



---

**PENERAPAN METODE BERMAIN DALAM PEMBELAJARAN  
SENAM LANTAI UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR ROLL  
DEPAN SISWA KELAS IV UPT SPF SDI KAMPUS IKIP**

**Ahmad Jalil Riski<sup>1</sup> Ians Aprilo<sup>2</sup> Irawaty<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar


Email : [ahmadjlilriski@gmail.com](mailto:ahmadjlilriski@gmail.com)

<sup>2</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

Email : [ians.aprilo@unm.ac.id](mailto:ians.aprilo@unm.ac.id)

<sup>3</sup>PJOK, UPT SPF SDI Kampus IKIP

Email : [irawaty50@guru.sd.belajar.id](mailto:irawaty50@guru.sd.belajar.id)

Artikel info	Abstrak
<i>Received; 02-01-2025</i> <i>Revised; 03-01-2025</i> <i>Accepted; 04-02-2025</i> <i>Published; 31-03-2025</i>	Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar roll depan siswa kelas IV di UPT SPF SDI Kampus IKIP melalui penerapan metode bermain dalam pembelajaran senam lantai. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus. Pada siklus pertama, diterapkan metode bermain, yang menunjukkan bahwa hanya 33,33% siswa yang mencapai ketuntasan belajar, sementara 66,67% masih di bawah nilai ketuntasan. Setelah dilakukan perbaikan dan evaluasi, pada siklus kedua terjadi peningkatan yang signifikan, dengan 80% siswa mencapai ketuntasan dan hanya 20% yang masih belum tuntas. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan metode bermain dapat meningkatkan hasil belajar siswa, khususnya dalam keterampilan roll depan, serta memberikan dampak positif terhadap motivasi dan partisipasi siswa dalam pembelajaran. Oleh karena itu, metode bermain dapat dijadikan alternatif yang efektif untuk meningkatkan kualitas pembelajaran senam lantai di sekolah dasar.
<b>Key words:</b> Metode Bermain, Pembelajaran Senam Lantai, Roll Depan, Hasil Belajar, Penelitian Tindakan Kelas	artikel global journal sport dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4. 

---

## PENDAHULUAN

Gerakan roll ke depan dimulai dengan sikap 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 pada matras, sentuhkan dagu ke dada, letakkan bahu di atas matras sambil berguling. Jagalah badan agar tetap menekuk dengan kedua lutut tetap di dada dan akhirilah dengan sikap jongkok dengan kedua tangan lurus ke atas (Permana & Makorohim, 2023). Senam lantai merupakan salah satu cabang olahraga yang memerlukan keterampilan motorik halus dan koordinasi yang baik. Namun, banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam memahami dan melaksanakan gerakan-gerakan dasar senam lantai. Penelitian menunjukkan bahwa siswa seringkali kurang antusias dan termotivasi dalam mengikuti pembelajaran senam lantai, yang dapat disebabkan oleh metode pengajaran yang kurang efektif (Lahinta, 2021).

Penelitian mengenai upaya meningkatkan hasil belajar roll depan dengan menggunakan pendekatan metode bermain di UPT SPF SDI Kampus IKIP sangat relevan dalam konteks pendidikan jasmani dan olahraga. Dalam latar belakang penelitian ini, akan dibahas berbagai aspek yang mendukung pentingnya penelitian ini, termasuk teori, praktik, dan hasil-hasil penelitian sebelumnya yang relevan.

Pendidikan jasmani memiliki peranan penting dalam pengembangan fisik dan mental siswa. Melalui aktivitas fisik, siswa tidak hanya belajar keterampilan motorik tetapi juga membangun karakter dan disiplin. Namun, seringkali hasil belajar siswa dalam pendidikan jasmani tidak memuaskan. Penelitian menunjukkan bahwa metode pembelajaran yang monoton dapat mengurangi minat dan motivasi siswa untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan olahraga (Ikramulla, 2024).

