

ANALISIS GERAK DASAR *TIGER SPRONG* BAGI PESERTA DIDIK DI SMP PGRI PATROL INDRAMAYU

Moh. Daimudin Ulin Nuha^{1*}, Anang Setiawan², Seni Oktriani³, Mochamad Zakky Mubarak⁴

^{1,3,4} Universitas Darul Ma'arif, Kab. Indramayu, Indonesia

² Universitas Negeri Jakarta, Kota Jakarta Timur, Indonesia

meraih.sarjana@gmail.com¹, anangsetiawanstkipnu@gmail.com², senisetiawan77@gmail.com³,
mubarokzakky10@gmail.com⁴

*Corresponding Author. E-mail: meraih.sarjana@gmail.com

Abstract

This study aims to analyze the basic skills of the tiger sprong movement in students of SMP PGRI Patrol Indramayu. Performing this movement requires flexibility and high self-confidence, especially for female students, because they often feel weak and hesitate to perform movements that are considered difficult and risky. The tiger sprong movement is similar to the forward roll, with the main difference starting with both feet, jumping, and floating in the air. Executing the basic tiger sprong movement requires students to master the basic techniques of the forward roll. The difference lies in the need to jump and slide when executing the forward roll in the tiger sprong. This study applies a Descriptive approach with Quantitative Methods. Descriptive Approach with Quantitative Methods is a research method that explains the subject's activities through numerical data that serves as information and reference. The subjects in this study included 120 students from SMP PGRI Patrol Indramayu, including students from grades VII, VIII, and IX. By utilizing the quota sampling method, 20 students of grade VIII were selected as samples according to the characteristics or criteria desired by the researcher. The data collection technique in this study used a test, which is an instrument to assess and measure the achievement of predetermined goals. The assessment criteria for tiger sprong include the continuation of the movement from a forward jump with both feet pushing simultaneously, while both arms are directed forward to support the body when "landing" on the mat, followed by a forward roll. The assessment tool used in this study is an instrument that has been tested on students at SMP Negeri 25 Bandar Lampung. Based on the results of data analysis conducted by the researcher, as many as 2 people or 10% are included in the very good category, 4 people or 20% are classified as good, 7 people or 35% are at a sufficient level, and 7 people or 35% are classified as less. From the results of data analysis and discussion it can be seen that the level of basic tiger sprong movement ability of students at SMP PGRI Patrol Indramayu is included in the sufficient category.

Keywords: Analysis, Basic Movement, Tiger Sprong

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kemampuan dasar gerakan *tiger sprong* pada siswa SMP PGRI Patrol Indramayu. Melakukan gerakan tersebut memerlukan fleksibilitas serta rasa percaya diri yang tinggi, terutama bagi para siswi, karena seringkali mereka merasa lemah dan ragu untuk melakukan gerakan yang dianggap sulit dan berisiko. Gerakan *tiger sprong* memiliki kesamaan dengan guling depan, dengan perbedaan utama dimulai dengan kedua kaki, melompat, dan melayang di udara. Melaksanakan gerakan dasar *tiger sprong* mensyaratkan siswa untuk menguasai teknik dasar guling depan. Perbedaannya terletak pada kebutuhan untuk melompat serta meluncur saat melaksanakan guling depan dalam *tiger sprong*. Penelitian ini menerapkan pendekatan Deskriptif dengan Metode Kuantitatif. Pendekatan Deskriptif dengan Metode Kuantitatif adalah cara penelitian yang menjelaskan aktivitas subjek melalui data numerik yang berfungsi sebagai informasi dan acuan. Subjek dalam penelitian ini meliputi 120 siswa dari SMP PGRI Patrol Indramayu, termasuk siswa dari kelas VII, VIII, dan IX. Dengan memanfaatkan metode *kuota sampling*, 20 siswa kelas VIII dipilih sebagai sampel sesuai dengan karakteristik atau kriteria yang diinginkan oleh peneliti. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini memakai tes, yang merupakan instrumen untuk menilai dan mengukur pencapaian tujuan yang telah ditentukan. Kriteria penilaian untuk *tiger sprong* mencakup kelanjutan pergerakan dari lompatan ke depan dengan kedua kaki yang

