

# PENGEMBANGAN KETERAMPILAN MERODA (CARTWHEEL) MELALUI MODEL PEMBELAJARAN KOOPERATIF TGT DENGAN PENDEKATAN PERMAINAN STEP BY STEP PADA SISWA SMP

Nanta Dwi Bagus Pakarsa, Pramono\*, Purwanto

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Indonesia

\*Corresponding author, email: pramono.fip@um.ac.id

doi: 10.17977/um063.v5.i6.2025.1

## Kata kunci

Meroda  
Model pembelajaran TGT  
Permainan Step by Step

## Keywords

Cartwheel  
TGT learning models  
Step by Step Games

## Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah menawarkan metode alternatif pembelajaran PJOK melalui model yang membantu siswa kelas IX D SMPN 12 Malang menguasai gerakan jungkir balik dasar dalam senam lantai. Penelitian ini menggunakan metodologi Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan pendekatan Kemmis & McTaggart, yang dilakukan dalam dua siklus. Subjek penelitian terdiri dari 13 siswa, dan analisis data menggunakan statistik deskriptif kuantitatif berbasis persentase. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan keterampilan jungkir balik siswa melalui metode permainan Step by Step dalam model pembelajaran TGT. Pada pra-siklus, sebanyak 11 siswa (36 persen) berhasil menyelesaikan tugas; pada siklus I, jumlahnya meningkat menjadi 16 siswa (52 persen); dan pada siklus II, sebanyak 23 siswa (74 persen) berhasil menyelesaikan tugas. Dengan demikian, model dan strategi yang diterapkan terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan jungkir balik siswa kelas IX D SMPN 12 Malang.

## Abstract

This study aims to offer an alternative teaching method for physical education (PJOK) through a model designed to help 9th-grade students at SMPN 12 Malang master basic backward roll movements in floor gymnastics. Using Classroom Action Research (CAR) based on the Kemmis & McTaggart approach, the study was conducted in two cycles with 13 students as research subjects. Data analysis utilized descriptive quantitative statistics based on percentages, showing a significant improvement in students' backward roll skills through the Step-by-Step game method within the TGT learning model. In the pre-cycle, 36 percent of students (11 out of 13) completed the task, which increased to 52 percent (16 students) in the first cycle and 74 percent (23 students) in the second cycle. These findings demonstrate that the applied model and strategies effectively enhanced the backward roll skills of 9th-grade students at SMPN 12 Malang.

## 1. Pendahuluan

Salah satu mata pelajaran yang ditetapkan dalam kurikulum sekolah Indonesia sebagai mata pelajaran wajib adalah PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan). Menurut (Ashar et al., 2018), tujuan pembelajaran PJOK di sekolah adalah untuk mendukung pengembangan pribadi siswa dan membantu mereka menjadi individu yang utuh dalam semua aspek—baik fisik, mental, emosional, sosial, maupun moral. Mata pelajaran PJOK menawarkan fitur pembelajaran yang unik dan menarik dibandingkan dengan mata pelajaran lain. Mata pelajaran PJOK berbeda karena memasukkan aktivitas fisik ke dalam proses pembelajaran, yang dapat dikemas sebagai permainan atau diintegrasikan ke dalam cabang olahraga yang ada. Senam lantai merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam kegiatan praktik pembelajaran PJOK yang ditawarkan di sekolah.

Salah satu bidang senam yang tercakup dalam pembelajaran PJOK di sekolah menengah adalah senam lantai. Matras berfungsi sebagai alas untuk serangkaian gerakan senam yang dilakukan di lantai dalam senam lantai. Senam merupakan alat untuk memaksimalkan pertumbuhan dan perkembangan siswa secara keseluruhan, menurut Pavelko, O. & Ponomarov, V (2024). Selain itu, siswa senam lantai diberikan banyak kesempatan untuk meningkatkan pengalaman gerakan mereka guna meningkatkan kesehatan fisik mereka. Gerakan jungkir balik merupakan salah satu keterampilan dasar senam lantai yang diajarkan dalam PJOK.

