

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1. Kajian Pustaka

2.1.1. Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari pendidikan keseluruhan karena pendidikan jasmani menggunakan aktivitas jasmani sebagai pokok dari proses pembelajaran. Secara psikologis pendidikan yang menggunakan fisik sangat penting bagi perkembangan dan kemajuan peserta didik, dengan demikian belajar pendidikan jasmani sangat penting. Belajar sebagai proses yang aktif, *learning by doing*. Belajar dengan jalan melakukannya. Tidak ada belajar tanpa aktivitas, baik aktivitas fisik maupun mental (Aji & Tuasikal, 2020, p.6).

Pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan secara total yang berkontribusi pada perkembangan individual melalui media alamiah aktivitas jasmani gerak insani. Pendidikan jasmani adalah urutan pengalaman belajar yang direncanakan secara seksama, dirancang untuk memenuhi perkembangan dan pertumbuhan, dan kebutuhan perilaku setiap siswa. Tujuan yang ingin dicapai bersifat menyeluruh dan memerlukan waktu jangka panjang, maka dapat dirumuskan kedalam beberapa tujuan jangka pendek, dengan tidak melupakan tujuan hakiki yang ingin dicapai.

Pendidikan jasmani menyiapkan dan meningkatkan mutu sumber daya manusia yang tangguh dan tanggap menghadapi kehidupan modern yang sarat perubahan, persaingan dan kompleksitas. Menurut Wiranto; Pendidikan jasmani meningkatkan disiplin, keterampilan berkomunikasi dan bekerjasama, kecerdasan dan kreatifitas, kepribadian yang sehat, moral dan etika, kepemimpinan dan mengembangkan kecerdasan emosional.

Pendidikan jasmani yang diberikan kepada siswa di sekolah menjadi bagian penting karena pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan, oleh karena itu tidaklah lengkap jika pendidikan tanpa pendidikan jasmani, hal ini sesuai dengan SK Mendikbud No:413/U/1987 yang dikemukakan

oleh Abdulkadir Ateng sebagai berikut: pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan mengembangkan individu secara organik, neuromuskuler, intelektual dan emosional melalui berbagai aktivitas jasmani (Bangun, 2016, p.12).

2.1.2. Senam Lantai

2.1.2.1. Pengertian senam lantai

Senam lantai merupakan salah satu cabang dari olahraga senam yang dilakukan di atas permukaan yang datar, khususnya matras atau lantai yang telah dilapisi alas khusus. Istilah *floor exercise* atau senam lantai merujuk pada serangkaian gerakan tubuh yang menggabungkan unsur kekuatan, kelenturan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, dan keberanian. Menurut Mahendra (2001:5) dalam (Mardi Maulana et al., 2020, p.14). senam lantai adalah suatu bentuk ketangkasan yang dilakukan di matras dan tidak menggunakan peralatan khusus, yang unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan atau kaki untuk mempertahankan keseimbangan atau pada saat meloncat ke depan atau ke belakang.

Sejalan dengan pendapat tersebut, Widiastuti (2019) dalam (N. P. Nugroho et al., 2025, p.16) menegaskan bahwa senam lantai tidak hanya bermanfaat dalam memperbaiki postur tubuh siswa, tetapi juga meningkatkan kesadaran ruang (*spatial awareness*) serta kontrol diri, yang sangat penting dalam perkembangan fisik remaja. Hal ini menjadikan senam lantai sebagai materi yang sangat relevan untuk diajarkan dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah menengah.

Senam lantai dalam konteks pendidikan jasmani berfungsi sebagai wahana pengembangan kemampuan motorik dasar (*fundamental movement skills*) yang melibatkan gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif secara terintegrasi. Melalui latihan gerakan-gerakan senam lantai, peserta didik belajar mengenali potensi tubuhnya sendiri, mengembangkan kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan gerak, serta membangun kesadaran akan keselamatan diri dan orang lain di lingkungan belajar (Aripin, 2020, p.17).

Sebagai cabang olahraga, senam lantai juga dikenal sebagai "ibu dari semua olahraga" karena gerakan-gerakan dasarnya menjadi pondasi bagi banyak cabang olahraga lainnya. Koordinasi gerak yang dilatih melalui senam lantai terbukti memberikan *transfer* positif terhadap peningkatan kemampuan fisik secara umum, termasuk kebugaran jasmani, kekuatan otot inti (*core strength*), dan kelenturan tubuh (Bangun, 2016, p.16).

2.1.2.2. Karakteristik dan Ciri Khas Senam Lantai

Senam lantai memiliki sejumlah karakteristik yang membedakannya dari cabang olahraga lain. Pertama, senam lantai dilakukan di atas matras tanpa menggunakan alat bantu atau perkakas tambahan, sehingga disebut juga sebagai "senam bebas" (*free exercise*). Kedua, gerakan dalam senam lantai bersifat akrobatik dan estetik, artinya mengedepankan keindahan, kehalusan, serta ketepatan teknik dalam setiap gerakan. Ketiga, senam lantai memiliki nilai keselamatan yang tinggi apabila teknik dasar dilakukan dengan benar dan didampingi pengawasan yang baik dari instruktur atau guru.

Menurut Federasi Senam Internasional (*Fédération Internationale de Gymnastique/FIG*), senam lantai merupakan nomor tersendiri dalam kompetisi senam artistik yang memiliki durasi penampilan tertentu dan dilakukan di area seluas 12 x 12 meter. Namun dalam konteks pendidikan, ruang lingkup senam lantai lebih difokuskan pada penguasaan gerakan-gerakan dasar yang mengembangkan kemampuan motorik peserta didik secara komprehensif (Mulyana, 2017, p.19).



Gambar 1 Jenis-Jenis Gerakan Senam Lantai

Sumber: Mahendra (2001) dalam (Mardi Maulana et al., 2020)

2.1.2.3. Jenis-Jenis Gerakan Senam Lantai

Dalam pembelajaran PJOK di tingkat sekolah menengah, terdapat sejumlah gerakan senam lantai yang umum diajarkan. Berdasarkan Deni Kurniawan (2012:37) dalam (Mardi Maulana et al., 2020, p.9), beberapa gerakan dasar senam lantai yang sering diajarkan meliputi:

1. Guling Depan (*Forward Roll*): gerakan mengguling ke depan dengan bertumpu pada tengkuk dan punggung secara berurutan.
2. Guling Belakang (*Backward Roll*): gerakan mengguling ke belakang dari posisi jongkok hingga kembali ke posisi semula.
3. Kayang (*Back Bend*): gerakan melengkungkan tubuh ke belakang dengan bertumpu pada tangan dan kaki.
4. Sikap Lilin (*Shoulder Stand*): gerakan mempertahankan tubuh tegak lurus ke atas dengan bertumpu pada bahu.
5. Gerakan Meroda (*Cartwheel*): gerakan menyamping menyerupai roda dengan bertumpu pada tangan secara bergantian.
6. Guling Lenting (*Neck Spring*): gerakan melenting ke depan dengan bertumpu pada tengkuk.
7. Berdiri Kepala (*Head Stand*): gerakan menyeimbangkan tubuh terbalik dengan bertumpu pada kepala dan kedua tangan.
8. Berdiri Tangan (*Hand Stand*): gerakan menyeimbangkan tubuh terbalik dengan bertumpu pada kedua tangan.

Agus Mahendra (2001:44-45) juga menyebutkan bentuk-bentuk senam lantai pada tingkat yang lebih lanjut, antara lain lenting tengkuk, lenting kepala, gerakan berguling ke depan dilanjutkan lenting tengkuk atau kepala, berdiri tangan (*hand stand*), berguling ke belakang diteruskan dengan meluruskan kedua kaki serentak ke atas (*back extension*), salto ke depan, dan meroda (Mardi Maulana et al., 2020, p.10).

2.1.2.4. Unsur-Unsur Fisik dalam Senam Lantai

Pelaksanaan gerakan senam lantai menuntut penguasaan berbagai komponen kebugaran fisik. Menurut (J. F. Nugroho et al., 2025, p.14), terdapat beberapa unsur fisik utama yang sangat dibutuhkan dalam senam lantai, yaitu:

Unsur Fisik	Pengertian	Penerapan dalam Senam Lantai
Keseimbangan (Balance)	Kemampuan mempertahankan posisi tubuh pada titik tumpuan tertentu	Diperlukan pada sikap lilin, head stand, hand stand
Kekuatan (Strength)	Kemampuan otot menghasilkan gaya untuk mengatasi beban	Digunakan saat mendorong dan menumpu pada guling depan/belakang
Kelenturan (Flexibility)	Kemampuan sendi bergerak melalui rentang gerak penuh	Sangat penting dalam kayang, guling lenting, dan meroda
Koordinasi (Coordination)	Kemampuan mengintegrasikan berbagai gerakan tubuh secara harmonis	Kunci keberhasilan semua gerakan senam lantai
Kelincahan (Agility)	Kemampuan mengubah posisi tubuh dengan cepat dan tepat	Digunakan dalam rangkaian gerakan senam yang kompleks
Keberanian (Bravery)	Kemampuan psikis untuk mencoba gerakan yang menantang	Faktor afektif penting dalam guling belakang dan head stand

Tabel 1 Unsur-Unsur Fisik dalam Senam Lantai

Sumber: (J. F. Nugroho et al., 2025)

2.1.2.5. Guling Depan (*Forward Roll*)

Guling depan (*forward roll*) merupakan gerakan mengguling ke depan dengan posisi tubuh membulat, bertumpu pada tengkuk, punggung, dan pinggang secara berurutan, hingga kembali ke posisi berdiri atau jongkok. Guling depan adalah salah satu gerakan senam lantai paling dasar dan paling sering diajarkan dalam pembelajaran PJOK di sekolah karena relatif aman dan dapat dipelajari oleh semua tingkatan (Siswanto, 2019, p.18).