mendorong serentak, sambil kedua lengan diarahkan ke depan untuk mendukung tubuh ketika "mendarat" di atas matras, diikuti dengan guling ke depan. Alat penilaian yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen yang telah diuji pada siswa di SMP Negeri 25 Bandar Lampung. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan oleh peneliti, sebanyak 2 orang atau 10% masuk dalam kategori sangat baik, 4 orang atau 20% diklasifikasikan baik, 7 orang atau 35% berada pada tingkat cukup, dan 7 orang atau 35% tergolong kurang. Dari hasil analisis data dan pembahasan dapat diketahui bahwa tingkat kemampuan gerak dasar *tiger sprong* siswa SMP PGRI Patrol Indramayu termasuk dalam kategori cukup.

Kata kunci: Analisis, Gerak Dasar, *Tiger Sprong*

Received: 2025-10-01

Accepted: 2025-11-25

Published: 2025-12-19

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani merupakan proses pendidikan yang melibatkan aktivitas fisik dengan alat untuk mencapai tujuan pendidikan. Tujuan yang ingin dicapai bersifat menyeluruh mencakup aspek fisik, intelektual, emosional, sosial, dan moral. Berkenaan dengan aspek fisik, tujuan utama pendidikan jasmani adalah untuk memperkaya perbendaharaan gerak dasar anak-anak dengan aktivitas fisik sesuai dengan tingkat perkembangan dan pertumbuhannya (Mubarok, 2021).

Berdasarkan Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003 BAB I Pasal 1 bahwa mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Maka, Senam Lantai adalah salah satu elemen dalam sumber daya pendidikan yang terdapat dalam Pendidikan Jasmani. Senam lantai merujuk kepada serangkaian gerakan atau jenis latihan yang dilaksanakan di atas permukaan tanah, terutama pada matras atau area yang serupa. Selanjutnya, Kurniawan & Sugiarto (2019) menjelaskan bahwa: Senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan pada matras, unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, berputar di udara, menumpu dengan tangan, atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan atau belakang.

Dalam senam lantai, terdapat beragam teknik senam, termasuk guling ke depan, guling ke belakang, *handstand roll*, lompat harimau, dan banyak lainnya. Teknik tersebut merupakan pola gerakan yang menjadi dasar untuk ketangkasan gerak yang lebih kompleks (Karisma, 2022). Menurut Mury (dalam Sedayu et al., 2016) menyatakan bahwa "Sering terjadi kesalahan ketika melakukan gerakan tiger sprong dalam senam lantai. Lompatan tidak melengkung melainkan datar, lompatan terlalu tinggi, terlalu jauh atau terlalu dekat tidak sesuai dengan tenaga lompatan, tangan tidak bertumpu dengan kuat, terlalu cepat atau sebaliknya, terlambat menundukkan kepala dapat menyebabkan jatuhnya punggung atau muka mengenai lantai, tolakan kaki tidak sampai lurus."

Metode lompat harimau memiliki kemiripan dengan guling depan, tetapi dengan perbedaan pokok berupa dorongan yang berasal dari kedua kaki, kemudian dilanjutkan dengan lompatan dan meluncur di udara. Untuk melakukan lompat harimau secara efektif, siswa harus menguasai teknik dasar guling depan dengan baik. Dalam melakukan gerakan ini dibutuhkan, kelentukan dan percaya diri yang cukup tinggi (Sefriana, 2015). Perbedaan terdapat pada lompat harimau yang mengharuskan adanya lari dan lompatan sebelum melaksanakan guling depan. Lompatan adalah sejenis aktivitas gerakan, yang menggabungkan gerakan lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif. Dalam melakukan lompat harimau, peserta didik harus melakukannya dengan cara yang benar dan akurat, karena gerakan ini sangat berisiko terhadap cedera.

Menurut Purwanto, Muhajir (dalam Saputra, 2022) mengungkapkan bahwa “Pada kenyataannya di lapangan, guru masih menerapkan pola pembelajaran yang monoton dan kurang variatif. Guru lebih menekankan kepada teknik gerakan dan tidak mempertimbangkan faktor-faktor keamanan, padahal gerakan lompat harimau ini memiliki risiko cedera yang cukup tinggi. Oleh karena itu gerakan lompat harimau harus dilakukan dengan teknik yang baik dan benar.”

