

Peningkatan Keberanian Murid dalam Melakukan Roll Belakang dengan Metode Pembelajaran Bertahap (*Scaffolding*) pada Siswa Kelas VIII K SMPN 6 Surabaya

Nama: Muhammad Zulfi¹, Feriansyah², Naba' Alief Ashshiddiqi³, Nur'alim Hanifa Wijaya⁴, Nur Rizal Bayu Mattovani⁵, Rafly Ibrahim Al Ihsani⁶, Muhamad abdur rohman azis⁷, Yandika Fefrian Rosmi⁸

Email Korespondensi: yandika@unipasby.ac.id

^{1,2,3,4,5,6,7,8}Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Jawa Timur, Indonesia,

ABSTRAK

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini bertujuan untuk meningkatkan keberanian dan keterampilan siswa kelas VII K SMPN 6 Surabaya dalam melakukan gerakan *roll belakang* melalui penerapan model pembelajaran bertahap (*scaffolding*). Subjek penelitian berjumlah 34 siswa yang terdiri atas 15 siswa laki-laki dan 19 siswa perempuan. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus yang masing-masing meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan lembar observasi, rubrik penilaian keterampilan, serta catatan lapangan. Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif untuk mengevaluasi perkembangan keberanian dan keterampilan siswa pada setiap siklus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kondisi pra-siklus tingkat keberanian siswa mencapai rata-rata 42,3 dan keterampilan *roll belakang* sebesar 38,6. Setelah penerapan *scaffolding* pada Siklus I, rata-rata keberanian meningkat menjadi 32,4% dengan ketuntasan belajar mencapai 75%. Namun, masih ditemukan hambatan berupa ketakutan terhadap posisi tubuh terbalik dan ketergantungan siswa terhadap bantuan fisik guru. Perbaikan tindakan pada Siklus II dilakukan melalui penguatan aktivitas pemanasan yang lebih terstruktur, latihan pernapasan, pemberian afirmasi positif, serta peningkatan intensitas latihan mandiri. Hasilnya, ketuntasan belajar meningkat menjadi 82,4%, rata-rata keberanian mencapai 84,6, dan rata-rata keterampilan *roll belakang* mencapai 85,2. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan model *scaffolding* efektif dalam meningkatkan keberanian dan keterampilan siswa dalam pembelajaran senam lantai, khususnya pada materi *roll belakang*.

Kata kunci: *Scaffolding*, Keberanian, *Roll Belakang*, Penelitian Tindakan Kelas, Pendidikan Jasmani.

ABSTRACT

This Classroom Action Research (CAR) aimed to improve the courage and backward roll skills of Grade VII K students at SMPN 6 Surabaya through the implementation of a scaffolded learning model. The participants consisted of 34 students, including 15 males and 19 females. The study was conducted in two cycles, each comprising the stages of planning, action implementation, observation, and reflection. Data were collected using observation sheets, skill assessment rubrics, and field notes. The data were analyzed descriptively using both quantitative and qualitative approaches to evaluate the development of students' courage and backward roll performance throughout the intervention. The findings revealed that, in the pre-cycle stage, students' average courage score was 42.3, while their average backward roll skill score was 38.6. Following the implementation of the scaffolding strategy in Cycle I, learning mastery reached 75%, indicating notable progress. However, several challenges remained, including students' fear of inverted body positions and

their dependence on physical assistance from the teacher. To address these issues, improvements were introduced in Cycle II, including more structured warm-up activities, breathing exercises, positive affirmations, and increased opportunities for independent practice. As a result, learning mastery improved to 82.4%, while the average courage score increased to 84.6 and the average backward roll skill score reached 85.2. These findings indicate that the scaffolding learning model is effective in enhancing both students' courage and their backward roll skills in gymnastics learning, particularly in floor exercise activities.

Keywords: scaffolding, courage, backward roll, classroom action research, physical education.

Accepted 14 Mei 2026	Reviewed 16 Mei 2026	Approved 25 Mei 2026	Published 30 Mei 2026
-------------------------	-------------------------	-------------------------	--------------------------

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani di sekolah memiliki peran krusial dalam mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, dan nilai-nilai mental yang kuat. Di antara berbagai cabang olahraga yang diajarkan, senam lantai merupakan disiplin yang paling menonjol dalam melatih koordinasi, kelenturan, dan keberanian. Salah satu materi yang menjadi standar kompetensi namun sering kali menjadi titik buntu bagi siswa adalah gerakan guling ke belakang atau *roll* belakang. Berbeda dengan gerakan guling ke depan yang relatif lebih mudah diterima secara intuitif, *roll* belakang menuntut tingkat kesadaran kinestetik yang lebih tinggi. Masalah yang sering muncul di lapangan bukan sekadar ketidakmampuan fisik, melainkan hambatan psikologis yang sangat kuat. Banyak siswa mengalami kecemasan akut saat harus menjatuhkan badan ke belakang karena arah gerakan tersebut berada di luar jangkauan penglihatan mereka, yang secara alami memicu insting pertahanan diri untuk menahan gerakan dan mengakibatkan kegagalan teknik yang berujung pada cedera ringan atau rasa saki (Supriyadi 2020).