Metode bermain dalam pembelajaran telah terbukti efektif dalam meningkatkan keterlibatan siswa. Pendekatan ini menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, sehingga siswa lebih termotivasi untuk berpartisipasi. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan permainan kecil dapat meningkatkan keterampilan fisik siswa, termasuk kemampuan lari jarak pendek (Mukhtarom et al., 2024). Dengan mengintegrasikan permainan ke dalam pembelajaran roll depan, diharapkan hasil belajar siswa dapat meningkat secara signifikan.

Roll depan adalah salah satu keterampilan dasar dalam pendidikan jasmani yang penting untuk diajarkan kepada siswa. Keterampilan ini tidak hanya bermanfaat dalam olahraga tetapi juga dalam pengembangan koordinasi dan keseimbangan tubuh. Namun, banyak siswa mengalami kesulitan dalam mempelajari roll depan karena kurangnya pemahaman teknik yang benar (Ahmad, 2023). Oleh karena itu, pendekatan yang tepat sangat diperlukan untuk meningkatkan hasil belajar keterampilan ini.

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK), yang memungkinkan peneliti untuk melakukan perbaikan secara langsung di lapangan. PTK terdiri dari beberapa siklus yang mencakup perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi (Thamrin & Sulolipu, 2023). Melalui siklus ini, diharapkan dapat ditemukan strategi yang paling efektif untuk meningkatkan hasil belajar roll depan dengan menggunakan metode bermain.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah penerapan metode bermain dapat meningkatkan hasil belajar roll depan pada siswa kelas IV di UPT SPF SDI Kampus IKIP. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengevaluasi dampak metode bermain terhadap motivasi dan partisipasi siswa dalam pembelajaran (Mukhtarom et al., 2024). Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan kurikulum pendidikan jasmani di sekolah dasar.

Kerangka teori dalam penelitian ini mencakup konsep-konsep dasar tentang pembelajaran motorik dan psikologi pendidikan. Teori pembelajaran konstruktivis menekankan pentingnya pengalaman langsung bagi siswa dalam proses belajar[1]. Dengan menggunakan metode bermain, siswa dapat belajar melalui pengalaman praktis yang menyenangkan, sehingga memudahkan mereka memahami teknik roll depan dengan lebih baik.

Metodologi penelitian akan melibatkan pengumpulan data kualitatif dan kuantitatif melalui observasi dan tes keterampilan. Data akan dianalisis secara deskriptif untuk melihat perkembangan hasil belajar siswa dari pra-siklus hingga siklus II. Dengan pendekatan ini, peneliti dapat memperoleh gambaran yang jelas tentang efektivitas metode bermain dalam meningkatkan hasil belajar roll depan. Penelitian ini memiliki signifikansi penting bagi dunia pendidikan, terutama dalam bidang pendidikan jasmani. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru tentang cara-cara inovatif untuk meningkatkan keterampilan fisik siswa melalui metode bermain. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi guru-guru pendidikan jasmani lainnya dalam merancang strategi pembelajaran yang lebih efektif.

Salah satu tantangan utama dalam pembelajaran roll depan adalah kurangnya perhatian siswa terhadap teknik yang benar. Siswa sering kali merasa frustrasi ketika tidak berhasil melakukan gerakan dengan baik. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung dan menyenangkan agar siswa tetap termotivasi. Metode bermain dapat menjadi solusi untuk mengatasi tantangan ini.

Dengan meningkatnya hasil belajar roll depan melalui metode bermain, diharapkan akan ada peningkatan minat dan partisipasi siswa dalam kegiatan olahraga secara keseluruhan. Hal ini tidak hanya akan berdampak positif pada kesehatan fisik mereka tetapi juga pada perkembangan sosial dan emosional mereka. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat mendorong inovasi lebih lanjut dalam pengajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah lain. Latar belakang penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat kebutuhan mendesak untuk meningkatkan hasil belajar roll depan dengan menggunakan metode bermain di UPT SPF SDI Kampus IKIP. Melalui pendekatan yang inovatif dan menyenangkan, diharapkan siswa dapat mencapai hasil belajar yang lebih baik serta mengembangkan kecintaan terhadap olahraga sejak dini. Penelitian ini bertujuan tidak hanya untuk memberikan solusi praktis tetapi juga untuk berkontribusi pada pengembangan ilmu pendidikan jasmani secara keseluruhan.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam bentuk siklus (Arikunto, 2021), dilaksanakan di SDI Kampus IKIP, Kota Makassar, dengan subjek siswa kelas IV yang berjumlah 15 orang. Instrumen penilaian terdiri dari tiga aspek: kognitif, untuk mengukur pengetahuan siswa melalui tes tertulis; afektif, untuk menilai perilaku siswa

