

## **Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Guling Belakang Kelas X TE 5 SMK Negeri 7 Semarang Melalui Latihan Berpasangan**

**Putri Anggun Prasasti<sup>1</sup>, Sri Suneki<sup>2</sup>, Husnul Hadi<sup>3</sup>, Bambang Ratno<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Pendidikan Profesi Guru, Pascasarjana Universitas PGRI Semarang, Semarang, 50125

<sup>2</sup>SMK Negeri 7 Semarang, Kota Semarang, 50249

<sup>1</sup> [panggun596@gmail.com](mailto:panggun596@gmail.com)

<sup>2</sup> [srisuneki@upgris.ac.id](mailto:srisuneki@upgris.ac.id)

<sup>3</sup> [husnulhadi@upgris.ac.id](mailto:husnulhadi@upgris.ac.id)

<sup>4</sup> [bambangratno23@guru.smk.belajar.id](mailto:bambangratno23@guru.smk.belajar.id)

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan psikomotor peserta didik dalam melakukan gerakan guling belakang pada materi senam lantai melalui metode latihan berpasangan. Subjek penelitian adalah siswa kelas X TE 5 SMK Negeri 7 Semarang yang berjumlah 36 siswa, yaitu 16 siswa perempuan dan 20 siswa laki-laki. Sumber data untuk hasil belajar adalah evaluasi yang dilakukan pada akhir setiap siklus pembelajaran. Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan dua siklus. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi dan tes praktik. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar siswa melalui metode latihan berpasangan, dari ketuntasan awal dalam pra-siklus 50%, meningkat menjadi 78% pada siklus I, dan meningkat lagi menjadi 92% pada siklus II. Metode latihan berpasangan terbukti efektif dan berhasil meningkatkan keterampilan guling belakang siswa kelas X TE 5 SMK N 7 Semarang.

**Kata kunci:** senam lantai, guling belakang, latihan berpasangan

### **ABSTRACT**

This study aims to improve students' psychomotor skills in performing backward rolls in floor gymnastics through the paired practice method. The research subjects were 36 students of class X TE 5 at SMK Negeri 7 Semarang, consisting of 16 female and 20 male students. Learning outcome data were obtained through evaluations conducted at the end of each learning cycle. This study employed Classroom Action Research (CAR) in two cycles. Data collection techniques included observation and practical tests. The results showed an improvement in student learning outcomes through the paired practice method, with mastery increasing from 50% in the pre-cycle to 78% in the first cycle, and further to 92% in the second cycle. The paired practice method proved effective in enhancing the backward roll skills of students in class X TE 5 at SMK Negeri 7 Semarang.

**Keywords:** *floor gymnastics, backward roll, paired practice*

## 1. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, perilaku hidup sehat, aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Dengan pendidikan kebugaran jasmani siswa akan belajar bagaimana cara mengontrol emosi dan rasa sportif dalam kegiatan jasmani bersama dengan siswa yang lainnya ketika berada di lapangan.(Sari et al., 2018)

Pendidikan jasmani merupakan salah satu komponen penting dalam sistem pendidikan nasional karena berperan dalam mengembangkan aspek fisik, mental, sosial, dan emosional siswa. Melalui pembelajaran jasmani, siswa dapat mengembangkan keterampilan motorik, meningkatkan kebugaran jasmani, serta membentuk sikap sportif dan kerja sama yang baik. Namun demikian, pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani masih menghadapi berbagai tantangan, salah satunya adalah penggunaan model pembelajaran yang kurang variatif dan inovatif.

