



## PeTeKa (Jurnal Penelitian Tindakan Kelas dan Pengembangan Pembelajaran)

Issn Cetak : 2599-1914 | Issn Online : 2599-1132 | Vol. 9 No. 3 (2026) | 306-322

 DOI: <http://dx.doi.org/10.31604/ptk.v9i3.306-322>

### PENINGKATAN HASIL BELAJAR ROLL DEPAN DAN KEPERCAYAAN DIRI MELALUI GAME-BASED LEARNING PADA SISWA KELAS IV SD ISLAM TERPADU BAITURRAHMAN

Joko Priyono\*, Mashud

Program Studi Magister Pendidikan Jasmani PPs, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia.

 \*e-mail: [zokozoker@gmail.com](mailto:zokozoker@gmail.com)


**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar roll depan dan kepercayaan diri siswa melalui penerapan Game-Based Learning berbasis pembelajaran progresif dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Penelitian menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus dengan tahapan perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan Game-Based Learning berbasis pembelajaran progresif mampu meningkatkan hasil belajar dan kepercayaan diri siswa secara bertahap. Ketuntasan belajar siswa pada tahap pra siklus sebesar 31,3%, kemudian meningkat menjadi 37,5% pada Siklus I Pertemuan 1 dan 59,4% pada Pertemuan 2. Pada Siklus II, ketuntasan belajar meningkat secara signifikan hingga mencapai 87,5%. Peningkatan juga terjadi pada aspek kepercayaan diri, yaitu dari 31,3% pada pra siklus menjadi 56,3% pada Siklus I dan meningkat menjadi 78,1% pada Siklus II. Temuan ini menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis permainan yang diterapkan secara progresif mampu menciptakan suasana belajar yang aktif, menyenangkan, dan bermakna sehingga mendorong peningkatan keterampilan gerak serta kepercayaan diri siswa. Dengan demikian, Game-Based Learning berbasis pembelajaran progresif dapat menjadi alternatif model pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar.

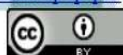
**Kata Kunci:** Game-Based Learning, Pembelajaran Progresif, Roll Depan, Kepercayaan Diri, Pendidikan Jasmani.

**Abstract.** This study aimed to improve students' forward roll learning outcomes and self-confidence through the implementation of Game-Based Learning integrated with a progressive learning approach in physical education classes. The study employed a Classroom Action Research (CAR) design conducted in two cycles, consisting of the stages of planning, action, observation, and reflection. The findings revealed that the implementation of Game-Based Learning with a progressive learning approach gradually improved both students' learning outcomes and self-confidence. The percentage of students achieving learning mastery was 31.3% in the pre-cycle stage, increasing to 37.5% in Cycle I Meeting 1 and 59.4% in Meeting 2. In Cycle II, learning mastery improved significantly to 87.5%. Similarly, students' self-confidence showed substantial improvement, increasing from 31.3% in the pre-cycle stage to 56.3% in Cycle I and reaching 78.1% in Cycle II. These findings indicate that progressively implemented game-based learning creates an active, enjoyable, and meaningful learning environment that enhances both motor skill performance and students' self-confidence. Therefore, Game-Based Learning based on a progressive learning approach can serve as an effective alternative instructional model for improving the quality of physical education learning in elementary schools.

**Keywords:** Game-Based Learning, Progressive Learning, Forward Roll, Self-Confidence, Physical Education.

**Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan**

Kampus Terpadu Jl. Stn Mhd Arief No 32 Kota Padang Sidempuan, Sumatera Utara, Telp (0634)21696,

<http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/ptk> ; email : [peteka@um-tapsel.ac.id](mailto:peteka@um-tapsel.ac.id)


## **PENDAHULUAN**

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran strategis dalam mengembangkan kemampuan peserta didik secara holistik, mencakup aspek fisik, kognitif, sosial, dan afektif. Dalam paradigma pendidikan modern, pembelajaran PJOK tidak lagi hanya berorientasi pada peningkatan keterampilan gerak, tetapi juga diarahkan untuk membentuk karakter, motivasi, kepercayaan diri, kemampuan bekerja sama, serta kesejahteraan psikologis siswa (UNESCO, 2024). Berbagai penelitian terbaru menunjukkan bahwa keterlibatan aktif siswa dalam aktivitas pendidikan jasmani berkontribusi terhadap perkembangan kompetensi sosial-emosional yang menjadi salah satu indikator keberhasilan pembelajaran abad ke-21 (Ladwig et al., 2024). Oleh karena itu, pembelajaran PJOK perlu dirancang secara inovatif agar mampu mengembangkan kemampuan motorik sekaligus membangun aspek afektif siswa secara optimal.

Salah satu materi yang diajarkan dalam PJOK di sekolah dasar adalah senam lantai, khususnya gerakan roll depan (forward roll). Gerakan ini merupakan keterampilan dasar yang memerlukan koordinasi tubuh, keseimbangan, kelentukan, kekuatan otot, serta keberanian dalam melakukan gerakan secara benar. Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa senam lantai masih menjadi salah satu materi yang dianggap sulit oleh sebagian siswa sekolah dasar karena melibatkan risiko kesalahan gerak dan rasa takut terhadap kemungkinan cedera (Wibowo & Nugroho, 2024). Kondisi tersebut menyebabkan banyak siswa ragu untuk mencoba gerakan secara mandiri

sehingga berdampak pada rendahnya penguasaan keterampilan dan hasil belajar yang dicapai.

Selain aspek keterampilan gerak, keberhasilan pembelajaran senam lantai juga sangat dipengaruhi oleh kepercayaan diri siswa. Kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas dan menghadapi tantangan yang diberikan dalam proses pembelajaran. Menurut penelitian terbaru oleh Sánchez-Miguel et al. (2024), siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi cenderung lebih berani mencoba keterampilan baru, memiliki motivasi belajar yang lebih baik, serta menunjukkan tingkat partisipasi yang lebih tinggi dalam aktivitas pendidikan jasmani. Sebaliknya, rendahnya kepercayaan diri sering kali menyebabkan siswa menghindari aktivitas yang dianggap sulit, takut melakukan kesalahan, dan kurang aktif dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu, pengembangan kepercayaan diri menjadi salah satu tujuan penting dalam pembelajaran PJOK, terutama pada materi yang menuntut keberanian seperti senam lantai.

