

Penerapan *Discovery Learning* pada Senam Lantai untuk Meningkatkan Hasil Belajar Guling Depan dan Belakang Siswa

Dimas Prasetyo¹, Herri Yusfi², Astomo Ariyanto³

^{1,2}Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Universitas Sriwijaya

³SMP Negeri 33 Palembang

Surel: caturgor93815@gmail.com¹, herriyusfi@fkip.unsri.ac.id²,
astomo.a90@gmail.com³

Abstract

The low learning outcomes of forward and backward rolls among seventh-grade students at SMP Negeri 33 Palembang were caused by a lack of self-confidence, difficulty in understanding the techniques, and the dominance of teacher-centered instruction. This study aimed to improve floor gymnastics learning outcomes through the application of the *Discovery Learning* model. It employed Kemmis and McTaggart's classroom action research model, conducted in two cycles during the even semester of the 2024/2025 academic year at SMP Negeri 33 Palembang. The subjects were 28 seventh-grade students. Each cycle consisted of planning, acting and observing, and reflecting. Data were collected through practical tests, written tests, affective observation sheets, and documentation. The data were then analyzed descriptively and quantitatively using the percentage of mastery, with a *Kriteria Ketuntasan Tujuan Pembelajaran* (KKTP) score of ≥ 75 and a success indicator of $\geq 85\%$. The results showed that mastery increased from 7% (2 students) in the pre-cycle to 39% (11 students) in cycle I and reached 100% (28 students) in cycle II, an increase of 93 percentage points. The greatest improvement occurred after intensive technical guidance and peer teaching were added. It is concluded that *Discovery Learning* is effective in improving forward and backward roll learning outcomes. Physical education teachers are recommended to combine this model with technical guidance and peer teaching for motor skills that demand physical courage.

Keywords: *Discovery Learning*, Floor Gymnastics, Forward Roll, Backward Roll, Learning Outcomes

Abstrak

Rendahnya hasil belajar guling depan dan guling belakang siswa kelas VII SMP Negeri 33 Palembang disebabkan oleh kurangnya rasa percaya diri, kesulitan memahami teknik, serta dominasi pembelajaran yang bersifat *teacher-centered*. Penelitian ini bertujuan meningkatkan hasil belajar senam lantai melalui penerapan model *Discovery Learning*. Penelitian menggunakan Penelitian Tindakan Kelas model Kemmis dan McTaggart yang dilaksanakan dalam dua siklus pada semester genap tahun pelajaran 2024/2025 di SMP Negeri 33 Palembang. Subjek penelitian adalah 28 siswa kelas VII. Setiap siklus meliputi perencanaan, tindakan dan observasi, serta refleksi. Data dikumpulkan melalui tes praktik, tes tulis, lembar observasi afektif, dan dokumentasi. Data kemudian dianalisis secara kuantitatif deskriptif menggunakan persentase ketuntasan, dengan KKTP ≥ 75 dan indikator keberhasilan $\geq 85\%$. Hasil menunjukkan bahwa ketuntasan meningkat dari 7% (2 siswa) pada pra-siklus menjadi 39% (11 siswa) pada siklus I, dan mencapai 100% (28 siswa) pada siklus II, atau naik 93 poin persentase. Peningkatan terbesar terjadi setelah penambahan bimbingan teknik intensif dan *peer teaching*. Disimpulkan bahwa *Discovery Learning* efektif meningkatkan hasil belajar guling depan dan guling belakang. Guru PJOK direkomendasikan memadukan model ini dengan bimbingan teknik dan *peer teaching* pada materi keterampilan gerak yang menuntut keberanian fisik.

Kata Kunci: *Discovery Learning*, Senam Lantai, Guling Depan, Guling Belakang, Hasil Belajar

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran yang memiliki peran strategis dalam mendukung perkembangan siswa secara menyeluruh, baik dari aspek fisik, kognitif, psikomotor, maupun afektif. Melalui aktivitas gerak yang terencana, PJOK tidak hanya membekali siswa dengan keterampilan motorik, tetapi juga menanamkan nilai kerja sama, tanggung jawab, dan kepercayaan diri. Guru PJOK memegang peran penting dalam mendukung perkembangan holistik anak serta memastikan proses pembelajaran berjalan optimal dalam penguasaan gerak dasar maupun keterampilan olahraga spesifik (Demiral & Nazıroğlu, 2024). Namun, pembelajaran PJOK masih kerap menghadapi persoalan rendahnya keterlibatan siswa, yang pada akhirnya menghambat pengembangan kompetensi fisik dan kebiasaan hidup sehat jangka panjang (Aslam et al., 2025; Martín-Rodríguez et al., 2026; Zha et al., 2025). Oleh karena itu, kualitas proses pembelajaran PJOK sangat ditentukan oleh ketepatan guru dalam memilih model pembelajaran yang mampu mengaktifkan siswa secara fisik sekaligus mental.

Salah satu materi PJOK yang diajarkan di jenjang SMP adalah senam lantai, termasuk gerakan guling depan dan guling belakang. Kedua gerakan ini merupakan keterampilan dasar senam yang menuntut koordinasi motorik, kelentukan, keseimbangan, keberanian, serta pemahaman teknik yang tepat pada setiap tahapan gerak, mulai dari sikap awal, pelaksanaan, hingga sikap akhir. Kesalahan kecil dalam posisi tangan, tumpuan tengkuk, atau tolakan kaki dapat menyebabkan gerakan tidak sempurna dan bahkan berisiko cedera.

Kompleksitas tersebut membuat pembelajaran senam lantai di sekolah menengah terus menjadi perhatian para peneliti, yang mulai menguji berbagai pendekatan inovatif di luar cara mengajar tradisional untuk meningkatkan pembelajaran motorik dan pengetahuan siswa tentang rangkaian gerak senam lantai (Ghorbel, Trabelsi, et al., 2025). Hal ini menegaskan bahwa senam lantai tidak cukup diajarkan hanya melalui peniruan, tetapi memerlukan strategi yang membantu siswa memahami konsep gerak secara utuh.