Berdasarkan apa yang peneliti sampaikan, pertanyaan utama yang ingin dijawab dalam penelitian ini adalah: seberapa baik keterampilan gerak dasar tiger sprong yang dilakukan oleh siswa di SMP PGRI Patrol Indramayu? Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melihat seberapa baik siswa di SMP PGRI Patrol Indramayu dapat melakukan gerak dasar *tiger sprong*. Melihat permasalahan yang ditemukan, peneliti melihat bahwa siswa, khususnya siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP), melakukan banyak kesalahan dalam materi *tiger sprong*, seperti melompat dengan satu kaki, tidak melengkungkan badan saat di udara, mendarat di matras dengan telapak tangan yang lemah, tidak menekuk kepala atau dagu menyentuh dada saat menyentuh matras, dan melakukan guling depan miring sebagai gerakan lanjutan. Dalam melakukan aktivitas fisik dalam Pembelajaran Senam Lantai, sangat penting untuk melakukan gerakan dasar yang benar, sehingga perlu diperiksa seberapa baik siswa dapat melakukan gerak dasar *tiger sprong*.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Deskriptif dengan Metode Kuantitatif. “Penelitian Deskriptif secara sederhana adalah metode penelitian yang berusaha menjelaskan kegiatan objek yang diteliti yang terkait dengan variabel-variabel” (Ginjar, 2019) sedangkan Metode Kuantitatif pendapat Sugiyono (2016) menyatakan bahwa “metode ini disebut metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan *statistic*”. Maka peneliti menetapkan bahwa, Penelitian Deskriptif yang dikombinasikan dengan Metode Kuantitatif merupakan pendekatan penelitian yang menjelaskan aktivitas objek dengan menggunakan data numerik, yang berfungsi sebagai sumber data dan referensi untuk mencapai kesimpulan tersebut.

Dengan merujuk pada materi di atas, peneliti bertujuan untuk menguraikan tindakan

fundamental *tiger sprong* bagi siswa di SMP PGRI Patrol Indramayu. Metode pengukuran data dalam penelitian ini menggunakan tes. Purba et al. (2021) menyatakan bahwa tes adalah cara atau alat yang digunakan untuk mengukur dan menilai pencapaian suatu tujuan yang telah ditentukan. Penilaian yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes formatif. Lanjut, Arikunto (dalam Purba et al., 2021) menjelaskan bahwa “tes formatif adalah tes yang dilakukan setiap akhir satu atau beberapa pokok bahasan, seperti ulangan harian, UTS (Ulangan Tengah Semester) dan tugas”, tujuan penilaiannya adalah untuk mengetahui tingkat pencapaian kompetensi peserta didik serta digunakan sebagai bahan menyusun laporan kemajuan hasil belajar dan memperbaiki proses hasil pembelajaran (Suhendro (dalam Heri et al., 2017)).

Berdasarkan penjelasan yang diberikan, penilaian yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat penilaian yang telah dievaluasi pada siswa SMP Negeri 25 Bandar Lampung. Instrumen penilaian ini adalah salah satu yang tidak dapat dipisahkan dari kegiatan evaluasi (Arikunto (dalam Setya Mustafa & Kukuh Masgumelar, 2022)). Menurut Istama (2011) “*Tiger Sprong* merupakan suatu lanjutan gerak dari lompatan ke depan dengan tolakan kedua kaki, pada saat yang sama kedua lengan direntangkan ke depan siap untuk menopang badan yang jatuh "mendarat" di atas matras, dilanjutkan dengan guling ke depan”. Adapun dalam pengambilan nilainya satu kali secara langsung tanpa ada pemberitahuan kepada peserta didik dan harus dilakukan oleh para ahli senam minimal 3 orang “Dalam senam, penilaian oleh minimal 3 penguji diperlukan untuk memastikan objektivitas dan akurasi penilaian.” Ujar Hermawan, Ketua PERSANI Indramayu (Hermawan, 2025). Sedangkan Instrumen tes gerak dasar *tiger sprong* adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Format Instrumen Tes Gerak Dasar *Tiger Sprong* (Sahara dalam Istama, 2011)

