

---

---

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK GULING  
KE DEPAN MELALUI ALAT BANTU SEDERHANA UNTUK  
MEMBANGUN KARAKTER SISWA PADA SISWA  
KELAS VII SMP NEGERI PAUH**Deddy Indrawijaya, S.Pd<sup>1</sup><sup>1</sup> SMP Negeri Pauh,, Kabupaten Musi Rawas Utara Sumatera Selatan<sup>1</sup>[dedyindrawijaya91@gmail.com](mailto:dedyindrawijaya91@gmail.com)*(diktik dalam Times New Rowman Italic dengan ukuran font 11 pt)*

**Abstrak:** Sarana dan prasarana untuk pelaksanaan pembelajaran senam lantai di SMP Negeri Pauh Rawas Ilir kurang dapat dimanfaatkan secara maksimal. Hal ini dikarenakan masih adanya rasa takut dan tidak percaya diri dalam melakukan gerakan Guling ke depan. Sehubungan hal ini, peneliti menggunakan alat bantu bantal sebagai media yang akan digunakan saat siswa melakukan gerakan guling ke depan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui peningkatan kemampuan gerak Guling ke depan pada siswa kelas VII SMP Negeri Pauh Rawas Ilir tahun pelajaran 2020-2021. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Subjek penelitian ini yaitu siswa kelas VII dengan jumlah 40 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik observasi. Data yang diperoleh dianalisis dengan persentase. Berdasarkan hasil, maka dapat dinyatakan bahwa penguasaan teknik dasar Guling ke depan melalui alat bantu bantal berhasil pada siklus II, yaitu persentase rata-rata teknik Guling ke depan dengan indikator teknik awalan sebesar 80,8% tergolong baik, teknik gerak roll sebesar 73,3% tergolong cukup, dan teknik pendaratan sebesar 69,2% dikategorikan cukup. Olehkarena itu, disarankan kepada guru hendaknya dapat menggunakan alat bantu bantal sebagai salah satu media pembelajaran yang digunakan untuk meningkatkan teknik dasar gerak Guling ke depan pada cabang olahraga senam lantai.

**Kata Kunci:** Gerak Guling ke depan, Senam Lantai, Alat Bantu Bantal, Karakter

**Abstract:** Facilities and infrastructure for the implementation of gymnastics gymnastics floor in SMP Negeri Pauh Rawas Ilir less can be utilized optimally. This is because of the fear and not confident in doing the rollfront movement. In this regard, researchers use a pillow tool as a medium that will be used when students do the roll front movement. The purpose of this research is to know the improvement of the ability of roll front motion in grade VII students of SMP Negeri Pauh Rawas Ilir for the academic year 2020- 2021. The method used in this research is Classroom Action Research method (PTK). The subjects of this study are students of class VII with a total of 40 people. Data collection was done by observation technique. The data obtained were analyzed by percentage. Based on the results, it can be stated that the mastery of the basic roll front technique through the pillow tool succeeded in cycle II, that is the average percentage of front roll technique with the leading technique indicator of 80.8% is good, the motion roll technique is 73.3% enough, and the landing technique of 69.2% is categorized sufficiently. Therefore, it is suggested that teachers should be able to use the pillow tool as one of the learning media used to improve the basic rolling motion technique on the gymnastics gymnastics floor.

**Keywords:** Front Roll Motion, Floor Gymnastics, Pillow Aids, Character

## **PENDAHULUAN**

Pengembangan olahraga di Indonesia dewasa ini terasa semakin maju, hal ini tidak terlepas dari peran serta dari masyarakat yang semakin sadar dan mengerti arti penting dan fungsi olahraga itu sendiri, disamping adanya perhatian serta dukungan pemerintah juga menunjang perkembangan olahraga di Indonesia. Tujuan seseorang melakukan kegiatan olahraga adalah mereka melakukan olahraga untuk rekreasi, pendidikan, penyembuhan penyakit atau pemulihan sakit, dan prestasi.