Berdasarkan hasil observasi awal dan pre-test yang dilakukan pada 32 siswa kelas IV sekolah dasar, ditemukan bahwa hasil belajar gerakan roll depan masih tergolong rendah. Hanya 12 siswa (37,5%) yang mencapai ketuntasan belajar, sedangkan 20 siswa (62,5%) lainnya belum memenuhi kriteria ketuntasan. Dari aspek afektif, hanya 37,5% siswa yang menunjukkan tingkat kepercayaan diri dalam kategori baik. Hasil observasi juga menunjukkan bahwa sebagian siswa masih merasa takut melakukan gerakan berguling, kurang yakin terhadap kemampuan dirinya, serta cenderung pasif selama pembelajaran berlangsung. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan

antara tujuan pembelajaran PJOK yang diharapkan dengan kondisi nyata yang terjadi di lapangan sehingga diperlukan inovasi pembelajaran yang mampu meningkatkan keterampilan gerak sekaligus membangun kepercayaan diri siswa.

Salah satu pendekatan yang dinilai efektif untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah Game-Based Learning (GBL). Pendekatan ini menempatkan permainan sebagai media utama dalam proses pembelajaran sehingga siswa memperoleh pengalaman belajar yang lebih aktif, menyenangkan, dan bermakna. Penelitian terbaru oleh Vlachopoulos dan Makri (2024) menunjukkan bahwa Game-Based Learning mampu meningkatkan motivasi, keterlibatan, serta hasil belajar siswa karena memberikan pengalaman belajar yang interaktif dan menantang. Dalam konteks pendidikan jasmani, penggunaan permainan juga dapat mengurangi kecemasan siswa terhadap aktivitas fisik yang sulit, sehingga mereka lebih berani untuk mencoba dan mengembangkan keterampilan geraknya.

Agar proses pembelajaran berjalan lebih efektif, pendekatan Game-Based Learning perlu dipadukan dengan pembelajaran progresif, yaitu pembelajaran yang dirancang secara bertahap dari tingkat kesulitan yang sederhana menuju tingkat yang lebih kompleks. Pendekatan progresif memungkinkan siswa memperoleh pengalaman keberhasilan pada setiap tahapan pembelajaran sehingga meningkatkan persepsi kompetensi dan keyakinan terhadap kemampuan dirinya. Penelitian oleh Fernández-Río et al. (2025) menunjukkan bahwa pembelajaran yang disusun secara progresif dalam pendidikan jasmani mampu meningkatkan keterampilan

motorik sekaligus memperkuat self-confidence siswa karena memberikan kesempatan belajar yang sesuai dengan tingkat perkembangan kemampuan peserta didik.

Meskipun penelitian mengenai Game-Based Learning dalam pendidikan jasmani telah berkembang pesat dalam beberapa tahun terakhir, sebagian besar penelitian lebih berfokus pada peningkatan motivasi, aktivitas fisik, atau hasil belajar secara umum. Penelitian yang mengintegrasikan Game-Based Learning berbasis pembelajaran progresif untuk meningkatkan hasil belajar gerakan roll depan dan kepercayaan diri siswa sekolah dasar masih relatif terbatas, khususnya pada konteks pembelajaran PJOK di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki urgensi untuk memberikan bukti empiris mengenai efektivitas penerapan Game-Based Learning berbasis pembelajaran progresif dalam meningkatkan hasil belajar dan kepercayaan diri siswa pada materi senam lantai.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan model Kemmis dan McTaggart yang meliputi empat tahapan, yaitu perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Penelitian dilaksanakan di SD Islam Terpadu Baiturrahman dengan subjek penelitian sebanyak 32 siswa kelas IV. Tindakan dilakukan dalam dua siklus, dan setiap siklus terdiri atas dua pertemuan yang menerapkan model Game-Based Learning berbasis pembelajaran progresif pada materi gerak dasar roll depan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Variabel tindakan dalam penelitian ini adalah penerapan Game-Based

Learning berbasis pembelajaran progresif, sedangkan variabel hasil meliputi hasil belajar gerak dasar roll depan dan kepercayaan diri siswa.

Pengumpulan data dilakukan melalui tes praktik, observasi, angket, dan dokumentasi. Tes praktik digunakan untuk mengukur keterampilan gerak dasar roll depan, sedangkan observasi digunakan untuk mengamati aktivitas guru, aktivitas siswa, dan perkembangan kepercayaan diri siswa selama pembelajaran berlangsung. Angket kepercayaan diri digunakan sebagai data pendukung untuk mengukur tingkat keyakinan siswa

terhadap kemampuan dirinya. Instrumen penelitian terdiri atas lembar observasi guru, lembar observasi siswa, angket kepercayaan diri, dan rubrik penilaian tes praktik roll depan. Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif melalui perhitungan nilai rata-rata, persentase ketuntasan belajar, serta refleksi hasil tindakan pada setiap siklus. Keberhasilan penelitian ditetapkan apabila minimal 80% siswa mencapai ketuntasan belajar dan menunjukkan kategori kepercayaan diri baik sesuai indikator yang telah ditetapkan. Berikut tabel kisi-kisi instrument kepercayaan diri:

**Tabel 1.** Kisi-kisi Instumen Kepercayaan Diri

| No | Aspek                                | Indikator                                                   | Nomor Pernyataan |
|----|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------|
| 1  | Keberanian Mencoba                   | Siswa berani mencoba melakukan gerakan roll depan           | 1                |
| 2  | Pengendalian Rasa Takut              | Siswa tidak takut saat melakukan gerakan roll depan         | 2                |
| 3  | Kepercayaan Diri di Depan Orang Lain | Siswa percaya diri melakukan gerakan di depan teman         | 3                |
| 4  | Keaktifan Belajar                    | Siswa aktif mengikuti latihan dan pembelajaran              | 4                |
| 5  | Ketekunan                            | Siswa mencoba kembali meskipun mengalami kegagalan          | 5                |
| 6  | Penerimaan Diri                      | Siswa tidak malu ketika melakukan kesalahan gerakan         | 6                |
| 7  | Kemandirian                          | Siswa mampu melakukan gerakan tanpa bantuan                 | 7                |
| 8  | Antusiasme Belajar                   | Siswa merasa senang saat mengikuti pembelajaran             | 8                |
| 9  | Motivasi Berprestasi                 | Siswa memiliki keinginan untuk melakukan gerakan lebih baik | 9                |
| 10 | Keyakinan terhadap Kemampuan Diri    | Siswa yakin dapat melakukan gerakan roll depan dengan benar | 10               |

