

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

Thesa Lorika Casanova Purba<sup>1</sup>, Mila Lumbangaol<sup>2</sup>, Ruth Novita Simangunsong<sup>3</sup>, Annisah Harahap<sup>4</sup>, Mael Steven Sihombing<sup>5</sup>, Ayub Maruli Situmorang<sup>6</sup>, Indana Zulfa<sup>7</sup>, Nur Kholilah Harahap<sup>8</sup>, Muhammad Irfan<sup>9</sup>

[thsalorikapurba@gmail.com](mailto:thsalorikapurba@gmail.com)<sup>1</sup>, [milalumbangaol058@gmail.com](mailto:milalumbangaol058@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[ruthsimangunsong852@gmail.com](mailto:ruthsimangunsong852@gmail.com)<sup>3</sup>, [annisahharahap88@gmail.com](mailto:annisahharahap88@gmail.com)<sup>4</sup>,  
[maelsteven58@gmail.com](mailto:maelsteven58@gmail.com)<sup>5</sup>, [situmorangayub0@gmail.com](mailto:situmorangayub0@gmail.com)<sup>6</sup>, [zulfaindana817@gmail.com](mailto:zulfaindana817@gmail.com)<sup>7</sup>,  
[nurkholilahhrp18@gmail.com](mailto:nurkholilahhrp18@gmail.com)<sup>8</sup>

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.

Menurut (Setyawan, 2016) dijelaskan bahwa Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani, dirancang secara sistematis dengan tujuan

meningkatkan berbagai aspek individu, termasuk organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial, dan emosional. Lebih lanjut, disampaikan bahwa Pendidikan Jasmani menjadi bagian integral dari sistem pendidikan secara menyeluruh, dengan fokus pada pengembangan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani (Kiranida, 2019).

Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) adalah mata pelajaran yang wajib diajarkan di semua tingkatan pendidikan, mulai dari sekolah dasar hingga sekolah menengah atas. Dan kita sudah pernah mempelajari di saat jenjang pendidikan, PJOK merupakan suatu proses pembelajaran yang menggunakan aktivitas gerak sebagai sarana untuk mencapai tujuan pendidikannya.

Berdasarkan definisi di atas dapat disimpulkan bahwa, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan suatu proses pendidikan yang terencana dan sistematis dengan memanfaatkan aktivitas jasmani sebagai media utama untuk mencapai tujuan pembelajaran. PJOK tidak hanya berfokus pada peningkatan kebugaran fisik dan keterampilan gerak, tetapi juga berperan dalam mengembangkan berbagai aspek penting dalam diri peserta didik, seperti kemampuan kognitif, keterampilan berpikir kritis, aspek sosial, emosional, serta pembentukan sikap dan nilai moral.

Selain itu, PJOK menjadi bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang wajib diajarkan di setiap jenjang pendidikan, mulai dari sekolah dasar hingga sekolah menengah atas. Hal ini menunjukkan bahwa PJOK memiliki peran strategis dalam membentuk individu yang seimbang antara jasmani dan rohani. Melalui kegiatan fisik yang terarah, peserta didik dilatih untuk memiliki disiplin, kerja sama, tanggung jawab, serta kemampuan mengambil keputusan yang baik.

Belajar keterampilan motorik merupakan sebuah proses dimana seseorang mengembangkan seperangkat respons kedalam suatu gerak yang terkoordinasi, terorganisasi, dan terpadu (Lutan, 1988). Belajar motorik adalah seperangkat proses yang berkaitan dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan ke arah perubahan permanen dalam perilaku terampil (Schmidt, 1988). Definisi belajar motorik sebagai peningkatan dalam suatu keahlian keterampilan motorik yang disebabkan oleh kondisi-kondisi latihan atau diperoleh dari pengalaman, dan bukan karena proses kematangan atau motivasi temporer dan fluktuasi fisiologis. Belajar keterampilan motorik ini merupakan suatu keterampilan dalam melakukan/ melaksanakan yang menunjukkan suatu susunan keterampilan yang tinggi dalam arti perbuatan yang dimiliki siswa secara spesifik, lancar dan efisien (Ellis, 1978).

