

Tingkat Keterampilan Senam Lantai Guling Depan Pada Siswa Sekolah Dasar

Guntum Budi Prasetyo[✉], Nurdian Ahmad¹

¹Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Jombang, Jawa Timur, Indonesia

Corresponding author*

Email: guntum.stkipjb@gmail.com

Info Artikel

Kata Kunci:

Senam Lantai; Guling Depan;
Siswa Sekolah Dasar

Keywords:

Floor Gymnastics; Front Roll;
Elementary School Students

Abstrak

Tujuan penelitian untuk melihat tingkat kemampuan senam lantai pada guling depan siswa. Metode penelitian dengan menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dan jenis penelitian dengan metode survei, pengambilan sampel dengan *purposive sampling* dengan jumlah sampel 82 siswa. Instrumen penelitian dengan tes keterampilan guling depan dan analisis data dengan statistik deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian tingkat keterampilan guling depan dengan kategori baik sekali (0%), baik (15,86 %), kategori sedang (43,90%) kurang (20,73 %), dan kategori kurang sekali (19,51%). Kesimpulan dalam penelitian dapat dipahami bahwa keterampilan guling depan siswa yang masuk kategori sedang.

Abstract

The purpose of the study was to see the level of floor gymnastics ability in the front roll of students. The research method uses a quantitative descriptive approach and the type of research with the survey method, sampling with purposive sampling with a sample size of 82 students. Research instruments with front roll skill tests and data analysis with descriptive statistics with percentages. The results of the research on the level of front rolling skills in the excellent category (0%), good (15.86%), moderate category (43.90%) less (20.73%), and very poor category (19.51%). The conclusion in the study can be understood that the front roll skills of students who are in the moderate category.

© 2025 Author

[✉] Alamat korespondensi:

Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Jombang, Jawa Timur, Indonesia

PENDAHULUAN

Mata pelajaran PJOK menjadi hal yang istimewa dengan pendekatan yang berkaitan dengan belajar berbasis gerak yang butuh media dan ruang yang sesuai, (Pratiwi & Ridwan, 2021). Pembelajaran tersebut akan memberi sumbangan dalam membantu kebiasaan dalam bergerak dan gaya hidup sehat, PJOK mengembangkan keterampilan gerak, pengetahuan, pola hidup sehat dan bugar,

(Ridwan et al., 2020). Sedangkan untuk tujuan dari PJOK dengan merangsang pertumbuhan dan perkembangan untuk mencapai ciri fisik dan psikis, (Mustafa, 2020). PJOK sebagai bentuk media yang mendorong terkait pertumbuhan fisik, kemampuan motorik anak, merangsang pertumbuhan dan perkembangan melalui pembiasaan hidup sehat dengan kualitas fisik dan psikis yang baik, (Melyza & Agus, 2021). Dalam harapan ini dapat

meningkatkan kemampuan gerak siswa dan menunjang pertumbuhan dan perkembangan secara keseluruhan, PJOK menjadi mata pelajaran penting di sekolah dasar.

Mata pelajaran dengan materi yang berkaitan dengan cabang olahraga yang disampaikan pada siswa ini terdiri dari aktivitas bola besar aktivitas bola kecil aktivitas atletik, dan juga cabang olahraga senam, (Setiawan & Soraya, 2020). Sehingga dalam hal ini PJOK pada materi senam lantai selain memberi manfaat terhadap fisik juga membentuk karakter siswa dalam belajar ketekunan, kepemimpinan dan kerjasama, (Muhtar et al., 2020). Senam lantai mempunyai berbagai macam bentuk yaitu, roll depan, roll belakang, hand stand, head stand lompat harimau, lompat jongkok, sikap lilin, kayang, (Hadjarati & Haryanto, 2020).

Senam lantai adalah bagian dari PJOK yang diajarkan di sekolah dasar dan senam ini adalah jenis olahraga yang melibatkan banyak gerakan di atas matras seperti guling depan, senam lantai adalah gerakan yang dilakukan dengan kombinasi dari semua bagian anggota tubuh, termasuk kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan, dan ketepatan, (Helmi et al., 2021). Prioritas keselamatan menjadi hal utama, sehingga siswa harus konsentrasi dan faham terkait dengan teknik dasar ketika melakukan gerakan guling depan, (Khoirunisa et al., 2024). Dalam senam lantai gerakan tersebut membutuhkan keberanian, kelentukan tubuh, dan teknik yang tepat, (Ariyanto, 2023). Guling depan merupakan salah satu teknik senam lantai yang melibatkan penguasaan gerakan berurutan, (Ruslan & Huda, 2019). Salah satu kompetensi penting dalam senam lantai guling depan adalah melakukan teknik dasar guling depan dengan menilai kedisiplinan, keberanian, dan tanggung jawab, (Putra et al., 2020).