Selain aspek teknis, keberhasilan siswa dalam menguasai guling depan dan guling belakang sangat dipengaruhi oleh faktor psikologis, terutama rasa percaya diri dan keberanian untuk mencoba. Gerakan berguling menempatkan tubuh pada posisi yang tidak biasa sehingga sering memunculkan rasa takut, ragu, dan cemas, khususnya pada siswa yang belum memiliki pengalaman gerak memadai. Kajian sistematis terbaru menunjukkan adanya kecenderungan hubungan positif antara keyakinan diri yang spesifik terhadap tugas gerak dengan performa senam, meskipun kekuatan hubungan tersebut masih bervariasi antarstudi; pada konteks pendidikan, keyakinan diri siswa bahkan berkaitan dengan nilai ujian praktik senam (Marzoli et al., 2026; Jekauc et al., 2025; Yang et al., 2026;). Dengan demikian, pembelajaran senam lantai idealnya tidak hanya melatih teknik, tetapi juga menciptakan lingkungan belajar yang suportif agar siswa berani mencoba, belajar dari kesalahan, dan membangun keyakinan terhadap kemampuannya sendiri.

Kenyataannya, pembelajaran PJOK di banyak sekolah masih didominasi oleh metode konvensional yang bersifat *teacher-centered*, di mana

guru memberikan contoh gerakan lalu siswa menirukannya secara berulang. Penelitian terhadap guru pendidikan jasmani menemukan bahwa gaya komando dan latihan merupakan metode yang paling sering digunakan, sedangkan metode yang memberi ruang inisiatif kepada siswa justru paling jarang diterapkan (Demiral & Nazıroğlu, 2024). Metode berbasis perilaku seperti ini memang efektif untuk pengenalan keterampilan dasar, tetapi cenderung kurang mampu mengembangkan kemampuan berpikir kritis, pemecahan masalah, dan pemahaman konsep gerak yang lebih mendalam. Sebaliknya, strategi pembelajaran yang mendorong keterlibatan kognitif terbukti berpengaruh positif terhadap performa fisik siswa melalui peningkatan keterlibatan kelas, efikasi diri, dan motivasi belajar (Zha et al., 2025). Temuan ini menunjukkan perlunya pergeseran dari pembelajaran yang berpusat pada guru menuju pembelajaran yang menempatkan siswa sebagai subjek aktif.

Salah satu model pembelajaran yang sejalan dengan pergeseran tersebut adalah *Discovery Learning*. Model ini berakar pada teori konstruktivisme yang memandang bahwa pengetahuan tidak dipindahkan begitu saja dari guru kepada siswa, melainkan dibangun sendiri oleh siswa melalui pengalaman, eksplorasi, dan refleksi. Dalam konteks pendidikan jasmani, metode berbasis penemuan tergolong pendekatan kognitif yang memperhatikan proses berpikir siswa, sehingga mampu menghadirkan lingkungan belajar yang lebih mendalam dibandingkan pendekatan perilaku (Demiral & Nazıroğlu, 2024). Bukti empiris juga menunjukkan bahwa program pendidikan jasmani dengan gaya mengajar penemuan divergen

menghasilkan performa keterampilan gerak dasar yang lebih baik dibandingkan kelompok kontrol setelah intervensi (Bartolo et al., 2024). Hal ini mengindikasikan bahwa proses menemukan sendiri cara bergerak yang benar dapat memperkuat penguasaan keterampilan motorik siswa.

Penerapan *Discovery Learning* dalam pembelajaran senam lantai dilaksanakan melalui enam langkah utama, yaitu stimulus, identifikasi masalah, pengumpulan data, pengolahan data, verifikasi, dan generalisasi. Pada tahap stimulus, siswa diberikan rangsangan berupa pengamatan contoh gerakan guling depan dan guling belakang; selanjutnya siswa mengidentifikasi kesulitan dan pertanyaan terkait teknik gerak. Tahap pengumpulan dan pengolahan data memberi kesempatan kepada siswa untuk mencoba, mengamati teman, dan mendiskusikan posisi tubuh yang tepat, kemudian hasil temuan tersebut diverifikasi bersama guru sebelum ditarik kesimpulan mengenai teknik yang benar. Rangkaian langkah ini menjadikan siswa tidak sekadar meniru contoh guru, tetapi memahami alasan di balik setiap fase gerakan. Pendekatan eksploratif semacam ini sesuai dengan temuan bahwa pembelajaran senam yang dirancang secara inovatif dan melibatkan siswa secara aktif mampu menghasilkan pembelajaran motorik yang lebih unggul dibandingkan pendekatan tradisional (Ghorbel, Romdhani, et al., 2025).

Hasil belajar dalam PJOK mencakup tiga ranah yang saling berkaitan, yaitu kognitif (pemahaman konsep dan tahapan gerak), afektif (sikap, kerja sama, dan keterlibatan), serta psikomotor (keterampilan melakukan gerakan). Model pembelajaran yang efektif semestinya

mampu meningkatkan ketiga ranah tersebut secara bersamaan. Meta-analisis terbaru menunjukkan bahwa pembelajaran yang mengandalkan interaksi antarsiswa memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan metode tradisional terhadap hasil belajar pada ranah afektif, kognitif, fisik, dan sosial dalam pendidikan jasmani (Boke et al., 2025). Dalam *Discovery Learning*, interaksi tersebut dapat diwujudkan melalui diskusi kelompok, *peer teaching*, dan *peer feedback* saat praktik, sehingga siswa saling membantu mengoreksi kesalahan gerak. Dengan demikian, model ini berpotensi tidak hanya meningkatkan keterampilan guling depan dan guling belakang, tetapi juga membangun pemahaman konseptual dan sikap positif siswa terhadap pembelajaran senam lantai.

