Meningkatkan Kemampuan Senam Lantai Guling Belakang Kelas X Te 2 Smk N 7 Semarang Melalui Latihan Berpasangan

Ahmad Faturohman [1], Intan Indiati[2], Husnul Hadi[3], Bambang Ratno[4]
Pascasarjana Universitas PGRI Semarang, Semarang, Indonesia
[1]ahmadfaturoan02@gmail.com
[2]intanindiati@upgris.ac.id
[3]ajohusnul@gmail.com
[4]bambangratno23@guru.smk.belajar.id

ABSTRAK

Pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya senam lantai, memerlukan pendekatan yang efektif untuk mengembangkan keterampilan psikomotorik siswa. Salah satu materi yang seringkali menantang adalah guling belakang (back roll). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar siswa, terutama dalam aspek psikomotorik, yaitu keterampilan dalam melakukan guling belakang pada pelajaran senam lantai di kelas X TE 2 SMK Negeri 7 Semarang. Penelitian ini menggunakan metode latihan berpasangan. Tindakan kelas dengan menggunakan 2 siklus ini melibatkan 36 siswa dari kelas X TE 2 di SMK Negeri 7 Semarang. Sumber data mengenai hasil belajar berasal dari evaluasi yang dilakukan di akhir setiap siklus pengajaran dan observasi dari guru yang mengajar pendidikan jasmani di kelas tersebut. Alat pengumpul data terdiri dari observasi, dokumentasi, dan instrumen penilaian keterampilan guling belakang. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Tahapan dalam penyajian data meliputi proses analisis data, penampilan data, dan penarikan kesimpulan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa siswa di kelas X TE 2 yang mengikuti pembelajaran dengan metode latihan berpasangan menunjukkan peningkatan keterampilan guling belakang. Di pra-siklus, persentase ketuntasan nilai siswa mencapai 27,87%, lalu meningkat menjadi 61,1% pada siklus I, dan kembali naik menjadi 86,1% di siklus II. Nilai rata-rata sebelum tindakan di angka 67, namun naik menjadi 85 pada siklus II. Dengan demikian, penelitian ini dapat dianggap berhasil. Siswa kelas X TE 2 SMK Negeri 7 Semarang telah menunjukkan peningkatan dalam keterampilan guling belakang mereka dalam pelajaran senam lantai melalui penggunaan metode latihan berpasangan.

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

ABSTRACT

Physical education learning, particularly floor exercises, requires an effective approach to develop students' psychomotor skills. One of the most challenging materials is the backward roll (back roll). The purpose of this study is to improve students' learning outcomes, especially in the psychomotor aspect, which is the skill of performing a backward roll in floor gymnastics lessons in Class X TE 2 of SMK Negeri 7 Semarang. This research uses a paired practice method. This classroom action involves 36 students from Class X TE 2 at SMK Negeri 7 Semarang. Data sources regarding learning outcomes come from evaluations conducted at the end of each teaching cycle and observations from the physical education teacher in the class. Data collection tools include observation, documentation, and assessment instruments for the backward roll skill. Data analysis in this study uses a qualitative descriptive approach. Stages in data presentation include the process of data reduction, data display, and conclusion drawing. A data triangulation method is applied to verify the validity of the data. Research findings indicate that students in class X TE 2 who participated in learning using the paired practice method showed an improvement in their backward rolling skills. In the pre-cycle, the percentage of students achieving the minimum passing grade reached 27,87%, which then increased to 61,1% in cycle I, and rose again to 86,1% in cycle II. The average score before the intervention was 67, but it increased to 85 in cycle II. Thus, this research can be considered successful. The students of class X TE 2 at SMK Negeri 7 Semarang have demonstrated an improvement in their backward rolling skills in gymnastics lessons through the use of the paired practice method.