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Siklus 1 Pertemuan 1

#### 1) Perencanaan

Pada tahap perencanaan, peneliti menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dengan menerapkan model Game-Based Learning berbasis pembelajaran progresif pada materi roll depan. Pembelajaran dirancang

melalui tiga tahapan utama, yaitu memahami, mengaplikasikan, dan merefleksikan.

Pada tahap ini, peneliti juga menyiapkan instrumen penelitian yang meliputi lembar observasi siswa, lembar observasi guru, angket kepercayaan diri, serta tes praktik roll depan. Selain itu, media pembelajaran berupa matras dan skenario permainan seperti Game

Bola Gulung, Guling Berbantuan, dan Lintasan Roll Depan telah dipersiapkan untuk mendukung pelaksanaan tindakan.

## 2) Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan pada Siklus I Pertemuan 1 dilaksanakan sesuai dengan RPP yang telah disusun.

Pada kegiatan awal, guru membuka pembelajaran dengan salam dan doa, kemudian melakukan apersepsi serta menyampaikan tujuan pembelajaran. Guru memberikan motivasi kepada siswa melalui permainan sederhana sebagai pemanasan.

Pada kegiatan inti, pembelajaran dilaksanakan melalui tiga tahap. Pada tahap memahami, guru mendemonstrasikan gerakan roll depan dan siswa mengamati

serta mencoba gerakan dasar melalui Game Bola Gulung.

Pada tahap mengaplikasikan, siswa mulai mempraktikkan gerakan roll depan melalui permainan Guling Berbantuan dan Lintasan Roll Depan. Siswa melakukan gerakan secara bertahap dengan bantuan teman atau guru.

Pada tahap merefleksikan, siswa menyampaikan pengalaman dan kesulitan yang dialami, kemudian guru memberikan penguatan dan motivasi. Pada kegiatan penutup, guru bersama siswa menyimpulkan pembelajaran dan memberikan umpan balik.

## 3) Observasi

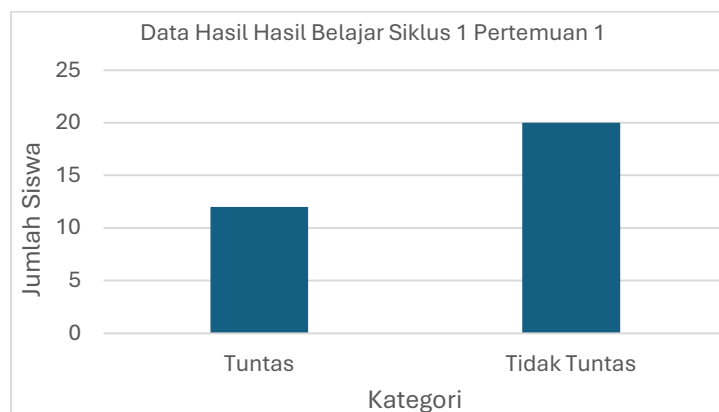
Berdasarkan hasil penilaian praktik roll depan, diperoleh data sebagai berikut:

**Tabel 2.** Hasil Belajar Siswa Siklus I Pertemuan 1

| Ketuntasan Belajar | Jumlah Siswa | Persentase (%) |
|--------------------|--------------|----------------|
| Tuntas             | 19           | 59,4%          |
| Tidak Tuntas       | 13           | 40,6%          |
| <b>Jumlah</b>      | <b>32</b>    | <b>100%</b>    |

Untuk memperjelas perbandingan hasil belajar siswa,

data disajikan dalam bentuk grafik berikut.



**Gambar 1.** Data Hasil Belajar Siklus I Pertemuan 1

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa hanya 12 siswa (37,5%) yang mencapai ketuntasan belajar, sedangkan 20 siswa (62,5%) belum

tuntas. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan psikomotorik siswa dalam melakukan gerakan roll depan masih rendah.

Jika dibandingkan dengan data pra siklus, hasil ini belum menunjukkan peningkatan yang signifikan. Hal yaudtersebut disebabkan karena siswa masih berada pada tahap adaptasi terhadap model pembelajaran yang diterapkan.

Berdasarkan hasil observasi, guru telah melaksanakan pembelajaran sesuai dengan RPP yang telah dirancang. Guru mampu menerapkan model Game-Based Learning berbasis pembelajaran progresif dengan baik, yang terlihat

dari penggunaan permainan dalam setiap tahap pembelajaran.

Guru juga aktif dalam membimbing siswa, memberikan motivasi, serta memberikan umpan balik selama proses pembelajaran berlangsung. Namun, pengelolaan waktu dan perhatian terhadap siswa yang mengalami kesulitan masih perlu ditingkatkan agar pembelajaran dapat berjalan lebih optimal.

Berdasarkan hasil observasi terhadap kepercayaan diri siswa, diperoleh data sebagai berikut:

**Tabel 3.** Kepercayaan Diri Siswa Siklus I Pertemuan 1

| Kategori      | Jumlah Siswa | Persentase (%) |
|---------------|--------------|----------------|
| Baik          | 12           | 37,5%          |
| Cukup         | 10           | 31,3%          |
| Kurang        | 10           | 31,3%          |
| <b>Jumlah</b> | <b>32</b>    | <b>100%</b>    |

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa kepercayaan diri siswa masih belum optimal. Sebagian siswa masih menunjukkan rasa takut dan kurang percaya diri dalam melakukan gerakan roll depan.

