



Analisis Kesalahan Siswa Kelas Vi Sdn 015 Kepenuhan Dalam Melakukan Gerakan Guling Depan

Surya¹, Ferri Hendryanto²

^{1,2}. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Rokania, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima April 2025
Revisi April 2025
Diterima Mei 2025
Tersedia online Mei 2025

Kata kunci:

Analisis, Kesalahan, Gerakan
Guling Depan

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kesalahan siswa kelas VI SD Negeri 015 Kepenuhan dalam melakukan gerakan guling depan. Subjek penelitian siswa kelas VI di satu kelas yang berjumlah 26 orang. Dalam penelitian ini siswa melaksanakan praktik guling depan dengan peneliti mengobservasi menggunakan lembar observasi yang tersedia yang kemudian dianalisis kesalahannya berdasarkan 8 indikator pada lembar observasi. Hasil penerapan guling depan menunjukkan bahwa pada kategori amat baik terdapat 7 orang siswa atau 27%, pada kategori baik terdapat 9 orang siswa atau 35%, pada kategori cukup terdapat 5 orang siswa atau 19%, dan pada kategori kurang 5 orang siswa atau 19%. Tingkat keberhasilan sudah mencapai 81% dari total keseluruhan siswa, namun masih ada 19% atau sebanyak 5 siswa masih kurang dalam praktiknya. Dengan demikian dapat kita analisis kesalahan apa saja yang membuat tingkat keberhasilan belum bisa mencapai 100% melalui 5 orang siswa tersebut, sehingga diperoleh simpulan jenis kesalahan yang dilakukan, yang pertama tumpuan tangan tidak tepat, yang kedua punggung tidak menempel di matras, yang ketiga tangan tidak melakukan tolakan, yang keempat kaki tidak menekuk

Abstract

This study aims to analyze the errors of grade VI students of SDN 015 Kepenuhan in performing forward rolls.. The subjects of the study were grade VI students in one class totaling 26 people. In this study, students practiced forward rolls with the researcher observing using the available observation sheets which were then analyzed for errors based on 8 indicators on the observation sheet. The results of the application of forward rolls showed that in the very good category there were 7 students or 27%, in the good category there were 9 students or 35%, in the sufficient category there were 5 students or 19%, and in the less category there were 5 students or 19%. The success rate has reached 81% of the total students, but there are still 19% or 5 students who are still lacking in practice. Thus we can analyze what mistakes make the success rate not reach 100% through the 5 students, so that we can conclude the types of mistakes made, the first is the hand support is not right, the second is the back does not stick to the mat, the third is the hands do not push off, the fourth is the legs do not bend.

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah proses perubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan atau bahkan Pendidikan juga dapat diartikan sebagai proses, cara dan perbuatan mendidik. Etimologi kata pendidikan itu sendiri berasal dari bahasa Latin yaitu *ducare*, berarti “menuntun, mengarahkan, atau memimpin” dan awalan *e*, berarti “keluar”. Jadi, pendidikan berarti kegiatan “menuntun ke luar”. Setiap pengalaman yang memiliki efek formatif pada cara orang berpikir, merasa, atau tindakan dapat dianggap pendidikan. (Rahman et al., 2022). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pengertian pendidikan adalah pemberian pemahaman, bimbingan dari seorang dewasa kepada murid untuk mendapatkan kedewasaan dalam melaksanakan peranannya dalam kehidupan secara mandiri dan tidak bergantung pada orang lain.

Salah satu mata pelajaran yang diajarkan di tingkat sekolah dasar adalah pendidikan jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, mahluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan pada umumnya yang mempengaruhi potensi peserta didik dalam hal kognitif, afektif, dan psikomotor melalui aktivitas jasmani. (Widodo & Cahyono.D, 2019). Kesimpulannya, pendidikan jasmani memanfaatkan alat fisik untuk mengembangkan keutuhan manusia. Dalam hal ini diartikan bahwa melalui aktifitas fisik maka bersamaan itu pula aspek mental dan emosional pun turut berkembang, bahkan dengan penekanan yang cukup dalam.

Senam merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mendapat penekanan di dalam program pendidikan jasmani, terutama karena tuntutan fisik yang dipersyaratkannya, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Di samping itu, senam juga menyumbang besar pada perkembangan gerak dasar fundamental yang penting bagi aktivitas fisik cabang olahraga lain, terutama dalam hal bagaimana mengatur tubuh secara efektif dan efisien.(Kurniawan & Sugiarto, 2019).

