

ANALISIS KETERAMPILAN GULING DEPAN BULAT DAN GULING BELAKANG BULAT AWALAN JONGKOK PESERTA DIDIK KELAS VIII SMPN 1 LUBUK SIKAPING

Ragil Gusfrianda¹, Zulfahri², Yuni Astuti³, Lucy Oktavani

¹Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia

Email : ragilgusfrianda@gmail.com¹, zulfahri@fik.unp.ac.id², yuniastuti@fik.unp.ac.id³, lucyoktavani@fik.unp.ac.id⁴

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis tingkat keterampilan siswa dalam melakukan gerakan guling depan bulat awalan jongkok serta guling belakang.bulat awalan jongkok peserta didik kelas VIII SMPN 1 Lubuk Sikaping. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh peserta didik kelas VIII SMPN 1 Lubuk Sikaping pada tahun ajaran 2025/2026, dengan jumlah keseluruhan 311 peserta didik. Dari populasi tersebut, sebanyak 30 peserta didik ditetapkan sebagai sampel penelitian melalui teknik purposive sampling. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui tes unjuk kerja, sedangkan data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dalam bentuk persentase. Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa keterampilan guling depan bulat awalan jongkok berada pada kategori "Sangat Terampil" 10% (3 peserta didik), "Cukup Terampil" 20% (6 peserta didik), "Terampil" 43,33% (13 peserta didik), "Kurang Terampil" 20% (6 peserta didik), dan "Tidak Terampil" Sebanyak 2 peserta didik atau sebesar 6,67%. dengan nilai rata-rata 70,67 (kategori Terampil). Keterampilan guling belakang bulat awalan jongkok berada pada kategori "Sangat Terampil" 13,33% (4 peserta didik), "Cukup Terampil" 20% (6 peserta didik), "Terampil" 16,67% (5 peserta didik), "Kurang Terampil" 50% (15 peserta didik), dan "Tidak Terampil" 0%, dengan nilai rata-rata 58 (kategori Terampil). Dapat disimpulkan bahwa peserta didik tingkat kelas VIII SMPN 1 Lubuk Sikaping tergolong terampil dalam melakukan guling depan dan guling belakang bulat awalan jongkok, meskipun pelaksanaannya pada beberapa fase gerakan masih belum optimal. Implikasi penelitian ini adalah hasil penelitian dapat menjadi sebagai bahan evaluasi dan acuan bagi guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dalam mengidentifikasi tingkat keterampilan peserta didik serta menyusun pembelajaran dan latihan yang lebih terarah, khususnya pada fase gerakan yang masih belum optimal, sehingga keterampilan guling depan dan guling belakang dapat ditingkatkan secara bertahap.

Keywords: Guling Depan, Guling Belakang, Keterampilan, Senam Lantai

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan yang berperan penting dalam mengembangkan peserta didik secara menyeluruh melalui aktivitas fisik yang terencana dan sistematis (Kirk, 2020). Laporan World Health Organization (2022) menunjukkan bahwa sebagian besar remaja usia 11–17 tahun di dunia, yaitu lebih dari 80%, belum memenuhi anjuran aktivitas fisik yang direkomendasikan.harian, yang berdampak langsung pada perkembangan kemampuan gerak dasar dan keterampilan motorik. Kondisi ini menegaskan pentingnya peran pendidikan jasmani sebagai sarana utama untuk menstimulasi perkembangan fisik, motorik, dan psikomotor peserta didik secara terarah.

Salah satu materi yang memiliki peran penting dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah Menengah Pertama adalah materi senam lantai, khususnya keterampilan gerak guling depan dan guling belakang. Gerakan ini termasuk keterampilan motorik kompleks yang melibatkan kekuatan, kelentukan, koordinasi, keseimbangan, dan keberanian (Mahendra, 2017). Penguasaan keterampilan melakukan gerakan berguling ke arah depan dan ke arah belakang menjadi indikator penting keberhasilan pembelajaran senam lantai karena menjadi dasar bagi pengembangan keterampilan senam yang lebih lanjut.