Meskipun demikian, terdapat peningkatan keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran. Siswa mulai menunjukkan keberanian untuk mencoba, terutama melalui kegiatan permainan yang diberikan oleh guru

#### **4) Refleksi**

Berdasarkan hasil pelaksanaan tindakan pada Siklus I Pertemuan 1, hasil belajar siswa masih belum mencapai ketuntasan yang diharapkan, di mana hanya 10 siswa (31,3%) yang dinyatakan tuntas. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan roll depan, terutama pada saat membulatkan badan dan menjaga koordinasi gerakan. Selain itu, beberapa siswa masih merasa takut

dan ragu-ragu ketika melakukan gerakan sehingga keterampilan yang ditampilkan belum optimal. Rendahnya kepercayaan diri ini dapat menghambat partisipasi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan proses penguasaan keterampilan gerak (Sánchez-Miguel et al., 2024).

Meskipun demikian, penerapan Game-Based Learning mulai menunjukkan dampak positif terhadap keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Siswa tampak lebih antusias, aktif berpartisipasi, dan mulai berani mencoba gerakan yang diberikan melalui aktivitas permainan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Vlachopoulos dan Makri (2024) yang menyatakan bahwa pembelajaran berbasis permainan mampu meningkatkan motivasi, keterlibatan, dan keberanian siswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Selain itu, suasana belajar yang menyenangkan

membantu mengurangi rasa takut siswa dalam mencoba keterampilan gerak baru.

Pendekatan pembelajaran progresif yang diterapkan juga memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar secara bertahap sesuai tingkat kemampuannya. Namun, pada tahap ini siswa masih berada pada fase adaptasi terhadap model pembelajaran yang digunakan sehingga peningkatan hasil belajar belum terlihat secara signifikan. Sejalan dengan Fernández-Río et al. (2025), pembelajaran yang dilakukan secara progresif memerlukan proses penyesuaian sebelum mampu menghasilkan peningkatan keterampilan dan kepercayaan diri secara optimal. Oleh karena itu, diperlukan perbaikan pada pertemuan berikutnya melalui latihan yang lebih terstruktur, pemberian motivasi, serta bimbingan yang lebih intensif agar hasil belajar dan kepercayaan diri siswa dapat meningkat sesuai target yang ditetapkan.

## **B. Siklus 1 Pertemuan 2**

### **1) Perencanaan**

Pada tahap perencanaan Siklus I Pertemuan 2, peneliti melakukan perbaikan berdasarkan hasil refleksi pada pertemuan sebelumnya. Perbaikan difokuskan pada peningkatan pemahaman teknik dasar roll depan, khususnya pada posisi kepala dan pembulatan badan.

Peneliti menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dengan tetap menggunakan model Game-Based Learning berbasis pembelajaran progresif, namun dengan penekanan pada latihan yang lebih terstruktur dan pemberian motivasi yang lebih intensif.

Selain itu, peneliti juga menyiapkan instrumen penelitian yang sama seperti pada pertemuan sebelumnya, yaitu lembar observasi siswa, lembar observasi guru, angket kepercayaan diri, serta tes praktik roll depan.

### **2) Pelaksanaan Tindakan**

Pelaksanaan tindakan pada Siklus I Pertemuan 2 dilaksanakan sesuai dengan RPP yang telah diperbaiki.

Pada kegiatan awal, guru membuka pembelajaran, melakukan apersepsi, serta memberikan motivasi kepada siswa agar lebih berani dalam melakukan gerakan. Guru juga menegaskan kembali tujuan pembelajaran.

Pada kegiatan inti, pembelajaran tetap dilaksanakan melalui tiga tahap. Pada tahap memahami, guru mengulas kembali teknik dasar roll depan dan memperagakan gerakan yang benar.

Pada tahap mengaplikasikan, siswa melakukan latihan melalui permainan Guling Berbantuan dengan bimbingan yang lebih intensif, kemudian dilanjutkan dengan Lintasan Roll Depan secara mandiri. Pada tahap ini terlihat peningkatan keberanian siswa dalam mencoba gerakan.

Pada tahap merefleksikan, siswa menyampaikan pengalaman belajar, dan guru memberikan penguatan serta apresiasi terhadap kemajuan siswa.

Pada kegiatan penutup, guru bersama siswa menyimpulkan pembelajaran dan memberikan umpan balik.

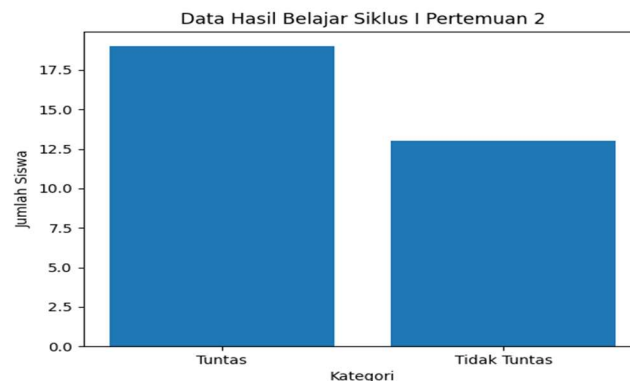
### **3) Observasi**

Berdasarkan hasil penilaian praktik roll depan, diperoleh data sebagai berikut:

**Tabel 4.** Hasil Belajar Siswa Siklus I Pertemuan 2

| Ketuntasan Belajar | Jumlah Siswa | Persentase (%) |
|--------------------|--------------|----------------|
| Tuntas             | 19           | 59,4%          |
| Tidak Tuntas       | 13           | 40,6%          |
| <b>Jumlah</b>      | <b>32</b>    | <b>100%</b>    |

Untuk memperjelas data disajikan dalam bentuk grafik perbandingan hasil belajar siswa, berikut.



**Gambar 2.** Data Hasil Belajar Siklus I Pertemuan 2

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa jumlah siswa yang mencapai ketuntasan belajar sebanyak 19 siswa (59,4%), sedangkan 13 siswa (40,6%) belum mencapai ketuntasan.

Jika dibandingkan dengan Siklus I Pertemuan 1, terjadi peningkatan ketuntasan belajar dari 31,3% menjadi 59,4%. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan model Game-Based Learning berbasis pembelajaran progresif mulai memberikan dampak positif terhadap hasil belajar siswa.