Sesuai dengan dasar pendidikan di Indonesia, kegiatan olahraga disekolah berfungsi sebagai alat pendidikan, karena itu adalah angka atau nilai mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan mempunyai nilai yang menentukan bagi siswa untuk dapat naik tingkat atau lulus ketingkat yang lebih tinggi. Dengan demikian pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan salah satu bidang studi yang diberikan disekolah-sekolah sampai ke perguruan tinggi atau universitas.

Senam adalah aktivitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya. Berlainan dengan Senam lantai merupakan salah satu bagian disiplin cabang olahraga permainan yang sangat menarik. Selain dilihat dari bentuk gerakan, cabang olahraga ini juga terlihat sangat indah dan atraktif, Adisuyanto (2009 : 1). Salah satu dari jenis senam lantai yaitu Guling ke depan (forward rolls).

Gerakan Guling depan dilakukan dengan posisi jongkok, tangan diangkat lurus ke atas sehingga badan lurus dari pinggul hingga ujung jari tangan. Angkatlah pinggul dan pindahkan berat badan ke depan, letakkan kedua tangan

anda pada matras. Sentuhkan dagu ke dada, letakkan bahu di atas matras sambil berguling. Jagalah agar badan tetap menekuk dengan kedua lutut tetap di dada dan akhirlah dengan sikap jongkok dengan kedua tangan lurus ke atas (Traetta, 2008:11).

Pada cabang olahraga senam lantai

khususnya guling ke depan latihan kekuatan adalah faktor utama, terutama latihan kekuatan otot lengan. "kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal" (Ismaryati, 2008:111). Diantara bentuk latihan yang dapat dikembangkan untuk kekuatan otot lengan adalah latihan pull up Latihan ini mudah dikerjakan dan sederhana dan dilakukan secara teratur dan terus menerus.

Alasan peneliti memilih senam lantai khususnya gerakan guling ke depan (forward roll) ialah dikarenakan sekolah tersebut memiliki kelengkapan fasilitas sarana dan prasarana olahraga yang sangat mendukung, setelah penulis mengadakan observasi serta informasi dari guru bidang studi pendidikan olahraga, penulis mengetahui sekaligus mengamati bahwa sebagian besar siswa-siswa SMP Negeri Pauh Rawas Ilir, Sebab yang sangat mendasar yaitu sebagian besar hal ini disebabkan karena adanya rasa takut, melakukan gerakan ragu-ragu, tidak

percaya diri. Agar senam lantai yang akan diajarkan kepada siswa dapat dilakukan dengan mudah, sebagai guru harus memiliki strategi untuk melaksanakan

gerakan guling depan tersebut dengan cara yang sangat sederhana sesuai dengan tingkat kemampuan yang dimiliki siswa diantaranya gerakan kaki, tangan, tekukan punggung, pinggang dan panggul bagian belakang. Penelitian ini menggunakan alat bantu bantal sebagai alat media yang gerakan guling depan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kemampuan gerak guling ke depan pada siswa kelas VII Negeri Pauh Rawas Ilir tahun pelajaran 2020-2021. Untuk mengembangkan keterampilan baru dan memotivasi siswa untuk tidak takut dalam melakukan gerakan guling depan, sedangkan tujuan dari penelitian tindakan kelas adalah untuk perbaikan dan peningkatan praktek pembelajaran secara berkesinambungan bagi guru dan melibatkan pengajar serta peserta didik.

## **KAJIAN TEORI**

### Teknik Dasar Senam Lantai

#### 1. Guling ke Depan (Forward Roll)

Roll depan suatu gerakan yang terdapat dalam gerakan senam lantai dilakukan dalam upaya seorang berguling guling membulatkan badan ke depan atas bagian belakang badan tekuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang. Mempunyai kelenturan badan, ketangkasan gerakan, kekuatan, keseimbangan tangan, badan dan kaki saling membantu berkesinambungan untuk mendapatkan suatu irama gerakan yang didapat, akhirnya dapat dilihat keindahan dalam gerakan gerakan yang dilakukan dan dapat juga dilakukan ke belakang. Traetta (2008:2).



