
Meningkatkan Kemampuan Aktivitas Guling Depan Melalui *Think Pair Share* (Tps)

Noor Fitrah Ramdan Katili^{1abcdef}, Aisyah R. Pomatahu^{2def}, Juni Isnanto^{3abcd}

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi/Fakultas Olahraga dan Kesehatan,
Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

Abstrak

Senam lantai dikenal sebagai salah satu jenis olahraga yang menekankan pada gerakan tubuh yang memerlukan kekuatan, kecepatan, serta koordinasi gerak yang teratur dan selaras, salah satu gerakan dasarnya yaitu guling depan atau *Roll* depan. *Think pair share* (TPS) salah satu model pembelajaran kooperatif yang memungkinkan siswa untuk berpartisipasi secara aktif melalui tiga tahap, yaitu *Think* (berpikir), *Pair* (berpasangan), dan *Share* (berbagi). **Tujuan** dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas *Think pair share* (TPS) dalam meningkatkan kemampuan aktivitas guling depan pada siswa kelas VII SMPN 2 Kota Gorontalo. **Metode** yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tindakan kelas, dengan sampel yang diambil 1 kelas yang terdiri dari 30 siswa. **Hasil** Penelitian menunjukkan hasil tes praktik dari 30% pada pra-siklus menjadi 56.7% pada siklus I dan meningkat lagi menjadi 83.3% pada siklus II. **Kesimpulan** dari penelitian ini yaitu penerapan model pembelajaran *Think pair share* (TPS) dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar *roll* depan pada siswa kelas VII SMPN 2 Kota Gorontalo. Model TPS juga mendorong partisipasi aktif siswa dalam diskusi dan praktik, serta menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan kolaboratif.

Kata Kunci: Guling Depan, Senam Lantai, *Think Pair Share*

Cara Mengutip: Abdjul, RR. (Tahun). Meningkatkan Teknik *Passing* dalam Permainan Sepakbola Melalui Metode *Rondo*. Jurnal Tomini Olahraga: Jurnal Olahraga, V 2(N. 1), 170-184.

Kontribusi penulis: a – Menyusun konsep; b – Merumuskan metode; c – Melakukan penelitian; d – Pengolahan hasil; e – Interpretasi dan kesimpulan; f - Mengedit versi final

PENDAHULUAN

Penerapan model pembelajaran *Think pair share* (TPS) dalam mengajarkan teknik dasar *roll* depan diharapkan dapat meningkatkan keterlibatan dan penguasaan keterampilan siswa. TPS mendorong siswa untuk terlebih dahulu berpikir secara individu tentang teknik tersebut, kemudian berpasangan untuk mendiskusikan pemikiran mereka, dan akhirnya berbagi wawasan mereka dengan kelompok yang lebih besar. Interaksi terstruktur ini tidak hanya menumbuhkan pemahaman yang lebih dalam tetapi juga mendorong partisipasi aktif, yang sangat penting dalam lingkungan pendidikan jasmani. Dengan memanfaatkan prinsip-prinsip pembelajaran kooperatif, siswa bekerja sama dalam kelompok-kelompok kecil, yang memungkinkan mereka untuk belajar dari satu sama lain dan mengembangkan keterampilan kerja tim yang penting untuk aktivitas fisik.

Correspondence author: Noor Fitrah Ramdan Katili, Gorontalo State University, Indonesia.
Email: rioabdjul2021@gmail.com



Aspek pembelajaran aktif TPS memastikan bahwa siswa tidak menjadi penerima informasi yang pasif; sebaliknya, mereka terlibat dengan materi dan satu sama lain, yang dapat mengarah pada peningkatan retensi dan penerapan teknik guling depan. Secara keseluruhan, mengintegrasikan TPS ke dalam pengajaran teknik dasar *roll* depan dapat menghasilkan pengalaman belajar yang lebih dinamis dan efektif.

Masalah yang dihadapi dalam pembelajaran teknik dasar *roll* depan di kelas VII SMPN 2 Kota Gorontalo adalah banyaknya siswa yang mengalami kesulitan dalam memahami dan melakukan gerakan dengan benar. Observasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum mampu melakukan *roll* depan dengan baik, terutama dalam hal koordinasi, keseimbangan, dan eksekusi gerakan. Selain itu, rendahnya motivasi belajar siswa juga menjadi kendala, karena mereka merasa sulit menguasai teknik tersebut dan takut gagal atau cedera.

Metode pembelajaran yang digunakan selama ini cenderung berpusat pada guru, dengan demonstrasi terbatas dan minimnya kesempatan bagi siswa untuk mendiskusikan atau mengoreksi kesalahan satu sama lain. Akibatnya, keterlibatan aktif siswa dalam pembelajaran teknik *roll* depan masih rendah, di mana banyak siswa hanya menonton teman mereka mencoba gerakan tanpa ikut serta dalam refleksi atau diskusi. Selain itu, umpan balik yang diberikan guru masih bersifat umum dan kurang spesifik, sehingga siswa kesulitan mengetahui kesalahan mereka secara detail serta bagaimana cara memperbaikinya.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan pendekatan pembelajaran yang lebih interaktif dan kooperatif untuk meningkatkan pemahaman serta keterampilan siswa dalam melakukan teknik dasar *roll* depan. Salah satu alternatif yang dapat diterapkan adalah model pembelajaran *Think pair share* (TPS), yang memungkinkan siswa untuk berpikir secara individu, berdiskusi dengan pasangan, dan berbagi wawasan mereka dalam kelompok, sehingga pembelajaran menjadi lebih aktif dan efektif.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah bagian dari kurikulum pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan motorik, kebugaran jasmani, dan sikap positif terhadap aktivitas fisik (Samsudin, 2021). Pembelajaran PJOK mencakup berbagai aktivitas fisik yang melatih koordinasi, keseimbangan, dan kekuatan tubuh. Salah satu keterampilan dasar yang diajarkan dalam PJOK adalah senam lantai, termasuk teknik dasar *roll* depan.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah bagian dari kurikulum pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan motorik, kebugaran jasmani, dan sikap positif terhadap aktivitas fisik (Samsudin, 2021). Pembelajaran PJOK mencakup berbagai aktivitas fisik yang melatih koordinasi, keseimbangan, dan kekuatan tubuh. Salah satu keterampilan dasar yang diajarkan dalam PJOK Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan potensi fisik, keterampilan motorik, mental, sosial, serta nilai-nilai moral peserta didik melalui aktivitas jasmani. PJOK tidak hanya mengajarkan olahraga,

