

Implementasi Metode Tutor Sebaya untuk Meningkatkan Keterampilan Roll Depan pada Pembelajaran Senam Lantai Siswa SMP

*Muhhammad Fahru¹, Gunawan², Jumain³, Anwar⁴

^{1,2,3}Universitas Tadulako, Palu, Sulawesi Tengah, Indonesia

⁴SMPN 6 Palu, Sulawesi Tengah, Indonesia

E-mail: muhammadfahru1954@gmail.com

Article History: Submission: 2025-05-24 || Accepted: 2025-09-02 || Published: 2025-09-25

Sejarah Artikel: Penyerahan: 2025-05-24 || Diterima: 2025-09-02 || Dipublikasi: 2025-09-25

Abstract

This classroom action research was conducted to improve students' learning outcomes in performing the forward roll skill in floor gymnastics through the implementation of peer tutoring. The study involved 36 eighth-grade students of SMP Negeri 6 Palu and was carried out in two cycles following the Kemmis and McTaggart model, which included the stages of planning, action, observation, and reflection. Data were collected using observation sheets and performance tests based on predetermined indicators of motor skill achievement. The results showed that prior to the intervention, only 40% of students achieved the Minimum Mastery Criteria (MMC), with an average score of 70.25. After the implementation of peer tutoring, the percentage of mastery increased to 50% (M = 74.25) in Cycle I, and further improved to 88.9% (M = 82.25) in Cycle II. These findings demonstrate that peer tutoring effectively enhances students' conceptual understanding, confidence, and motor skill performance in gymnastics. This research contributes to physical education by highlighting the pedagogical novelty of peer tutoring in basic motor skill learning, which has been underexplored in similar contexts.

Keywords: Learning, Floor Gymnastics, Peer Tutoring, Motor Skills, Junior High School Students.

Abstrak

Penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar keterampilan roll depan pada pembelajaran senam lantai melalui penerapan metode tutor sebaya. Subjek penelitian adalah 36 siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Palu. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus dengan mengacu pada model Kemmis dan McTaggart, yang meliputi tahap perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Data dikumpulkan melalui lembar observasi dan tes keterampilan gerak berdasarkan indikator pencapaian motorik dasar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum tindakan hanya 40% siswa mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) dengan rata-rata nilai 70,25. Setelah penerapan metode tutor sebaya, persentase ketuntasan meningkat menjadi 50% (M = 74,25) pada siklus I, dan meningkat signifikan menjadi 88,9% (M = 82,25) pada siklus II. Temuan ini membuktikan bahwa metode tutor sebaya efektif dalam meningkatkan pemahaman konsep, rasa percaya diri, serta keterampilan motorik siswa. Kontribusi penelitian ini terletak pada penegasan novelty penggunaan tutor sebaya dalam pembelajaran keterampilan motorik dasar, yang masih jarang diteliti dalam konteks serupa.

Kata Kunci: Pembelajaran, Senam Lantai, Tutor Sebaya, Keterampilan Motorik, Siswa SMP.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



I. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses fundamental sepanjang hayat yang bertujuan mengembangkan potensi peserta didik secara optimal pada aspek kognitif, afektif, maupun psikomotorik. Dalam konteks pendidikan formal, pendidikan jasmani (Penjas) memiliki peran penting bukan hanya untuk mendukung pertumbuhan fisik, tetapi juga untuk membentuk karakter, menanamkan nilai kedisiplinan, serta melatih keterampilan sosial siswa (Fajar, 2017). Melalui aktivitas fisik yang terstruktur, pendidikan jasmani membantu peserta didik meningkatkan kebugaran jasmani, memperkuat keterampilan motorik, dan menumbuhkan kesadaran terhadap gaya hidup sehat yang berkelanjutan.

