



Global Journal Sport

<https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gis>

Volume 3, Nomor 2 Juli 2025

e-ISSN: 3031-3961

DOI.10.35458

PENINGKATAN PEMBELAJARAN ROLL KE DEPAN MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS IV UPT SPF SDI SAMBUNG JAWA I

Wahyudi¹, Ruslan², Aswar³

¹ PJKR Universitas Negeri Makassar

Email: w4854089@gmail.com

² Dosen, Universitas Negeri Makassar

Email: ruslan.r@unm.ac.id

³ Guru, UPT SPF SDI Sambung Jawa I

Email: aswar122@guru.sd.belajar.id

Artikel info	Abstrak
Received: 02-03-2025	
Revised: 03-04-2025	
Accepted: 04-05-2025	
Published, 25-05-2025	
	Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran gerakan roll ke depan melalui pendekatan bermain pada siswa kelas IV UPT SPF SDI Sambung Jawa I. Latar belakang penelitian ini adalah rendahnya kemampuan siswa dalam melakukan roll ke depan akibat kurangnya minat, rasa takut, dan pembelajaran yang kurang menarik. Untuk mengatasi masalah tersebut, digunakan pendekatan bermain yang dirancang untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, aktif, dan sesuai dengan tahap perkembangan siswa. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus, masing-masing terdiri atas tahapan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian berjumlah 30 siswa. Data diperoleh melalui observasi aktivitas siswa dan guru serta tes unjuk kerja keterampilan roll ke depan. Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan pendekatan bermain dapat meningkatkan keterampilan roll ke depan siswa. Pada pra-tindakan, hanya 30% siswa yang mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Setelah tindakan siklus I, persentase meningkat menjadi 53,3%, dan pada akhir siklus II mencapai 83,3%. Selain peningkatan hasil belajar, pendekatan ini juga berdampak positif terhadap motivasi, partisipasi, dan kepercayaan diri siswa. Dengan demikian, pendekatan bermain efektif digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya untuk meningkatkan keterampilan senam lantai seperti roll ke depan. Pendekatan ini dapat menjadi alternatif metode pembelajaran yang inovatif dan menyenangkan bagi siswa sekolah dasar.

Kata Kunci: Pendekatan Bermain, Roll Ke Depan, Pendidikan Jasmani,

artikel global jurnal sport dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0



PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani memiliki peranan yang sangat penting dalam pengembangan potensi peserta didik secara menyeluruh, baik dari aspek fisik, mental, sosial, maupun emosional. Dalam konteks pendidikan dasar, pendidikan jasmani tidak hanya dimaksudkan untuk melatih kemampuan tubuh, tetapi juga membentuk sikap disiplin, kerja sama, sportivitas, serta membangun kepercayaan diri siswa sejak dini. Kegiatan pembelajaran jasmani yang dirancang dengan baik akan memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan karakter anak, khususnya pada masa kanak-kanak yang merupakan masa emas dalam perkembangan fisik dan kognitif. (Prima, 2023)

Salah satu bagian penting dari pendidikan jasmani adalah senam lantai. Senam lantai merupakan salah satu jenis olahraga yang melibatkan gerakan tubuh secara ritmis dengan menekankan unsur keseimbangan, kekuatan, fleksibilitas, kelincahan, dan kontrol tubuh. Dalam praktik pembelajaran senam lantai di tingkat sekolah dasar, roll ke depan atau guling ke depan merupakan salah satu gerakan dasar yang wajib dikuasai oleh peserta didik. Roll ke depan melibatkan koordinasi antara gerakan tubuh bagian atas dan bawah, serta memerlukan keberanian dan kesiapan fisik dari siswa. Penguasaan keterampilan ini dapat menjadi indikator awal bagi kemampuan motorik siswa dan menjadi fondasi bagi pengembangan gerakan senam lainnya.(Adji Prakasa Azis et al., 2025)

Namun demikian, realita yang terjadi di lapangan menunjukkan bahwa pembelajaran roll ke depan di sekolah dasar masih menghadapi sejumlah kendala. Salah satu kendala utama adalah kurangnya motivasi dan minat siswa terhadap pembelajaran senam lantai. Banyak siswa merasa takut atau cemas saat diminta melakukan roll ke depan karena khawatir terjatuh, cedera, atau gagal melakukan gerakan dengan benar. Hal ini diperparah oleh metode pembelajaran yang cenderung monoton, terlalu berorientasi pada hasil, serta kurang melibatkan siswa secara aktif dan menyenangkan. Akibatnya, tidak sedikit siswa yang mengalami kesulitan dalam menguasai teknik roll ke depan, dan hasil pembelajarannya pun menjadi kurang optimal.(Situmeang et al., 2025)