Hasil observasi awal di kelas VIII SMPN 1 Lubuk Sikaping menunjukkan bahwa ingkat penguasaan peserta didik terhadap keterampilan gerak guling depan dan guling belakang masih bervariasi dan cenderung belum optimal. Sebagian peserta didik mengalami hambatan dalam menjaga keseimbangan dan posisi tubuh serta melaksanakan tolakan dengan tepat serta menyelesaikan gerakan dengan sikap akhir yang benar. Data nilai belajar menunjukkan bahwa dari 311 peserta didik kelas VIII, sebanyak 51,3% belum tuntas pada materi guling depan dan 61,5% belum tuntas pada materi guling belakang berdasarkan KKM 78. Hasil wawancara dengan guru PJOK dan peserta didik memperkuat temuan bahwa rasa takut, kurangnya kepercayaan diri, serta keterbatasan media dan sarana pembelajaran menjadi faktor yang menghambat keberhasilan gerakan.

Berdasarkan uraian tersebut, Penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi dan menganalisis tingkat keterampilan peserta didik kelas VIII SMPN 1 Lubuk Sikaping dalam melakukan gerakan guling depan bulat dengan awalan jongkok serta guling belakang bulat dengan awalan jongkok. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi guru dalam menyusun dan mengembangkan pembelajaran senam lantai yang lebih efektif.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif deskriptif, yaitu pendekatan yang diterapkan untuk menggambarkan karakteristik kelompok yang menjadi objek penelitian secara sistematis dan akurat berdasarkan data yang terkumpul (Sugiyono, 2020). Penelitian dilaksanakan di SMPN 1 Lubuk Sikaping, Kabupaten Pasaman, Provinsi Sumatera Barat, pada tanggal 2-3 Juni 2026.

Keseluruhan peserta didik kelas VIII SMPN 1 Lubuk Sikaping tahun ajaran 2025/2026 yang terdiri dari 10 kelas dengan jumlah 311 orang ditetapkan sebagai populasi dalam penelitian. Penentuan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik purposive sampling, dengan jumlah sampel sebanyak 10% dari populasi, sehingga diperoleh Sampel penelitian berjumlah 30 peserta didik, yang terdiri atas 20 siswa laki-laki dan 10 siswa Perempuan (Arikunto, 2016).

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen berupa tes sebagai alat penilai berbasis kinerja guling depan dan guling belakang bulat awalan jongkok yang mengacu pada rubrik penilaian dari Zulbahri et al. (2022), yang terbagi ke dalam tiga fase penilaian, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap penyelesaian. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi ke sekolah, koordinasi perizinan, pelaksanaan tes oleh peserta didik yang dibantu guru PJOK, serta proses pengolahan serta analisis data.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menerapkan statistik deskriptif yang disajikan dalam bentuk persentase. Data hasil tes dikategorikan menjadi lima tingkat keterampilan, yaitu tingkat keterampilan sangat tinggi, Cukup Terampil, Terampil, Kurang Terampil, dan Tidak Terampil, berdasarkan acuan rentang normal skor baku yang dihitung dari nilai mean (M) dan standar deviasi (SD) (Sudjono dalam Nurulita dkk., 2024), sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Kategori Tingkat Keterampilan berdasarkan Rentang Normal Skor Baku

No	Rentangan Normal	Kategori
1	$X > M + (1,5 \times SD)$	Sangat Terampil
2	$M + (0,5 \times SD) < X < M + (1,5 \times SD)$	Cukup Terampil
3	$M - (0,5 \times SD) < X < M + (0,5 \times SD)$	Terampil
4	$M - (1,5 \times SD) < X < M - (0,5 \times SD)$	Kurang Terampil
5	$X < M - (1,5 \times SD)$	Tidak Terampil

Sumber: Sudjono, Anas dalam Nurulita, dkk (2024)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data hasil penelitian analisis kemampuan melakukan gerakan guling depan bulat dan guling belakang bulat awalan jongkok peserta didik pada jenjang kelas VIII di SMPN 1 Lubuk Sikaping dilaksanakan pada tanggal 2-3 Juni 2026 dengan sampel sebanyak 30 peserta didik. Instrumen penilaian mencakup tiga tahapan, yaitu tahap awal, tahap inti, dan tahap akhir.

