

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Materi Senam Lantai Gerakan Roll Belakang Dengan Pendekatan Tarl Peserta Didik Kelas X Te 3 Smk Negeri 7 Semarang

Naufal Abiyyu Mahardhewa¹, Donny Anhar Fahmi², Khusnul Hadi³, Bambang Ratno⁴.

¹²³ Pendidikan Profesi Guru, Pascasarjana, Universitas PGRI Semarang, Jl. Sidodadi Timur Jalan Dokter Cipto No.24, Karangtempel, Kec. Semarang Tim., Kota Semarang, Jawa Tengah 50232.

⁴SMK Negeri 7 Semarang
Jl. Simpang Lima, Kelurahan Mugassari, Kecamatan Semarang Selatan, Kota Semarang, Jawa Tengah 50249.

Email: [1naufalabiyumahardhewa@gmail.com](mailto:naufalabiyumahardhewa@gmail.com) , [2donnyanhar@upgris.ac.id](mailto:donnyanhar@upgris.ac.id) , [3husnulhadi@upgris.ac.id](mailto:husnulhadi@upgris.ac.id)
[, 4bambangratno23@guru.smk.belajar.id](mailto:bambangratno23@guru.smk.belajar.id)

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar senam lantai, khususnya gerakan roll belakang, melalui penerapan pendekatan Teaching at the Right Level (TaRL) pada siswa kelas X TE 3 SMK Negeri 7 Semarang. Masalah yang ditemukan adalah rendahnya persentase ketuntasan belajar siswa pada materi roll belakang, yaitu hanya 28% yang tuntas pada tahap pra-siklus. Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus, masing-masing terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar dari siklus ke siklus. Pada siklus I, ketuntasan belajar meningkat menjadi 50%, dan pada siklus II mencapai 89%. Temuan ini membuktikan bahwa pendekatan TaRL dapat meningkatkan pemahaman siswa dalam melakukan gerakan roll belakang dengan benar dan efektif. Selain itu, pendekatan ini juga mendorong siswa untuk belajar sesuai dengan tingkat kemampuan serta meningkatkan partisipasi aktif dan kerja sama antar siswa selama proses pembelajaran berlangsung.

Kata kunci: senam lantai, roll belakang, TaRL, hasil belajar, pendidikan jasman.

ABSTRACT

This study aims to improve the learning outcomes of floor gymnastics, especially backward roll movements, through the application of the Teaching at the Right Level (TaRL) approach to class X TE 3 students of SMK Negeri 7 Semarang. The problem found was the low percentage of student learning completion in the backward roll material, which was only 28% completed in the pre-cycle stage. The method used was Classroom Action Research (CAR) which was carried out in two cycles, each consisting of the planning, implementation, observation, and reflection stages. The results of the study showed an increase in learning outcomes from cycle to cycle. In cycle I, learning completion increased to 50%, and in cycle II it reached 89%. These findings prove that the TaRL approach can improve students' understanding in performing backward roll movements correctly and effectively. In addition, this approach also encourages students to learn according to their ability level and increases active participation and cooperation between students during the learning process.

Keywords: floor gymnastics, backward roll, TaRL, learning outcomes, physical education.

PENDAHULUAN

Pendidikan bukan hanya sebagai sarana untuk menyiapkan individu bagi kehidupannya di masa depan, tetapi juga untuk kehidupan anak masa sekarang yang sedang mengalami perkembangan menuju ke tingkat kedewasaan. Pendidikan berupaya menciptakan kondisi yang kondusif bagi perkembangan anak agar mampu berkembang secara optimal. Pada proses pendidikan, anak aktif mengembangkan diri dan guru aktif membantu menciptakan kemudahan untuk perkembangan yang optimal tersebut. Pendidikan anak sangat penting dan perlu diperhatikan secara serius, karena pendidikan anak merupakan tonggak atau fondasi dimasa mendatang.

Pendidikan yang diterapkan dengan benar akan mengembangkan anak dengan baik, sebaliknya apabila pendidikan diterapkan tidak sesuai dengan perkembangan anak, maka anak akan mengalami kesulitan dalam belajar. Pendidiklah yang memiliki peran penting sebagai fasilitator dan menjadikan pembelajaran berkualitas, oleh karena itu tercapainya pembelajaran Pendidikan Jasmani bergantung pada kemampuan pendidik dalam memberikan pengajaran yang bermutu dan pembelajaran yang efektif (Cahyanti & Hariyanto, 2021). Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang dapat membantu peserta didik dalam meningkatkan pola pikir secara kritis, membantu menstabilkan emosi, dan dapat menumbuhkan nilai positif yang terdapat di dalam kegiatan olahraga seperti kedisiplinan, kejujuran dan sportivitas (Sutopo & Sukoco, 2020).

Pendidikan Jasmani memiliki peran yang sangat penting yakni memberikan ruang bagi siswa untuk terjun langsung dalam pengalaman belajar secara sistematis melalui aktivitas jasmani (Mubaligin et al., 2018). Pembelajaran Pendidikan Jasmani secara sadar dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan siswa dengan menekankan aktivitas gerak sehingga menjadikan siswa memiliki badan sehat dari segi bertindak, mental, maupun tingkah laku. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan mata pelajaran sekolah yang mengemas atau menjadi wadah bagi anak-anak untuk mengenal berbagai macam gerak dan permainan.