Berdasarkan hasil observasi, guru telah melaksanakan

pembelajaran dengan lebih optimal dibandingkan pertemuan sebelumnya. Guru mampu memberikan bimbingan yang lebih intensif kepada siswa serta lebih aktif dalam memberikan motivasi.

Penggunaan permainan dalam pembelajaran juga semakin efektif dalam menarik perhatian siswa. Namun demikian, masih terdapat beberapa siswa yang membutuhkan perhatian khusus agar dapat mencapai ketuntasan belajar.

Berdasarkan hasil observasi terhadap kepercayaan diri siswa, diperoleh data sebagai berikut:

**Tabel 5.** Kepercayaan Diri Siswa Siklus I Pertemuan 2

| Kategori      | Jumlah Siswa | Persentase (%) |
|---------------|--------------|----------------|
| Baik          | 18           | 56,3%          |
| Cukup         | 14           | 43,7%          |
| Kurang        | 0            | 0%             |
| <b>Jumlah</b> | <b>32</b>    | <b>100%</b>    |

Berdasarkan Tabel 4, diketahui bahwa kepercayaan diri siswa mengalami peningkatan dibandingkan pertemuan

sebelumnya. Siswa dengan kategori baik meningkat dari 37,5% menjadi 56,3%.



Hal ini menunjukkan bahwa siswa mulai lebih percaya diri dalam melakukan gerakan roll depan. Selain itu, siswa terlihat lebih aktif dan berani dalam mengikuti pembelajaran.

#### **4) Refleksi**

Berdasarkan hasil pelaksanaan tindakan pada Siklus I yang terdiri dari dua pertemuan, diperoleh bahwa terjadi peningkatan hasil belajar dan kepercayaan diri siswa, namun belum mencapai indikator keberhasilan yang telah ditetapkan.

Pada Siklus I Pertemuan 1, hasil belajar siswa masih tergolong rendah, dimana hanya 10 siswa (31,3%) yang mencapai ketuntasan. Hal ini disebabkan karena siswa masih berada pada tahap awal adaptasi terhadap model pembelajaran yang diterapkan.

Setelah dilakukan perbaikan pada Siklus I Pertemuan 2, terjadi peningkatan hasil belajar siswa menjadi 19 siswa (59,4%) yang mencapai ketuntasan. Peningkatan ini menunjukkan bahwa penerapan model Game-Based Learning berbasis pembelajaran progresif mulai memberikan dampak positif terhadap kemampuan siswa dalam melakukan gerakan roll depan.

Dari aspek kepercayaan diri, juga terjadi peningkatan dimana pada Pertemuan 1 siswa dengan kategori baik sebesar 37,5%, kemudian meningkat menjadi 56,3% pada Pertemuan 2. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan permainan dalam pembelajaran mampu meningkatkan keberanian dan keaktifan siswa.

Meskipun demikian, hasil yang diperoleh belum mencapai indikator keberhasilan yang ditetapkan, yaitu minimal 75% siswa mencapai ketuntasan belajar. Hal ini

menunjukkan bahwa masih terdapat beberapa kendala yang dihadapi siswa dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan hasil observasi, kendala yang ditemukan antara lain:

- a) Sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam membulatkan badan saat melakukan roll depan.
- b) Posisi kepala siswa belum sepenuhnya tepat, sehingga gerakan belum optimal.
- c) Beberapa siswa masih merasa ragu dan kurang percaya diri dalam melakukan gerakan secara mandiri.
- d) Siswa masih membutuhkan bimbingan dalam melakukan gerakan dengan benar.

Namun demikian, terdapat perkembangan positif selama pelaksanaan tindakan, yaitu:

- a) Siswa mulai menunjukkan keberanian dalam mencoba gerakan.
- b) Keaktifan siswa dalam pembelajaran meningkat.
- c) Siswa lebih antusias mengikuti pembelajaran melalui permainan.

Berdasarkan hasil refleksi tersebut, dapat disimpulkan bahwa penerapan model Game-Based Learning berbasis pembelajaran progresif pada Siklus I telah memberikan dampak positif terhadap hasil belajar dan kepercayaan diri siswa, namun belum optimal.

Oleh karena itu, diperlukan perbaikan pada Siklus II dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a) Memberikan latihan yang lebih intensif dan bertahap.
- b) Menekankan teknik dasar gerakan, terutama pada posisi kepala dan pembulatan badan.
- c) Meningkatkan motivasi siswa melalui variasi permainan yang lebih menarik.

- d) Memberikan bimbingan khusus kepada siswa yang belum tuntas.
- e) Mendorong siswa untuk lebih mandiri dan percaya diri dalam melakukan gerakan.

### **C. Siklus II**

#### **1) Perencanaan**

Pada tahap perencanaan Siklus II, peneliti melakukan perbaikan berdasarkan hasil refleksi pada Siklus I. Perbaikan difokuskan pada peningkatan penguasaan teknik dasar roll depan, khususnya pada posisi kepala, pembulatan badan, serta kemandirian siswa dalam melakukan gerakan.

Peneliti menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dengan tetap menggunakan model Game-Based Learning berbasis pembelajaran progresif, namun dengan penambahan variasi permainan yang lebih menantang serta pemberian bimbingan yang lebih intensif kepada siswa yang belum tuntas.

Instrumen penelitian yang digunakan tetap sama, yaitu lembar observasi siswa, lembar observasi guru, angket kepercayaan diri, serta tes praktik roll depan.

#### **2) Pelaksanaan Tindakan**

Pelaksanaan tindakan pada Siklus II dilaksanakan berdasarkan perbaikan dari Siklus I.

Pada kegiatan awal, guru membuka pembelajaran, melakukan apersepsi, serta memberikan motivasi kepada siswa agar lebih percaya diri dalam melakukan gerakan. Guru juga menegaskan kembali tujuan pembelajaran.

Pada kegiatan inti, pembelajaran dilaksanakan melalui tiga tahap. Pada tahap memahami, guru kembali menegaskan teknik dasar roll depan dengan demonstrasi yang lebih jelas.