Model pembelajaran adalah rencana yang digunakan untuk merancang, dan materi yang terkandung di dalamnya adalah strategi pengajaran yang digunakan untuk mencapai tujuan instruksional, guru penjas sering menggunakan model pembelajaran yang monoton dan membuat siswa kurang aktif selama proses belajar. Akibatnya, model ini membuat siswa bosan dan tidak bergairah untuk belajar, dan siswa kesulitan memahami materi. Guru harus kreatif dalam memilih model pembelajaran dan mengembangkan materi sehingga siswa tetap tertarik dan tidak merasa bosan. Dalam penjasorkes, ada banyak cabang olahraga yang dapat digunakan sebagai sumber belajar untuk guru dan siswa; salah satu cabang olahraganya yaitu senam lantai, karena senam lantai adalah senam ketangkasan yang dilakukan tanpa menggunakan alat. Senam lantai merupakan salah satu materi yang diberikan di Sekolah Menengah Atas (SMA) kelas X sebagai materi wajib bila memiliki sebuah fasilitas dan prasarana di sekolah. Hal ini memberi gambaran bahwa guru memiliki peran dalam memberikan materi tersebut untuk mencapai hasil belajar yang sesuai dengan Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM). Selain itu juga harus didasari oleh minat dan motivasi siswa dalam mengikuti materi tersebut (Tutting, Fellyson, Hidayah, Taufik, Pramono, 2016).

Senam merupakan salah satu jenis olahraga yang sering diterapkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Senam terdiri dari enam macam yaitu senam artistic, senam ritmik, senam akrobatik, senam aerobic, senam trampoline, dan senam umum. Senam lantai merupakan salah satu bagian dari enam macam kelompok senam diatas, Senam lantai termasuk ke dalam kelompok senam artistik. Senam lantai terbagi kedalam unsur gerakan yang bersifat statis (diam di tempat) dan dinamis (berpindah tempat). Keterampilan yang bersifat statis meliputi: kayang, sikap lilin, splits, berdiri dengan kepala, berdiri dengan kedua tangan dan sebagainya.

Guling belakang adalah gerakan menggulingkan badan yang dilakukan diatas matras ke arah belakang dalam posisi badan tetap membulat, kaki dilipat, lutut ditempelkan di dada, dan kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada (Sari et al., 2018).

Guling belakang merupakan bentuk aktivitas jasmani yang kaya akan gerakan, cukup rumit dan kompleks, sehingga dari pengamatan dan pengalaman penulis minat siswa mengenai pembelajaran senam lantai sedikit sekali dibandingkan pembelajaran bola besar seperti futsal dan basket, masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan senam lantai guling belakang, siswa dalam mengikuti pembelajaran terkesan monoton, dan siswa takut dalam melakukan kegiatan tersebut, kemudian masih banyak siswa yang tidak bisa menggulingkan badannya kebelakang yang diakibatkan karena lemahnya kekuatan otot lengan untuk membantu tolakan, masih banyaknya siswa yang menggulingkan badan tidak lurus yang diakibatkan kurangnya keseimbangan antara tangan yang satu dengan yang lainnya, masih banyak siswa yang dalam gerakan masih kaku serta takut dalam menggulingkan badan yang diakibatkan kurangnya kelenturan serta mental anak dalam melakukan gerakan. (Sari et al., 2018).

(Pambudi et al., 2019) pembelajaran adalah interaksi antara guru dan siswa dalam lingkungan sekolah. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, keberhasilan proses belajar mengajar dapat diukur dari tingkat keberhasilan siswa yang mengikuti kegiatan tersebut. Tingkat pemahaman, penguasaan materi, keterampilan praktik, dan hasil belajar peserta didik merupakan indikator keberhasilan pembelajaran. Semakin banyak pemahaman, penguasaan materi, dan hasil belajar peserta didik, semakin besar tingkat keberhasilan pembelajaran.