Pendidikan jasmani mengacu kepada tiga aspek penilaian yaitu afektif, kognitif dan psikomotorik. Mata pelajaran ini memiliki ciri tersendiri yang membedakan dengan mata pelajaran lainnya, yaitu digunakannya aktivitas gerak fisik sebagai sarana/media dalam mendidik siswa serta memerlukan alat dan tempat yang luas (Pratiwi & Asri, 2020). Pertumbuhan dan perkembangan anak tentu merupakan hal yang sangat penting sehingga harus mendapatkan perhatian yang serius. Oleh sebab itu maka guru harus memiliki kemampuan yang sangat baik untuk membantu anak-anak mencapai pertumbuhan dan perkembangan dengan maksimal. Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan maka tumbuh kembang anak akan menjadi utuh dan seimbang antara afektif, kognitif, dan motorik.

Senam lantai adalah jenis olahraga bagian dari senam yang berbagai gerakannya dilakukan diatas matras. Secara umum olahraga senam ini bertujuan untuk melatih kelentukan, kekuatan, dan juga keseimbangan. Ketika seseorang hendak melakukan gerakan-gerakan senam lantai maka dia harus mengutamakan keselamatan atas gerakan yang dilakukannya, oleh sebab itu dalam praktik gerakan guling depan peserta didik harus fokus dan serius. Senam lantai menggunakan area yang berukuran 12x12 meter dan area 1 meter untuk menjaga keamanan (Wicaksono, 2017).

Guling belakang atau *Roll Belakang* merupakan salah satu gerakan senam lantai. *Roll belakang* adalah salah satu gerakan dasar dalam senam lantai yang dilakukan dengan cara menggulungkan tubuh ke arah belakang. Gerakan ini dimulai dari posisi jongkok dengan kedua tangan berada di samping telinga dan telapak tangan menghadap ke atas. Saat tubuh dijatuhkan ke belakang, punggung menjadi tumpuan pertama, kemudian kaki diayunkan melewati kepala. Ketika kaki hampir menyentuh matras, kedua tangan mendorong matras untuk membantu tubuh berputar hingga kembali ke posisi jongkok atau berdiri. Dalam melakukan roll belakang, penting untuk menundukkan kepala (dagu menempel ke dada) agar leher tidak terbentur. Gerakan ini membutuhkan koordinasi, kekuatan otot, serta kelenturan tubuh. Roll belakang sebaiknya dilakukan di atas matras atau alas yang empuk untuk menghindari cedera. Kesalahan umum yang sering terjadi saat melakukan roll belakang antara lain kepala tidak ditundukkan, tangan tidak aktif mendorong, dan kaki tidak cukup kuat diayun ke belakang (Hadjarati & Haryanto, 2020).

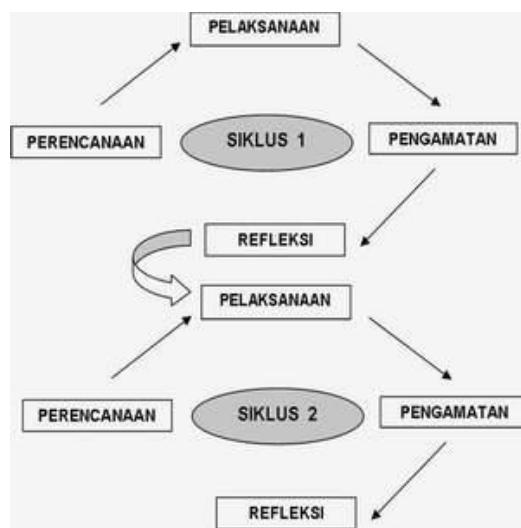
Pendidikan jasmani adalah komponen-komponen penting dari kurikulum sekolah karena memberikan peserta didik kesempatan untuk terlibat secara langsung dalam berbagai kegiatan belajar yang mencakup olahraga, kesehatan, dan aktivitas fisik. Siswa diharapkan dapat menguasai teknik roll belakang dengan benar dan tepat sebagai bagian dari senam lantai yang diajarkan dalam perndidikan jasmani. Menurut pengamatan penulis yang telah dilakukan di SMK N 7 Semarang, siswa dikelas X TE 3 menunjukkan hasil belajar yang buruk pada materi roll belakang. Selain itu, nilai-nilai siswa belum mencapai ketuntasan kriteria minimum (KKM). Pada tahun ajaran 2025/2026, ada 10 siswa yang mencapai KKM, atau presentase 28%, dan 26 siswa yang belum mencapainya, atau presentase 72%. Secara keseluruhan, ada 36 siswa dikelas tersebut.

Berdasarkan masalah di atas kurangnya penguasaan siswa terhadap materi senam lantai khususnya dalam melakukan Roll Belakang, maka dengan hal ini peneliti mengangkat judul, "Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Roll Belakang Menggunakan Metode Pembelajaran Teaching at the Right Level (TaRL) pada Siswa Kelas X TE 3 SMK N 3 Semarang". Rumusan maslah untuk meningkatkan kualitas pembelajaran siswa menggunakan penerapan Teaching at the Right Level (TaRL) untuk meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik Kelas X TE 3 SMK Negeri 7 Semarang Pada Kemampuan Roll Belakang. Tujuan penelitian Tujuan dari penelitian ini adalah "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Materi Senam Lantai *Roll Belakang* Dengan Pendekatan TaRL Siswa Kelas X TE 3 SMK Negeri 7 Semarang".