Kesenjangan antara target kurikulum dengan realitas kemampuan siswa di sekolah sering kali disebabkan oleh metode pengajaran yang terlalu melompat. Banyak praktik pembelajaran yang langsung meminta siswa melakukan gerakan penuh di atas matras datar setelah hanya diberikan satu atau dua kali contoh visual. Pendekatan yang terburu-buru ini justru sering kali memperkuat trauma bagi siswa yang memiliki kemampuan motorik rendah. Rasa takut akan leher yang tertekuk atau kegagalan tumpuan tangan membuat siswa melakukan gerakan dengan otot yang kaku, padahal kelenturan dan rileksasi adalah kunci utama dalam senam lantai (Amalia en Nugroho 2021). Jika kondisi ini dibiarkan, tujuan pendidikan jasmani untuk membangun rasa percaya diri tidak akan tercapai, dan siswa akan cenderung menghindari aktivitas fisik yang menantang di masa depan. Oleh karena itu, diperlukan sebuah strategi instruksional yang mampu membedah kerumitan gerakan *roll* belakang menjadi bagian-bagian kecil yang lebih mudah dicerna dan dikuasai oleh siswa dari berbagai tingkatan kemampuan (Gunawan en Pratama 2022)s.

Metode *scaffolding* atau pembelajaran bertahap muncul sebagai pendekatan pedagogis yang paling relevan untuk menjembatani kesulitan tersebut. Konsep ini berakar pada teori konstruktivisme yang menekankan bahwa belajar adalah proses membangun pemahaman baru di atas kemampuan yang sudah dimiliki sebelumnya. Dalam konteks *roll* belakang, *scaffolding* berfungsi sebagai kerangka dukungan sementara yang membantu siswa melewati ambang batas ketakutan mereka. Guru tidak

lagi hanya berperan sebagai pemberi instruksi, melainkan sebagai fasilitator yang menyediakan "tangga" menuju kemandirian gerak. Dukungan ini diberikan secara intensif pada tahap awal melalui modifikasi alat, bantuan fisik langsung, serta instruksi verbal yang menenangkan, kemudian secara bertahap dikurangi seiring dengan meningkatnya kematangan motorik dan hilangnya hambatan mental pada diri siswa(Lestari 2019).

Secara teknis, peningkatan keberanian melalui *scaffolding* dimulai dengan manipulasi lingkungan belajar yang memihak pada keamanan siswa. Salah satu bentuk penyangga yang paling efektif adalah penggunaan bidang miring. Secara mekanika gerak, *roll* belakang di lantai datar membutuhkan kekuatan otot perut dan tolakan tangan yang sinkron untuk mengangkat beban panggul melewati kepala. Bagi siswa pemula, koordinasi ini sangat sulit dilakukan secara bersamaan dalam tekanan mental. Dengan menggunakan matras miring, gaya gravitasi bekerja membantu mendorong tubuh siswa ke belakang, sehingga fokus siswa dapat dialihkan dari upaya fisik yang berat menuju penguasaan posisi tubuh yang benar, terutama posisi dagu yang harus tetap menempel di dada. Keberhasilan melakukan putaran di bidang miring tanpa rasa sakit merupakan titik balik psikologis yang sangat penting; di sinilah benih keberanian mulai tumbuh karena siswa merasa bahwa gerakan yang tadinya dianggap mustahil ternyata bisa mereka lakukan dengan sukses.

Interaksi dalam bentuk bantuan fisik atau pengawasan sangat penting untuk proses perancah ini. Pada fase fase transisi, kehadiran guru/kehadiran atau/atau teman sebaya yang memberikan tangan tumpuan di panggul dan tengkuk siswa memberikan keamanan yang bermuatan emosional .teman sebaya yang memberikan tangan tumpuan di panggul dan tengkuk siswa memberikan keamanan yang bermuatan emosi. Dukungan fisik ini berfungsi sebagai jaringan pengaman yang memastikan bahwa meskipun siswa mengalami kesulitan teknis, mereka tidak akan mengalami cedera .sebuah jaringan yang memastikan bahwa meskipun siswa mengalami kesulitan teknis, mereka tidak akan mengalami cedera. Selain tambahan pengulangan yang dilakukan, intensitas sentuhan guru secara bertahap dikurangi hingga hanya instruksi verbal yang digunakan untuk mempersingkat waktu yang dibutuhkan untuk mengajarkan tangan. terhadap pengulangan Setelah itu , intensitas sentuhan guru secara bertahap dikurangi hingga hanya instruksi verbal yang digunakan untuk mempersingkat waktu yang dibutuhkan untuk mengajarkan tangan. Dilaksanakan dengan sangat hati - hati untuk mencegah siswa mengalami keraguan diri ketika mereka diharuskan bekerja secara mandiri di matras datar(Wijaya 2021).

Pada akhirnya, pendekatan pengajaran ini akan menciptakan lingkungan belajar yang positif di kelas . Siswa hanya menjadi penonton karena mereka berpartisipasi aktif karena rasa tantangan yang diberikan kepada mereka hadir dalam jangkauan mereka . Keberanian yang tercipta melalui proses ini memiliki landasan yang kuat karena didasarkan pada pemahaman teknis dan bukan sekadar nekat tanpa perhitungan. Akibatnya , peningkatan kemampuan siswa untuk melakukan *roll* belakang tidak terbatas pada lingkup senam lantai ; tetapi juga mencakup proses pendidikan tentang bagaimana membuat rasa takut dan memecah tantangan besar menggunakan bahasa yang sederhana dan konsisten. Ini adalah contoh pendidikan jasmani holistik, di mana keterampilan fisik dan mental siswa dikembangkan dengan cara yang berhubungan langsung dengan tujuan pembelajaran mereka.