Mata pelajaran yang akan di teliti kali ini adalah senam lantai. Dalam proses pembelajaran senam lantai, keberhasilan penguasaan keterampilan tergantung banyak faktor diantaranya adalah siswa, guru, kurikulum, sarana dan prasarana, lingkungan, dan metode mengajar. Senam lantai memberikan banyak manfaat antara lain membuat tubuh menjadi sehat, otot semakin kuat, tubuh semakin lentur, dan masih banyak lagi. Dengan rutin melakukan senam lantai maka semakin hari tubuh akan berkembang dengan proporsional sesuai dengan gerakan yang dilakukan dalam senam lantai. Senam lantai akan bermanfaat banyak untuk tubuh jika dilakukan dengan baik dan benar. Hal itu harus dilakukan karena senam lantai membutuhkan kombinasi gerakan dan keserasian antar anggota tubuh, sekaligus koordinasi otot-otot dan persendian. Jika tidak dilakukan dengan baik dan benar bukan menjadi manfaat, tetapi dapat mengakibatkan cedera.

SD Negeri 015 Kepenuhan merupakan lembaga pendidikan yang mulai berdiri pada tahun 2000, dimulai dari sekolah perintis yang hanya memiliki satu ruangan hingga kini sudah memiliki lengkap tingkatan kelas mulai dari kelas satu sampai kelas enam, ditambah ruang guru, perpustakaan, kantin, mushola dan lain lain. Sekolah ini menerapkan dua kurikulum dalam tahun ajaran ini, yaitu Kurikulum 2013 dan Kurikulum Merdeka, Kurikulum Merdeka baru diterapkan pada siswa kelas satu dan empat, selebihnya masih menerapkan kurikulum yang lama termasuk kelas enam. Dari hasil observasi yang dilakukan peneliti, diketahui bahwa pembelajaran senam

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: surya110699@gmail.com

lantai khususnya untuk pembelajaran guling depan masih banyak yang melakukan kesalahan sehingga kurang begitu berhasil dalam penerapannya. Berdasarkan permasalahan tersebut, penulis tertarik untuk menganalisis kesalahan-kesalahan yang terjadi pada pembelajaran guling depan di SDN 015 Kepenuhan kelas VI

METODE

Sebuah penelitian dapat mencapai hasil yang maksimal, jika seorang peneliti paham dan mengerti betul metode apa yang akan digunakan dalam penelitian tersebut.(Medica et al., 2020). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif karena peneliti akan langsung masuk ke objek, melakukan penjelajahan dengan *grant tour question*, sehingga masalah akan dapat ditemukan dengan jelas. Melalui penelitian model ini, peneliti akan melakukan eksplorasi terhadap suatu objek

Subjek/ Objek Penelitian

Adapun subjek dalam penelitian ini adalah siswa siswi kelas VI SDN 015 Kepenuhan. Adapun objek penelitian dalam tulisan ini meliputi: (1) Data Siswa (2) Kemampuan siswa dalam pembelajaran senam lantai

Pengembangan Instrument

Penelitian ini menggunakan metode Skala Likert. Adapun instrumen- instrumen dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Observasi menggunakan lembar observasi

TABEL 1.
Rubrik Penilaian Guling Depan

| NO | INDIKATOR | SKOR | | | | JUMLAH |
|----|--|------|---|---|---|--------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1 | Posisi berdiri dan kedua lengan diluruskan ke atas di samping telinga. Pandangan ke arah depan. | | | | | |
| 2 | Kedua lengan dan kepala diturunkan, badan dibungkukkan dan pandangan mengikuti telapak tangan. Kedua lutut dan siku dalam keadaan lurus. | | | | | |
| 3 | Kedua telapak tangan bertumpu pada matras. Posisikan kepala di antara dua tangan hingga dagu berimpitan dada. | | | | | |
| 4 | Lutut kaki dan siku ditekuk secara bersama hingga tumpuan berpindah di tengkuk yang ditempel pada matras. | | | | | |

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: surya110699@gmail.com

| | | | | | | |
|---|---|--|--|--|--|--|
| 5 | Gulingkan tubuh ke depan, posisi dagu menempel di dada. Kedua kaki menolak badan ke depan. Posisi punggung melengkung | | | | | |
| 6 | Saat punggung menyentuh matras, kedua tangan merangkul lutut sambil berputar ke depan hingga pinggul menyentuh matras | | | | | |
| 7 | Mendarat dengan bertumpu pada kedua kaki sambil meluruskan kedua tangan ke depan. | | | | | |
| 8 | Berdiri ke sikap awal, kedua tangan diangkat. Kedua lutut dan siku dalam posisi lurus | | | | | |
| Jumlah | | | | | | |
| $\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{skor maksimal}} \times 100$ | | | | | | |
| Predikat | | | | | | |