Berdasarkan observasi awal di SMP Negeri 33 Palembang, siswa kelas VII masih mengalami kesulitan dalam menguasai gerakan guling depan dan guling belakang. Kondisi ini disebabkan oleh rendahnya motivasi belajar, rasa percaya diri yang kurang, kesulitan memahami teknik, serta dominasi metode pembelajaran konvensional yang bersifat *teacher-centered*, sehingga siswa cenderung pasif dan hanya menunggu instruksi guru. Banyak siswa tampak ragu dan takut saat diminta melakukan gerakan berguling, sementara sebagian lainnya melakukan gerakan dengan teknik yang keliru tanpa memahami letak kesalahannya. Rendahnya kualitas proses pembelajaran tersebut tercermin pada hasil belajar pra-siklus, di mana dari 28 siswa hanya 2 siswa (7%) yang mencapai Kriteria Ketuntasan Tujuan Pembelajaran (KKTP) dengan nilai minimal 75. Angka ini jauh di bawah indikator keberhasilan yang ditetapkan, yaitu minimal 85% siswa tuntas,

sehingga diperlukan tindakan perbaikan pembelajaran yang mampu mengubah siswa dari penerima pasif menjadi pembelajar aktif.

Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa model *Discovery Learning* efektif dalam meningkatkan hasil belajar, terutama pada aspek keterampilan motorik dan keterlibatan aktif siswa. Nugrahaini (2021) dan Abdulloh et al. (2024) membuktikan bahwa model ini berhasil meningkatkan hasil belajar senam berirama di jenjang SD, dengan ketuntasan belajar mencapai lebih dari 85%. Temuan serupa juga disampaikan oleh Kirom (2017) pada pembelajaran bola voli di SMA. Pada tingkat internasional, pendekatan berbasis penemuan terbukti meningkatkan keterampilan gerak dasar (Bartolo et al., 2024), dan berbagai inovasi pembelajaran senam di sekolah menengah juga menunjukkan keunggulan dibandingkan pendekatan tradisional (Ghorbel, Romdhani, et al., 2025). Namun, terdapat *gap* riset karena belum banyak penelitian yang mengevaluasi efektivitas *Discovery Learning* pada materi senam lantai, khususnya gerakan guling depan dan guling belakang di jenjang SMP, yang memiliki karakteristik tuntutan keberanian fisik lebih tinggi dibandingkan senam berirama maupun permainan bola.

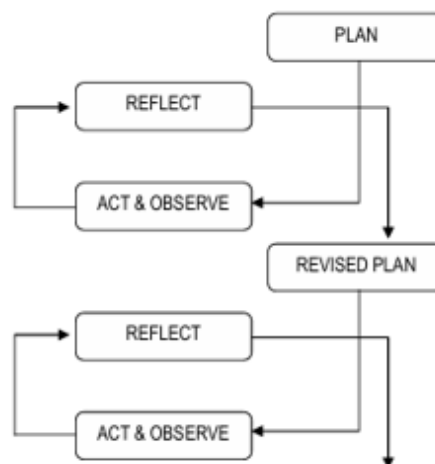
Berangkat dari *gap* tersebut, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar senam lantai, khususnya guling depan dan guling belakang, pada siswa kelas VII SMP Negeri 33 Palembang melalui penerapan model pembelajaran *Discovery Learning*. Keunikan penelitian ini terletak pada pengintegrasian strategi eksploratif dan reflektif ke dalam praktik gerakan senam yang menuntut keberanian fisik, suatu hal

yang belum banyak dikaji secara spesifik. Peneliti mengambil posisi mendukung model pembelajaran konstruktivistik ini, namun juga mengkritisi perlunya adaptasi strategi, seperti bimbingan teknik yang lebih intensif dan *peer teaching*, dalam konteks keterampilan gerak yang kompleks. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam pembaruan strategi pembelajaran PJOK yang lebih aktif, bermakna, dan kontekstual, sekaligus menjadi rujukan praktis bagi guru PJOK dalam mengajarkan materi senam lantai di jenjang SMP.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK), yaitu penelitian yang dilakukan guru di kelasnya sendiri untuk memperbaiki kualitas proses dan hasil pembelajaran melalui tindakan yang terencana dan berulang. Model yang digunakan adalah model spiral yang dikembangkan oleh Kemmis dan

McTaggart (sebagaimana dikutip dalam Arif & Oktafiana, 2023). Model ini dipilih karena sesuai dengan tujuan utama penelitian, yakni meningkatkan hasil belajar siswa dalam keterampilan senam lantai melalui tindakan perbaikan pembelajaran yang dievaluasi secara bertahap. Model Kemmis dan McTaggart terdiri atas empat tahapan berulang, yaitu perencanaan (*planning*), tindakan dan observasi (*acting and observing*), serta refleksi (*reflecting*), di mana hasil refleksi pada satu siklus menjadi dasar perbaikan pada siklus berikutnya. Desain PTK dengan siklus perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi ini juga banyak digunakan dalam penelitian PJOK terbaru karena memungkinkan guru memantau peningkatan keterampilan gerak siswa dari kondisi awal hingga akhir tindakan secara sistematis (Nurhasanah et al., 2024). Dengan demikian, PTK tidak hanya menghasilkan data empiris, tetapi juga memberikan solusi nyata atas permasalahan pembelajaran yang dihadapi di kelas.



Gambar 1. Model PTK Kemmis & McTaggart

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 33 Palembang yang berjumlah 28 orang, terdiri atas 20 siswa laki-laki dan 8 siswa

perempuan. Pemilihan subjek didasarkan pada hasil observasi awal yang menunjukkan bahwa siswa kelas tersebut mengalami kesulitan dalam menguasai

gerakan guling depan dan guling belakang, ditandai dengan rendahnya motivasi, kurangnya rasa percaya diri, serta sikap pasif selama pembelajaran berlangsung. Kondisi ini diperkuat oleh data pra-siklus, di mana hanya 2 dari 28 siswa (7%) yang mencapai Kriteria Ketuntasan Tujuan Pembelajaran (KKTP). Seluruh siswa dalam kelas tersebut dilibatkan sebagai subjek tanpa pengambilan sampel, karena PTK bertujuan memperbaiki pembelajaran pada satu kelas secara utuh. Komposisi siswa yang beragam dari segi jenis kelamin, pengalaman gerak, dan tingkat keberanian juga menjadi pertimbangan agar tindakan yang diberikan mampu mengakomodasi perbedaan karakteristik individu dalam kelas.