(Sumber, Traetta, 2008:12)

**Gambar 1. Pelaksanaan Roll Depan**

Adapun gerakan gerakan guling depan adalah sebagai berikut:

1) Persiapan Guling depan: Berdiri siap senam. merunduk disertai meletakkan ke dua tangan, kaki dalam posisi meregang, tangan terbuka selebar bahu. tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah, bentuk landasan dengan lengan. siku terkunci. lengan sejajar dengan paha, pinggang lurus. pandangan ke depan bawah.

2) Pelaksanaan guling depan: Saat merunduk ke dua tangan dorong ke depan, kaki sedikit mendorong badan ke depan. berat badan dialihkan ke depan. kepala masuk diantara dua tangan meletakkan belakang kepala ke matras. badan yang condong ke depan di jatuhkan ke depan, saat bergilir badan bulat ke dua lutut di rapatkan ke dada juga kepala.

3) Sikap Akhir: Anak mengguling ke depan dengan sikap akhir jongkok kedua tangan lurus kedepan lalu berdiri.



(Sumber, Traetta, 2008:12)

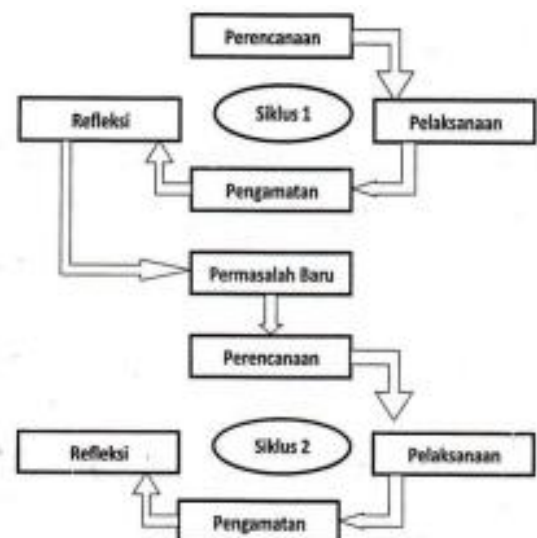
**Gambar 2. Sikap Akhir Roll Depan**

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah metode penelitian tindakan kelas (PTK) atau sering disebut action research. Dimana penelitian ini akan dilakukan melalui beberapa siklus dengan harapan akan terjadi adanya peningkatan secara signifikan terhadap hasil yang akan dicapai. PTK terdiri atas empat tahap, yaitu planning (perencanaan), action (tindakan), observation (pengamatan), dan Reflection (refleksi) disetiap siklusnya. (Arikunto, 2006:124).

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri Pauh Rawas Ilir kelas VII Pada Semester II Tahun Pelajaran 2020-2021. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian". (Arikunto, 2006:108). Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII B SMP Negeri Pauh Rawas Ilir sebanyak 40 orang. Siswa di kelas VII B mempunyai antusiasme belajar mendasar yaitu sebagian besar hal ini disebabkan karena adanya rasa takut, melakukan gerakan ragu-ragu dan tidak percaya diri.

Adapun alur penelitiannya adalah sebagai berikut:



Gambar 3. Siklus Penelitian Tindakan Kelas

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil Penelitian**

Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas VII semester genap di Negeri Pauh Rawas Ilir tahun pelajaran 2020/2021 yang berjumlah 40 siswa terdiri dari 15 siswa putra dan 25 siswa putri. Pengamatan dilakukan sebanyak 3 kali, yaitu pengamatan sebelum pelaksanaan siklus I, pelaksanaan siklus I, dan pelaksanaan pada siklus II. Pelaksanaan pertemuan ke-1 pada siklus I, adapun kegiatan pendahuluan adalah memberikan motivasi kepada siswa pentingnya

menguasai teknik dasar guling ke depan melalui melalui alat bantu.