METODE

Penelitian menggunakan paradigma Penelitian Tindakan Kelas (PTK) .Kemmis dan McTaggart darimencakup observasi, refleksi, perencanaan, dan pelaksanaan.Kemmis dan McTaggart, yang mencakup observasi, refleksi, perencanaan, dan pelaksanaan. Fokus utama penelitian ini adalah untuk meningkatkan kualitas pengajaran dan meningkatkan keberanian serta keterampilan siswa di belakang layar dengan menggunakan metode scaffolding(Sanjaya 2021). pendekatan tidak hanyaini meningkatkan keterampilan motorik akhirketerampilan motorik, tetapi juga meneliti bagaimana perilaku dan aspek afektif siswa berubah ketika mereka menghadapi tugas hasil,tugas yang sulit. Namun, penelitian ini juga mengkaji bagaimana perilaku dan aspek afektif siswa berubah ketika mereka menghadapi tugas-tugas yang sulit.

Pada tahap perencanaan, peneliti mengidentifikasi masalah seperti kecemasan siswa dan kelemahan teknik tumpuan, kemudian menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) berbasis *scaffolding*. Peneliti juga menyiapkan instrumen observasi untuk guru dan siswa, rubrik penilaian, serta sarana pendukung seperti matras bidang miring dan asisten lapangan untuk teknik *spotting* (bantuan fisik)(Wiriaatmadja 2018).

Pelaksanaan tindakan dilakukan dengan memberikan dukungan maksimal di awal, seperti demonstrasi dan penggunaan bidang miring, yang kemudian dikurangi secara bertahap (*fading*) seiring meningkatnya kemampuan siswa. Selama proses ini, observasi dilakukan untuk memantau kinerja guru dan respon siswa, termasuk indikator keberanian yang dilihat dari ekspresi wajah dan kesediaan mencoba tanpa ragu. Data yang terkumpul mencakup aspek kualitatif dan kuantitatif yang dicatat secara berkelanjutan selama proses pembelajaran(Aqib 2020).

Tahap refleksi melibatkan analisis hasil observasi untuk mengevaluasi efektivitas tindakan. Peneliti berdiskusi dengan kolaborator untuk mengidentifikasi kekurangan dan merancang perbaikan pada siklus berikutnya, misalnya dengan memodifikasi durasi bantuan atau penggunaan media. Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif komparatif dengan membandingkan kondisi awal (pra-siklus) terhadap hasil di setiap siklus. Penelitian dinyatakan berhasil apabila terdapat peningkatan signifikan pada persentase ketuntasan siswa serta tumbuhnya kepercayaan diri dalam melakukan *roll* belakang secara mandiri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilaksanakan dalam dua siklus, ditambah satu tahap pra-siklus sebagai data awal. Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII K SMPN 6 Surabaya tahun pelajaran 2025-2026 yang berjumlah 34 orang, terdiri dari 15 siswa laki-laki dan 19 siswa perempuan. Seluruh siswa beragama Islam. Penelitian dilaksanakan pada semester 1 dengan KBM 80 menit per pertemuan.

Kondisi Awal (Pra-Siklus)

Sebelum tindakan penelitian dilaksanakan, peneliti terlebih dahulu melakukan observasi awal dan pengambilan data awal (pra-siklus) pada tanggal 12 dan 14 Agustus 2025. Subjek penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII K SMP Negeri 6 Surabaya tahun pelajaran 2025/2026 yang berjumlah 34 orang, terdiri dari 15 siswa laki-laki dan 19 siswa perempuan. Seluruh siswa yang menjadi subjek penelitian tercatat beragama

Islam. Penelitian dilaksanakan pada semester ganjil (semester 1) dengan alokasi waktu KBM sebanyak 80 menit per pertemuan, sesuai dengan standar kurikulum yang berlaku di sekolah tersebut. Kelas VIII K merupakan kelas dengan tingkat keberagaman kemampuan motorik yang cukup tinggi, di mana terdapat beberapa siswa yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga, namun tidak sedikit pula siswa yang cenderung pasif dan kurang percaya diri dalam aktivitas fisik yang memerlukan keberanian, khususnya senam lantai.

Pada tahap pra-siklus, pembelajaran gerak *roll belakang* (guling ke belakang) masih dilakukan dengan metode konvensional. Metode konvensional yang dimaksud di sini adalah pendekatan pengajaran yang biasa digunakan oleh guru pengajar sebelumnya, yaitu: guru memberikan demonstrasi gerakan secara utuh sebanyak dua hingga tiga kali di depan kelas, kemudian meminta seluruh siswa untuk meniru gerakan tersebut secara langsung di atas matras datar tanpa melalui tahapan-tahapan khusus yang bersifat progresif. Tidak ada modifikasi alat bantu seperti bidang miring, tidak ada teknik *spotting* yang sistematis, dan tidak ada strategi khusus untuk mengatasi rasa takut siswa. Instruksi yang diberikan cenderung bersifat umum, seperti “*Coba guling ke belakang, dagunya ditempelkan ke dada, tangan menolak di samping telinga*”. Setelah itu, siswa dipersilakan mencoba satu per satu secara bergantian sementara siswa lain menunggu giliran di pinggir matras.

Kondisi kelas pada saat pra-siklus terlihat sangat jauh dari suasana pembelajaran yang aktif dan menyenangkan. Sejak awal pertemuan, peneliti sudah dapat mengamati ekspresi kegelisahan di wajah sebagian besar siswa. Beberapa siswa terlihat saling bertatapan dengan wajah tegang, bahkan ada yang berbisik, “*Aduh, aku takut, nanti lehernya sakit*”. Seorang siswa perempuan terlihat memegang lehernya sendiri seolah-olah sudah membayangkan rasa sakit sebelum mencoba. Suasana seperti ini menunjukkan bahwa *hambatan psikologis* sudah terbentuk bahkan sebelum proses pembelajaran dimulai secara serius (Kurniawan 2020). Hal ini wajar terjadi mengingat *roll belakang* merupakan salah satu gerakan senam lantai yang paling tidak alami secara intuitif karena arah gerakannya berada di luar jangkauan pandangan mata, sehingga secara naluriah memicu respons pertahanan diri (*fight-or-flight*) yang membuat otot-otot menjadi kaku dan tegang.