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 33 Palembang pada semester genap tahun pelajaran 2024/2025. Pelaksanaan penelitian disesuaikan dengan jadwal mata pelajaran PJOK di kelas VII agar tidak mengganggu kegiatan belajar mengajar yang telah terprogram di sekolah. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dan setiap siklus terdiri atas satu kali pertemuan pembelajaran PJOK dengan materi senam lantai guling depan dan guling belakang. Sebelum siklus I dimulai, peneliti terlebih dahulu melakukan kegiatan pra-siklus untuk memperoleh gambaran kondisi awal kemampuan siswa sebagai dasar pembandingan keberhasilan tindakan. Pembelajaran praktik dilaksanakan di area sekolah dengan memanfaatkan matras sebagai sarana utama senam lantai, sehingga siswa dapat melakukan gerakan secara aman dan terkontrol.

Alur penelitian pada setiap siklus mengikuti empat tahapan model Kemmis dan McTaggart. Pada tahap perencanaan, peneliti menyusun perangkat ajar berupa

modul ajar berbasis *Discovery Learning*, lembar observasi, instrumen evaluasi kognitif, afektif, dan psikomotorik, serta skenario pembelajaran yang mengacu pada prinsip-prinsip model *Discovery Learning*. Pada tahap pelaksanaan tindakan, guru menerapkan pembelajaran senam lantai guling depan dan guling belakang melalui enam langkah utama, yaitu stimulus, identifikasi masalah, pengumpulan data, pengolahan data, verifikasi, dan generalisasi. Tahap observasi dilakukan bersamaan dengan pelaksanaan tindakan untuk menilai keterlibatan siswa, ketercapaian hasil belajar, serta mendokumentasikan jalannya proses pembelajaran. Selanjutnya, pada tahap refleksi, peneliti menganalisis hasil pembelajaran untuk mengevaluasi efektivitas tindakan, mengidentifikasi kendala yang muncul, dan merancang perbaikan pada siklus berikutnya, seperti penambahan bimbingan teknik dan penerapan *peer teaching*. Siklus dinyatakan berhasil dan penelitian dihentikan apabila minimal 85% siswa mencapai KKTP dengan nilai ≥ 75 .

Untuk memperoleh data yang relevan, peneliti menggunakan tiga jenis instrumen yang mewakili ketiga ranah hasil belajar, didukung oleh dokumentasi. Pertama, tes praktik (psikomotorik) digunakan untuk menilai keterampilan siswa dalam melakukan gerakan guling depan dan guling belakang menggunakan rubrik penilaian berdasarkan teknik yang benar pada setiap fase gerakan. Penilaian keterampilan senam lantai melalui evaluasi unjuk kerja per elemen gerak merupakan cara yang umum digunakan untuk mengukur peningkatan penguasaan keterampilan setelah suatu program pembelajaran (Khataybeh et al., 2024). Kedua, tes tulis (kognitif) berupa dua soal

uraian digunakan untuk mengukur pemahaman siswa terhadap konsep dasar dan tahapan gerakan; kombinasi penilaian praktik rangkaian gerak dan tes tertulis pengetahuan senam juga diterapkan dalam penelitian pembelajaran senam di sekolah menengah (Ghorbel, Trabelsi, et al., 2025). Ketiga, lembar observasi afektif digunakan untuk menilai aspek keterlibatan, kerja sama, dan sikap menghargai selama proses pembelajaran. Adapun dokumentasi berupa foto dan catatan kegiatan digunakan untuk merekam jalannya pembelajaran sebagai data pendukung.

Data yang diperoleh dianalisis secara kuantitatif deskriptif dengan menghitung persentase ketuntasan belajar siswa pada setiap tahapan penelitian. Teknik analisis ini dipilih karena mampu menggambarkan perubahan kemampuan siswa secara sederhana dan jelas, sebagaimana digunakan dalam penelitian yang menganalisis peningkatan keterampilan guling depan melalui persentase pencapaian kategori kemampuan siswa sebelum dan sesudah tindakan (Wardhani & Arifin, 2024). Persentase ketuntasan dihitung dengan rumus berikut:

Persentase ketuntasan = $\left(\frac{\text{Jumlah siswa yang tuntas}}{\text{Jumlah seluruh siswa}} \right) \times 100\%$

Siswa dinyatakan tuntas apabila memperoleh nilai minimal 75 sesuai KKTP. Selanjutnya dilakukan analisis perbandingan hasil tiap siklus, mulai dari pra-tindakan, siklus I, hingga siklus II, untuk mengetahui peningkatan hasil belajar. Perhitungan persentase dan perbandingan antarsiklus ini lazim digunakan dalam PTK bidang PJOK untuk menentukan apakah indikator keberhasilan telah tercapai atau tindakan perlu dilanjutkan ke siklus berikutnya

(Nurhasanah et al., 2024). Penelitian dinyatakan berhasil apabila persentase ketuntasan klasikal mencapai minimal 85%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan untuk meningkatkan hasil belajar gerakan guling depan dan guling belakang melalui penerapan model pembelajaran *Discovery Learning* pada siswa kelas VII SMP Negeri 33 Palembang. Penelitian dilakukan dalam dua siklus, dan setiap siklus terdiri atas satu kali pertemuan pembelajaran PJOK. Sebelum siklus pertama dimulai, peneliti melaksanakan kegiatan pra-siklus sebagai pengukuran kondisi awal kemampuan siswa, sehingga hasil setiap siklus dapat dibandingkan secara berurutan. Subjek penelitian berjumlah 28 siswa, terdiri atas 20 siswa laki-laki dan 8 siswa perempuan, dan seluruh siswa mengikuti setiap tahapan penelitian dari awal hingga akhir. Data dikumpulkan melalui tes keterampilan (psikomotorik), observasi sikap (afektif), dan tes pemahaman (kognitif), yang kemudian diolah menjadi nilai hasil belajar siswa. Ketuntasan belajar ditentukan berdasarkan Kriteria Ketuntasan Tujuan Pembelajaran (KKTP) dengan nilai minimal 75. Indikator keberhasilan penelitian ditetapkan apabila minimal 85% siswa, atau setidaknya 24 dari 28 siswa, mencapai KKTP. Hasil penelitian disajikan secara berurutan mulai dari pra-siklus, siklus I, refleksi, siklus II, hingga perbandingan antartahapan.