tetapi juga menanamkan pentingnya hidup sehat, kerja sama, dan sportivitas.

Menurut Depdiknas (2003), pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dari aspek fisik, mental, sosial, maupun emosional. Artinya, PJOK berperan penting dalam membentuk kepribadian peserta didik secara menyeluruh. Secara umum, tujuan utama dari PJOK adalah:

1. Mengembangkan kebugaran jasmani peserta didik.
2. Meningkatkan keterampilan gerak dasar dan teknik olahraga.
3. Menanamkan nilai-nilai seperti disiplin, tanggung jawab, dan kerja sama.
4. Memberikan pengetahuan tentang pentingnya hidup sehat dan aktif.
5. Membentuk sikap positif terhadap aktivitas fisik sepanjang hayat.

Ruang lingkup pembelajaran PJOK meliputi berbagai cabang aktivitas seperti permainan dan olahraga, senam, aktivitas air, kebugaran jasmani, serta materi kesehatan. Dalam konteks ini, PJOK tidak hanya menekankan performa gerak, tetapi juga memberikan pemahaman tentang gaya hidup sehat, gizi seimbang, hingga pencegahan penyakit.

Dengan pendekatan yang menyeluruh dan berorientasi pada kebutuhan peserta didik, PJOK menjadi salah satu mata pelajaran penting yang mendukung perkembangan peserta didik secara optimal—baik secara jasmani maupun psikis. adalah senam lantai, termasuk teknik dasar *roll* depan.

Senam merupakan salah satu jenis olahraga yang menekankan pada gerakan tubuh yang memerlukan kekuatan, kecepatan, serta koordinasi gerak yang teratur dan selaras. Menurut Imam Hidayat (dalam Ristanti, dkk, 2019:16), senam adalah latihan tubuh yang dipilih secara khusus dan dirancang dengan sengaja, dilakukan dengan kesadaran dan perencanaan, serta disusun secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan, dan membentuk sikap mental serta spiritual. Pendapat serupa dikemukakan oleh Peter H. Meremen (dalam Ristanti, dkk, 2019:16), yang menyatakan bahwa senam adalah latihan fisik di atas lantai atau alat tertentu yang dirancang untuk meningkatkan kekuatan, daya tahan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, serta kemampuan mengontrol tubuh.

Sementara itu, Mahendra (dalam Indrayana dan Murniati, 2021:43) menjelaskan bahwa senam merupakan aktivitas tubuh yang dirancang dan disusun dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan teratur dengan tujuan utama untuk menjaga kebugaran, mengembangkan kemampuan motorik, serta membentuk karakter mental dan spiritual. Senada dengan itu, Hidayat (dalam Indrayana dan Murniati, 2021:44) mengungkapkan bahwa senam adalah latihan jasmani yang disusun secara sistematis dan dilaksanakan dengan kesadaran penuh untuk membentuk pribadi yang seimbang secara fisik dan mental.

Menurut Kusuma (dalam Syafri, dkk, 2020:107), senam bertujuan untuk memperkuat otot dan sendi serta membentuk postur tubuh yang

ideal, sehingga banyak orang tertarik melakukannya. Senam juga mendukung perkembangan motorik anak secara optimal. Dalam konteks pendidikan jasmani, gerakan senam dirancang sesuai dengan kebutuhan fisik seperti kekuatan dan daya tahan otot di seluruh tubuh. Widowati (dalam Siregar, dkk, 2022:84) menambahkan bahwa gerakan senam merupakan ekspresi dari pikiran yang diwujudkan dalam bentuk gerakan, yang dikenal sebagai senam kreasi.

Roll depan adalah salah satu gerakan dasar dalam senam lantai yang dilakukan dengan cara berguling ke depan dengan menggunakan kekuatan otot inti dan kontrol tubuh yang baik. Gerakan ini dimulai dengan posisi tubuh berdiri tegak, diikuti dengan posisi jongkok dan kedua tangan diletakkan di lantai. Kepala ditekuk untuk melindungi leher saat tubuh berguling ke depan, dan kaki didorong untuk memulai gerakan. *Roll* depan mengharuskan tubuh untuk berguling ke depan dengan bertumpu pada punggung, kepala, dan panggul (Haloedukasi.com, 2021). Menurut Tirto (2021), teknik yang benar dalam *roll* depan sangat penting agar gerakan ini dapat dilakukan dengan aman dan efektif, serta dapat menghindari cedera pada bagian leher atau punggung.

Roll depan memiliki banyak manfaat, antara lain meningkatkan kekuatan otot inti, keseimbangan, dan koordinasi tubuh. Latihan ini juga dapat meningkatkan kelenturan tubuh, terutama pada bagian punggung dan pinggul, serta membantu membakar kalori untuk menjaga kebugaran (Haloedukasi.com, 2021). Selain itu, melakukan *roll* depan secara rutin juga dapat memperkuat otot perut dan punggung, yang merupakan bagian penting dalam stabilitas tubuh (Tirto, 2021). Oleh karena itu, gerakan ini sangat dianjurkan untuk melatih kemampuan motorik dan fleksibilitas tubuh, khususnya bagi mereka yang terlibat dalam senam atau olahraga fisik lainnya.

