

PENERAPAN GAYA SELF CHECK PADA PEMBELAJARAN ROLL DEPAN SENAM LANTAI SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS

Thesa Lorika Casanova Purba¹, Mila Lumbangaol², Ruth Novita Simangunsong³, Annisah Harahap⁴, Mael Steven Sihombing⁵, Ayub Maruli Situmorang⁶, Indana Zulfa⁷, Nur Kholilah Harahap⁸

thsalorikapurba@gmail.com¹, milalumbangaol058@gmail.com²,
ruthsimangunsong852@gmail.com³, annisahharahap88@gmail.com⁴,
maelsteven58@gmail.com⁵, situmorangayub0@gmail.com⁶, zulfaindana817@gmail.com⁷,
nurkholilahhrp18@gmail.com⁸

Universitas Negeri Medan

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan gaya Self Check dalam pembelajaran roll depan senam lantai pada siswa Sekolah Menengah Atas serta mengkaji pengaruhnya terhadap peningkatan keterampilan gerak dan kemampuan evaluasi diri siswa. Permasalahan yang sering muncul dalam pembelajaran senam lantai adalah rendahnya kesadaran teknik dan ketergantungan siswa terhadap umpan balik guru. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan desain pre-eksperimental melalui model one group pretest-posttest. Subjek penelitian adalah siswa kelas XI yang mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Instrumen yang digunakan berupa lembar observasi keterampilan roll depan dan lembar evaluasi diri berbasis kriteria gerak. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kualitas teknik roll depan setelah penerapan gaya Self Check. Selain itu, siswa menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengidentifikasi kesalahan gerak secara mandiri. Temuan ini mengindikasikan bahwa gaya Self Check efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik sekaligus membangun tanggung jawab belajar siswa pada materi senam lantai.

Kata Kunci: Gaya Self Check, Roll Depan, Senam Lantai, Evaluasi Diri, Pendidikan Jasmani.

ABSTRACT

This study aims to analyze the application of the Self-Check style in learning front rolls in floor gymnastics for high school students and examine its effect on improving students' motor skills and self-evaluation abilities. Problems that often arise in floor gymnastics learning are low technical awareness and students' dependence on teacher feedback. The approach used in this study is a quantitative method with a pre-experimental design through a one-group pretest-posttest model. The subjects were grade 11 students who participated in physical education lessons. The instruments used were a front roll skill observation sheet and a self-evaluation sheet based on movement criteria. The results showed a significant increase in the quality of front roll technique after the application of the Self-Check style. In addition, students showed an increase in their ability to identify movement errors independently. These findings indicate that the Self-Check style is effective in improving motor skills while building students' learning responsibility in floor gymnastics material.

Keywords: Self Check Style, Forward Roll, Floor Gymnastics, Self-Evaluation, Physical Education.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang berfungsi mengembangkan aspek fisik, kognitif, dan afektif peserta didik melalui aktivitas gerak. Salah satu materi penting dalam kurikulum Sekolah Menengah Atas adalah senam lantai, khususnya teknik dasar roll depan. Gerakan ini menuntut koordinasi tubuh, kekuatan lengan, kelenturan, serta keberanian siswa dalam melakukan rotasi tubuh ke

depan secara terkontrol.

Realitas di lapangan menunjukkan bahwa banyak siswa mengalami kesulitan dalam melakukan roll depan dengan teknik yang benar. Kesalahan umum meliputi posisi kepala yang tidak masuk ke dada, tumpuan tangan yang kurang kuat, serta sikap akhir yang tidak seimbang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa proses pembelajaran masih berpusat pada instruksi guru dan belum sepenuhnya memberikan ruang bagi siswa untuk merefleksikan gerakannya secara mandiri.

Salah satu alternatif pendekatan yang dapat diterapkan adalah gaya Self Check dalam Spektrum Gaya Mengajar yang dikembangkan oleh Muska Mosston dan dikembangkan lebih lanjut bersama Sara Ashworth. Gaya ini memberikan tanggung jawab kepada siswa untuk menilai performanya sendiri berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan guru. Dengan pendekatan tersebut, siswa tidak hanya berperan sebagai pelaku gerak, tetapi juga sebagai evaluator atas hasil belajarnya.

Secara teoretis, gaya Self Check selaras dengan konsep self-regulated learning yang menekankan pentingnya kontrol diri dalam proses belajar. Dalam konteks pendidikan jasmani, pendekatan ini diyakini mampu meningkatkan kesadaran teknik, tanggung jawab, serta kemandirian siswa. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini difokuskan pada penerapan gaya Self Check dalam pembelajaran roll depan senam lantai di Sekolah Menengah Atas.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan deskriptif kualitatif, yaitu suatu metode penelitian yang digunakan untuk mengkaji serta memaparkan fenomena secara mendalam berdasarkan situasi dan kondisi nyata yang terjadi di lapangan. Pendekatan ini bertujuan memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai objek penelitian melalui penggambaran fakta secara sistematis sesuai dengan realitas yang diamati.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada pembelajaran pendidikan jasmani di SMA dengan materi senam lantai roll depan, terlihat bahwa penerapan gaya self check membuat siswa lebih aktif dalam proses pembelajaran. Siswa melakukan gerakan roll depan sesuai instruksi guru, kemudian mengevaluasi sendiri hasil gerakannya menggunakan lembar kriteria self check yang telah disiapkan.