Kegiatan pra-siklus dilaksanakan untuk memperoleh gambaran kemampuan awal siswa sebelum diberikan tindakan. Pada tahap ini, pembelajaran guling depan dan guling

belakang masih berlangsung dengan pola konvensional: guru memberikan contoh gerakan, lalu siswa menirukannya secara bergiliran. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa dari 28 siswa, hanya 2 siswa yang mencapai nilai KKTP, dengan persentase ketuntasan sebesar 7%. Sebanyak 26 siswa lainnya, atau sekitar 93%, belum mencapai nilai minimal 75. Selama kegiatan berlangsung, sebagian besar siswa menunjukkan rasa kurang percaya diri dan ragu ketika diminta melakukan gerakan di atas matras. Siswa juga mengalami kesulitan memahami teknik pada setiap fase gerakan, mulai dari sikap awal, pelaksanaan, hingga sikap akhir. Keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran tergolong minim, karena siswa cenderung menunggu instruksi guru dan jarang mencoba memperbaiki gerakannya sendiri. Selisih antara persentase ketuntasan pra-siklus dan indikator keberhasilan mencapai 78 poin persentase.

Siklus I dilaksanakan dengan menerapkan model *Discovery Learning* sesuai modul ajar, lembar observasi, dan instrumen penilaian yang telah disusun pada tahap perencanaan. Pembelajaran diawali dengan pemberian stimulus berupa pengamatan contoh gerakan guling depan dan guling belakang untuk menarik perhatian siswa terhadap materi. Siswa kemudian diarahkan untuk mengidentifikasi masalah, yaitu kesulitan dan pertanyaan terkait teknik gerakan yang belum mereka pahami. Pada tahap pengumpulan data, siswa mencoba gerakan secara langsung di atas matras sambil mengamati gerakan teman dalam kelompoknya. Hasil pengamatan tersebut selanjutnya diolah melalui diskusi kelompok untuk menemukan bagian gerakan yang sudah benar dan yang masih perlu diperbaiki. Tahap verifikasi

dilakukan bersama guru untuk mencocokkan temuan siswa dengan teknik yang benar. Pembelajaran diakhiri dengan generalisasi berupa penarikan kesimpulan bersama mengenai urutan gerakan yang tepat. Selama pelaksanaan, peneliti mengobservasi keterlibatan siswa dan mendokumentasikan jalannya pembelajaran sebagai bahan refleksi.

Hasil evaluasi pada siklus I menunjukkan bahwa jumlah siswa yang mencapai KKTP bertambah menjadi 11 siswa, dengan persentase ketuntasan sebesar 39%. Dibandingkan dengan pra-siklus, terdapat penambahan 9 siswa yang tuntas, atau peningkatan persentase ketuntasan sebesar 32 poin persentase. Peningkatan ini menunjukkan adanya perubahan hasil belajar setelah tindakan pertama diberikan, meskipun belum merata pada seluruh siswa. Pada siklus ini masih terdapat 17 siswa, atau sekitar 61%, yang belum mencapai nilai minimal 75. Dengan demikian, jumlah siswa yang belum tuntas masih lebih banyak dibandingkan siswa yang telah tuntas. Persentase ketuntasan pada siklus I masih berada 46 poin persentase di bawah indikator keberhasilan yang ditetapkan, yaitu 85%. Untuk mencapai indikator tersebut, dibutuhkan setidaknya 13 siswa tambahan yang tuntas pada siklus berikutnya.

Berdasarkan hasil observasi dan evaluasi pada siklus I, peneliti melakukan refleksi untuk mengidentifikasi aspek pembelajaran yang belum berjalan optimal. Hasil refleksi menunjukkan bahwa sebagian siswa masih memerlukan bimbingan teknik yang lebih intensif, khususnya pada fase-fase gerakan yang menuntut ketepatan posisi tubuh, seperti peletakan tangan, posisi tengkuk, dan tolakan kaki. Selain itu, keterlibatan siswa dalam eksplorasi gerakan masih perlu diperkuat, karena

belum semua siswa memperoleh kesempatan yang cukup untuk mencoba dan memperbaiki gerakannya. Interaksi antarsiswa dalam kelompok juga belum dimanfaatkan secara maksimal sebagai sarana saling membantu. Oleh karena itu, pada siklus II dirancang tiga perbaikan utama, yaitu menambahkan bimbingan teknik yang lebih intensif, memperkuat keterlibatan siswa dalam eksplorasi gerakan, dan menerapkan *peer teaching*. Karena indikator keberhasilan belum tercapai, penelitian dilanjutkan ke siklus II dengan perangkat ajar yang telah disesuaikan.

Siklus II dilaksanakan dengan tetap menggunakan enam langkah *Discovery Learning*, yaitu stimulus, identifikasi masalah, pengumpulan data, pengolahan data, verifikasi, dan generalisasi, disertai perbaikan hasil refleksi siklus I. Pada tahap pengumpulan dan pengolahan data, guru memberikan bimbingan teknik yang lebih intensif kepada siswa yang masih mengalami kesulitan, terutama pada posisi awal, pelaksanaan, dan sikap akhir gerakan. Siswa diberi kesempatan eksplorasi yang lebih luas untuk mencoba gerakan secara berulang di atas matras, sehingga setiap siswa memiliki waktu praktik yang lebih banyak dibandingkan siklus sebelumnya. Penerapan *peer teaching* dilakukan dengan melibatkan siswa yang telah menguasai gerakan untuk membantu, mencontohkan, dan mengoreksi teman dalam kelompoknya. Tahap verifikasi dan generalisasi tetap dilakukan bersama guru untuk memastikan setiap siswa memahami teknik gerakan yang benar.

Observasi dan dokumentasi dilaksanakan dengan prosedur yang sama seperti pada siklus I agar hasil kedua siklus dapat dibandingkan.