Tujuan aktivitas pembelajaran yaitu untuk membuat peserta didik dapat belajar dan mengalami peningkatan diri. Tujuan pembelajaran berupa target meliputi aspek yang harus dicapai dalam proses pembelajaran (Abdullah, 2020). Dalam capaian pembelajaran di modul pembelajaran yang telah disusun, peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan yang diharapkan dalam modul yang sudah di rencanakan. Sebelum pembelajaran perlu adanya identifikasi pada kemampuan awal serta kebutuhan belajar peserta didik dengan assesmen diagnostik (Pratiwi & Pd, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian di SMK Negeri 7 Semarang bahwa selama proses pembelajaran, khususnya yang berkaitan dengan materi guling belakang pada senam lantai, hasil belajar belum maksimal dan masih di bawah kriteria ketuntasan minimum. Dari 36 siswa, masih banyak siswa yang belum bisa mencapai ketuntasan. Alasan pertama untuk ini adalah kurangnya kemahiran dalam melakukan teknik gerakan. 2) Terlihat bahwa banyak siswa masih kurang fokus dan kurang memperhatikan guru yang menjelaskan topik di depan mereka ketika mereka kurang terlibat dengan metodologi pengajaran. 3) masih banyak siswa yang takut untuk mempraktekan gerakan guling belakang dan kebanyakan para siswa perempuan. Salah satu cara untuk menyiasatinya adalah dengan mencari cara untuk membuat tujuan proses pembelajaran mencapai hasil yang diinginkan sesuai dengan tuntutan kurikulum.

Dalam hal ini guru penjas seharusnya lebih jeli dalam memilih model pembelajaran dan menyesuaikan dengan kondisi serta kemampuan siswa, guru penjas diharapkan bisa memvariasikan model dan strategi pembelajaran yang tepat agar siswa tidak merasa bosan tetapi lebih bersemangat dalam mengikuti pembelajaran dan diharapkan dapat berjalan dengan baik selama proses pembelajarannya.

Berdasarkan permasalahan tersebut didapatkan solusi untuk meningkatkan hasil keterampilan siswa khususnya pada pembelajaran penjasorkes materi guling belakang pada senam lantai yaitu dengan menerapkan model pembelajaran latihan berpasangan. Teknik latihan metode berpasangan adalah suatu bentuk latihan antara individu yang satu dengan individu yang lain secara berhadapan. Metode berpasangan dapat diartikan sebagai suatu bentuk atau cara membantu siswa agar dapat belajar secara efektif dan efisien, mengenai pada tujuan yang diharapkan dimana satu siswa menjadi pelaku dan satu siswa lainnya menjadi pengamat dan setelah itu bergantian. Melalui metode ini setiap pasangan dapat mengenal karakter dan perbedaan kemampuan setiap pasangannya. Semakin banyak aktivitas yang berbeda pada setiap pasangan akan memantulkan kemampuan (Janwar, 2019). Dari model pembelajaran latihan berpasangan ini sangat cocok untuk bapak/ibu guru dalam memberikan suatu materi yang dapat dipadukan sehingga siswa tidak merasa bosan dan antusias dalam mengikuti pembelajaran serta model ini bisa diterapkan kepada siswa yang belum bisa melakukan keterampilan guling belakang dengan baik. Berdasarkan uraian diatas, untuk mengetahui hasil belajar keterampilan guling belakang pada senam lantai dapat sesuai dengan apa yang diharapkan dan mendapatkan hasil yang memuaskan, maka seorang guru harus memperbaiki strategi dalam pembelajarannya. Maka dari itu peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul “Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Guling Belakang Kelas X TE 5 SMK Negeri 7 Semarang Melalui Latihan Berpasangan”.