Berdasarkan permasalahan hal tersebut adanya sebuah fakta dilapangan bahwa kebanyakan siswa di kelas IV menganggap senam lantai sebagai materi yang menantang, sehingga dalam hal ini menunjukkan bahwa siswa mempunyai kemampuan yang berbeda – beda dalam melakukan gerakan. Ketika siswa tidak memiliki kemampuan atau fisik yang diperlukan untuk melakukan gerakan guling depan akan berdampak pada gerakan tersebut, (Husnan, 2020). Menurut Iqbal (2022) menjelaskan bahwa pada beberapa sekolah menunjukkan siswa juga takut melakukan gerakan guling depan. Untuk itu dalam melakukan praktek gerakan guling depan sebagai materi yang harus memiliki dan siswa

untuk keberanian, sehingga perlu dipahami bahwa dalam meningkatkan keberanian melakukan guling depan dengan pembinaan dari kecil karena hal itu akan memberi dampak baik terhadap kepercayaan diri, koordinasi dan kontrol gerakan yang baik.

METODE

Pendekatan deskriptif kuantitatif sebagai Jenis penelitian, Pendekatan ini tidak menggunakan hipotesis, sehingga metode penelitian survei sebagai alat pengumpulan data pada penelitian ini di SDN Kepuhkajang 2 pada bulan mei 2025.

Partisipan

Populasi penelitian siswa IV dengan jumlah 82 siswa, sedangkan untuk pengambilan sampel dengan menggunakan *purposive sampling* yang merupakan berdasarkan kriteria atau pertimbangan yang berkaitan dengan tujuan penelitian dengan jumlah sampel 82 siswa.

Instrumen

Pengumpulan data dengan menggunakan instrumen tes keterampilan guling depan, (Heri et al., 2017).

Analisis Data

Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif secara kuantitatif dengan persentase.

HASIL

Berdasarkan data diperoleh dari tingkat keterampilan guling depan pada siswa kelas IV dengan penilaian tiga indikator dengan posisi awal, Posisi Mengguling, dan kelentukan anggota badan pada saat berguling dan posisi akhir. Dalam hal ini uji deskriptif statistik hasil penelitian tentang keterampilan guling depan sebagai berikut :

1. Data Deskriptif statistik

Tabel 1. Uji Deskriptif Statistik

	N	Min	Max	Mean	SD.
Data	82	3.00	8.00	5.7683	1.72347
Valid N (Listwise)	82				

Dari tabel 1 menjelaskan bahwa dari uji deskriptif menunjukan nilai minimum 3.00, nilai maksimum 8.00, nilai mean 5.7683, sedangkan nilai standart deviasi 1.72347.

2. Data Distribusi Frekuensi

Perhitungan terkait dengan hasil Distribusi Frekuensi Data Hasil Penelitian di lihat sebagai berikut :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi

Kategori	Rentan	Frekuensi	Persentase
Baik sekali	> 9	0	0%
Baik	8 – 9	13	15,86 %
Sedang	6 – 7	36	43,90 %
Kurang	4 – 5	17	20,73 %
Kurang sekali	2 – 3	16	19,51 %
Jumlah		82	100%

Berdasarkan penjelasan tabel 2 di atas bahwa tingkat keterampilan guling depan dengan kategori baik sekali 0 (0%), kategori baik 13 siswa (15,86 %), kategori sedang 36 siswa (43,90%), kategori kurang 17 siswa (20,73 %), dan kategori kurang sekali 16 siswa (19,51%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan suatu perhitungan tingkat keterampilan guling depan siswa menunjukkan kategori sedang dimana hal tersebut memberi gambaran bahwa memiliki keterampilan dalam senam lantai pada guling depan, aktivitas ini mengajarkan untuk melakukan gerakan awalan, pelaksanaan, dan akhiran. Dalam penelitian Prasetyo & Muhafid, (2022) menjelaskan bahwa Tingkat Keterampilan Guling Depan Siswa sebagian besar adalah baik. Dalam pelaksanaan pembelajaran siswa telah melakukan aktivitas dengan praktek dan menganalisa yang benar sesuai, pelajaran yang diberikan di dalamnya termasuk pelajaran guling depan siswa semakin menguasai gerakan dalam setiap pertemuan.