Salah satu keterampilan yang dibutuhkan untuk senam lantai adalah teknik jungkir balik, yang menuntut kemahiran. Gerakan jungkir balik merupakan gerakan melingkar yang membagi tubuh menjadi bidang sisi kanan dan kiri sepanjang sumbu anterior-posteriornya (Vladimir, 2015). Dimulai dari posisi berdiri, putar tubuh ke samping dan maju untuk melakukan gerakan jungkir balik. Dengan satu kaki di depan dan kaki lainnya dibuka selebar bahu, kedua tangan diangkat untuk menjepit kedua telinga yang menonjol. Setelah melakukan gerakan awal yang kecil, letakkan kedua tangan dalam garis lurus di lantai, kendalikan tubuh, dan secara bersamaan tendang kaki belakang ke atas dan ke belakang. Begitu berada dalam posisi ini, kedua tangan dan lengan lurus sepenuhnya menopang berat tubuh, dan kedua kaki mendarat di sisi yang berlawanan dengan kedua kaki sebelumnya. Lengan dan kaki yang terentang lebar akan berputar dengan cara ini, menyerupai baling-baling. Pembelajaran yang kompleks diperlukan untuk pelaksanaan keterampilan jungkir balik yang kompleks, baik dari segi sarana dan prasarana yang tersedia maupun teknik pembelajaran yang digunakan oleh guru. Salah satu komponen pendekatan guru untuk membantu siswa memahami materi pelajaran adalah penggunaan model pembelajaran yang menarik (Kinanti & Hernawan, 2023).

Keterampilan dasar senam teknik jungkir balik masih rendah, terbukti dari hasil observasi peneliti saat mengajar siswa kelas IX D SMPN 12 Malang. Hal ini terlihat dari pencapaian Kriteria Kelulusan Minimal (KKM) pada ujian praktik senam lantai, dengan banyak siswa yang masih belum mencapai KKM. Hanya 11 siswa atau 36% dari total 31 siswa yang tuntas belajar, sedangkan 20 siswa atau 64% dari total tidak tuntas. Sebagian besar siswa tidak tuntas karena kurang terlibat dalam materi jungkir balik dan rasa percaya diri mereka terpengaruh oleh rasa takut cedera saat melakukan latihan. Lebih jauh lagi, siswa menjadi tidak tertarik lebih cepat apabila guru terus menyajikan materi yang terkesan dadakan dan dangkal dengan menggunakan pendekatan pembelajaran tradisional.

Peneliti berencana menggunakan model pembelajaran kooperatif Team Games Tournament (TGT) dan pendekatan permainan Step By Step untuk menghasilkan inovasi pembelajaran pada materi senam lantai guling belakang berdasarkan tantangan yang telah dijelaskan di atas. Sebelum melakukan permainan, siswa diberikan materi permainan guling belakang Step By Step, kemudian siswa akan mempelajari dan mempraktikkannya. Metode Step By Step dapat digunakan untuk melatih gerakan guling belakang dengan empat tingkat kesulitan, mulai dari yang mudah hingga yang sulit. Siswa berpartisipasi dalam kegiatan ini dengan cara dibagi menjadi beberapa kelompok. Selanjutnya, sesuai dengan instruksi guru, setiap kelompok berlomba untuk memenangkan pertandingan dengan melakukan manuver guling belakang step by step secara acak. Tim yang memenangkan pertandingan adalah tim yang paling cermat dan tepat dalam mematuhi semua arahan guru. Untuk meningkatkan hasil belajar, model dan metode pembelajaran tersebut bertujuan untuk menurunkan rasa takut siswa terhadap bahaya, meningkatkan minat dan keterlibatan dalam gerakan, serta menumbuhkan rasa percaya diri dalam kemampuan melakukan gerakan guling belakang dasar. Untuk membantu siswa kelas IX D SMPN 12 Malang meningkatkan keterampilan senam lantai guling belakang, peneliti melakukan penelitian.

## 2. Metode

Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Terdapat tiga tahap dalam model ini: 1) persiapan; 2) tindakan dan observasi; dan 3) refleksi. Isu-isu yang diidentifikasi oleh guru dan siswa di kelas ditangani dengan bantuan penelitian semacam ini. Menurut Pandey (2023), ciri utama penelitian tindakan kelas adalah keterlibatan aktif dan kerja sama antara peneliti dan topik yang diminati.