Berdasarkan Nugroho et al. (2025), keberhasilan gerakan guling depan sangat ditentukan oleh kemampuan peserta didik dalam menumpukan tangan dengan tepat, menundukkan kepala ke arah dada, serta membulatkan punggung sehingga gerakan mengguling berlangsung dengan mulus dan aman. Kegagalan dalam menundukkan kepala sering menyebabkan cedera pada tengkuk atau tulang belakang, sehingga pengawasan dan bimbingan guru sangat diperlukan, terutama pada tahap pembelajaran awal.

Tahapan pelaksanaan guling depan secara teknis terdiri dari tiga fase utama, yaitu:

1. Fase Persiapan (Sikap Awal): Peserta didik berdiri tegak menghadap matras dengan kedua kaki rapat dan tangan lurus ke depan, kemudian menekuk lutut dan membungkukkan badan ke depan hingga telapak tangan menyentuh matras selebar bahu.
2. Fase Pelaksanaan: Kepala ditundukkan ke arah dada, tengkuk diletakkan di matras sebagai titik tumpuan, kemudian badan didorong ke depan hingga mengguling. Seluruh bagian punggung menyentuh matras secara berurutan dari tengkuk, punggung atas, punggung tengah, hingga pinggang. Kedua lutut dipeluk erat ke dada selama proses mengguling.
3. Fase Akhir (Sikap Akhir): Setelah momentum mengguling selesai, peserta didik kembali ke posisi jongkok atau berdiri tegak dengan kedua tangan terentang ke depan untuk menjaga keseimbangan.



Gambar 2 Tahapan Gerakan Guling Depan (Forward Roll)

Sumber: Modifikasi dari Mahendra (2001) dalam (Mardi Maulana et al., 2020)

Kesalahan Umum dalam Guling Depan

Dalam pembelajaran senam lantai, terdapat beberapa kesalahan yang sering dilakukan peserta didik saat melakukan guling depan. Identifikasi kesalahan ini penting agar guru dapat memberikan koreksi yang tepat. Adapun kesalahan-kesalahan yang umum ditemui meliputi:

1. Kepala tidak ditundukkan ke dada sehingga tengkuk tidak menjadi titik tumpuan yang benar, yang dapat menyebabkan cedera leher.
2. Kedua tangan tidak diletakkan dengan lebar yang tepat (terlalu sempit atau terlalu lebar) sehingga gerakan tidak seimbang.
3. Badan tidak membulat sempurna, sehingga punggung tidak mengguling dengan mulus.
4. Momentum dorongan terlalu lemah sehingga gerakan terhenti di tengah.
5. Posisi kaki tidak rapat atau tidak menempel ke dada saat mengguling.
6. Sikap akhir tidak seimbang karena berat badan tidak terdistribusi dengan tepat.

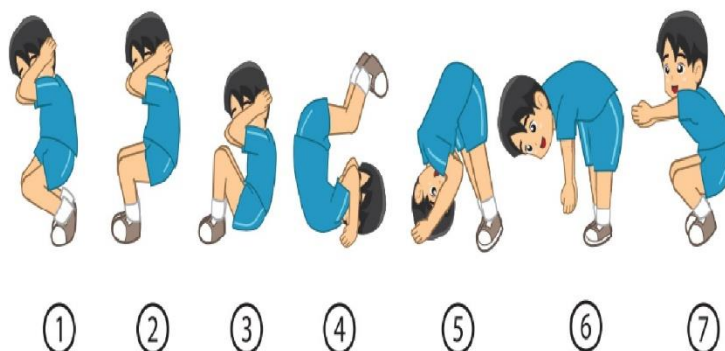
2.1.2.6. Guling Belakang (*Backward Roll*)

Guling belakang (*backward roll*) adalah gerakan mengguling ke arah belakang dari posisi jongkok, dengan menggunakan tangan sebagai penopang kepala untuk mencegah cedera tengkuk, hingga kembali ke posisi semula. Dibandingkan dengan guling depan, guling belakang memerlukan tingkat keberanian yang lebih tinggi karena arah gerakan berlawanan dengan pandangan mata, sehingga peserta didik tidak dapat melihat arah gerakannya secara langsung (Mardi Maulana et al., 2020, p.18).

Penelitian (Siswanto, 2019) menunjukkan bahwa banyak peserta didik yang mengalami hambatan psikologis ketika mempelajari guling belakang karena rasa takut jatuh ke arah yang tidak terlihat. Oleh karena itu, pendekatan pembelajaran yang memberikan rasa aman dan kepercayaan diri, seperti model pembelajaran resiprokal dengan umpan balik teman sebaya, terbukti lebih efektif dalam membantu peserta didik mengatasi hambatan tersebut dibandingkan metode komando yang berpusat pada guru.

Secara teknis, tahapan guling belakang terdiri dari:

1. Fase Persiapan (Sikap Awal): Peserta didik berdiri lalu mengambil posisi jongkok dengan punggung membelakangi arah gerakan. Kedua tangan diletakkan di samping kepala (dekat telinga) dengan telapak tangan menghadap ke atas sebagai persiapan untuk menopang kepala saat mengguling.
2. Fase Pelaksanaan: Tubuh dijatuhkan ke belakang dengan diawali gerakan panggul menyentuh matras, diikuti punggung, tengkuk, dan kepala. Selama proses ini, kedua tangan menopang kepala dengan menekan matras untuk mencegah kepala menyentuh matras secara langsung. Bersamaan dengan itu, kedua kaki dilemparkan ke atas dan ke belakang melebihi kepala, memanfaatkan momentum untuk menyelesaikan putaran.
3. Fase Akhir (Sikap Akhir): Setelah kaki melewati kepala dan mendarat di matras, tubuh kembali ke posisi jongkok atau berdiri dengan seimbang. Kedua tangan diluruskan ke depan untuk membantu menjaga keseimbangan.



Gambar 3 Tahapan Gerakan Guling Belakang (*Backward Roll*)

Sumber: Modifikasi dari Mahendra (2001) dalam (Mardi Maulana et al., 2020)

Kesalahan Umum dalam Guling Belakang

Berdasarkan pengamatan dalam pembelajaran PJOK, kesalahan yang sering ditemui pada pelaksanaan guling belakang antara lain adalah:

1. Tangan tidak siap menopang kepala sehingga tengkuk menyentuh matras secara keras, yang dapat menyebabkan cedera.

2. Dorongan kaki ke atas tidak kuat sehingga momentum mengguling tidak cukup untuk menyelesaikan putaran.
3. Badan tidak membulat sehingga gerakan mengguling tidak lancar.
4. Posisi jatuh ke belakang tidak tepat, terlalu ke samping sehingga gerakan tidak lurus.
5. Peserta didik membuka tangan terlalu dini sebelum gerakan selesai sehingga kehilangan penopang.
6. Rasa takut menyebabkan gerakan terhenti di tengah sehingga posisi tubuh menjadi canggung dan berisiko cedera.

2.1.2.7. Aspek Keselamatan dalam Pembelajaran Senam Lantai

Keselamatan merupakan aspek yang tidak dapat diabaikan dalam pembelajaran senam lantai. Guru bertanggung jawab untuk memastikan lingkungan belajar yang aman bagi setiap peserta didik. Menurut (J. F. Nugroho et al., 2025, p.19), beberapa prinsip keselamatan yang harus diterapkan dalam pembelajaran senam lantai di sekolah antara lain:

1. Matras dalam kondisi baik, tidak robek, dan diletakkan di atas permukaan datar yang stabil untuk mencegah pergeseran saat digunakan.
2. Pemanasan (*warming up*) yang memadai sebelum melakukan gerakan senam lantai, khususnya peregangan otot leher, bahu, punggung, dan pergelangan tangan.
3. Guru atau petugas keselamatan (*spotter*) selalu siap mendampingi peserta didik saat melakukan gerakan, terutama pada tahap awal pembelajaran.
4. Peserta didik diajarkan teknik jatuh yang aman (*safety landing*) sebelum mencoba gerakan yang lebih kompleks.
5. Tidak ada benda keras atau tajam di sekitar area matras yang dapat membahayakan peserta didik.
6. Peserta didik didorong untuk jujur mengenai kemampuan dan ketakutannya agar guru dapat memberikan bimbingan yang tepat.

Dalam penelitian Nugroho et al. (2025), pendekatan pembelajaran berbasis demonstrasi yang disertai pengawasan ketat terbukti mampu meningkatkan keterampilan senam lantai rangkaian sekaligus meminimalkan risiko cedera pada

peserta didik. Hal ini menunjukkan bahwa keselamatan bukan sekadar aspek administratif, melainkan bagian integral dari proses pembelajaran senam lantai yang berkualitas.

2.1.3. Konsep pembelajaran

2.1.3.1. Pengertian Hasil Belajar

Pembelajaran merupakan suatu proses interaksi antara peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar yang berlangsung dalam suatu lingkungan belajar yang terencana dan terarah guna mencapai tujuan tertentu. Menurut Gagne dan Briggs (dalam Sagala, 2011), pembelajaran adalah serangkaian kegiatan yang dirancang untuk memungkinkan terjadinya proses belajar pada diri peserta didik. Sementara itu, Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyatakan bahwa pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.

Dalam konteks pendidikan jasmani, pembelajaran tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga mencakup dimensi psikomotor dan afektif. Sudjana (2010) menyatakan bahwa pembelajaran yang berkualitas adalah pembelajaran yang mampu mengaktifkan seluruh potensi peserta didik secara menyeluruh, mencakup aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Komponen utama dalam proses pembelajaran meliputi tujuan pembelajaran, materi ajar, metode dan model pembelajaran, media, serta evaluasi. Keterpaduan seluruh komponen tersebut sangat menentukan keberhasilan proses pembelajaran di kelas (Rusman, 2012).

