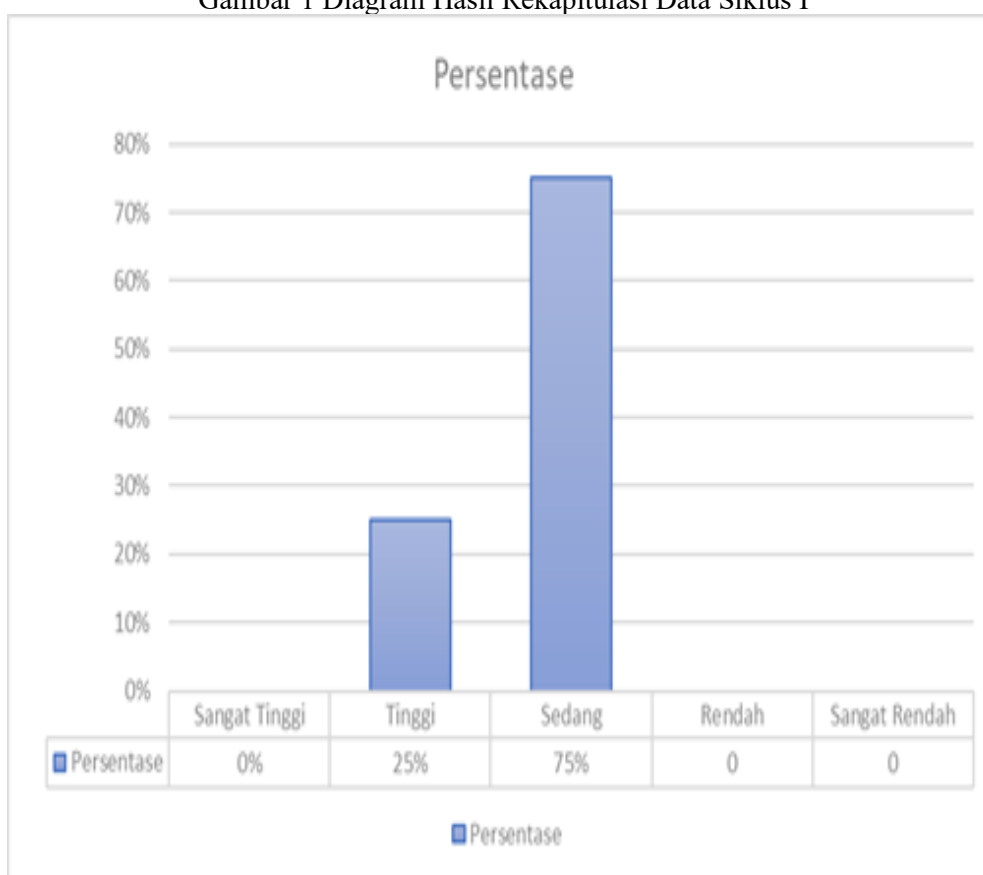


Sumber data :Dohmi, Adi Sasono (2025)

Melalui deskripsi data awal yang telah diperoleh tersebut masing-masing aspek menunjukan kriteria keberhasilan pembelajaran yang “kurang”. Maka disusun sebuah tindakan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran materi senam lantai roll depan pada siswa kelas VIII Merdeka SMP Negeri 6 palu, melalui metode pembelajaran koperatif tipe jigsaw. Pelaksanaan tindakan akan dilakukan ke siklus selanjutnya apabila pada tindakan siklus 1 belum mencapai kriteria yang diharapakan.

Pembelajaran melalui metode pembelajaran koperatif tipe jigsaw dapat memberikan pemecahan masalah pada pembelajaran senam lantai roll depan. Hal ini dapat diamati dari sikap siswa yang tak kenal menyerah pada saat melakukan tes dan selalu ingin mengulangi gerakan langkahnya ketika hasilnya belum memenuhi target yang diharapkan.