Tabel 1. Data Keberanian dan Keterampilan Pra-Siklus

No	Indikator	Jumlah Siswa	Persentase
1	Berani mencoba tanpa ragu-ragu	6	17,6%
2	Berani dengan sedikit dorongan	10	29,4%
3	Takut dan menolak mencoba	12	35,3%
4	Sangat takut (menangis/menghindar)	6	17,6%

Dari aspek keterampilan teknis, hanya 5 siswa (14,7%) yang berhasil melakukan *roll belakang* dengan teknik yang benar (dagu menempel dada, tumpuan tangan tepat, putaran halus). Sebanyak 21 siswa (61,8%) gagal karena leher tertekuk atau badan jatuh miring, dan 8 siswa (23,5%) tidak mau mencoba sama sekali. Rata-rata nilai keberanian pada pra-siklus adalah 42,3 (skala 0-100) dan rata-rata nilai keterampilan 38,6. Data ini menjadi dasar perlunya intervensi metode *scaffolding*.

Siklus I

Pada Siklus I, metode *scaffolding* diterapkan secara sistematis dalam empat tahap berurutan yang dilaksanakan dalam empat kali pertemuan (masing-masing 80 menit). Berbeda dengan metode konvensional pada pra-siklus yang langsung meminta gerakan penuh di matras datar, Siklus I dirancang progresif dan akumulatif, di mana setiap tahap harus dikuasai sebelum melanjutkan ke tahap berikutnya. Kegiatan dilaksanakan di lapangan terbuka sekolah menggunakan matras senam standar dan matras tambahan yang dimiringkan dengan cara ditumpuk di salah satu sisinya. (a) Tahap 1 Pengenalan posisi (15 menit): Siswa belajar posisi jongkok dengan dagu menempel dada di matras datar. Instruksi metaforis "seperti menjepit jeruk" membuat siswa yang tadinya tegang menjadi lebih rileks. Target: seluruh siswa mampu mempertahankan posisi selama 10 detik. (b) Tahap 2 Bantuan bidang miring 30°: Gerakan berguling diperkenalkan dengan matras miring (tinggi di awal, rendah di akhir). Gravitasi membantu putaran tubuh. Sebagian besar siswa yang sebelumnya gagal di lantai datar berhasil melakukan putaran utuh. Keberhasilan pertama ini menjadi titik balik psikologis. (c) Tahap 3 Bantuan fisik penuh (*spotting*): Guru memberikan bantuan langsung: satu tangan di panggul, satu di belakang tengkuk. Bantuan ini memberi rasa aman, sehingga siswa yang sebelumnya menangis dan menolak akhirnya bersedia mencoba. Guru secara perlahan mengurangi tekanan bantuan seiring bertambahnya percobaan.

Tabel 2. Data Keberanian Siklus I

Indikator	Jumlah	Persentase
Berani mencoba tanpa ragu	12	35,3%
Berani dengan sedikit dorongan	14	41,2%
Takut dan butuh bantuan penuh	6	17,6%
Sangat takut (menolak)	2	5,9%

Keterampilan teknis: 14 siswa (41,2%) berhasil melakukan *roll belakang* dengan teknik benar, 16 siswa (47,1%) melakukan dengan sedikit kesalahan (misalnya tolakan tangan kurang kuat), 4 siswa (11,8%) masih gagal. Rata-rata nilai keberanian meningkat menjadi 61,7 dan rata-rata nilai keterampilan menjadi 63,4. Ketuntasan belajar (nilai ≥ 75) baru mencapai 32,4% (11 siswa). Indikator keberhasilan penelitian (75% siswa tuntas) belum tercapai, sehingga dilanjutkan ke Siklus II.

Refleksi Siklus I

Berdasarkan refleksi Siklus I, peneliti merancang empat perbaikan utama pada Siklus II. (a) Pertama, sudut kemiringan matras diturunkan dari 30° menjadi 20° untuk tahap awal. Penurunan ini bertujuan mengurangi kecepatan putaran sehingga siswa memiliki lebih banyak waktu untuk merasakan dan mengontrol gerakan. Setelah siswa mahir di 20°, sudut dapat dinaikkan secara bertahap menuju 30° lalu ke lantai datar. (b) Kedua, bantuan fisik (*spotting*) dipertahankan lebih lama, yaitu selama tiga kali pertemuan penuh, sebelum mulai dikurangi. Hal ini memberi waktu yang cukup bagi siswa yang lambat dalam membangun kepercayaan diri. (c) Ketiga, sebelum memulai gerakan, siswa diajarkan teknik pernapasan sederhana (tarik napas dalam, hembuskan perlahan) serta afirmasi verbal seperti "*Saya bisa*" atau "*Ini aman*". Teknik ini bertujuan menurunkan kecemasan melalui pendekatan kognitif. (d) Keempat, siswa yang sudah mahir dilatih menjadi *peer spotter* (pemberi bantuan kepada teman sebaya). Kehadiran teman yang dipercaya terbukti mengurangi rasa tertekan karena tidak ada rasa takut *dinilai* oleh guru. Keempat perbaikan ini diimplementasikan dalam empat pertemuan.

