



ANALISIS KESULITAN SISWA DALAM MELAKUKAN GERAKAN ROLL DEPAN DAN ROLL BELAKANG PADA PEMBELAJARAN SENAM LANTAI

Alfred Dere Lubur¹, Hironimur Bao Wolo², Kristoforus Ado Aran³

Institut Keguruan Dan Teknologi Larantuka^{1,2,3}

e-mail: alfredlubur55@gmail.com, hironimus861701iktl@gmail.com,
kristoaran86@gmail.com

Diterima: 31/07/2026; Direvisi: 17/09/2026; Diterbitkan: 29/09/2026

ABSTRAK

Kesulitan siswa dalam melakukan gerakan *roll* depan dan *roll* belakang masih ditemukan dalam pembelajaran senam lantai, terutama pada ketepatan teknik, kesiapan psikologis, dan kemampuan koordinasi gerak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bentuk kesulitan siswa serta faktor penyebabnya pada pembelajaran senam lantai kelas VIII E SMP Negeri 1 Larantuka. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan subjek 34 siswa dan satu guru PJOK. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, kemudian dianalisis melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan serta diuji keabsahannya melalui triangulasi sumber dan teknik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesulitan siswa mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Pada aspek kognitif, siswa belum memahami teknik dan urutan gerakan secara tepat. Pada aspek afektif, ditemukan rasa takut, keragu-raguan, dan kurang percaya diri, terutama pada *roll* belakang. Pada aspek psikomotorik, kesulitan meliputi koordinasi, keseimbangan, serta kekuatan tolakan. Faktor penyebab meliputi kemampuan fisik dan kondisi psikologis, serta metode pembelajaran, sarana prasarana, dan lingkungan belajar. Temuan ini menegaskan perlunya pembelajaran bertahap dan komprehensif sesuai kebutuhan siswa, secara aman, bertahap, sesuai karakteristik siswa.

Kata Kunci: *Kesulitan Siswa, Senam Lantai, Roll Depan, Roll Belakang, Pembelajaran PJOK*

ABSTRACT

Students still experience difficulties in performing forward and backward rolls in floor gymnastics, particularly in technical accuracy, psychological readiness, and movement coordination. This study aimed to analyze the forms of students' difficulties and their contributing factors in floor gymnastics learning among eighth-grade students at SMP Negeri 1 Larantuka. This study employed a descriptive qualitative approach involving 34 students and one Physical Education teacher. Data were collected through observation, interviews, and documentation, then analyzed through data reduction, data presentation, and conclusion drawing, with data validity ensured through source and technique triangulation. The results showed that students' difficulties involved cognitive, affective, and psychomotor aspects. Cognitively, students had difficulty understanding the correct techniques and sequence of movements. Affectively, fear, hesitation, and lack of self-confidence were found, particularly during backward rolls. Psychomotor difficulties included coordination, balance, and pushing strength. Contributing factors included physical abilities and psychological conditions, as well as instructional methods, facilities, infrastructure, and the learning environment. These findings





highlight the need for gradual and comprehensive instruction that addresses students' needs and characteristics while ensuring safe practice.

Keywords: *Student Difficulties, Floor Exercise, Forward Roll, Backward Roll, Physical Education Learning*

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran penting dalam mengembangkan peserta didik secara menyeluruh melalui pengembangan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik (Khairuddin et al., 2023). Ketiga aspek tersebut perlu dikembangkan secara terpadu karena pembelajaran PJOK tidak hanya berorientasi pada penguasaan pengetahuan, tetapi juga pada kemampuan melakukan berbagai keterampilan gerak secara tepat (Sulistianoro & Setyawan, 2021; Nurharsono et al., 2023). Salah satu materi yang menuntut penguasaan keterampilan gerak adalah senam lantai, khususnya gerakan *roll* depan dan *roll* belakang. Kedua gerakan tersebut membutuhkan koordinasi gerak, keseimbangan, kekuatan, kelenturan, serta keberanian agar dapat dilakukan sesuai dengan tahapan teknik yang benar (Finteel et al., 2022; Ichsani et al., 2021; Datau et al., 2025).

Penguasaan gerakan *roll* depan dan *roll* belakang tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik, tetapi juga oleh pemahaman siswa terhadap tahapan gerakan dan kesiapan psikologis dalam melaksanakannya (Pratiwi et al., 2022). Kesalahan dalam memahami teknik dapat menyebabkan siswa melakukan gerakan secara tidak tepat, sedangkan rasa takut dan kurang percaya diri dapat menghambat keberanian siswa untuk melakukan gerakan secara optimal (Prastyawan et al., 2023). Oleh karena itu, pembelajaran senam lantai membutuhkan proses pembelajaran yang sistematis, metode yang sesuai dengan karakteristik siswa, serta lingkungan belajar yang mampu memberikan rasa aman selama melakukan aktivitas gerak. Secara ideal, siswa diharapkan mampu memahami teknik sekaligus melakukan *roll* depan dan *roll* belakang dengan koordinasi gerak yang tepat (Ramadin et al., 2021; Erianta, 2025).

Namun, kondisi empiris di SMP Negeri 1 Larantuka menunjukkan adanya kesenjangan antara kemampuan yang diharapkan dengan kondisi siswa di lapangan. Berdasarkan hasil observasi awal pada siswa kelas VIII E, masih ditemukan kesulitan dalam melakukan gerakan *roll* depan dan *roll* belakang secara optimal. Kesulitan tersebut tampak pada beberapa kesalahan teknik dasar, seperti posisi tubuh yang belum membulat, tolakan tangan yang kurang kuat, serta ketidakseimbangan pada saat menyelesaikan gerakan. Selain kesalahan teknis, beberapa siswa juga menunjukkan rasa takut dan keragu-raguan, terutama ketika melakukan *roll* belakang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kesulitan siswa dalam pembelajaran senam lantai perlu dikaji tidak hanya dari kemampuan melakukan gerakan, tetapi juga dari aspek yang melatarbelakangi munculnya kesulitan tersebut (Mahmudah et al., 2022; Adlan et al., 2021; Syam et al., 2024).