Predikat Penilaian :

| Nilai | Predikat |
|--------|-----------|
| 90-100 | Amat Baik |
| 75-89 | Baik |
| 70-74 | Cukup |
| 1-69 | Kurang |

1. Buku catatan dan alat tulis
2. Matras

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data penelitian dilakukan dengan cara melakukan pengamatan atau observasi di lapangan serta mengisi lembar observasi

Teknik Analisa Data

Adapun teknik analisis data dalam penelitian kualitatif dimulai dari :

1) Analisis Data

Kegiatan analisis data selama pengumpulan data meliputi: menetapkan focus penelitian, penyusunan temuan sementara berdasarkan data yang terkumpul, pembuatan rencana pengumpulan data berikutnya, penetapan sasaran pengumpulan data (informasi, situasi, dan dokumen).

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: surya110699@gmail.com

- 2) Reduksi Data.
Dalam proses ini peneliti dapat melakukan pemilihan data yang hendak dikode mana yang dibuang mana yang diambil.
- 3) Penyajian Data.
Penyajian data yang telah diperoleh dari lapangan terkait dengan seluruh permasalahan penelitian kemudian dipilih sesuai dengan yang dibutuhkan, lalu dikelompokkan kemudian diberikan batasan masalah. Dari penyajian data tersebut, maka diharapkan dapat memberikan kejelasan data yang detail dan substantive dengan data pendukung.
- 4) Verifikasi/Penarikan Kesimpulan.
Menarik kesimpulan dan verifikasi. Penarikan kesimpulan sesungguhnya adalah sebagian dari satu kegiatan yang utuh. Kesimpulan juga diverifikasi selama kegiatan berlangsung yang merupakan tinjauan ulang pada catatan lapangan yang ada

HASIL

Temuan Penelitian

pembelajaran senam lantai khususnya guling depan beserta kesalahan- kesalahan yang terjadi pada semester genap Tahun Ajaran 2024/2025, yakni di kelas VI Sekolah Dasar Negeri 015 Kepenuhan, Kecamatan Kepenuhan, Kabupaten Rokan Hulu. Hasil penelitian akan diuraikan berdasarkan data-data yang telah ditemukan selama proses penelitian berlangsung. Hasil penelitian ini nantinya akan menjawab rumusan masalah yang telah dipaparkan oleh peneliti sebelumnya. Data yang telah diperoleh akan dianalisis sehingga akan didapat kesimpulan yang menjawab rumusan tersebut.

Data dalam penelitian ini diperoleh dari observasi yang dilakukan oleh peneliti baik saat observasi awal ataupun saat penelitian ini berlangsung dengan peneliti sebagai instrumen observasi. Peneliti mengamati langsung jalannya proses pembelajaran melalui pembelajaran tatap muka dan praktik.

Dari penelitian yang telah dilakukan, peneliti mendapatkan beberapa temuan mengenai kesalahan-kesalahan yang terjadi pada pembelajaran senam lantai khususnya guling depan pada siswa kelas VI semester genap tahun ajaran 2024/2025 melalui observasi. Selama melakukan penelitian, peneliti menemukan data yang merujuk pada kegiatan pembelajaran senam lantai (guling depan) dan dapat dijabarkan sebagai berikut :

a. Kegiatan awal pembelajaran

Seperti biasa pembelajaran diawali dengan pembacaan doa dan menyanyi lagu Indonesia Raya. Kemudian peneliti menjelaskan tujuan pembelajaran mengenai materi senam lantai yaitu guling depan. Peneliti terlebih dahulu bertanya kepada siswa, apakah siswa sudah mengetahui gerakan guling depan sebelumnya atau belum, lalu peneliti mulai memberikan penjelasan mengenai gerakan tersebut kepada siswa berikut tahapan-tahapan pelaksanaannya. Setelah selesai memberikan materi, peneliti melakukan persiapan praktik pada masing-masing siswa.

b. Kegiatan inti

Setelah melaksanakan kegiatan awal, langkah selanjutnya adalah kegiatan praktik masing-masing siswa sesuai penjelasan yang diberikan oleh peneliti. Peneliti mempersiapkan matras untuk pelaksanaan praktik guling depan, kamera *handphone* untuk dokumentasi, lembar observasi sebagai instrumen penelitian serta alat tulis.