Keywords: *back rolls, floor gymnastics, pair exercises.*

1. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses belajar yang melibatkan aktivitas fisik yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran tubuh, mengasah keterampilan motorik, serta meningkatkan pemahaman tentang hidup sehat, perilaku aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosional. Melalui pendidikan kebugaran jasmani, siswa diajarkan cara mengelola emosi dan sikap sportif saat berinteraksi dalam kegiatan fisik dengan teman-teman mereka di lapangan.(Sari, Pujianto, and Insanistyo 2018). Pendidikan jasmani mengacu kepada tiga aspek penilaian yaitu afektif, kognitif dan psikomotorik. Mata pelajaran ini memiliki ciri tersendiri yang membedakan dengan mata pelajaran lainya, 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 mendapakatkan 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.

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 (Titting, Fellyson, Hidayah, Taufik, Pramono, 2016)

Senam lantai adalah bentuk senam yang dilakukan tanpa alat bantu. Senam lantai adalah salah satu materi yang diajarkan kepada siswa kelas X di Sekolah Menengah Atas (SMA) dan menjadi bagian wajib jika sekolah memiliki fasilitas dan sarana yang tepat. Ini menunjukkan bahwa pentingnya peran guru dalam menyampaikan materi ini untuk mencapai hasil belajar yang sesuai dengan Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM). Selain itu, pelaksanaan materi ini juga harus didasarkan pada minat dan motivasi siswa untuk ikut serta(Titting, Fellyson, Hidayah, Taufik, Pramono 2016)

Senam adalah salah satu bentuk olahraga yang umum dilakukan untuk meningkatkan kesehatan fisik. Ada enam jenis senam yaitu senam artistik, senam ritmik, senam akrobatik, senam aerobik, senam trampoline, dan senam umum. Senam lantai termasuk dalam salah satu kategori dari enam jenis senam tersebut, dan merupakan bagian dari senam artistik. Senam lantai dapat dibagi menjadi gerakan yang bersifat statis (diam di tempat) dan dinamis (bergerak). Keterampilan yang bersifat statis mencakup: guling belajang, guling depan, kayang, sikap lilin, splits, berdiri dengan kepala, berdiri dengan dua tangan, dan lain sebagaianya.

Guling belakang adalah suatu gerakan yang melibatkan memutar tubuh ke arah belakang di atas matras, dengan posisi tubuh tetap melengkung, kaki ditekuk, lutut ditekan ke dada, dan kepala ditundukkan hingga dagu bersentuhan dengan dada(Sari, Pujianto, and Insanistyo 2018). Guling belakang atu *Roll* Belakang merupakan salah satu gerakan senam lantai. *Roll* belakang adalah salah satu gerakan dasar dalam senam lantai yang dilakukan

dengan cara menggulingkan 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).

Guling belakang adalah salah satu bentuk olahraga yang memiliki banyak variasi gerakan, cukup kompleks dan menantang. Berdasarkan pengamatan dan pengalaman penulis, antusiasme siswa terhadap pembelajaran senam lantai jauh lebih rendah dibandingkan dengan cabang olahraga seperti futsal dan basket. Banyak siswa yang mengalami kesulitan saat melakukan gerakan guling belakang, dan mereka terkesan kurang tertarik dalam mengikuti pembelajaran tersebut. Selain itu, masih banyak siswa yang merasa takut untuk melaksanakan gerakan ini, banyak yang tidak mampu menggulingkan tubuh ke belakang karena kurangnya kekuatan otot lengan yang berfungsi sebagai penopang. Banyak juga siswa yang menggulingkan tubuh dengan tidak lurus karena kurangnya keseimbangan antara kedua tangan. Selain itu, banyak siswa yang terlihat kaku dan merasa takut saat mengguling, hal ini disebabkan oleh kurangnya kelenturan serta ketidakpercayaan diri mereka dalam melaksanakan gerakan tersebut. (Sari, Pujianto, and Insanistyo 2018)