Kesulitan siswa dalam melakukan gerakan senam lantai dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa hambatan dalam pembelajaran senam lantai dapat berkaitan dengan kemampuan fisik siswa, variasi metode pembelajaran yang digunakan, serta keterbatasan sarana dan prasarana pembelajaran (Mulyaningsih et al., 2024). Penelitian mengenai hambatan belajar guling depan pada pembelajaran pendidikan jasmani juga menunjukkan bahwa siswa dapat mengalami hambatan pada tingkat yang berbeda dalam menguasai keterampilan tersebut, sehingga identifikasi terhadap bentuk kesulitan menjadi bagian penting dalam memahami proses penguasaan gerak (Mulyaningsih et al., 2024). Selain faktor tersebut, aspek psikologis seperti rasa takut, keraguan, dan kurangnya kepercayaan diri





juga dapat memengaruhi keberhasilan siswa dalam melakukan keterampilan gerak. Dengan demikian, identifikasi kesulitan siswa perlu dilakukan secara lebih komprehensif dengan memperhatikan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik serta faktor internal dan eksternal yang dapat memengaruhi proses penguasaan gerakan.

Sejumlah penelitian terdahulu dalam bidang pendidikan jasmani lebih banyak mengkaji pembelajaran senam lantai melalui penerapan model, metode, atau media pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar dan keterampilan gerak siswa. Penelitian tentang penggunaan media video visual, misalnya, menunjukkan bahwa pembelajaran dapat diarahkan untuk meningkatkan hasil belajar gerakan *roll* depan dan *roll* belakang (Sahraeni, 2023). Pendekatan tersebut penting untuk meningkatkan kemampuan siswa, tetapi belum sepenuhnya menjelaskan secara mendalam bentuk kesulitan yang dialami siswa sebelum menentukan strategi pembelajaran yang tepat. Identifikasi terhadap hambatan belajar menjadi penting karena kesulitan siswa dalam melakukan guling depan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal, termasuk kondisi fisik, faktor psikologis, guru, sarana dan prasarana, serta lingkungan pembelajaran. Penelitian mengenai pembelajaran guling depan menunjukkan bahwa siswa memiliki tingkat kesulitan yang beragam, sehingga pemetaan terhadap bentuk dan faktor penghambat perlu dilakukan sesuai dengan karakteristik peserta didik dan konteks pembelajaran (Mahmudah & Darmawan, 2023; Mulyaningsih et al., 2024). Padahal, pemetaan kesulitan berdasarkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik dapat memberikan informasi yang lebih spesifik mengenai bagian gerakan yang belum dikuasai, hambatan psikologis yang dialami siswa, serta faktor lingkungan yang turut memengaruhinya (Blegur et al., 2023; Alguren et al., 2024). Analisis semacam ini diperlukan agar strategi pembelajaran yang dikembangkan tidak hanya berorientasi pada hasil akhir, tetapi juga disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan siswa (Herwina, 2021; Putri & Elizar, 2025).

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini difokuskan pada analisis kesulitan siswa dalam melakukan gerakan *roll* depan dan *roll* belakang dengan mempertimbangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik serta faktor internal dan eksternal yang menjadi penyebabnya. Fokus tersebut diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai karakteristik kesulitan siswa dalam pembelajaran senam lantai dan menjadi dasar bagi guru dalam menentukan strategi pembelajaran yang lebih sesuai dengan kebutuhan siswa. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bentuk-bentuk kesulitan yang dialami siswa serta faktor-faktor penyebabnya dalam melakukan gerakan *roll* depan dan *roll* belakang pada pembelajaran senam lantai kelas VIII E SMP Negeri 1 Lantuka.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk menganalisis kesulitan siswa dalam melakukan gerakan *roll* depan dan *roll* belakang pada pembelajaran senam lantai. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 1 Lantuka pada April–Mei 2026 dengan subjek penelitian terdiri atas satu guru PJOK dan 34 siswa kelas VIII E. Data penelitian dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan selama proses pembelajaran untuk mengidentifikasi bentuk kesulitan siswa dalam melakukan gerakan *roll* depan dan *roll* belakang. Wawancara dilakukan kepada guru dan siswa untuk memperoleh informasi lebih mendalam mengenai bentuk kesulitan serta faktor yang menyebabkan kesulitan tersebut. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa catatan kegiatan dan dokumentasi proses pembelajaran. Instrumen penelitian berupa pedoman observasi dan



pedoman wawancara yang disusun berdasarkan indikator kesulitan siswa pada aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik.

Prosedur penelitian terdiri atas tahap persiapan, pengumpulan data, dan analisis data. Pada tahap persiapan, peneliti menentukan subjek penelitian, menyusun pedoman observasi dan wawancara, serta mempersiapkan pelaksanaan pengumpulan data. Tahap pengumpulan data dilakukan melalui observasi proses pembelajaran, wawancara dengan guru dan siswa, serta pengumpulan dokumentasi. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara interaktif melalui tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Miles et al. 2014). Keabsahan data dilakukan melalui triangulasi sumber dan teknik dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari guru dan siswa serta mencocokkannya dengan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian dilaksanakan pada April–Mei 2026 di SMP Negeri 1 Larantuka dengan fokus menganalisis kesulitan siswa kelas VIII E dalam melakukan gerakan *roll* depan dan *roll* belakang pada pembelajaran senam lantai. Data penelitian diperoleh melalui observasi terhadap proses pembelajaran, wawancara dengan guru PJOK dan siswa, serta dokumentasi kegiatan pembelajaran. Subjek penelitian terdiri atas 34 siswa kelas VIII E, dengan 33 siswa sebagai informan wawancara dan satu guru PJOK sebagai informan pendukung. Berdasarkan hasil pengumpulan data, ditemukan bahwa sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan kedua jenis gerakan tersebut, baik dari aspek pemahaman gerakan, kesiapan psikologis, maupun koordinasi dan pelaksanaan gerak. Kesulitan yang ditemukan kemudian dianalisis berdasarkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik.