Pada tahap mengaplikasikan, siswa melakukan latihan melalui permainan yang lebih variatif dan menantang, seperti pengembangan dari Guling Berbantuan menuju Roll Depan Mandiri. Siswa mulai melakukan gerakan secara mandiri tanpa bantuan.

Pada tahap merefleksikan, siswa menyampaikan pengalaman belajar dan guru memberikan penguatan serta apresiasi terhadap peningkatan yang dicapai siswa.

Pada kegiatan penutup, guru bersama siswa menyimpulkan pembelajaran dan memberikan umpan balik.

#### **3) Observasi**

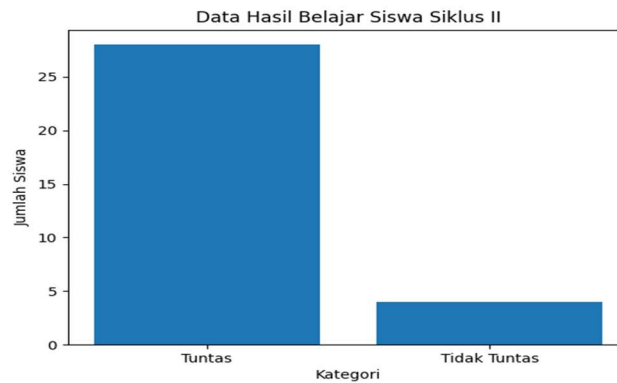
Berdasarkan hasil penilaian praktik roll depan, diperoleh data sebagai berikut:

**Tabel 6.** Hasil Belajar Siswa Siklus II

| <b>Ketuntasan Belajar</b> | <b>Jumlah Siswa</b> | <b>Persentase (%)</b> |
|---------------------------|---------------------|-----------------------|
| Tuntas                    | 28                  | 87,5%                 |
| Tidak Tuntas              | 4                   | 12,5%                 |
| <b>Jumlah</b>             | <b>32</b>           | <b>100%</b>           |

Untuk memperjelas peningkatan hasil belajar siswa, data

disajikan dalam bentuk grafik berikut.



**Gambar 3.** Data Hasil Belajar Siklus II

Berdasarkan Tabel 5, diketahui bahwa jumlah siswa yang mencapai ketuntasan belajar sebanyak 28 siswa (87,5%), sedangkan 4 siswa (12,5%) belum mencapai ketuntasan.

Jika dibandingkan dengan Siklus I, terjadi peningkatan yang signifikan dari 59,4% menjadi 87,5%. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan model Game-Based Learning berbasis pembelajaran progresif memberikan dampak yang optimal terhadap hasil belajar siswa.

Berdasarkan hasil observasi, guru telah melaksanakan pembelajaran dengan sangat baik dan lebih optimal dibandingkan

siklus sebelumnya. Guru mampu mengelola pembelajaran secara efektif, memberikan bimbingan secara merata, serta meningkatkan motivasi siswa selama proses pembelajaran.

Penggunaan permainan dalam pembelajaran terbukti semakin efektif dalam meningkatkan keterlibatan siswa. Guru juga mampu memberikan perhatian khusus kepada siswa yang sebelumnya belum tuntas.

Berdasarkan hasil observasi terhadap kepercayaan diri siswa, diperoleh data sebagai berikut:

**Tabel 7.** Kepercayaan Diri Siswa Siklus II

| Kategori      | Jumlah Siswa | Persentase (%) |
|---------------|--------------|----------------|
| Baik          | 25           | 78,1%          |
| Cukup         | 7            | 21,9%          |
| Kurang        | 0            | 0%             |
| <b>Jumlah</b> | <b>32</b>    | <b>100%</b>    |

Untuk memperjelas peningkatan kepercayaan diri siswa,

data disajikan dalam bentuk grafik berikut.



**Gambar 4.** Data Kepercayaan Diri Siswa Siklus II

Berdasarkan Tabel 6, diketahui bahwa kepercayaan diri siswa mengalami peningkatan yang signifikan dibandingkan Siklus I. Siswa dengan kategori baik meningkat dari 56,3% menjadi 78,1%.

Hal ini menunjukkan bahwa siswa telah memiliki keberanian dan kepercayaan diri yang lebih baik dalam melakukan gerakan roll depan. Siswa juga terlihat lebih aktif dan mandiri dalam mengikuti pembelajaran.

#### 4) Refleksi

Berdasarkan hasil pelaksanaan tindakan pada Siklus II, diperoleh bahwa hasil belajar dan kepercayaan diri siswa telah mencapai indikator keberhasilan yang ditetapkan.

Ketuntasan belajar siswa mencapai 87,5%, yang berarti telah melampaui kriteria ketuntasan minimal yang ditentukan, yaitu  $\geq 75\%$ . Selain itu, kepercayaan diri siswa juga mengalami peningkatan yang signifikan.

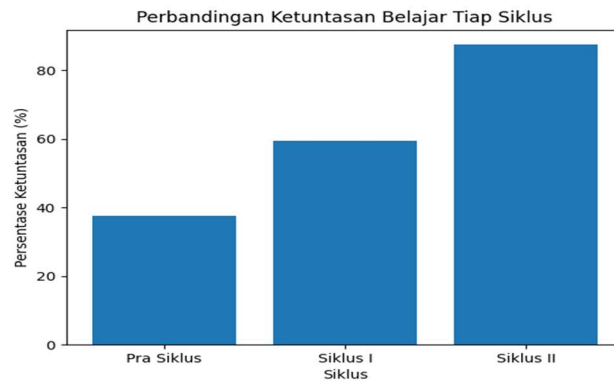
Peningkatan ini menunjukkan bahwa penerapan model Game-Based Learning berbasis pembelajaran progresif efektif dalam meningkatkan hasil belajar dan kepercayaan diri siswa.

Dengan demikian, penelitian ini dinyatakan berhasil dan tidak dilanjutkan ke siklus berikutnya.