(Pambudi, Winarno, and Dwiyogo 2019) Pembelajaran adalah sebuah proses yang melibatkan guru dan murid dalam konteks sekolah. Dalam konteks pendidikan jasmani, efektivitas kegiatan belajar dapat ditentukan oleh seberapa baik siswa berpartisipasi dalam aktivitas tersebut. Indikator keberhasilan dalam proses pembelajaran meliputi pemahaman, penguasaan materi, keterampilan praktik, dan hasil yang diperoleh siswa. Semakin tinggi pemahaman, penguasaan, dan hasil yang diraih siswa, maka semakin sukses proses pembelajarannya

Latihan berpasangan (partner training) merupakan suatu metode pembelajaran yang melibatkan interaksi kolaboratif antara dua individu untuk mencapai tujuan latihan tertentu, dimana salah satu peserta bertindak sebagai pelaku (performer) sementara yang lain berperan sebagai pengamat (observer) atau pemberi bantuan (spotter). Konsep ini secara khusus banyak diterapkan dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga, termasuk dalam pembelajaran senam lantai seperti guling belakang. Menurut Mosston dan Ashworth (2002) dalam spektrum gaya mengajar mereka, latihan berpasangan termasuk dalam kategori gaya mengajar resiprokal yang menekankan pada pertukaran peran dan tanggung jawab antara peserta didik.

Secara lebih rinci, latihan berpasangan dapat dipahami sebagai suatu pendekatan sistematis dimana dua orang saling bekerja sama melalui pembagian peran yang jelas - satu sebagai pelaku gerakan dan satu lagi sebagai pemberi bantuan atau pengamat. Dalam konteks senam lantai khususnya guling belakang, partner yang bertindak sebagai spotter akan memberikan dukungan fisik dengan cara menopang bagian tubuh tertentu (biasanya punggung atau pinggang) untuk memastikan gerakan dapat dilakukan dengan aman dan benar. Sementara partner yang berperan sebagai observer akan memberikan umpan balik verbal tentang teknik gerakan yang dilakukan, seperti koreksi posisi tangan, kecepatan gulingan, atau stabilitas tubuh.

Tujuan dari kegiatan pembelajaran adalah untuk membantu siswa agar dapat belajar dengan baik dan mengalami perkembangan pribadi. Sasaran dari pembelajaran mencakup berbagai aspek yang perlu dicapai selama proses pendidikan(Abdullah 2020). Dalam pencapaian pembelajaran yang terdapat pada modul yang telah disiapkan, siswa diharapkan dapat menunjukkan kemampuan yang sudah ditentukan dalam modul tersebut. Sebelum

proses belajar dimulai, penting untuk melakukan identifikasi terhadap kemampuan awal dan kebutuhan belajar siswa melalui penilaian diagnostik (Pratiwi and Pd 2022).

Asesmen diagnosis bisa dilakukan saat observasi di kelas, ujian diagnostik, serta interaksi langsung dengan siswa. Banyak siswa yang masih merasa takut terhadap teknik gerakan guling belakang yang benar dan belum mampu melakukannya dengan baik sesuai dengan kriteria penilaian yang ada. Oleh karena itu, penting untuk menerapkan metode pembelajaran latihan berpasangan guna membantu siswa mencapai standar ketuntasan minimal (KKM). Guru PJOK perlu menggunakan latihan berpasangan sebagai metode yang dapat memenuhi beragam minat, kemampuan dasar, dan kebutuhan belajar yang dimiliki siswa. Teknik latihan dengan metode berpasangan adalah bentuk kegiatan di mana satu individu berlatih dengan individu lainnya secara langsung. Metode ini bisa diartikan sebagai cara untuk membantu siswa belajar dengan lebih efektif dan efisien, dimana satu siswa berfungsi sebagai pelaku dan yang lain sebagai pengamat, lalu mereka saling bergantian. Melalui pendekatan ini, masing-masing pasangan bisa saling mengenali karakter dan perbedaan kemampuan satu sama lain. Semakin bervariasi aktivitas yang dilakukan oleh setiap pasangan, akan semakin meningkatkan kemampuan mereka (Janwar 2019). Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan, penulis memutuskan untuk mengambil judul "Meningkatkan Kemampuan Senam Lantai Guling Belakang Kelas X TE 2 SMK Negeri 7 Semarang Melalui Latihan Berpasangan".