Hasil Analisis Keterampilan Guling Depan Bulat Awalan Jongkok
 Distribusi frekuensi data keterampilan guling depan bulat awalan jongkok menunjukkan skor minimum 33, skor maksimum 100, rata-rata (mean) 70,67, median 70, modus 70, dan standar deviasi 14,81. Hasil distribusi frekuensi disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Keterampilan Guling Depan Bulat Awalan Jongkok

No	Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	$X > 93$	3	Sangat Terampil	10%
2	$79 < X < 93$	6	Cukup Terampil	20%
3	$64 < X < 78$	13	Terampil	43,33%
4	$48 < X < 63$	6	Kurang Terampil	20%
5	$X < 48$	2	Tidak Terampil	6,67%
	Jumlah	30		100%

Berdasarkan data yang tercantum pada tabel tersebut, keterampilan guling depan bulat awalan jongkok Secara keseluruhan, tingkat keterampilan peserta didik kelas VIII SMPN 1 Lubuk Sikaping tergolong dalam kategori "Terampil" dengan nilai rata-rata 70,67. Ditinjau dari tiap fase, fase awal menunjukkan mayoritas peserta didik berada pada kategori terampil sebesar 70% (21 peserta didik) dengan rata-rata 76,9. Fase utama menunjukkan rata-rata 65,83 dengan 50% peserta didik (15 orang) termasuk dalam kategori terampil, namun 33,33% (10 orang) tergolong dalam kategori keterampilan rendah. Fase akhir menunjukkan rata-rata 71,23, dengan 53,33% peserta didik (16 orang) pada kategori terampil dan 16,67% (5 orang) pada kategori tidak terampil. Temuan ini mengindikasikan bahwa kesalahan gerak paling banyak terjadi pada fase utama dan fase akhir, khususnya pada tumpuan awal yang menggunakan kepala, posisi bahu yang tidak menempel matras, serta arah guling yang bergeser ke samping.

Hasil Analisis Keterampilan Guling Belakang Bulat Awalan Jongkok

Distribusi frekuensi data keterampilan guling belakang bulat awalan jongkok menunjukkan skor minimum 40, skor maksimum 90, rata-rata (mean) 58, median 55, modus 50, dan standar deviasi 14. Hasil distribusi frekuensi disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Keterampilan Guling Belakang Bulat Awalan Jongkok

No	Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase
1	$X > 79$	4	Sangat Terampil	13,33%
2	$66 < X < 79$	6	Cukup Terampil	20%
3	$52 < X < 65$	5	Terampil	16,67%
4	$37 < X < 51$	15	Kurang Terampil	50%
5	$X < 37$	0	Tidak Terampil	0%
	Jumlah	30		100%

Hasil di atas menunjukkan bahwa keterampilan guling belakang bulat awalan jongkok peserta didik secara keseluruhan tergolong dalam kategori "Terampil" dengan nilai rata-rata 58, meskipun mayoritas peserta didik (50%) berada pada kategori kurang terampil. Ditinjau dari tiap fase, fase awal menunjukkan rata-rata 55,24 dengan 56,66% peserta didik (17 orang) pada kategori cukup terampil, namun 40% (12 orang) berada pada kategori tidak terampil. Fase