Pendekatan tes dan pengukuran digunakan untuk memperoleh data untuk penelitian ini. Tes adalah alat yang digunakan untuk mengidentifikasi suatu peristiwa yang mengikuti protokol yang ditetapkan. Pengukuran, di sisi lain, adalah serangkaian tes yang dilakukan dari awal hingga akhir dengan tujuan memberikan hasil dalam bentuk data kuantitatif yang dapat dianalisis secara statistik.

Instrumen evaluasi proses gerakan senam dasar jungkir balik digunakan sebagai alat penilaian penelitian. Alat ini memungkinkan Anda untuk membandingkan hasil tes sebelum dan sesudah menerima terapi. Alat bantu penelitian sangat penting untuk menemukan solusi atas masalah dan menguji teori.

**Tabel 1. Indikator Tes Keterampilan Meroda (Cartwheel)**

No.	Nama Aktivitas	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Sikap Awal	Berdiri dengan sikap menyamping arah gerakan Kedua kaki selebar bahu dan kedua lengan terentang serong		
2.	Pelaksanaan	Bila gerakan ke arah kiri, letakan tangan kiri di matras diikuti kaki kanan terangkat ke atas Saat tangan kanan diletakan di matras kaki kiri terangkat lurus keatas, hingga badan membentuk sikap berdiri dengan kedua tangan. Kedua tungkai lurus kedepan		
3.	Sikap Akhir	Berdiri dengan sikap menyamping dengan posisi kedua kaki terbuka Sikap kedua lengan terentang serong atas sebagaimana sikap meroda		
Skor akhir = total skor x 10				

Tanpa analisis yakni, tanpa pengolahan dan penafsiran—data penelitian menjadi tidak berguna. Berdasarkan pengamatan terhadap capaian pembelajaran siswa, dilakukan tahapan analisis data kuantitatif deskriptif, yang hasilnya dinyatakan dalam persentase. Berikut ini adalah pedoman analisis data yang direkomendasikan: 1) Nilai KKM sebesar 78 yang telah ditetapkan oleh sekolah digunakan untuk mengetahui seberapa komprehensif capaian pembelajaran setiap siswa. Pekerjaan siswa dianggap tidak lengkap jika nilai akhir yang diperolehnya kurang dari KKM, dan lengkap jika nilai akhir yang diperolehnya lebih dari KKM. 2) Menghitung persentase peningkatan capaian pembelajaran siswa saat melakukan jungkir balik, yang dilakukan dengan mengalikan hasil dengan 100% setelah jumlah siswa dibagi dengan jumlah siswa yang menyelesaikannya.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Sebelum siklus I dilaksanakan, peneliti mengumpulkan data awal melalui pretest untuk mengetahui tingkat kemampuan siswa kelas IX D SMPN 12 Malang dalam melakukan teknik senam lantai jungkir balik. Berdasarkan data tersebut, dilakukan analisis data dalam bentuk persentase sebagai berikut (Tabel 2).

**Tabel 2. Hasil Analisis Data Pra Siklus**

No.	Nilai	Kriteria	Pra Siklus	
			Jumlah Siswa	Persentase
1.	<78	Tidak Tuntas	20	64 %
2.	>78	Tuntas	11	36 %
Jumlah			31	100 %

Berdasarkan tabel analisis hasil di atas, dapat disimpulkan bahwa sebanyak 11 siswa atau 36% dari total siswa telah tuntas melakukan teknik senam lantai guling belakang, yang berarti pembelajaran telah tuntas. Sebanyak 20 siswa atau 64% dari total siswa belum tuntas. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam senam lantai guling belakang masih kurang. Oleh karena itu, dengan menggunakan model pembelajaran kooperatif tipe Team Games Tournament (TGT) dan strategi permainan bertahap, perlu dilakukan tindakan untuk meningkatkan keterampilan guling belakang.

#### 3.1. Siklus 1

Dengan menggunakan paradigma pembelajaran kooperatif tipe Team Games Tournament (TGT), peneliti menerapkan pembelajaran senam lantai melalui permainan pada siklus I. Dari awal hingga akhir siklus I, pemberian tindakan berjalan lancar. Informasi mengenai keterampilan guling belakang siswa setelah menyelesaikan kegiatan pembelajaran siklus I adalah sebagai berikut (Tabel 3).

