

## SURVEI TINGKAT KETERAMPILAN GERAK PEREGANGAN SISWA DALAM PEMBELAJARAN PJOK SMK MUHAMMADIYAH 1 MALANG

Mochamad Rasyid Prayoga<sup>1</sup>, Muhammad Dava Farhan Firmansyah<sup>2</sup>,  
Baruna Adhim Purwagandi<sup>3</sup>, Muhammad Iqbal Jauhar Hanim<sup>4\*</sup>, H. Sugiyanto<sup>5</sup>  
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang, Indonesia  
Email korespondensi: [muhammad.hanim.fik@um.ac.id](mailto:muhammad.hanim.fik@um.ac.id)

### Abstract

#### Keywords:

Movement Skills,  
Stretching,  
Learning.

*This study aimed to determine the level of stretching movement skills of students in Physical Education, Sport, and Health (PJOK) learning at SMK Muhammadiyah 1 Malang. This research used a descriptive quantitative approach to measure students' stretching skills. The research subjects were 35 students participating in PJOK learning. The instrument used was a stretching movement skill assessment sheet covering five aspects: movement accuracy, movement sequence, execution technique, body posture, and movement fluency. Assessment used a 1–4 scale converted into a 0–100 range. The results showed an overall average score of 73.71, classified in the good category. The category distribution revealed that 12 students (34.3%) were in the very good category, 12 students (34.3%) in the good category, and 11 students (31.4%) in the adequate category. The movement accuracy and movement sequence aspects obtained the highest average of 3.00, while body posture obtained the lowest average of 2.89. It was concluded that the pupils' stretching skills fell into the 'good' category, with an average score of 73.71, with the aspects of accuracy and sequence of movements achieving the highest scores, whilst the aspect of body posture still needs improvement.*

### Abstrak

#### Kata Kunci :

Keterampilan Gerak,  
Pemanasan,  
Pembelajaran

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan gerak peregangan siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SMK Muhammadiyah 1 Malang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif guna mendeskripsikan keterampilan siswa dalam peregangan. Subjek penelitian adalah 35 siswa yang mengikuti pembelajaran PJOK. Instrumen yang digunakan adalah lembar penilaian keterampilan gerak peregangan yang mencakup lima aspek, yaitu ketepatan gerakan, urutan gerakan, teknik pelaksanaan, postur tubuh, dan kelancaran gerakan. Penilaian menggunakan skala 1-4 yang dikonversi ke dalam rentang nilai 0-100. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata nilai keseluruhan siswa sebesar 73,71 yang termasuk dalam kategori baik. Distribusi kategori

---

menunjukkan 12 siswa (34,3%) berada pada kategori sangat baik, 12 siswa (34,3%) kategori baik, dan 11 siswa (31,4%) kategori cukup. Aspek ketepatan gerakan dan urutan gerakan memperoleh rata-rata tertinggi sebesar 3,00, sedangkan postur tubuh memperoleh rata-rata terendah sebesar 2,89. Disimpulkan keterampilan gerak peregangan siswa berada pada kategori baik dengan rata-rata nilai 73,71, di mana aspek ketepatan dan urutan gerakan memperoleh hasil tertinggi, sedangkan aspek postur tubuh masih perlu ditingkatkan.

*This is an open access article under the [CC BY-NC-SA 4.0](#) license*



---

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses yang dirancang secara sadar untuk mengembangkan potensi peserta didik melalui kegiatan pembelajaran yang terencana. Dalam konteks pendidikan abad ke-21, pembelajaran tidak hanya berorientasi pada penguasaan pengetahuan, tetapi juga pada pengembangan keterampilan, sikap, dan kebugaran jasmani yang mendukung terbentuknya sumber daya manusia yang sehat, aktif, dan produktif. Salah satu mata pelajaran yang memiliki peran strategis dalam mewujudkan tujuan tersebut adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), yang menekankan pengembangan kemampuan gerak, kebugaran jasmani, serta pembentukan karakter melalui aktivitas fisik.

Pembelajaran PJOK memberikan pengalaman belajar melalui berbagai aktivitas gerak yang bertujuan meningkatkan kompetensi motorik peserta didik. Salah satu materi yang penting dalam pembelajaran PJOK adalah gerak peregangan (stretching). Peregangan merupakan rangkaian gerakan yang dilakukan untuk meningkatkan fleksibilitas otot dan persendian, memperluas ruang gerak, mempersiapkan tubuh sebelum melakukan aktivitas fisik, serta membantu proses pemulihan setelah berolahraga. Pelaksanaan gerak peregangan yang benar juga berperan dalam mengurangi risiko cedera dan meningkatkan efektivitas aktivitas olahraga.