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah Dasar memainkan peran penting dalam menumbuhkan kemampuan motorik dasar siswa sebagai landasan bagi perkembangan fisik dan keterampilan motorik lanjutan (Yin et al., 2025). Fundamental Movement Skills (FMS) seperti rolling, melompat, berlari, dan keseimbangan merupakan dasar bagi partisipasi aktif dalam berbagai aktivitas fisik sepanjang hidup (Yin et al., 2025). Senam lantai adalah salah satu materi pembelajaran PJOK yang secara efektif memfasilitasi penguasaan keterampilan motorik tersebut melalui pola gerak yang terstruktur (Makaruk et al., 2025). Gerakan roll depan, sebagai salah satu elemen inti dalam senam lantai, mengintegrasikan koordinasi tubuh, keseimbangan, dan kontrol otot besar yang sangat penting bagi perkembangan motorik siswa usia SMP (Rahmawati et al., 2025).

*Menurut (Ricky, 2022)* Senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistik dan salah satu cabang olahraga yang mengandalkan aktivitas seluruh anggota badan. Selain itu senam lantai mengacu pada gerakan kombinasi yang terpadu dari setiap anggota tubuh seperti, kemampuan gerak, keseimbangan, kecepatan, kekuatan, ketepatan, kelincahan, dan juga kelenturan tubuh. Untuk bisa melakukan kegiatan senam lantai, diharuskan banyak melakukan latihan untuk setiap gerakannya.

Jenis senam lantai disebut juga latihan bebas karena pesenam tidak harus menggunakan peralatan khusus. Terkadang pesenam menggunakan alat berupa bola atau pita untuk meningkatkan fungsi gerakan, tetapi tidak wajib digunakan. Gerakan tetap bisa dilakukan meski tanpa alat bantu. *(Sitanggang, 022)*.

*Dikutip dari (Munsir, 2021)* dalam pengajarannya, senam lantai terbagi menjadi berapa macam gerakan, diantaranya roll depan, roll belakang, kayang, sikap lilin, neckspring, headstand dan handstand. Namun pada pembahasan ini hanya membahas roll depan.

*Menurut (Hadjarati & Haryanto, 2020)* roll depan merupakan gerakan badan berguling ke arah depan melalui bagian belakang badan (tengkuk), pinggul pinggang dan panggul bagian belakang. Roll depan juga dapat diartikan gerakan guling ke depan, badan yang menggrollkan ke depan mulai tengkuk punggung kaki pinggang dan panggul belakang. Pada saat roll depan, akan terjadi perpindahan berat badan dari tengkuk menuju ke telapak kaki yang memungkinkan suatu perpindahan berat pelakunya.

*Menurut Permatasari (2012:101)* Roll depan merupakan salah satu senam ketangkasan tanpa menggunakan alat. Senam ketangkasan tanpa menggunakan alat sering disebut dengan istilah senam lantai (floor exercise). Roll depan merupakan salah satu materi senam yang penguasaan rangkaian keterampilan gerakannya dilakukan secara berurutan meliputi sikap awalan jongkok yang seimbang, menggunakan tengkuk sebagai tumpuan dalam berguling, sikap saat berguling tangan memeluk kedua kaki dan diakhiri dengan sikap jongkok yang seimbang. Inti dari gerakan roll depan terletak pada tumpuan dan sikap berguling.

Berdasarkan defenisi diatas dapat disimpulkan bahwa, senam lantai merupakan bagian dari senam artistik yang mengandalkan aktivitas seluruh anggota tubuh melalui gerakan yang terpadu dan sistematis. Gerakan dalam senam lantai melibatkan berbagai unsur kemampuan fisik seperti kekuatan, kelenturan, keseimbangan, kelincahan, kecepatan, ketepatan, dan koordinasi. Senam lantai juga dikenal sebagai latihan bebas karena dapat dilakukan tanpa menggunakan alat, meskipun dalam beberapa kondisi alat bantu seperti bola atau pita dapat digunakan untuk mendukung variasi gerakan.