Hasil evaluasi pada siklus II menunjukkan bahwa seluruh siswa, yaitu 28 siswa, mencapai nilai minimal 75 sesuai KKTP, dengan persentase ketuntasan sebesar 100%. Dibandingkan dengan siklus I, terdapat penambahan 17 siswa yang tuntas, atau peningkatan persentase ketuntasan sebesar 61 poin persentase. Jumlah penambahan ini lebih besar dibandingkan penambahan dari pra-siklus ke siklus I, yang hanya sebanyak 9 siswa. Pada siklus II tidak terdapat lagi siswa yang memperoleh nilai di bawah KKTP, sehingga seluruh siswa laki-laki maupun perempuan telah mencapai ketuntasan. Persentase ketuntasan siklus II melampaui indikator keberhasilan yang ditetapkan sebesar 15 poin persentase. Dari sisi jumlah siswa, capaian 28 siswa tuntas melebihi batas minimal indikator keberhasilan, yaitu 24 siswa, sebanyak 4 siswa.

Rekapitulasi hasil peningkatan hasil belajar siswa dari tahap pra-siklus hingga siklus II disajikan pada Tabel 1. Tabel ini memuat jumlah siswa yang mencapai KKTP beserta persentase ketuntasannya pada setiap tahapan penelitian, sehingga perubahan hasil belajar antartahapan dapat diamati secara ringkas. Persentase ketuntasan pada tabel dihitung dari perbandingan jumlah siswa yang tuntas dengan jumlah seluruh siswa, yaitu 28 siswa, kemudian dikalikan 100% dan dibulatkan ke bilangan bulat terdekat.

Tabel 1. Hasil Peningkatan Hasil Belajar

Tahapan	Jumlah Siswa Tuntas	Persentase Ketuntasan
Pra-siklus	2 Siswa	7%
Siklus I	11 Siswa	39%
Siklus II	28 Siswa	100%

Berdasarkan Tabel 1, jumlah siswa yang tuntas meningkat secara bertahap pada setiap tahapan penelitian, yaitu 2 siswa pada pra-siklus, 11 siswa pada siklus I, dan 28 siswa pada siklus II. Peningkatan persentase ketuntasan dari pra-siklus ke siklus I sebesar 32 poin persentase, sedangkan peningkatan dari siklus I ke siklus II sebesar 61 poin persentase. Secara keseluruhan, persentase ketuntasan meningkat sebesar 93 poin persentase, dari 7% pada kondisi awal menjadi 100% pada akhir tindakan. Sebaliknya, jumlah siswa yang belum tuntas terus menurun, dari 26 siswa (93%) pada pra-siklus menjadi 17 siswa (61%) pada siklus I, hingga tidak ada lagi siswa yang belum tuntas pada siklus II. Pola data tersebut menunjukkan bahwa peningkatan terbesar terjadi pada siklus II, yaitu setelah perbaikan berupa bimbingan teknik yang lebih intensif, penguatan eksplorasi gerakan, dan penerapan *peer teaching* diberikan dalam pembelajaran.

Jika dikaitkan dengan indikator keberhasilan penelitian, persentase ketuntasan pada pra-siklus (7%) dan siklus I (39%) masih berada di bawah batas minimal 85%. Pada pra-siklus, kekurangan terhadap indikator mencapai 78 poin persentase, kemudian berkurang menjadi 46 poin persentase pada siklus I. Indikator keberhasilan baru tercapai pada siklus II dengan persentase ketuntasan sebesar 100%, atau 15 poin persentase di atas batas minimal yang ditetapkan. Seluruh siswa pada akhir siklus II telah mencapai nilai minimal 75 sesuai KKTP. Dengan tercapainya indikator tersebut, pelaksanaan tindakan dihentikan pada siklus II dan tidak dilanjutkan ke siklus berikutnya.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan model *Discovery Learning* diikuti oleh peningkatan ketuntasan belajar guling depan dan guling belakang secara bertahap. Ketuntasan naik dari 2 siswa (7%) pada pra-siklus menjadi 11 siswa (39%) pada siklus I, lalu mencapai 28 siswa (100%) pada siklus II. Secara keseluruhan, persentase ketuntasan meningkat sebesar 93 poin persentase dan melampaui indikator keberhasilan (85%) sebanyak 15 poin persentase. Pola peningkatan tersebut tidak linear, karena peningkatan pada siklus II (61 poin persentase) hampir dua kali lipat peningkatan pada siklus I (32 poin persentase). Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tindakan lebih menentukan capaian dibandingkan sekadar jumlah pertemuan. Temuan ini sejalan dengan Nugrahaini (2021) dan Abdulloh et al. (2024), yang membuktikan bahwa *Discovery Learning* meningkatkan hasil belajar senam berirama di SD hingga ketuntasan lebih dari 85%, serta Kirom (2017) pada pembelajaran bola voli di SMA. Perbedaannya, penelitian ini dilakukan pada materi guling depan dan guling belakang di SMP yang menuntut keberanian fisik lebih tinggi, sehingga memperluas bukti efektivitas model ini pada keterampilan gerak yang lebih kompleks.

Rendahnya ketuntasan pada pra-siklus, yaitu hanya 7% dengan 26 siswa (93%) belum tuntas, tidak semata-mata mencerminkan kemampuan fisik siswa. Kondisi tersebut juga dipengaruhi oleh pola pembelajaran yang bersifat *teacher-centered*, di mana siswa hanya menirukan contoh guru tanpa memahami alasan di balik setiap fase gerakan. Yang et al. (2026) menjelaskan bahwa keterampilan motorik siswa dalam senam lantai dipengaruhi oleh berbagai faktor,

sehingga pembelajaran yang hanya menekankan peniruan kurang mampu menjawab kesulitan siswa yang beragam. Dominasi pola ini juga tercermin dalam temuan Demiral dan Nazıroğlu (2024), bahwa guru pendidikan jasmani paling sering menggunakan gaya komando dan latihan. Selain faktor metode, rasa kurang percaya diri turut menjelaskan rendahnya capaian awal. Kajian sistematis Marzoli et al. (2026) terhadap sembilan studi menunjukkan kecenderungan hubungan positif antara keyakinan diri terhadap tugas gerak spesifik dan performa senam, termasuk pada nilai ujian praktik.