Roll depan atau *forward roll* merupakan salah satu gerakan dasar dalam senam lantai yang memerlukan koordinasi antara tangan, kepala, dan kaki. Menurut Prasetyo (2019), *roll* depan diawali dengan posisi jongkok, kemudian tubuh digerakkan ke depan dengan kepala menunduk dan tangan sebagai tumpuan. Kesulitan dalam melakukan *roll* depan sering kali disebabkan oleh kurangnya koordinasi, keseimbangan, serta rasa takut siswa dalam melakukan gerakan tersebut. Oleh karena itu, dibutuhkan metode pembelajaran yang dapat meningkatkan pemahaman konsep dan keberanian siswa dalam melakukan *roll* depan.



Gambar 2.1 *Roll* Depan Awalan Berdiri

Sumber: Portal Edukasi



Gambar 2.2 Roll Depan Awalan Jongkok
Sumber: Kakcandra.com

Roll depan adalah salah satu gerakan dasar dalam senam lantai yang melibatkan teknik berguling ke depan dengan posisi tubuh yang membulat dan bertumpu pada punggung, kepala, dan panggul. Agar gerakan ini dapat dilakukan dengan baik dan aman, dibutuhkan model pembelajaran yang sistematis dan terstruktur. Pembelajaran *roll* depan biasanya terdiri dari beberapa tahap, mulai dari persiapan, pengenalan gerakan, hingga latihan yang melibatkan evaluasi hasil.

Menurut Kusuma (2020), dalam model pembelajaran *roll* depan, langkah pertama yang perlu diperhatikan adalah persiapan fisik melalui pemanasan untuk mengurangi risiko cedera. Pemanasan ini dapat mencakup gerakan peregangan dan latihan ringan untuk melenturkan otot-otot tubuh. Setelah itu, guru atau pelatih dapat memperkenalkan teknik dasar *roll* depan dengan langkah-langkah yang jelas, seperti posisi awal berdiri tegak, posisi jongkok, penempatan tangan, dan teknik melindungi kepala dengan menundukkan dagu ke dada (Tirto, 2021).

Selanjutnya, dalam tahap pembelajaran *roll* depan, guru akan memberikan latihan bertahap. Pada tahap awal, peserta didik dapat berlatih gerakan *roll* depan secara perlahan dengan bantuan alat seperti matras atau bantal untuk memberikan rasa aman. Pembelajaran dilakukan dengan cara observasi langsung dan koreksi gerakan secara berulang. Hidayat (2021) menyatakan bahwa penting untuk memberikan umpan balik yang konstruktif agar peserta didik dapat memahami kesalahan yang dilakukan dan memperbaikinya pada percakapan selanjutnya.

Tahap terakhir dalam model pembelajaran ini adalah evaluasi. Evaluasi dilakukan untuk menilai kemampuan peserta didik dalam melakukan *roll* depan dengan teknik yang benar dan efektif. Hal ini dapat dilakukan melalui penilaian praktis, di mana peserta didik diminta untuk melakukan gerakan *roll* depan secara mandiri, dan guru memberikan penilaian berdasarkan kriteria yang telah ditentukan, seperti kelancaran gerakan, keseimbangan, dan ketepatan teknik (Tirto, 2021).

Secara keseluruhan, model pembelajaran *roll* depan dalam senam lantai bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik peserta didik, seperti kekuatan otot inti, kelenturan, keseimbangan, dan koordinasi tubuh. Dengan metode yang tepat, peserta didik dapat menguasai teknik *roll* depan dengan baik dan menghindari cedera selama latihan.

2.1.4 Think pair share (TPS)

Think pair share (TPS) adalah salah satu model pembelajaran kooperatif yang memungkinkan siswa untuk berpartisipasi secara aktif

melalui tiga tahap, yaitu *Think* (berpikir), *Pair* (berpasangan), dan *Share* (berbagi). Model ini bertujuan untuk memfasilitasi siswa dalam berpikir secara mandiri, mendiskusikan ide mereka dengan teman, serta berbagi pemikiran kepada seluruh kelas. Model ini mendorong keterlibatan siswa, mengembangkan kemampuan berpikir kritis, dan meningkatkan keterampilan komunikasi. Arends (2012) menyatakan bahwa model ini sangat efektif dalam meningkatkan interaksi antar siswa serta membantu mereka membangun pemahaman yang lebih baik mengenai materi yang diajarkan. Pada tahap pertama, **Think (Berpikir)**, siswa diberikan waktu untuk berpikir dan menyusun jawaban atau solusi terhadap masalah atau pertanyaan yang diajukan oleh guru. Siswa berpikir secara individu untuk mengembangkan ide dan pemahaman mereka sendiri. Selanjutnya, pada tahap kedua, **Pair (Berpasangan)**, setelah berpikir secara individu, siswa kemudian berpasangan dengan teman untuk berdiskusi. Dalam tahap ini, siswa saling bertukar ide, memperdalam pemahaman, dan mengklarifikasi jawaban yang telah mereka susun. Akhirnya, pada tahap ketiga, **Share (Berbagi)**, beberapa pasangan siswa diminta untuk berbagi hasil diskusi mereka dengan seluruh kelas. Hal ini memberikan kesempatan bagi siswa untuk mendengarkan perspektif lain dan memperkaya pemahaman mereka. Johnson dan Johnson (1999) juga menambahkan bahwa model ini tidak hanya meningkatkan pemahaman siswa, tetapi juga membangun keterampilan sosial yang penting, seperti bekerja sama dan mendengarkan orang lain.