Dalam pembelajarannya, senam lantai terdiri dari berbagai macam gerakan dasar, salah satunya adalah roll depan. Roll depan merupakan gerakan menggulingkan badan ke arah depan dengan tumpuan utama pada tengkuk, kemudian dilanjutkan melalui punggung, pinggang, hingga panggul, dan diakhiri dengan posisi jongkok yang seimbang. Gerakan ini menekankan pada perpindahan berat badan secara bertahap dari bagian atas tubuh ke kaki.

Dengan demikian, roll depan sebagai bagian dari senam lantai merupakan keterampilan dasar yang penting untuk dikuasai melalui latihan yang teratur dan berurutan. Penguasaan gerakan ini tidak hanya melatih kemampuan fisik, tetapi juga meningkatkan koordinasi, keseimbangan, serta ketangkasan tubuh secara keseluruhan.

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.

Menurut Mosston (2008:119) "Gaya self check adalah hubungan guru dengan siswa yang menuntut keputusan ditentukan oleh siswa, yang berarti lebih banyak tanggung jawab yang dituntut. Jadi dari pernyataan tersebut pelatih mendesain dan menyajikan suatu bentuk latihan dalam permainan dengan sejumlah tingkat kesukaran. Siswa sendiri yang harus memutuskan untuk memulai dari tingkat kesulitan yang mudah sampai tingkat kesulitan yang lebih tinggi, sehingga siswa dituntut tanggung jawabnya sendiri di dalam menilai kemampuannya sendiri.

Pengertian dari self check adalah menilai penampilannya sendiri dan menetapkan kriteria untuk memperbaiki penampilannya sendiri serta belajar bersikap objektif terhadap penampilannya, baik belajar menerima keterbatasannya, membuat keputusan baru dalam bagian pelajaran selama dan sesudah pelajaran. Dalam gaya self check siswa menjalankan tugasnya dengan menyamakan dan membandingkan dengan bentuk latihan yang sudah ditentukan oleh pelatih. Hal ini merupakan tanggung jawab bagi siswa untuk menganalisis dan menilai dirinya sendiri. Sejauh mana mereka mampu untuk melakukan dan menganalisis gerakan dalam setiap bentuk latihan yang telah diberikan sebelumnya, sehingga tercipta suatu kreativitas dari setiap siswa dan dapat mereka ingat dan pahami.

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. Pengertian dari self check adalah menilai penampilannya sendiri dan menetapkan kriteria untuk memperbaiki penampilannya sendiri serta belajar bersikap objektif terhadap penampilannya, baik belajar menerima keterbatasannya, membuat keputusan baru dalam bagian pelajaran selama dan sesudah pelajaran. Dalam gaya self check siswa menjalankan tugasnya dengan menyamakan dan membandingkan dengan bentuk latihan yang sudah ditentukan oleh pelatih. Hal ini merupakan tanggung jawab bagi siswa untuk menganalisis dan menilai dirinya sendiri. Sejauh mana mereka mampu untuk melakukan dan menganalisis gerakan dalam setiap bentuk latihan yang telah diberikan sebelumnya, sehingga tercipta suatu kreativitas dari setiap siswa dan dapat mereka ingat dan pahami.

Karakteristik utama gaya ini adalah adanya keterlibatan aktif siswa dalam proses penilaian, penggunaan kriteria yang jelas, serta peran guru sebagai fasilitator. Gaya self check memiliki beberapa kelebihan, di antaranya mampu meningkatkan kesadaran teknik, menumbuhkan kemandirian belajar, serta mengembangkan tanggung jawab siswa terhadap proses pembelajaran. Namun demikian, gaya ini juga memiliki keterbatasan, seperti ketergantungan pada kemampuan siswa dalam memahami kriteria penilaian serta kemungkinan terjadinya penilaian yang kurang objektif.

## **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 melaksanakan
	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 lancer 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.