Pelaksanaan Pembelajaran Senam Lantai

Pembelajaran senam lantai pada kelas VIII E berfokus pada materi gerakan *roll* depan dan *roll* belakang. Berdasarkan hasil observasi, pembelajaran diawali dengan kegiatan pemanasan, kemudian guru memberikan penjelasan mengenai teknik gerakan dan memperagakan gerakan sebelum siswa melakukan praktik. Siswa selanjutnya melakukan latihan secara bergantian dengan tetap mendapatkan arahan dan pendampingan dari guru. Meskipun sebagian besar siswa menunjukkan antusiasme dalam mengikuti pembelajaran, masih ditemukan siswa yang ragu-ragu dan mengalami kesulitan ketika melakukan gerakan, terutama dalam menempatkan tangan, membulatkan tubuh, menjaga keseimbangan, dan melakukan tolakan. Guru juga menyampaikan bahwa gerakan *roll* belakang cenderung lebih sulit bagi siswa karena arah gerakan ke belakang tidak dapat dilihat secara langsung.

Hal tersebut diperkuat oleh hasil wawancara dengan guru PJOK, Fransiskus Saverius Gete, yang menjelaskan bahwa siswa masih mengalami kendala dalam memahami dan melakukan teknik dasar kedua gerakan. Guru menyatakan, *“Dalam pembelajaran senam lantai, saya terlebih dahulu menjelaskan dan memperagakan gerak roll depan serta roll belakang sebelum siswa melakukan praktik. Sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan tumpuan tangan, membulatkan badan, dan menjaga keseimbangan saat berguling.”* Guru juga menjelaskan bahwa rasa takut menjadi salah satu hambatan yang cukup sering muncul, terutama pada gerakan *roll* belakang karena siswa khawatir terjatuh atau mengalami cedera. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kesulitan siswa tidak hanya berkaitan dengan



kemampuan melakukan gerakan, tetapi juga berhubungan dengan pemahaman teknik dan kesiapan psikologis siswa.

Kesulitan Siswa dalam Melakukan Roll Depan

Hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa siswa mengalami beberapa bentuk kesulitan dalam melakukan *roll* depan. Pada aspek kognitif, sebagian siswa belum memahami urutan gerakan secara tepat, terutama dalam menempatkan tangan, memasukkan kepala, membulatkan badan, dan melakukan tolakan. Kondisi tersebut terlihat dari siswa yang masih ragu ketika memulai gerakan dan melakukan kesalahan pada tahapan tertentu. Maria Yotania Takaeb menyampaikan, *“Saya belum terlalu memahami gerak roll depan sehingga sering terjadi kesalahan dalam melakukan gerakan tersebut dikarenakan kurangnya perhatian saat penjelasan oleh guru di depan.”* Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa kurangnya pemahaman terhadap penjelasan dan tahapan gerakan menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan munculnya kesulitan kognitif siswa.

Kesulitan pada aspek kognitif juga terlihat dari ketidakmampuan beberapa siswa mengingat posisi tubuh dan urutan gerakan ketika mulai melakukan *roll*. Frengki Abanat mengungkapkan, *“Saya masih sering bingung pada saat melakukan roll depan karena belum memahami urutan gerakannya dengan benar, terutama saat memasukkan kepala dan membulatkan badan ketika berguling.”* Sementara itu, Muhamad Zaki Amar menyatakan, *“Saya sering lupa posisi tangan yang tepat ketika akan melakukan tolakan sehingga gerakan tidak berjalan dengan baik.”* Berdasarkan kedua pernyataan tersebut, kesulitan siswa terutama berkaitan dengan pemahaman dan penerapan tahapan gerakan secara berurutan. Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa membutuhkan penjelasan yang lebih jelas, demonstrasi berulang, serta latihan secara bertahap agar setiap tahapan gerakan dapat dipahami sebelum dilakukan secara utuh.

Selain aspek kognitif, ditemukan pula kesulitan pada aspek afektif berupa rasa takut, kurang percaya diri, dan keragu-raguan ketika melakukan gerakan. Beberapa siswa sebenarnya telah memahami sebagian teknik yang dijelaskan guru, tetapi tidak berani melakukan gerakan secara maksimal karena khawatir terjatuh atau mengalami cedera. Daniel Alexso Fangidae menyatakan, *“Saya sebenarnya ingin melakukan gerakan roll depan dengan baik, tetapi saya sering merasa ragu-ragu saat akan berguling karena takut jatuh dan mengalami cedera. Akibatnya saya tidak berani melakukan gerakan secara penuh.”* Hal serupa disampaikan oleh Boma Riskian Sakti Dolowala yang mengatakan bahwa ketika pertama kali melakukan *roll* depan, dirinya merasa takut karena belum terbiasa dan kurang percaya diri sehingga gerakan sering berhenti di tengah proses berguling. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa pengalaman melakukan gerakan dan rasa aman selama latihan menjadi bagian penting dalam membangun keberanian siswa.