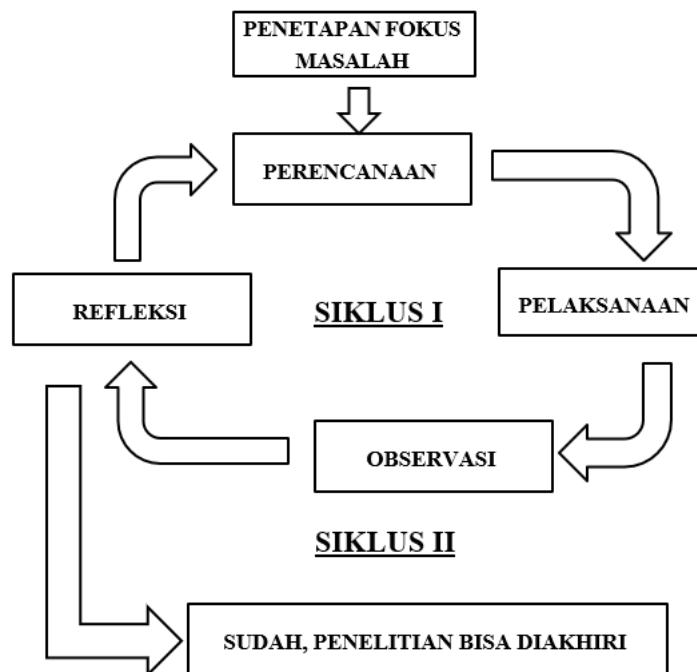
Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan penerapan model pembelajaran yang mampu mendorong partisipasi aktif siswa dan menciptakan suasana belajar yang menyenangkan. Salah satu alternatif model pembelajaran yang dapat digunakan adalah metode latihan berpasangan. Model ini memungkinkan siswa untuk saling bekerja sama dan membantu dalam melakukan gerakan, serta memberikan kesempatan untuk belajar melalui

pengamatan dan praktik langsung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas metode latihan berpasangan dalam meningkatkan keterampilan guling belakang siswa.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Prosedur penelitian merupakan langkah-langkah atau tahap-tahap yang harus dilalui oleh peneliti dalam menerapkan metode yang akan digunakan dalam penelitian. Menurut Utomo (2024) langkah-langkah PTK pada prinsipnya meliputi, (1) perencanaan tindakan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi, (4) refleksi. Langkah-langkah tersebut merupakan satu kesatuan yang tersebut satu siklus tindakan.

Penelitian ini dilakukan selama dua siklus. Setiap siklus meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Data dikumpulkan melalui observasi, tes praktik keterampilan guling belakang, dan dokumentasi. Instrumen penilaian disusun berdasarkan rubrik keterampilan dan sikap psikomotorik. Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif untuk menggambarkan perubahan hasil belajar siswa. Alur pelaksanaan pembelajaran yang terdiri dari beberapa siklus dan beberapa tahap tersebut dapat dilihat pada gambar berikut.



### APAKAH INDIKATOR SUDAH TERCAPAI?

Jika belum, maka perlu diasakan SIKLUS III

**Gambar 1** Alur Penelitian Tindakan Kelas

Populasi penelitian meliputi seluruh peserta didik Kelas X TE 5 SMK N 7 Semarang dengan jumlah 36 peserta didik. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan tujuan untuk menilai dan memperbaiki proses pembelajaran di kelas tersebut (Sugiyono, 2019). Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan dalam memperoleh data dan membantu pekerjaan peneliti, menjadikan hasil yang lebih baik, serta mudah diolah (Sujarweni, 2020). Instrumen pengumpulan data menggunakan tes

keterampilan guling belakang, observasi, dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan penelitian ini yaitu deskriptif data berupa *persentase* yang selanjutnya akan diinterpretasikan untuk menentukan hasil dan simpulan (Verren & Wijono, 2021, p. 127). Penyajian data penelitian berbentuk deskriptif kualitatif dengan tahap alurnya; reduksi data, data display, dan penarikan kesimpulan.

a. Perencanaan

Rincian kegiatan yang dilakukan pada tahap perencanaan adalah sebagai berikut :

- 1) Pembuatan skenario pembelajaran senam lantai guling belakang berupa modul ajar / rencana pelaksanaan pembelajaran.
- 2) Menyiapkan media pembelajaran berupa video tahapan senam lantai guling belakang. Sehingga mengetahui gerakan guling belakang secara rinci.
- 3) Peserta didik mempraktekan gerakan senam lantai guling belakang.
- 4) Membuat instrumen observasi kegiatan peserta didik dan instrumen observasi proses pembelajaran.