Model *Think pair share* ini sangat efektif untuk meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran, memungkinkan mereka untuk belajar lebih aktif dan kolaboratif. Dengan menerapkan model ini, diharapkan siswa tidak hanya dapat memahami materi dengan lebih baik, tetapi juga mengembangkan kemampuan untuk berpikir kritis dan berkomunikasi secara efektif dalam konteks kelompok (Slavin, 2011).

Think pair share (TPS) adalah salah satu model pembelajaran kooperatif yang dikembangkan oleh Frank Lyman pada tahun 1981. Model ini terdiri dari tiga tahap utama:

1. *Think* (Berpikir): Siswa diberikan waktu untuk memahami dan menganalisis materi secara individu.
2. *Pair* (Berpasangan): Siswa berdiskusi dengan pasangan untuk membandingkan pemahaman mereka dan saling memberikan masukan.
3. *Share* (Berbagi): Siswa berbagi hasil diskusi mereka dengan kelompok besar, sehingga terjadi pertukaran pemahaman yang lebih luas.

Dalam konteks pembelajaran PJOK, TPS dapat membantu siswa dalam memahami teknik *roll* depan dengan lebih baik karena mereka memiliki kesempatan untuk mengidentifikasi kesalahan, mendapatkan umpan balik dari teman, serta meningkatkan kepercayaan diri melalui diskusi dan latihan bersama (Rahman, 2020).

Menurut Wahyudi (2022), penerapan TPS dalam pembelajaran gerak dasar memiliki beberapa keunggulan, antara lain:

1. Meningkatkan partisipasi aktif siswa dalam proses belajar.

2. Membantu siswa memahami konsep teknik dengan lebih baik melalui diskusi dan observasi.
3. Mengurangi rasa takut dan meningkatkan keberanian dalam mencoba gerakan baru.
4. Mendorong kerja sama dan komunikasi antar siswa.

Dengan demikian, model pembelajaran TPS berpotensi menjadi pendekatan yang efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan *roll* depan pada siswa kelas VII SMPN 2 Kota Gorontalo.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK) yang akan dilaksanakan di SMPN 2 Kota Gorontalo khususnya siswa kelas VII 5.

Penelitian ini merupakan metode penelitian tindakan kelas (PTK) dengan subjek yang akan diteliti yaitu seluruh siswa kelas VII 5 SMPN 2 Kota Gorontalo yang terdiri atas putra dan putri dengan latar belakang kemampuan yang berbeda-beda dalam melakukan teknik dasar *roll* depan pada materi senam lantai.

Variabel *input* adalah faktor-faktor awal atau kondisi yang memengaruhi pelaksanaan pembelajaran sebelum proses pembelajaran dimulai. Dalam konteks TPS, variabel input meliputi:

- a. Karakteristik Siswa: Tingkat keterampilan awal siswa dalam teknik dasar *roll* depan, kemampuan motorik, dan motivasi belajar.
- b. Kondisi Fasilitas dan Media Pembelajaran: Ketersediaan fasilitas, seperti matras senam, ruang praktik, dan media pembelajaran (misalnya video tutorial atau buku panduan).
- c. Tujuan Pembelajaran: Sasaran yang ingin dicapai, seperti peningkatan keterampilan *roll* depan dan kemampuan kolaborasi siswa.

Variabel *process* mengacu pada pelaksanaan model pembelajaran TPS dalam kegiatan belajar mengajar. Tahapan-tahapan dalam proses TPS yang menjadi fokus meliputi:

- a. *Think* (Berpikir):
 - 1) Siswa diberi waktu untuk memahami konsep teknik dasar *roll* depan secara individu.
 - 2) Guru memberikan stimulus, seperti demonstrasi gerakan *roll* depan atau soal diskusi, untuk merangsang pemikiran siswa.
 - 3) Fokus pada bagaimana siswa menganalisis gerakan dan mengidentifikasi kesalahan mereka sendiri.
- b. *Pair* (Berpasangan):
 - 1) Siswa berlatih secara berpasangan dengan melakukan *roll* depan bergantian.
 - 2) Siswa saling mengamati gerakan pasangannya dan memperhatikan apakah sudah sesuai dengan teknik yang benar.
 - 3) Jika ada kesulitan, siswa mencoba mengulangi gerakan hingga lebih baik.
- c. *Share* (Berbagi):

- 1) Siswa memperagakan hasil latihannya secara individu atau berkelompok kecil.
- 2) Siswa lainnya mengamati dan membandingkan gerakan dengan teknik yang telah diajarkan.
- 3) Guru memberikan arahan dan koreksi terhadap gerakan yang dilakukan oleh siswa.
- 4) Siswa mencoba kembali melakukan *roll* depan setelah menerima umpan balik.

Variabel output mencakup tercapainya indikator penelitian yang telah dirancang secara sistematis. Selain itu, variabel ini juga melibatkan pemberian umpan balik terhadap setiap hasil belajar siswa, serta evaluasi terhadap proses pembelajaran yang telah berlangsung.

Dalam rangka melakukan penelitian tindakan kelas ini, beberapa persiapan yang dilakukan meliputi:

- a. Melakukan koordinasi langsung dengan kepala sekolah dan staf pengajar di SMP N. 2 Kota Gorontalo untuk mendapatkan izin dan persetujuan terkait pelaksanaan penelitian.
- b. Melakukan observasi langsung di sekolah tersebut saat proses pembelajaran berlangsung, khususnya di kelas VII 5.
- c. Menyiapkan semua perlengkapan yang diperlukan untuk mendukung pelaksanaan penelitian di sekolah.