**Tabel 3. Hasil Analisis Data Siklus I**

No.	Nilai	Kriteria	Siklus I	
			Jumlah Siswa	Persentase
1.	<78	Tidak Tuntas	15	48 %
2.	>78	Tuntas	16	52 %
Jumlah			31	100 %

Tabel 3 menampilkan hasil analisis data yang menunjukkan bahwa persentase penyelesaian KKM meningkat dari 36% menjadi 52%. Hal ini menunjukkan bahwa anak-anak menjadi lebih terlibat dengan proses pendidikan ketika disajikan dalam bentuk permainan. Temuan tingkat penyelesaian siswa yang hanya mencapai 52% menunjukkan bahwa tindakan yang diberikan pada siklus I masih belum ideal. Oleh karena itu, untuk meningkatkan hasil belajar siswa tersebut, tindakan yang sama harus diberikan pada siklus II.

### 3.2. Siklus 2

Peneliti mempertimbangkan tujuan pembelajaran siswa pada siklus I sebelum memberikan tindakan pada siklus II. Fakta bahwa hasil belajar siklus I meningkat menunjukkan bahwa meskipun minat siswa telah dimulai, minat tersebut belum mencapai potensi penuhnya. Dengan demikian, untuk meningkatkan hasil belajar, pemberian tindakan pada siklus II perlu dioptimalkan sekali lagi. Data pada Tabel 4 menunjukkan hasil kemampuan jungkir balik siswa setelah mereka menyelesaikan tindakan pada siklus kedua.

**Tabel 4. Hasil Analisis Data Siklus II**

No.	Nilai	Kriteria	Siklus II	
			Jumlah Siswa	Persentase
1.	<78	Tidak Tuntas	8	26 %
2.	>78	Tuntas	23	74 %
Jumlah			31	100 %

Hasil analisis data pada Tabel 4 untuk siklus II menunjukkan adanya peningkatan, dibuktikan dengan jumlah siswa yang tuntas pada siklus II sebanyak 23 siswa dan persentase ketuntasan KKM meningkat sebesar 52% dari siklus I menjadi 74%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa banyaknya manfaat yang diperoleh siswa kelas IX D SMPN 12 Malang dari penggunaan pembelajaran senam lantai pada gerakan dasar jungkir balik dengan model pembelajaran kooperatif tipe Team Games Tournament (TGT) melalui pendekatan permainan Step by Step.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran gerakan dasar jungkir balik senam lantai pada siswa kelas IX D SMPN 12 Malang melalui model pembelajaran kooperatif tipe Team Games Tournament (TGT) dan teknik permainan Step by Step dapat meningkatkan kemampuan jungkir balik siswa. Tabel 5 menggambarkan hal tersebut.

**Tabel 5. Rangkuman Hasil Belajar Siswa Kelas IX D SMPN 12 Malang**

Tes/Perlakuan	Hasil Belajar Meroda (Cartwheel)			
	Tuntas		Tidak Tuntas	
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
Pra Siklus	11	36 %	20	64 %
Siklus I	16	52 %	15	48 %
Siklus II	23	74 %	8	26 %

Hanya 11 siswa atau 36% dari total siswa yang tuntas mengerjakan tugas, sedangkan 20 siswa atau 64% dari total siswa tidak tuntas, berdasarkan hasil pembelajaran pra siklus. Hal ini menunjukkan masih adanya kekurangan pada keterampilan senam lantai, khususnya pada manuver jungkir balik. Lebih jauh lagi, mayoritas anak takut melakukan salto karena persepsi bahwa salto menakutkan dan berbahaya karena rotasi menyamping mereka sambil menggunakan kedua tangan sebagai tumpuan. Hasilnya, peneliti muncul dengan ide kreatif untuk menggunakan permainan Langkah demi Langkah untuk membuat model pembelajaran TGT yang menggunakan pendekatan permainan.

