

## PENERAPAN MEDIA BANTU MATRAS UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN SENAM LANTAI GULING DEPAN SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI MAOL

Frederikus Duki<sup>1</sup>, Oded Liunokas<sup>2</sup>, Dionisius Wora<sup>3</sup>, Timoteus Ajito<sup>4</sup>

<sup>1, 2, 3, 4</sup>Universitas San Pedro, Jl. Ir. Soekarno, Kupang, Nusa Tenggara Timur, Indonesia  
Email: [frederikusduki7@gmail.com](mailto:frederikusduki7@gmail.com)

---

### Article History

Received: 11-03-2026

Revision: 21-03-2026

Accepted: 24-03-2026

Published: 27-03-2026

**Abstract.** The forward roll skill among primary school pupils remains relatively low, as some pupils experience difficulties with the movement sequence, lack flexibility, and feel anxious when performing the movement. This study aims to improve the forward roll skill among Year 5 pupils at Maol State Primary School through the use of an inclined mat as an aid. The study employed the Classroom Action Research (CAR) method, conducted over two cycles, each comprising the planning, implementation, observation, and reflection stages. The research subjects consisted of 25 pupils. Data were collected through observation of pupil activities and forward roll skill tests using a psychomotor assessment rubric, and were subsequently analysed descriptively to assess improvements in learning outcomes across each cycle. The results of the study indicate that the use of the inclined mat was effective in improving students' forward roll skills. In cycle I, an average score of 73.08 was obtained with a mastery rate of 56%, whilst in cycle II this increased to an average of 78.40 with a mastery rate of 80%, thus exceeding the research target of at least 75% of students achieving the Minimum Mastery Criteria. In addition to improving learning outcomes, the use of the inclined mat also helped to reduce fear and boost students' confidence when performing the movement.

**Keywords:** Floor Gymnastics, Forward Roll, Inclined Mat, Classroom Action Research, Motor Skills

**Abstrak.** Keterampilan senam lantai guling depan pada siswa sekolah dasar masih relatif rendah karena sebagian siswa mengalami kesulitan pada tahapan gerakan, kurang kelenturan, serta rasa takut saat melakukan gerakan. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan guling depan pada siswa kelas V SD Negeri Maol melalui penerapan media bantu matras miring. Penelitian menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus, masing-masing meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian berjumlah 25 siswa. Data dikumpulkan melalui observasi aktivitas siswa dan tes keterampilan guling depan menggunakan rubrik penilaian psikomotor, kemudian dianalisis secara deskriptif untuk melihat peningkatan hasil belajar pada setiap siklus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan media matras miring mampu meningkatkan keterampilan guling depan siswa. Pada siklus I diperoleh nilai rata-rata 73,08 dengan tingkat ketuntasan 56%, sedangkan pada siklus II meningkat menjadi rata-rata 78,40 dengan ketuntasan 80%, sehingga melampaui target penelitian yaitu minimal 75% siswa mencapai Kriteria Ketuntasan Minimum. Selain meningkatkan hasil belajar, penggunaan media matras miring juga membantu mengurangi rasa takut serta meningkatkan kepercayaan diri siswa saat melakukan gerakan.

**Kata Kunci:** Senam Lantai, Guling Depan, Matras Miring, Penelitian Tindakan Kelas, Keterampilan Gerak

---

**How to Cite:** Duki, F., Liunokas, O., Wora, D., & Ajito, T. (2026). Penerapan Media Bantu Matras untuk Meningkatkan Keterampilan Senam Lantai Guling Depan Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Maol. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 7 (2), 2514-2522. <http://doi.org/10.54373/imeij.v7i2.5244>

---

## PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peranan strategis dalam mengembangkan potensi manusia secara menyeluruh, mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Salah satu mata pelajaran yang secara langsung berorientasi pada pengembangan aspek psikomotorik adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). PJOK berfungsi membentuk kebugaran jasmani, keterampilan gerak, sikap sportif, serta kebiasaan hidup sehat melalui aktivitas fisik yang dirancang secara sistematis dan berkelanjutan. Oleh karena itu, keberhasilan pembelajaran PJOK sangat ditentukan oleh ketepatan strategi, metode, dan media pembelajaran yang digunakan oleh guru dalam mengakomodasi karakteristik peserta didik sekolah dasar.