Pada aspek psikomotorik, kesulitan siswa terlihat dari kurang kuatnya tolakan kaki, tubuh yang belum dapat dibulatkan secara optimal, serta koordinasi gerakan yang belum baik. Hasil observasi menunjukkan bahwa beberapa siswa mengalami kesulitan mengoordinasikan gerakan kepala, tangan, badan, dan kaki secara bersamaan sehingga gerakan tidak berlangsung secara lancar. Laila Koten menyampaikan, *“Bagian yang paling sulit bagi saya adalah saat berguling karena badan saya terasa kaku dan saya belum bisa membulatkan tubuh dengan baik.”* Selain itu, Lawotan Purnama mengungkapkan bahwa dirinya mengalami kesulitan ketika melakukan tolakan kaki dan menjaga posisi tubuh tetap membulat sehingga gerakan tidak sampai berguling dengan sempurna. Temuan tersebut menunjukkan bahwa keterbatasan koordinasi dan

penguasaan gerak dasar menjadi bagian dari kesulitan psikomotorik yang dialami siswa dalam melakukan *roll* depan.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara tersebut, kesulitan *roll* depan dapat dikelompokkan ke dalam tiga aspek utama, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotorik. Aspek kognitif ditandai dengan kurangnya pemahaman terhadap urutan dan teknik gerakan, sedangkan aspek afektif terlihat dari rasa takut, kurang percaya diri, dan keragu-raguan. Pada aspek psikomotorik, siswa mengalami kesulitan dalam melakukan tolakan, membulatkan tubuh, mengoordinasikan anggota tubuh, dan mempertahankan keseimbangan. Ketiga aspek tersebut saling berkaitan karena kurangnya pemahaman teknik dapat meningkatkan keraguan ketika melakukan gerakan, sementara rasa takut dapat menyebabkan siswa tidak melakukan gerakan secara maksimal. Dokumentasi pelaksanaan gerakan *roll* depan pada saat pembelajaran disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Pelaksanaan Gerakan Roll Depan Siswa Kelas VIII E SMP Negeri 1 Lantuka

Gambar 1 menunjukkan pelaksanaan gerakan *roll* depan oleh siswa kelas VIII E dalam pembelajaran senam lantai. Dokumentasi tersebut memperlihatkan aktivitas siswa ketika mempraktikkan gerakan yang telah dijelaskan dan didemonstrasikan oleh guru. Gambar 1 menjadi dokumentasi pendukung terhadap hasil observasi yang menunjukkan bahwa siswa masih perlu memperhatikan posisi tubuh, tumpuan tangan, pembulatan badan, dan kesinambungan gerakan ketika melakukan *roll* depan. Dengan demikian, Gambar 1 tidak digunakan sebagai ukuran keberhasilan gerakan, tetapi sebagai dokumentasi pelaksanaan pembelajaran yang memperkuat temuan hasil observasi dan wawancara.

Kesulitan Siswa dalam Melakukan Roll Belakang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *roll* belakang merupakan gerakan yang dirasakan lebih sulit oleh sebagian siswa dibandingkan *roll* depan. Kesulitan tersebut terutama berkaitan dengan arah gerakan yang dilakukan ke belakang sehingga siswa tidak dapat melihat secara langsung arah pergerakannya. Pada aspek kognitif, siswa mengalami kesulitan memahami tahapan gerakan, terutama dalam mengangkat panggul, menempatkan kedua tangan di samping telinga, dan melakukan dorongan tangan pada saat tubuh berguling. Guru PJOK menyampaikan bahwa siswa sering melakukan kesalahan pada posisi tangan dan belum memahami kapan dorongan tangan harus dilakukan. Hal tersebut menunjukkan bahwa pemahaman terhadap urutan gerakan menjadi salah satu bagian penting yang masih perlu diperkuat dalam pembelajaran *roll* belakang.



Kesulitan kognitif tersebut diperkuat oleh pernyataan siswa. Abdul Rahman Siru menyatakan, *“Saya masih bingung saat melakukan roll belakang karena harus mengangkat badan dan mendorong dengan tangan secara bersamaan.”* Adrianus Una juga menyampaikan, *“Saya sering salah saat melakukan roll belakang karena belum tahu posisi tangan dan kaki yang tepat ketika mulai berguling.”* Sementara itu, Alexsander Wahyu Benyamin mengungkapkan bahwa *roll* belakang lebih sulit dipahami daripada *roll* depan karena banyak gerakan yang harus dilakukan secara bersamaan sehingga dirinya sering lupa tahapan gerakan. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa siswa tidak hanya mengalami kesulitan dalam mengingat tahapan gerakan, tetapi juga dalam mengintegrasikan beberapa gerakan tubuh secara bersamaan.

Pada aspek afektif, rasa takut dan kurang percaya diri menjadi kesulitan yang paling menonjol dalam pelaksanaan *roll* belakang. Siswa merasa khawatir terjatuh, salah posisi, atau mengalami cedera karena tidak dapat melihat arah gerakan ketika berguling ke belakang. Duni Anita Linome menyampaikan, *“Saya takut melakukan roll belakang karena tidak bisa melihat ke belakang dan khawatir kepala saya terbentur matras.”* Leonarda Pai Niran juga menyatakan bahwa dirinya sering merasa ragu-ragu karena takut jatuh ke samping atau salah posisi ketika berguling sehingga gerakan dihentikan sebelum selesai. Temuan tersebut menunjukkan bahwa persepsi terhadap risiko jatuh atau cedera dapat membuat siswa kurang berani melakukan gerakan secara penuh.