Data hasil pengamatan teknik dasar guling ke depan sebelum pelaksanaan siklus I dapat disusun kembali dalam tabel berikut.

**Tabel 1. Data Hasil Pengamatan Teknik Dasar Guling ke Depan Pra Siklus I**

No	Indikator /Deskriptor	Jumlah	Persentase	Kategori
1	Teknik awalan			
	Posisi siap	17	42,5	Sangat Rendah
	Posisi kaki	16	40	Sangat Rendah
	Posisi tangan	15	37,5	Sangat Rendah
	Rata-rata	16	40	Sangat Rendah
2.	Teknik geral roll			
	Posisi kepala	13	32,5	Sangat Rendah
	Posisi berguling	15	37,5	Sangat Rendah
	Posisi badan	12	30	Sangat Rendah
	Rata-rata	13,3	33,3	Sangat Rendah
3.	Teknik Pendaratan			
	Posisi tolakan guling	15	37,5	Sangat Rendah
	Posisi jatuhnya badan saat berguling.	14	35	Sangat Rendah
	Posisi mendarat dengan duduk siap	13	32,5	Sangat Rendah
	Rata-rata	14	35	Sangat Rendah

Sebagai implikasi dari kekurangan yang dilakukan siswa terdapat pada pra siklus I yaitu:

a) Indikator : teknik awalan

Posisi siap, posisi kaki, dan posisi tangan siswa dalam melakukan roll depan dengan rata-rata 40% tergolong sangat rendah.

b) Indikator: teknik gerak guling ke depan Posisi kepala, posisi berguling, dan posisi badan dengan rata-rata 33,3% tergolong sangat rendah.

c) Indikator:teknik pendaratan

Posisi tolakan guling, posisi jatuhnya badan saat berguling, dan posisi mendarat dengan duduk siap mencapai rata-rata 35,0% dikategorikan sangat rendah.

Maka hal tersebut menjadi bahan perbaikan untuk merancang rencana pelaksanaan pembelajaran teknik dasar guling ke depan melalui alat bantu bantal

yang akan dilakukan pada siklus I. Data hasil pengamatan teknik dasar guling depan selama pelaksanaan siklus I dapat disusun kembali dalam tabel berikut:

**Tabel 2. Data Hasil Pengamatan Teknik Dasar Roll Depan Pada Siklus I**

No	Indikator /Deskriptor	Jumlah	Persentase	Kategori
1	Teknik awalan			
	Posisi siap	24	60	Cukup
	Posisi kaki	21	52,5	Sangat Rendah
	Posisi tangan	23	57,5	Rendah
	Rata-rata	22,3	56,7	Rendah
2.	Teknik geral roll			
	Posisi kepala	25	62,5	Cukup
	Posisi berguling	24	60	Cukup
	Posisi badan	23	57,5	Rendah
	Rata-rata	24	60	Cukup
3.	Teknik Pendaratan			
	Posisi tolakan guling	15	37,5	Sangat Rendah
	Posisi jatuhnya badan saat berguling.	14	35	Sangat Rendah
	Posisi mendarat dengan duduk siap	13	32,5	Sangat Rendah
	Rata-rata	14	35	Sangat Rendah

Sedangkan ketuntasan penguasaan teknik dasar pada siklus I dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 3. Ketuntasan Penguasaan Teknik Dasar Guling ke Depan Pada Siklus I**

Nilai	Kategori	Keterangan	Frekuensi
> 8.00	Sangat tinggi	Tuntas	2
7.50 – 7.99	Tinggi	Tuntas	16
7.00 – 7.49	Sedang	Tuntas	0
6.00 – 6.99	Rendah	Belum tuntas	22

(Sumber: Aqib, dkk, 2011:269)

Tabel di atas, menyatakan bahwa ketuntasan penguasaan teknik dasar guling ke depan pada siklus I sebesar 45%.