Situasi tersebut mengindikasikan perlunya pendekatan pembelajaran yang lebih inovatif, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan siswa sekolah dasar. Salah satu pendekatan yang relevan dan potensial untuk diterapkan adalah pendekatan bermain. Pendekatan bermain dalam konteks pendidikan jasmani merupakan strategi pembelajaran yang menggabungkan elemen permainan ke dalam proses belajar mengajar. Melalui pendekatan ini, siswa didorong untuk belajar sambil bermain, menciptakan suasana pembelajaran yang lebih rileks, interaktif, dan menggembirakan. Aktivitas bermain tidak hanya meningkatkan minat siswa, tetapi juga memberikan kesempatan kepada mereka untuk mengalami dan memahami gerakan secara kontekstual dan alami.(Safandi & Handayani, 2024)

Dalam pendekatan bermain, guru berperan sebagai fasilitator yang merancang permainan-permainan sederhana namun terstruktur untuk mencapai tujuan pembelajaran tertentu. Pada materi roll ke depan, permainan-permainan yang melibatkan aktivitas mengguling, keseimbangan, dan kelincahan dapat menjadi jembatan bagi siswa untuk mengenal dan menguasai teknik dasar senam lantai secara

bertahap. Melalui pengalaman bermain, siswa tidak hanya belajar secara kognitif, tetapi juga mengembangkan aspek afektif dan psikomotorik yang sangat penting dalam pembelajaran jasmani.(Yulita et al., 2024)

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas pendekatan bermain dalam meningkatkan kemampuan roll ke depan siswa kelas IV di UPT SPF SDI Sambung Jawa I. Dengan menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK), penelitian ini berupaya mengidentifikasi permasalahan yang terjadi dalam proses pembelajaran, merancang solusi melalui pendekatan bermain, serta mengevaluasi dampaknya terhadap keterampilan motorik dan partisipasi aktif siswa. Diharapkan bahwa penerapan pendekatan bermain tidak hanya mampu meningkatkan hasil belajar roll ke depan secara signifikan, tetapi juga memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna dan menyenangkan bagi siswa.

Lebih jauh lagi, penelitian ini juga dimaksudkan untuk memberikan kontribusi terhadap praktik pembelajaran pendidikan jasmani di tingkat sekolah dasar. Guru sebagai ujung tombak pendidikan perlu memiliki wawasan dan keterampilan dalam merancang pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik peserta didik. Oleh karena itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan inspirasi bagi para pendidik dalam mengembangkan metode pembelajaran jasmani yang lebih kreatif, adaptif, dan berpusat pada siswa. Dengan demikian, pembelajaran pendidikan jasmani tidak lagi dipandang sebagai pelajaran pelengkap, melainkan sebagai bagian integral dari pengembangan sumber daya manusia yang sehat, tangguh, dan berkarakter.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan roll ke depan melalui penerapan pendekatan bermain. Penelitian ini dilaksanakan di UPT SPF SDI Sambung Jawa I, dengan subjek penelitian yaitu siswa kelas IV pada semester genap tahun ajaran 2024/2025 yang berjumlah 30 orang.

Penelitian dilakukan dalam dua siklus, di mana setiap siklus terdiri atas tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Pada tahap perencanaan, peneliti menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang mengintegrasikan aktivitas permainan ke dalam pembelajaran roll ke depan. Pada tahap pelaksanaan tindakan, guru melaksanakan pembelajaran sesuai dengan RPP yang telah disusun. Observasi dilakukan oleh peneliti untuk mengamati aktivitas siswa dan guru selama proses pembelajaran berlangsung. Refleksi dilakukan di akhir setiap siklus untuk mengevaluasi hasil pembelajaran dan menentukan perbaikan pada siklus berikutnya.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi lembar observasi aktivitas siswa dan guru, serta tes unjuk kerja keterampilan roll ke depan. Data dikumpulkan melalui observasi langsung dan penilaian keterampilan siswa berdasarkan kriteria teknik roll ke depan yang benar. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif kuantitatif untuk mengetahui peningkatan hasil belajar dari siklus I ke siklus II.