Salah satu materi penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah adalah senam lantai. Senam lantai mencakup berbagai keterampilan dasar seperti sikap lilin, roll depan, dan roll belakang yang menjadi fondasi bagi penguasaan keterampilan gerak lainnya. Di antara keterampilan tersebut, gerakan roll depan dipandang sebagai gerakan dasar yang harus dikuasai peserta didik karena melibatkan aspek kelentukan, kekuatan, keseimbangan, serta koordinasi tubuh (Mulyah et al., 2020). Namun, hasil observasi awal di kelas VIII SMP Negeri 6 Palu menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik mengalami kesulitan dalam menguasai teknik roll depan. Kelemahan penguasaan teknik tidak hanya menyebabkan rendahnya capaian hasil belajar, tetapi juga meningkatkan risiko cedera ketika gerakan dilakukan secara tidak tepat. Berbagai penelitian sebelumnya mengindikasikan bahwa strategi pembelajaran konvensional yang cenderung berpusat pada guru belum sepenuhnya efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa. Model yang monoton membuat peserta didik kurang terlibat aktif, sehingga motivasi, kepercayaan diri, dan pemahaman konsep gerakan tidak berkembang optimal (Nugraheni, 2019; Yogi, 2016). Salah satu alternatif inovatif yang dapat digunakan untuk mengatasi hal tersebut adalah metode tutor sebaya (peer tutoring). Metode ini melibatkan peserta didik yang memiliki keterampilan lebih baik untuk membantu temannya yang masih mengalami kesulitan.

Penelitian terdahulu membuktikan bahwa tutor sebaya dapat menciptakan interaksi sosial yang lebih intens, menumbuhkan rasa percaya diri, dan meningkatkan penguasaan keterampilan melalui bimbingan yang lebih mudah dipahami (Siregar & Alinur, 2022; Ningsih & Suherman, 2021). Akan tetapi, sebagian besar penelitian yang ada masih berfokus pada keterampilan olahraga permainan atau aspek kebugaran jasmani, sementara penerapan tutor sebaya dalam pembelajaran keterampilan motorik dasar, khususnya senam lantai, masih jarang diteliti. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang penting untuk dikaji lebih lanjut. Efektivitas tutor sebaya dalam mengembangkan keterampilan motorik dasar roll depan pada siswa SMP masih belum terungkap secara komprehensif, padahal pendekatan ini berpotensi mengatasi perbedaan kemampuan antarsiswa dan mendorong partisipasi aktif mereka dalam pembelajaran. Oleh karena itu, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah penerapan metode tutor sebaya dapat meningkatkan hasil belajar keterampilan roll depan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Palu?

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas metode tutor sebaya dalam meningkatkan keterampilan roll depan pada pembelajaran senam lantai siswa SMP. Novelty penelitian ini terletak pada penerapan peer tutoring dalam konteks pembelajaran keterampilan motorik dasar yang selama ini masih jarang dikaji dalam literatur pendidikan jasmani. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan tidak hanya memberikan kontribusi teoretis terhadap pengembangan model pembelajaran jasmani yang lebih partisipatif, tetapi juga memberikan implikasi praktis bagi guru dalam merancang strategi pembelajaran yang inovatif, efektif, dan sesuai dengan kebutuhan siswa.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau *Classroom Action Research* (CAR) dengan model spiral yang dikembangkan oleh Kemmis dan McTaggart (1988). Model ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu memperbaiki proses pembelajaran keterampilan gerak roll depan secara berkelanjutan melalui refleksi yang sistematis. Setiap siklus terdiri dari empat tahap utama, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi, dan (4) refleksi. Jika hasil yang diperoleh pada siklus pertama belum mencapai indikator keberhasilan, maka dilanjutkan ke siklus berikutnya dengan perbaikan berdasarkan hasil refleksi. Untuk lebih jelasnya, berikut gambar desain penelitian PTK, Subjek dalam penelitian ini adalah 36 siswa kelas VIII A SMP Negeri 6 Palu pada semester genap tahun ajaran 2024/2025, terdiri dari 18 siswa laki-laki dan 18 siswa perempuan. Pemilihan kelas ini dilakukan berdasarkan hasil observasi awal yang menunjukkan masih rendahnya keterampilan siswa dalam melakukan roll depan. Penelitian dilaksanakan secara kolaboratif antara peneliti dengan guru pamong sebagai fasilitator utama pembelajaran. Kolaborasi ini penting agar tindakan yang diberikan sesuai dengan kurikulum, kondisi kelas, dan kebutuhan siswa.