No	Gerakan	Kriteria Penilaian	Nilai				
			1	2	3	4	5
1	Persiapan	Posisi badan tegap					
		Kepala dihadapkan ke depan serta dagu agak ke atas kan sedikit					
		Posisi kedua tangan dengan siku dibengkokkan					
		Kedua telapak tangan dan pandangan menghadap ke depan					
2	Pelaksanaan	Bersamaan dengan menolakkan kedua kaki, melompat ke depan atas					
		Kedua tangan lurus ke depan					
		Kedua lengan lurus ke depan					

		Badan melayang di udara dengan posisi badan, kaki dan tangan dalam keadaan lurus
		Mendarat dengan telapak tangan menyentuh matras
		Kepala dilipatkan di antara kedua tangan, pundak menyentuh matras
3	<i>Follow Through</i>	Gerakan lanjutan dengan gerakan berguling ke depan secara bulat
		Sikap akhir jongkok dengan kedua lutut ditekuk
		Kedua tangan lurus ke depan ke atas

Dengan Norma Hasil Tes seperti pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Norma Hasil Tes *Tiger Sprong*

No.	Norma	Hasil Tes
1	Baik Sekali	53 – 65
2	Baik	40 – 52
3	Sedang	27 – 39
4	Kurang	14 – 26
5	Kurang Sekali	1 – 13

Teknik sampel yang digunakan adalah *sampling kuota*. Menurut Ginanjar (2019) menyatakan bahwa “*sampling kuota* adalah pengambilan sampel berasal dari anggota populasi”. Adapun anggota populasi tersebut merupakan subjek atau objek yang berada pada suatu wilayah topik penelitian dan memenuhi syarat- syarat tertentu (Decaprio, 2013).

Ciri-ciri atau pertimbangan yang disampaikan oleh peneliti adalah sebagai berikut: a) Siswa telah mempelajari materi guling depan pada tingkat kelas VII. b) Siswa saat ini berada di kelas VIII dan sedang mempelajari materi mengenai *tiger sprong*. c) Peserta didik adalah siswa dari SMP PGRI Patrol Indramayu pada Tahun Ajaran 2024/2025.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan cara observasi. Sukmadinata (2010) mengungkapkan bahwa “observasi (*observation*) atau pengamatan merupakan suatu teknik atau cara mengumpulkan data dengan jalan mengadakan pengamatan terhadap kegiatan yang sedang berlangsung”. Kemudian Sugiyono (2016) menjelaskan bahwa “dari segi proses pelaksanaan pengumpulan data, observasi dapat dibedakan menjadi *participant observation* (observasi berperan serta) dan *non participant observation*, selanjutnya dari segi instrumentasi yang digunakan, maka

observasi dapat dibedakan menjadi observasi terstruktur dan tidak terstruktur”. Lanjut Sugiyono menjelaskan bahwa “observasi terstruktur adalah observasi yang telah dirancang secara sistematis, tentang apa yang akan diamati, kapan dan dimana tempatnya”.

Metode penelitian yang digunakan adalah mengamati siswa kelas VIII di SMP PGRI Patrol Indramayu selama proses pembelajaran pendidikan jasmani, terutama pada sub materi *tiger sprong* dalam senam lantai. Penelitian ini menggunakan instrumen yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya di SMP Negeri 25 Bandar Lampung..

Untuk menghitung rata-rata dalam penelitian ini menggunakan rumus menurut Ginanjar (2019) sebagai berikut:

$$\bar{x} = \frac{\sum xi}{n}$$

Keterangan:

\bar{x} = skor rata-rata yang dicari

\sum = jumlah dari skor mentah

xi = skor mentah

n = jumlah sampel

Untuk mempermudah dalam perhitungan dengan menggunakan Microsoft excel seperti apa yang dinyatakan oleh Ginanjar (2019) menyatakan bahwa “Untuk mencari mean adalah dengan menggunakan AVERAGE, fungsi AVERAGE sering sekali dipergunakan untuk mencari besaran nilai rata-rata dari kumpulan data dalam periode tertentu atau sekelompok data. Rumus yang digunakan adalah = AVERAGE (number1, number2, ...) dimana number1, number2, ... adalah angka yang ingin dihitung meannya.”