Keberhasilan tindakan ditandai dengan meningkatnya jumlah siswa yang mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM), serta adanya peningkatan keaktifan dan partisipasi siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Dengan demikian, pendekatan bermain diharapkan dapat memberikan dampak positif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya dalam materi roll ke depan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, dengan masing-masing siklus terdiri atas tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Tujuan utama dari tindakan ini adalah meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan gerakan roll ke depan melalui pendekatan bermain. Data diperoleh dari hasil tes keterampilan, observasi aktivitas siswa, serta dokumentasi kegiatan pembelajaran.

Hasil

Sebelum tindakan dilakukan, diadakan tes awal (pre-test) untuk mengetahui kemampuan awal siswa dalam melakukan roll ke depan. Berdasarkan hasil tes tersebut, dari 30 siswa kelas IV, hanya 9 siswa (30%) yang mampu melakukan gerakan roll ke depan dengan benar dan mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan yaitu 70. Sementara 21 siswa (70%) belum mampu melakukan gerakan dengan baik. Siswa menunjukkan beberapa kesalahan mendasar seperti posisi tangan yang tidak tepat, kepala yang tidak menunduk, serta kurangnya kelenturan tubuh saat berguling.

Selain itu, hasil observasi menunjukkan bahwa banyak siswa yang pasif, kurang bersemangat, dan menunjukkan rasa takut saat diminta mencoba gerakan roll ke depan. Guru juga masih menggunakan metode ceramah dan demonstrasi sederhana, yang membuat pembelajaran terasa monoton dan kurang menarik bagi siswa.

1. Hasil Siklus I

Pada siklus I, guru mulai menerapkan pendekatan bermain ke dalam proses pembelajaran. Permainan yang digunakan dalam tahap awal adalah permainan lompat kotak, estafet keseimbangan, dan “berguling di jalur aman” menggunakan matras. Permainan ini dirancang untuk mempersiapkan tubuh siswa secara motorik dan psikologis sebelum mencoba gerakan roll ke depan.

Setelah pembelajaran dengan pendekatan bermain dilaksanakan, dilakukan tes formatif pada akhir siklus I. Hasilnya menunjukkan peningkatan dibandingkan pra-tindakan. Dari 30 siswa, 16 siswa (53,3%) berhasil mencapai KKM. Sebanyak 14 siswa (46,7%) masih belum tuntas, namun menunjukkan adanya kemajuan dari segi keberanian mencoba, posisi awal tubuh, dan koordinasi gerak.

Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa lebih aktif dan termotivasi mengikuti pembelajaran. Suasana kelas menjadi lebih hidup, dan siswa terlihat lebih percaya diri mencoba gerakan. Namun, beberapa siswa masih menunjukkan kesalahan teknik seperti tidak melakukan tumpuan tangan yang kuat dan belum menjaga keseimbangan tubuh saat berguling.

2. Hasil Siklus II

Berdasarkan refleksi dari siklus I, beberapa perbaikan dilakukan pada siklus II, antara lain: memperpanjang waktu pemanasan, memberi contoh gerakan lebih detail, memberikan umpan balik langsung selama latihan, serta menambahkan permainan pendukung seperti “bola berguling”, “gerakan berantai”, dan “sirkuit roll” yang lebih menantang namun tetap menyenangkan.

Pada akhir siklus II, dilakukan evaluasi untuk mengukur kemampuan siswa dalam melakukan roll ke depan. Hasil menunjukkan peningkatan yang signifikan. Sebanyak 25 siswa (83,3%) telah

mencapai KKM, sedangkan hanya 5 siswa (16,7%) yang belum tuntas. Perbaikan teknik terlihat pada aspek tumpuan tangan, sikap awal dan akhir, serta kemampuan menggulingkan tubuh secara penuh. Siswa juga menunjukkan peningkatan dalam keberanian, kecepatan, dan koordinasi saat melakukan gerakan.

Hasil observasi siklus II juga memperlihatkan bahwa suasana kelas semakin kondusif. Siswa lebih antusias dan aktif dalam mengikuti pembelajaran. Guru pun lebih mudah memberikan arahan dan evaluasi dalam suasana yang kooperatif dan menyenangkan.