utama menunjukkan rata-rata 68,10 dengan 53,33% peserta didik (16 orang) pada kategori cukup terampil. Fase akhir menunjukkan penurunan yang signifikan dengan rata-rata hanya 48,20, di mana 60% peserta didik (18 orang) berada pada kategori tidak terampil. Kesalahan yang paling banyak ditemukan pada fase awal dan fase akhir disebabkan oleh bentuk tubuh yang kurang bulat sehingga keseimbangan tidak optimal, dagu tidak tertarik ke dada, pemindahan pinggul yang kurang cepat, serta kekuatan tangan yang belum cukup untuk menopang tubuh saat mendarat.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa peserta didik kelas VIII SMPN 1 Lubuk Sikaping secara umum tergolong terampil dalam melakukan guling depan dan guling belakang bulat awalan jongkok, meskipun pelaksanaannya pada beberapa fase masih belum tepat dan optimal, terutama pada fase utama dan fase akhir. Guling belakang menunjukkan tingkat keterampilan yang lebih rendah dibandingkan guling depan, sejalan dengan karakteristik gerakan guling belakang yang lebih menantang karena dilakukan tanpa melihat arah gerakan secara langsung, sehingga menuntut kesiapan mental dan keberanian yang lebih tinggi (Rahman dkk., 2023).

Hasil kajian ini dipengaruhi oleh beberapa faktor. Pertama, komponen kondisi fisik yang mencakup kelentukan, kekuatan, dan daya ledak (power) (Ichsani dkk., 2021). Kelentukan berperan dalam kemampuan peserta didik melipat tubuh dan menjaga fleksibilitas gerakan sehingga dapat mengurangi risiko cedera. Kekuatan berperan dalam kemampuan peserta didik melakukan guling dengan arah lurus dan kembali berdiri, sedangkan daya ledak berperan dalam penyelesaian gerakan guling secara utuh. Kedua, komponen kemampuan motorik yang mencakup keseimbangan dan kemampuan orientasi terhadap ruang (Nurulita, Farhana, & Awaluddin, 2026). Keseimbangan sangat krusial agar gerakan guling tetap berjalan lurus tanpa terjatuh, sementara orientasi ruang berkaitan dengan kemampuan peserta didik beradaptasi dengan perubahan posisi tubuh selama gerakan berlangsung.

Hasil penelitian ini selaras dengan temuan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hidayat dkk. (2023) yang menemukan variasi tingkat keterampilan senam lantai pada peserta didik SMP dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik dan intensitas latihan. Sebagai upaya untuk mengembangkan kemampuan peserta didik dalam melakukan guling depan dan guling belakang bulat awalan jongkok, diperlukan peningkatan aksesibilitas sarana pembelajaran, terutama matras, agar peserta didik memiliki lebih banyak kesempatan berlatih. Pemanfaatan media pembelajaran yang sesuai dapat membantu peserta didik memahami konsep gerakan dengan lebih baik daripada hanya mengandalkan penjelasan secara verbal. Dengan demikian, pelaksanaan pembelajaran senam lantai dapat berjalan secara lebih efektif dan efisien.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang telah dibahas, diperoleh kesimpulan bahwa keterampilan guling depan bulat awalan jongkok tingkat keterampilan peserta didik kelas VIII SMPN 1 Lubuk Sikaping termasuk dalam kategori "Sangat Terampil" 10% (3 peserta didik), "Cukup Terampil" 20% (6 peserta didik), "Terampil" 43,33% (13 peserta didik), "Kurang Terampil" 20% (6 peserta didik), dan "Tidak Terampil" 6,67% (2 peserta didik), dengan nilai rata-rata 70,67 sehingga tergolong kategori "Terampil". Keterampilan guling belakang bulat awalan jongkok berada pada kategori "Sangat Terampil" 13,33% (4 peserta didik), "Cukup Terampil" 20% (6 peserta didik), "Terampil" 16,67% (5 peserta didik), "Kurang Terampil" 50% (15 peserta didik), dan "Tidak Terampil" 0%, dengan nilai rata-rata 58 sehingga juga tergolong kategori "Terampil". Kedua hasil Hal tersebut mengindikasikan bahwa peserta didik telah memiliki kemampuan dalam melakukan guling depan dan guling belakang bulat awalan jongkok, namun pelaksanaannya pada fase utama dan