Tabel 5 tentang siklus I menunjukkan bahwa, jika dibandingkan dengan hasil tes dari prasiklus, terdapat peningkatan dalam kelengkapan hasil belajar siswa. Hal ini dimungkinkan sebagai hasil dari peneliti yang menggunakan permainan yang sudah ada untuk mengembangkan desain model pembelajaran. Ada enam belas siswa yang menyelesaikan siklus I, dan lima belas lainnya tidak memenuhi target penyelesaian. Banyak siswa masih memiliki pekerjaan yang belum selesai karena berbagai masalah, seperti ketidakmampuan mereka untuk cukup fokus untuk memahami dengan baik penjelasan guru tentang materi atau ketidakmampuan mereka untuk mengikuti pelajaran sepenuhnya.

Karena tujuan pembelajaran pada siklus I belum sepenuhnya terpenuhi, kegiatan siklus II memerlukan refleksi. Dengan mempraktikkan kegiatan siklus II, kekurangan siklus I dapat dikurangi dan skor penyelesaian siswa akan meningkat sebagai hasilnya. Dalam upaya membantu anak-anak belajar dari pengalaman gerakan langsung mereka, mungkin saja siswa akan termotivasi untuk mencoba memainkan permainan Langkah demi Langkah saat menggunakan paradigma pembelajaran ini. Selain itu, permainan ini terstruktur seperti kompetisi kelompok, jadi agar siswa menang, mereka harus bekerja sama.

Karena hasil pembelajaran siklus II telah mencapai 74%, penyelesaian pembelajaran telah tercapai. Berdasarkan data yang dikumpulkan tentang hasil pembelajaran, jelas bahwa untuk memfasilitasi pengalaman siswa secara langsung dengan proses pembelajaran dan mengurangi kecemasan siswa, model pembelajaran kooperatif tipe TGT diperlukan untuk instruksi senam lantai jungkir balik (Khataybeh et al, 2024). Selain itu, karena instruksi disajikan dengan cara yang menyenangkan, siswa akan lebih bersemangat untuk mengikutinya. Penyelesaian siklus II menandakan bahwa refleksi lebih lanjut dalam siklus berikutnya tidak lagi diperlukan, yang berarti bahwa penelitian tindakan kelas tentang senam jungkir balik telah selesai dan tidak memerlukan kelanjutan ke siklus berikutnya.

#### 4. Kesimpulan

Berdasarkan data penelitian, inovasi pembelajaran telah berhasil dipadukan dalam pembelajaran PJOK untuk meningkatkan kemampuan jungkir balik. Hal ini khususnya berlaku bagi siswa kelas IX D SMPN 12 Malang yang memperoleh manfaat dari penggunaan model pembelajaran TGT dan pendekatan permainan Step by Step. Hal ini ditunjukkan dengan meningkatnya capaian pembelajaran yang terus meningkat dari siklus I ke siklus II. Capaian tersebut tidak terlepas dari tersedianya kegiatan yang diciptakan oleh peneliti; pembelajaran menjadi lebih menarik dan menyenangkan, serta adanya daya saing yang meningkatkan keterlibatan dan kegembiraan siswa.

#### Daftar Rujukan

- Ashar, M., Syafruddin, S., Gusril, G., & Barlian, E. (2018, April). PJOK learning model through playing activities to build student character: designing and developing stage. In *International Conferences on Educational, Social Sciences and Technology* (pp. 57-62). Fakultas Ilmu Pendidikan UNP.
- Khataybeh, A., Al-Shadihedh, 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), 266-273.
- Kinanti, R., & Hernawan, A. (2023). Teacher strategies for creating interesting and dynamic learning. *Scaffolding: Jurnal Pendidikan Islam dan Multikulturalisme*, 4(3), 157-166.
- Pandey, G. (2023). English teachers' actions in action research: Developing a template for classroom purpose. *Nepal Journal of Multidisciplinary Research*, 6(3), 42-52.
- Pavelko, O., & Ponomarov, V. (2024). Innovative methods of teaching the discipline "Gymnastics with teaching methods". *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*, 10(183), 168-172.
- Vladimir, P., Carmen, M., Daniel, N., & Andreyeva, N. (2015). Didactic technologies of learning the double back somersault on floor based on the biomechanical analysis of sports technique in women's artistic gymnastics. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(1), 120-127.