Dalam penelitian ini, pelaksanaan tindakan dilakukan melalui kerja sama antara peneliti dan guru mitra, dalam hal ini guru Pendidikan Jasmani. Kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan harus mengikuti skenario tindakan yang telah direncanakan. Proses penelitian ini dilakukan dalam beberapa siklus, dan jika hasil dari satu siklus belum memenuhi indikator yang ditetapkan, maka penelitian akan dilanjutkan ke siklus berikutnya.

Setelah seluruh data yang dikumpulkan selama proses pembelajaran selesai dihimpun, peneliti akan menganalisisnya untuk mengevaluasi dan memahami perkembangan kemampuan siswa dalam melakukan *roll* depan, serta melihat apakah terdapat peningkatan antara sebelum dan sesudah tindakan dilakukan.

Menganalisis semua data yang diperoleh, baik melalui observasi maupun hasil evaluasi dari setiap siklus, dengan mengacu pada kriteria penilaian yang berlaku. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan standar penilaian yang sudah diterapkan di SMP Negeri 2 Kota Gorontalo.

HASIL

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di kelas VII B SMPN 2 Kota Gorontalo selama dua siklus pembelajaran, dengan tujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar *roll* depan melalui penerapan model pembelajaran *Think pair share* (TPS). Adapun hasil penelitian diperoleh sebagai berikut.

Siklus I

Pada pelaksanaan pembelajaran PJOK siklus I, guru mulai menerapkan model pembelajaran *Think pair share* (TPS) sebagai upaya meningkatkan keterlibatan siswa dalam kegiatan belajar, khususnya

dalam materi senam lantai dengan fokus pada gerakan *roll* depan. Sebelum model ini diterapkan, pembelajaran cenderung bersifat satu arah, di mana guru mendominasi dan siswa hanya menjadi pendengar pasif. Oleh karena itu, model TPS dipilih karena dinilai mampu memfasilitasi interaksi, mendorong refleksi individu, serta membangun keberanian siswa dalam menyampaikan ide di lingkungan yang suportif.

Tahapan dalam model TPS ini terdiri dari tiga langkah utama: *Think*, *Pair*, dan *Share*. Dalam tahap "*Think*", siswa diberi waktu untuk berpikir secara mandiri mengenai materi yang disampaikan guru. Selanjutnya, mereka diminta untuk berdiskusi secara berpasangan (*Pair*), lalu berbagi hasil diskusi mereka dalam kelompok besar (*Share*). Proses ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman siswa melalui interaksi yang bermakna, serta menumbuhkan rasa percaya diri dalam menyampaikan pendapat.

Pada pelaksanaan siklus I, siswa tampak cukup antusias karena metode pembelajaran yang digunakan terasa baru dan berbeda dari biasanya. Namun, antusiasme tersebut belum sepenuhnya sejalan dengan partisipasi aktif seluruh siswa dalam kegiatan. Dari hasil observasi, diketahui bahwa tingkat keaktifan siswa dalam tahap diskusi berpasangan baru mencapai 63%. Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah siswa mulai menunjukkan keberanian dan keinginan untuk berdiskusi dengan temannya.

Meskipun angka ini belum terlalu tinggi, namun menjadi indikator positif bahwa siswa mulai belajar untuk menyampaikan pendapat dalam lingkungan kecil yang lebih nyaman. Beberapa siswa masih tampak canggung dalam menyampaikan gagasan, terutama mereka yang belum terbiasa berdiskusi dalam suasana kelas PJOK. Ada juga yang hanya mendengarkan tanpa memberikan tanggapan, menandakan bahwa proses adaptasi terhadap model TPS masih berlangsung.

Selanjutnya, pada tahap berbagi dalam kelompok besar (*Share*), partisipasi siswa tercatat sebesar 58%. Ini menunjukkan bahwa sebagian siswa masih merasa tidak percaya diri untuk menyampaikan hasil diskusi di hadapan teman-temannya. Rasa takut salah atau malu menjadi faktor yang memengaruhi rendahnya angka ini. Guru pun menyadari bahwa proses membangun keberanian berbicara di depan umum tidak bisa instan dan membutuhkan pembiasaan yang konsisten.

Ketika guru meminta beberapa pasangan untuk berbagi hasil diskusi, yang tampil cenderung siswa-siswa yang memang sudah aktif sejak awal. Sementara itu, siswa yang pendiam cenderung memilih untuk diam atau hanya memberikan respon pendek saat ditanya. Ini menjadi catatan penting bahwa meskipun TPS telah diterapkan, guru perlu lebih aktif memberikan motivasi dan menciptakan suasana yang aman agar siswa merasa nyaman saat berbicara.

Di sisi lain, dalam aspek praktik gerakan *roll* depan, siswa menunjukkan tingkat pemahaman yang mencapai 60%. Artinya, sebagian besar siswa telah mampu memahami langkah-langkah teknik dasar *roll* depan, meskipun masih terdapat kesalahan dalam praktiknya. Beberapa siswa tampak ragu dalam melakukan gerakan, sementara yang lain masih

mengalami kesulitan menjaga keseimbangan atau menyusun urutan gerakan secara tepat.

Namun demikian, hasil ini menunjukkan bahwa proses berpikir dan diskusi sebelum praktik memberikan kontribusi positif terhadap pemahaman siswa. Mereka tidak sekadar mengikuti arahan guru, tetapi telah memiliki gambaran awal tentang apa yang harus dilakukan. Hal ini terlihat dari beberapa siswa yang mampu menjelaskan kembali langkah-langkah *roll* depan kepada pasangannya sebelum mempraktikkan.