Instrumen penelitian terdiri dari tiga jenis. Pertama, lembar observasi digunakan untuk mencatat aktivitas belajar, keterlibatan siswa, serta interaksi antara tutor dan teman sebaya. Kedua, tes praktik keterampilan roll depan dilakukan untuk menilai penguasaan gerakan siswa

berdasarkan indikator penilaian yang mencakup aspek kelentukan, kekuatan, keseimbangan, dan koordinasi tubuh. Setiap indikator diberi skor sesuai rubrik penilaian yang disusun peneliti dan guru pamong. Ketiga, dokumentasi berupa foto dan catatan lapangan digunakan untuk memperkuat data hasil observasi.

Prosedur penelitian dilaksanakan dalam dua siklus. Pada tahap perencanaan, peneliti bersama guru menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran dengan menekankan penggunaan metode tutor sebaya. Siswa yang memiliki keterampilan lebih baik ditunjuk sebagai tutor untuk mendampingi teman sekelas yang masih mengalami kesulitan. Pada tahap tindakan, pembelajaran dilaksanakan sesuai rencana dengan memberikan kesempatan kepada tutor untuk memandu, memberi contoh, dan memberikan umpan balik langsung kepada temannya. Selama proses pembelajaran, peneliti dan guru melakukan observasi untuk merekam aktivitas siswa, dinamika pembelajaran, serta hasil praktik keterampilan. Tahap refleksi dilakukan setelah setiap siklus untuk mengevaluasi kekuatan dan kelemahan pelaksanaan tindakan. Hasil refleksi pada siklus I digunakan untuk menyempurnakan strategi pada siklus II, misalnya dengan memberikan pembekalan tambahan kepada tutor, menambah waktu latihan, serta memperkuat instruksi guru di awal pembelajaran. Indikator keberhasilan penelitian ini ditetapkan apabila minimal 85% siswa mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) dengan nilai ≥ 75 , serta terlihat adanya peningkatan keterlibatan aktif siswa selama proses pembelajaran.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil observasi hasil belajar peserta didik yang dilakukan pada pembelajaran terbimbing, peneliti menemukan hasil belajar peserta didik yang belum memenuhi standar ketuntasan yaitu 75. Dengan demikian diperoleh data hasil belajar peserta didik sebelum di berikan Tindakan dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1. Data hasil belajar keterampilan *roll* depan

Nilai	Ketuntasan	Sebelum pemberian Tindakan	
		Jumlah siswa	Persentase%
Kurang dari 75	Tidak tuntas	24	60%
Lebih dari 75	Tuntas	12	40%
		36	100%

Berdasarkan tabel di atas terlihat jumlah peserta didik yang memiliki hasil belajar yang mencapai ketuntasan belajar adalah sebanyak 12 peserta didik (40%), sedangkan peserta didik yang memiliki hasil belajar yang tidak mencapai ketuntasan sebanyak 24 peserta didik (60%) dengan nilai tertinggi adalah 80,5 dan nilai terendah 65 dengan rata-rata nilai 70,25. Dengan diperolehnya hasil belajar yang belum memenuhi kriteria ketuntasan pada materi *roll* depan pada kelas 8 kebanggan peneliti dan guru pamong menyusun strategi penerapan metode tutor sebaya. Peneliti melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dalam dua siklus dengan empat kali pertemuan dalam pembelajaran.