b. Pelaksanaan

- 1) Guru mengecek kehadiran peserta didik.
- 2) Guru menghubungkan pembelajaran saat ini dengan pembelajaran sebelumnya.
- 3) Guru memotivasi peserta didik dan menjelaskan tujuan pembelajaran.
- 4) Guru menjelaskan tahap-tahap pada video yang diberikan mengenai teknik guling belakang.
- 5) Melakukan praktik aspek-aspek yang telah diberikan oleh guru.
- 6) Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mencoba melakukan guling belakang.
- 7) Guru dan siswa bersama-sama menyimpulkan hasil belajar pembelajaran senam lantai guling belakang.
- 8) Guru melakukan tes atau pengambilan nilai keterampilan untuk melihat pemahaman peserta didik.

c. Pengamatan

Pengamatan dilakukan selama proses pembelajaran berlangsung, guru sebagai observer mengamati hasil belajar siswa yang meliputi kemampuan peserta didik dalam mempraktekan senam lantai guling belakang. Pengamatan dilakukan oleh guru terhadap proses belajar mengajar berlangsung.

d. Refleksi

Hasil yang diperoleh kemudian dianalisis untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. Kekurangan yang muncul di pra-siklus akan diperbaiki di siklus I. Setelah itu jika hasil dari siklus I masih belum mencapai target yang diinginkan, maka akan dilanjutkan di siklus II.

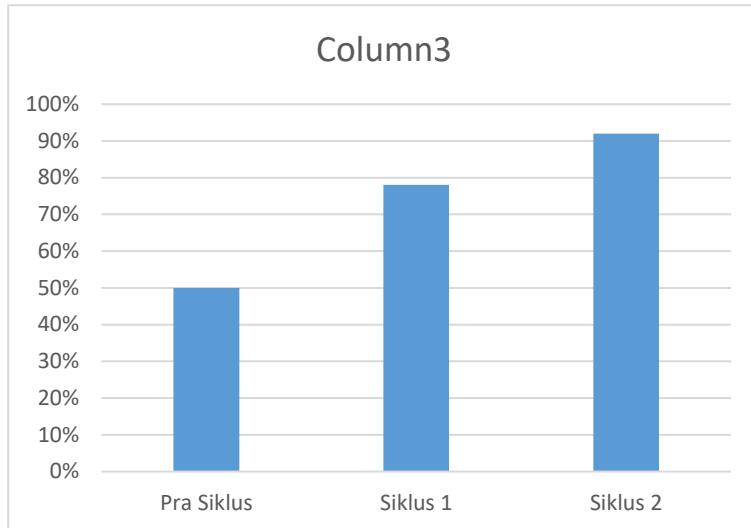
### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tahap pra-siklus, hanya 50% siswa yang mencapai Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM). Setelah penerapan latihan berpasangan pada siklus I, ketuntasan meningkat menjadi 78%, dan pada siklus II menjadi 92%. Metode latihan berpasangan mendorong siswa lebih percaya diri dan aktif saling membantu dalam menguasai keterampilan. Penilaian pada keterampilan praktik guling depan menggunakan instrumen tes keterampilan.

**Tabel 1.** Presentasi Ketuntasan Siswa Keseluruhan

Keterangan	Pra Siklus		Siklus I		Siklus II	
	Jumlah	Presentase	Jumlah	Presentase	Jumlah	Presentase
<b>Jumlah</b>						
Siswa yang tuntas	18	50%	28	78%	33	92%

Data diatas dapat digambarkan menggunakan diagram ketuntasan sebagai berikut ini :



**Gambar 1.** Diagram Ketuntasan  
Sumber : Hasil Penelitian (2025)

Berdasarkan data yang ada, membuktikan bahwa melalui latihan berpasangan dapat meningkatkan hasil belajar keterampilan guling belakang pada senam lantai bagi siswa kelas X TE 5 SMA N 7 Semarang, sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa Penelitian Tindakan Kelas ini berhasil sesuai apa yang diharapkan. Data penilaian yang diperoleh diuraikan sebagai berikut:

#### Pra-siklus

Data awal yang bersumber pada peserta didik sebelum dilakukan tindakan menunjukkan beberapa hasil. Pada tes awal keterampilan guling belakang kelas X TE 5 diperoleh peserta didik yang mencapai nilai ketuntasan sebanyak 18 peserta didik dan 18 peserta didik lainnya belum mendapat nilai tuntas. Ketuntasan awal kelas pada pra-siklus hanya sebesar 50%, sedangkan 50% peserta didik belum tuntas. Nilai rata-rata yang didapat pada penilaian pra-siklus adalah 67,08, kriteria ketuntasan minimal (KKM) pada pembelajaran ini 70.