Nama	Aspek yang Dinilai	Kriteria Gerakan	Ya	Tidak	Catatan Siswa
Yanto	Sikap Awal	Berdiri tegak, kaki rapat, pandangan kedepan	✓		Tahap pertama saya bisa melaksanakan
	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 tidak bisa melaksanakan
	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 tidak lancar untuk melakukannya karena didalam guling saya tidak bisa melaksanakannya
	Sikap akhir	Berdiri Kembali dengan seimbang	✓		Tahap keenam tidak bisa Kembali berdiri dengan seimbang karena dari tahap kelima saya tidak bisa melaksanakan dengan baik
	Keselamatan	Gerakan dilakukan dengan aman dan percaya diri	✓		Tahapan ketujuh saya melakukannya dengan sempurna karena badan saya bisa seimbang

Nama	Aspek yang Dinilai	Kriteria Gerakan	Ya	Tidak	Catatan Siswa
Ismail	Sikap Awal	Berdiri tegak, kaki rapat, pandangan kedepan	✓		Tahap pertama saya bisa melaksanakan
	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

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penerapan gaya self check dalam pembelajaran gerakan roll depan pada senam lantai menunjukkan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya pada aspek keterampilan motorik dan kesadaran teknik siswa. Hal ini terlihat dari perubahan perilaku belajar siswa yang semula cenderung pasif menjadi lebih aktif, reflektif, dan bertanggung jawab terhadap proses belajarnya sendiri.

Dalam pembelajaran konvensional, siswa umumnya hanya mengikuti instruksi guru tanpa memiliki kesempatan yang cukup untuk memahami kesalahan gerakan secara mandiri. Ketergantungan terhadap umpan balik guru menyebabkan siswa kurang mampu mengevaluasi performanya sendiri. Namun, melalui penerapan gaya self check, siswa diberikan peran yang lebih besar dalam proses pembelajaran, yaitu sebagai pelaku sekaligus penilai terhadap gerakan yang dilakukan. Hal ini menciptakan pengalaman belajar yang lebih bermakna karena siswa tidak hanya “melakukan”, tetapi juga “memahami” dan “merefleksikan”.

Dari data hasil observasi, terlihat adanya variasi kemampuan siswa dalam melakukan gerakan roll depan. Beberapa siswa mampu melaksanakan seluruh tahapan gerakan dengan baik, mulai dari sikap awal, posisi tangan, posisi kepala, hingga sikap akhir yang seimbang. Namun, sebagian siswa lainnya masih mengalami kesulitan, terutama pada tahap mengguling dan menjaga keseimbangan saat akhir gerakan. Kesulitan ini umumnya disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain:

- Kurangnya kekuatan otot, terutama pada lengan sebagai tumpuan utama
- Koordinasi gerak yang belum optimal, sehingga gerakan tidak mengalir dengan baik
- Rasa takut, khususnya saat melakukan guling ke depan
- Minimnya pengalaman praktik, yang menyebabkan kurangnya kepercayaan diri

Melalui pendekatan self check, siswa dilatih untuk mengenali kesalahan tersebut secara mandiri menggunakan lembar kriteria yang telah disediakan. Proses ini mendorong siswa untuk lebih teliti dalam memperhatikan setiap tahap gerakan, seperti posisi kepala yang harus masuk ke dada, bentuk tubuh yang harus membulat, serta pentingnya keseimbangan saat akhir gerakan. Dengan demikian, siswa tidak hanya mengetahui bahwa gerakannya salah, tetapi juga memahami bagian mana yang perlu diperbaiki dan bagaimana cara memperbaikinya.

Selain itu, pendekatan ini juga sejalan dengan konsep self-regulated learning, di mana siswa memiliki kontrol terhadap proses belajarnya sendiri. Siswa belajar untuk merencanakan, memantau, dan mengevaluasi kinerjanya. Hal ini sangat penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani karena keterampilan motorik tidak hanya diperoleh melalui instruksi, tetapi juga melalui pengalaman, latihan, dan refleksi yang berkelanjutan.

Peran guru dalam pembelajaran ini juga mengalami perubahan, dari yang semula sebagai pusat informasi menjadi fasilitator. Guru tidak lagi mendominasi proses pembelajaran, tetapi memberikan arahan, contoh gerakan, serta kriteria penilaian yang jelas. Dengan demikian, interaksi pembelajaran menjadi lebih dua arah dan memberikan ruang bagi siswa untuk berkembang secara mandiri.