1. Tindakan Siklus I

Pelaksanaan kegiatan pembelajaran pada siklus I dengan menerapkan metode pembelajaran melalui metode tutor sebaya berjalan cukup lancar dengan beberapa kendala dan pada hasil belajar peserta didik mengalami peningkatan namun belum cukup signifikan. Rata-rata nilai kelas 8 Kebanggaan dalam melakukan gerakan *roll* depan adalah 74,25 untuk nilai proses pembelajaran peserta didik kelas 8 Kebanggaan dapat dilihat pada table 2 di bawah ini:

Tabel 2. Hasil tes proses pembelajaran *roll* depan pada siklus I

Kriteria skor	Nilai
Skor tertinggi	80,5
Skor terendah	68
Rata-rata kelas	74,25
Jumlah siswa yang mencapai KKM	50%
Jumlah siswa yang belum mencapai KKM	50%

Dari tabel di atas dapat di jelaskan bahwa nilai terendah yang di peroleh peserta didik adalah 68 dan nilia tertinggi adalah 80,5 dengan rata-rata 74,25 untuk peserta didik yang hasil belajarnya memenuhi standar ketuntasan sebanyak 18 orang dan peserta didik yang hasil belajarnya belum memenuhi standar ketuntasana sebanyak 18 orang, untuk hasil dari proses pembelajaran dapat dilihat dari table di bawah ini.

Table 3. Nilai proses pembelajaran *roll* depan pada siklus I

No	Interval nilai	Jumlah peserta didik	Persentase %
1	65 - 70	4	11,1%
2	71 - 75	5	14%
3	75 - 80	8	22,2%
4	80 - 85	10	27,8%
5	85 - 100	8	22,2%
Jumlah			100%

Dalam pelaksanaan siklus I dengan menggunakan metode pembelajaran tutor sebaya dalam hal ini dapat ditemukan peningkatan dalam hasil belajar peserta didik untuk memahami mamteri *roll* depan dan melakukan Gerakan mempraktikkan Gerakan *roll* depan cukup baik. Dengan demikian, berdasarkan evaluasi yang telah terlaksana, terlihat peningkatan dari hasil belajar peserta didik dari pembelajaran terbimbing sebesar 70,25 menjadi 74,25 pada pembelajaran siklus I. Pada siklus ini keterampilan peserta didik mengalami peningkatan, dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4. Perbandingan nilai pra siklus dengan siklus I

Tes	Rata-rata	Peningkatan	Keterangan
Pra siklus	70,25		
Siklus I	74,25	5,6%	Terjadi peningkatan

Pada siklus I ini, peserta didik belum maksimal dalam peningkatan proses keterampilan belajar *roll* depan. Dari jumlah 36 peserta didik yang mendapat nilai baik sekali 8 peserta didik, baik 10 peserta didik, cukup baik 8 peserta didik, cukup 5 peserta didik dan kurang 4 peserta didik. Berdasarkan data tersebut jumlah peserta didik yang dapat memenuhi kriteria ketuntasan baru sebesar 50% nilai ini belum mencapai 75% dari jumlah peserta didik keseluruhan. Oleh karena itu, masih perly perbaikan untuk mendapatkan keterampilan belajar *roll* depan yang lebih baik, akan dilakukan pada siklus II agar mendapatkan nilai yang maksimal.

2. Tindakan Siklus II

Siklus II merupakan tindak lanjut dari hasil analisis dan refleksi yang dilakukan pada siklus I, dimana dalam pelaksanaan tindakan siklus I, rata-rata peserta didik menunjukkan hasil belajar yang msih kurang maksimal dan belum sesuai dengan kriteria yang sudah ditentukan. Pelaksanaan siklus II mengacu pada pelaksanaan siklus I, karena merupakan perbaikan dari siklus I. Pelaksanaan kegiatan pembelajaran siklus II dengan menerapkan metode pembelajaran tutor sebaya berjalan lancar dan mengalami peningkatan dalam aktivitas proses pembelajaran *roll* depan pada peserta didik. Rata-rata nilai kelas 8 Kebanggan dalam melakukan Gerakan *roll* depan adalah 82,25 untuk nilai proses pembelajaran peserta didik kelas 8 Kebanggan juga akan ditunjukkan pada tabel 5 di bawah ini:

Table 5. Hasil tes proses pembelajaran *roll* depan peserta didik

Kriteria skor	Nilai
Skor tertinggi	90,5
Skor terendah	74
Rata-rata kelas	82,25
Jumlah siswa yang mencapai KKM	88,9%
Jumlah siswa yang belum mencapai KKM	11,1%

Dari

tabel diatas dapat di jelaskan bahwa nilai terendah yang di peroleh peserta didik adalah 74 dan nilia tertinggi adalah 90,5 dengan rata-rata 82,25 untuk peserta didik yang hasil belajarnya memenuhi standar ketuntasan sebanyak 32 orang dan peserta didik yang hasil belajarnya belum memenuhi standar ketuntasana sebanyak 4 orang, untuk hasil dari proses pembelajaran dapat dilihat dari tabel di bawah ini.