Sebagai implikasi dari kekurangan yang dilakukan siswa terdapat pada siklus I yaitu :

a) Indikator : teknik awalan

Posisi siap siswa tergolong cukup, posisi kaki siswa tergolong rendah, dan posisi tangan siswa dalam melakukan roll depan tergolong rendah. Sedangkan persentase rata-rata sebesar 60,0% tergolong cukup.

b) Indikator: teknik gerak guling ke depan  
Posisi kepala siswa tergolong cukup, posisi berguling tergolong cukup, dan posisi badan tergolong rendah. Sedangkan persentase rata-rata sebesar 60% tergolong cukup.

c) Indikator: teknik pendaratan

Posisi tolakan guling tergolong cukup, posisi jatuhnya badan saat berguling tergolong sangat rendah, dan posisi mendarat dengan duduk siap mencapai tergolong rendah. Sedangkan persentase rata-rata sebesar 56,7% dikategorikan rendah.

Maka hal tersebut menjadi bahan perbaikan untuk merancang rencana pelaksanaan pembelajaran teknik dasar guling ke depan melalui alat bantu bantal yang akan dilakukan pada siklus II. Data hasil pengamatan teknik Guling depan selama pelaksanaan siklus II

**Tabel 4. Data Hasil Pengamatan Teknik Dasar Roll Depan Pada Siklus II**

No	Indikator /Deskriptor	Jumlah	Persentase	Kategori
1	Teknik awalan			
	Posisi siap	37	92,5	Sangat Baik
	Posisi kaki	31	77,5	Baik
	Posisi tangan	29	72,5	Cukup
	Rata-rata	32,3	80,8	Baik
2.	Teknik gerald roll			
	Posisi kepala	31	77,5	Baik

	Posisi berguling	29	72,5	Cukup
	Posisi badan	28	70	Cukup
	Rata-rata	29,3	73,3	Cukup
3.	Teknik Pendaratan			
	Posisi tolakan guling	30	75	Cukup
	Posisi jatuhnya badan saat berguling.	25	62,5	Cukup
	Posisi mendarat dengan duduk siap	28	70	Cukup
	Rata-rata	27,7	69,2	Cukup

Sedangkan ketuntasan penguasaan teknik dasar pada siklus II dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 5. Ketuntasan Penguasaan Teknik Dasar Roll Depan Pada Siklus II**

Nilai	Kategori	Keterangan	Frekuensi
> 8.00	Sangat tinggi	Tuntas	23
7.50 – 7.99	Tinggi	Tuntas	15
7.00 – 7.49	Sedang	Tuntas	0
6.00 – 6.99	Rendah	Belum tuntas	2

(Sumber: Aqib, dkk, 2011:269)

Tabel di atas, menyatakan bahwa ketuntasan penguasaan teknik dasar guling depan pada siklus I sebesar 95%.

Sebagai implikasi dari kekurangan yang dilakukan siswa terdapat pada siklus II yaitu :

a) Indikator : teknik awalan

Posisi siap tergolong sangat baik, posisi kaki tergolong baik, dan posisi tangan siswa dalam melakukan guling depan tergolong cukup. Sedangkan persentase rata-rata sebesar 80,8% tergolong baik.

b) Indikator: teknik gerak guling  
Posisi kepala tergolong baik, posisi berguling tergolong cukup, dan posisi badan tergolong cukup. Sedangkan persentase rata-rata sebesar 73,3% tergolong cukup.

c) Indikator: teknik pendaratan

Posisi tolakan guling tergolong cukup, posisi jatuhnya badan saat berguling tergolong cukup, dan posisi mendarat dengan duduk siap tergolong cukup. Sedangkan persentase rata-rata sebesar 69,2% dikategorikan cukup.