Salah satu materi PJOK di sekolah dasar yang membutuhkan pendekatan pembelajaran yang tepat adalah senam lantai, khususnya gerakan guling depan. Gerakan ini menuntut koordinasi tubuh yang baik, kelenturan, keberanian, serta penguasaan teknik dasar secara bertahap. Namun, dalam praktik pembelajaran, banyak siswa mengalami kesulitan saat melakukan guling depan, seperti ketidaksiapan fisik, kesalahan posisi tubuh, rasa pusing saat berguling, serta rasa takut terhadap kemungkinan cedera. Kondisi tersebut berdampak pada rendahnya minat, kepercayaan diri, dan partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran senam lantai.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa rendahnya keterampilan guling depan sering disebabkan oleh kesalahan teknik pada sikap awal, tumpuan tangan, posisi kepala dan lutut, serta fase berguling dan pendaratan. Selain faktor teknis, hambatan psikologis berupa rasa takut juga menjadi penyebab utama kegagalan siswa dalam melakukan gerakan dengan benar. Situasi ini tercermin dari hasil belajar ranah psikomotorik yang belum optimal, ditandai dengan masih banyaknya siswa yang belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM). Meskipun beberapa upaya perbaikan pembelajaran telah dilakukan melalui variasi metode dan penggunaan media konvensional berupa matras datar, pendekatan tersebut belum sepenuhnya mampu mengatasi kesulitan teknis dan psikologis siswa secara efektif.

Salah satu alternatif yang berpotensi mengatasi permasalahan tersebut adalah penggunaan media bantu berupa matras bidang miring. Secara mekanis, bidang miring dapat membantu memberikan dorongan gerak ke depan, mengurangi beban tenaga siswa, serta mempermudah proses berguling. Selain itu, penggunaan matras bidang miring juga diyakini dapat meningkatkan rasa aman dan keberanian siswa dalam melakukan gerakan. Meskipun demikian, pemanfaatan media matras bidang miring dalam pembelajaran senam lantai guling depan di sekolah dasar masih relatif terbatas, khususnya yang dikaji melalui pendekatan Penelitian Tindakan Kelas yang berfokus pada perbaikan proses dan hasil pembelajaran secara bertahap.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan suatu tindakan pembelajaran yang secara langsung diarahkan untuk mengatasi kesulitan siswa, baik dari aspek teknis maupun psikologis, melalui pemanfaatan media pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik gerak guling depan. Oleh karena itu, penelitian ini diarahkan untuk mengkaji efektivitas penerapan media bantu matras bidang miring sebagai upaya meningkatkan keterampilan senam lantai guling depan siswa kelas V SD Negeri Maol. Penelitian ini diharapkan tidak hanya memperbaiki hasil belajar psikomotorik siswa, tetapi juga memberikan alternatif solusi pembelajaran PJOK yang lebih aman, menarik, dan kontekstual bagi guru sekolah dasar.