Tabel 1. Hasil Rekapitulasi

Tahap	Jumlah Sisw Tuntas	Presentase Tuntas
Pra-Tindakan	9 Siswa	30%
Siklus I	16 Siswa	53,3%
Siklus II	25 Siswa	83,3%

Dari data tersebut, terlihat peningkatan yang signifikan dari pra-tindakan ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II. Peningkatan ini menunjukkan bahwa pendekatan bermain mampu memberikan dampak positif terhadap peningkatan hasil belajar keterampilan roll ke depan pada siswa kelas IV.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan melalui dua siklus tindakan kelas, terlihat adanya peningkatan yang signifikan dalam keterampilan roll ke depan pada siswa kelas IV setelah diterapkannya pendekatan bermain dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Peningkatan ini dapat dilihat baik dari aspek kuantitatif—yakni bertambahnya jumlah siswa yang mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM)—maupun dari aspek kualitatif—yakni meningkatnya keaktifan, antusiasme, serta keberanian siswa dalam melakukan gerakan.

Pendekatan bermain yang digunakan dalam penelitian ini dirancang untuk mendekatkan siswa pada materi roll ke depan melalui aktivitas yang menyenangkan, aman, dan sesuai dengan tahap perkembangan mereka. Permainan yang digunakan seperti estafet gerakan, permainan keseimbangan, hingga simulasi berguling, memiliki unsur-unsur keterampilan motorik dasar yang secara bertahap membangun kesiapan siswa untuk melakukan roll ke depan dengan teknik yang benar.

Penerapan pendekatan bermain terbukti efektif karena sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar yang berada pada tahap perkembangan operasional konkret menurut teori Piaget. Pada tahap ini, siswa cenderung belajar lebih baik melalui pengalaman langsung dan aktivitas fisik yang melibatkan gerakan, permainan, serta interaksi sosial. Oleh karena itu, pendekatan bermain menciptakan lingkungan belajar yang sesuai dengan kebutuhan dan gaya belajar siswa.

Selain itu, suasana pembelajaran yang menyenangkan melalui permainan juga mampu mengurangi rasa takut siswa dalam melakukan roll ke depan. Pada siklus I, banyak siswa yang tampak ragu-ragu dan cenderung pasif karena khawatir akan terjatuh atau merasa tidak mampu. Namun, setelah diberikan pendekatan yang lebih ramah anak dan berbasis permainan pada siklus II, siswa menjadi lebih percaya diri dan aktif dalam mengikuti instruksi guru. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan bermain

tidak hanya berfungsi sebagai media latihan fisik, tetapi juga sebagai sarana pembentukan sikap positif terhadap pembelajaran jasmani.

Dari sisi pedagogis, pendekatan bermain juga memfasilitasi pembelajaran kooperatif, di mana siswa belajar untuk bekerja sama, saling memberi dukungan, dan belajar dari pengamatan terhadap teman sebaya. Ini sangat penting dalam pendidikan jasmani karena mengembangkan aspek sosial dan emosional siswa, selain keterampilan fisik itu sendiri. Guru juga dapat lebih mudah melakukan diferensiasi pembelajaran dalam suasana bermain, karena dapat mengamati kemampuan individu dan memberikan umpan balik secara langsung dan personal.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan temuan dari beberapa penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa metode pembelajaran berbasis permainan mampu meningkatkan hasil belajar siswa dalam aspek keterampilan motorik dasar. Penelitian dari Suryani (2020) misalnya, menunjukkan bahwa penggunaan permainan dalam pembelajaran senam dasar mampu meningkatkan penguasaan teknik sekaligus minat siswa untuk terlibat aktif. Hal ini memperkuat dugaan bahwa pembelajaran yang menggabungkan aspek afektif, kognitif, dan psikomotorik melalui pendekatan yang menyenangkan lebih efektif dibandingkan pendekatan tradisional yang bersifat instruksional dan monoton.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan pendekatan bermain dalam pembelajaran roll ke depan memiliki dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan hasil belajar siswa. Selain meningkatkan keterampilan gerak, pendekatan ini juga mampu menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, aktif, dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Oleh karena itu, pendekatan bermain sangat direkomendasikan sebagai strategi pembelajaran alternatif dalam pendidikan jasmani, khususnya dalam materi senam lantai seperti roll ke depan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilakukan dalam dua siklus, dapat disimpulkan bahwa pendekatan bermain terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan roll ke depan pada siswa kelas IV UPT SPF SDI Sambung Jawa I. Penerapan pendekatan ini mampu menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan, interaktif, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia sekolah dasar.