Nama	Aspek yang Dinilai	Kriteria Gerakan	Ya	Tidak	Catatan Siswa
Gabriella	Sikap Awal	Berdiri tegak, kaki rapat, pandangan kedepan	✓		Tahap awal masih mudah untuk dilaksanakan
	Posisi tangan	Kedua telapak tangan diletakkan di matras dengan kuat	✓		Tahapan kedua juga mudah untuk dilaksanakan
	Posisi kepala	Dagu menempel ke dada (kepala masuk)	✓		Tahapan tiga untuk menempelkan kepala mudah untuk dilaksanakan
	Bentuk badan	Badan dibulatkan saat mengguling		✓	Tahapan empat susah karena badan tidak seimbang
	Proses mengguling	Gerakan roll depan dilakukan dengan lancar		✓	Tahapan lima tidak lancar karena badan sudah tidak seimbang

	Sikap akhir	Berdiri Kembali dengan seimbang		✓	Tahap keenam badan tidak lagi seimbang dikrena awal sudah tidak lancar
	Keselamatan	Gerakan dilakukan dengan aman dan percaya diri		✓	Tahapan ketujuh Gerakan tidak sempurna karena badan sudah tidak seimbang

Nama	Aspek yang Dinilai	Kriteria Gerakan	Ya	Tidak	Catatan Siswa
Kimberlie	Sikap Awal	Berdiri tegak, kaki rapat, pandangan kedepan	✓		Tahap pertama saya bisa melaksanakannya
	Posisi tangan	Kedua telapak tangan diletakkan di matras dengan kuat	✓		Tahapan kedua juga saya bisa melaksanakannya
	Posisi kepala	Dagu menempel ke dada (kepala masuk)	✓		Tahap ketiga saya bisa melaksanakannya
	Bentuk badan	Badan dibulatkan saat mengguling	✓		Tahap keempat saya bisa melakukannya karena gerakannya perlahan
	Proses mengguling	Gerakan roll depan dilakukan dengan lancar	✓		Tahapan kelima saya lancar untuk melakukannya karena didalam guling saya bisa melaksanakannya
	Sikap akhir	Berdiri Kembali dengan seimbang	✓		Tahap keenam bisa Kembali berdiri dengan seimbang karena dari tahap awal saya bisa melaksanakannya
	Keselamatan	Gerakan dilakukan dengan aman dan percaya diri	✓		Tahapan ketujuh saya melakukannya dengan sempurna karena badan saya sudah seimbang mulai dari awal

Nama	Aspek yang Dinilai	Kriteria Gerakan	Ya	Tidak	Catatan Siswa
Tapasya	Sikap Awal	Berdiri tegak, kaki rapat, pandangan kedepan	✓		Tahap awal saya bisa melakukannya
	Posisi tangan	Kedua telapak tangan diletakkan di matras dengan kuat	✓		Tahap kedua saya juga bisa melakukannya
	Posisi kepala	Dagu menempel ke dada (kepala masuk)	✓		Tahap ketiga saya bisa melaksanakannya
	Bentuk badan	Badan dibulatkan saat mengguling	✓		Tahap keempat saya melakukan gulingan yang sempurna
	Proses mengguling	Gerakan roll depan dilakukan dengan lancar	✓		Tahap kelima saya bisa melakukannya karena dalam berguling gerakannya baik

	Sikap akhir	Berdiri Kembali dengan seimbang		✓	Tahap keenam saya tidak bisa melaksanakan dengan baik karena tubuh saya yang tidak seimbang
	Keselamatan	Gerakan dilakukan dengan aman dan percaya diri		✓	Tahap ketujuh Gerakan saya tidak baik karena disaat Kembali tubuh saya tidak seimbang.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gaya self check dalam pembelajaran gerakan roll depan pada senam lantai di tingkat SMA memberikan pengaruh positif terhadap kualitas proses belajar peserta didik. Melalui pendekatan ini, siswa tidak sekadar mempraktikkan gerakan roll depan, tetapi juga dilatih untuk mengidentifikasi serta memahami kesalahan teknik yang muncul selama pelaksanaan gerakan. Peserta didik menjadi lebih peka terhadap unsur teknik dasar, seperti posisi kepala yang diarahkan mendekati dada, bentuk tubuh yang harus membulat ketika mengguling, serta kemampuan menjaga keseimbangan saat kembali berdiri setelah gerakan selesai. Kesadaran tersebut membantu siswa membedakan bagian gerakan yang telah dilakukan dengan benar dan bagian yang masih membutuhkan perbaikan.