METODE PELAKSANAAN

Dalam penelitian ini yang digunakan metode kuantitatif, digunakan untuk meneliti pada populasi dan sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan dengan menggunakan total sampling, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2010). Penelitian deskriptif kuantitatif adalah suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menganalisis keterangan mengenai apa yang ingin diketahui". Pada dasar penelitian kuantitatif merupakan kebenaran yang diterima atau pernyataan yang dianggap benar dan relevan dengan bidang ilmu, kesimpulan sebagaimana adanya, tersurat, dan melandasi telaah ilmiah.

Penelitian adalah metode yang dimanfaatkan peneliti untuk mengumpulkan data dari penelitian itu sendiri. Menurut (Arikunto, 2010) berpendapat bahwa penelitian tindakan kelas adalah pemeriksaan kegiatan pembelajaran yang berupa tindakan, sengaja dinyatakan dan berlangsung bersama-sama di dalam kelas. Terkait dengan masalah yang sedang diteliti, jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X TE 3 SMK N 7 Semarang dengan jumlah siswa 36 orang terdiri dari 13 anak laki-laki dan 23 anak perempuan. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilakukan di SMK N 7 Semarang pada bulan April 2024 dari siklus 1 sampai dengan akhir yaitu siklus 2, dimana setiap siklus terdiri dari satu kali pertemuan, dan terdiri dari 4 tahapan yakni: perencanaan (*planning*), pelaksanaan (*action*), pengamatan (*observing*), refleksi (*reflecting*), berikut adalah tahapan pada setiap siklusnya.



Gambar 1. Desain PTK Model Kemmis and Mc Taggart (Arikunto, 2021)

a. Perencanaan (*Planing*)

Rincian kegiatan yang dilakukan pada tahap perencanaan adalah sebagai berikut:

- 1) Pembuatan scenario pembelajaran senam lantai roll belakang berupa Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) / modul ajar.
- 2) Menyiapkan media pembelajaran berupa video tahapan senam lantai roll belakang. Sehingga mengetahui roll belakang secara rinci guna memperbaiki urutan roll belakang yang dibagikan di SID E-PJOK guru pamong.
- 3) Membagi siswa berdiskusi secara berkelompok untuk membahas dan mengevaluasi kesalahan dalam pelaksanaan senam lantai roll belakang.
- 4) Membuat instrumen observasi kegiatan siswa dan instrumen observasi proses pembelajaran.

b. Pelaksanaan (*Action*)

Kegiatan-kegiatan yang dilakukan pada pelaksanaan sebagai berikut:

- 1) Guru mengecek kehadiran siswa.
- 2) Guru menghubungkan pembelajaran sekarang dengan pembelajaran yang terdahulu.
- 3) Guru memotivasi siswa dan menjelaskan tujuan pembelajaran.
- 4) Guru menjelaskan tahap-tahap pada video yang diberikan mengenai teknik roll belakang.
- 5) Melakukan praktik aspek-aspek yang telah diberikan oleh guru.
- 6) Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk mencoba melakukan roll belakang.

- 7) Guru membagi siswa menjadi 4 kelompok dan membagi siswa yang sudah mahir dengan rata sehingga bisa menjadi tutor untuk temannya.
- 8) Guru dan siswa bersama-sama menyimpulkan hasil belajar pembelajaran senam lantai roll belakang.
- 9) Guru melakukan tes untuk melihat pemahaman siswa.

c. Pengamatan (*Observasing*)

Pengamatan dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung, guru dan observer mengamati hasil belajar siswa yang meliputi kemampuan siswa dalam melakukan olahraga senam lantai roll belakang. Pengamatan dilakukan oleh guru kolaborasi terhadap proses belajar mengajar berlangsung.

d. Refleksi (*Reflecting*)

Hasil yang diperoleh selama periode observasi didiskusikan antara peneliti dan kolaborator, kemudian dikumpulkan dan dianalisis untuk mendapatkan hasil yang mencerminkan kegiatan yang dilakukan. Untuk memperkuat hasil yang mencerminkan kegiatan yang telah dilakukan, digunakan data yang diperoleh dari data observasi. Kelemahan yang muncul selama Siklus I diatasi dengan kolaborator. Oleh karena itu, kelemahan tersebut akan diselesaikan pada Siklus II. Selain itu, hasil analisis data yang dilakukan pada tahap ini akan menjadi acuan perencanaan siklus II.

Pada penelitian ini menggunakan tes sebagai alat mengumpulkan data. Sedangkan menurut Nurhasan (2001) tes merupakan alat yang digunakan untuk memperoleh informasi atau data dari suatu objek yang akan diukur. Data yang kita peroleh merupakan atribut atau sifat-sifat dari individu atau objek yang kita ukur.

Instrumen Penelitian

Modul ajar merupakan perangkat pembelajaran yang digunakan sebagai pedoman guru dalam mengajar dan disusun untuk setiap pertemuan. Modul ajar berisi kompetensi dasar, indikator, alokasi waktu, tujuan pembelajaran, materi pembelajaran, metode pembelajaran, kegiatan pembelajaran, sumber belajar dan penilaian hasil belajar. Lembar observasi aktivitas siswa dan guru untuk mengamati sejauhmana aktivitas siswa dan guru selama proses pembelajaran.

Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini yang digunakan metode kuantitatif, digunakan untuk meneliti pada populasi dan sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan dengan menggunakan total sampling, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2010). Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (action research) karena penelitian dilakukan untuk memecahkan masalah pembelajaran di kelas. Menurut Arikunto (2010: 173) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian.

Subjek dibatasi sebagai sejumlah penduduk atau individu yang sedikit mempunyai sifat yang sama. Subjek dari penelitian ini adalah semua siswa kelas X TE 3 SMK Negeri 7 Semarang berjumlah secara keseluruhan 36 siswa yang terdiri dari 16 siswa putra dan 20 siswa putri, yang memiliki kesamaan umurnya (15 sampai 16 tahun). Untuk mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan materi senam lantai roll belakang. Teknik yang digunakan adalah observasi langsung. Alat pengumpulan data dalam penelitian ini adalah lembar observasi dan instrumen proses.

Tabel 1. Tabel penskoran Roll Belakang (Sumber : Hadjarati & Haryanto, 2020)

No	Indikator Esensial	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1	Posisi dan Sikap Awal	a. Kaki b. Badan c. Lengan dan tangan d. Pandangan mata		
2	Pelaksanaan Gerak	a. Kaki b. Badan c. Lengan dan tangan		
3	Posisi dan Sikap Akhir	a. Kaki b. Badan c. Lengan dan tangan		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

Pedoman Penskoran Roll Belakang

a). Sikap Awal

Skor Baik jika:

- 1) Kaki : Berdiri rapat dan lurus.
 - 2) Badan : Tegak lurus dan rileks.
 - 3) Lengan dan tangan : Diangkat lurus ke atas sejajar dengan telinga.
 - 4) Pandangan mata : Menghadap lurus ke depan.
- Skor Sedang: Jika 2 – 3 Skor Kurang : Jika hanya 1 atau tidak ada kriteria yang dilakukan dengan benar.
- Skor Kurang: Jika hanya 1 atau tidak ada kriteria yang dilakukan dengan benar.

b). Sikap Pelaksanaan

Skor Baik jika:

- 1) Kaki : Ditekuk dan diayun ke belakang melewati kepala.
- 2) Badan : Melenting ke belakang mengikuti ayunan kaki.
- 3) Lengan dan tangan : Menumpu kuat ke lantai dan membantu dorongan saat punggung menyentuh lantai.

Skor Sedang: Jika 2 kriteria dilakukan dengan benar.

Skor Kurang: Jika hanya 1 atau tidak ada kriteria yang dilakukan dengan benar.

c). Sikap Akhir

Skor Baik jika:

- 1) Kaki : Mendarat dengan seimbang dalam posisi jongkok.
- 2) Badan : Tegak dan seimbang.
- 3) Lengan dan tangan : Terbuka di samping untuk menjaga keseimbangan.

Skor Sedang: Jika 2 kriteria dilakukan dengan benar.

Skor Kurang: Jika hanya 1 atau tidak ada kriteria yang dilakukan dengan benar.

Pengolahan skor Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10

HASIL DAN PEMBAHASAN

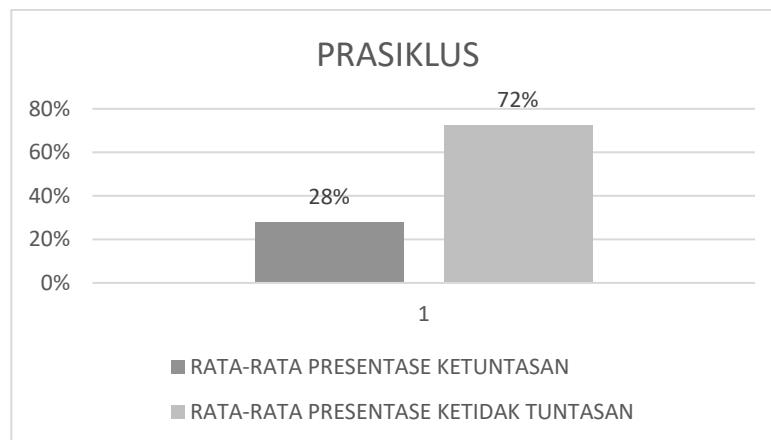
Pra Siklus

Pra siklus merupakan tahap pembelajaran sebelum diterapkannya metode *Teaching at the Right Level* (TaRL) pada siswa terhadap materi senam lantai Roll Belakang pada siswa kelas X TE 3 SMK N 7 Semarang. Hasil nilai keterampilan psikomotor peneliti dapatkan sebelum dilaksanakan tahapan siklus-siklus yang telah direncanakan. Nilai tersebut digunakan sebagai nilai awal untuk membandingkan dan sekaligus memperbaiki hasil pada tahap berikutnya, yang mana peneliti akan melakukan tindakan perbaikan pada siklus I dan siklus II, hingga dirasa cukup pada target kriteria ketuntasan minimal yang diharapkan.