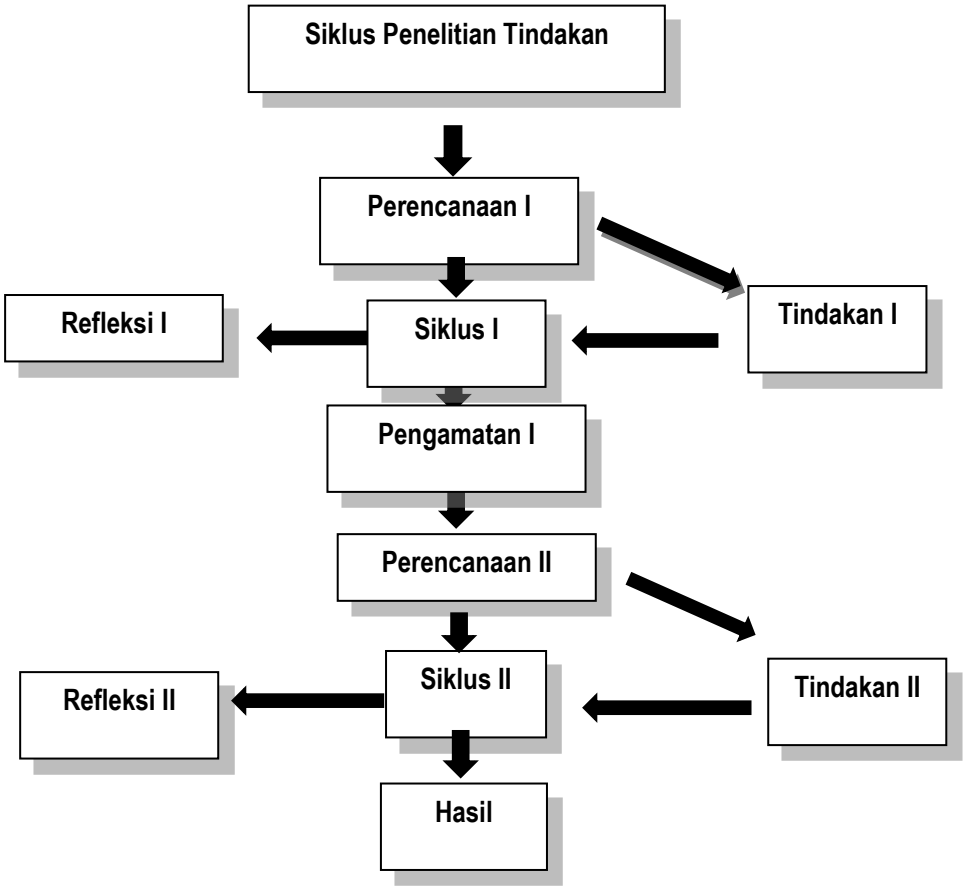
2. METODE PELAKSANAAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Penelitian tindakan kelas dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan efektivitas dan kualitas objek atau sasaran penelitian(Suharsimi Arikunto, Suhardjono, and Supardi 2021). Pelaksanaan penelitian terbagi menjadi dua siklus PTK, yang masing-masing mencakup rencana pembelajaran, observasi selama proses pembelajaran, serta refleksi di setiap siklus yang dilaksanakan. Refleksi ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas pelaksanaan siklus pembelajaran yang diberikan kepada siswa. (Hipolitus Ilman Halawa, Joko Priono, and Rizki Kurniati 2022).