Siklus II

Siklus II dilaksanakan berdasarkan refleksi Siklus I dengan empat perbaikan: penurunan sudut kemiringan matras menjadi 20°, perpanjangan *spotting* menjadi tiga pertemuan, penambahan teknik pernapasan dan afirmasi verbal, serta pelatihan *peer spotting*. Tujuan utamanya mengatasi hambatan psikologis pada siswa postur besar dan siswa perempuan berkecemasan tinggi, serta mencapai ketuntasan klasikal minimal 75%. (a) Perbaikan pertama (sudut kemiringan 20°). Matras dimiringkan hanya 20°, lebih landai dari Siklus I. Siswa postur besar yang sebelumnya gagal kini berhasil karena gravitasi bekerja lebih lembut, memberi waktu mengontrol setiap fase gerakan. Setelah semua nyaman, sudut dinaikkan bertahap ke 25°, 30°, lalu lantai datar selama tiga pertemuan. (b) Perbaikan kedua (perpanjangan *spotting*). Bantuan fisik penuh dipertahankan selama tiga pertemuan pertama. Siswi yang sebelumnya menangis mulai berani mencoba, lalu berhasil tersenyum. Bantuan baru dikurangi pada pertemuan keempat: dari *spotting* penuh ke ringan (satu jari), lalu tanpa sentuhan. (c) Perbaikan ketiga (pernapasan & afirmasi). Sebelum latihan, siswa melakukan pernapasan (tarik 4 hitungan, hembus 6 hitungan) dan mengucapkan afirmasi seperti “*Saya bisa*”. Siswa yang gelisah menjadi lebih tenang dan rileks. (d) Perbaikan keempat (*peer spotting*). Lima siswa mahir dilatih membantu teman sebaya. Siswi yang sejak pra-siklus menolak akhirnya bersedia dibantu teman perempuannya. *Peer spotting* menciptakan iklim kelas yang positif dan mendukung. (e) Hasil akhir. Keberanian tanpa ragu meningkat menjadi 26 siswa (76,5%), kategori sangat takut 0%. Keterampilan sangat baik mencapai 20 siswa (58,8%). Ketuntasan belajar 82,4% (28 dari 34 siswa), melampaui target 75%. Dua siswa belum tuntas (laki-laki, IMT >27) direkomendasikan latihan tambahan. Siklus II dinyatakan berhasil, penelitian dihentikan.

Tabel 3. Hasil Siklus II

No	Aspek	Hasil / Perubahan
1	Sudut kemiringan	Diturunkan ke 20°, dinaikkan bertahap siswa postur besar berhasil.
2	Durasi <i>spotting</i>	Dipertahankan 3 pertemuan penuh siswa kecemasan tinggi punya waktu membangun rasa aman.
3	Teknik pernapasan & afirmasi	Menurunkan ketegangan fisiologis dan mengalihkan fokus dari rasa takut.
4	<i>Peer spotting</i>	Siswa mahir membantu teman mengurangi tekanan psikologis, menciptakan iklim positif.
5	Keberanian tanpa ragu	Meningkat dari 35,3% (Siklus I) menjadi 76,5% (Siklus II).
6	Kategori sangat takut	Turun dari 5,9% (Siklus I) menjadi 0% (Siklus II).
7	Ketuntasan belajar	Meningkat dari 32,4% (Siklus I) menjadi 82,4% (Siklus II).
8	Status penelitian	Target tercapai, siklus dihentikan.

"Dengan demikian, seluruh indikator keberhasilan pada Siklus II telah tercapai, sehingga penelitian tindakan kelas ini dinyatakan berhasil dan dihentikan pada siklus ini."

PEMBAHASAN

Efektivitas Metode Scaffolding dalam Mengatasi Hambatan Psikologis

Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode pembelajaran bertahap (*scaffolding*) sangat efektif dalam mengurangi kecemasan siswa terhadap gerakan *roll belakang*. Pada kondisi pra-siklus, lebih dari separuh siswa (52,9%) berada dalam kategori takut hingga sangat takut. Bahkan, 8 siswa (23,5%) tidak mau mencoba sama sekali. Setelah penerapan *scaffolding* pada Siklus I dan dilanjutkan dengan perbaikan pada Siklus II, jumlah siswa yang sangat takut berhasil diturunkan hingga 0%, dan seluruh siswa bersedia mencoba gerakan tersebut.

Keberhasilan ini tidak terlepas dari prinsip dasar *scaffolding* yang berakar pada teori konstruktivisme Vygotsky. Menurut Vygotsky (1978), pembelajaran yang efektif terjadi di dalam *Zone of Proximal Development* (ZPD), yaitu wilayah antara apa yang dapat dilakukan siswa secara mandiri dan apa yang dapat dilakukan dengan bantuan orang dewasa atau teman yang lebih mampu. Dalam konteks *roll belakang*, sebagian besar siswa kelas VIII K berada pada ZPD yang sangat rendah karena hambatan psikologis yang kuat. Mereka tidak hanya tidak mampu secara teknis, tetapi juga tidak berani secara mental. Melalui *scaffolding*, guru menyediakan "perancah" (penyangga) berupa bidang miring, bantuan fisik, instruksi verbal, dan dukungan sosial yang secara bertahap membantu siswa melewati ambang batas ketakutan mereka (Sari en Utomo 2022).

Temuan ini sejalan dengan penelitian Supriyadi (2020) yang melaporkan bahwa penggunaan bidang miring dalam pembelajaran senam lantai mampu meningkatkan keberanian siswa hingga 70% dibandingkan metode konvensional. Perbedaan signifikan dalam penelitian ini adalah adanya fase *fading* (pengurangan bantuan secara bertahap) yang membuat keberanian siswa tidak bersifat semu. Mereka benar-benar menguasai gerakan secara mandiri, bukan sekadar "berani karena dibantu". Proses *fading* yang dilakukan secara hati-hati mulai dari bantuan penuh, bantuan ringan, hingga tanpa bantuan memungkinkan siswa membangun *self-efficacy* (keyakinan akan kemampuan diri) secara bertahap (Setiawan 2023).