Peregangan (stretching) merupakan salah satu komponen penting dalam aktivitas jasmani yang berfungsi mempersiapkan otot dan sendi sebelum melakukan latihan fisik yang lebih berat. Dalam konteks pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), peregangan menjadi bagian integral dari kegiatan pemanasan yang harus dikuasai oleh setiap siswa. Keterampilan melakukan peregangan yang benar tidak hanya berfungsi mencegah cedera, tetapi juga meningkatkan fleksibilitas tubuh dan kualitas gerak secara keseluruhan (Alter, 2018; Behm & Chaouachi, 2019).

Secara ideal, peregangan dalam pembelajaran PJOK seharusnya dilakukan secara sistematis, terstruktur, dan memperhatikan prinsip-prinsip biomekanik yang benar. Menurut Alter (2018), peregangan yang ideal mencakup ketepatan posisi tubuh, urutan gerakan yang logis dari kelompok otot besar ke kecil, serta durasi peregangan statis minimal 15–30 detik pada setiap segmen tubuh. Selain itu, Behm et al. (2021) menegaskan bahwa peregangan yang baik harus dilakukan dalam kondisi otot yang hangat, disertai kontrol napas yang teratur, dan tidak melebihi batas nyeri siswa. Dalam



konteks pembelajaran, guru PJOK idealnya merancang sesi peregangannya yang terintegrasi dengan tujuan pembelajaran, sehingga siswa tidak hanya melakukan gerakan secara mekanis tetapi juga memahami fungsi dan manfaat dari setiap gerakan yang dilakukan (Metzler, 2017).

Namun demikian, kondisi yang ditemukan di lapangan menunjukkan gambaran yang berbeda dari kondisi ideal tersebut. Berdasarkan hasil observasi awal di SMK Muhammadiyah 1 Malang, ditemukan bahwa sebagian besar siswa melakukan peregangannya secara kurang terstruktur, dengan postur tubuh yang tidak selaras dan urutan gerakan yang tidak sistematis. Kondisi serupa juga dilaporkan oleh Junaedi dan Hidayat (2021) yang menemukan bahwa siswa SMK cenderung melakukan peregangannya secara asal-asalan tanpa memahami teknik yang benar, terutama pada aspek postur dan kelancaran gerakan. Kurangnya pengawasan intensif dari guru serta minimnya umpan balik korektif selama praktik peregangannya diduga menjadi faktor utama yang menyebabkan kesenjangan antara kondisi ideal dan kondisi aktual di lapangan (Santoso & Nopembri, 2021).

Pembelajaran PJOK di sekolah menengah kejuruan memiliki karakteristik yang unik, di mana siswa dituntut untuk memiliki keterampilan gerak yang memadai sebagai fondasi aktivitas fisik sehari-hari. Namun, dalam praktiknya, banyak ditemukan bahwa pelaksanaan peregangannya oleh siswa masih belum memperhatikan aspek teknik yang benar, urutan gerakan yang sistematis, serta postur tubuh yang tepat (Harsono, 2020; Lutan, 2019). Kondisi ini perlu mendapatkan perhatian serius dari para guru PJOK agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal.

Meskipun materi peregangannya sering diajarkan dalam pembelajaran PJOK, keterampilan siswa dalam melakukan gerakan peregangannya belum tentu sesuai dengan teknik yang benar. Kesalahan dalam ketepatan gerakan, urutan pelaksanaan, postur tubuh, maupun teknik peregangannya dapat mengurangi manfaat yang diperoleh bahkan berpotensi menimbulkan cedera. Oleh karena itu, guru perlu mengetahui tingkat keterampilan gerak peregangannya yang dimiliki siswa sebagai dasar untuk mengevaluasi efektivitas pembelajaran serta menyusun strategi pembelajaran yang lebih sesuai dengan kebutuhan peserta didik.

Survei mengenai keterampilan gerak peregangannya menjadi penting karena dapat memberikan gambaran objektif mengenai kemampuan siswa pada setiap aspek pelaksanaan gerakan. Informasi tersebut dapat dimanfaatkan sebagai dasar pengambilan keputusan dalam memperbaiki proses pembelajaran PJOK, khususnya pada materi peregangannya, sehingga pembelajaran tidak hanya berorientasi pada penyampaian materi, tetapi juga pada pencapaian kualitas keterampilan gerak yang optimal.