Selama pembelajaran berlangsung, guru juga memberikan penguatan dan umpan balik secara langsung kepada siswa. Hal ini dilakukan untuk memperkuat pemahaman mereka terhadap teknik gerakan dan mendorong keberanian dalam mencoba. Meski masih banyak yang belum sempurna, namun usaha dan semangat siswa dalam mengikuti kegiatan patut diapresiasi.

Dalam pelaksanaan siklus I ini, tantangan utama bukan pada teknis gerakan, tetapi lebih pada partisipasi aktif siswa dalam diskusi dan keberanian menyampaikan pendapat. Guru menyadari bahwa membangun kepercayaan diri siswa memerlukan waktu dan strategi yang lebih beragam. Oleh karena itu, hasil siklus I ini menjadi bahan refleksi yang penting untuk menyusun perbaikan pada siklus berikutnya.

Model TPS mulai menunjukkan potensi dalam membangun interaksi antarsiswa, meskipun hasilnya belum maksimal. Suasana diskusi sudah mulai terbentuk, dan siswa perlahan merasa bahwa mereka punya ruang untuk berpendapat. Hal ini menjadi langkah awal yang baik dalam mengubah pola pembelajaran PJOK dari yang pasif menjadi lebih aktif dan partisipatif.

Kendala lain yang ditemui adalah waktu diskusi yang masih kurang efisien. Beberapa siswa membutuhkan waktu lebih lama untuk memahami materi dan mengatur pendapatnya. Oleh karena itu, dalam pelaksanaan selanjutnya, guru berencana memberikan waktu berpikir yang lebih panjang agar siswa memiliki cukup waktu untuk menyerap informasi sebelum berdiskusi.

Dari segi pengelolaan kelas, pembelajaran TPS masih memerlukan perhatian khusus, terutama dalam menjaga fokus siswa selama diskusi berlangsung. Beberapa siswa terlihat bercanda atau menyimpang dari topik, yang menunjukkan bahwa pengawasan dan penguatan instruksi dari guru sangat penting untuk menjaga efektivitas model pembelajaran ini.

Secara keseluruhan, pelaksanaan pembelajaran PJOK dengan model TPS pada siklus I telah membawa perubahan awal dalam pendekatan belajar siswa. Mereka mulai dilatih untuk berpikir mandiri, berbagi ide, dan mencoba mempraktikkan materi yang dipelajari dengan pendekatan yang lebih aktif. Meskipun hasilnya masih dalam tahap awal, namun proses yang terjadi menunjukkan arah yang positif.

Ke depan, guru akan terus mengevaluasi strategi pembelajaran agar model TPS dapat berjalan lebih optimal. Peningkatan pada aspek komunikasi, keberanian berbicara, dan pemahaman praktik menjadi fokus utama yang akan diperbaiki. Dengan pembiasaan yang terus menerus

dan suasana belajar yang mendukung, diharapkan seluruh siswa dapat terlibat aktif dan menikmati proses pembelajaran PJOK secara menyeluruh.

Siklus II

Setelah melaksanakan refleksi dari siklus I, pembelajaran PJOK pada siklus II mengalami beberapa penyesuaian strategis yang dirancang untuk meningkatkan efektivitas penerapan model *Think pair share* (TPS). Guru menyadari bahwa beberapa siswa masih kurang aktif dalam berbagi ide dan menunjukkan pemahaman dalam praktik, sehingga pada siklus II, pendekatan yang lebih komunikatif dan suportif diterapkan. Guru juga memberikan instruksi yang lebih jelas dan memperpanjang waktu pada setiap tahap TPS agar siswa merasa lebih siap dan percaya diri.

Pada tahap "*Think*", siswa diberi waktu yang lebih cukup untuk merenungkan materi dan mengingat kembali teknik-teknik gerakan *roll* depan yang sudah mereka pelajari. Selain itu, guru memberikan stimulus berupa gambar, video singkat, dan pertanyaan reflektif yang memancing siswa untuk berpikir lebih kritis tentang gerakan yang akan mereka praktikkan. Ini terbukti membantu banyak siswa untuk membangun pemahaman awal secara lebih mandiri.

Memasuki tahap "*Pair*", tampak perubahan signifikan pada dinamika diskusi antar siswa. Persentase keaktifan dalam diskusi pasangan meningkat menjadi 85%, menunjukkan bahwa siswa sudah lebih nyaman untuk saling berdiskusi. Banyak siswa yang sebelumnya pasif mulai terlibat aktif dalam pertukaran ide, bahkan mampu memberikan masukan terhadap pemahaman temannya secara bijaksana dan membangun.

Guru juga aktif berkeliling dan memberikan bimbingan saat diskusi berlangsung. Hal ini tidak hanya memperkuat arahan, tetapi juga menunjukkan kepada siswa bahwa proses diskusi mereka penting dan dihargai. Dorongan dan pujian yang diberikan guru secara langsung membuat siswa semakin antusias dan merasa percaya diri. Beberapa pasangan terlihat sangat semangat berdiskusi dan bahkan mencoba mencontohkan gerakan secara kecil-kecilan sambil duduk.

Pada tahap "*Share*", peningkatan juga terlihat jelas. Jumlah siswa yang berani berbicara di depan kelompok besar naik menjadi 78%. Angka ini menunjukkan perkembangan keberanian siswa dalam menyampaikan pendapat. Meskipun masih ada sedikit rasa gugup, mayoritas siswa mampu menjelaskan hasil diskusi mereka dengan cukup jelas. Bahkan ada beberapa siswa yang sebelumnya tidak pernah angkat tangan, kini mulai aktif mengajukan diri untuk berbagi.