Berdasarkan tingkat persentase rata-rata masing indikator, terlihat bahwa tingkat penguasaan siswa pada kategori sangat baik, baik dan cukup. Dengan demikian, pelaksanaan siklus II dinyatakan berhasil.

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil perhitungan dan analisis data yang telah diuraikan, maka dapat dinyatakan bahwa penguasaan teknik dasar roll depan sebelum dan setelah pelaksanaan siklus I dan siklus II mengalami peningkatan yang cukup berarti, hal ini dapat dilihat dari persentase rata-rata teknik awalan sebesar 40,0% tergolong sangat rendah, pada siklus I sebesar 60% tergolong cukup, sedangkan pada siklus II sebesar 80,8% tergolong baik. Rata-rata indikator teknik gerak roll sebelum pelaksanaan siklus I sebesar 33,3% tergolong sangat rendah, pada siklus I sebesar 60% tergolong cukup, dan pada siklus II sebesar 73,3% tergolong cukup. Rata-rata indikator teknik pendaratan sebelum pra siklus I sebesar 35% dikategorikan sangat rendah, pada siklus I sebesar 56,7% dikategorikan rendah, dan pada siklus II sebesar 69,2% dikategorikan cukup. Ketuntasan penguasaan teknik dasar roll depan pada siklus I sebesar 45%, sedangkan pada siklus I sebesar 95%. Adanya peningkatan masing-masing indikator teknik dasar roll depan dikarenakan pada saat siswa melakukan gerakan roll depan dengan menggunakan media bantal, siswa merasa tidak takut akan cedera yang dialaminya. Dengan demikian, pelaksanaan alat bantu bantal pada siklus II dinyatakan berhasil.

### **PENUTUP**

#### **Simpulan**

Simpulan yang dihasilkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Persentase rata-rata teknik dasar guling depan sebelum pelaksanaan siklus I dengan indikator teknik awalan sebesar 40,0% tergolong sangat rendah, teknik gerak guling sebesar 33,3% tergolong sangat rendah, dan teknik pendaratan sebesar 35% dikategorikan sangat rendah.

2) Persentase rata-rata teknik dasar guling ke depan setelah pelaksanaan siklus I dengan indikator teknik awalan sebesar 60% tergolong cukup, teknik gerak guling sebesar 60% tergolong cukup, dan teknik pendaratan

sebesar 56,7% dikategorikan rendah, serta dengan ketuntasan 45%.

3) Persentase rata-rata teknik dasar guling depan setelah pelaksanaan siklus II dengan indikator teknik awalan sebesar 80,8% tergolong baik, teknik gerak roll sebesar 73,3% tergolong cukup, dan teknik pendaratan sebesar 69,2% dikategorikan cukup, serta dengan ketuntasan 95%.

### **Saran**

Sehubungan dengan simpulan di atas maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

- 1) Bagi guru dan pelatih hendaknya dapat menggunakan alat bantu bantal sebagai salah satu media pembelajaran yang digunakan untuk meningkatkan teknik dasar gerak guling depan pada cabang olahraga senam lantai.
- 2) Bagi siswa hendaknya dapat belajar teknik gerak guling ke depan melalui alat bantu sederhana bantal sehingga dapat meningkatkan kemampuannya.
- 3) Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian sejenis agar dapat ditindak lanjuti dengan mengadakan latihan lainnya sehingga diperoleh hasil penelitian yang lebih baik.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adisuyanto, Biasworo. 2009. Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai. Jakarta: PT.Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arikunto, Suharsimi. 2008. Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: Bumi Aksara.
- Aqib, Zainal, dkk. 2011. Penelitian Tindakan Kelas untuk Guru SMP, SMA, SMK. Bandung: Yrama Widya
- Ismaryati. 2009. Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta. Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS Press.
- Mary dan John Traetta. 2008. Dasar-dasar Senam. Bandung: Angkasa.