Manfaat pada senam lantai guling depan, diantaranya, dapat meningkatkan kesegaran fisik, keberanian, kekuatan mental, kesejahteraan, dan kemampuan untuk berprestasi, (Nugroho, 2021). Pembelajaran yang memberi tekanan interaksi mempengaruhi keberhasilan pembelajaran dengan memberi siswa kesempatan untuk mengembangkan potensi, (Widodo et al., 2021). Proses pembelajaran menunjukkan kualitas pendidikan pembelajaran efektif dan efisien dimana guru harus berusaha maksimal dalam pelaksanaan, (Prayitno & Mardianto, 2020). Sarana prasarana memiliki dukungan yang baik dalam tingkat keterampilan guling depan siswa, (Wahyudi et al., 2025). Adanya bentuk aktivitas dan potensi kreativitas siswa secara optimal dengan pelaksanaan pembelajaran yang efektif, (Hananingsih & Imran, 2020). Materi pembelajaran disusun secara bertahap dalam proses pengajaran dari yang sederhana hingga kompleks, dari yang mudah hingga

sulit, dan dari tingkat kesulitan rendah hingga lebih tinggi, (Sari et al., 2020). Oleh karena itu, keterampilan gerak yang dipelajari bukan hanya dipengaruhi oleh kematangan gerak, tetapi juga proses belajar gerak. Gerakan yang dilakukan berulang-ulang akan tertanam dalam ingatan siswa dan akan muncul kembali ketika ada stimulus sama, (Lamusu, 2023). Faktor pendukung lainnya dengan pembelajaran yang dikaitkan dengan pendekatan bermain dinilai sangat efektif, terutama dalam pembelajaran PJOK, (Putri et al., 2025).

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini bahwa dapat diketahui tentang keterampilan senam lantai guling depan siswa kelas IV SDN Kepuhkajang 2 menunjukkan kategori sedang, dilihat dari kategori tersebut siswa dalam pembelajaran materi senam lantai guling depan memahami teknik gerakan dan tahapan proses gerakan dalam guling depan dari posisi awal, posisi mengguling, posisi akhir.

REFERENSI

- Ariyanto, Mardina Hannas Sori. (2023). Meningkatkan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Melalui Metode Demonstrasi Berbantuan Media Bidang Miring di Kelas IV SD. *Jurnal Profesi Keguruan*, 5(1), 15–22.
- 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>
- Hananingsih, W., & Imran, A. (2020). Modul Berbasis Pendekatan Saintifik Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *JUPE : Jurnal Pendidikan Mandala*, 5(6).
<https://doi.org/10.58258/jupe.v5i6.1593>
- Helmi, B., Marpaung, H. I., & Aditya, R. (2021). Analisis Gerak Handspring Sebagai Rangkaian Gerak Senam Lantai pada Atlet Putra Persani Medan. *JSH: Journal of Sport and Health*, 3(1), 1–11.
<https://doi.org/10.26486/jsh.v3i1.2198>
- Heri, L., Rusilowati, A., & Raharjo, T. J. (2017). Pengembangan Instrumen Penilaian Psikomotor Senam Lantai dalam Pembelajaran Penjasorkes pada Siswa Sekolah Dasar. *Journal of*