Kajian mengenai keterampilan gerak siswa dalam pembelajaran PJOK telah banyak dilakukan, namun fokus pada keterampilan peregangannya secara spesifik di jenjang SMK masih terbatas. Penelitian Widodo dan Supriatna (2021) menunjukkan bahwa tingkat keterampilan gerak dasar siswa SMK dalam pembelajaran PJOK rata-rata berada pada kategori cukup, dengan kelemahan utama pada aspek teknik dan postur. Sejalan dengan itu, Prasetyo (2022) menemukan bahwa kurangnya pemahaman tentang pentingnya peregangannya yang benar berdampak pada tingginya risiko cedera saat berolahraga. Penelitian ini hadir untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mendeskripsikan secara komprehensif tingkat keterampilan gerak peregangannya siswa SMK.

Keterampilan peregangannya merupakan kemampuan individu dalam melakukan

serangkaian gerakan peregangan secara tepat, teratur, dan efisien sesuai dengan prinsip-prinsip gerak yang benar. Menurut Metzler (2017), keterampilan peregangan dapat dinilai dari lima indikator utama, yaitu: (1) ketepatan gerakan, yaitu kesesuaian gerakan dengan standar teknik yang telah ditetapkan; (2) urutan gerakan, yaitu kemampuan melakukan peregangan secara sistematis dari kelompok otot satu ke kelompok otot lainnya; (3) teknik pelaksanaan, yaitu penerapan prinsip-prinsip biomekanik yang benar dalam setiap gerakan; (4) postur tubuh, yaitu keselarasan posisi tubuh selama pelaksanaan peregangan berlangsung; dan (5) kelancaran gerakan, yaitu kesinambungan dan keteraturan ritme gerakan tanpa jeda yang tidak perlu. Kelima indikator tersebut saling berkaitan dan secara bersama-sama mencerminkan tingkat penguasaan keterampilan gerak peregangan siswa secara komprehensif (Nurhasan, 2020).

Keterampilan peregangan secara umum terbagi menjadi dua jenis, yaitu peregangan aktif dan peregangan pasif. Peregangan aktif adalah gerakan peregangan yang dilakukan secara mandiri oleh individu menggunakan kekuatan otot agonis tanpa bantuan dari luar, sedangkan peregangan pasif adalah peregangan yang dilakukan dengan bantuan gaya eksternal, baik berupa dorongan tangan sendiri, bantuan teman, maupun gravitasi (Alter, 2018). Menurut Behm et al. (2021), peregangan pasif dinilai lebih efektif dalam meningkatkan fleksibilitas dan rentang gerak sendi karena memungkinkan otot untuk rileks sepenuhnya selama peregangan berlangsung tanpa adanya kontraksi otot antagonis yang dapat menghambat proses pemanjangan otot. Dalam konteks pembelajaran PJOK di sekolah, peregangan pasif lebih mudah diobservasi dan dinilai karena gerakannya lebih terstruktur dan dapat distandarisasi. Oleh karena itu, penelitian ini secara spesifik berfokus pada penilaian keterampilan peregangan pasif siswa, dengan asumsi bahwa penguasaan teknik peregangan pasif yang benar merupakan fondasi penting sebelum siswa diarahkan untuk melakukan variasi peregangan yang lebih kompleks (Harsono, 2020).

Urgensi penelitian ini semakin kuat mengingat peregangan yang dilakukan secara tidak tepat dapat berdampak negatif bagi kesehatan muskuloskeletal siswa dalam jangka panjang. Menurut Beedle et al. (2020), peregangan statis yang dilakukan dengan teknik yang salah justru dapat menurunkan performa otot dan meningkatkan risiko robekan jaringan ikat. Oleh karena itu, evaluasi terhadap tingkat keterampilan peregangan siswa menjadi sangat diperlukan sebagai dasar perbaikan kualitas pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat keterampilan gerak peregangan siswa SMK Muhammadiyah 1 Malang dalam pembelajaran PJOK, dengan memperhatikan lima aspek, yaitu ketepatan gerakan, urutan gerakan, teknik pelaksanaan, postur tubuh, dan kelancaran gerakan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan gerak peregangan siswa dalam pembelajaran PJOK di SMK Muhammadiyah 1 Malang. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi guru PJOK dalam meningkatkan kualitas pembelajaran, sekaligus menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan keterampilan gerak dasar dan pembelajaran pendidikan jasmani di lingkungan sekolah.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari pendidikan yang bertujuan mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, kemampuan berpikir, sikap sosial, dan pola hidup sehat melalui aktivitas fisik yang

terencana. Pembelajaran PJOK tidak hanya menekankan pencapaian hasil belajar secara kognitif, tetapi juga mengembangkan kompetensi psikomotor sebagai karakteristik utama mata pelajaran. Oleh karena itu, kualitas pembelajaran PJOK sangat ditentukan oleh kemampuan peserta didik dalam menguasai berbagai keterampilan gerak yang diajarkan.