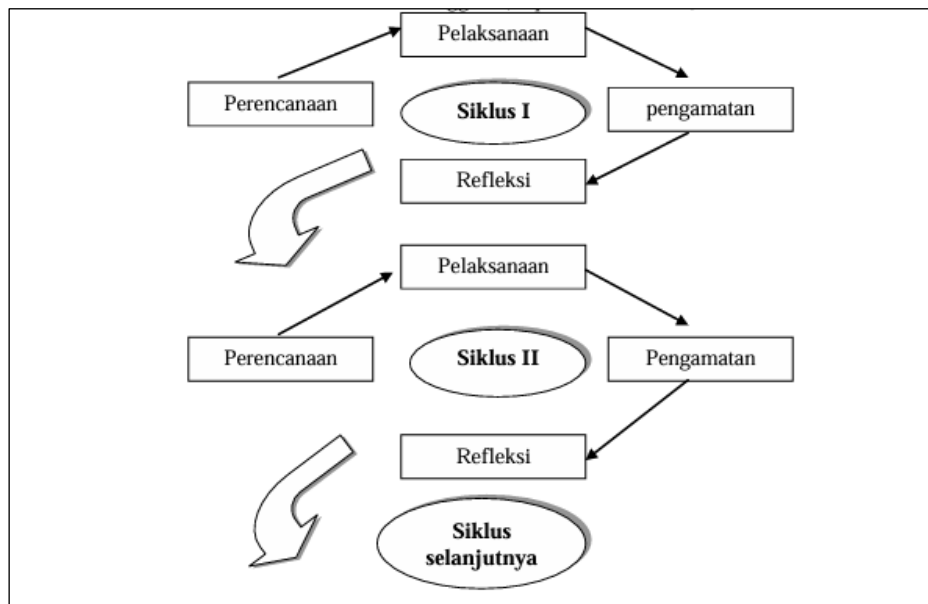
## **METODE**

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang berfokus pada permasalahan aktual pembelajaran yang dihadapi guru di kelas. PTK dilakukan sebagai bentuk pencermatan terhadap proses belajar mengajar melalui tindakan-tindakan sistematis yang bertujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan praktik pembelajaran secara profesional. Pendekatan ini sejalan dengan pandangan Taniredja dkk. (2010) yang menegaskan bahwa PTK dilaksanakan langsung oleh guru di kelasnya sendiri untuk meningkatkan kualitas pembelajaran. Penelitian ini dilakukan pada satu kelas tertentu untuk mengetahui dampak penerapan tindakan terhadap subjek penelitian dalam konteks pembelajaran yang nyata. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode naturalistik, karena proses penelitian berlangsung pada kondisi alamiah tanpa manipulasi lingkungan belajar (Nasution et al., 2024; Erianta et al., 2025).

Permasalahan utama yang diidentifikasi dalam penelitian ini adalah rendahnya keterampilan siswa dalam pembelajaran senam lantai guling depan pada siswa kelas V SD Negeri Maol. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, peneliti menerapkan tindakan pembelajaran melalui siklus yang berkelanjutan. Setiap siklus dalam PTK ini meliputi empat tahap, yaitu perencanaan tindakan (*planning*), pelaksanaan tindakan (*acting*), observasi (*observing*), dan refleksi (*reflecting*). Pelaksanaan penelitian dilakukan secara bertahap dengan tujuan memperbaiki proses pembelajaran secara berkelanjutan hingga permasalahan yang dihadapi dapat diminimalkan atau teratasi (Iswanto et al., 2025).

Data yang diperoleh pada setiap siklus selanjutnya dianalisis dan didiskusikan bersama teman sejawat untuk menilai tingkat keberhasilan tindakan yang telah dilaksanakan, khususnya pada siklus I. Hasil refleksi tersebut menjadi dasar dalam menentukan perlu tidaknya perbaikan dan penyempurnaan tindakan pada siklus berikutnya. Dengan demikian, setiap siklus dalam penelitian ini saling berkaitan dan berfungsi sebagai upaya berkelanjutan untuk meningkatkan

keterampilan siswa dalam melakukan gerakan guling depan melalui pembelajaran yang lebih efektif.



**Gambar 1.** Rancangan Penelitian Tindakan Kelas  
Sumber: Taniredja, et. al. (2010)

## HASIL DAN DISKUSI

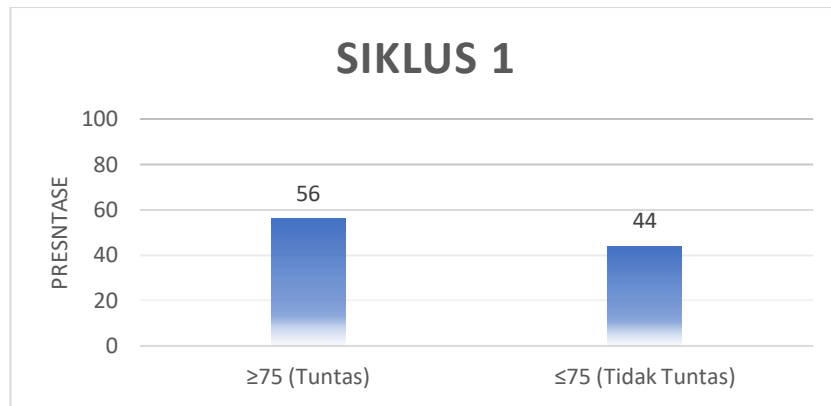
### Analisis Siklus I

Pengamatan yang digunakan untuk mengamati pembelajaran guling depan melalui pendekatan permainan dibuat menggunakan kriteria penilaian supaya mudah menyimpulkan hasil pengamatan. Hasil pengamatan kolaborator terhadap guru pada pembelajaran siklus I menghasilkan skor sebesar 70 (kategori cukup). Hasil pengamatan terhadap pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan permainan modifikasi pada siswa kelas V SD Negeri Maol pada siklus I disajikan pada tabel 1 sebagai berikut:

**Tabel 1.** Penilaian psikomotor guling depan siklus I

Aspek	Keterangan
Rata-Rata Nilai	73,08
Jumlah Peserta Didik Tuntas	14
Jumlah Peserta Didik Belum Tuntas	11
Presentase Ketuntasan	56%
Persentase yang Belum Tuntas	44%

Berdasarkan tabel 1 di atas, hasil pembelajaran senam lantai guling depan pada siswa kelas V SD Negeri Maol pada siklus I disajikan dalam bentuk diagram batang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 2 berikut ini:



**Gambar 2.** Hasil pembelajaran senam lantai guling depan siklus I

Berdasarkan hasil tes siklus I diperoleh nilai rata-rata sebesar 73,08. Jumlah siswa yang mencapai KKM hanya sebanyak 14 siswa (56%) dan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 11 siswa (44%). Hasil belajar guling depan menunjukkan masih ada beberapa siswa yang masih mengalami kesulitan terutama dalam melakukan gerakan mengguling dan gerakan lanjutan. Karena pada siklus I siswa belum memenuhi ketercapaian KKM, yaitu sebesar 75% (19 siswa) siswa yang tuntas, maka penelitian dilanjutkan pada siklus II (Nasution et al., 2024; Mukti et al., 2023).

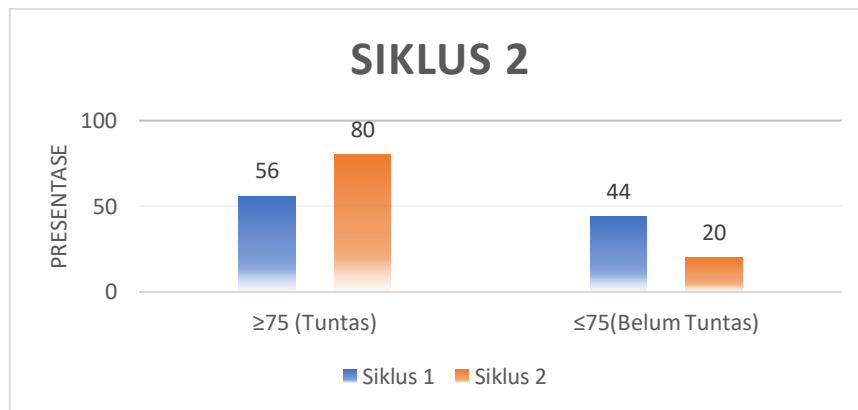
### Analisis Siklus II

Berdasarkan refleksi dari siklus I, dilakukan sharing ideas untuk merencanakan siklus II dengan membuat RPP pembelajaran dan merencanakan tindakan dan solusi dari hasil refleksi siklus I. Pengamatan yang digunakan untuk mengamati pembelajaran guling depan melalui pendekatan matras miring dibuat menggunakan kriteria penilaian supaya mudah menyimpulkan hasil pengamatan. Hasil pengamatan terhadap pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan matras miring pada siswa kelas V SD Negeri Maol pada siklus II disajikan pada tabel 4.2 sebagai berikut:

**Tabel 2.** Penilaian psikomotor guling depan siklus II

Aspek	Keterangan
Rata-Rata Nilai	73,08
Jumlah Peserta Didik Tuntas	14
Jumlah Peserta Didik Belum Tuntas	11
Presentase Ketuntasan	56%
Persentase yang Belum Tuntas	44%

Hasil pembelajaran senam lantai guling depan pada siswa kelas V SD Negeri Maol pada siklus II disajikan dalam bentuk diagram batang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 3 berikut ini.



**Gambar 3.** Hasil pembelajaran senam lantai guling depan siklus II

Berdasarkan hasil tes siklus II diperoleh nilai rata-rata sebesar 78,40. Jumlah siswa yang mencapai KKM hanya sebanyak 20 siswa (80%) dan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 5 siswa (20%). Berdasarkan hasil tersebut, siswa sudah memenuhi ketercapaian KKM, yaitu sebesar 75% (19 siswa) siswa yang tuntas, maka penelitian dianggap berhasil (Erianta et al., 2025; Iswanto et al., 2025).