Pembelajaran yang efektif dalam pendidikan jasmani menuntut guru untuk memilih model dan pendekatan yang sesuai dengan karakteristik materi, kondisi peserta didik, serta tujuan pembelajaran yang ingin dicapai. Pemilihan model pembelajaran yang tepat akan berdampak langsung pada peningkatan motivasi, keaktifan, dan hasil belajar peserta didik (Jayul & Irwanto, 2020). Dengan demikian, pemahaman terhadap konsep pembelajaran menjadi landasan penting sebelum memilih dan menerapkan model pembelajaran tertentu, termasuk gaya mengajartipe resiprokal yang digunakan dalam penelitian ini.

2.1.3.2. Pengertian Hasil Belajar

Belajar merupakan proses manusia dalam memperoleh pengetahuan atau menguasai pengetahuan melalui pengalaman, mengingat, mendapatkan informasi atau menemukan (Hilgrad dan Bower dalam Baharuddin dan Wahyuni, 2007:13) dalam (Pahliwandari, 2016, p.16) Belajar juga merupakan proses berubahnya tingkah laku yang relatif permanen yang disebabkan oleh interaksi dengan lingkungannya. Banyak ahli yang mengemukakan teori-teori dan pandangan-pandangan mengenai proses belajar tersebut. Salah satu aliran yang mempunyai pengaruh terhadap praktik belajar yang dilaksanakan di sekolah adalah aliran psikologi kognitif. Aliran ini telah memberikan kontribusi terhadap penggunaan unsur kognitif atau mental dalam proses belajar. Aliran kognitif memandang kegiatan belajar bukanlah sekadar stimulus atau respon yang bersifat mekanistik, tetapi lebih dari itu kegiatan belajar juga melibatkan kegiatan mental di dalam diri individu yang sedang belajar.

Penilaian merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dalam suatu proses belajar-mengajar. Penilaian adalah koleksi dari informasi yang valid, reliabel, dan bertujuan untuk meningkatkan penampilan. Penilaian memerlukan informasi yang baik dan informasi yang baik itu harus valid dan reliabel. Penilaian digunakan sebagai usaha untuk melihat keberhasilan proses belajar-mengajar yang ditunjukkan dalam bentuk nilai dan juga digunakan sebagai penilaian terhadap usaha dalam rangka perbaikan suatu penampilan. Jadi dalam penilaian harus dilakukan secara adil, dan harus dihubungkan dengan tujuan. Langkah-langkah penting dalam proses penilaian mencakup tujuan, menuangkan kembali tujuan dalam bagian perilaku, berhasil dalam target dan kriteria, mengumpulkan baseline data, mencapai tujuan melalui strategi khusus dan pengukuran reguler, memelihara sekaligus mengembangkan keterampilan, dan mengontrol terhadap pengajaran.

Hakekat dan teknik penilaian kelompok mata pelajaran jasmani disusun dalam upaya memfasilitasi pendidik dan satuan pendidikan agar dapat melaksanakan penilaian secara bermutu terhadap pencapaian hasil belajar peserta didik pada jenjang pendidikan dasar dan menengah.

Untuk meningkatkan mutu pendidikan di tanah air dalam rangka menyongsong era glonalisasi, telah diundangkan UU No 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, yang selanjutnya secara operasional sudah dijabarkan ke dalam beberapa peraturan pemerintah, dan salah satunya adalah PP 19 Tahun 2005. Sesuai dengan PP 19 Tahun 2005 bahwa kurikulum yang diterapkan dalam sistem pendidikan di Indonesia adalah kurikulum berbasis kompetensi.

Sejalan dengan karakteristik kurikulum berbasis kompetensi yang berorientasi pada penguasaan kompetensi, maka sistem penilaian yang diterapkan berupa sistem penilaian berbasis kompetensi. Dengan demikian standar penilaian pendidikan untuk kurikulum berbasis kompetensi adalah standar sistem penilaian yang berorientasi pada tingkat penguasaan kompetensi yang ditargetkan di dalam kurikulum. Standar penilaian pendidikan dapat dicapai manakala ada aturan yang baku tentang sistem penilaian pendidikan yang diterapkan dalam setiap jenjang pendidikan, baik menyangkut dasar, prinsip, tujuan, dan strategi penilaiannya.

Dalam kurikulum PJOK pada jenjang sekolah menengah atas, senam lantai masuk dalam kompetensi keterampilan gerak spesifik yang harus dikuasai peserta didik. Berdasarkan Capaian Pembelajaran Fase E (Kelas X-XII), peserta didik diharapkan mampu menerapkan dan menghaluskan keterampilan gerak spesifik yang menantang, serta menganalisis dampak penerapan konsep gerak pada capaian keterampilan (Nurhasanah & Abduljabar, 2025, p.20).

Namun dalam praktiknya, pembelajaran senam lantai di sekolah masih menghadapi berbagai tantangan. Sari et al. (2024) menemukan bahwa rendahnya minat dan motivasi peserta didik terhadap senam lantai seringkali disebabkan oleh pendekatan pembelajaran yang monoton, berpusat pada guru, dan kurang memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk aktif berlatih dan mendapatkan umpan balik. Model pembelajaran komando yang masih banyak digunakan menjadikan peserta didik sebagai penerima pasif instruksi tanpa keterlibatan aktif dalam proses evaluasi gerak (*movement feedback*).

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan model pembelajaran yang lebih inovatif dan partisipatif. Jayul dan Irwanto (2020) menegaskan bahwa

pemilihan model pembelajaran yang tepat dalam PJOK harus mempertimbangkan karakteristik materi, kondisi peserta didik, dan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai. Dalam konteks senam lantai, model pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk saling mengobservasi, memberikan umpan balik, dan belajar dari kesalahan teman sebaya terbukti lebih efektif dalam meningkatkan hasil belajar dibandingkan metode konvensional (Fandy & Sapto, 2020, p.20).

2.1.3.3. Faktor faktor yang mempengaruhi hasil belajar

Hasil belajar peserta didik dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Secara umum, faktor-faktor tersebut dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri peserta didik, meliputi kondisi fisik dan kesehatan, kecerdasan atau kemampuan kognitif, motivasi belajar, minat, bakat, serta sikap dan kebiasaan belajar. Peserta didik yang memiliki motivasi tinggi dan minat yang kuat terhadap materi cenderung menunjukkan hasil belajar yang lebih baik dibandingkan yang kurang termotivasi (Slameto, 2010).

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri peserta didik, antara lain lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, model dan metode pembelajaran yang digunakan guru, ketersediaan sarana dan prasarana, serta iklim kelas. Dalam konteks pembelajaran PJOK khususnya senam lantai, faktor-faktor seperti kesiapan fisik peserta didik, ketersediaan matras, kualitas bimbingan guru, dan pilihan model pembelajaran sangat berpengaruh terhadap pencapaian hasil belajar. Penggunaan model pembelajaran yang inovatif dan partisipatif terbukti mampu meningkatkan motivasi sekaligus hasil belajar peserta didik secara signifikan (Jayul & Irwanto, 2020, p.16).

2.1.3.4. Penilaian Hasil Belajar Senam Lantai

Penilaian dalam pembelajaran senam lantai harus mencakup ketiga ranah hasil belajar secara komprehensif, yaitu ranah kognitif, afektif, dan psikomotor. (Agustina, 2019, p.21) menyatakan bahwa penilaian hasil belajar dalam PJOK harus dilakukan secara berkesinambungan dan mencakup seluruh aspek pada diri peserta didik sesuai dengan karakteristik mata pelajaran.

Pada ranah psikomotor, penilaian senam lantai dilakukan melalui tes kinerja (*performance test*) dengan rubrik yang mencakup komponen sikap awal, pelaksanaan inti gerakan, dan sikap akhir. Setiap komponen diberikan skor berdasarkan kriteria ketepatan teknik, kelancaran gerak, keseimbangan, dan keselamatan. (Simatupang et al., 2024, p.24) menegaskan bahwa penilaian PJOK harus mencerminkan dominasi aspek keterampilan fisik sebagai inti pembelajaran, yang tercermin dalam pembobotan nilai psikomotor yang lebih besar.

Pada ranah kognitif, penilaian dilakukan melalui tes lisan atau tertulis yang mengukur pemahaman peserta didik terhadap konsep dasar senam lantai, tahapan gerakan, aturan keselamatan, dan manfaat latihan. Sementara pada ranah afektif, penilaian dilakukan melalui observasi terhadap sikap disiplin, kerja sama, keberanian, tanggung jawab, dan sportivitas yang ditunjukkan selama proses pembelajaran.

Formula penilaian akhir yang lazim digunakan dalam penilaian senam lantai pada penelitian tindakan kelas adalah:

$$\text{Nilai Akhir} = (\text{Nilai Kognitif} \times 30\%) + (\text{Nilai Afektif} \times 20\%) + (\text{Nilai Psikomotor} \times 50\%)$$

Penetapan bobot psikomotor yang lebih besar (50%) didasarkan pada karakteristik mata pelajaran PJOK yang lebih menekankan pada keterampilan gerak sebagai inti pembelajaran (Agustina, 2019, p.25).