Bandura (1986) dalam teori *social cognitive* menyebutkan bahwa salah satu sumber *self-efficacy* terkuat adalah *mastery experience*, yaitu pengalaman keberhasilan langsung. Pada Siklus I, ketika siswa berhasil melakukan putaran utuh di bidang miring 30° untuk pertama kalinya, mereka mengalami *mastery experience* yang menjadi titik balik psikologis. Seorang siswa yang sebelumnya gagal total di lantai datar, setelah berhasil di bidang miring, berkata, "Oh, ternyata bisa, Pak!" Pernyataan ini mencerminkan perubahan keyakinan diri yang fundamental. Setelah pengalaman keberhasilan pertama tersebut, siswa menjadi lebih terbuka untuk mencoba lagi, dan siklus positif pun terbentuk (Fitriani 2020).

Peran Bidang Miring sebagai Alat Scaffolding yang Efektif

Dari perspektif biomekanika, *roll belakang* di lantai datar membutuhkan tiga komponen simultan: (1) dorongan kaki untuk memberikan momentum awal, (2) kontraksi otot perut untuk mengangkat panggul melewati kepala, dan (3) tolakan tangan di samping telinga untuk memutar badan. Kegagalan koordinasi ketiga komponen ini menyebabkan leher menahan beban, yang memicu rasa sakit dan trauma berkepanjangan. Bagi siswa pemula, melakukan ketiga komponen secara bersamaan dalam tekanan mental adalah tugas yang sangat sulit, bahkan mustahil bagi sebagian siswa.

Dengan menggunakan bidang miring, gravitasi secara alami membantu komponen (2) dan (3). Hasil observasi mencatat bahwa pada Siklus I, siswa yang sebelumnya gagal total berhasil melakukan putaran utuh di bidang miring 30°, meskipun dengan bentuk yang kurang sempurna. Temuan ini menunjukkan bahwa bidang miring berfungsi sebagai *prosthetic scaffolding* sebuah alat yang secara fisik mengurangi tuntutan tugas

sehingga siswa dapat fokus pada aspek-aspek penting lainnya, seperti posisi dagu yang harus tetap menempel di dada (Budiman en Saputra 2024). Namun, refleksi Siklus I mengungkapkan bahwa sudut kemiringan 30° ternyata terlalu curam bagi siswa dengan postur tubuh lebih besar ($IMT > 25$). Akibatnya, gravitasi bekerja terlalu cepat, menyebabkan putaran yang tidak terkontrol dan justru menimbulkan rasa tidak nyaman baru. Pada Siklus II, sudut kemiringan diturunkan menjadi 20°, yang terbukti lebih optimal. Siswa dengan postur besar yang sebelumnya gagal total, pada percobaan pertama di bidang miring 20° berhasil melakukan putaran utuh. Ekspresi wajahnya berubah dari tegang menjadi lega.

Temuan ini mengindikasikan bahwa terdapat sudut kemiringan optimal untuk *scaffolding roll belakang*, yaitu antara 15°–25°. Sudut yang terlalu landai (kurang dari 15°) tidak memberikan cukup bantuan gravitasi, sementara sudut yang terlalu curam (lebih dari 30°) membuat siswa terlalu bergantung pada gravitasi sehingga tidak belajar mengaktifkan otot perut dan tolakan tangan secara optimal. Implikasinya, guru pendidikan jasmani disarankan untuk memulai dengan kemiringan 20°, kemudian secara bertahap menaikkannya menjadi 25°, 30°, dan akhirnya beralih ke lantai datar setelah siswa menunjukkan penguasaan yang konsisten (Pratama 2021).

Urgensi Spotting Fisik dan Dukungan Sosial dalam Membangun Kepercayaan Diri

Salah satu temuan paling penting dalam penelitian ini adalah efektivitas *spotting* (bantuan fisik langsung) pada fase awal pembelajaran. Siswa yang pada pra-siklus menangis atau menolak mencoba, setelah menerima bantuan tangan pada panggul dan tengkuk, secara bertahap menunjukkan perubahan positif. Sentuhan fisik yang tepat memberikan rasa aman secara proprioseptif—tubuh siswa "merasa" bahwa ada jaring pengaman yang mencegah cedera, sehingga otot tidak tegang berlebihan.

Data menunjukkan bahwa 14 dari 19 siswa perempuan (73,7%) membutuhkan *spotting* lebih lama dibandingkan siswa laki-laki. Hal ini sejalan dengan penelitian Amalia & Nugroho (2021) bahwa siswa perempuan secara umum memiliki tingkat *perceived risk* lebih tinggi dalam aktivitas senam lantai. Perbedaan ini mungkin disebabkan oleh faktor sosialisasi gender, di mana perempuan cenderung didorong untuk lebih berhati-hati dan menghindari risiko fisik, sementara laki-laki didorong untuk berani dan mengambil risiko. Namun demikian, pada akhir Siklus II, seluruh siswa perempuan berhasil melakukan *roll belakang* secara mandiri.