**Tabel 2.** Data Penilaian Pra-siklus

No	Jumlah Peserta Didik	Kriteria	Presentase
1	18	Tuntas	50%
2	18	Tidak Tuntas	50%

Sumber : Hasil Penelitian (2025)

Berdasarkan hasil data yang diperoleh pada pra-siklus dapat disimpulkan bahwa keterampilan dasar peserta didik dalam praktek guling belakang senam lantai masih kurang. Perlu adanya strategi pembelajaran yang digunakan untuk membantu peserta didik mencapai ketuntasan belajar dan memiliki keterampilan dasar senam lantai yaitu guling belakang. Strategi pembelajaran yang diterapkan dalam pembelajaran ini adalah pembelajaran dengan latihan berpasangan. Pembelajaran latihan berpasangan dapat diartikan sebagai suatu bentuk atau cara membantu siswa agar dapat belajar secara efektif dan efisien, mengenai pada tujuan

yang diharapkan dimana satu siswa menjadi pelaku dan satu siswa lainnya menjadi pengamat dan setelah itu bergantian. Implementasi strategi pembelajaran tersebut akan dilaksanakan pada pembelajaran siklus selanjutnya. Refleksi dan evaluasi pembelajaran dilakukan disetiap akhir siklus pembelajaran.

### Siklus I

Pembelajaran senam lantai materi guling belakang telah menerapkan strategi latihan berpasangan. Setelah pembelajaran, penilaian pada praktek keterampilan guling belakang dilakukan melalui instrument tes keterampilan guling belakang. Hasil pembelajaran pada siklus I menunjukkan sebanyak 28 peserta didik telah mencapai ketuntasan, ketuntasan mencapai 78%. Peserta didik yang belum mencapai nilai tuntas sebanyak 8, dengan presentase 22%. Rata-rata nilai yang diperoleh pada siklus I mencapai 77. Presentase ketuntasan kelas telah mengalami peningkatan namun masih perlu adanya tindakan lanjutan pada siklus II. Perbaikan dan pengembangan yang bersumber dari evaluasi siklus I diterapkan pada siklus pembelajaran selanjutnya.

**Tabel 3.** Data Penilaian Siklus I

No	Jumlah Didik	Peserta	Kriteria	Presentase
1	28		Tuntas	78%
2	8		Tidak Tuntas	22%

Sumber : Hasil Penelitian (2025)

### Siklus II

Pada pembelajaran siklus II, data nilai keterampilan peserta didik mengalami peningkatan kembali dan mencapai keberhasilan ketuntasan, presentase jumlah peserta didik yang memperoleh nilai tuntas ada 92% yaitu sebanyak 33 peserta didik. Peserta didik yang belum mencapai ketuntasan pada penilaian keterampilan guling belakang sebanyak 3 peserta didik dengan presentase 8%. Rata-rata nilai pada penilaian siklus II dari keseluruhan 36 peserta didik kelas X adalah 83,2.

**Tabel 4.** Data Penilaian Siklus II

No	Jumlah Didik	Peserta	Kriteria	Presentase
1	33		Tuntas	92%
2	3		Tidak Tuntas	8%

Sumber : Hasil Penelitian (2025)

Refleksi pada pembelajaran siklus II, penerapan strategi latihan berpasangan pada materi guling belakang telah berhasil dan mencapai ketuntasan kelas. Ketuntasan secara keseluruhan diperoleh 92% dan telah melampaui standar keberhasilan penelitian tindakan kelas. Latihan berpasangan membantu peserta didik dalam proses pembelajaran sesuai dengan kebutuhan yang dimiliki serta mampu menerapkan cara belajar masing-masing. Peserta didik menjadi lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran baik di kelas maupun pembelajaran lapangan. Cara belajar peserta didik telah menyesuaikan karakteristik masing-masing. Porsi dan cara berlatih peserta didik telah menunjukkan adanya latihan yang mampu diterapkan dan membantu memaksimalkan proses belajar untuk mencapai tujuan yang direncanakan.