2.1.3.5. Hasil Belajar Senam Lantai

Hasil belajar senam lantai merupakan tingkat keberhasilan peserta didik dalam menguasai keterampilan gerak seperti guling depan dan guling belakang, yang diukur melalui aspek psikomotor, kognitif, dan afektif. Pada aspek psikomotor, hasil belajar ditunjukkan melalui kemampuan melakukan gerakan dengan teknik yang benar, koordinasi yang baik, keseimbangan yang terjaga, serta kelancaran dari sikap awal, pelaksanaan, hingga sikap akhir. Pada aspek kognitif, hasil belajar terlihat dari pemahaman siswa mengenai konsep dasar senam lantai, tahapan gerakan, dan prinsip keselamatan. Sedangkan pada aspek afektif, hasil belajar tercermin dari sikap percaya diri, keberanian, disiplin, serta partisipasi aktif dalam pembelajaran.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa hasil belajar senam lantai dapat meningkat secara signifikan melalui penerapan model pembelajaran yang tepat. Penggunaanya mengajartipe resiprokal pada materi guling depan mampu meningkatkan rata-rata nilai keterampilan siswa secara bertahap pada setiap siklus pembelajaran. Peningkatan tersebut terjadi karena siswa memperoleh kesempatan berlatih lebih banyak serta mendapatkan umpan balik langsung selama proses pembelajaran (Siswanto, 2019, p.21).

Penerapan strategi pembelajaran aktif pada materi senam lantai memberikan peningkatan hasil belajar yang signifikan dibandingkan metode konvensional, baik pada aspek keterampilan maupun kepercayaan diri siswa. Hal ini menunjukkan bahwa hasil belajar senam lantai tidak hanya ditandai dengan peningkatan nilai praktik, tetapi juga dengan meningkatnya pemahaman konsep dan sikap positif terhadap aktivitas senam.

2.1.4. Hasil Belajar

Hasil belajar merupakan perubahan yang terjadi pada diri peserta didik sebagai akibat dari proses pembelajaran yang telah dialaminya, yang mencakup perubahan pada aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Menurut Bloom dalam Pahlawandari (2016), hasil belajar diklasifikasikan ke dalam tiga ranah utama, yaitu ranah kognitif yang berkaitan dengan kemampuan berpikir dan pemahaman, ranah afektif yang berkaitan dengan sikap dan nilai, serta ranah psikomotor yang berkaitan dengan keterampilan gerak dan koordinasi tubuh. Ketiga ranah ini tidak berdiri sendiri, melainkan saling berkaitan satu sama lain dalam membentuk kompetensi peserta didik secara utuh. Perubahan yang terjadi pada satu ranah akan berpengaruh terhadap perkembangan ranah lainnya, sehingga penilaian hasil belajar yang komprehensif harus mencakup ketiga aspek tersebut secara bersamaan (Simatupang et al., 2024). Oleh karena itu, peningkatan hasil belajar tidak dapat diukur hanya dari kemampuan praktik semata, tetapi harus dilihat secara menyeluruh dari kemampuan memahami, bersikap, dan bergerak secara terpadu.

Pada ranah kognitif, hasil belajar peserta didik dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) ditunjukkan melalui

kemampuan memahami konsep dasar suatu keterampilan gerak, menjelaskan tahapan pelaksanaannya, serta menganalisis kesalahan teknik yang terjadi. Dalam konteks senam lantai, ranah kognitif mencakup pemahaman peserta didik terhadap prosedur gerakan guling depan dan guling belakang, prinsip-prinsip keselamatan, serta kriteria gerakan yang benar. Simatupang et al. (2024) dalam penelitiannya menemukan bahwa rata-rata pencapaian hasil belajar kognitif peserta didik pada mata pelajaran PJOK mencapai kategori baik apabila proses pembelajaran dirancang secara terstruktur dan melibatkan kegiatan berpikir aktif dari peserta didik. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK yang hanya berfokus pada praktik gerak tanpa membangun pemahaman konseptual akan membatasi perkembangan kognitif peserta didik, sehingga integrasi antara teori dan praktik sangat diperlukan dalam setiap sesi pembelajaran.

Ranah afektif dalam hasil belajar PJOK mencakup perkembangan sikap, nilai, dan perilaku positif peserta didik yang terbentuk melalui proses pembelajaran. Sikap-sikap yang diharapkan berkembang antara lain adalah disiplin, tanggung jawab, kerja sama, sportivitas, keberanian, dan rasa saling menghargai antar peserta didik. Dalam pembelajaran senam lantai, aspek afektif menjadi sangat penting karena gerakan seperti guling belakang menuntut keberanian psikologis yang tinggi, sehingga suasana belajar yang mendukung dan kondusif sangat mempengaruhi kemauan peserta didik untuk mencoba. Pahliwandari (2016) menegaskan bahwa penilaian afektif dalam PJOK harus dilakukan melalui observasi langsung terhadap perilaku peserta didik selama proses pembelajaran, karena sikap tidak dapat diukur hanya melalui tes tertulis. Dengan demikian, penilaian afektif yang berkelanjutan dan objektif menjadi kunci untuk mendapatkan gambaran utuh tentang perkembangan sikap peserta didik selama mengikuti pembelajaran senam lantai.

Ranah psikomotor merupakan ranah yang paling dominan dalam penilaian hasil belajar PJOK, karena inti dari pembelajaran pendidikan jasmani adalah penguasaan keterampilan gerak secara teknis dan efisien. Hasil belajar psikomotor ditunjukkan melalui kemampuan peserta didik melaksanakan gerakan dengan teknik yang benar, koordinasi yang baik, keseimbangan yang terjaga, serta kelancaran dari fase awal hingga fase akhir gerakan. Agustina (2019) menyatakan

bahwa penilaian hasil belajar dalam PJOK harus dilakukan secara berkesinambungan dan mencakup seluruh aspek pada diri peserta didik sesuai dengan karakteristik mata pelajaran, dengan penekanan khusus pada aspek keterampilan gerak sebagai inti pembelajaran. Penetapan bobot penilaian psikomotor yang lebih besar dibandingkan kognitif dan afektif, sebagaimana lazim digunakan dalam penilaian senam lantai dengan formula Nilai Akhir = (Kognitif x 30%) + (Afektif x 20%) + (Psikomotor x 50%), didasarkan pada karakteristik PJOK yang menempatkan keterampilan gerak sebagai capaian utama pembelajaran (Simatupang et al., 2024).

Berbagai faktor mempengaruhi tinggi rendahnya hasil belajar peserta didik dalam pembelajaran PJOK, baik faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik, motivasi belajar, minat, bakat, tingkat kepercayaan diri, serta kesiapan psikologis peserta didik dalam menghadapi tantangan gerak. Faktor eksternal meliputi kualitas pengajaran guru, pemilihan gaya mengajar, ketersediaan sarana dan prasarana, lingkungan belajar, serta dukungan sosial dari teman sebaya. Jayul dan Irwanto (2020) menegaskan bahwa pemilihan gaya mengajar yang tepat berdampak langsung pada peningkatan motivasi, keaktifan, dan hasil belajar peserta didik dalam pembelajaran PJOK. Dengan mempertimbangkan hal ini, penelitian tindakan kelas yang dirancang untuk meningkatkan hasil belajar senam lantai perlu memilih pendekatan yang secara langsung menyentuh faktor-faktor penentu tersebut, khususnya dengan meningkatkan keterlibatan aktif peserta didik dan memperbanyak frekuensi umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung.

Keberhasilan peningkatan hasil belajar dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) umumnya diukur berdasarkan tercapainya Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) secara individual maupun klasikal. Indikator keberhasilan klasikal yang lazim digunakan adalah apabila sekurang-kurangnya 85% peserta didik dalam satu kelas telah mencapai KKM yang ditetapkan. Utomo et al. (2024) menjelaskan bahwa PTK bertujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan proses serta hasil pembelajaran secara langsung di kelas melalui tindakan nyata yang dilakukan oleh guru secara terencana, sistematis, dan berulang dalam siklus tindakan. Pencapaian indikator keberhasilan ini tidak hanya dilihat dari peningkatan nilai akhir semata,

tetapi juga dari perbaikan proses pembelajaran yang tercermin dalam peningkatan keterlibatan, motivasi, dan kemampuan teknik gerak peserta didik dari siklus satu ke siklus berikutnya. Dengan demikian, hasil belajar dalam penelitian ini diartikan secara luas sebagai keseluruhan perubahan positif yang dialami peserta didik pada ranah kognitif, afektif, dan psikomotor setelah diterapkannya gaya mengajar tipe resiprokal pada materi guling depan dan guling belakang dalam pembelajaran senam lantai.

2.1.5. Kurikulum Merdeka dan Pembelajaran PJOK Fase E

Kurikulum Merdeka merupakan kebijakan pembaruan kurikulum yang ditetapkan oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek) Republik Indonesia sebagai respons terhadap kebutuhan peningkatan kualitas pembelajaran yang lebih fleksibel, berpusat pada peserta didik, dan relevan dengan kebutuhan abad ke-21. Berbeda dengan Kurikulum 2013 yang menetapkan Kompetensi Dasar (KD) secara rinci per kelas, Kurikulum Merdeka menggunakan konsep Capaian Pembelajaran (CP) yang ditetapkan per fase, sehingga guru memiliki keleluasaan yang lebih besar dalam merancang pembelajaran sesuai dengan konteks dan kebutuhan peserta didik di sekolahnya masing-masing. Nurhasanah dan Abduljabar (2025) dalam penelitiannya membandingkan proses belajar mengajar PJOK di SMA berbasis Kurikulum 2013 dan Kurikulum Merdeka, dan menemukan bahwa Kurikulum Merdeka mendorong pendekatan pembelajaran yang lebih aktif, kolaboratif, dan berorientasi pada pengembangan Profil Pelajar Pancasila dibandingkan pendekatan berbasis konten yang lebih dominan pada Kurikulum 2013. Pergeseran paradigma ini memiliki implikasi langsung terhadap cara guru PJOK merancang dan melaksanakan pembelajaran, termasuk dalam memilih gaya mengajar yang digunakan di kelas.