Untuk perhitungan simpangan baku menurut Ginanjar (2019) dengan rumus sebagai berikut:

$$s = \sqrt{\frac{\sum(xi - \bar{x})^2}{n-1}}$$

Keterangan:

s = skor simpangan baku yang dicari

Xi = skor mentah

\bar{x} = skor rata-rata yang dicari

n = jumlah sampel

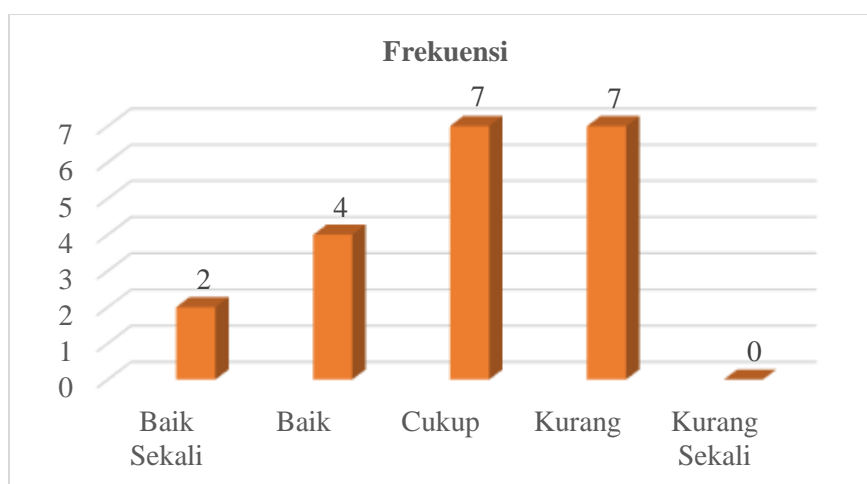
Untuk membuat perhitungan lebih sederhana menggunakan Microsoft Excel yang disampaikan

oleh Ginanjar (2019) bahwa “Untuk mempermudah perhitungan bias dengan menggunakan Microsoft Excel yang akan membantu dalam melakukan perhitungan dan demi keakuratan data. Untuk mencari simpangan baku adalah =STDEV (number1, number2, ...) dimana number1, number2, ... adalah nilai simpangan baku yang ingin dihitung.”

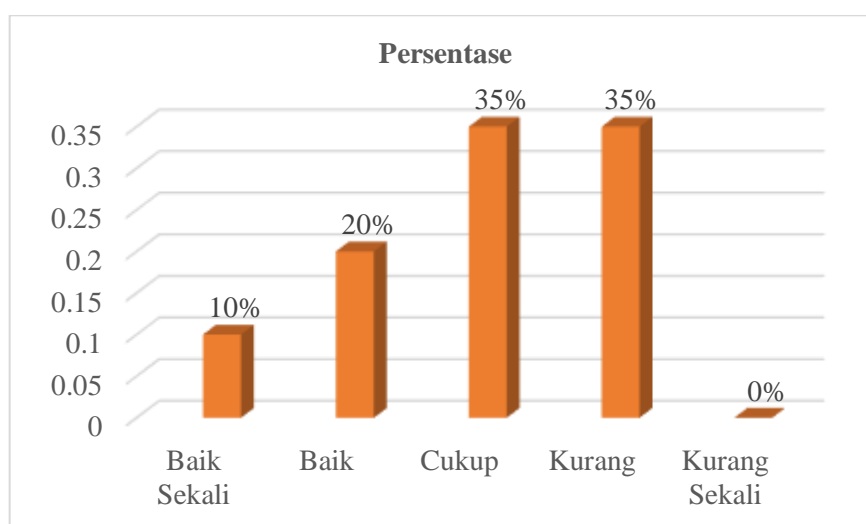
Berikut rumus-rumus dalam penyelesaian uji kecenderungan menurut Ananda & Fadhil (dalam Ginanjar, 2021) sebagai berikut: a) $X > M_i + 1,5 S_{Bi}$ (Kategori Sangat Baik) b) $M_i + 0,5 S_{Bi} < X \leq M_i + 1,5 S_{Bi}$ (Kategori Baik) c) $M_i - 0,5 S_{Bi} < X \leq M_i + 0,5 S_{Bi}$ (Kategori Cukup) d) $M_i - 1,5 S_{Bi} < X \leq M_i - 0,5 S_{Bi}$ (Kategori Kurang) e) $X \leq M_i - 1,5 S_{Bi}$ (Kategori Sangat Kurang).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian yang telah dilaksanakan selanjutnya dijelaskan dengan memanfaatkan analisis uji kecenderungan di Microsoft Excel dan diperoleh hasil sebagai berikut:



Gambar 1. Grafik Frekuensi Data Hasil Tes Gerak Dasar *Tiger Sprong*



Gambar 2. Grafik Presentase Data Hasil Tes Gerak Dasar *Tiger Sprong*

Berdasarkan uraian data yang ada, berikut adalah temuan analisis dari gerakan dasar *tiger sprong* oleh siswa kelas VIII di SMP PGRI Patrol Indramayu.

Tabel 3. Hasil Tes Gerak Dasar *Tiger Sprong*

No	Nama	Nilai			Total	Kategori
		Penguji 1	Penguji 2	Penguji 3		
1	A	53	56	51	160	Cukup
2	AA	54	61	59	174	Baik
3	AF	63	62	57	182	Baik
4	AMR	61	64	62	187	Baik
5	AP	51	53	49	153	Kurang
6	AR	59	63	60	182	Baik
7	AZA	49	50	51	150	Kurang
8	DE	46	54	57	157	Cukup
9	GASO	39	54	53	146	Kurang
10	I	48	46	49	143	Kurang
11	LP	47	52	46	145	Kurang
12	MSR	51	58	54	163	Cukup
13	RF	46	58	54	158	Cukup
14	RH	52	61	52	165	Cukup
15	RP	48	46	48	142	Kurang
16	SA	47	46	47	140	Kurang
17	SA	62	64	65	191	Baik Sekali
18	SI	65	63	65	193	Baik Sekali
19	TK	52	61	55	168	Cukup
20	WWS	51	55	48	154	Cukup

Analisis mengenai gerakan dasar tiger sprong yang dilakukan oleh siswa kelas VIII SMP PGRI Patrol Indramayu menunjukkan bahwa nilai tertinggi mencapai 193. Sementara itu, nilai terendah tercatat adalah 140.

Berdasarkan informasi yang terdapat pada Tabel 3, terdapat 2 individu atau setara dengan 10% yang masuk dalam kategori baik sekali, 4 individu atau 20% yang berada dalam kategori baik, 7 individu atau 35% yang tergolong cukup, dan juga 7 individu atau 35% yang termasuk dalam kategori kurang.

Untuk melaksanakan gerakan dasar *tiger sprong*, seorang siswa atau atlet harus menguasai teknik dasar gulingan ke depan. Yang membedakannya adalah *tiger sprong* yang mensyaratkan berlari serta melompat sebelum melakukan gulingan ke depan. *Tiger sprong* memerlukan loncatan melewati berbagai halangan (serupa dengan lompat harimau). Yang paling penting, metode *tiger sprong* sangat mirip dengan gulingan ke depan. "Lompat harimau (*tiger sprong*) adalah sikap lompatan membusur dengan kedua tangan lurus ke depan pada saat melayang dan diteruskan dengan gerakan mengguling

ke depan dan sikap akhir jongkok” (Farhan Hamid, 2016). Temuan dari studi ini mengindikasikan bahwa sejumlah besar siswa masih menghadapi kesulitan dalam melaksanakan gerakan dasar *tiger sprong*. Penelitian ini dilakukan menggunakan alat pengujian gerak dasar *tiger sprong*, dan hasilnya menunjukkan bahwa banyak siswa masih belum sepenuhnya menguasai gerakan-gerakan dasar *tiger sprong*, yang mencakup aspek-aspek: awalan, tolakan, melayang di udara, serta pendaratan.