Perpanjangan masa *spotting* dari dua pertemuan (Siklus I) menjadi tiga pertemuan (Siklus II) terbukti sangat krusial. Seorang siswa perempuan yang pada Siklus I masih menangis meskipun sudah dibantu, pada Siklus II mulai menunjukkan perubahan: pada pertemuan pertama masih gemetar, pertemuan kedua air mata tidak keluar lagi, pertemuan ketiga tersenyum setelah berhasil. Baru pada pertemuan keempat, bantuan fisik mulai dikurangi secara perlahan. Proses yang panjang ini menunjukkan bahwa *spotting* bukan sekadar bantuan teknis, tetapi juga *emotional scaffolding* yang membangun rasa aman dan kepercayaan diri secara bertahap.

Selain *spotting* oleh guru, penelitian ini juga menemukan bahwa *peer spotting* (bantuan oleh teman sebaya) memiliki keunggulan tersendiri. Kehadiran teman sebaya sebagai pemberi bantuan ternyata mengurangi tekanan psikologis yang dirasakan siswa yang masih takut. Mereka merasa tidak "diawasi" atau "dinilai" oleh guru secara langsung, sehingga lebih rileks. Seorang siswa perempuan yang sejak pra-siklus selalu menolak mencoba, akhirnya bersedia ketika dibantu oleh teman perempuannya sendiri. Dia berkata, "*Aku mau kalau dibantu sama [nama teman], soalnya dia sabar.*" Temuan ini konsisten dengan teori *social modeling* Bandura, di mana individu belajar tidak hanya dari pengalaman langsung tetapi juga dari pengamatan terhadap orang lain yang serupa dengan dirinya (*peer modeling*).

Kontribusi Teknik Pernapasan dan Afirmasi Verbal

Perbaikan ketiga pada Siklus II penambahan teknik pernapasan dan afirmasi verbal memberikan kontribusi yang tidak terduga namun signifikan. Sebelum setiap sesi

latihan, guru mengajak siswa melakukan pernapasan sederhana (tarik napas dalam selama 4 hitungan, tahan sebentar, hembuskan selama 6 hitungan) dan mengucapkan afirmasi positif seperti "*Saya bisa*" atau "*Ini aman*". Teknik ini diberikan khususnya kepada siswa yang terlihat tegang atau menunjukkan tanda-tanda kecemasan tinggi.

Secara fisiologis, pernapasan dalam dan lambat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, yang bertugas menenangkan tubuh setelah respons *fight-or-flight* (Cannon, 1932). Siswa yang sebelumnya terlihat gelisah, menarik napas pendek-pendek, dan memegang dadanya, setelah melakukan teknik pernapasan menjadi lebih tenang. Beberapa siswa melaporkan, "*Awalnya deg-degan, tapi setelah tarik napas jadi lebih rileks, Pak.*" Pernyataan ini menunjukkan bahwa intervensi sederhana namun terstruktur dapat secara efektif mengelola respons fisiologis terhadap kecemasan (Handayani 2022).

Afirmasi verbal, di sisi lain, bekerja pada ranah kognitif. Mengucapkan "*Saya bisa*" atau "*Tubuh saya aman*" secara berulang berfungsi sebagai *cognitive reappraisal*, yaitu proses mengubah interpretasi terhadap situasi yang menimbulkan kecemasan. Alih-alih menganggap *roll belakang* sebagai ancaman yang berbahaya, afirmasi membantu siswa membingkai ulang tugas tersebut sebagai sesuatu yang dapat mereka atasi. Pendekatan ini sejalan dengan terapi kognitif-perilaku (CBT) yang banyak digunakan untuk mengatasi fobia dan kecemasan.

Perubahan Iklim Kelas dan Implikasi Pedagogis

Salah satu dampak tidak langsung namun sangat penting dari penerapan *scaffolding* adalah perubahan iklim sosial di dalam kelas. Pada pra-siklus, suasana kelas cenderung tegang; siswa yang belum giliran sering terlihat menunduk, berpura-pura mengikat sepatu, atau bersembunyi di belakang teman. Pada Siklus II, suasana berubah menjadi antusias dan saling mendukung. Siswa yang sudah bisa bersedia membantu temannya (*peer spotting*), dan terjadi tepuk tangan spontan setiap kali ada siswa yang berhasil pertama kalinya.

Perubahan iklim kelas ini memiliki implikasi pedagogis yang luas. Pertama, pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya tentang penguasaan keterampilan motorik, tetapi juga tentang pengembangan karakter seperti keberanian, empati, dan kerja sama. Kedua, ketika siswa merasa aman dan didukung, mereka lebih mungkin untuk mengambil risiko belajar (mencoba hal-hal baru yang menantang), yang merupakan inti dari proses pembelajaran. Ketiga, keberhasilan kolektif (seluruh kelas berhasil, tidak hanya beberapa siswa berbakat) menciptakan rasa kebanggaan bersama yang memperkuat kohesivitas kelas.

Temuan ini juga menegaskan bahwa pendekatan *scaffolding* tidak hanya relevan untuk *roll belakang*, tetapi dapat diadaptasi untuk gerakan senam lantai lain yang menimbulkan kecemasan, seperti *handstand*, *forward roll* dari posisi berdiri, atau *back handspring*. Prinsip utamanya sama: identifikasi hambatan psikologis spesifik, sediakan dukungan sementara yang memadai (melalui modifikasi alat, bantuan fisik, atau dukungan sosial), lalu kurangi dukungan secara sistematis seiring dengan meningkatnya kemampuan dan keberanian siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam dua siklus pada siswa kelas VIII K SMPN 6 Surabaya tahun pelajaran 2025/2026, dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran bertahap (*scaffolding*) efektif meningkatkan keberanian dan keterampilan siswa dalam melakukan gerakan *roll belakang*. Pada kondisi pra-siklus dengan metode konvensional, hanya 14,7% siswa yang tuntas belajar, dengan rata-rata nilai keberanian 42,3 dan keterampilan 38,6, serta masih ditemukan 23,5% siswa yang menolak mencoba sama sekali. Setelah penerapan *scaffolding* pada Siklus I, ketuntasan belajar meningkat menjadi 32,4%, namun target 75% belum tercapai karena bidang miring 30° masih terlalu curam dan pengurangan bantuan fisik terlalu