#### D. Perbandingan Data Setiap Siklus

**Tabel 8.** Perbandingan Ketuntasan Belajar Tiap Siklus

| Tahap      | Jumlah Tuntas | Persentase (%) |
|------------|---------------|----------------|
| Pra Siklus | 12            | 37,5%          |
| Siklus I   | 19            | 59,4%          |
| Siklus II  | 28            | 87,5%          |



**Gambar 5.** Perbandingan Ketuntasan Belajar Tiap Siklus

**Tabel 9.** Perbandingan Kepercayaan Diri Tiap Siklus

| Tahap      | Kategori Baik | Persentase (%) |
|------------|---------------|----------------|
| Pra Siklus | 12            | 37,5%          |
| Siklus I   | 18            | 56,3%          |
| Siklus II  | 25            | 78,1%          |



**Gambar 6.** Perbandingan Kepercayaan Diri Tiap Siklus

Berdasarkan Tabel 7 dan Tabel 8, serta grafik yang disajikan, dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan hasil belajar dan kepercayaan diri siswa pada setiap siklus.

Pada tahap pra siklus, ketuntasan belajar siswa hanya mencapai 37,5%. Setelah dilakukan tindakan pada Siklus I, terjadi peningkatan menjadi 59,4%. Selanjutnya pada Siklus II, ketuntasan belajar meningkat secara signifikan menjadi 87,5%.

Peningkatan yang sama juga terjadi pada aspek kepercayaan diri

siswa. Pada pra siklus, persentase siswa dengan kategori baik sebesar 37,5%, kemudian meningkat menjadi 56,3% pada Siklus I, dan kembali meningkat menjadi 78,1% pada Siklus II.

Hal ini menunjukkan bahwa penerapan model Game-Based Learning berbasis pembelajaran progresif mampu meningkatkan hasil belajar dan kepercayaan diri siswa secara bertahap dan berkelanjutan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan Game-Based Learning berbasis pembelajaran progresif mampu meningkatkan hasil

belajar dan kepercayaan diri siswa secara bertahap. Peningkatan ini terlihat dari perbandingan hasil pada setiap siklus, di mana ketuntasan belajar siswa meningkat dari 37,5% pada pra siklus menjadi 59,4% pada Siklus I, dan mencapai 87,5% pada Siklus II. Peningkatan serupa juga terjadi pada aspek kepercayaan diri siswa yang meningkat dari 37,5% pada pra siklus menjadi 78,1% pada akhir Siklus II. Temuan ini menunjukkan bahwa pembelajaran yang melibatkan aktivitas fisik yang terstruktur dan berpusat pada siswa mampu meningkatkan kemampuan motorik sekaligus aspek afektif siswa secara signifikan (Fernández-Río et al., 2024; Sánchez-Miguel et al., 2024).

Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran yang dirancang melalui pendekatan berbasis permainan mampu menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan dan tidak menekan siswa. Menurut teori Game-Based Learning, penggunaan permainan dalam pembelajaran dapat meningkatkan motivasi, keterlibatan, dan pengalaman belajar siswa sehingga berdampak positif terhadap hasil belajar. Ketika siswa terlibat secara aktif dalam aktivitas yang menyenangkan, mereka cenderung lebih mudah memahami materi dan berani mencoba keterampilan baru. Temuan ini sejalan dengan penelitian Vlachopoulos dan Makri (2024) yang menyimpulkan bahwa pembelajaran berbasis permainan mampu meningkatkan partisipasi aktif, motivasi belajar, dan keterlibatan siswa dalam berbagai konteks pendidikan. Hasil serupa juga ditemukan oleh Plass et al. (2024) yang menjelaskan bahwa unsur tantangan, umpan balik, dan pengalaman keberhasilan dalam permainan

berkontribusi terhadap peningkatan hasil belajar peserta didik.

Selain itu, penerapan pembelajaran progresif juga berperan penting dalam meningkatkan kemampuan siswa. Pada tahap awal, siswa diperkenalkan pada gerakan dasar melalui permainan sederhana seperti Bola Gulung. Selanjutnya, siswa diberikan latihan bertahap melalui Guling Berbantuan hingga akhirnya mampu melakukan Roll Depan Mandiri. Pendekatan ini sesuai dengan prinsip pembelajaran progresif yang menekankan penguasaan keterampilan dari tingkat yang paling sederhana menuju tingkat yang lebih kompleks secara bertahap. Menurut Hastie et al. (2024), pembelajaran progresif memberikan kesempatan kepada siswa untuk memperoleh pengalaman keberhasilan pada setiap tahap sehingga meningkatkan kompetensi gerak dan mengurangi kecemasan dalam belajar keterampilan baru. Penelitian Fernández-Río et al. (2025) juga menunjukkan bahwa pembelajaran yang dilakukan secara bertahap mampu meningkatkan keterampilan motorik dan keyakinan diri siswa dalam pendidikan jasmani.

Pada Siklus I, peningkatan hasil belajar belum optimal karena siswa masih berada pada tahap adaptasi terhadap model pembelajaran yang diterapkan. Hal ini ditunjukkan oleh ketuntasan belajar yang masih berada pada angka 59,4%. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perubahan model pembelajaran memerlukan waktu agar siswa dapat menyesuaikan diri dengan aktivitas dan strategi pembelajaran yang baru. Menurut Casey dan MacPhail (2018), implementasi model pembelajaran inovatif dalam pendidikan jasmani memerlukan fase adaptasi sebelum siswa mampu menunjukkan peningkatan performa

yang signifikan. Oleh karena itu, hasil yang diperoleh pada Siklus I merupakan bagian dari proses transisi menuju pembelajaran yang lebih efektif.

Namun, pada Siklus II, hasil belajar dan kepercayaan diri siswa mengalami peningkatan yang signifikan. Peningkatan ini menunjukkan bahwa setelah melalui proses adaptasi dan perbaikan pembelajaran, siswa mulai terbiasa dengan pendekatan yang digunakan. Selain itu, meningkatnya motivasi, keberanian, dan pengalaman keberhasilan siswa dalam setiap tahapan pembelajaran turut mendukung peningkatan hasil belajar. Penelitian Saripudin et al. (2025) menunjukkan bahwa model pembelajaran yang melibatkan aktivitas kolaboratif dan partisipasi aktif siswa dapat meningkatkan self-confidence secara signifikan. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Schulze (2022) yang menemukan bahwa pembelajaran kooperatif dalam pendidikan jasmani mampu meningkatkan kepercayaan diri dan harga diri siswa sekolah dasar.