fase akhir masih memerlukan perbaikan melalui peningkatan sarana pembelajaran, variasi media, dan motivasi belajar peserta didik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih kepada Kepala SMPN 1 Lubuk Sikaping, guru PJOK, serta seluruh peserta didik kelas VIII yang telah membantu dan berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Dr. Zulbahri, S.Pd., M.Pd selaku pembimbing atas arahan dan bimbingan selama proses penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2016). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2020). Physical activity: An underestimated investment in human capital? *Journal of Physical Activity and Health*, 17(3), 289-308. <https://doi.org/10.1123/jpah.2019-0403>
- Casey, A., & MacPhail, A. (2022). Adopting a models-based approach to teaching physical education. *Sports Medicine*, 52(2), 1-12. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01556-6>
- Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2020). Motivasi untuk hasil pembelajaran senam lantai. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 19(2), 58-67.
- Hidayat, R., Yulifri, Zulbahri, & Handayani, S. G. (2023). Analisis tingkat keterampilan senam lantai siswa di SMP Negeri 4 Kota Bukittinggi. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 6(5), 33-39.
- Hidayat, T., Suherman, A., & Komarudin. (2021). Analisis keterampilan guling depan pada pembelajaran senam lantai di sekolah menengah pertama. *Journal of Physical Education and Sports*, 10(2), 145-152. <https://doi.org/10.15294/jpes.v10i2.45321>
- Ichsani, I., Sulaeman, S., & Yulianti, A. (2021). Kontribusi kekuatan lengan, kelentukan dan keseimbangan terhadap kemampuan roll kedepan pada senam lantai siswa SMKN 1 Makassar. *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 5(1), 36-41.
- Kirk, D. (2020). Precarity, critical pedagogy and physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 25(4), 1-13. <https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1741533>
- Mahendra, A. (2017). *Pembelajaran senam di sekolah dasar dan menengah*. Bandung: FPOK UPI.
- Nurulita, R. F., Arfanda, P. E., Hakim, H., Kasanrawali, A., & Hasanuddin, M. I. (2024). Analisis hasil belajar guling (roll) depan menggunakan bantuan bidang miring pada siswa SMPN 2 Tamalatea. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(1), 144-149.
- Nurulita, R. F., & Awaluddin. (2026). Peningkatan keterampilan motorik kasar pada remaja melalui model latihan senam lantai terstruktur. *Sport Education Journal*, 3(1), 9-14.
- Pasaribu, A. M. N. (2022). *Buku ajar senam dasar*. Jakarta: PT Insan Cendekia Mandiri Group.
- Rahman, A., Putra, R., & Yulianto, E. (2023). Analisis kesalahan gerak guling belakang pada peserta didik SMP. *Journal of Coaching Education in Sports*, 4(1), 55-63. <https://doi.org/10.26740/jces.v4n1.p55-63>
- Sands, W. A., McNeal, J. R., Murray, S. R., & Stone, M. H. (2021). Movement skills and physical demands of gymnastics. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 35(1), 1-10. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003475>
- Sugiyono, & Puspanthani, M. E. (2020). *Metode penelitian kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- UNESCO. (2021). *Quality physical education guidelines for policy-makers*. Paris: UNESCO Publishing.
- WHO. (2022). *Global status report on physical activity*. Geneva: World Health Organization.

Zulbahri, Sepriadi, Mario, D. T., Astuti, Y., & Amra, F. (2022). Digital-based gymnastics learning media for rolling front round material: Direct and indirect assistance approaches. *Journal Sport Area*, 7(3), 415-424.
[https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7\(3\).10736](https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(3).10736)