Kesulitan pada aspek psikomotorik juga ditemukan dalam pelaksanaan *roll* belakang. Berdasarkan hasil observasi, beberapa siswa mengalami kesulitan ketika mengangkat tubuh, melakukan dorongan dengan tangan, mempertahankan posisi tubuh, dan mengoordinasikan gerakan tangan, kaki, serta badan. Guru menjelaskan bahwa sebagian siswa belum memiliki kekuatan tangan yang cukup untuk mendorong tubuh ketika berguling ke belakang sehingga gerakan sering berhenti di tengah proses. Magdalena Mince Buli menyampaikan, *“Bagian yang paling sulit bagi saya adalah saat mengangkat badan dan mendorong tubuh ke belakang karena tangan saya terasa kurang kuat.”* Temuan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan kekuatan tangan dan koordinasi gerak merupakan bagian penting yang masih menjadi kendala dalam pelaksanaan *roll* belakang.

Secara keseluruhan, kesulitan *roll* belakang mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Kesulitan kognitif terlihat dari kurangnya pemahaman terhadap posisi tangan dan urutan gerakan, sedangkan kesulitan afektif ditandai dengan rasa takut, kurang percaya diri, dan keragu-raguan ketika bergerak ke arah belakang. Pada aspek psikomotorik, siswa mengalami kendala dalam mengangkat tubuh, melakukan dorongan tangan, mengoordinasikan anggota tubuh, dan mempertahankan posisi tubuh ketika berguling. Kesulitan tersebut cenderung lebih kompleks karena siswa harus melakukan beberapa gerakan secara bersamaan tanpa dapat melihat arah gerakannya secara langsung. Dokumentasi pelaksanaan *roll* belakang siswa dalam pembelajaran senam lantai disajikan pada Gambar 2.



Gambar 2. Pelaksanaan Gerakan Roll Belakang Siswa Kelas VIII E SMP Negeri 1 Larantuka

Gambar 2 memperlihatkan pelaksanaan gerakan *roll* belakang oleh siswa kelas VIII E pada saat pembelajaran senam lantai. Dokumentasi ini menunjukkan aktivitas praktik siswa setelah memperoleh penjelasan dan demonstrasi gerakan dari guru. Gambar 2 menjadi dokumentasi pendukung terhadap hasil observasi yang menunjukkan adanya kesulitan siswa dalam melakukan gerakan ke arah belakang, khususnya terkait posisi tubuh, tumpuan tangan, koordinasi, dan keberanian melakukan gerakan. Dengan demikian, Gambar 2 berfungsi sebagai bukti dokumentasi pelaksanaan pembelajaran dan melengkapi informasi yang diperoleh melalui observasi serta wawancara.

Faktor Pendukung dalam Mengatasi Kesulitan Siswa

Selain mengidentifikasi bentuk kesulitan, penelitian juga menemukan beberapa upaya yang dilakukan guru untuk membantu siswa mengatasi kendala dalam melakukan *roll* depan dan *roll* belakang. Guru memberikan penjelasan teknik, memperagakan gerakan secara langsung, memberikan latihan secara bertahap, serta mendampingi siswa ketika melakukan praktik. Berdasarkan wawancara, demonstrasi dianggap membantu siswa memahami posisi kepala, tangan, badan, dan kaki karena siswa dapat melihat secara langsung bentuk gerakan yang benar. Maria Oktaviana Bota Tobin menyampaikan, “*Saya lebih mudah melakukan gerakan setelah melihat contoh yang diberikan oleh Bapak Guru. Kalau hanya dijelaskan tanpa diperagakan, saya masih bingung bagaimana posisi kepala, tangan, dan badan saat berguling.*” Hal tersebut menunjukkan bahwa demonstrasi menjadi salah satu bentuk dukungan pembelajaran yang membantu mengurangi kesulitan pemahaman siswa.

Penggunaan matras juga menjadi faktor pendukung dalam menciptakan rasa aman selama praktik. Guru menjelaskan bahwa keberadaan matras membuat siswa lebih berani mencoba gerakan karena dapat mengurangi kekhawatiran terhadap rasa sakit ketika terjatuh. Pernyataan tersebut diperkuat oleh Lusia Jeyin Diaz yang menyampaikan, “*Saya lebih berani melakukan roll depan dan roll belakang kalau menggunakan matras karena tidak terlalu takut jatuh atau sakit. Matras membuat saya merasa lebih aman saat mencoba gerakan.*” Selain itu, latihan secara bertahap dan berulang disertai pendampingan guru membantu siswa meningkatkan keberanian dan memperbaiki kesalahan gerakan. Dengan demikian, demonstrasi, latihan bertahap, pendampingan, dan penggunaan matras menjadi bagian dari upaya pembelajaran yang mendukung siswa dalam menghadapi kesulitan *roll* depan dan *roll* belakang.



Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesulitan siswa kelas VIII E SMP Negeri 1 Larantuka dalam melakukan gerakan *roll* depan dan *roll* belakang berkaitan dengan keterpaduan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Temuan ini menunjukkan bahwa penguasaan keterampilan senam lantai tidak hanya berkaitan dengan kemampuan siswa dalam melakukan gerakan, tetapi juga dengan pemahaman terhadap teknik dan kesiapan psikologis sebelum melakukan gerakan. Pada aspek kognitif, siswa mengalami kesulitan memahami teknik dasar dan urutan gerakan sehingga beberapa siswa masih melakukan kesalahan pada tahapan tertentu, seperti posisi tangan, kepala, kaki, dan pembulatan badan. Pemahaman terhadap konsep dan tahapan gerak menjadi dasar penting dalam pembentukan keterampilan motorik karena siswa perlu mengetahui bagaimana suatu gerakan dilakukan sebelum mampu mengoordinasikan berbagai komponen gerak secara tepat (Duncan et al., 2022). Dengan demikian, temuan penelitian menunjukkan bahwa keterbatasan pemahaman teknik berkaitan dengan kesulitan siswa dalam menerapkan tahapan gerakan *roll* secara tepat.