Penerapan gaya self check tidak hanya berdampak pada aspek keterampilan motorik, tetapi juga pada pembentukan karakter siswa. Siswa menjadi lebih jujur dalam menilai dirinya sendiri, lebih bertanggung jawab terhadap tugas yang diberikan, serta lebih percaya diri dalam melakukan gerakan. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya berorientasi pada fisik, tetapi juga pada pengembangan aspek afektif dan kognitif.

Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa gaya self check merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran senam lantai, khususnya pada materi roll depan. Pendekatan ini mampu mengintegrasikan antara praktik, evaluasi, dan refleksi dalam satu kesatuan proses belajar yang utuh.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan secara mendalam, dapat disimpulkan bahwa penerapan gaya self check dalam pembelajaran gerakan roll depan pada senam lantai di tingkat Sekolah Menengah Atas memberikan dampak yang sangat positif terhadap proses dan hasil belajar siswa.

Penerapan gaya ini terbukti mampu meningkatkan keterampilan motorik siswa secara bertahap dan signifikan. Siswa menjadi lebih memahami teknik dasar gerakan roll depan, mulai dari sikap awal, posisi tangan, posisi kepala, proses mengguling, hingga sikap akhir yang seimbang. Selain itu, siswa juga mampu mengidentifikasi kesalahan gerakan secara mandiri dan melakukan perbaikan pada percobaan berikutnya, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efektif dan berkelanjutan.

Di sisi lain, gaya self check juga berkontribusi dalam mengembangkan kemampuan evaluasi diri siswa. Melalui penggunaan lembar kriteria yang jelas dan terstruktur, siswa dilatih untuk berpikir kritis, objektif, dan reflektif terhadap performanya sendiri. Hal ini mendorong terbentuknya kemandirian belajar, di mana siswa tidak lagi sepenuhnya bergantung pada guru, tetapi mampu mengontrol dan mengarahkan proses belajarnya sendiri.

Penerapan gaya self check juga memiliki dampak positif terhadap aspek afektif siswa, seperti meningkatnya rasa percaya diri, tanggung jawab, serta kejujuran dalam menilai kemampuan diri. Pembelajaran tidak hanya berfokus pada pencapaian hasil gerakan, tetapi juga pada proses belajar yang bermakna dan pembentukan karakter peserta didik.

Peran guru dalam pembelajaran ini juga menjadi lebih optimal sebagai fasilitator yang memberikan arahan, motivasi, dan kriteria penilaian yang jelas. Interaksi antara guru dan siswa menjadi lebih dinamis, sehingga tercipta suasana pembelajaran yang aktif, partisipatif, dan berpusat pada siswa.

Secara keseluruhan, dapat ditegaskan bahwa gaya self check merupakan salah satu pendekatan pembelajaran yang efektif dan relevan untuk diterapkan dalam pendidikan jasmani, khususnya pada materi senam lantai. Pendekatan ini tidak hanya mampu meningkatkan keterampilan gerak siswa, tetapi juga mengembangkan kemampuan berpikir, kemandirian, serta karakter positif yang sangat penting dalam proses pendidikan secara menyeluruh.

## **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.
- Rohisfi, E., & Neviyarni. (2021). Analisis belajar keterampilan motorik. Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan, 3(1), 27–34.
- Aji, I. P. (2023). Hubungan kekuatan otot lengan, kelentukan tubuh dan indeks massa tubuh terhadap prestasi roll depan senam lantai pada siswa kelas atas MI GUPPI Sekar tahun 2023 (Skripsi). STKIP PGRI Pacitan.
- Sari, Y. Y., Ulfani, D. P., Ramos, M., & Padli. (2024). Pentingnya pendidikan jasmani olahraga terhadap anak usia sekolah dasar. Jurnal Tunas Pendidikan, 6(2).
- Julhaedy, M., & Priyambada, G. (2026). Tingkat kemampuan roll depan pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 024 Samarinda Utara. Jendela Olahraga, 11(1), 81–87.