Dalam struktur Kurikulum Merdeka, jenjang SMA kelas X berada pada Fase E, yang mencakup peserta didik usia 15-16 tahun. Capaian Pembelajaran PJOK pada Fase E ditetapkan berdasarkan Keputusan Kepala BSKAP Kemendikbudristek No. 33/H/KR/2022, yang menyatakan bahwa pada akhir Fase E peserta didik diharapkan mampu mengevaluasi dan mempraktikkan keterampilan gerak spesifik yang menantang, menganalisis dampak penerapan konsep gerak pada

capaian keterampilan, serta memeragakan perilaku fair play, kepemimpinan, dan kolaborasi dalam berbagai konteks gerak. Khusus pada elemen keterampilan gerak, peserta didik Fase E diharapkan mampu menunjukkan kemampuan dalam aktivitas senam, termasuk senam lantai, secara matang dengan dukungan pemahaman teknik yang benar dan penerapan prinsip keselamatan yang tepat (Nurhasanah & Abduljabar, 2025). Capaian ini menunjukkan bahwa pembelajaran senam lantai di kelas X bukan sekadar pengenalan gerakan, melainkan sudah menuntut penguasaan teknik yang lebih matang dan disertai kemampuan mengevaluasi kualitas gerak, baik pada diri sendiri maupun pada orang lain.

Kurikulum Merdeka pada mata pelajaran PJOK juga menekankan pentingnya pengembangan Profil Pelajar Pancasila yang mencakup enam dimensi, yaitu beriman dan bertakwa, berkebinekaan global, bergotong royong, mandiri, bernalar kritis, dan kreatif. Dalam konteks pembelajaran senam lantai, dimensi bergotong royong dan mandiri menjadi dimensi yang paling relevan untuk dikembangkan melalui pilihan gaya mengajar yang tepat. Pembelajaran yang melibatkan interaksi aktif antar peserta didik, seperti kegiatan saling mengamati dan memberikan umpan balik dalam gaya mengajar resiprokal, secara langsung mendukung pengembangan dimensi bergotong royong karena peserta didik belajar bekerja sama, berkomunikasi, dan saling bertanggung jawab terhadap keberhasilan belajar temannya (Nurhasanah & Abduljabar, 2025, p.21). Selain itu, dimensi bernalar kritis juga terasah ketika peserta didik yang berperan sebagai pengamat harus menganalisis gerakan temannya berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, kemudian merumuskan umpan balik yang spesifik dan konstruktif. Dengan demikian, implementasi gaya mengajar resiprokal dalam penelitian ini selaras dengan semangat Kurikulum Merdeka yang mendorong pembelajaran aktif dan berpusat pada peserta didik.

Salah satu perbedaan mendasar antara Kurikulum Merdeka dan kurikulum sebelumnya dalam konteks PJOK adalah penekanan pada asesmen yang autentik dan formatif. Kurikulum Merdeka mendorong guru untuk menggunakan berbagai bentuk penilaian yang mencerminkan proses belajar secara nyata, bukan hanya hasil akhir. Penilaian formatif melalui observasi langsung, penilaian teman sebaya (peer

assessment), dan penilaian diri (self-assessment) menjadi bagian yang dianjurkan dalam proses pembelajaran PJOK berbasis Kurikulum Merdeka. Nurhasanah dan Abduljabar (2025) menegaskan bahwa pendekatan penilaian dalam Kurikulum Merdeka lebih fleksibel dan berfokus pada pertumbuhan kompetensi peserta didik secara individual, bukan pada standarisasi nilai semata. Hal ini sangat relevan dengan penerapan gaya mengajar resiprokal, di mana lembar tugas (task sheet) yang digunakan oleh pengamat pada dasarnya merupakan instrumen penilaian formatif berbasis teman sebaya yang secara alami terintegrasi dalam proses pembelajaran, sehingga gaya mengajar ini tidak hanya selaras dengan tujuan pedagogis tetapi juga dengan tuntutan sistem penilaian Kurikulum Merdeka.

Dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK berbasis Kurikulum Merdeka di SMA, guru memiliki kewenangan penuh dalam merancang modul ajar, menentukan alokasi waktu, dan memilih pendekatan serta gaya mengajar yang paling sesuai dengan karakteristik peserta didik dan kondisi sekolah. Kebebasan ini sekaligus menjadi tanggung jawab profesional guru untuk terus berinovasi dalam memilih strategi pembelajaran yang efektif. Jayul dan Irwanto (2020) menyatakan bahwa pemilihan model dan pendekatan pembelajaran yang tepat dalam PJOK harus mempertimbangkan karakteristik materi, kondisi peserta didik, serta tujuan pembelajaran yang ingin dicapai, agar proses pembelajaran dapat berlangsung secara optimal dan berdampak nyata terhadap hasil belajar. Dalam konteks penelitian ini, penerapan gaya mengajar tipe resiprokal pada materi guling depan dan guling belakang merupakan salah satu wujud nyata dari upaya guru untuk memanfaatkan keleluasaan Kurikulum Merdeka dalam memilih pendekatan pembelajaran yang lebih inovatif, partisipatif, dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik kelas X SMA Negeri 3 Tasikmalaya.

Penerapan Kurikulum Merdeka di tingkat SMA juga membawa perubahan pada cara guru memandang peran peserta didik dalam proses pembelajaran. Jika pada Kurikulum 2013 guru masih sering menjadi pusat utama transfer pengetahuan, Kurikulum Merdeka secara eksplisit mendorong peran guru sebagai fasilitator yang memberikan ruang kepada peserta didik untuk aktif mengonstruksi pengetahuan dan keterampilannya sendiri. Nurhasanah dan Abduljabar (2025) mencatat bahwa

sekolah yang telah mengimplementasikan Kurikulum Merdeka secara penuh menunjukkan peningkatan kualitas interaksi belajar-mengajar, di mana peserta didik lebih aktif bertanya, berdiskusi, dan terlibat dalam evaluasi proses pembelajaran. Kondisi ini menciptakan ekosistem belajar yang kondusif bagi penerapan gaya mengajar yang berpusat pada peserta didik, termasuk gaya mengajar resiprokal yang dalam praktiknya menempatkan peserta didik sebagai pelaku sekaligus evaluator dalam proses belajar, sehingga selaras dengan visi besar Kurikulum Merdeka dalam mencetak peserta didik yang mandiri, kritis, dan kolaboratif.

2.1.6. Gaya Mengajar Type Resiprokal

Gaya mengajar merupakan cara khas yang digunakan guru dalam menyampaikan materi pembelajaran dari awal hingga akhir proses belajar mengajar. Dalam konteks pendidikan jasmani, pemilihan gaya mengajar sangat menentukan kualitas interaksi antara guru dan peserta didik, sekaligus berdampak langsung terhadap hasil belajar yang dicapai. Mosston dan Ashworth (2008) dalam (zulkifli, rezki, dea ramdhini, 2022, p.23) mengembangkan sebuah kerangka yang dikenal sebagai *Spectrum of Teaching Styles*, yang menggambarkan kontinum gaya mengajar mulai dari yang sepenuhnya berpusat pada guru (*command style*) hingga yang sepenuhnya berpusat pada peserta didik (*self-teaching style*). Dalam spektrum tersebut, gaya mengajar resiprokal (*reciprocal style*) menempati posisi yang memberikan keseimbangan antara keterlibatan aktif peserta didik dan peran guru sebagai perancang kriteria pembelajaran (Mosston & Ashworth, 2008 dalam (zulkifli, rezki, dea ramdhini, 2022)). Gaya mengajar resiprokal merupakan salah satu gaya mengajar dalam spektrum Mosston yang memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk saling memberikan umpan balik terhadap penampilan gerak temannya, sehingga pembelajaran tidak lagi berpusat pada guru semata melainkan melibatkan interaksi aktif antar peserta didik (Siswanto, 2019, p.12).

Secara konseptual, gaya mengajar resiprokal menempatkan peserta didik dalam dua peran yang bergantian, yaitu sebagai pelaku (*doer*) dan pengamat (*observer*). Peserta didik yang berperan sebagai pelaku bertugas melaksanakan gerakan atau tugas gerak yang diberikan guru, sementara peserta didik yang

berperan sebagai pengamat bertugas mengamati, mengevaluasi, dan memberikan umpan balik kepada pelaku berdasarkan lembar kriteria (*task sheet*) yang telah disusun oleh guru. Guru dalam hal ini tidak secara langsung memberikan koreksi kepada pelaku, melainkan berkomunikasi dengan pengamat agar umpan balik yang diberikan lebih terarah dan bermakna (Winda et al., 2024, p.12). Pendekatan ini mendorong peserta didik untuk benar-benar memahami kriteria gerak yang benar karena mereka dituntut untuk dapat menjelaskan dan mengoreksi gerakan teman sebayanya, sehingga terjadi proses belajar yang lebih mendalam, reflektif, dan berpusat pada peserta didik (Romayanti, 202s1). Dengan demikian, gaya mengajar resiprokal tidak hanya meningkatkan keterampilan gerak, tetapi juga melatih kemampuan komunikasi, kepekaan sosial, dan tanggung jawab peserta didik terhadap proses belajar temannya.