Tabel 6. Nilai proses pembelajaran *roll* depan pada siklus II

No	Nilai	Jumlah peserta didik	Persentase %
1	74	4	11,1%
2	79	5	14%
3	83	8	22,2%
4	88	8	22,2%
5	90,5	10	27,8%
Jumlah			100%

Dalam pelaksanaan siklus II dengan menggunakan metode pembelajaran tutor sebaya dalam hal ini dapat ditemukan peningkatan dalam hasil belajar peserta didik untuk memahami materi *roll* depan dan melakukan Gerakan mempraktikkan Gerakan *roll* depan dengan sangat baik. Dengan demikian, berdasarkan evaluasi yang telah terlaksana, terlihat peningkatan dari hasil belajar peserta didik dari pembelajaran terbimbing sebesar 70,25 menjadi 74,25 pada pembelajaran siklus I. Pada siklus ini keterampilan peserta didik mengalami peningkatan, Pada siklus II ini pembelajaran *roll* depan dengan menggunakan penerapan metode pembelajaran tutor sebaya dinyatakan berhasil. Hal ini dapat dilihat dari hasil tes siklus II, dimana jumlah siswa yang mendapatkan nilai 90, 5 atau sebesar 27,8%, untuk siswa yang mendapatkan nilai 88 sebesar 22,2% dan 79 atau sebesar 14%, sisanya yang mendapatkan nilai 74 atau sebesar 10,5%. jadi jumlah peserta didik yang mendapatkan ketuntasan dengan nilai KKM yaitu sebesar 88,9%, dari jumlah 36 peserta didik pada kelas 8 Kebanggan.

Peningkatan keterampilan belajar *roll* depan peserta didik dari siklus I dan siklus II ditandai dengan tidak adanya penurunan nilai peserta didik. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik bisa memahami pembelajaran dengan menggunakan model pembelajaran meyode tutor sebaya sebagai dengan demikian efektivitas dari model pembelajaran menggunakan metode tutor sebaya telah terbukti dapat meningkatkan semangat belajar, melibatkan peserta didik secara aktif dalam pelaksanaan pembelajaran dan meningkatkan keterampilan peserta didik untuk pembelajaran *roll* depan pada peserta didik kelas 8 Kebanggan SMP Negeri 6 Palu.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar keterampilan gerak *roll* depan melalui penerapan metode pembelajaran tutor sebaya pada peserta didik kelas VIII Kebanggan di SMP Negeri 6 Palu. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus yang masing-masing terdiri dari tahapan perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Hasil yang diperoleh menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan baik dari segi persentase ketuntasan belajar maupun rata-rata nilai keterampilan peserta didik.

1. Kondisi Awal (Pra-Tindakan)

Sebelum tindakan dilakukan, hasil observasi awal menunjukkan bahwa kemampuan peserta didik dalam melakukan gerakan *roll* depan masih rendah. Dari total peserta didik, hanya 40% yang mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) dengan nilai ≥ 75 , sedangkan 60% peserta didik belum memenuhi standar ketuntasan. Rata-rata nilai kelas hanya mencapai 70,25, dengan nilai tertinggi 80,5 dan nilai terendah 65. Kondisi ini menandakan bahwa pembelajaran yang berlangsung belum optimal dalam membantu peserta didik menguasai keterampilan gerak senam lantai, khususnya *roll* depan. Faktor yang diduga memengaruhi hal tersebut antara lain rendahnya keterlibatan aktif peserta didik, kurangnya latihan individual, serta kurangnya variasi strategi pembelajaran yang melibatkan kolaborasi antar siswa.