### Analisis Siklus I dan II

Hasil penelitian pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan permainan modifikasi pada siswa kelas V tahun ajaran 2025/2026 SD Negeri Maol dari siklus I dan siklus II disajikan pada tabel 4.3 di bawah ini:

**Tabel 3.** Peningkatan hasil siklus I dan siklus II

No.	Aspek	Siklus I	Siklus II
1.	Jumlah nilai	1260	1960,03
2.	Nilai rata-rata	73,08	78,40
3.	Persentase ketuntasan	56%	80%

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan media bantu matras miring mampu meningkatkan hasil pembelajaran senam lantai guling depan pada siswa kelas V SD Negeri Maol secara bertahap dan bermakna. Peningkatan nilai rata-rata dari 73,08 dengan ketuntasan 56% pada siklus I menjadi 78,40 dengan ketuntasan 80% pada siklus II menunjukkan bahwa penggunaan matras miring tidak hanya berdampak pada aspek hasil belajar, tetapi juga pada proses pembelajaran itu sendiri. Media matras miring membantu siswa mengatasi hambatan

teknis dan psikologis, seperti rasa takut dan kesulitan melakukan putaran tubuh, sehingga siswa lebih berani dan percaya diri dalam mencoba gerakan. Temuan ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa media pembelajaran yang dimodifikasi dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran senam lantai di sekolah dasar (Mukti et al., 2023; Pratama, 2025).

Selain peningkatan hasil belajar, proses pembelajaran juga menunjukkan perubahan positif pada sikap dan keterlibatan siswa. Pembelajaran berlangsung lebih aktif, dinamis, dan menyenangkan, ditandai dengan meningkatnya partisipasi siswa dalam mengamati, mempraktikkan, serta mendiskusikan gerakan guling depan bersama teman sebaya. Perkembangan karakter seperti tanggung jawab, kepercayaan diri, semangat, dan sikap kompetitif juga terlihat semakin kuat pada setiap pertemuan. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media matras miring tidak hanya berfungsi sebagai alat bantu teknis, tetapi juga sebagai stimulus yang mendorong keterlibatan emosional dan sosial siswa dalam pembelajaran PJOK.

Meskipun demikian, masih terdapat 5 siswa (20%) yang belum mencapai KKM pada akhir siklus II. Kondisi ini menunjukkan bahwa efektivitas tindakan tidak sepenuhnya seragam pada semua siswa. Berdasarkan hasil observasi, ketidaktuntasan tersebut dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik dan kesiapan siswa saat pembelajaran berlangsung, seperti siswa yang kurang sehat namun tetap mengikuti kegiatan praktik. Temuan ini sejalan dengan Pradana et al. (2023) yang menyatakan bahwa kondisi fisik dan kesiapan belajar siswa menjadi faktor penting yang memengaruhi keberhasilan pembelajaran keterampilan gerak. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menegaskan bahwa meskipun media matras miring efektif meningkatkan keterampilan guling depan secara umum, guru tetap perlu memperhatikan kondisi individual siswa agar pembelajaran PJOK dapat berlangsung secara optimal dan aman.

## **KESIMPULAN**

Setelah dilakukan penelitian tindakan kelas dengan dua siklus dan dilakukan analisis, dapat disimpulkan bahwa peningkatan hasil pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan permainan modifikasi ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 73,08 dan persentase ketuntasan sebesar 56%. Namun, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Kemudian, setelah melanjutkan ke siklus II, nilai rata-rata kemampuan senam lantai guling depan siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 78,40 dengan persentase ketuntasan sebesar 80%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga

penelitian dihentikan pada siklus II. Proses pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan media matras miring berlangsung dinamis dan menyenangkan, dan hasil pengamatan terhadap guru saat pembelajaran juga meningkat di setiap pertemuan (Mukti et al., 2023; Nasution et al., 2024; Erianta et al., 2025).