Subjek dalam penelitian ini mencakup semua siswa Kelas X TE 2 di SMK Negeri 7 Semarang, yang berjumlah 36 siswa. Instrumen penelitian merujuk pada alat atau fasilitas yang digunakan untuk mengumpulkan data dan membantu peneliti, sehingga menghasilkan informasi yang lebih baik dan terolah dengan mudah (Sujarweni 2020). Instrumen pengumpulan data meliputi tes keterampilan guling belakang, observasi, dan dokumentasi. Analisis data yang diterapkan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan memanfaatkan data dalam bentuk persentase yang kemudian akan diinterpretasikan untuk menentukan hasil dan kesimpulan (Verren and Wijono 2021, 127). Penyajian data dalam penelitian bersifat deskriptif kualitatif dengan langkah-langkah berupa analisis data, tampilan data, dan penarikan kesimpulan.

Untuk mengevaluasi efektivitas proses pembelajaran PJOK, pendekatan kuantitatif deskriptif dan kualitatif deskriptif diterapkan untuk menganalisis data penelitian ini. Berbagai tantangan dan kendala yang dihadapi siswa selama pembelajaran PJOK diidentifikasi. Selanjutnya, solusi dan langkah-langkah dirumuskan untuk mengatasi tantangan dan kendala tersebut agar siswa dapat mencapai tujuan pembelajaran mereka, termasuk pemahaman materi dan peningkatan kosakata. Alur pelaksanaan pembelajaran yang terdiri dari beberapa siklus dan tahapan dapat dilihat pada bagan berikut.

Gambar 1 Alur Penelitian Tindakan Kelas



Pedoman Penskoran Roll Belakang

a. Sikap Awal
   1. Kaki dibuka selebar bahu,
   2. Berdiri tegak, Kedua tangan diangkat keatas dengan telapak tangan di buka.
   3. Pandangan mata menghadap ke arah depan,
   4. Posisi berdiri membelakangi lintasan.

b. Sikap Pelaksanaan
   1. Jongkok di bibir matras (masih membelakangi matras)
   2. Dagu ditempelkan ke dada,
   3. Kedua tangan diletakkan di dekat telinga.
   4. Menggulingkan badan ke belakang dengan mendorongkan kaki ke belakang, dan arah gulingan lurus searah dengan matras.

c. Sikap Akhir
   1. Guling belakang diakhiri dengan jongkok setelah mengguling,
   2. Kemudian berdiri kembali dengan tegak,
   3. Menghadap ke arah depan,
   4. Tangan di angkat ke atas dengan telapak tangan dibuka

Pengolahan skor

Skor maksimum: 12
Skor perolehan siswa: SP
Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: SP/ 12 X 100

Indikator ketuntasan

Ketuntasan nilai dari penilaian ini adalah jika nilai dibawah 75 dinyatakan tidak tuntas, dan jika nilai diatas 75 akan dinyatakn tuntas sesuai dengan pedoman penlaian kurikulum.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh dari penelitian ini berasal dari pengamatan terhadap kegiatan siswa selama proses pembelajaran yang berlangsung di setiap siklus. Observasi awal dilakukan secara langsung untuk menemukan permasalahan yang ada di lapangan (Fernando 2022). Pengamatan ini memakai lembar observasi untuk memantau perilaku siswa selama kegiatan belajar, dengan tujuan menilai efektivitas latihan berpasangan dalam meningkatkan kemampuan belajar mereka pada materi senam lantai tentang guling belakang. Penilaian untuk keterampilan praktik guling belakang menggunakan alat tes keterampilan. Berikut adalah uraian data penilaian yang didapatkan:

Pra-siklus

Pada tahap awal sebelum penerapan metode, observasi dan tes awal dilakukan terhadap 36 siswa kelas X TE 2 SMK Negeri 7 Semarang. Hasilnya menunjukkan hanya 10 siswa (27,87%) yang mampu melakukan guling belakang dengan benar sesuai kriteria penilaian, sementara 26 siswa (71,2%) belum mencapai standar ketuntasan minimal (KKM) yang ditetapkan sebesar 75. Nilai rata-rata kelas saat pra-siklus adalah 67. Data ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan dalam teknik dasar guling belakang, seperti posisi tangan sebagai tumpuan, lenturan tubuh yang tepat, dan kontrol gerakan.