2. Siklus I

Pada siklus I, metode tutor sebaya mulai diterapkan. Peserta didik yang telah menguasai gerakan dijadikan sebagai tutor untuk membimbing teman sekelas yang belum mahir. Hasil yang diperoleh menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai menjadi 74,25 dan ketuntasan belajar mencapai 50%. Meskipun peningkatannya belum signifikan, hal ini menunjukkan bahwa metode tutor sebaya mulai memberikan dampak positif terhadap proses pembelajaran. Analisis data menunjukkan bahwa peningkatan rata-rata nilai sebesar **5,6%** dari kondisi awal menandakan adanya kemajuan dalam penguasaan keterampilan. Namun demikian, hasil ini belum mencapai target keberhasilan yang ditetapkan, yaitu minimal 85% peserta didik mencapai KKM. Beberapa kendala yang diidentifikasi selama siklus I antara lain kurangnya pemahaman tutor terhadap strategi membimbing temannya, waktu latihan yang belum cukup optimal, serta kurangnya refleksi individu terhadap kesalahan gerakan.

3. Siklus II

Refleksi dari siklus I menjadi dasar penyempurnaan tindakan pada siklus II. Pada tahap ini, dilakukan pembekalan lebih intensif terhadap tutor sebaya, peningkatan waktu latihan praktik, serta pemberian umpan balik secara langsung setelah setiap sesi praktik. Hasil pada siklus II menunjukkan peningkatan yang signifikan. Rata-rata nilai meningkat menjadi 82,25, dan 88,9% peserta didik berhasil mencapai KKM. Nilai tertinggi mencapai 90,5 dan nilai terendah 74. Peningkatan rata-rata nilai dari siklus I ke siklus II mencapai **10,7%**, menunjukkan bahwa tindakan perbaikan yang dilakukan berhasil meningkatkan efektivitas metode. Selain itu, tidak ditemukan adanya penurunan nilai yang signifikan dari peserta didik, yang mengindikasikan bahwa semua peserta mampu mempertahankan atau bahkan meningkatkan kemampuannya.

4. Efektivitas Metode Tutor Sebaya

Secara keseluruhan, penerapan metode tutor sebaya terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar keterampilan roll depan. Temuan ini selaras dengan hasil penelitian sebelumnya (Ningsih & Suherman, 2021; Siregar & Alinur, 2022) yang menyebutkan bahwa tutor sebaya dapat menciptakan lingkungan belajar yang kolaboratif dan mendukung pemahaman peserta didik melalui interaksi sosial yang lebih informal. Selain itu, pendekatan ini memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk belajar dalam zona nyaman mereka, sehingga meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi belajar. Keterlibatan aktif dalam proses belajar dan hubungan sosial antar peserta didik menjadi faktor kunci keberhasilan metode ini. Tutor sebaya juga berperan sebagai model yang memberikan contoh konkret dalam melakukan gerakan, sehingga peserta didik yang belum mahir dapat meniru dan memperbaiki kesalahan mereka secara langsung.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa guru pendidikan jasmani dapat menggunakan metode tutor sebaya sebagai strategi alternatif yang efektif, khususnya dalam materi keterampilan motorik dasar seperti senam lantai. Metode ini tidak hanya meningkatkan pencapaian hasil belajar, tetapi juga memperkuat keterampilan sosial, tanggung jawab, dan rasa kepedulian antar peserta didik.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Palu, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode tutor sebaya terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan roll depan pada pembelajaran senam lantai. Pencapaian belajar siswa menunjukkan peningkatan signifikan, dari kondisi awal hanya 40% yang tuntas dengan rata-rata nilai 70,25, meningkat menjadi 50% ($M = 74,25$) pada siklus I, dan mencapai 88,9% ($M = 82,25$) pada siklus II. Peningkatan ini tidak hanya mencerminkan penguasaan keterampilan motorik dasar, tetapi juga menunjukkan bertambahnya kepercayaan diri, motivasi, dan interaksi sosial siswa dalam proses belajar. Novelty penelitian ini terletak pada penerapan metode tutor sebaya untuk keterampilan motorik dasar senam lantai, yang masih jarang diteliti, sehingga hasilnya