Penerapan gaya mengajar resiprokal dalam pembelajaran pendidikan jasmani memiliki beberapa tahapan yang terstruktur. Pertama, guru merancang lembar tugas (*task sheet*) yang memuat kriteria teknik gerakan secara rinci dan jelas, sehingga peserta didik yang berperan sebagai pengamat dapat menggunakannya sebagai acuan dalam memberikan umpan balik. Kedua, guru melakukan demonstrasi gerakan dan menjelaskan prosedur pelaksanaan gaya mengajar resiprokal, termasuk peran masing-masing anggota pasangan. Ketiga, peserta didik melaksanakan tugas gerak secara berpasangan sesuai peran yang telah ditentukan, dengan pengamat memberikan umpan balik berdasarkan lembar kriteria setiap kali pelaku menyelesaikan satu percobaan gerakan. Keempat, setelah beberapa kali percobaan, pasangan bertukar peran sehingga setiap peserta didik mendapat kesempatan yang sama untuk berlatih dan mengamati. Kelima, guru melakukan evaluasi akhir dan memberikan penguatan terhadap proses pembelajaran yang telah berlangsung Hasbillah Muhammad et al., 2022 dalam (Winda et al., 2024, p.12). Struktur yang sistematis ini memastikan setiap peserta didik terlibat aktif sepanjang proses pembelajaran, tidak hanya saat giliran mereka bergerak, tetapi juga saat mereka mengamati dan mengevaluasi gerakan temannya.

Gaya mengajar resiprokal memiliki sejumlah keunggulan yang menjadikannya sangat relevan untuk diterapkan dalam pembelajaran senam lantai.

Pertama, gaya ini mampu meningkatkan frekuensi umpan balik yang diterima peserta didik secara signifikan, karena umpan balik tidak hanya datang dari guru tetapi juga dari teman sebaya secara langsung dan berkelanjutan selama proses latihan. Kedua, peserta didik yang berperan sebagai pengamat secara tidak langsung juga sedang belajar, karena mereka harus menganalisis gerakan temannya dan mencocokkannya dengan kriteria yang ada di lembar tugas. Ketiga, gaya mengajar resiprokal terbukti efektif dalam membangun kepercayaan diri peserta didik, khususnya dalam materi yang memerlukan keberanian seperti guling depan dan guling belakang, karena koreksi yang diberikan teman sebaya cenderung lebih mudah diterima secara psikologis dibandingkan koreksi langsung dari guru (Siswanto, 2019). Keempat, pembelajaran yang berpasangan mendorong tumbuhnya sikap saling menghargai, empati, dan tanggung jawab sosial antar peserta didik. Berbagai keunggulan ini menjadikan gaya mengajar resiprokal sebagai pilihan yang tepat dalam mengatasi permasalahan rendahnya hasil belajar yang disebabkan oleh pendekatan pembelajaran konvensional yang berpusat pada guru.

Beberapa hasil penelitian mendukung efektivitas gaya mengajar resiprokal dalam meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani. (Hidayat et al., 2024, p.15) dalam penelitiannya menemukan bahwa persepsi siswa terhadap penerapan gaya mengajar resiprokal pada pembelajaran servis bawah bola voli sangat positif, di mana siswa merasa lebih aktif, lebih mendapatkan umpan balik, dan lebih termotivasi dalam mengikuti pembelajaran dibandingkan dengan metode komando yang berpusat pada guru. Sejalan dengan itu, (Winda et al., 2024, p.12) menegaskan bahwa penerapan gaya mengajar resiprokal dalam pembelajaran pendidikan jasmani secara konsisten menunjukkan peningkatan hasil belajar peserta didik pada aspek kognitif, afektif, maupun psikomotor, khususnya pada materi yang membutuhkan koordinasi gerak dan keberanian. Lebih lanjut, Rohman (2016) menyatakan bahwa model dan gaya mengajar dalam pendidikan jasmani harus dipertimbangkan dan disesuaikan dengan keunggulan serta kondisi sekolah, dan gaya mengajar resiprokal terbukti adaptif terhadap berbagai kondisi tersebut. Dengan demikian, penerapan gaya mengajar tipe resiprokal dalam penelitian ini

diyakini mampu meningkatkan hasil belajar peserta didik pada materi guling depan dan guling belakang dalam pembelajaran senam lantai secara signifikan.

2.1.6.1. Karakteristik Gaya Mengajar Tipe Resiprokal

Gaya mengajar tipe resiprokal merupakan salah satu gaya mengajar dalam Spectrum of Teaching Styles yang dikembangkan oleh Mosston dan Ashworth. Karakteristik utama gaya mengajar ini adalah adanya interaksi timbal balik antar peserta didik melalui kegiatan saling mengamati dan memberikan umpan balik terhadap pelaksanaan tugas gerak. Dalam gaya mengajar ini peserta didik tidak hanya berperan sebagai pelaksana tugas gerak, tetapi juga berperan sebagai pengamat yang bertugas mengevaluasi gerakan temannya berdasarkan kriteria yang telah ditentukan guru. Dengan demikian, proses pembelajaran tidak hanya berpusat pada guru, tetapi melibatkan partisipasi aktif peserta didik dalam proses belajar mengajar (Mosston & Ashworth, 1994, p13).

Karakteristik kedua dari gaya mengajar tipe resiprokal adalah penggunaan pasangan belajar (*peer learning*). Peserta didik dibagi menjadi beberapa pasangan yang terdiri atas seorang pelaku (*doer*) dan seorang pengamat (*observer*). Pelaku bertugas melakukan gerakan sesuai instruksi guru, sedangkan pengamat mengamati pelaksanaan gerakan menggunakan lembar observasi atau task sheet yang telah disiapkan sebelumnya. Setelah satu siklus kegiatan selesai, kedua peserta didik bertukar peran sehingga masing-masing memperoleh kesempatan yang sama untuk belajar dan mengembangkan keterampilannya. Melalui kegiatan ini peserta didik dapat belajar dari kesalahan sendiri maupun kesalahan teman sebaya (Winda et al., 2024, p.15).

Karakteristik berikutnya adalah adanya pemberian umpan balik (*feedback*) secara langsung dari teman sebaya. Umpan balik yang diberikan tidak berdasarkan pendapat pribadi, melainkan mengacu pada indikator atau kriteria yang telah ditentukan guru. Menurut Hasbillah Muhammad et al. (2022), umpan balik yang diberikan secara langsung dapat membantu peserta didik memahami kesalahan gerak yang dilakukan sehingga perbaikan teknik dapat dilakukan lebih cepat. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya pada materi senam lantai, keberadaan umpan balik sangat penting karena dapat membantu peserta didik

meningkatkan ketepatan gerakan serta mengurangi risiko kesalahan teknik yang dapat menyebabkan cedera.

Karakteristik lainnya adalah peran guru yang berubah dari pusat informasi menjadi fasilitator pembelajaran. Guru tidak lagi memberikan koreksi secara terus-menerus kepada setiap peserta didik, melainkan menyiapkan kriteria penilaian, mengorganisasi kegiatan pembelajaran, memantau jalannya proses belajar, serta memberikan penguatan apabila diperlukan. Dengan demikian, peserta didik memiliki kesempatan yang lebih besar untuk belajar secara mandiri dan bertanggung jawab terhadap proses belajarnya sendiri. Kondisi ini sejalan dengan konsep pembelajaran yang berpusat pada peserta didik (*student centered learning*) yang saat ini banyak diterapkan dalam pendidikan modern (Romayanti, 2021).

Selain meningkatkan keterampilan gerak, gaya mengajar tipe resiprokal juga memiliki karakteristik yang mampu mengembangkan aspek sosial peserta didik. Melalui kegiatan saling mengamati, memberikan masukan, dan bekerja sama dalam pasangan, peserta didik belajar menghargai pendapat orang lain, meningkatkan kemampuan komunikasi, serta menumbuhkan rasa tanggung jawab terhadap keberhasilan belajar bersama. Oleh karena itu, gaya mengajar tipe resiprokal tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan hasil belajar pada ranah psikomotor, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap perkembangan aspek afektif dan sosial peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

2.1.6.2. Langkah-Langkah Gaya Mengajar Tipe Resiprokal

Gaya mengajar tipe resiprokal merupakan salah satu gaya mengajar dalam spektrum Mosston yang menekankan keterlibatan aktif peserta didik melalui pemberian umpan balik oleh teman sebaya. Dalam penerapannya, guru tidak lagi menjadi satu-satunya sumber informasi dan koreksi, melainkan berperan sebagai perancang kegiatan pembelajaran, penyusun kriteria penilaian, serta fasilitator selama proses belajar berlangsung. Menurut Mosston dan Ashworth (2008), pelaksanaan gaya mengajar resiprokal melibatkan dua peran utama, yaitu pelaku (*doer*) dan pengamat (*observer*), yang bekerja secara berpasangan untuk mencapai tujuan pembelajaran.

Langkah pertama dalam gaya mengajar resiprokal adalah guru menjelaskan tujuan pembelajaran, materi yang akan dipelajari, serta kriteria keberhasilan gerakan yang harus dicapai peserta didik. Pada tahap ini guru juga mendemonstrasikan teknik gerakan yang benar dan memberikan lembar tugas atau *task sheet* yang berisi indikator-indikator penilaian. Kejelasan instruksi dan kriteria penilaian sangat penting karena akan menjadi pedoman bagi peserta didik dalam melakukan pengamatan dan memberikan umpan balik kepada temannya. Penggunaan *task sheet* merupakan salah satu karakteristik utama gaya mengajar resiprokal yang membantu peserta didik memahami teknik gerak secara lebih sistematis.

Langkah kedua adalah membentuk pasangan belajar dan menentukan peran masing-masing peserta didik sebagai pelaku (*doer*) dan pengamat (*observer*). Peserta didik yang berperan sebagai pelaku melakukan tugas gerak sesuai instruksi guru, sedangkan pengamat bertugas mengamati pelaksanaan gerakan berdasarkan indikator yang terdapat pada lembar tugas. Dalam gaya mengajar resiprokal, pengamat tidak hanya memperhatikan hasil akhir gerakan, tetapi juga mengidentifikasi kesalahan teknik yang terjadi selama pelaksanaan gerak. Proses ini memungkinkan peserta didik belajar secara aktif melalui kegiatan mengamati, menganalisis, dan mengevaluasi gerakan temannya.