Kesalahan dalam melakukan gerakan roll depan pada umumnya dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satu penyebab utama adalah munculnya rasa takut ketika melakukan gerakan mengguling, khususnya pada siswa yang belum memiliki pengalaman dalam aktivitas senam lantai. Selain itu, kekuatan serta stabilitas tumpuan tangan yang belum optimal turut menyebabkan gerakan menjadi kurang lancar atau tubuh kehilangan keseimbangan hingga jatuh ke samping. Faktor lain yang berpengaruh adalah minimnya pengalaman praktik sehingga koordinasi gerak siswa belum berkembang secara maksimal. Kesalahan tersebut cenderung terjadi apabila siswa hanya menunggu umpan balik dari guru tanpa berusaha memahami kekeliruan gerak yang dilakukan secara mandiri.

Penerapan gaya self check memberikan ruang bagi siswa untuk melakukan penilaian mandiri terhadap gerakan yang telah dilakukan berdasarkan indikator yang jelas dan mudah dipahami. Melalui mekanisme ini, siswa dapat secara langsung mengenali kesalahan yang terjadi dan mencoba memperbaikinya pada percobaan berikutnya. Proses evaluasi diri tersebut mendorong pembelajaran berlangsung secara bertahap, dimulai dari pelaksanaan gerakan yang belum tepat hingga mencapai hasil yang lebih baik disertai peningkatan rasa percaya diri. Selain membantu dalam mengenali kesalahan teknik, pendekatan self check juga menumbuhkan tanggung jawab serta kemandirian belajar siswa. Peserta didik tidak hanya bergantung pada evaluasi guru, tetapi juga aktif menilai kemampuan dirinya sendiri. Dalam proses ini, guru berfungsi sebagai fasilitator yang memberikan arahan, contoh gerakan, serta kriteria penilaian, sedangkan siswa berperan aktif dalam praktik dan refleksi diri sehingga pembelajaran menjadi lebih terstruktur dan bermakna.

Dengan demikian, penerapan gaya self check mampu meningkatkan efektivitas pembelajaran gerakan roll depan pada senam lantai di SMA. Peserta didik dapat mengembangkan keterampilan gerak secara bertahap, memahami proses pembelajaran secara lebih mendalam, serta membangun sikap mandiri dan tanggung jawab dalam belajar. Kondisi tersebut sejalan dengan tujuan pendidikan jasmani yang tidak hanya berorientasi pada penguasaan keterampilan motorik, tetapi juga pada pengembangan karakter serta kemandirian peserta didik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian beserta pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan gaya self check dalam pembelajaran gerakan roll depan* pada senam lantai di tingkat SMA memberikan kontribusi positif terhadap pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani. Pendekatan self check mendorong siswa untuk berpartisipasi lebih aktif selama kegiatan belajar sekaligus menumbuhkan rasa tanggung jawab serta kemandirian dalam menilai kemampuan gerak yang dimiliki. Melalui penerapan metode ini, siswa mampu mengidentifikasi dan memahami kesalahan teknik pada gerakan roll depan, meliputi posisi kepala, bentuk tubuh saat mengguling, kekuatan tumpuan tangan, serta keseimbangan pada sikap akhir. Kejelasan indikator penilaian membantu siswa melakukan evaluasi mandiri sehingga mereka dapat memperbaiki kesalahan gerakan secara bertahap pada setiap kesempatan praktik.

Selain itu, penggunaan gaya self check menjadikan proses pembelajaran roll depan lebih efektif sekaligus memiliki makna pembelajaran yang lebih mendalam. Peserta didik tidak hanya menitikberatkan pada pencapaian hasil gerakan, tetapi juga memahami proses belajar melalui refleksi dan penilaian diri. Peran guru sebagai fasilitator yang memberikan arahan serta menyediakan kriteria penilaian, dan peran siswa sebagai pelaku sekaligus evaluator terhadap performanya sendiri, menciptakan pembelajaran yang lebih terstruktur, terarah, dan selaras dengan tujuan utama pendidikan jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Daryono, D., & Almy, M. A. (2021). Peningkatan Keterampilan Bermain Bola Voli Mahasiswa Melalui Latihan Gaya Self Check. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(1), 89-99.
- Dinda Defrina, & Jutalo, Y. H. (2019). Pembelajaran senam lantai di sekolah menengah pertama. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). *Teaching Physical Education (First Online Edition)*. New York: Benjamin Cummings.
- Muhajir. (2020). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Jakarta: Erlangga.
- Pickard, A., & Maude, P. (2014). *Teaching Physical Education Creatively*. London: Routledge.
- Rahman, A., Mashud, M., & Warni, H. (2021). Penerapan Gaya Mengajar Self Check Style: Suatu Upaya Meningkatkan Kejujuran dan Hasil Belajar Kombinasi Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar Kelas V.
- Setiawan, A., & Nopembri, S. (2013). Spektrum gaya mengajar Mosston dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Yogyakarta: UNY Press.
- Ulfah, A., & Mashud. (2025). Meningkatkan hasil belajar guling depan: penerapan model pembelajaran langsung berbasis media audiovisual. *Sriwijaya Journal*
- Wulandari, F. (2022). Keterlambatan berulang dan pengaruhnya terhadap integritas akademik mahasiswa. *Jurnal Etika dan Pendidikan*, 4(3), 88–97.
- Zimmerman, B. J. (2015). *Self-regulated learning: Theories, measures, and applications*. New York: Routledge.