Keberanian ini muncul karena suasana kelas yang semakin mendukung. Guru membiasakan kelas untuk memberikan tepuk tangan atau dukungan kecil setiap kali ada siswa yang berani tampil. Hal sederhana ini ternyata sangat efektif dalam menumbuhkan rasa aman. Siswa merasa bahwa kesalahan saat berbicara bukan hal memalukan, melainkan bagian dari proses belajar yang wajar.

Sementara itu, dalam aspek praktik gerakan *roll* depan, pemahaman siswa meningkat menjadi 82%. Perbaikan ini terlihat dari cara

siswa mengatur posisi tubuh, mengontrol keseimbangan, dan mengikuti urutan gerakan dengan lebih benar. Guru juga memberi contoh langsung dan membimbing secara individual kepada siswa yang masih merasa kesulitan. Mereka yang sebelumnya ragu kini lebih percaya diri mencoba gerakan tanpa rasa takut berlebihan.

Banyak siswa mengungkapkan bahwa mereka lebih paham gerakan setelah berdiskusi terlebih dahulu. Hal ini menunjukkan bahwa kolaborasi dalam diskusi memberi pengaruh positif terhadap pemahaman praktik. Dengan saling menjelaskan dan mengoreksi dalam diskusi, siswa menjadi lebih sadar terhadap teknik dan kesalahan yang mungkin terjadi dalam gerakan *roll* depan.

Siklus II juga ditandai dengan peningkatan kerjasama antar siswa. Saat praktik berlangsung, siswa saling menyemangati dan membantu mengamati teknik satu sama lain. Dalam beberapa kasus, siswa memberikan saran kepada temannya agar mengatur posisi kepala atau tangan secara tepat. Ini mencerminkan bahwa pembelajaran sudah berjalan dua arah dan kolaboratif.

Guru mencatat bahwa lingkungan kelas menjadi jauh lebih hidup dan suportif. Ketika seorang siswa berhasil melakukan gerakan *roll* depan dengan benar, teman-teman lain memberikan apresiasi dengan tepuk tangan atau sorakan kecil. Hal ini menumbuhkan suasana kelas yang positif dan memperkuat motivasi belajar.

Selain aspek teknis, pembelajaran di siklus II juga berdampak pada sikap dan karakter siswa. Mereka menjadi lebih terbuka, berani, dan menghargai pendapat teman. Sikap tanggung jawab terhadap proses belajar juga meningkat karena mereka tahu bahwa hasil diskusi akan dibagikan di depan kelompok besar. Siswa menjadi lebih aktif mempersiapkan diri dan mencari pemahaman mendalam.

Refleksi dari siklus I menjadi bahan evaluasi yang sangat bermanfaat dalam mengarahkan pembelajaran di siklus II. Guru memanfaatkan umpan balik siswa dan observasi untuk menyesuaikan strategi yang lebih tepat. Hal ini membuktikan bahwa pembelajaran yang responsif terhadap kebutuhan siswa akan menghasilkan kemajuan yang signifikan.

Keberhasilan siklus II menunjukkan bahwa model TPS memang efektif untuk meningkatkan partisipasi dan pemahaman siswa dalam pembelajaran PJOK. Dengan menciptakan suasana yang aman dan mendukung, siswa terdorong untuk aktif berpikir, berdiskusi, dan mencoba. Meskipun tantangan tetap ada, hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan yang kolaboratif lebih disukai dan lebih efektif dibandingkan metode konvensional yang pasif.

Dengan hasil siklus II yang lebih baik, guru optimis bahwa ke depannya siswa akan semakin berkembang, baik dari sisi kognitif, psikomotorik, maupun afektif. Model TPS akan terus dikembangkan dan disesuaikan agar bisa memberikan ruang belajar yang menyenangkan dan bermakna bagi seluruh siswa. Pembelajaran PJOK bukan hanya tentang gerakan fisik, tetapi juga tentang membangun rasa percaya diri, kerja sama, dan keberanian mencoba.

Hasil Tes Keterampilan *Roll* Depan

Tes keterampilan dilakukan untuk mengetahui penguasaan teknik dasar *roll* depan berdasarkan aspek: sikap awal, gerakan mengguling, koordinasi tangan dan kepala, serta sikap akhir. Berikut perbandingan hasil:

SIKLUS	KATEGORI SISWA	PRESENTASE
Observasi	9 dari 30 siswa	30%
Siklus I	17 dari 30 siswa	56.7%
Siklus II	25 dari 30 siswa	83.3%

Dari data tersebut terlihat bahwa model TPS berkontribusi terhadap peningkatan keterampilan *roll* depan secara signifikan dari siklus ke siklus. Peningkatan keterampilan teknik dasar *roll* depan yang ditunjukkan siswa setelah penerapan model Think Pair Share (TPS) membuktikan bahwa model ini efektif dalam pembelajaran PJOK.

PEMBAHASAN

Peningkatan keterampilan teknik dasar *roll* depan yang ditunjukkan siswa setelah penerapan model *Think pair share* (TPS) membuktikan bahwa model ini efektif dalam pembelajaran PJOK. Beberapa temuan penting yang muncul dalam penelitian ini:

1. Peningkatan Aktivitas dan Keterlibatan Siswa

Model TPS mampu menciptakan suasana pembelajaran yang lebih aktif dan menyenangkan. Siswa merasa lebih percaya diri ketika berdiskusi secara berpasangan sebelum tampil di depan kelompok. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Sukmawati & Herlina (2021) yang menyatakan bahwa TPS mampu meningkatkan partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran PJOK.