Gambar 1 Diagram Hasil Rekapitulasi Data Siklus I

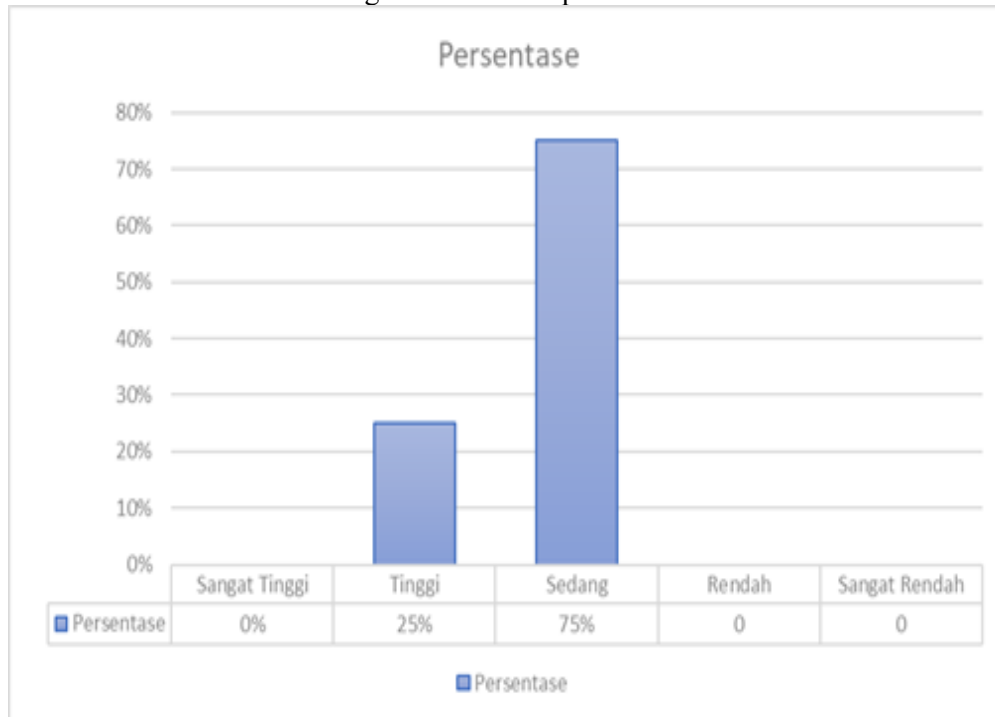


Sumber data :Dohmi, Adi Sasono (2025)

Berdasarkan pada siklus I, siswa menunjukkan hasil belajar roll depan yang baik. Berdasarkan pada table diatas, rangkuman deskriptif data hasil belajar roll depan pada siswa kelas VIII Merdeka SMP Negeri 6 Palu setelah diberikan tindakan maka dapat dijelaskan bahwa mayoritas siswa sudah menunjukkan hasil belajar yang baik. Skor tertinggi pada siklus satu hasil belajar roll depan adalah 77,78 dan skor terendah 58,33, dengan skor rata-rata kelas dari tes hasil belajar roll depan di siklus satu adalah 66,94. Berdasarkan skor yang diperoleh siswa, tes pembelajaran roll depan siklus satu siswa yang masuk dalam kategori tinggi sebanyak 5 siswa atau sebesar 25% dengan nilai 74,44 dan kategori sedang sebanyak 15 siswa atau sebesar 75% dengan nilai 64,43. Melalui rangkuman deskriptif data siklus I yang telah diperoleh tersebut masing-masing aspek menunjukkan kriteria keberhasilan pembelajaran yang sudah baik akan tetapi belum memuaskan bagi peneliti. Maka disusun sebuah tindakan siklus II untuk meningkatkan kualitas pembelajaran senam lantai roll depan pada siswa kelas VIII Merdeka SMP Negeri 6 palu melalui metode pembelajaran kooperatif tipe jigsaw.

Setelah melakukan refleksi terhadap siklus I, disimpulkan bahwa siklus II akan dilaksanakan untuk memperbaiki proses pembelajaran, khususnya pada aspek-aspek yang perlu diperbaikidalam siklus. Tahap pelaksanaan siklus II akan dilakukan dengan cara yang sama seperti pada siklus I. Berikut ini adalah tabel hasil tes pada siklus II mengenai kemampuan teknik servis forehand siswa kelas VIII Merdeka SMP Negeri 6 Palu, setelah dilakukan penelitian tindakan dengan pendekatan model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw pada siklus kedua.