Pembahasan pra siklus

a. Nilai Pra Siklus

   Nilai rata-rata yang diperoleh siswa pada kondisi awal atau pra siklus adalah sebesar 67 yang diperoleh dari total skor dibagi dengan jumlah siswa

$$nilai\ rata - rata = \frac{2412}{36} = 67$$

b. Penilaian Ketuntasan belajar

   sebanyak 18 siswa atau 50% dinyatakan tuntas, diperoleh dari perhitungan jumlah siswa yang tuntas dibagi dengan seluruh jumlah siswa.

$$ketuntasan\ belajar = \frac{10}{36} \times 100\% = 27{,}87\%$$

Tabel 1 *Data Penilaian Pra-siklus*

No	Jumlah Peserta Didik	Kriteria	Presentase
1	10	Tuntas	27,87%
2	26	Tidak Tuntas	71,2%

Sumber : Hasil Penelitian (2025)

Berdasarkan data yang didapat pada pra-siklus, dapat disimpulkan bahwa kemampuan dasar siswa dalam melakukan guling belakang pada senam lantai masih sangat rendah. Diperlukan metode pengajaran yang dapat mendukung siswa untuk mencapai keberhasilan dalam belajar serta menguasai keterampilan dasar senam lantai, khususnya guling belakang. Metode yang digunakan dalam proses pembelajaran ini adalah latihan berpasangan. Latihan berpasangan (partner training) merupakan suatu metode pembelajaran yang melibatkan interaksi kolaboratif antara dua individu untuk mencapai tujuan latihan tertentu, dimana salah satu peserta bertindak sebagai pelaku (performer) sementara yang lain berperan sebagai pengamat (observer) atau pemberi bantuan (spotter). Konsep ini secara khusus banyak diterapkan dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga, termasuk dalam pembelajaran senam lantai seperti guling belakang. Latihan berpasangan merupakan cara yang dapat membantu siswa belajar dengan lebih efektif dan efisien, di mana satu siswa berperan sebagai pelaku dan yang lainnya sebagai pengamat, dan kemudian mereka bergantian. Penerapan metode pengajaran ini akan dilakukan pada siklus pembelajaran berikutnya. Evaluasi dan refleksi terhadap proses pembelajaran akan dilakukan di setiap akhir siklus.

Siklus I

Dari hasil pra siklus disimpulkan bahwa upaya memperbaiki hasil belajar siswa perlu di tingkatkan, pada siklus satu penerapan latihan berpasangan di upayakan dengan bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada materi senam lantai guling belajang. Pembelajaran senam lantai pada materi guling belakang telah menggunakan metode latihan berpasangan. Setelah proses belajar, penilaian untuk keterampilan guling belakang dilakukan dengan bantuan instrumen tes keterampilan guling belakang. Berdasarkan hasil belajar di siklus I, terdapat 22 siswa yang berhasil mencapai ketuntasan, dengan ketuntasan klasikal mencapai 61,1%. Ada 14 siswa yang belum mencapai nilai tuntas, yang berarti presentasenya adalah 38,9%. Rata-rata skor yang diraih di siklus I adalah 70. Meskipun persentase ketuntasan kelas mengalami peningkatan, target ketuntasan klasikal sebesar 75% belum tercapai, sehingga diperlukan tindakan lanjutan pada siklus II. Perbaikan dan pengembangan yang didasarkan pada evaluasi siklus I akan diterapkan pada siklus pembelajaran berikutnya.