Keterampilan gerak merupakan kemampuan individu dalam melakukan suatu gerakan secara efektif, efisien, terkoordinasi, dan sesuai dengan teknik yang benar. Dalam pembelajaran PJOK, keterampilan gerak menjadi indikator penting keberhasilan proses pembelajaran karena mencerminkan kemampuan peserta didik dalam mengintegrasikan koordinasi, keseimbangan, kontrol tubuh, serta ketepatan pelaksanaan gerakan. Penelitian Widyawan, Sujarwo, dan Andrianto (2024) menunjukkan bahwa penguasaan keterampilan gerak merupakan fondasi penting bagi aktivitas fisik dan keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani. Selain itu, evaluasi keterampilan gerak memberikan informasi yang objektif mengenai kemampuan peserta didik sehingga dapat digunakan sebagai dasar perbaikan pembelajaran.

Penilaian keterampilan gerak umumnya dilakukan melalui observasi terhadap kualitas proses gerakan. Aspek yang dinilai meliputi ketepatan gerakan, urutan gerakan, teknik pelaksanaan, postur tubuh, dan kelancaran gerakan. Penilaian berbasis performa seperti ini mampu memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai tingkat penguasaan keterampilan peserta didik dibandingkan hanya menilai hasil akhir gerakan. Peregangan (*stretching*) merupakan aktivitas mengulur otot dan jaringan ikat untuk meningkatkan fleksibilitas, memperluas ruang gerak sendi (*range of motion*), mempersiapkan tubuh sebelum melakukan aktivitas fisik, serta membantu proses pemulihan setelah berolahraga. Dalam pembelajaran PJOK, peregangan menjadi bagian penting dari kegiatan pendahuluan maupun penutup karena berfungsi meningkatkan kesiapan tubuh dan mengurangi risiko cedera.

Secara umum, peregangan terdiri atas beberapa jenis, yaitu *static stretching*, *dynamic stretching*, *ballistic stretching*, dan *proprioceptive neuromuscular facilitation* (PNF). Fenan dkk. (2024) melaporkan bahwa baik *static stretching* maupun PNF sama-sama mampu meningkatkan fleksibilitas, meskipun metode PNF memberikan peningkatan yang lebih besar. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kualitas pelaksanaan gerakan peregangan menjadi faktor penting dalam mencapai tujuan pembelajaran PJOK. Penelitian Alfiyanto, Rubiyatno, dan Gandasari (2024) juga menunjukkan bahwa peregangan statis maupun dinamis memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan fisik, sehingga pelaksanaannya perlu dilakukan dengan teknik yang benar agar manfaat latihan dapat diperoleh secara optimal.

Materi peregangan merupakan salah satu kompetensi dasar yang harus dikuasai peserta didik dalam pembelajaran PJOK. Namun, praktik di lapangan menunjukkan bahwa gerakan peregangan sering kali dilakukan secara monoton sehingga siswa kurang memperhatikan kualitas teknik pelaksanaannya. Kondisi tersebut menyebabkan guru perlu melakukan evaluasi terhadap keterampilan gerak peregangan siswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Albani dkk. (2024) mengembangkan media pembelajaran variasi gerakan *static stretching* dan memperoleh hasil bahwa media tersebut memiliki tingkat validitas yang sangat baik sehingga layak digunakan dalam pembelajaran PJOK. Penelitian lain menunjukkan bahwa penerapan variasi gerakan *static stretching* mampu meningkatkan keterlibatan (*student engagement*) peserta didik dalam pembelajaran PJOK. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa kualitas pembelajaran peregangan dipengaruhi oleh metode penyampaian materi maupun kemampuan siswa

dalam melakukan gerakan secara benar.