Pada siklus I, penerapan enam langkah *Discovery Learning* meningkatkan ketuntasan menjadi 39% atau bertambah 9 siswa. Kesempatan mengamati, mencoba, berdiskusi, dan memverifikasi temuan bersama guru mulai membantu siswa memahami teknik gerakan. Hasil ini selaras dengan Bartolo et al. (2024), yang menemukan bahwa gaya mengajar penemuan divergen pada 77 anak menghasilkan performa keterampilan gerak dasar lebih baik dibandingkan kelompok kontrol. Wardhani dan Arifin (2024) juga melaporkan bahwa pembelajaran guling depan dengan pendekatan inkuiri mengubah proporsi mahasiswa berkategori kurang (63,3% dan 80%) menjadi berkategori sedang (80% dan 93,3%). Namun, sebanyak 17 siswa (61%) masih belum tuntas, dan ketuntasan masih 46 poin persentase di bawah indikator. Kondisi ini mengindikasikan bahwa penemuan mandiri saja belum cukup untuk keterampilan yang menuntut keberanian dan ketepatan teknik, sehingga *Discovery Learning* perlu diadaptasi untuk materi senam lantai.

Peningkatan paling tajam terjadi pada siklus II, yaitu dari 39% menjadi

100% atau bertambah 17 siswa. Peningkatan ini terjadi setelah pembelajaran diperbaiki melalui bimbingan teknik yang lebih intensif, penguatan eksplorasi gerakan, dan penerapan *peer teaching*. Lonjakan sebesar 61 poin persentase ini menunjukkan bahwa perpaduan penemuan mandiri, bimbingan guru, dan interaksi antarsiswa menjadi faktor kunci keberhasilan tindakan. Hasil ini sejalan dengan Irham et al. (2024), yang menunjukkan bahwa kerja sama kelompok melalui model kooperatif tipe Jigsaw mampu meningkatkan hasil belajar guling depan. Meta-analisis Boke et al. (2025) juga menegaskan bahwa pembelajaran berbasis interaksi antarsiswa lebih unggul dibandingkan metode tradisional pada ranah afektif, kognitif, fisik, dan sosial. Khataybeh et al. (2024) bahkan melaporkan bahwa strategi kooperatif selama enam minggu menjelaskan 51,8% variasi kompetensi keterampilan senam lantai pada 36 mahasiswa. Temuan-temuan tersebut memperkuat bahwa keberhasilan pada siklus II tidak lepas dari kesempatan siswa untuk saling membantu dan mengoreksi gerakan dalam kelompok.

Hasil penelitian ini juga perlu dimaknai dari sisi ketiga ranah hasil belajar, karena nilai akhir siswa merupakan gabungan penilaian psikomotorik, kognitif, dan afektif. Ketuntasan 100% pada siklus II mengindikasikan bahwa perbaikan pembelajaran tidak hanya meningkatkan keterampilan gerak, tetapi juga pemahaman konsep dan sikap siswa. Hal ini konsisten dengan Abdulloh et al. (2024), yang melaporkan bahwa *Discovery Learning* meningkatkan aktivitas belajar siswa sekaligus ketuntasan klasikal senam berirama dari 64% pada siklus I menjadi 88% pada

siklus II. Nugrahaini (2021) juga menemukan bahwa aktivitas siswa yang semula didominasi kategori kurang (53%) meningkat menjadi kategori baik sekali (30%) dan baik (57%) pada siklus II. Ghorbel, Romdhani, et al. (2025) turut menunjukkan bahwa inovasi pembelajaran senam yang melibatkan siswa secara aktif menghasilkan pembelajaran motorik yang lebih unggul pada 127 siswa sekolah menengah. Selain itu, Zha et al. (2025) menemukan pada 929 siswa bahwa strategi yang mengaktifkan proses berpikir meningkatkan performa fisik melalui keterlibatan kelas, efikasi diri, dan motivasi. Temuan tersebut menjelaskan mengapa siswa yang semula ragu dan pasif mampu mencapai ketuntasan setelah memperoleh kesempatan mencoba ulang dan menerima *peer feedback*.

Meskipun peningkatan yang diperoleh konsisten, beberapa keterbatasan perlu dicermati agar temuan tidak ditafsirkan berlebihan. Pertama, setiap siklus hanya terdiri atas satu pertemuan, sehingga peningkatan 93 poin persentase belum menggambarkan retensi keterampilan jangka panjang. Kedua, penelitian melibatkan satu kelas dengan 28 siswa tanpa kelompok pembanding. Akibatnya, peningkatan pada siklus II tidak dapat dipisahkan sepenuhnya dari efek latihan berulang sejak siklus I. Ketiga, capaian 100% menunjukkan efek batas atas, sehingga persentase ketuntasan tidak lagi mampu membedakan kualitas gerakan antarsiswa yang sama-sama mencapai nilai 75 atau lebih. Sebagai pembanding, Ghorbel, Trabelsi, et al. (2025) menggunakan desain eksperimen semu dengan kelompok pembanding pada 42 siswa selama enam minggu, sehingga pengaruh tindakan dapat diuji lebih ketat. Oleh

karena itu, penelitian lanjutan disarankan menggunakan durasi yang lebih panjang, analisis nilai rata-rata per ranah, dan desain perbandingan antarkelompok.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam dua siklus, penerapan model pembelajaran *Discovery Learning* terbukti efektif meningkatkan hasil belajar guling depan dan guling belakang siswa kelas VII SMP Negeri 33 Palembang. Ketuntasan belajar meningkat dari 7% (2 siswa) pada pra-siklus menjadi 39% (11 siswa) pada siklus I, dan mencapai 100% (28 siswa) pada siklus II. Dengan demikian, terjadi peningkatan sebesar 93 poin persentase yang melampaui indikator keberhasilan 85%. Peningkatan terbesar (61 poin persentase) terjadi pada siklus II setelah pembelajaran diperkuat dengan bimbingan teknik yang lebih intensif, penguatan eksplorasi gerakan, dan *peer teaching*. Hal ini menunjukkan bahwa *Discovery Learning* paling efektif ketika penemuan mandiri siswa dipadukan dengan bimbingan guru dan kolaborasi antarsiswa. Oleh karena itu, guru PJOK direkomendasikan menerapkan *Discovery Learning* yang disertai bimbingan teknik dan *peer teaching* pada materi keterampilan gerak yang menuntut keberanian fisik. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan durasi yang lebih panjang, analisis nilai per ranah hasil belajar, dan desain dengan kelompok pembanding.