selama pembelajaran dengan observasi dan angket; dan psikomotor, untuk menilai kemampuan praktik siswa melalui rubrik penilaian. Setiap siklus meliputi perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi, di mana guru menyusun rencana berdasarkan analisis siklus sebelumnya, melaksanakan tindakan, mengamati proses belajar, dan menganalisis data untuk evaluasi. Dengan pendekatan ini, penelitian bertujuan untuk mendapatkan pemahaman komprehensif mengenai perkembangan siswa dari berbagai dimensi, sehingga dapat dilakukan perbaikan dan pengembangan yang tepat dalam proses pembelajaran, serta memberikan kontribusi signifikan untuk meningkatkan kualitas pendidikan di kelas IV.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan suatu pendekatan yang dirancang untuk meningkatkan kualitas pembelajaran melalui proses refleksi yang mendalam dan tindakan yang dilakukan secara berkelanjutan dalam konteks kelas. Tujuan utama dari PTK adalah untuk mengidentifikasi dan memahami berbagai permasalahan yang dihadapi baik oleh siswa maupun oleh guru, serta mencari solusi yang tepat dengan melakukan intervensi yang sistematis dan terencana. Pendekatan ini menekankan pada kolaborasi aktif antara guru dan siswa dalam merancang, melaksanakan, serta mengevaluasi setiap langkah yang diambil guna memperbaiki proses pembelajaran yang sedang berlangsung. Proses ini dimulai dengan tahap pra-siklus, di mana data mengenai keterampilan siswa dikumpulkan untuk mendapatkan gambaran awal tentang kondisi kelas dan tingkat kemampuan siswa. Selanjutnya, dalam Siklus I, dilakukan tindakan atau intervensi yang diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Setelah Siklus I selesai, dilakukan evaluasi untuk menilai sejauh mana perubahan yang terjadi dan apakah tujuan yang diinginkan sudah tercapai. Berdasarkan hasil evaluasi tersebut, langkah-langkah perbaikan dan penyesuaian kemudian diterapkan pada Siklus II, dengan harapan dapat menghasilkan peningkatan yang lebih baik. Proses ini terus berlanjut, di mana hasil dari setiap siklus dianalisis secara kritis untuk melihat sejauh mana ada peningkatan dalam pembelajaran, serta untuk mengidentifikasi area-area yang masih membutuhkan perbaikan. Dengan demikian, PTK menjadi alat yang sangat efektif dalam menciptakan lingkungan belajar yang responsif dan dinamis, yang mampu memenuhi kebutuhan siswa secara lebih baik, dan setiap hasil yang diperoleh dari setiap siklus menjadi dasar bagi perbaikan yang berkelanjutan dalam proses pembelajaran di masa mendatang.

### **Hasil Data Awal**

**Tabel 4.1 Data Awal**

<b>No</b>	<b>Ketuntasan</b>	<b>Siklus II</b>	<b>Persentase</b>
1	>75	0	0%
2	<75	15	100%
	<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>