Hasil penelitian mengenai gerak dasar *tiger sprong* menunjukkan bahwa sejumlah siswa menghadapi tantangan dalam langkah-langkah awal, termasuk tolakan saat di udara dan proses pendaratan. Kesimpulan ini ditarik dari penilaian yang dilakukan oleh evaluator, dimana: Penguji pertama mencatat nilai tertinggi 65 dan terendah 39. Dalam penilaian yang kedua, nilai maksimum yang diperoleh adalah 64, sedangkan nilai minimum adalah 46. Pada pengujian ketiga, nilai tertinggi yang didapatkan adalah 65, dengan nilai terendah mencapai 46. Data yang ada menunjukkan bahwa sejumlah siswa mampu melaksanakan gerak dasar *tiger sprong* dengan baik dan tepat, sementara siswa lainnya masih mengalami kesulitan.

Berdasarkan hasil analisis diatas menunjukkan bahwa faktor yang mempengaruhi gerak dasar lompat harimau (*tiger sprong*) pada peserta didik SMP adalah kepercayaan diri (Febriyani et al., 2022) dan media pembelajaran lompat harimau (*tiger sprong*) menggunakan tumpuan dan rintangan terbukti efektif untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar lompat harimau (*tiger sprong*) peserta didik dan sangat mempermudah peserta didik untuk memahami dan melakukan gerakan dengan benar (Fidiyah, 2016).

Dengan memperhatikan faktor-faktor tersebut, dalam belajar senam lantai, khususnya *tiger sprong*, siswa tidak hanya perlu menguasai gerakan dasar dengan baik, dari persiapan hingga penerapan dan teknik-teknik yang lebih kompleks, tetapi juga harus memiliki dukungan seperti rasa percaya diri dan sarana belajar yang memadai. Oleh sebab itu, diperlukan pengulangan gerakan secara konsisten agar keterampilan siswa dapat terlatih dengan baik. Ketika siswa terus berlatih, pada gilirannya tingkat kepercayaan diri mereka akan meningkat dalam melakukan gerakan tersebut, dan mereka akan mulai merasa yakin dalam pelaksanaannya, sementara penggunaan alat yang tepat, seperti matras, dapat meningkatkan keamanan saat melaksanakan keterampilan dasar *tiger sprong*. Selain itu, kotak lompat bertindak sebagai penghalang dalam membantu siswa melakukan lompatan yang efektif dan tepat sasaran.

Temuan dari penelitian mengindikasikan bahwa mayoritas siswa kelas VIII SMP PGRI Patrol Indramayu mengalami kesulitan dalam melaksanakan gerak dasar *tiger sprong* dengan efektif dan akurat, meskipun ada beberapa yang berhasil. Dari 20 siswa yang berpartisipasi dalam penelitian ini, kebanyakan mengalami tantangan dalam melakukan gerak dasar *tiger sprong*. Berdasarkan hasil uji, terdapat 2 siswa atau 10% yang tergolong dalam kategori sangat baik, 4 siswa atau 20% dalam kategori baik, 7 siswa atau 35% dalam kategori cukup, dan 7 siswa atau 35% dalam kategori kurang. Dari data

tersebut, rata-rata kemampuan siswa kelas VIII SMP PGRI Patrol Indramayu dalam gerak dasar *tiger sprong* berada pada kategori cukup.

KESIMPULAN

Penelitian ini memberikan Gambaran menyeluruh tentang gerak dasar *tiger sprong* yang dilakukan oleh 20 siswa kelas VIII (delapan) di SMP PGRI Patrol Indramayu. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas VIII di SMP PGRI Patrol Indramayu kesulitan dalam melakukan gerak dasar *tiger sprong* secara efektif dan tepat, meskipun ada beberapa yang berhasil. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kemampuan gerak dasar *tiger sprong* bagi peserta didik di SMP PGRI Patrol Indramayu berada pada kategori cukup.