cepat. Pada Siklus II dilakukan empat perbaikan yaitu penurunan sudut kemiringan matras menjadi 20° yang dinaikkan secara bertahap, perpanjangan *spotting* menjadi tiga pertemuan, penambahan teknik pernapasan dan afirmasi verbal, serta pelatihan *peer spotting*. Hasilnya, ketuntasan belajar mencapai 82,4% (28 dari 34 siswa), rata-rata nilai keberanian meningkat menjadi 84,6, rata-rata nilai keterampilan menjadi 85,2, dan tidak ada lagi siswa yang masuk kategori sangat takut. Dengan demikian, metode *scaffolding* yang memadukan modifikasi alat, bantuan fisik bertahap, dan dukungan kognitif-emosional terbukti mampu mengatasi hambatan psikologis siswa dalam mempelajari gerakan *roll belakang* secara aman, efektif, dan menyenangkan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan kontribusi, bimbingan, dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini. Ucapan terima kasih secara khusus ditujukan kepada:

1. Kemendikdasmen atas kesempatan dan dukungan melalui program beasiswa PPG Calon Guru. Program ini memberikan pengalaman, pengetahuan, dan pembelajaran yang sangat berharga dalam meningkatkan kompetensi saya sebagai calon pendidik profesional.
2. Kepala Sekolah dan jajaran dewan guru di SMPN 6 Surabaya, yang telah memberikan bimbingan praktis di lapangan, bantuan manajerial kelas, serta masukan berharga selama proses pengambilan data.

Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat nyata bagi pengembangan kualitas pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) serta peningkatan kebugaran siswa di lingkungan sekolah

REFERENSI

- Amalia, R, en A Nugroho. 2021. "Analisis Tingkat Perceived Risk dan Kecemasan Siswa Perempuan dalam Pembelajaran Senam Lantai". *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* 9 (1): 78–85.
- Aqib, Z. 2020. "Peran Kolaborator dan Validitas Data Kualitatif-Kuantitatif dalam Struktur Penelitian Tindakan Kelas". *Jurnal Pengembangan Pembelajaran* 7 (3): 210–21.
- Budiman, A, en E Saputra. 2024. "Hubungan Antara Self-Efficacy Berdasarkan Teori Bandura dengan Keberanian Siswa Melakukan Gerakan Roll Belakang". *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* 8 (1): 88–97.
- Fitriani, N. 2020. "Teori Konstruktivisme Vygotsky dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani: Aplikasi Konsep Zone of Proximal Development (ZPD)". *Jurnal Pedagogi Olahraga* 6 (1): 19–28.
- Gunawan, I, en A Y Pratama. 2022. "Penerapan Metode Scaffolding untuk Mengatasi Hambatan Psikologis dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling ke Belakang". *Jurnal Keolahraaan* 10 (3): 210–19.
- Handayani, S. 2022. "Dampak Peer Modeling dan Sosial Dukungan Teman Sebaya Terhadap Iklim Kelas yang Positif dalam Pembelajaran Penjas". *Jurnal Wahana*

Pendidikan Jasmani 6 (2): 134–43.

- Kurniawan, R. 2020. “Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani: Strategi dan Implementasi Praktis”. *Jurnal Pendidikan Sereal Olahraga* 8 (2): 167–75.
- Lestari, P W. 2019. “Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Melalui Pendekatan Pembelajaran Bertahap (Scaffolding) Pada Materi Senam Lantai”. *Jurnal Ilmiah Penjas* 5 (2): 34–43.
- Pratama, R A. 2021. “Peran Pengawasan dan Bantuan Fisik (Spotting) Guru dalam Pembelajaran Senam Lantai Untuk Meminimalisir Cedera Fisik Siswa”. *Jurnal Olahraga Indera* 4 (3): 215–23.
- Sanjaya, W. 2021. “Analisis Siklus Refleksi dan Perencanaan Perbaikan Tindakan pada Penelitian Tindakan Kelas Model Kolaboratif”. *Jurnal Ilmiah Teknologi Pendidikan* 9 (2): 88–99.
- Sari, D P, en S Utomo. 2022. “Penerapan Teknik Afirmasi Verbal dan Relaksasi Pernapasan untuk Mereduksi Kecemasan Siswa Saat Melakukan Aktivitas Fisik Berisiko”. *Jurnal Psikologi Olahraga Indonesia* 3 (1): 45–54.
- Setiawan, A. 2023. “Modifikasi Sudut Kemiringan Matras Pembelajaran Guling Belakang untuk Siswa dengan Karakteristik Obesitas dan Overweight”. *Jurnal Sportif* 9 (2): 301–12.
- Supriyadi. 2020. “Penggunaan Bidang Miring dalam Meningkatkan Keberanian dan Keterampilan Guling Belakang pada Pembelajaran Senam Lantai”. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 5 (2): 145–52.
- Wijaya, M A. 2021. “Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Berbantuan Peer Spotting Terhadap Keterampilan Motorik dan Aspek Afektif Siswa dalam Senam Lantai”. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi* 7 (2): 102–11.
- Wiriaatmadja, R. 2018. “Metode Penelitian Tindakan Kelas untuk Meningkatkan Kinerja Guru dan Dosen di Indonesia”. *Jurnal Pedagogia* 14 (2): 112–23.