Model pembelajaran ini memungkinkan siswa yang lebih mampu memberikan contoh dan umpan balik kepada pasangannya. Selain itu, siswa belajar melalui observasi dan praktik langsung yang sesuai dengan teori belajar sosial (Bandura) dan konsep zona perkembangan proksimal (Vygotsky). Peningkatan hasil belajar yang signifikan juga menunjukkan bahwa

metode ini relevan dengan karakteristik siswa di tingkat SMK, yang cenderung lebih antusias dalam pembelajaran yang bersifat aktif dan kolaboratif.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam keterampilan guling belakang melalui penerapan metode latihan berpasangan, masih terdapat sebagian kecil peserta didik yang belum mencapai kriteria ketuntasan minimum (KKM). Oleh karena itu, penting bagi guru untuk menyusun strategi tindak lanjut yang bersifat remedial, guna memastikan semua peserta didik mencapai kompetensi yang diharapkan.

Rencana tindak lanjut yang dapat dilaksanakan mencakup beberapa langkah strategis, yang pertama yaitu identifikasi dan diagnosa masalah, guru melakukan identifikasi terhadap peserta didik yang belum tuntas dengan menganalisis hasil evaluasi praktik serta melakukan observasi langsung. Langkah ini bertujuan untuk mengetahui penyebab ketidaktuntasan, baik dari aspek teknis (keterampilan) maupun psikologis (kurang percaya diri, rasa takut).

Tindak lanjut yang kedua yaitu remedial dengan metode latihan berpasangan, strategi latihan berpasangan tetap digunakan sebagai pendekatan utama, namun dengan pemilihan pasangan yang lebih tepat. Peserta didik yang telah tuntas difungsikan sebagai tutor sebaya untuk mendampingi teman sekelompoknya yang belum tuntas. Pendekatan ini tidak hanya memperkuat pemahaman teknis tetapi juga membangun kepercayaan diri dan kolaborasi.

Kemudian rencana yang ketiga yaitu pendampingan individual dan bertahap, bagi peserta didik yang masih mengalami kesulitan signifikan, guru memberikan bimbingan secara individual. Latihan dilakukan secara bertahap, dimulai dari penguasaan komponen dasar gerakan hingga ke bentuk gerakan penuh. Model ini memfasilitasi prinsip *scaffolding* dalam pembelajaran motorik.

Rencana yang keempat yaitu media pembelajaran tambahan, Guru menyediakan media pembelajaran berupa video tutorial gerakan guling belakang dan lembar panduan visual. Materi ini dapat dipelajari kembali oleh peserta didik secara mandiri di rumah maupun pada saat latihan tambahan di luar jam pelajaran. Rencana yang ke lima yaitu evaluasi ulang dan enilaian progresif, Evaluasi keterampilan dilakukan secara berkala dengan menekankan penilaian progresif, yaitu mengapresiasi peningkatan keterampilan meskipun belum mencapai nilai akhir yang maksimal. Hal ini memberikan motivasi bagi siswa untuk terus belajar dan berlatih.

Dengan pelaksanaan tindak lanjut yang terencana dan berkelanjutan, peserta didik yang belum mencapai ketuntasan akan mendapatkan kesempatan belajar yang adil dan efektif. Strategi ini diharapkan dapat menuntaskan seluruh peserta didik dan mendukung tercapainya tujuan pembelajaran sesuai dengan tuntutan kurikulum.