DAFTAR RUJUKAN

Abdulloh, B. H., Miranda, E. A., Cipta, A., Priambodo, A., & Astutik, H. Y. (2024). Penerapan metode discovery learning untuk

- meningkatkan hasil belajar senam berirama pada siswa kelas V SDN Lontar 481 Surabaya. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 7(2), 5955–5961. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp/article/view/28446>
- Arif, S., & Oktafiana, S. (2023). *Penelitian tindakan kelas* (Sulaiman, Ed.). Mitra Ilmu.
- Aslam, S., Shi, Y., & Zhao, C. (2025). Addressing physical skills and mental health: The role of modern teaching approaches in non-athlete university PE programs. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1664027. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1664027>
- Bartolo, D., Garbeloto, F., & Ferraz, O. (2024). Effect of a physical education program in early childhood education on the performance of fundamental movement skills based on teaching styles: Divergent discovery and practical. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 28(2), 93–101. <https://doi.org/10.15561/26649837.2024.0202>
- Boke, H., Aygun, Y., Tufekci, S., Yagin, F. H., Canpolat, B., Norman, G., Prieto-González, P., & Ardigo, L. P. (2025). Effects of cooperative learning on students' learning outcomes in physical education: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1508808. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1508808>
- Demiral, Ş., & Nazıroğlu, M. (2024). Examination of experienced coaches and physical education teachers' teaching methods and their perceptions regarding these methods—2023. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, Article 1383361. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1383361>
- Ghorbel, A., Romdhani, A., Yaakoubi, M., Trabelsi, O., Souissi, M. A., Kammoun, M. M., Masmoudi, L., & Gharbi, A. (2025). Integrating gamified blended learning in gymnastics: Effects on motor skill development, knowledge retention, and motivation in physical education settings. *Education and Information Technologies*, 30, 24575–24593. <https://doi.org/10.1007/s10639-025-13759-3>
- Ghorbel, A., Trabelsi, O., Yaakoubi, M., Souissi, M. A., & Gharbi, A. (2025). Flipped classroom approach for gymnastics learning in physical education: A quasi-experimental study. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 20(1), 300–312. <https://doi.org/10.1177/17479541241301382>
- Irham, A., Anggoro, A. D., Mubasyir, A. C., Nurhayati, F., & Ningrum, S. A. (2024). Meningkatkan hasil belajar PJOK materi senam lantai guling depan menggunakan model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw. *Indonesian Research Journal on Education*, 4(1), 136–141. <https://doi.org/10.31004/irje.v4i1.451>
- Jekauc, D., Fiedler, J., Wunsch, K., Muelberger, L., Burkart, D.,

- Kilgus, A., & Fritsch, J. (2025). The effect of self-confidence on performance in sports: A meta-analysis and narrative review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 18(1), 345–371.
<https://doi.org/10.1080/1750984X.2023.2222376>
- Khataybeh, A., AL-shadiedh, M., & Khasawneh, G. (2024). The effectiveness of cooperative learning strategy for mastery in enhancing the skill performance of some gymnastics floor movements. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 28(4), 292–300.
<https://doi.org/10.15561/26649837.2024.0406>
- Kirom, A. (2017). Implentasi model pembelajaran discovery learning dalam peningkatan keterampilan siswa bermain bolavoli pada matapelajaran PJOK di SMA Negeri Blega Bangkalan. *Buana Pendidikan: Jurnal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unipa Surabaya*, 13(24), 99–108.
<https://doi.org/10.36456/bp.vol13.no24.a761>
- Martín-Rodríguez, A., & Madrigal-Cerezo, R. (2025). Technology-enhanced pedagogy in physical education: Bridging engagement, learning, and lifelong activity. *Education Sciences*, 15(4), Article 409.
<https://doi.org/10.3390/educsci15040409>
- Marzoli, F., di Pinto, G., Campanella, M., di Fronso, S., Bertollo, M., & Curzi, D. (2026). Self-efficacy and performance in artistic gymnastics: A systematic review. *Sports*, 14(8), Article 343.
<https://doi.org/10.3390/sports14080343>
- Nugrahaini, R. W. (2021). Penerapan metode discovery learning untuk meningkatkan hasil belajar dalam aktivitas senam berirama pada siswa kelas VI SDN Siwalankerto II Surabaya. *Jurnal Buana Pedagogi Olahraga*, 1(1), 44–54.
<https://doi.org/10.36456/jbpo.v1i1.5196>
- Nurhasanah, S. H., Mashud, & Warni, H. (2024). Traditional egrang game: Improving students' static balance. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 4(3), 283–293.
<https://www.journal.unucirebon.ac.id/index.php/ijpress/article/view/757>
- Wardhani, R., & Arifin, Z. (2024). Analysis of front roll movement in gymnastics: An inquiry approach among physical education students. *Physical Activity Journal*, 5(2), 169–180.
<https://doi.org/10.20884/1.paju.2024.5.2.11839>
- Yang, H., Cheng, G., & Cheng, S. (2026). Advanced utilization of motion decomposition and visualization technology in gymnastics education. *Frontiers in Psychology*, 17, Article 1794257.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1794257>
- Yang, W. (2026). Mental imagery and performance in aerobic, artistic, acrobatics, trampoline and tumbling, and rhythmic gymnasts: A systematic review. *Frontiers in*



Vol. 10 No. 1 Desember 2025, hlm 525-539

p-ISSN : 2548-883X ||e-ISSN : 2549-1288

<https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jgkp/article/view/68175>

 : <https://doi.org/10.24114/jgk.v10i1.68175>

Psychology, 17, Article 1803261.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1803261>

Zha, H., Ding, X., & Li, W. (2025).
Innovative approaches in physical

education: Leveraging cognitive
activation to boost student
outcomes. *Frontiers in
Psychology*, 16, Article 1481381.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1481381>