Peneliti kembali memberikan penjelasan mengenai pelaksanaan praktik guling depan, lalu siswa masing-masing berurutan sesuai dengan absen melaksanakan gerakan guling depan sesuai tahapan- tahapan yang telah dijelaskan. Sebagaimana praktik yang telah dilakukan beberapa nilai

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: surya110699@gmail.com

guling depan siswa kelas VI SDN 015 Kepenuhan sudah mencapai keberhasilan yang diinginkan. Hasil penilaian tersebut bertujuan untuk mengetahui sejauh mana peningkatan keterampilan guling depan oleh siswa serta mengetahui kesalahan apa yang menyebabkan nilai beberapa siswa yang belum tercapai sempurna.

Hasil penerapan guling depan menunjukkan bahwa pada kategori amat baik terdapat 7 orang siswa atau 27%, pada kategori baik terdapat 9 orang siswa atau 35%, pada kategori cukup terdapat 5 orang siswa atau 19%, dan pada kategori kurang 5 orang siswa atau 19%. Kemudian dari tabel diketahui juga rata-rata nilai praktik yaitu 80,19 atau dalam kategori “Baik”. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 2.
Presentase Hasil Penelitian

| No | Interval | Kategori | Jumlah | Presentase |
|--------|----------|-----------|--------|------------|
| 1 | 90-100 | Amat baik | 7 | 27% |
| 2 | 75-89 | Baik | 9 | 35% |
| 3 | 70-74 | Cukup | 5 | 19% |
| 4 | 1-69 | Kurang | 5 | 19% |
| Jumlah | | | 26 | 100% |

Pembahasan

Dalam pembelajaran telah dijelaskan secara rinci bagaimana melaksanakan gerakan guling depan dalam senam lantai, siswa secara antusias mengamati dan mendengarkan, setelah dilaksanakan praktik pembelajaran memang tingkat keberhasilan sudah mencapai 81% dari total keseluruhan siswa, namun masih ada 19% atau sebanyak 5 siswa masih kurang dalam praktiknya. Dengan demikian dapat kita analisis kesalahan-kesalahan apa saja yang membuat tingkat keberhasilan belum bisa mencapai 100% melalui 5 orang siswa tersebut.

Melalui lembar observasi dan pelaksanaan praktik kita dapat melihat dibagian mana siswa melakukan kesalahan. Siswa yang mendapat nilai 59 dan 63 memiliki 4 kesalahan yaitu pada indikator ke 3 tumpuan tangan tidak tepat, pada indikator ke 4 bagian kaki tidak ditekuk secara bersamaan dengan siku sehingga sulit melakukan tolakan, pada indikator ke 5 kaki tidak melakukan tolakan, indikator ke 6 punggung tidak menempel di matras atau kepala yang menempel di matras. Sedangkan siswa yang mendapatkan nilai 66 memiliki 3 kesalahan serupa yaitu pada indikator ke 3, 4 dan 5.

Melalui data tersebut dapat dianalisa dan dapat diambil kesimpulan yakni ada 4 jenis kesalahan yang dilakukan siswa SDN 015 Kepenuhan dalam melaksanakan gerakan guling depan dalam senam lantai, antara lain :

1. Tumpuan tangan tidak tepat

Kesalahan ini dapat menyebabkan cedera di bagian pergelangan tangan. Posisi tumpuan tangan yang terlalu jauh atau dekat dengan kaki, atau terlalu lebar dan terlalu sempit akan menyebabkan sulitnya melakukan gerakan roll ke depan. Posisi tumpuan tangan selebar bahu dan jarak sekitar 50 cm dari kaki adalah posisi yang tepat.

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: surya110699@gmail.com

2. Punggung tidak menempel di matras
Dalam gerakan roll depan yang diawali dengan posisi jongkok, maka bagian punggung harus menyentuh matras ketika tangan dibengkokkan dan melakukan tolakan. Punggung yang tidak menempel di matras bisa menyebabkan tubuh tidak stabil sehingga gerakan roll depan tidak lurus bahkan keluar dari matras.
3. Tangan tidak melakukan tolakan
Ketika melakukan tolakan, tangan harus menjadi penolak utama. Cara yang benar adalah, lakukanlah tolakan atau dorongan dengan menggunakan tangan saat melakukan gerakan guling depan. Jika tangan tidak ikut mendorong, akan sulit menyelesaikan gerakan guling depan.
4. Kaki tidak menekuk
Kaki yang ditekuk akan memudahkan untuk melanjutkan gerakan menggulingkan badan ke depan. Jika kaki tidak ditekuk (tetap lurus), gerakan guling depan tidak bisa disempurnakan