Dari hasil observasi pada pra siklus, maka dapat dilihat bahwa hasil belajar roll belakang masih kurang. Hal ini dapat dilihat dari 36 siswa terdapat 10 siswa yang mencapai KKM. Selebihnya masih berada dibawah KKM yang telah ditentukan sebagai standar keberhasilan yakni 75. Dan kemudian di deskripsikan kedalam tabel berikut:

Tabel 2. Deskripsi Ketuntasan Hasil Belajar senam lantai Roll Belakang Siswa Kelas X TE 3 SMK N 7 Semarang.

Keterangan	Nilai	Presentase
Siswa Tuntas	10	28%
Siswa Belum Tuntas	26	72%
Jumlah	36	
Rata-rata	66,94	



Gambar 1. Grafik Prasiklus

Table 3. perolehan nilai dan jumlah siswa

Perolehan nilai	Jumlah siswa
55	1
60	14
65	10
70	1
75	3
80	5
85	2

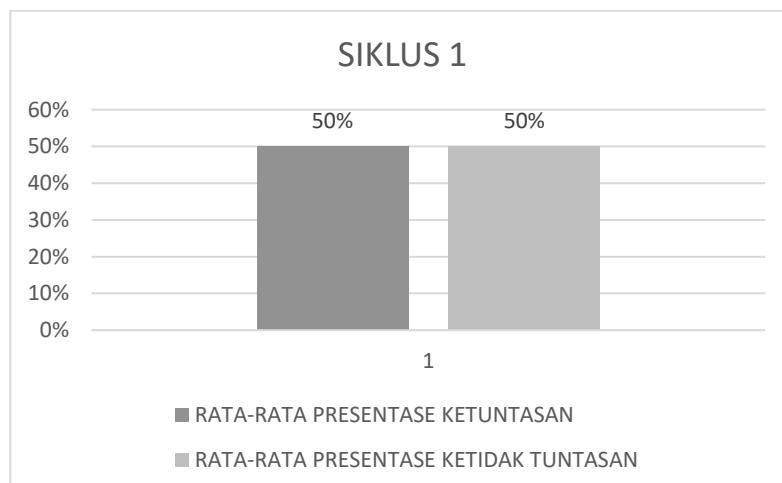
Melihat hasil dari pra siklus di atas, maka peneliti menarik kesimpulan bahwa hasil belajar senam lantai Roll Belakang belum mencapai keberhasilan yang diinginkan. Melihat dari kondisi ini, peneliti berkeinginan untuk melakukan perbaikan pembelajaran melalui siklus-siklus dengan menggunakan metode pembelajaran *Teaching at the Right Level* (TaRL).

Siklus 1

Dari tahapan pra siklus masih dirasa belum maksimal, maka dilanjutkan ke tahapan siklus 1. Pada tahapan siklus 1 tampak bahwa hasil tes mengalami peningkatan meskipun belum maksimal, pada pra siklus nilai presentase ketuntasan 28%, dan pada kegiatan siklus yang pertama meningkat menjadi 50%. Pencapaian ini sangat menggembirakan bagi peneliti namun pengingkatan nilai tersebut masih tidak terjadi pada beberapa siswa yang belum mencapai ketuntasan minimal. Dari 36 siswa yang mencapai ketuntasan belajar mencapai 18 siswa dan 18 siswa belum mencapai nilai ketuntasan minimal pada siklus 1.

Tabel 4. Deskripsi Ketuntasan Siklus 1 Hasil Belajar senam Lantai Roll Belakang Siswa Kelas X TE 3 SMK N 7 Semarang

Keterangan	Nilai	Presentase
Siswa Tuntas	18	50%
Siswa Belum Tuntas	18	50%
Jumlah	36	
Rata-rata	72,2	



Gambar 3. Grafik siklus 1

Table 5. perolehan nilai dan jumlah siswa

Perolehan nilai	Jumlah siswa
60	2
65	11
70	5
75	11
80	5
85	4

Dengan demikian hasil observasi oleh teman sejawat pada siklus 1 terhadap guru/peneliti dalam kegiatan proses belajar mengajar masih tergolong baik akan tetapi masih terdapat siswa yang berada dibawah KKM dan belum memenuhi kriteria ketuntasan klasikal

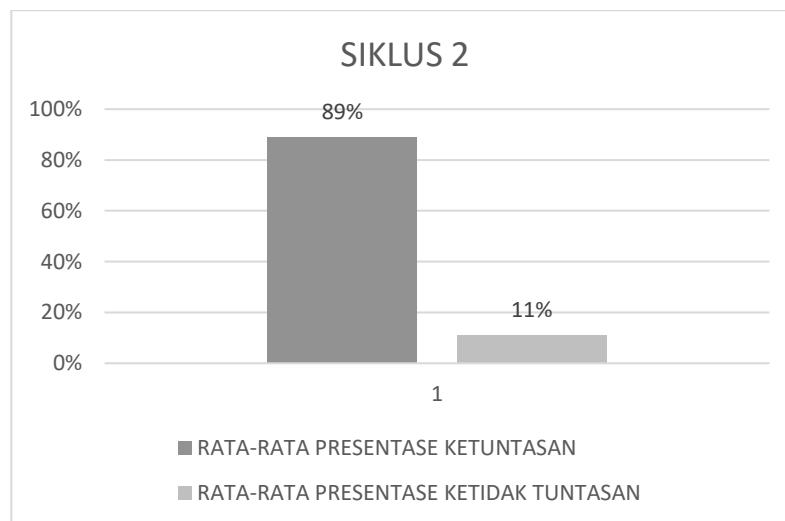
kelas dengan presentase 50%. Hal ini terjadi dikarenakan siswa masih terlihat kurang menguasai hal balikan pada Roll Belakang senam lantai , sehingga banyak siswa yang sulit berguling ke belakang atau oleng kesamping, sehingga Gerakan tidak sempurna. Dari tahapan siklus 1 dirasakan masih belum maksimal dalam pemberian metode *Teaching at the Right Level* (TaRL) terhadap hasil belajar senam lantai Roll Belakang pada kelas X TE 3 SMK N 7 Semarang, maka peneliti memutuskan untuk melanjutkan ke tahapan siklus 2.