- Educational Research and Evaluation*, 6(1), 19–29.
- Husnan, H. (2020). Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Senam Lantai dengan Metode Latihan Berulang pada Siswa Kelas IV SDN 3 Kopang Tahun Pelajaran 2018 / 2019. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(1), 83–89. <https://doi.org/10.36312/jisip.v4i1.1027>
- Iqbal, M. (2022). Increasing Front Rolls Learning Outcomes Through the Use of Learning Assistance Media. *Journal on Education*, 4(3), 1001–1006. <https://doi.org/10.31004/joe.v4i3.509>
- Khoirunisa, B., Gristyutawati, A. D., & Depan, G. (2024). Lantai Gerakan Guling Depan Melalui Permainan Dan Media Kertas Pada Peserta Didik Kelas Vii C Smpn 14. *Jurnal Seminar Nasional Pendidikan Dan Penelitian Tindakan Kelas*, 214–222.
- Lamusu. (2023). Pengaruh Model Pembelajaran Pola Gerak Dominan Terhadap Hasil Belajar Forward Roll Siswa Kelas Iv Sekolah Dasar. *Jambura Arena of Physical Education and Sports*, 2(1), 2–1.
- Melyza, A., & Aguss, R. M. (2021). Persepsi Siswa Terhadap Proses Penerapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Pandemi Covid-19. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 8–16. <https://doi.org/10.33365/joupe.v2i1.950>
- Muhtar, T., Supriyadi, T., & Lengkana, A. S. (2020). Character development-based physical education learning model in primary school. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(6), 337–354. <https://doi.org/10.13189/saj.2020.080605>
- Mustafa, P. S. (2020). Kontribusi Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia dalam Membentuk Keterampilan Era Abad 21. *Jurnal Pendidikan: Riset Dan Konseptual*, 4(3), 437–452. https://doi.org/10.28926/riset_konseptual.v4i3.248
- Nugroho, T. A. (2021). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Guling Depan Melalui Permainan Gajah Berjalan Pada Siswa Kelas IV SD. *Jurnal Profesi Keguruan*, 7(1), 49–57.
- Prasetyo, T. A., & Muhafid, E. A. (2022). Profil Keterampilan Gerak Guling Depan (Senam Lantai) Siswa Keterangan. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 3(1), 52–58.
- Pratiwi, I., & Ridwan, M. (2021). Pengaruh Penggunaan Media Video Animasi Terhadap Motivasi The Effect Of Using Animation Video Media On Motivation. *Journal of Sport Education (JOPE)*, 3(2), 63–74.
- Prayitno, & Mardianto, M. F. F. (2020). Peningkatan Hasil Evaluasi Pembelajaran Daring saat Pandemi Covid-19 Berdasarkan Media Powerpoint Interaktif. *MUST: Journal of Mathematics Education, Science and Technology*, 5(2), 171. <https://doi.org/10.30651/must.v5i2.6119>
- Putra, E. A., Yono, T., & Usman, A. (2020). Meningkatkan Keterampilan Siswa Dalam Senam Lantai Roll Depan Menggunakan Metode Demonstrasi Di Sdn Kaliglagah 03. *SATRIA Journal Of "Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 2(2).
- Putri, F., Situmeang, 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 The Implementation of a Play-Based Approach as an Effort to Improve Forward Roll Gymnastics Skills in Fifth Grade Students at SDN 183 Pekanbaru. 5, 95–102.
- Ridwan, M., Sudibyo, S., & Kartiko, D. C. (2020). Aktifitas permainan, cuaca, dan motivasi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 2(2), 40. <https://doi.org/10.31258/jope.2.2.40-46>
- Ruslan, R., & Huda, M. S. (2019). Penerapan Metode Bermain Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Guling Depan (Forward Roll). *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 2(1), 10. <https://doi.org/10.31851/hon.v2i1.2461>
- Sari, F. B., Amini, R., & Mudjiran. (2020). Lembar Kerja Peserta Didik Berbasis Model Integrated di Sekolah Dasar Fetra. *Jurnal Basicedu*, 5(5), 3(2), 524–532.
- Setiawan, D., & Soraya, I. M. (2020).

- Hubungan Kesehatan Mental, Minat Belajar, Dan Kompetensi Mengajar Terhadap Hasil Belajar Olahraga Senam. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1), 1–7.
<https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.292>
- Wahyudi, F., Handayani, S. G., Rosmawati, & Zulbahri. (2025). *Analisis Keterampilan Guling Depan dan Belakang Peserta Didik Kelas VIII SMPN 1 Lubuk Sikaping*. 8(4), 806–815.
- Widodo, H., Sari, D. P., Wanhar, F. A., & Julianto, J. (2021). Pengaruh Pemberian Layanan Bimbingan dan Konseling Terhadap Komunikasi Interpersonal Siswa SMK. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 2168–2175.
<https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i3.1028>