KESIMPULAN

Dari keseluruhan rangkaian penelitian yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan bahwa terdapat 4 indikator kesalahan dalam melakukan gerakan guling depan pada siswa kelas VI SDN 015 Kepenuhan yang pertama tumpuan tangan tidak tepat sehingga dapat menyebabkan cedera dibagian pergelangan tangan, tumpuan tidak boleh terlalu dekat ataupun terlalu jauh dari kaki, posisi yang benar adalah 50 cm dari kaki, yang kedua punggung tidak menempel di matras, punggung yang tidak menempel di matras bisa menyebabkan tubuh tidak stabil sehingga gerakan roll depan tidak lurus bahkan keluar dari matras, yang ketiga tangan tidak melakukan tolakan, jika tangan tidak ikut mendorong, akan sulit menyelesaikan gerakan guling depan, yang keempat kaki tidak menekuk, kaki yang ditekuk akan memudahkan untuk melanjutkan gerakan menggulingkan badan ke depan. Jika kaki tidak ditekuk (tetap lurus), gerakan guling depan tidak bisa disempurnakan

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami ucapkan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Rokania yang telah menerima artikel untuk diterbitkan sehingga dapat berguna bagi peneliti berikutnya. Kami juga mengucapkan terima kasih yang tulus kepada semua peserta yang telah terlibat dalam penelitian ini.

REFERENSI

- Adi, S. (2018). Bentuk-bentuk Dasar Gerakan Senam. *Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang*, 76(57), 66–74
- Dr. Sapto Adi, M. K., & Abi Fajar Fathoni, S. P. M. P. (2019). *Kajian Bahan Ajar Mobile Learning Senam*
- Ervan Yudi Tri Atmoko. (2021). *Kesalahan yang Sering Dilakukan dalam Gerakan Guling Depan*. Web Kompas.Com.
- Irmayani Syafitri. (2020). *Pengertian Analisis, Fungsi dan Tujuan, Jenisnya Beserta Contoh Analisis*.

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: surya110699@gmail.com

- Jusuf1, J. B. K., Raharja1, A. T., & Mahardila1, N. A. (2019). The Development of Ritmic Gymnastic Model To Improve Basic. *Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur*, 1(1), 72–85.
- Kurniawan, A. W., & Sugiarto, T. (2019). Pembelajaran Senam Lantai. In *Book. Medica*, P., Husada, F., Ustiawaty, J., Medica, P., Husada, F., Andriani, H.,
- Sukmana, D. J., & Mada, U. G. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (Issue March).
- Muchlisin, A., Pasaribu, N., & Mashuri, H. (2019). *Peranan Senam Irama Terhadap Kebugaran Jasmani untuk Siswa Sekolah Dasar*. 5.
- Nisa, A. (2024). *Mengenal 5 Jenis Senam dan Manfaatnya, Materi PJOK Kelas 3 SD*.
- Nurbakti, N. H. (2020). *Upaya Meningkatkan Kemampuan Senam Lantai Tanpa Alat Siswa Sekolah Dasar melalui Pendekatan Bermain*. 7(3), 36–45.
- Prof.Dr.Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (pp
- Rahman, A., Munandar, S. A., Fitriani, A., Karlina, Y., & Yumriani. (2022). Pengertian Pendidikan, Ilmu Pendidikan dan Unsur-Unsur Pendidikan. *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, 2(1), 1–8.
- Risna Malinda, Zikrur Rahmat2, dan Z. I. 3. (2022). *Pengaruh Modifikasi Pemanasan Menggunakan Permainan Terhadap Minat Siswa Mengikuti Pelajaran PJOK*. 3(2).
- Simamora, berton supriyadi. (2017). Aktif Berolahraga. In *Nos.Jkt-1.Neo.Id*. https://nos.jkt-1.neo.id/bse/perpustakaan/7/7440_28a7.pdf
- Taqwim, R. I., & Winarno, M. E. (2020). *Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani ,Olahraga, dan Kesehatan*. 395–401.
- Wahab, G., & Rosnawati. (2021). Teori-teori belajar dan pembelajaran. In *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents* (Vol. 3, Issue April).
- Widodo & Cahyono.D. (2019). Modul Belajar Mandiri Pembelajaran. *Modul Pengembangan Keprofesian*, 19–40. <https://cdn>

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: surya110699@gmail.com