Pada gerakan *roll* depan, kesulitan kognitif terutama terlihat pada ketidakmampuan sebagian siswa memahami urutan gerakan dan posisi tubuh yang benar ketika memulai hingga menyelesaikan gerakan. Hasil wawancara menunjukkan bahwa beberapa siswa masih bingung menentukan posisi tangan, memasukkan kepala, membulatkan badan, dan melakukan tolakan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa siswa belum sepenuhnya menguasai representasi gerak yang diperlukan untuk melakukan *roll* depan secara berurutan. Temuan ini memperlihatkan bahwa penjelasan verbal saja belum selalu cukup bagi siswa untuk memahami keterampilan gerak yang bersifat kompleks, sehingga demonstrasi dan latihan bertahap menjadi penting dalam membantu siswa menghubungkan pengetahuan tentang gerakan dengan pelaksanaannya. Dengan demikian, kesulitan kognitif dalam penelitian ini tidak hanya berkaitan dengan kurangnya pengetahuan tentang teknik, tetapi juga dengan kemampuan menerapkan pengetahuan tersebut ketika melakukan gerakan.

Pada gerakan *roll* belakang, kesulitan kognitif tampak lebih kompleks karena siswa harus memahami beberapa tahapan gerakan secara bersamaan, terutama mengangkat tubuh, menempatkan tangan di samping telinga, dan melakukan dorongan tangan pada saat tubuh berguling. Hasil wawancara menunjukkan bahwa beberapa siswa masih bingung menentukan posisi tangan dan waktu melakukan dorongan sehingga gerakan sering terhenti atau tidak berlangsung secara utuh. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa *roll* belakang membutuhkan pemahaman koordinatif yang lebih kompleks dibandingkan sekadar menghafal urutan gerakan. Selain itu, arah gerakan yang dilakukan ke belakang membuat siswa tidak dapat melihat secara langsung proses pergerakannya, sehingga pemahaman terhadap tahapan gerak menjadi semakin penting. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa penguasaan keterampilan motorik membutuhkan integrasi antara pemahaman gerak dan kemampuan mengoordinasikan gerakan tersebut secara tepat (Duncan et al., 2022).

Pada aspek afektif, rasa takut, keragu-raguan, dan kurang percaya diri menjadi hambatan yang cukup terlihat, terutama ketika siswa melakukan *roll* belakang. Hasil wawancara menunjukkan bahwa siswa merasa khawatir terjatuh, terbentur, atau mengalami cedera sehingga beberapa siswa tidak berani melakukan gerakan secara penuh. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kesiapan psikologis berkaitan dengan keberanian siswa untuk mencoba dan mengulangi gerakan yang dianggap sulit. Temuan ini sejalan dengan Mulyaningsih et al. (2024) yang menunjukkan bahwa faktor psikologis dapat menjadi hambatan dalam pembelajaran keterampilan gerak. Dalam konteks penelitian ini, rasa takut tidak hanya muncul



sebagai respons terhadap tingkat kesulitan gerakan, tetapi juga berkaitan dengan keraguan siswa ketika harus mengambil keputusan untuk memulai dan menyelesaikan gerakan.

Rasa takut tersebut tampak lebih dominan pada gerakan *roll* belakang dibandingkan *roll* depan. Siswa menyampaikan bahwa mereka merasa takut karena tidak dapat melihat arah gerakan ke belakang dan khawatir mengalami cedera apabila posisi tubuh tidak tepat. Kondisi tersebut menyebabkan sebagian siswa melakukan gerakan secara ragu-ragu atau menghentikannya sebelum selesai. Temuan ini menunjukkan bahwa persepsi terhadap keamanan gerakan menjadi bagian penting dalam kesiapan siswa mengikuti pembelajaran senam lantai. Oleh karena itu, pendampingan guru, penggunaan matras, demonstrasi, dan latihan secara bertahap menjadi bentuk dukungan pembelajaran yang relevan untuk membantu siswa membangun rasa aman dan kepercayaan diri ketika melakukan gerakan.

Kesulitan pada aspek psikomotorik terlihat melalui koordinasi gerak yang belum optimal, keseimbangan yang masih lemah, serta tolakan tangan dan kaki yang belum kuat. Pada *roll* depan, siswa mengalami kesulitan membulatkan tubuh, melakukan tolakan kaki, mengoordinasikan kepala, tangan, dan kaki, serta mempertahankan keseimbangan ketika menyelesaikan gerakan. Sementara itu, pada *roll* belakang, kesulitan lebih banyak terlihat pada kemampuan mengangkat tubuh, melakukan dorongan dengan tangan, mempertahankan posisi tubuh, dan mengoordinasikan anggota tubuh selama gerakan berlangsung. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kedua jenis *roll* sama-sama membutuhkan koordinasi berbagai komponen gerak, tetapi memiliki tuntutan gerak yang berbeda. Duncan et al. (2022) menegaskan bahwa kemampuan motorik, termasuk kekuatan dan kelenturan, berperan dalam keberhasilan pelaksanaan keterampilan senam lantai, sehingga latihan perlu diarahkan tidak hanya pada pengulangan gerakan tetapi juga pada pengembangan komponen fisik dan koordinasi yang mendukung gerakan.