Langkah ketiga adalah pemberian umpan balik (*feedback*) oleh pengamat kepada pelaku. Setelah pelaku menyelesaikan tugas geraknya, pengamat memberikan informasi mengenai bagian gerakan yang sudah benar maupun yang masih perlu diperbaiki berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan guru. Umpan balik yang diberikan secara langsung membantu peserta didik memahami kesalahan gerak dan melakukan perbaikan pada percobaan berikutnya. Penelitian menunjukkan bahwa gaya mengajar resiprokal mampu menciptakan umpan balik yang lebih alami, meningkatkan keterlibatan peserta didik dalam pembelajaran, serta memberikan pengalaman belajar yang lebih aktif dibandingkan pembelajaran yang hanya berpusat pada guru.

Langkah keempat adalah pertukaran peran antara pelaku dan pengamat. Setelah beberapa kali percobaan, peserta didik yang sebelumnya menjadi pengamat

akan berganti peran menjadi pelaku, begitu pula sebaliknya. Pertukaran peran ini bertujuan agar setiap peserta didik memperoleh pengalaman belajar yang sama, baik dalam melakukan gerakan maupun dalam mengamati dan mengevaluasi gerakan. Melalui proses tersebut, peserta didik tidak hanya mengembangkan keterampilan psikomotor, tetapi juga kemampuan berpikir kritis, komunikasi, kerja sama, dan tanggung jawab terhadap proses pembelajaran. Pada tahap akhir, guru melakukan evaluasi dan refleksi terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan serta memberikan penguatan terhadap konsep dan teknik gerakan yang dipelajari.

2.1.6.3.Kelebihan Gaya Mengajar Tipe Resiprokal

Gaya mengajar tipe resiprokal memiliki berbagai kelebihan yang menjadikannya salah satu gaya mengajar yang efektif dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Menurut Mosston dan Ashworth (2008), gaya mengajar resiprokal memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran melalui kegiatan mengamati, menganalisis, dan memberikan umpan balik terhadap penampilan gerak temannya. Keterlibatan aktif tersebut membuat peserta didik tidak hanya belajar melalui praktik langsung, tetapi juga belajar melalui proses observasi dan evaluasi. Dengan demikian, proses pembelajaran menjadi lebih bermakna karena peserta didik memperoleh pengalaman belajar dari dua sudut pandang, yaitu sebagai pelaku dan sebagai pengamat.

Kelebihan kedua dari gaya mengajar tipe resiprokal adalah meningkatkan frekuensi dan kualitas umpan balik (*feedback*) selama pembelajaran berlangsung. Dalam pembelajaran konvensional, umpan balik umumnya hanya diberikan oleh guru sehingga jumlahnya terbatas. Sebaliknya, pada gaya mengajar resiprokal, umpan balik dapat diberikan secara langsung oleh teman sebaya berdasarkan kriteria yang telah ditentukan guru. Menurut Iserbyt dan Byra (2013), pemberian umpan balik yang dilakukan secara terus-menerus dapat membantu peserta didik memperbaiki kesalahan teknik dengan lebih cepat dan meningkatkan efektivitas proses pembelajaran keterampilan gerak. Oleh karena itu, gaya mengajar resiprokal sangat sesuai diterapkan dalam pembelajaran senam lantai yang memerlukan ketepatan teknik gerakan.

Kelebihan berikutnya adalah mampu meningkatkan kerja sama dan keterampilan sosial peserta didik. Dalam pelaksanaannya, peserta didik bekerja secara berpasangan dan saling membantu untuk mencapai tujuan pembelajaran. Melalui interaksi tersebut, peserta didik belajar untuk menghargai pendapat orang lain, memberikan kritik yang membangun, menerima masukan dari teman, serta bertanggung jawab terhadap tugas yang diberikan. Penelitian Fazari, Hendrayana, dan Juliantine (2020) menunjukkan bahwa gaya mengajar resiprokal tidak hanya berdampak pada peningkatan hasil belajar, tetapi juga mampu meningkatkan komunikasi dan interaksi sosial antar peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung.

Selain itu, gaya mengajar tipe resiprokal dapat meningkatkan kepercayaan diri peserta didik dalam melakukan aktivitas pembelajaran. Pada materi pendidikan jasmani yang membutuhkan keberanian, seperti guling depan dan guling belakang, peserta didik sering mengalami rasa takut atau kurang percaya diri saat melakukan gerakan. Kehadiran teman sebaya sebagai pengamat dan pemberi umpan balik dapat menciptakan suasana belajar yang lebih nyaman dan mendukung. Peserta didik cenderung lebih terbuka menerima saran dari teman sebaya sehingga rasa takut dan kecemasan dalam melakukan gerakan dapat berkurang. Kondisi tersebut membantu peserta didik untuk lebih berani mencoba dan memperbaiki gerakan yang dipelajari.

Kelebihan lainnya adalah gaya mengajar resiprokal mampu mengembangkan kemampuan berpikir kritis peserta didik. Ketika berperan sebagai pengamat, peserta didik dituntut untuk memahami indikator gerakan yang benar, mengidentifikasi kesalahan yang terjadi, serta memberikan solusi perbaikan berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Aktivitas tersebut melatih kemampuan analisis dan evaluasi peserta didik terhadap suatu keterampilan gerak. Oleh karena itu, gaya mengajar resiprokal tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan hasil belajar pada ranah psikomotor, tetapi juga membantu mengembangkan kemampuan kognitif dan afektif peserta didik secara lebih optimal dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani.

2.1.6.4. Penerapan Gaya Mengajar Tipe Resiprokal pada Materi Guling Depan dan Belakang

Penerapan gaya mengajar tipe resiprokal dalam pembelajaran senam lantai, khususnya pada materi guling depan dan guling belakang, merupakan salah satu alternatif yang dapat digunakan untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik. Gaya mengajar ini menempatkan peserta didik sebagai subjek aktif dalam proses pembelajaran melalui kegiatan saling mengamati dan memberikan umpan balik terhadap pelaksanaan gerakan yang dilakukan oleh teman sebayanya. Menurut Mosston dan Ashworth (2008), gaya mengajar resiprokal memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk belajar tidak hanya melalui praktik langsung, tetapi juga melalui proses observasi dan evaluasi terhadap penampilan gerak orang lain. Kondisi tersebut sangat sesuai diterapkan pada pembelajaran senam lantai yang menuntut ketepatan teknik gerakan dan penguasaan keterampilan motorik.

Pada materi guling depan dan guling belakang, guru terlebih dahulu menjelaskan tujuan pembelajaran, mendemonstrasikan teknik gerakan yang benar, serta menyampaikan kriteria penilaian yang harus diperhatikan peserta didik. Kriteria tersebut dapat mencakup sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir. Setelah itu, guru membagi peserta didik ke dalam beberapa pasangan. Setiap pasangan terdiri atas seorang pelaku (*doer*) yang melakukan gerakan dan seorang pengamat (*observer*) yang bertugas mengamati serta mencatat hasil pengamatan berdasarkan lembar observasi yang telah disiapkan guru. Penggunaan lembar observasi membantu peserta didik memberikan umpan balik secara objektif dan terarah sesuai indikator yang telah ditentukan (Jones, 2025).

Dalam pelaksanaannya, peserta didik yang berperan sebagai pelaku melakukan gerakan guling depan atau guling belakang sesuai petunjuk guru. Sementara itu, pengamat memperhatikan setiap tahapan gerakan mulai dari posisi awal, pelaksanaan inti gerakan, hingga posisi akhir. Setelah gerakan selesai dilakukan, pengamat memberikan umpan balik mengenai bagian gerakan yang sudah benar maupun yang masih perlu diperbaiki. Umpan balik yang diberikan secara langsung memungkinkan peserta didik mengetahui kesalahan teknik yang dilakukan sehingga dapat segera melakukan perbaikan pada kesempatan

berikutnya. Proses ini menjadikan pembelajaran lebih aktif dan memberikan kesempatan belajar yang lebih luas dibandingkan pembelajaran yang hanya mengandalkan koreksi dari guru.

Penerapan gaya mengajar resiprokal juga dapat membantu mengurangi rasa takut yang sering dialami peserta didik saat mempelajari guling depan dan guling belakang. Banyak peserta didik merasa ragu atau kurang percaya diri ketika melakukan gerakan mengguling karena khawatir terjatuh atau melakukan kesalahan. Kehadiran teman sebaya sebagai pengamat dan pemberi umpan balik dapat menciptakan suasana belajar yang lebih nyaman dan mendukung. Menurut Siswanto (2019), interaksi dan dukungan teman sebaya dalam pembelajaran senam lantai dapat meningkatkan keberanian serta kepercayaan diri peserta didik dalam melakukan gerakan yang dianggap sulit.

Selain meningkatkan keterampilan gerak, penerapan gaya mengajar tipe resiprokal pada materi guling depan dan guling belakang juga mampu mengembangkan kemampuan sosial peserta didik. Melalui kegiatan bekerja sama dalam pasangan, peserta didik belajar untuk berkomunikasi, menghargai pendapat orang lain, memberikan kritik yang membangun, dan menerima masukan dari teman sebaya. Penelitian Fazari, Hendrayana, dan Juliantine (2020) menunjukkan bahwa gaya mengajar resiprokal mampu meningkatkan partisipasi aktif peserta didik serta memberikan dampak positif terhadap hasil belajar pada aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Oleh karena itu, penerapan gaya mengajar tipe resiprokal dinilai sangat relevan digunakan dalam pembelajaran senam lantai untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik pada materi guling depan dan guling belakang.