#### **4. KESIMPULAN**

Penerapan model pembelajaran latihan berpasangan dapat membantu meningkatkan keterampilan psikomotor peserta didik dan terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan guling belakang materi senam lantai siswa kelas X TE 5 SMK Negeri 7 Semarang. Pembelajaran metode latihan berpasangan dianggap dapat menyelesaikan masalah proses belajar yang berkaitan dengan kemampuan siswa. Metode latihan berpasangan adalah pendekatan pembelajaran yang berpusat pada peserta didik. Metode latihan berpasangan menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam senam lantai. Dengan metode latihan berpasangan, siswa dapat lebih percaya diri, memahami teknik dengan lebih baik, dan mendapatkan dukungan langsung dari pasangan latihan mereka.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam keterampilan guling belakang setelah menerapkan metode ini. Guru pendidikan jasmani dapat mempertimbangkan penggunaan metode ini dalam pembelajaran lain yang menekankan keterampilan motorik. Keberhasilan ini memberikan kontribusi nyata terhadap strategi pembelajaran aktif dan kolaboratif dalam pendidikan jasmani.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa di SMK Negeri 7 Semarang, keterampilan guling belakang materi senam lantai peserta didik kelas X TE 5 dapat ditingkatkan dengan menggunakan strategi pembelajaran melalui latihan berpasangan.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT karena atas rahmat dan karunia-Nya penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusinya dalam proses pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Ucapan terima kasih secara khusus penulis sampaikan kepada:

- Pimpinan dan seluruh civitas akademika Universitas PGRI Semarang, khususnya kepada dosen pembimbing Program Pendidikan Profesi Guru (PPG) yang telah memberikan arahan, motivasi, dan bimbingan yang sangat berarti selama proses penyusunan dan pelaksanaan penelitian ini.
- Kepala Sekolah SMK Negeri 7 Semarang, yang telah memberikan izin dan fasilitas yang diperlukan sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan dengan lancar di lingkungan sekolah.
- Guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) SMK Negeri 7 Semarang, yang telah berkenan mendampingi penulis selama proses pembelajaran berlangsung dan memberikan masukan yang konstruktif dalam pelaksanaan tindakan kelas.
- Seluruh peserta didik kelas X TE 5 SMK Negeri 7 Semarang, yang telah dengan antusias berpartisipasi aktif dalam setiap tahapan penelitian ini. Tanpa keterlibatan mereka, data dan hasil penelitian ini tidak mungkin diperoleh secara optimal.
- Rekan-rekan sejawat dan semua pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu per satu, namun telah memberikan semangat, bantuan teknis, serta dukungan moral yang sangat berarti dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sangat diharapkan demi perbaikan dan penyempurnaan karya ilmiah di masa yang akan datang. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan pembelajaran PJOK di sekolah, serta menjadi kontribusi positif dalam peningkatan kualitas pendidikan jasmani di Indonesia.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action*. Prentice Hall.
- Jenny, F., & Wiarto, S. (2015). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (1999). *Learning Together and Alone*. Allyn & Bacon.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2002). *Teaching Physical Education*. Pearson.
- Rahayu, S., & Ega, N. (2013). *Pendidikan Jasmani untuk Sekolah Dasar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sari, D. P., Pratama, A., & Yulianti, R. (2018). *Senam Lantai: Teori dan Praktik*. Jakarta: Pustaka Olahraga.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sujarweni, V. W. (2020). *Metodologi penelitian : Lengkap, praktis, dan mudah dipahami*. Pustaka Baru.

- Susanto, H. (2021). Psikologi Belajar dan Pembelajaran. Jakarta: Kencana.
- Utomo, A. (2024). Metodologi Penelitian Tindakan Kelas dalam PJOK. Jakarta: Lintas Ilmu Press.
- Verren, C., & Wijono. (2021). Survei Tingkat Motivasi Berprestasi Atlet Puslatda Jawa Timur Cabang Olahraga Bolavoli Pantai. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(10), 124–128.
- Vygotsky, L. S. (1978). Mind in Society. Harvard University Press.