Perbedaan karakteristik kesulitan antara *roll* depan dan *roll* belakang menjadi salah satu temuan penting dalam penelitian ini. Pada *roll* depan, kesulitan lebih banyak berkaitan dengan pembulatan tubuh, tolakan kaki, koordinasi gerak, dan keseimbangan ketika menyelesaikan gerakan. Sebaliknya, pada *roll* belakang, siswa menghadapi tuntutan yang lebih kompleks dalam mengangkat tubuh, melakukan dorongan tangan, mengoordinasikan gerakan, serta mengatasi rasa takut karena tidak dapat melihat arah gerakan. Dengan demikian, pembelajaran kedua gerakan tersebut tidak dapat sepenuhnya diberikan dengan pendekatan yang sama karena bentuk kesulitan yang dialami siswa memiliki karakteristik yang berbeda. Guru perlu mengidentifikasi kesulitan spesifik siswa agar bentuk latihan dan pendampingan dapat disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing gerakan.

Selain karakteristik siswa, hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi pembelajaran juga berperan sebagai konteks yang mendukung proses siswa dalam mengatasi kesulitan. Guru memberikan penjelasan, demonstrasi, latihan secara bertahap, pendampingan langsung, dan kesempatan kepada siswa untuk mengulangi gerakan. Strategi tersebut membantu siswa memahami teknik sekaligus meningkatkan keberanian dalam melakukan gerakan. Penggunaan matras juga memberikan rasa aman kepada siswa sehingga kekhawatiran terhadap jatuh atau cedera dapat dikurangi selama proses latihan. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan pembelajaran bukan merupakan faktor penyebab utama kesulitan siswa, tetapi menjadi bagian penting dalam membantu siswa menghadapi kesulitan kognitif, afektif, dan psikomotorik yang ditemukan selama pembelajaran.

Berdasarkan keseluruhan temuan, kesulitan siswa dalam melakukan *roll* depan dan *roll* belakang merupakan kesulitan yang bersifat multidimensional karena melibatkan pemahaman



teknik, kesiapan psikologis, kemampuan koordinasi, kekuatan, keseimbangan, serta pengalaman melakukan gerakan. Hasil penelitian ini menjawab tujuan penelitian dengan menunjukkan bahwa kesulitan kognitif berupa kurangnya pemahaman terhadap tahapan gerakan, kesulitan afektif berupa rasa takut dan kurang percaya diri, serta kesulitan psikomotorik berupa keterbatasan koordinasi, keseimbangan, dan kekuatan tolakan ditemukan pada kedua jenis gerakan dengan karakteristik yang berbeda. Kesulitan pada *roll* belakang tampak lebih kuat pada aspek keberanian dan pemahaman koordinasi gerak karena siswa harus bergerak ke arah yang tidak dapat dilihat secara langsung. Oleh karena itu, pembelajaran perlu dilakukan melalui penjelasan teknik yang sistematis, demonstrasi yang jelas, latihan secara bertahap dan berulang, penguatan komponen fisik yang diperlukan, pemberian umpan balik, pendampingan, serta penggunaan sarana yang memberikan rasa aman. Pendekatan tersebut memungkinkan guru menyesuaikan pembelajaran berdasarkan karakteristik kesulitan siswa sehingga pembelajaran senam lantai tidak hanya berorientasi pada penyelesaian gerakan, tetapi juga pada proses terbentuknya keterampilan secara bertahap.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kesulitan siswa kelas VIII E SMP Negeri 1 Larantuka dalam melakukan gerakan *roll* depan dan *roll* belakang pada pembelajaran senam lantai mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik serta dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Pada aspek kognitif, kesulitan ditunjukkan oleh pemahaman teknik dan urutan gerakan yang belum memadai; pada aspek afektif, ditandai dengan rasa takut, keraguan, dan kurang percaya diri, terutama dalam melakukan *roll* belakang; sedangkan pada aspek psikomotorik terlihat melalui keterbatasan koordinasi, keseimbangan, serta kekuatan tolakan. Faktor internal berupa kemampuan fisik dan kondisi psikologis serta faktor eksternal berupa metode pembelajaran, sarana prasarana, dan lingkungan belajar turut membentuk kesulitan tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa kesulitan keterampilan senam lantai perlu dipahami secara menyeluruh karena keberhasilan penguasaan gerakan tidak hanya bergantung pada kemampuan teknis, tetapi juga pada kesiapan kognitif, psikologis, fisik, dan dukungan lingkungan pembelajaran.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena dilaksanakan pada satu kelas dengan subjek yang terbatas dan berfokus pada satu materi senam lantai, sehingga temuan belum dapat digeneralisasikan pada karakteristik siswa atau sekolah yang berbeda. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan subjek dan konteks sekolah yang lebih beragam serta menggunakan data yang lebih luas untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kesulitan keterampilan senam lantai. Temuan penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi pengembangan penelitian berikutnya untuk merancang dan menguji strategi atau model pembelajaran yang mengintegrasikan latihan gerak secara bertahap, penguatan kemampuan fisik, pendampingan psikologis, demonstrasi teknik, pemberian umpan balik, serta optimalisasi sarana pembelajaran. Dengan pendekatan tersebut, pembelajaran senam lantai diharapkan dapat lebih responsif terhadap kebutuhan siswa dan mendukung penguasaan keterampilan gerak secara aman dan bertahap.