Siklus 2

Dari semua kegiatan tindakan siklus 2 yang dilakukan pada siswa kelas X TE 3 SMK N 7 Semarang terhadap hasil belajar senam lantai Roll Belakang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Deskripsi Ketuntasan Siklus 2 Hasil Belajar Senam lantai Roll Belakang Siswa Kelas X TE 3 SMK N 7 Semarang

Keterangan	Nilai	Presentase
Siswa Tuntas	32	89%
Siswa Belum Tuntas	4	11%
Jumlah	36	
Rata-rata	79,7	



Gambar 4. Grafik siklus 2

Table 7. perolehan nilai dan jumlah siswa

Perolehan nilai	Jumlah siswa
70	5
80	5
85	12
88	11
90	3

Dengan demikian hasil observasi oleh teman sejawat pada siklus 2 terhadap guru/peneliti dalam kegiatan proses belajar mengajar masih tergolong baik akan tetapi masih terdapat siswa yang berada dibawah KKM dan belum memenuhi kriteria ketuntasan klasikal kelas dengan presentase 89%. Hal ini terjadi dikarenakan siswa masih terlihat takut dalam mencoba roll belakang walaupun sudah dibantu temannya, sehingga Gerakan senam lantai kurang maksimal. Berdasarkan hasil pengamatan peneliti pada hasil belajar senam lantai Roll Belakang pada siswa kelas X TE 3 SMK N 7 Semarang, menunjukkan bahwa:

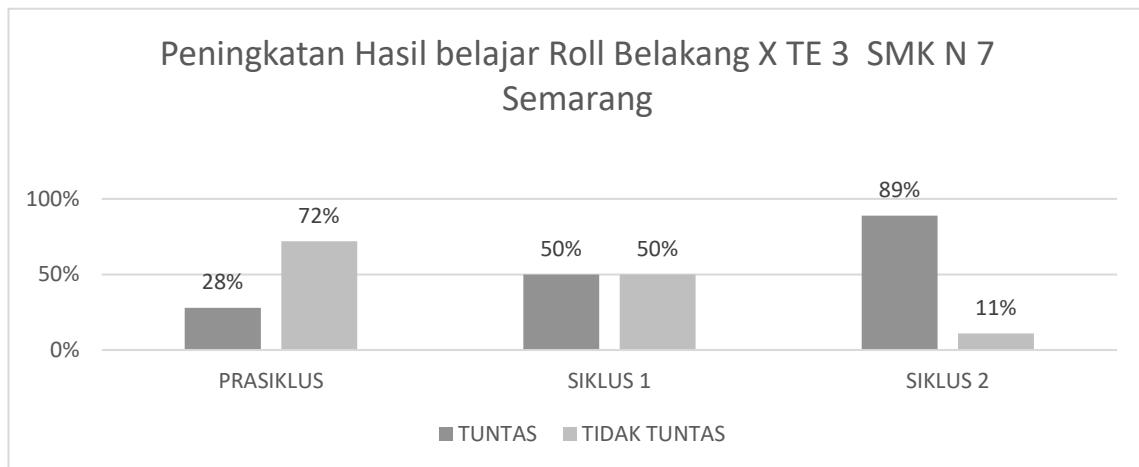
1. Siswa mampu untuk berkerjasama untuk meningkatkan hasil belajar senam lantai Roll Belakang secara Bersama-sama.
2. Hasil evaluasi pada hasil belajar senam lantai Roll Belakang menunjukkan peningkatan dengan pencapaian 89% diatas kriteria ketuntasan klasikal kelas.
3. Proses pembelajaran guru pada kegiatan belajar mengajar juga terjadi peningkatan dengan menggunakan metode *Teaching at the Right Level* (TaRL). Guru dapat memantau secara seksama bagaimana siswa berinteraksi dengan sesama temannya untuk mencapai suatu tujuan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dari prasiklus, siklus 1, siklus 2 terdapat peningkatan pada hasil belajar senam lantai Roll Belakang pada kelas X TE 3 SMK N 7 Semarang, sebagai berikut:

1. Pada kegiatan prasiklus, didapatkan presentase ketuntasan belajar sebesar 28%.
2. Pada kegiatan siklus 1, didapatkan presentase ketuntasan belajar sebesar 50%.
3. Pada kegiatan siklus 2, didapatkan presentase ketuntasan belajar sebesar 89%.

Tabel 8. Deskripsi Peningkatan Hasil belajar senam lantai Roll Belakang Siswa Kelas X TE 3 SMK N 7 Semarang.