2. Penurunan Rasa Takut dan Kesalahan Gerakan

Berdasarkan wawancara, banyak siswa merasa lebih nyaman mencoba gerakan *roll* depan setelah berdiskusi dengan temannya. Mereka dapat mengoreksi kesalahan satu sama lain sebelum praktik langsung. Ini mendukung temuan dari Prasetyo (2019) bahwa kolaborasi dapat membantu mengurangi rasa takut dalam mencoba gerakan senam.

3. Meningkatkan Penguasaan Teknik *Roll* Depan

Peningkatan jumlah siswa yang tuntas menunjukkan bahwa model TPS tidak hanya membantu siswa lebih aktif, tetapi juga mampu meningkatkan pemahaman konseptual dan keterampilan motorik. Ini sejalan dengan penelitian Rahman (2020), yang menyatakan bahwa siswa lebih percaya diri dan terarah saat menggunakan TPS dalam pembelajaran senam lantai.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang dilakukan dalam dua siklus, dapat disimpulkan bahwa penerapan model pembelajaran

Think pair share (TPS) dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar *roll* depan pada siswa kelas VII SMPN 2 Kota Gorontalo. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan hasil tes praktik dari 30% pada pra-siklus menjadi 56.7% pada siklus I dan meningkat lagi menjadi 83.3% pada siklus II. Model TPS juga mendorong partisipasi aktif siswa dalam diskusi dan praktik, serta menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan kolaboratif.

UCAPAN TERIMA KASIH (jika ada)

DAFTAR PUSTAKA

- Fajri, A. (2020). Metode Drill Dalam Peningkatan Keterampilan Dasar *Rolling* Senam Lantai. *Inspiree: Indonesian Sport Innovation Review*, 1(1), 9-15.
- Lyman, F. (1981). *Think-Pair-Share: An Expanding Teaching Technique*. Urbana, Illinois: University Of Illinois.
- Nisa, L. C., & Mahsunah, E. (2024). An Analysis Of Cooperative Learning Model *Think pair share* To Train Student's Writing Skill. *Nusantara Educational Review*, 2(1), 24–32.
- Novita, L., & Sundari, F. S. (2020). Peningkatan Hasil Belajar Siswa Menggunakan Media Game Ular Tangga Digital. *Jurnal Basicedu*, 4(3), 716-724.
- Popolo, T., Plunske, E., & Kulla, G. (2008). Dramatically Reduce Tps Development Costs Over All Ate Platforms While Still Achieving Accurate Test Results. <https://doi.org/10.1109/Autest.2008.4662608>
- Prasetyo, A. (2019). *Dasar-Dasar Senam Lantai: Teori Dan Praktik*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Rahman, T. (2020). *Model Pembelajaran Kooperatif Dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya.
- Rubens, N., Sheinman, V., Tomioka, R., & Sugiyama, M. (2016). Active Learning In Black-Box Settings. *Austrian Journal Of Statistics*, 40, 125–135.
- Samsudin, R. (2021). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan: Konsep Dan Implementasi Di Sekolah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sari, M. D., & Nurrochmah, S. (2021). Survei Keterampilan Gerak Dasar Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. In *Sport Sciences For Health*. <https://doi.org/10.17977/Um062v3i72021p440-450>
- Simanjuntak, R., & Waruwu, E. (2024). Peningkatan Kreativitas Dan Hasil Belajar Siswa Menggunakan Model *Think pair share*. In *School Education Journal Pgsd Fip Unimed*. <https://doi.org/10.24114/Sejppgsd.V14i1.58031>
- Subaya, S., & Jaya, S. I. (2022). Pembelajaran Rol Depan Senam Lantai Dengan Model Kooperatif Learning Di Smk Negei 1 Mukok. *Jurnal Locomotor*.
- Sulaiman, S., & Pramono, H. (2021). *Pjok Management Based On The 2013 Revised 2018 Curriculum At The Elementary Schools*, Sandai

- District, West Kalimantan Province. *Journal Of Physical Education And Sports*, 10(1), 53– 58.
- Sunarti, J., Nasir, M., & Azmin, N. (2023). Pengaruh Model Pembelajaran *Think pair share* (Tps) Terhadap Keterampilan Berpikir Kritis Dan Kolaborasi Siswa Sma N 3 Kota Bima. <https://doi.org/10.33627/Oz.V2i2.1206>
- Syahdan Siregar, A. Y. (2022). Efektivitas Bidang Miring Pada Mata Pelajaran Senam Lantai Gerakan Rol Depan Siswa Sdn 93 Kota Jambi Secara Blended Learning. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*.
- Taroreh, B. S., & Satria, M. H. (2023). Development Of Basic Locomotor Movement Games Based On Local Wisdom For Learning Pjok Class 1 Elementary Schools. <https://doi.org/10.33222/Juara.V8i2.3432>
- Tirtana, E. Y., & Hartati, S. C. Y. (2022). Pengaruh Penerapan Permainan Kecil Dalam Pemanasan Terhadap Kesiapan Siswa Dalam Pembelajaran Pjok Di Smpn 1 Tuban. In *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*. <https://doi.org/10.31602/Rjpo.V5i2.7817>
- Untajana, A. M., & Untajana, S. (2024). Penggunaan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Tps (*Think pair share*) Untuk Mencapai Hasil Belajar Fisika Materi Kalor. *Atom: Jurnal Riset Mahasiswa*, 3(1), 16–22.
- Wahyudi, A. (2022). Penerapan Model Kooperatif Dalam Pembelajaran Gerak Dasar. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Yamaji, M., Sakai, H., & Amasaka, K. (2011). Evolution Of Technology And Skills In Production Workplaces Utilizing Advanced Tps. In *Journal Of Business & Economics Research*. <https://doi.org/10.19030/Jber.V5i6.2555>