Terjadi peningkatan yang signifikan dari segi jumlah siswa yang mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), yaitu dari 30% pada pra-tindakan menjadi 83,3% pada akhir siklus II. Selain itu, pendekatan bermain juga berdampak positif terhadap motivasi, keaktifan, dan keberanian siswa dalam mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani.

Dengan demikian, pendekatan bermain dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif strategi pembelajaran yang inovatif dan efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa, khususnya dalam materi senam lantai seperti roll ke depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adji Prakasa Azis, Septiyaning Lusianti, & Muhammad Rofi'Ussya'en. (2025). Meningkatkan Keterampilan Roll Depan pada Pembelajaran Senam Lantai Peserta Didik Kelas VII G SMP Negeri 7 Kediri Menggunakan Pendekatan Bermain. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 3(4), 932–935. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.523>

- Prima, M. A. (2023). PENERAPAN METODE BERMAIN DALAM PEMBELAJARAN SENAM LANTAI UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR ROLL DEPAN SISWA KELAS IV UPT SPF SDI KAMPUS IKIP. *Global Journal Sport*, 1(0413), 243–253.
- Safandi, A., & Handayani, S. G. (2024). Pengaruh Metode Bermain Terhadap Peningkatan Kemampuan Berguling ke Depan Siswa SMP Negeri 26 Padang. *Jurnal JPDO*, 7(4), 87–93. <https://doi.org/10.24036/jpdo.7.4.2024.89>
- Situmeang, F. P. A., Aspa, A. P., & Rahmatullah, M. I. (2025). Penerapan Pendekatan Bermain sebagai Upaya Peningkatan Keterampilan Senam Lantai Guling Depan pada Murid Kelas V di SDN 183 Pekanbaru. *PENJAGA : Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(2), 95–102. <https://doi.org/10.55933/pjga.v5i2.877>
- Yulita, Y., Suciati, S., & Suroyo, S. (2024). Peningkatan Karakter Siswa melalui Pendekatan Pembelajaran Aktif dengan Metode Bermain Peran di SDN 003 Pangkalan Kerinci. *Instructional Development Journal*, 2, 2684–2696. [http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/IDJ/article/view/26217/9710](http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/IDJ/article/view/26217%0Ahttp://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/IDJ/article/viewFile/26217/9710)
- Adji Prakasa Azis, Septianing Lusianti, & Muhammad Rofi'Ussya'en. (2025). Meningkatkan Keterampilan Roll Depan pada Pembelajaran Senam Lantai Peserta Didik Kelas VII G SMP Negeri 7 Kediri Menggunakan Pendekatan Bermain. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 3(4), 932–935. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.523>
- Prima, M. A. (2023). PENERAPAN METODE BERMAIN DALAM PEMBELAJARAN SENAM LANTAI UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR ROLL DEPAN SISWA KELAS IV UPT SPF SDI KAMPUS IKIP. *Global Journal Sport*, 1(0413), 243–253.
- Safandi, A., & Handayani, S. G. (2024). Pengaruh Metode Bermain Terhadap Peningkatan Kemampuan Berguling ke Depan Siswa SMP Negeri 26 Padang. *Jurnal JPDO*, 7(4), 87–93. <https://doi.org/10.24036/jpdo.7.4.2024.89>
- Situmeang, F. P. A., Aspa, A. P., & Rahmatullah, M. I. (2025). Penerapan Pendekatan Bermain sebagai Upaya Peningkatan Keterampilan Senam Lantai Guling Depan pada Murid Kelas V di SDN 183 Pekanbaru. *PENJAGA : Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(2), 95–102. <https://doi.org/10.55933/pjga.v5i2.877>
- Yulita, Y., Suciati, S., & Suroyo, S. (2024). Peningkatan Karakter Siswa melalui Pendekatan Pembelajaran Aktif dengan Metode Bermain Peran di SDN 003 Pangkalan Kerinci. *Instructional Development Journal*, 2, 2684–2696. [http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/IDJ/article/view/26217/9710](http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/IDJ/article/view/26217%0Ahttp://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/IDJ/article/viewFile/26217/9710)