Tindakan	Tuntas		Belum Tuntas	
	Jumlah Siswa	Presentase	Jumlah Siswa	Presentase
Pra Siklus	10	28%	30	72%
Siklus 1	18	50%	18	50%
Siklus 2	34	89%	6	11%



Gambar 5. Grafik peningkatan hasil belajar roll belakang X TE 3 SMK N 7 Semarang

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang dilakukan terhadap siswa kelas X TE 3 SMK Negeri 7 Semarang, dapat disimpulkan bahwa kemampuan peserta didik dalam melakukan gerakan senam lantai roll belakang masih tergolong rendah pada awal pembelajaran. Hal ini tercermin dari data pra siklus yang menunjukkan bahwa hanya 10 dari 36 siswa (28%) yang mencapai ketuntasan belajar sesuai dengan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan. Kondisi ini mendorong peneliti untuk mengidentifikasi secara menyeluruh faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya hasil belajar, yang mencakup kesalahan teknik gerakan, aspek afektif, dan hambatan fisik, khususnya pada siswa putri.

1. Kesalahan yang Sering Terjadi pada Saat Roll Belakang

Gerakan roll belakang merupakan keterampilan senam lantai yang membutuhkan koordinasi antara kekuatan otot, kelenturan, kontrol tubuh, serta keberanian. Namun, dalam pelaksanaannya ditemukan sejumlah kesalahan teknis yang umum terjadi di kalangan siswa pemula.

Pertama , kesalahan yang paling sering terjadi adalah tidak menyalakan kepala dengan baik saat memulai gerakan. Banyak siswa lupa menekukkan dagu ke arah dada, sehingga posisi kepala tetap terbuka dan rentan terbentur matras. Hal ini tidak hanya menyebabkan kegagalan rotasi, tetapi juga menimbulkan rasa takut dan bahkan trauma bagi siswa yang mengalami benturan. Kedua, tangan tidak aktif mendorong matras saat punggung menyentuh lantai. Tangan yang pasif mengakibatkan rotasi tubuh kehilangan tenaga dorong yang seharusnya membantu menyelesaikan putaran. Siswa akhirnya gagal menyelesaikan gerakan dan terjatuh ke samping atau kembali ke posisi awal dalam kondisi tidak seimbang. Ketiga, ayunan kaki ke belakang tidak cukup kuat karena lemahnya otot perut dan paha belakang. Kelemahan ini menyebabkan tubuh kehilangan momentum dan tidak mampu menyelesaikan rotasi ke posisi akhir. Keempat , postur tubuh terlalu kaku dan tidak meleleh saat melakukan gerakan. Ketegangan ini biasanya disebabkan oleh rasa takut jatuh atau belum terbiasa dengan gerakan membalik tubuh. Akibatnya, gerakan tidak mengalir dengan baik, bahkan berhenti di tengah putaran. Kelima , banyak siswa gagal menjaga keseimbangan pada posisi akhir . Setelah berputar, siswa tidak mampu mendarat pada posisi jongkok yang stabil, menyebabkan mereka terjatuh ke belakang atau ke samping. Hal ini menunjukkan bahwa aspek keseimbangan dan kontrol tubuh belum sepenuhnya pemutaran. Kesalahan-kesalahan tersebut menunjukkan bahwa meskipun roll belakang tampak sederhana, pelaksanaannya menuntut penguasaan teknik secara menyeluruh, kekuatan fisik yang mampu, dan kesiapan mental siswa dalam menghadapi gerakan yang tidak biasa.

2. Tindak Lanjut yang Tidak Tuntas Terutama pada Siswa Putri

Selain kesalahan teknis, hasil observasi juga menunjukkan bahwa siswa putri menghadapi tantangan yang lebih kompleks , terutama dari sisi psikologis dan fisik. Hal ini menyebabkan beberapa dari mereka tetap belum menyelesaikan dalam menguasai gerakan roll belakang meskipun pembelajaran telah melalui dua siklus tindakan. Pertama , muncul rasa takut dan cemas yang tinggi pada sebagian besar siswa putri. Ketakutan ini berkaitan dengan risiko jatuh, terbentur kepala, atau melakukan kesalahan di depan teman. Bahkan setelah diberi bantuan oleh tutor sebaya atau didampingi guru, beberapa siswa masih enggan mencoba sepenuhnya. Hal ini menjadi hambatan afektif yang signifikan.Kedua, kurangnya kepercayaan diri menjadi faktor lain yang menghambat keterampilan siswa putri. Mereka cenderung ragu-ragu, tidak yakin dengan kemampuannya, dan sering menarik diri dari kelompok praktik. Padahal, kepercayaan diri merupakan kunci untuk melangkah dan mencoba teknik baru. Ketiga, secara fisik, siswa putri menunjukkan kekuatan otot perut dan lengan yang lebih lemah , sehingga gerakan ayunan kaki dan dorongan tangan tidak cukup menghasilkan rotasi tubuh yang sempurna. Aspek ini menjadi faktor penghambat dari sisi kemampuan motorik. Keempat, ditemukan juga bahwa beberapa siswa putri tidak memanfaatkan waktu latihan dengan optimal . Mereka cenderung lebih pasif jika tidak

memantau langsung, sehingga keterampilan mereka berkembang lebih lambat dibandingkan siswa yang aktif berlatih mandiri. Kelima, tindak lanjut pembelajaran masih bersifat umum dan belum menyentuh aspek individu. Guru cenderung memberikan perlakuan yang sama pada semua siswa, padahal beberapa siswa putri memerlukan pendekatan pribadi seperti motivasi individu, latihan tambahan, dan pendampingan khusus untuk membangun keberanian.