Nasution et al. (2024) dalam penelitian PTK-nya menemukan bahwa penerapan metode resiprokal pada pembelajaran senam lantai guling depan menghasilkan peningkatan ketuntasan belajar yang signifikan. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa: "Pembelajaran senam lantai guling depan melalui gaya mengajar resiprokal berdampak positif, terlihat dari ketuntasan belajar siswa yang meningkat dari 73,33% pada siklus I menjadi 90% pada siklus II, melampaui KKM yang telah ditetapkan."

Dalam konteks guling belakang yang lebih menantang secara psikologis, gaya mengajar resiprokal memberikan manfaat tambahan. Siswa yang berperan sebagai pengamat dapat membantu memberikan rasa aman kepada pelaku melalui komunikasi positif dan dorongan verbal yang spesifik — misalnya "tanganmu sudah benar di samping kepala, coba dorong lebih kuat" — yang jauh lebih efektif dibandingkan sekadar instruksi umum dari guru di depan kelas (Romayanti, 2021, p.14).

Adapun peran lembar tugas (*task sheet*) dalam implementasi gaya mengajar resiprokal di senam lantai tidak dapat diabaikan. Lembar tugas yang baik untuk materi guling depan dan guling belakang minimal memuat komponen-komponen penilaian berikut:

Fase Gerakan	Komponen yang Diamati	Kriteria Keberhasilan
Sikap Awal	Posisi tubuh sebelum gerakan	Berdiri/jongkok tegak, kaki rapat, tangan siap
Tumpuan Tangan	Penempatan kedua tangan	Selebar bahu, jari terbuka, siku tidak tertekuk
Tundukan Kepala	Posisi kepala saat bertumpu	Dagu menyentuh dada, tengkuk menjadi tumpuan
Proses Mengguling	Gerakan tubuh saat mengguling	Badan membulat, punggung menyentuh matras berurutan
Lutut dan Kaki	Posisi kaki selama mengguling	Lutut dipeluk ke dada, kaki rapat
Sikap Akhir	Posisi akhir setelah mengguling	Jongkok/berdiri seimbang, tangan terentang ke depan

Tabel 2 Komponen Lembar Tugas (*Task Sheet*) Guling Depan dalam Model Resiprokal

Sumber: (Romayanti, 2021)

2.2. Hasil penelitian yang relevan

- 1) Penelitian yang relevan dengan penelitian yang penulis lakukan ini adalah penelitian yang sudah dilakukan oleh (Mulyana, 2017, p.2) permasalahan yang diteliti oleh penulis adalah penerapan gaya mengajar komando untuk meningkatkan hasil meroda pada senam lantai. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diperoleh kesimpulan bahwa hasil belajar siswa pada siklus I setelah tes hasil belajar I dapat dilihat bahwa kemampuan awal siswa dalam melakukan teknik dasar meroda pada pembelajaran senam lantai masih rendah. Dari 28 siswa terdapat 18 siswa (64,28%) yang telah mencapai ketuntasan belajar, sedangkan 10 siswa (35,71%) belum mencapai ketuntasan belajar. Dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah 68,14%. Sedangkan pada siklus II dapat dilihat kemampuan siswa dalam melakukan tes hasil belajar secara klasikal sudah meningkat. Dari 28 siswa terdapat 25 siswa (89,28%) yang telah mencapai ketuntasan belajar sedangkan 3 siswa (10,72%) belum mencapai ketuntasan belajar. Dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah 79%. Berdasarkan hal itu maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran melalui penerapan gaya mengajar komando dapat meningkatkan hasil belajar meroda pada pembelajaran senam lantai pada siswa kelas XI SMA GKPS 1 Pematang Raya Kabupaten Simalungun Tahun Ajaran 2015/2016.
- 2) Penelitian yang dilakukan oleh (Gumilar, 2019, p.6). dengan judul "*Pengaruh Gaya Mengajar Ditinjau dari Percaya Diri terhadap Hasil Belajar Handspring Senam Lantai*" bertujuan untuk mengetahui pengaruh gaya mengajar resiprokal dan gaya mengajar latihan terhadap hasil belajar handspring senam lantai dengan mempertimbangkan tingkat percaya diri mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara gaya mengajar resiprokal dan gaya mengajar latihan terhadap hasil belajar handspring senam lantai. Mahasiswa yang memiliki tingkat percaya diri tinggi memperoleh hasil belajar yang lebih baik ketika menggunakan gaya mengajar resiprokal dibandingkan gaya mengajar latihan. Selain itu, penelitian

ini juga menemukan bahwa pemilihan gaya mengajar yang tepat dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran keterampilan senam lantai..

- 3) Penelitian yang dilakukan oleh (Muhammad Tegar Efendi et al., 2025, p.8). dengan judul "*Gaya Mengajar Resiprokal dan Pengaruhnya terhadap Hasil Belajar Materi Passing Sepak Bola Siswa*" bertujuan untuk mengetahui pengaruh gaya mengajar resiprokal terhadap hasil belajar materi passing sepak bola pada siswa SMP Negeri 2 Belitang Mulya. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *quasi eksperimen one group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 31 siswa kelas VII yang dipilih menggunakan teknik cluster random sampling. Instrumen penelitian menggunakan penilaian aspek afektif, kognitif, dan psikomotor. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan gaya mengajar resiprokal memberikan pengaruh positif terhadap hasil belajar passing sepak bola siswa. Nilai rata-rata hasil belajar meningkat dari 73,68 pada saat pretest menjadi 80,26 pada saat posttest sehingga dapat disimpulkan bahwa gaya mengajar resiprokal berpengaruh terhadap peningkatan hasil belajar peserta didik.

Penelitian yang dilakukan penulis sejenis penelitian tersebut hanya saja berbeda pada objek, materi pembelajaran, dan pelaksanaan pembelajaran. Sampel penelitian yang penulis lakukan adalah siswa kelas IX di SMAN 3 Tasikmalaya , untuk materi pembelajaran yaitu Upaya Meningkatkan hasil belajar materi roll depan dan belakang belakang dalam pembelajaran senam lantaigaya mengajarlearning type resiprokal SMAN 3 Tasikmalaya .

2.3. Kerangka Konseptual

Pembelajaran pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan kemampuan gerak, keterampilan motorik, serta sikap sosial siswa. Dalam pembelajaran senam lantai, khususnya pada materi guling depan dan guling belakang, siswa dituntut memiliki koordinasi gerak yang baik, keseimbangan, keberanian, serta pemahaman terhadap teknik yang benar. Namun, berdasarkan kondisi di lapangan, hasil belajar siswa masih tergolong rendah. Hal ini disebabkan oleh penggunaan metode pembelajaran yang kurang variatif, minim interaksi, serta

kurang memberikan kesempatan kepada siswa untuk aktif berlatih dan memperoleh umpan balik secara langsung.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan penerapan model pembelajaran yang mampu meningkatkan keaktifan dan partisipasi siswa. Gaya mengajar tipe Resiprokal, sebagaimana dikembangkan dalam Spectrum of Teaching Styles oleh Mosston dan Ashworth, menekankan pada aktivitas belajar berpasangan di mana siswa secara bergantian berperan sebagai pelaku dan pengamat. Siswa yang bertindak sebagai pengamat memberikan umpan balik berdasarkan kriteria gerakan yang telah ditentukan guru, sehingga terjadi proses evaluasi dan perbaikan secara langsung.

Dalam model PTK, penerapan pembelajaran gaya mengajar tipe Resiprokal dilakukan melalui beberapa siklus yang meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Pada tahap pelaksanaan, kegiatan pembelajaran melibatkan:

1. Pembentukan pasangan atau kelompok kecil secara heterogen
2. Penyampaian materi dan demonstrasi teknik guling depan dan guling belakang
3. Praktik gerakan secara bergantian antara pelaku dan pengamat
4. Pemberian umpan balik menggunakan lembar observasi
5. Evaluasi dan refleksi hasil pembelajaran pada setiap siklus

Melalui pembelajaran yang aktif, kolaboratif, dan komunikatif, siswa diharapkan:

1. Lebih termotivasi dan percaya diri dalam melakukan gerakan
2. Saling membantu dalam memperbaiki kesalahan teknik
3. Meningkatkan pemahaman konsep gerakan
4. Menunjukkan tanggung jawab dan kerja sama yang baik

Dengan demikian, penerapan gaya mengajar tipe Resiprokal dalam pembelajaran senam lantai diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada tiga aspek, yaitu:

1. Kognitif (pemahaman konsep dan tahapan gerakan)
2. Afektif (kerja sama, tanggung jawab, dan keberanian)

3. Psikomotor (kemampuan melakukan guling depan dan guling belakang dengan teknik yang benar dan sistematis)

Peningkatan hasil belajar tersebut diukur melalui perbandingan hasil evaluasi pada setiap siklus tindakan dalam penelitian tindakan kelas.

2.4.Hipotesis Tindakan

Hipotesis merupakan salah satu hal utama dalam penelitian karena merupakan jawaban sementara terhadap suatu masalah dengan kebenarannya perlu diuji secara empiris sehingga menyatakan apa yang dicari. Hipotesis tindakan mencerminkan dugaan sementara atau memprediksi perubahan apa yang akan terjadi pada objek penelitian jika suatu tindakan dilakukan. Hipotesis tindakan pada PTK umumnya dalam bentuk kecenderungan atau keyakinan pada proses atau hasil belajar yang akan muncul setelah suatu tindakan di berlakukan (diterapkan). Hipotesis tindakan penelitian ini sebagai berikut :

“gaya mengajar type resiprokal dapat meningkatkan hasil belajar guling depan dan guling belakang dalam senam lantai pada peserta didik kelas X SMA Negeri 3 Kota Tasikmalaya ”.