dapat menjadi kontribusi teoritis sekaligus acuan praktis bagi guru pendidikan jasmani dalam merancang strategi pembelajaran yang lebih inovatif dan partisipatif.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar guru pendidikan jasmani menerapkan metode tutor sebaya secara berkelanjutan, tidak hanya pada keterampilan roll depan tetapi juga pada keterampilan senam lantai lainnya seperti roll belakang, loncat kangkang, dan sikap lilin. Penerapan metode ini perlu disertai dengan pelatihan khusus bagi siswa yang ditunjuk sebagai tutor agar peran mereka lebih efektif dalam membimbing teman sebayanya. Selain itu, sekolah dapat mendorong kolaborasi antara guru dan siswa untuk menciptakan suasana pembelajaran yang lebih partisipatif dan mendukung peningkatan keterampilan motorik dasar. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan dilakukan pada jenjang dan konteks yang berbeda dengan cakupan sampel yang lebih luas serta durasi yang lebih panjang, sehingga efektivitas metode tutor sebaya dapat diuji secara lebih komprehensif dan memberikan generalisasi yang lebih kuat.

DAFTAR RUJUKAN

- Bormayanti, H., & Rafianti, W. R. (2024). Upaya meningkatkan aktivitas dan keterampilan berpikir kritis siswa kelas V terhadap muatan IPS menggunakan kombinasi model pembelajaran PBL, talking stick, dan scramble. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, 5(4), 443–449. <https://doi.org/10.54371/ainj.v5i4.616>
- Fajar, M. (2017). Peranan intelegensi terhadap perkembangan keterampilan fisik motorik peserta didik dalam pendidikan jasmani. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 16(1), 58–66. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i1.3664>
- Kemmis, S., & McTaggart, R. (1988). *The action research reader*. Deakin University Press.
- Muliyah, P., Aminatun, D., Nasution, S. S., Hastomo, T., & Sitepu, S. S. W. (2020). Improving students' physical fitness and motoric skill through gymnastic learning. *Journal of English Education and Teaching (GEEJ)*, 7(2), 6438–6448.
- Ningati, D. A., Aprilia, N., Nurhidayati, A., Prakoso, B. B., & Sugianto. (2024). Upaya meningkatkan hasil belajar PJOK materi kebugaran jasmani melalui permainan pada siswa kelas IV SD Negeri Andongsari 04. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 7(2), 5762–5770.
- Ningsih, T. W., & Suherman, W. S. (2021). Pengaruh model tutor sebaya terhadap peningkatan hasil belajar pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 55–63. <https://doi.org/10.21831/jpji.v17i1.39527>
- Nugraheni, W. (2019). Meningkatkan minat siswa dalam pembelajaran penjas senam lantai melalui permainan pada siswa kelas X IPA 1 SMAN 4 Kota Sukabumi. *Jendela Olahraga*, 4(2), 63–69. <https://doi.org/10.26877/jo.v4i2.3832>
- Salim, R., Rasyid, I., & Haidir. (2020). Penelitian tindakan kelas. *Indonesia Performance Journal*, 4(5), 45–53.
- Setiawati, K. S., Parwata, I. G. L. A., & Suratmin, S. (2020). Pengaruh model pembelajaran dan minat belajar terhadap hasil belajar senam lantai. *Jurnal Penjakora*, 7(1), 17–29. <https://doi.org/10.23887/jpjk.v7i1.24999>
- Siregar, I., & Alinur, A. (2022). Implementasi metode peer teaching untuk meningkatkan hasil belajar bola voli. *All Fields of Science Journal Liaison Academia and Society*, 2(4), 88–92. <https://doi.org/10.58939/afosj-las.v2i4.479>

Yogi, L. P. S. W. K. (2016). Pengaruh model dan media pembelajaran terhadap hasil belajar kemampuan dasar senam lantai pada mahasiswa jurusan Penjaskesrek Undiksha. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 5(1), 97–112. <https://doi.org/10.23887/jpi-undiksha.v5i1.8292>