Gambar 2 Diagram Hasil Rekapitulasi Data Siklus II



Sumber data :Dohmi, Adi Sasono (2025)

Berdasarkan pada tabel hasil rekapitulasi siklus II di atas, siswa menunjukkan hasil belajar roll depan yang sangat baik. Hal ini dibuktikan dengan hasil berdasarkan pada tabel diatas, rangkuman deskriptif data hasil belajar senam lantai roll depan pada siswa kelas VIII Merdeka SMP Negeri 6 Palu diberikan tindakan maka dapat dijelaskan bahwa mayoritas siswa sudah menunjukkan hasil yang sangat baik. Skor tertinggi pada siklus dua hasil belajar roll depan adalah 88,89 dan skor terendah 72,22, dengan skor rata-rata kelas dari tes hasil belajar roll depan di siklus dua adalah 80,56. Berdasarkan skor yang diperoleh siswa, tes hasil belajar pembelajaran roll depan siklus dua siswa yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebanyak 3 orang siswa atau sebesar 15% dengan nilai 87,03 dan kategori tinggi sebanyak 17 siswa atau sebesar 85% dengan nilai 79,08. Melalui rangkuman deskriptif data siklus II yang telah diperoleh tersebut masing-masing aspek menunjukkan kriteria keberhasilan hasil belajar yang memuaskan.

Pembahasan

Berdasarkan data yang telah diperoleh pada penelitian tindakan kelas dengan penerapan motode pembelajaran koperatif tipe jigsaw sebagai metode pembelajaran dalam tahap hasil belajar senam lantai roll depan pada mata pelajaran Penjasorkes yang dilaksanakan dengan satu siklus, ternyata keberanian siswa mengalami peningkatan yang signifikan. Digambarkan pada tahap observasi awal ketuntasan hasil belajar roll depan pada siswa kelas VIII Merdeka SMP Negeri 6 Palu meningkat dari 44,44 pada kondisi awal menjadi 66,94 pada akhir siklus I kemudian dilanjutkan ke siklus II dan meningkat menjadi 80,27 pada akhir siklus II. Dengan demikian ini membuktikan bahwa dengan menggunakan motode pembelajaran koperatif tipe jigsaw dalam pembelajaran mempunyai pengaruh dalam peningkatan hasil belajar senam lantai roll depan.

Berdasarkan hasil diatas dapat dikatakan penerapan dengan menggunakan motode pembelajaran koperatif tipe jigsaw pada materi senam lantai khususnya teknik dasar roll depan bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran perjasorkes.

SMP Negeri 6 Palu banyak siswa yang cukup potensial, tetapi hal ini dipengaruhi oleh faktor yang dialami siswa pada proses pembelajaran. Salah satu penyebab karena mereka merasa tidak percaya diri pada kemampuannya sendiri. Artinya banyak siswa yang gagal dalam proses belajar mengajar bukan dikarenakan tidak memiliki kemampuan, melainkan karena rendahnya kepercayaan diri pada potensi yang dimilikinya. Perlu ditegaskan lagi bahwa pikiran positif akan mampu membentuk dan memperkuat karakter kepribadian siswa. Makanya bagi siswa yang selalu berpikir positif akan terbentuk lebih matang. Dan tidak perlu merasa kuatir dan ragu akan kemampuan yang siswa miliki saat ini.

Hal yang penting adalah siswa harus membangun kebiasaan agar selalu berpikir positif dengan melihat kemampuan dan potensi yang ada dalam diri siswa, serta percaya bahwa siswa akan mampu melakukan hal-hal yang hebat. Diantara siswa-siswa yang telah meraih cita-cita besarnya menjadi terkenal sampai sekarang, jangan disangka bahwa siswa tersebut tidak memiliki kelemahan. Siswa adalah orang memanfaatkan kelemahan, dan kekurangan dirinya menjadi kekuatan.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dikemukakan bahwa dengan menggunakan metode pembelajaran kooperatif tipe jigsaw dalam pembelajaran memberikan peran dan motivasi belajar yang sangat besar terhadap hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terutama dalam pembelajaran senam lantai roll depan.