Maka peneliti mengajukan beberapa rekomendasi. Untuk siswa, diharapkan agar mereka lebih aktif berlatih gerakan *tiger sprong* dengan memperhatikan teknik dasar yang tepat, terutama padaendorongan kaki, posisi tubuh saat melayang, serta cara mendarat yang aman. Untuk guru PJOK, disarankan agar mereka mengimplementasikan pendekatan pembelajaran yang lebih bervariasi, seperti dengan demonstrasi, pemanfaatan media video, atau pelatihan bertahap sehingga siswa bisa lebih mudah menangkap setiap langkah gerakan. Sekolah juga diharapkan untuk menyediakan fasilitas yang memadai, seperti matras dan ruang latihan yang aman, agar proses pembelajaran senam lantai bisa berlangsung dengan lebih efektif. Selain itu, bagi peneliti di masa mendatang disarankan untuk memperluas jangkauan penelitian dengan menggunakan sampel yang lebih banyak serta mempertimbangkan variabel lain seperti motivasi belajar atau kondisi fisik siswa, sehingga hasil penelitian menjadi lebih lengkap.

DAFTAR PUSTAKA

- Decaprio, R. (2013). *Aplikasi Teori Pembelajaran Motorik di Sekolah*. DIVA Press.
- Farhan Hamid, D. A. (2016). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Harimau dalam Pembelajaran Senam Lantai Melalui Modifikasi Alat Pembelajaran Pada Siswa Kelas X MAN 2 Model Medan Tahun Ajaran 2013/2014. *Multilateral*, 1, 114–123.
- Febriyani, T., Kurniawan, F., & Effendi, R. (2022). Kepercayaan Diri Siswa dalam Pembelajaran Lompat Harimau. *Jurnal Altius*, 9, 92–99.
- Fidiyah, R. L. (2016). *Pengembangan Media Pembelajaran Loncat Harimau Dalam Senam Lantai Pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 3 Nganjuk Tahun Pelajaran 2015/2016*.
- Ginanjjar, A. (2019). *Penelitian Kuantitatif dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu.
- Ginanjjar, A. (2021). *Statistika Terapan dalam Pendidikan Jasmani & Olahraga Aplikasi Microsoft Excel & SPSS*. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu.

- Heri, L., Rusilowati, A., & Joko Raharjo, T. (2017). Pengembangan Instrumen Penilaian Psikomotor Senam Lantai dalam Pembelajaran Penjasorkes pada Siswa Sekolah Dasar. *Journal of Educational Research and Evaluation Sejarah Artikel*, 6(1). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jere>
- Hermawan. (2025). *Personal interview*.
- Indonesia, U. U. R. (2003). Sistem pendidikan nasional. *Direktorat Pendidikan Menengah Umum*, 8.
- Istama, R. (2011). *Hubungan Power Otot Tungkai Dan Power Otot Lengan dengan hasil belajar tiger sprong pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler senam di SMP Negeri 25 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2010/2011*.
- Karisma, Y. (2022). *Teori Belajar Gerak dalam Olahraga*. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu.
- Kurniawan, A. W., & Sugiarto, T. (2019). *Pembelajaran Senam Lantai*. Wineka Media.
- Mubarok, M. Z. (2021). *Teori Latihan Olahraga*. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu.
- Purba, Y. O., Fadhilaturrehmi, Purba, J. T., & Siahaan, K. W. A. (2021). *Teknik Uji Instrumen Penelitian Pendidikan*. Widina Bhakti Persada Bandung.
- Saputra, R. (2022). Pengembangan model lompat harimau untuk siswa SMPN 5 Kota Metro. *Sport Science and Education Jurnal*, 3, 2.
- Sedayu, A., Haetami, M., & Supriatna, E. (2016). Pengaruh Media Karet Ban Terhadap Keterampilan Tiger Sprong Senam Lantai. *JPPK*, 9(3).
- Sefriana, N. (2015). *Pengembangan model lompat harimau untuk siswa SMP*. Universitas Negeri Jakarta.
- Setya Mustafa, P., & Kukuh Masgumelar, N. (2022). *Kajian Review: Pengembangan Instrumen Penilaian Sikap, Pengetahuan, dan Keterampilan dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. 8(1), 31–49. <http://ejournal.unsub.ac.id/index.php/FKIP>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta CV.
- Sukmadinata, N. S. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. PT. Remaja Rosdakarya.