Pembahasan siklus I

a. Penilaian Tes
   Nilai tes rata-rata yang diperoleh siswa pada siklus I adalah sebesar 70 diperoleh dari total jumlah dibagi dengan jumlah siswa.

$$\text{Nilai rata-rata} = \frac{2520}{36} = 70$$

b. Penilaian Ketuntasan Belajar
   Sebanyak 22 siswa atau 61,1% dinyatakan tuntas, diperoleh dari perhitungan jumlah siswa yang tuntas dibagi dengan seluruh jumlah siswa.

$$ketuntasan\ belajar = \frac{24}{36} \times 100\% = 61{,}1\%$$

Tabel 2 *Data Penilain Siklus I*

No	Jumlah Peserta Didik	Kriteria	Presentase
1	22	Tuntas	61,1%
2	14	Tidak Tuntas	38,9%

Sumber : Hasil Penelitian (2025)

Siklus II

Pada tahap siklus II dilakukan evaluasi mendalam terkait dengan hasil dari 2 sikuls sebelumnya. Pada tahap pembelajaran siklus kedua, hasil nilai keterampilan siswa menunjukkan peningkatan dan berhasil melebihi target ketuntasan klasikal minimal yang ditetapkan (75%). Persentase siswa yang meraih nilai tuntas mencapai 86,1% dengan total 31 siswa. Siswa yang belum memenuhi ketuntasan dalam penilaian keterampilan guling belakang berjumlah 5 orang dengan persentase 13,9%. Rata-rata nilai pada penilaian siklus II untuk seluruh 36 siswa kelas X TE 2 adalah 85.

Pembahasan siklus II

a. Penilaian Tes
   Nilai tes rata-rata yang diperoleh siswa pada siklus II adalah sebesar 85 diperoleh dari total jumlah skor dibagi dengan jumlah siswa.

$$\text{Nilai rata-rata} = \frac{3060}{36} = 85$$

b. Penilaian Ketuntasan Belajar
   Sebanyak 31 siswa atau 86,1% dinyatakan tuntas, diperoleh dari perhitungan jumlah siswa yang tuntas dibagi dengan seluruh jumlah siswa.

$$ketuntasan\ belajar = \frac{31}{36} \times 100\% = 86{,}1\%$$

Tabel 3 *Data Penilaian Siklus II*

No	Jumlah Peserta Didik	Kriteria	Presentase
1	31	Tuntas	86,1%

2	5		Tidak Tuntas	13,9%

Sumber : Hasil Penelitian (2025)

Refleksi terhadap pembelajaran siklus II menunjukkan bahwa penerapan strategi latihan berpasangan untuk materi guling belakang telah sukses dan mencapai standar ketuntasan klasikal di kelas. Secara keseluruhan, tingkat ketuntasan klasikal mencapai 86,1% dan ini melebihi target keberhasilan penelitian tindakan kelas. Latihan berpasangan memfasilitasi siswa dalam proses belajar yang sesuai dengan kebutuhan mereka serta memungkinkan mereka untuk menggunakan metode belajar yang sesuai. Siswa menjadi lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran, baik di dalam kelas maupun di luar kelas. Metode belajar yang digunakan oleh siswa telah disesuaikan dengan karakteristik pribadi mereka. Proporsi dan cara berlatih siswa menunjukkan bahwa latihan ini efektif dan membantu memaksimalkan proses belajar untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Penelitian tindakan kelas bertujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan kondisi serta hasil dari pengalaman belajar. Oleh karena itu, keberhasilan penelitian ini diukur dari peningkatan yang terjadi dalam kegiatan belajar di kelas. Keberhasilan penelitian tindakan kelas dinilai dengan mengamati tingkat ketuntasan nilai yang diperoleh siswa secara keseluruhan dari setiap siklus sampai siklus terakhir. Berdasarkan analisis data penelitian yang telah dipaparkan, implementasi metode pembelajaran dengan latihan berpasangan terbukti mampu meningkatkan keterampilan guling belakang pada materi senam lantai bagi siswa kelas X TE 2 di SMK Negeri 7 Semarang.

Pembelajaran dengan metode latihan berpasangan dianggap sebagai solusi yang sesuai dengan keadaan dan kebutuhan belajar siswa. Proses pembelajaran tidak lagi terfokus pada pengajaran dari guru, tetapi lebih kepada siswa itu sendiri. Siswa diberikan keleluasaan untuk menentukan metode, media, dan gaya belajar yang mereka inginkan. Peran guru adalah sebagai fasilitator yang membantu, membimbing, dan mendukung proses belajar. Kreativitas dan potensi siswa dapat berkembang berkat adanya ruang dan kesempatan yang disediakan. Ruang yang diberikan mencakup cara belajar siswa, pembelajaran melalui pengalaman, berbagi dan menerima motivasi, terlibat dalam kegiatan praktis, serta belajar untuk mengembangkan keterampilan yang relevan dengan kehidupan sehari-hari.