Untuk mengatasi hal tersebut, dilakukan beberapa tindak lanjut strategi seperti:

1. Memberikan latihan secara bertahap dan bertingkat dengan alat bantu seperti bantal atau roller untuk mengurangi rasa takut.
2. Menguatkan kepercayaan diri siswa putri melalui puji, pengugasan sebagai demonstran, serta penciptaan suasana belajar yang mendukung dan tidak menghakimi.
3. Melakukan pengelompokan berdasarkan kemampuan , bukan berdasarkan jenis kelamin, agar siswa dengan kemampuan rendah bisa belajar dari teman yang lebih terampil.
4. Memberikan latihan penguatan fisik ringan seperti *plank* , *sit up* , dan *push up* untuk membangun kekuatan dasar yang dibutuhkan dalam roll belakang.
5. Menyediakan waktu tambahan di luar jam pelajaran secara sukarela dan fleksibel, agar siswa dapat berlatih tanpa tekanan dan dalam suasana yang lebih santai.

Dengan identifikasi yang jelas terhadap kesalahan teknis serta hambatan afektif yang terjadi terutama pada siswa putri, pembelajaran roll belakang menjadi lebih terarah dan adaptif terhadap kebutuhan siswa. Penanganan yang berbeda antara kendala teknis dan psikologis ini sangat penting untuk menjamin tercapainya ketuntasan belajar secara merata. Pendekatan yang bersifat empatik, personal, dan bertahap terbukti mampu mendorong peningkatan hasil belajar secara signifikan, sebagaimana tercermin dalam peningkatan persentase ketuntasan dari 28% pada pra siklus menjadi 89% pada siklus II.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode Teaching at the Right Level (TaRL) efektif dalam meningkatkan hasil belajar senam gerakan roll belakang pada siswa kelas X TE 3 SMK Negeri 7 Semarang. Melalui tahapan pra siklus hingga siklus II, terjadi peningkatan ketuntasan belajar yang signifikan, yaitu dari 28% pada pra siklus, menjadi 50% pada siklus I, dan mencapai 89% pada siklus II.

Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa pendekatan TaRL mampumampu membantu siswa belajar sesuai dengan tingkat kemampuan masing-masing, sehingga meningkatkan penguasaan teknik roll belakang secara lebih optimal. Pendekatan ini juga melibatkan keterlibatan aktif, kolaborasi, serta kepercayaan diri siswa dalam melakukan gerakan, yang berdampak positif terhadap keseluruhan proses pembelajaran Pendidikan Jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2020). Motivasi Untuk Hasil Pembelajaran Senam Lantai. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 137. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.8646>

- Luis, B., & Rosado, A. (2023). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Guling Depan dengan menggunakan Kertas dan Permainan “Ninja Warior” sebagai Alat Bantu dalam Proses Pembelajaran. 11, 187–195.
- Pratiwi, E., & Asri, N. (2020). Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani Untuk Guru Sekolah Dasar. In Riyadho : Jurnal Pendidikan Olahraga. http://eprints.uniska-bjm.ac.id/5823/1/B5_DASAR_PENDIDIKAN_JASMANI_GURU_SD-1.pdf.
- Prihantoro, A., & Hidayat, F. (2019). Melakukan Penelitian Tindakan Kelas. Ulumuddin: Jurnal Ilmu Keislaman, 9(1), 4960. <https://doi.org/10.47200/ulumuddin.v9i1.283>.
- Sepdanius, Endang, et al. (2019). Tes dan Pengukuran OLahraga. In Nucl. Phys. (Vol. 13, Issue1).
- Supriyadi, M. (2018). Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Sekolah Dasar. Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO), 1(2), 64–73. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.136>
- Sutopo, W. G., & Sukoco, P. (2020). Pengembangan Model Alat Bantu Guling Belakang Untuk Siswa Sekolah Dasar Kelas Atas. JSH: Journal of ..., 1(2), 84–92. <http://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/JSH/article/view/1233>
- Wicaksono, L. (2017). Pelaksanaan Pendidikan Jasmani dan Olahraga Anak Usia Dini. Jurnal Pendidikan Anak, 274–282. <https://core.ac.uk/download/pdf/294953011.pdf>
- Amri, Sofan & Ahmadi, Khoiru Lif. 2010. Konstruksi Pengembangan Pembelajaran. Jakarta: PT. Prestasi Pustakaraya.
- Iskandar (2009). Penelitian Tindakan Kelas. Cipayung – Ciputat: Gaung Persada (GP).
- Soedarsono, FX. 2001. Aplikasi Penelitian Tindakan Kelas. DEPDIKNAS: DIRJEN DIKTI.
- Yudhistira, Dadang. (2012). Menulis Penelitian Tindakan Kelas yang APIK. Jakarta: PT Grasindo.
- Arikunto, S. 2010. Prosedur Penelitian. Bandung: PT. Rineka Cipta.
- Aqib, Z. 2008. Penelitian Tindakan Kelas. Bandung: Yramawidya.