## REFERENSI

- Harimurti. (2018). *Pembelajaran senam lantai guling depan*. Buku ajar.
- Permendiknas. (2006). *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Putri, A., et al. (2024). Pemanfaatan bidang miring dalam pembelajaran gerak dasar untuk meningkatkan keterampilan siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.
- Taniredja, T., Faridli, E. M., & Harmianto, S. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas (PTK): Konsep, Prosedur, dan Implementasi*. Bandung: Alfabeta.
- Aditya, R., Zulfahri, Z., Damrah, D., & Handayani, S. G. (2024). Analisis keterampilan rolling depan dan rolling belakang pada peserta didik kelas V SDN 01 Pasar Laban tahun ajaran 2024/2025. *Jurnal JPDO*, 7(12), 2751–2764. <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.12.2024.1039>
- Burhaein, E., & Muustaqim, A. (2025). Peningkatan hasil belajar roll depan melalui peer teaching pada peserta didik tunawicara kelas 5 SD. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 9(1).
- Erianta, A., et al. (2025). Implementation of differentiated learning based on learning needs to improve forward roll movement skills in floor gymnastics through inclined plane mats for class IV UPT SDN 01 Pinang Belarik. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 9(2), 215–225.
- Fatkurohman. (2022). Penggunaan media matras bidang miring untuk meningkatkan hasil belajar guling depan pada siswa kelas 4 SD Negeri Plosowangi. *ELEMENTARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar*, 2(4), 276–281.
- Firdaus, D. M., Arifin, Z., & Sonjaya, A. R. (2024). Upaya meningkatkan keterampilan gerakan roll depan melalui variasi alat bantu pembelajaran pada siswa kelas IV SDN 2 Sukaraja. *Holistic Journal of Sport Education*, 4(1), 26–34. <https://doi.org/10.52434/penjas.v4i1.41741>
- Iswanto, A., Hidayat, R. A., Nurcahyo, F., Widodo, H., & Arga, M. W. (2025). CGFU-PM 515 based physical education learning model to improve forward roll skills in elementary school students in Sleman Regency. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 21(2), 31–37.
- Kurniawan, P., Sihombing, H., & Keliat, P. (2025). The application of practice teaching style to improve learning outcomes of forward roll floor gymnastics in fourth grade elementary school students. *Educational Science Journal*, 9(1), 77–82.
- Lukmanto, D., Kasirin, K., & Setiawan, I. (2024). Meningkatkan keterampilan senam lantai guling depan melalui alat bantu bidang miring pada siswa kelas VB SDN Srandol Wetan 06 Kecamatan Banyumanik tahun pelajaran 2023/2024. *Prosiding Webinar Penguatan Calon Guru Profesional*, 2024, 268–279.

- Makaruk, H., Webster, E. K., Porter, J., Makaruk, B., Bodasińska, A., Zieliński, J., Tomaszewski, P., Nogal, M., Starzak, M., Śliwa, M., Banaś, M., Biegajło, M., Chaliburda, A., Suchecki, B., Molik, B., & Sadowski, J. (2025). Assessing fundamental motor skills proficiency in school-based sports physical education programs: Implications for talent development. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1632930. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1632930>
- Mukti, F. N., et al. (2023). Pengaruh penggunaan matras bidang miring terhadap peningkatan kemampuan guling depan pada mata pelajaran PJOK di SDN 2 Nglurup Ponorogo. *NUSRA: Jurnal Penelitian dan Ilmu Pendidikan*, 4(3), 530–535.
- Nasution, A. F., Rahman, A., Tarigan, F. N., & Ramadanisti, A. (2024). Peningkatan hasil belajar guling depan melalui metode resiprokal dan permainan ular tangga di sekolah dasar. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 5(1).
- Pradana, R. A., Zhannisa, U. H., & Wibisana, M. I. N. (2023). Pengaruh media pembelajaran audio visual dan media cetak terhadap hasil belajar senam lantai (guling depan) pada siswa kelas VII SMP Negeri 6 Taman Kecamatan Taman Pemalang. *Jurnal Spirit Edukasia*, 3(1), 157–163.
- Pratama, C. (2025). Upaya peningkatan hasil belajar roll depan siswa kelas 4 SDN 2 Teluknaga melalui modifikasi media pembelajaran (Skripsi). Universitas Negeri Jakarta.
- Putri, C. F., Mulyadi, M., & Sungkowo. (2024). Upaya meningkatkan keterampilan senam lantai guling depan menggunakan media bantu matras bidang miring pada siswa kelas VB SDN Sron dol Wetan 06. *Prosiding Webinar Penguatan Calon Guru Profesional*, 2024, 268–279.
- Triwijaya, R. (2024). Improving learning outcomes of front roll on floor gymnastics through a game model in class IV students of primary school Negeri 70 Lubuklinggau. *Indonesian Journal of Sport, Health and Physical Education Sciences*, 2(1). <https://doi.org/10.58723/inasport.v2i1.152>