DAFTAR PUSTAKA

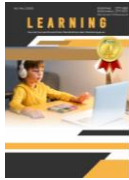
Adlan, D., Hidayat, A. S., & Fahrudin. (2021). Survei self confidence pembelajaran senam lantai pada siswa di MTs Al Kautsar Kabupaten Karawang. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 19–27. <https://doi.org/10.35706/jlo.v2i1.4639>





- Algurén, B., Tang, Y., Pelletier, C., Naylor, P.-J., & Faulkner, G. (2024). Biopsychosocial and environmental correlates of children's motor competence: An exploratory study. *Sports Medicine - Open*, 10, 90. <https://doi.org/10.1186/s40798-024-00763-z>
- Blegur, J., Yustiana, Y. R., Taufik, A., Ilham, M., & Hardiansyah, S. (2023). Integrating analytical thinking skills into physical education to improve student learning outcomes. *Jurnal Keolahragaan*, 11(2), 180–190. <https://doi.org/10.21831/jk.v11i2.61176>
- Creswell, J. W. (2015). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications. <https://study.sagepub.com/creswellrd4e>
- Datau, S., Tumuloto, E. H., Ruslan, R., Mile, S., Kadir, S. S., Ilham, A., & Sidu, S. (2025). Edukasi senam lantai dalam rangka meningkatkan keterampilan gerak di SMA Negeri 1 Paguyaman. *Jurnal Riset dan Pengabdian Interdisipliner*, 2(3), 645–649. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jrpi/article/view/33517>
- Duncan, M. J., Fowweather, L., Bardid, F., Barnett, A. L., Rudd, J., O'Brien, W., Foulkes, J. D., Roscoe, C., Issartel, J., Stratton, G., & Clark, C. C. T. (2022). Motor competence among children in the United Kingdom and Ireland: An expert statement on behalf of the International Motor Development Research Consortium. *Journal of Motor Learning and Development*, 10(1), 7–26. <https://doi.org/10.1123/jmld.2021-0047>
- Erianta, D., Wiguno, L. T. H., & Marzuqi, A. (2025). Implementation of differentiated learning based on learning needs to improve learning outcomes of floor gymnastics front roll on students. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 9(2), 590–599. <https://doi.org/10.33369/jk.v9i2.41700>
- Fintee, A. K., Kadhem, A. A., & Hussien, A. A. (2022). Effect of educational curriculum on coordination and learning of forward and backward rolls on floor mats in female artistic gymnastics. *SPORT TK-EuroAmerican Journal of Sport Sciences*, 11, 30. <https://doi.org/10.6018/sportk.522891>
- Hervina, W. (2021). Optimalisasi kebutuhan murid dan hasil belajar dengan pembelajaran berdiferensiasi. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 35(2), 175–182. <https://doi.org/10.21009/PIP.352.10>
- Ichsani, I., Sulaeman, S., & Yulianti, A. (2021). Kontribusi kekuatan lengan, kelentukan dan keseimbangan terhadap kemampuan roll ke depan pada senam lantai siswa SMKN I Makassar. *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 5(1), 36. <https://doi.org/10.26858/sportive.v5i1.20253>
- Khairuddin, K., Masrun, M., Bakhtiar, S., & Syahrudin, S. (2023). An analysis of the learning implementation of physical education in junior high schools. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 42(1), 241–253. <https://doi.org/10.21831/cp.v42i1.54605>
- Mahmudah, I., Darmawan, A., & Aliriad, H. (2022). Faktor kesulitan siswa dalam pembelajaran senam lantai guling depan. *CITIUS: Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, 2(2), 94–101. <https://doi.org/10.32665/citius.v2i2.1268>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications. <https://search.worldcat.org/title/Qualitative-data-analysis-%3A-a-methods-sourcebook/oclc/1038585521>
- Mulyaningsih, F., Indriarti, M., Utama, A. B., & Purnomo, E. (2024). Faktor penghambat belajar senam lantai materi guling depan peserta didik kelas VII di SMP Negeri 4 Yogyakarta. *Majalah Ilmiah Olahraga (MAJORA)*, 30(2), 112–118. <https://doi.org/10.21831/majora.v30i2.82471>





- Nurharsono, T., Rahayu, T., Sulaiman, S., & Hartono, M. (2023). Pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani melalui permainan dengan pendekatan TPSR bagi siswa kelas III sekolah dasar. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(7), 4666–4676. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i7.1823>
- Prastyawan, R. R., Suherman, W. S., & Nasrulloh, A. (2023). The influence of internal and external visual imagery on self-confidence in learning gymnastics. *Cakrawala Pendidikan: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 42(3), 771–780. <https://doi.org/10.21831/cp.v42i3.56903>
- Pratiwi, A. A., Putra, R. B. A., Darmawan, A., & Priyono, B. (2022). Modifikasi matras lantai dalam pembelajaran senam lantai materi roll depan dan roll belakang bagi siswa SMA Negeri 3 Semarang tahun 2022. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(2), 424–429. <https://doi.org/10.15294/inapes.v3i2.59306>
- Putri, K., & Elizar. (2025). Implementing a differentiation approach in teaching to accommodate diverse learning styles of primary school students: A systematic literature review. *Journal for Lesson and Learning Studies*, 8(1), 119–128. <https://doi.org/10.23887/jlls.v8i1.89659>
- Ramadin, R., Prananta, D. Y., & Irfandi, I. (2021). Pengaruh model pembelajaran gaya komando terhadap keterampilan roll depan dan roll belakang cabang olahraga senam lantai pada siswa SMA Swasta Malem Putra 1 Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 2(1), 14. <https://jim.bbg.ac.id/index.php/pendidikan/article/view/268>
- Sulistiantoro, D., & Setyawan, F. B. (2021). Physical education textbook study: Techniques and forms of assessment of knowledge and skills of middle school students in Indonesia. *Jurnal Moderasi Olahraga*, 1(2), 95–104. <https://doi.org/10.53863/mor.v1i02.236>
- Syam, A., Yasin, I., & Syahrudin. (2024). Alat bantu matras untuk pembelajaran senam guling depan dan belakang bagi siswa kelas atas sekolah dasar. *ELEMENTARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar*, 4(3), 160–168. <https://doi.org/10.51878/elementary.v4i3.3055>