Perbandingan hasil belajar pada observasi awal, akhir siklus I dan akhir siklus II disajikan dalam bentuk table sebagai berikut :

Tabel 2 Perbandingan data hasil belajar senam lantai roll depan pada kelas VIII Merdeka SMP Negeri 6 Palu

Rentang Nilai	Keterangan	Jumlah siswa	Data Awal	Jumlah siswa	Siklus I	Jumlah siswa	Siklus II
85-100	Sangat Tinggi	0	0%	0	0%	3	15%
70-84	Tinggi	0	0%	5	25%	17	85%
50-69	Sedang	4	20%	15	75%	0	0%
30-49	Rendah	16	80%	0	0%	0	0%
0-29	Sangat Rendah	0	0%	0	0%	0	0%
Rata-rata		44,44		66,94		80,56	

Sumber data :Dohmi, Adi Sasono (2025)

KESIMPULAN

Proses pembelajaran dan hasil belajar roll depan melalui permainan, berdasarkan nilai KKM 75 dari total siswa dalam kelas di SMP Negeri 6 Palu. Peningkatan proses pembelajaran dapat dilihat dari peningkatan pembelajaran guru dan peningkatan partisipasi siswa. Sedangkan peningkatan hasil belajar siswa dapat dilihat dari perbandingan hasil ketika observasi awal sampai siklus dua.

Peningkatan hasil belajar siswa dapat dilihat dari hasil observasi awal dan hasil belajar roll depan siklus satu dan dua. Dari hasil yang telah dicapai siswa pada observasi awal dan hasil belajar roll depan siklus satu, sangat jelas sekali kemajuan yang dicapai. Pada penilaian

ketika observasi awal perolehan skor rata-rata kelas yaitu 44,44, hasil tersebut belum mencapai tingkat KKM di SMP Negeri 6 Palu, yaitu 75 dari total siswa dalam kelas. Pada penilaian hasil belajar roll depan siklus satu mengalami peningkatan skor rata-rata kelas secara signifikan yaitu 66,94, hasil tersebut belum mencapai tingkat KKM di SMP Negeri 6 Palu. Pada penilaian hasil belajar roll depan siklus dua mengalami peningkatan skor rata-rata kelas secara signifikan yaitu 80,56, hasil tersebut telah mencapai tingkat KKM di SMP Negeri 6 Palu, yaitu 75 dari total siswa dalam kelas.

Dengan demikian tindakan pembelajaran hasil roll depan melalui metode pembelajaran koperatif tipe jigsaw yang diberikan pada siswa kelas VIII Merdeka SMP Negeri 6 Palu, dapat dikatakan berhasil.

Saran

Untuk meningkatkan hasil pembelajaran, maka dapat disarankan beberapa hal, khususnya pada guru PJOK di SMP Negeri 6 Palu sebagai berikut: Guru hendaknya lebih inovatif dalam menerapkan model pembelajaran untuk menyampaikan materi pembelajaran dengan baik. Guru hendaknya memberikan pembelajaran kepada siswa dengan model yang sederhana, agar siswa tidak terlalu jenuh dan minat mengikuti pembelajaran dengan baik. Guru hendaknya memberikan model pembelajaran yang sederhana, efisien dan efektif karena dapat memotivasi siswa untuk selalu mencoba dan mengulangi secara terus menerus serta percaya diri. Diperlukan penelitian pada pembelajaran senam dengan materi pembelajaran yang lain dan tetap memperhatikan faktor-faktor dengan pembelajaran senam.

DAFTAR PUSTAKA

- Ande Agung Permana, M. Fransazeli Makorohim. 2023. Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Senam Lantai Roll Depan Melalui Metode Demonstrasi Pada Siswa Kelas 3a Sd Negeri 015 Sumber Sari Kecamatan Tapung Hulu. Vol.2
- Enofrijon Edi. 2023. Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Materi Senam Lantai Roll Depan Dan Roll Belakang Melalui Penggunaan Media Audio Visual Di Kelas Vii.1 Smp Negeri 2 Parungpanjang Kabupaten Bogor Tahun Pelajaran 2022/2023. Vol. 4
- Erica, D., Haryanto, H., Rahmawati, M., & Vidada, I. (2019). Peran orang tua terhadap pendidikan anak usia dini dalam pandangan Islam. *Perspektif Pendidikan dan Keguruan*, 10(2), 58–66.
- Hartono Hadjarati, Arief Ibnu Haryanto. Motivasi Untuk Hasil Pembelajaran Senam Lantai. Vol.19
- Kemmis, S & Mc. Taggart, R. (2013). *The action research planner: doing critical participatory action research*. Singapura: Springer Science
- Mashud, M. (2015). Pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di era abad 21. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 14(2), 89–114.
- Mustopa Aripin. 2020. Upaya Meningkatkan Kemampuan Senam Lantai Roll Depan Pada Siswa Melalui Cooperative Learning Tipe Jigsaw. Vol. 1