Dari aspek afektif, peningkatan kepercayaan diri siswa menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis permainan mampu mengurangi rasa takut dan meningkatkan keberanian siswa dalam melakukan gerakan roll depan. Lingkungan belajar yang menyenangkan memungkinkan siswa untuk mencoba, melakukan kesalahan, dan memperbaiki gerakannya tanpa merasa tertekan. Menurut Sánchez-Miguel et al. (2024), persepsi kompetensi yang meningkat selama pembelajaran pendidikan jasmani merupakan faktor utama yang mendorong tumbuhnya kepercayaan diri siswa. Selain itu, penelitian Puspitasari et al. (2023) juga menemukan bahwa model pembelajaran yang memberikan kesempatan eksplorasi dan keterlibatan

aktif siswa mampu meningkatkan self-confidence secara signifikan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kombinasi antara Game-Based Learning dan pembelajaran progresif tidak hanya efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa pada aspek psikomotorik, tetapi juga mampu meningkatkan aspek afektif, khususnya kepercayaan diri siswa. Model pembelajaran ini terbukti memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna, meningkatkan partisipasi siswa, serta sesuai dengan karakteristik perkembangan siswa sekolah dasar yang cenderung menyukai aktivitas bermain dan belajar melalui pengalaman langsung (Vlachopoulos & Makri, 2024; Fernández-Río et al., 2025).

## **SIMPULAN**

Penerapan Game-Based Learning berbasis pembelajaran progresif terbukti mampu meningkatkan hasil belajar dan kepercayaan diri siswa dalam pembelajaran roll depan. Melalui pendekatan pembelajaran yang menyenangkan dan bertahap, siswa dapat memahami dan mempraktikkan gerakan dengan lebih baik.

Model pembelajaran ini memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna, karena siswa tidak hanya terlibat secara aktif dalam kegiatan pembelajaran, tetapi juga mendapatkan kesempatan untuk belajar secara bertahap sesuai dengan kemampuan mereka. Selain itu, penggunaan permainan dalam pembelajaran mampu menciptakan suasana yang kondusif, sehingga siswa menjadi lebih berani dan percaya diri dalam mencoba gerakan.

Dengan demikian, Game-Based Learning berbasis pembelajaran

progresif dapat menjadi alternatif model pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan kemampuan psikomotorik dan aspek afektif siswa, khususnya pada materi senam lantai di sekolah dasar.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pengampu mata kuliah penelitian tindakan kelas (PTK) pada Program Studi Magister Pendidikan Jasmani Program Pascasarjana Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan arahan dan bimbingan selama proses penelitian dan penyusunan artikel ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak SD Islam Terpadu Baiturrahman, guru, serta siswa kelas IV yang telah berpartisipasi dan mendukung pelaksanaan penelitian ini.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Amir, L. R., & Syamsudin, S. (2020). The effectiveness of game-based learning in improving students' learning outcomes. *Journal of Education and Learning*, 14(3), 405–412. <https://doi.org/10.11591/edulearn.v14i3.16336>
- Azizah, N., & Prasetyo, Y. (2021). Pengaruh model pembelajaran berbasis permainan terhadap hasil belajar pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(2), 120–128. <https://doi.org/10.21831/jpji.v17i2.40567>
- Blegur, J., & Wasak, M. (2019). Students' motor skill development through physical education learning. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(5), 2100–2106. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s5314>
- Fernández-Río, J., Hortigüela-Alcalá, D., & Pérez-Pueyo, Á. (2025). Progressive learning approaches in physical education: Effects on motor competence and student confidence. *Physical Education and Sport Pedagogy*. <https://doi.org/10.1080/17408989.2025.2441187>
- Hidayat, T., & Suherman, A. (2020). Model pembelajaran progresif dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 45–52. <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i1.1752>
- Kurniawan, A., & Winarno, M. E. (2022). Game-based learning dalam meningkatkan motivasi dan hasil belajar siswa. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 7(3), 356–362. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v7i3.15234>
- Ladwig, M. A., Vazou, S., & Ekkekakis, P. (2024). Physical education and students' social-emotional development: Emerging evidence and future directions. *Journal of Teaching in Physical Education*, 43(2), 145–156. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2023-0185>
- Pratama, R. A., & Setiawan, D. (2021). Pengaruh pembelajaran berbasis permainan terhadap kepercayaan diri siswa sekolah dasar. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 27(1), 67–75. <https://doi.org/10.17977/um048v27i1p67-75>
- Putri, D. A., & Nugroho, S. (2020). Peningkatan hasil belajar senam lantai melalui pendekatan bermain. *Jurnal Pendidikan*



- Jasmani dan Olahraga, 5(2), 89–96.  
<https://doi.org/10.17509/jpjo.v5i2.24567>
- Rahmawati, D., & Suryadi, D. (2019). Progressive learning approach in physical education. *International Journal of Instruction*, 12(2), 123–134.  
<https://doi.org/10.29333/iji.2019.1228a>
- Sánchez-Miguel, P. A., León-Guereño, P., Tapia-Serrano, M. Á., & Vaquero-Solís, M. (2024). Self-confidence and participation in physical education: The mediating role of perceived competence. *Frontiers in Psychology*, 15, 1362145.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1362145>
- Saputra, H., & Firmansyah, G. (2021). Improving students' self-confidence through active learning in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 40(3), 345–352.  
<https://doi.org/10.1123/jtpe.2020-0123>
- UNESCO. (2024). *Quality physical education guidelines for policymakers*. Paris, France: UNESCO.  
<https://unesdoc.unesco.org>
- Vlachopoulos, D., & Makri, A. (2024). Game-based learning in education: A systematic review of recent evidence and future implications. *Education and Information Technologies*, 29(4), 4561–4583.  
<https://doi.org/10.1007/s10639-023-12124-3>
- Wibowo, A., & Nugroho, S. (2024). Students' challenges in learning floor gymnastics skills in elementary school physical education. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 20(1), 45–55.  
<https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji>
- Widiastuti. (2020). *Tes dan pengukuran olahraga*. Raja Grafindo Persada.