4. KESIMPULAN

Penerapan strategi pembelajaran melalui teknik latihan berpasangan dapat berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan psikomotor siswa, contohnya dalam guling belakang pada materi senam lantai. Hasil belajar siswa mengalami kemajuan. Pada tahap pra-siklus, mereka memiliki ketercapaian nilai sebesar 27,8% dan nilai rata-rata 67, sementara pada siklus kedua, ketuntasan nilai mencapai 86,1% dengan nilai rata-rata kelas 85. Awalnya, hanya 10 siswa yang mencapai nilai tuntas, tetapi jumlah ini meningkat menjadi 31 di siklus kedua. Dapat disimpulkan bahwa di SMK Negeri 7 Semarang, keterampilan guling belakang pada materi senam lantai siswa kelas X TE 2 dapat ditingkatkan melalui penerapan strategi pembelajaran dengan metode latihan berpasangan.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, Wildan Miftakh. 2020. "*Tingkat Kemampuan Tolak Peluru Gaya Menyamping Pada Peserta Didik Kelas Xii Di Sma Negeri 3 Klaten Tahun 2020.*" Universitas Negeri Yogyakarta.

Fernando, Jeremia. 2022. *PEMBELAJARAN BOLA VOLI INTERAKTIF*. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)* 2: 94–99.

Hipolitus Ilman Halawa, Joko Priono, and Rizki Kurniati. 2022. "*Meningkatkan Minat Belajar Melalui Modifikasi Permainan Bola Voly Di Sekolah*." *Citius : Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan* 2(2): 102–8. doi:10.32665/citius.v2i2.1311.

Janwar, Muhammad. 2019. "*Upaya Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar Passing Bawah Melalui Metode Pembelajaran Passing Berpasangan Dalam Pembelajaranbola Voli Pada Siswakelas X Iis2 SMA Negeri 19 Makassar*." *Journal of Physical Education and Sport* 1(2): 114–23.

Pambudi, Muhammad Iqbal, M E Winarno, and Wasis Djoko Dwiyogo. 2019. "*Perencanaan Dan Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan*." *Jurnal Pendidikan* 4: 110–16.

Pratiwi, I R, and S Pd. 2022. "*Implementasi Praktik Baik Pembelajaran Berdiferensiasi Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan (PJOK)*." *Academia.Edu*.

Sari, Yeyen, Dian Pujianto, and Bayu Insanistyo. 2018. "*Pengaruh Metode Bermain Terhadap Hasil Belajar Senam Lantai Roll Belakang Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 4 Bengkulu*." *Kinestetik* 2(1): 75–80. doi:10.33369/jk.v2i1.9190.

Sugiyono. 2019. *Metode Penelitan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suharsimi Arikunto, Suhardjono, and Supardi. 2021. *Penelitian Tindakan Kelas : Edisi Revisi*. Bumi Aksara.

Sujarweni, V. Wiratma. 2020. *Metodologi Penelitian : Lengkap, Praktis, Dan Mudah Dipahami*. Yogyakarta: Pustaka Baru.

Titting, Fellyson, Hidayah, Taufik, Pramono, Harry. 2016. "*Pengembangan Multimedia Pembelajaran Senam Lantai Berbasis Android Pada Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma*." *Journal of Physical Education and Sports* 5(2): 120–26. doi:10.15640/jpesm.

Verren, Cornelia, and Wijono. 2021. "*Survei Tingkat Motivasi Berprestasi Atlet Puslatda Jawa Timur Cabang Olahraga Bolavoli Pantai*." *Jurnal Prestasi Olahraga* 4(10): 124–28.