Tabel 4.1 menunjukkan data awal terkait penerapan metode bermain dalam pembelajaran senam lantai, khususnya pada materi roll depan di kelas IV UPT SPF SDI Kampus IKIP. Berdasarkan data tersebut, dapat dilihat bahwa sebelum diterapkannya metode

bermain, seluruh siswa memiliki hasil belajar yang belum mencapai ketuntasan. Hal ini tercermin dari jumlah siswa yang mendapatkan nilai kurang dari 75, yakni sebanyak 15 siswa, yang berarti 100% siswa masih berada di bawah standar ketuntasan yang ditetapkan. Tidak ada siswa yang memperoleh nilai lebih dari 75 (0%), menunjukkan bahwa penerapan metode pembelajaran sebelumnya belum efektif dalam mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan. Dengan demikian, data ini menjadi dasar untuk evaluasi dan perencanaan langkah-langkah perbaikan dalam siklus-siklus berikutnya dalam rangka meningkatkan hasil belajar siswa.

### **Hasil Siklus I dan Siklus II**

**Tabel 4.2 Recap Hasil Siklus I dan II**

<b>No</b>	<b>Ketuntasan</b>	<b>Siklus I</b>	<b>Persentase</b>	<b>Siklus II</b>	<b>Persentase</b>
1	>75	5	33.33%	12	80%
2	<75	10	66.67%	3	20%

Tabel 4.2 menunjukkan perkembangan hasil belajar siswa pada pembelajaran senam lantai, khususnya materi roll depan, setelah penerapan metode bermain dalam Siklus I dan Siklus II di kelas IV UPT SPF SDI Kampus IKIP. Pada Siklus I, dari 15 siswa yang mengikuti pembelajaran, hanya 5 siswa (33,33%) yang mencapai ketuntasan dengan nilai lebih dari 75, sementara 10 siswa (66,67%) masih memperoleh nilai kurang dari 75. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun ada sebagian siswa yang sudah mencapai standar ketuntasan, masih banyak siswa yang memerlukan peningkatan dalam pemahaman dan keterampilan mereka. Namun, setelah dilaksanakan perbaikan dan penguatan dalam Siklus II, terjadi peningkatan signifikan. Pada Siklus II, jumlah siswa yang mencapai ketuntasan meningkat menjadi 12 siswa (80%), sementara hanya 3 siswa (20%) yang masih berada di bawah ketuntasan. Peningkatan ini menunjukkan bahwa penerapan metode bermain yang dilakukan dalam pembelajaran senam lantai telah efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa, dengan sebagian besar siswa kini berhasil mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan. Secara keseluruhan, data ini menggambarkan keberhasilan metode yang diterapkan dalam meningkatkan hasil belajar siswa dalam materi roll depan.

Berdasarkan hasil yang tertera dalam Tabel 4.2, dapat dilihat bahwa penerapan metode bermain dalam pembelajaran senam lantai untuk meningkatkan hasil belajar roll depan siswa kelas IV UPT SPF SDI Kampus IKIP menunjukkan perkembangan yang signifikan antara Siklus I dan Siklus II.

Pada Siklus I, terdapat 5 siswa (33,33%) yang berhasil mencapai ketuntasan belajar dengan memperoleh nilai lebih dari 75, sementara 10 siswa (66,67%) masih belum mencapai standar ketuntasan yang ditetapkan. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun metode bermain telah diperkenalkan, masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam menguasai keterampilan roll depan. Faktor-faktor yang mungkin mempengaruhi hasil ini antara lain pemahaman yang berbeda-beda antara siswa, keterampilan motorik yang belum optimal, atau mungkin juga kurangnya pemahaman siswa terhadap penerapan metode bermain dalam

konteks pembelajaran senam lantai. Pada tahap ini, evaluasi dan umpan balik dari guru sangat penting untuk menganalisis kesulitan yang dialami siswa dan mencari solusi agar metode yang diterapkan lebih efektif.

Namun, pada Siklus II, terdapat perubahan yang cukup signifikan. Jumlah siswa yang mencapai ketuntasan belajar meningkat menjadi 12 siswa (80%), sementara hanya 3 siswa (20%) yang masih belum mencapai ketuntasan. Peningkatan yang besar ini menunjukkan bahwa perbaikan yang dilakukan setelah evaluasi pada Siklus I memberikan dampak yang positif. Beberapa kemungkinan faktor yang menyebabkan peningkatan ini adalah penggunaan pendekatan yang lebih kreatif dan menyenangkan dalam metode bermain, adanya penyesuaian strategi yang lebih tepat sasaran untuk mengatasi kesulitan siswa, serta mungkin juga adanya peningkatan motivasi dan partisipasi siswa dalam pembelajaran. Siswa yang sebelumnya kesulitan dapat merasakan manfaat dari pembelajaran yang lebih aktif dan menyenangkan, yang memungkinkan mereka untuk menguasai keterampilan roll depan dengan lebih baik.

Secara keseluruhan, data ini menunjukkan bahwa metode bermain yang diterapkan dalam pembelajaran senam lantai berhasil meningkatkan hasil belajar siswa, terutama dalam keterampilan roll depan. Peningkatan jumlah siswa yang tuntas pada Siklus II menunjukkan efektivitas metode ini dalam mendukung pemahaman dan keterampilan siswa. Meskipun masih ada beberapa siswa yang belum mencapai ketuntasan, perkembangan yang signifikan ini menunjukkan bahwa penerapan metode bermain dapat menjadi alternatif yang efektif untuk meningkatkan kualitas pembelajaran, khususnya dalam pembelajaran yang melibatkan keterampilan fisik seperti senam lantai.

Untuk pembelajaran selanjutnya, hasil dari Siklus II ini dapat digunakan sebagai acuan untuk lebih mengoptimalkan metode yang telah diterapkan, dengan memberikan perhatian lebih kepada siswa yang masih belum tuntas agar mereka dapat mengikuti pembelajaran dengan lebih baik pada siklus berikutnya.

## **SIMPULAN**

Penerapan metode bermain dalam pembelajaran senam lantai untuk meningkatkan hasil belajar roll depan siswa kelas IV UPT SPF SDI Kampus IKIP terbukti efektif. Pada Siklus I, hanya 33,33% siswa yang mencapai ketuntasan, sementara pada Siklus II, jumlah siswa yang tuntas meningkat signifikan menjadi 80%. Hal ini menunjukkan bahwa metode bermain dapat meningkatkan motivasi dan pemahaman siswa, sehingga keterampilan roll depan dapat dikuasai dengan lebih baik. Meskipun masih ada beberapa siswa yang belum tuntas, hasil ini menunjukkan bahwa metode bermain dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran..

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ahmad, N. R. A. (2023). *Hubungan Minat Belajar Siswa Terhadap Hasil Belajar SBdP Kelas IV UPT SPF SD Inpres Kampus IKIP Kecamatan Rappocini Kota Makassar*.
- Arikunto, S. (2021). *Dasar-dasar evaluasi pendidikan edisi 3*. Bumi Aksara.
- Ikramulla. (2024). UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA MELALUI PEMBELAJARAN KOOPERATIF PADA UPT SPF SD INPRES BAWAKARAENG. *Global JournalSport Science*, 2(3031).

- Lahinta, K. (2021). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Rol Depan Dengan Menggunakan Metode Demontrasi Pada Siswa Kelas IV SDN No. 85 Kota Tengah. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 7(3), 1395–1406.
- Mukhtarom, A. A., Kuntjoro, B. F. T., & Makung, Y. G. P. (2024). Upaya Meningkatkan Kemampuan Lari Jarak Pendek 60 Meter melalui Permainan Kecil pada Siswa Sekolah Dasar. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(2), 354–359.
- Permana, A. A., & Makorohim, M. F. (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. *ANTHOR: Education and Learning Journal*, 2(2), 282–288.
- Thamrin, I., & Sulolipu, A. A. (2023). PENERAPAN THINK PAIR SHARE DALAM MENINGKATKAN HASIL BELAJAR DAN POLA INTERAKSI SISWA PADA UPT SPF SD INPRES KAMPUS IKIP KECAMATAN RAPPOCINI KOTA MAKASSAR. *Journal Governance and Politics (JGP)*, 3(2), 71–84.