Penelitian survei bertujuan memberikan gambaran objektif mengenai kondisi aktual suatu fenomena berdasarkan data empiris. Dalam konteks pembelajaran PJOK, survei tingkat keterampilan gerak peregangan dapat digunakan untuk mengetahui tingkat penguasaan siswa terhadap teknik peregangan pada aspek ketepatan gerakan, urutan gerakan, teknik pelaksanaan, postur tubuh, dan kelancaran gerakan. Informasi tersebut penting sebagai dasar evaluasi pembelajaran sekaligus menjadi acuan bagi guru dalam merancang strategi pembelajaran yang lebih efektif.

Berdasarkan kajian pustaka tersebut dapat dipahami bahwa keterampilan gerak peregangan merupakan bagian penting dalam pembelajaran PJOK karena berkaitan dengan kesiapan fisik, fleksibilitas, dan pencegahan cedera. Oleh sebab itu, survei mengenai tingkat keterampilan gerak peregangan siswa diperlukan untuk memperoleh gambaran mengenai kemampuan siswa sehingga hasilnya dapat dimanfaatkan sebagai dasar peningkatan kualitas pembelajaran PJOK.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan dan mengukur fenomena yang terjadi tanpa memberikan perlakuan tertentu kepada subjek penelitian. Menurut Sugiyono (2019), penelitian deskriptif kuantitatif merupakan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lain. Model penelitian yang digunakan mengacu pada pendekatan survei deskriptif sebagaimana dikemukakan oleh Arikunto (2019), di mana data dikumpulkan secara langsung melalui observasi terstruktur menggunakan instrumen yang telah divalidasi.

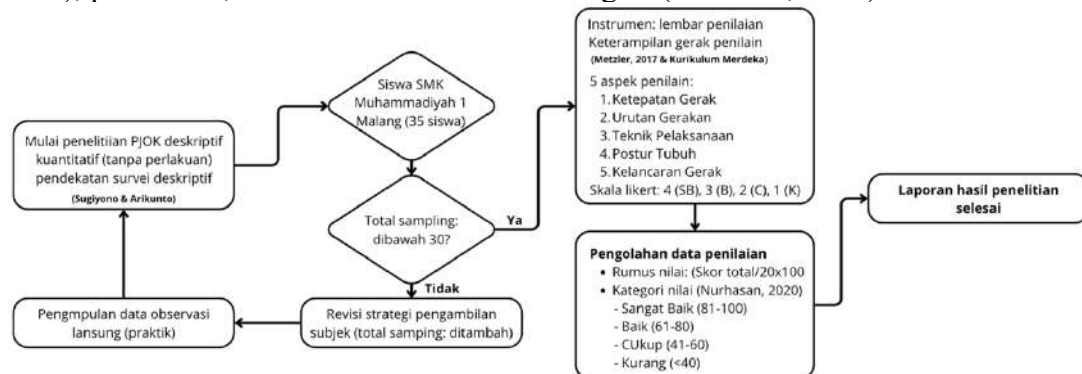
Subjek penelitian adalah 35 siswa SMK Muhammadiyah 1 Malang yang mengikuti pembelajaran PJOK. Pengambilan subjek dilakukan dengan teknik total sampling, yaitu seluruh siswa yang terdaftar dalam satu kelas dijadikan subjek penelitian. Teknik ini dipilih karena jumlah populasi yang terjangkau dan memungkinkan peneliti mendapatkan gambaran yang komprehensif tentang tingkat keterampilan seluruh anggota kelompok (Sugiyono, 2019).

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian survei dengan menggunakan instrumen non-tes berupa lembar observasi keterampilan. Data dikumpulkan bukan melalui tes tertulis maupun tes fisik terukur, melainkan melalui pengamatan langsung (*direct observation*) terhadap pelaksanaan gerak peregangan siswa selama pembelajaran berlangsung. Disisi lain, lembar penilaian keterampilan gerak peregangan yang dikembangkan berdasarkan teori penilaian keterampilan gerak dari Metzler (2017) dan disesuaikan dengan indikator kompetensi PJOK Kurikulum Merdeka. Instrumen ini mencakup lima aspek penilaian, yaitu: (1) Ketepatan Gerakan (KG), yang mengukur sejauh mana siswa melakukan gerakan peregangan sesuai dengan standar teknik yang benar; (2) Urutan Gerakan (UR), yang menilai kemampuan siswa dalam melakukan gerakan secara sistematis dari kepala hingga kaki; (3) Teknik Pelaksanaan (TK), yang mengevaluasi cara siswa menerapkan prinsip-prinsip biomekanik dalam peregangan; (4) Postur Tubuh (PS), yang menilai keselarasan posisi tubuh selama pelaksanaan peregangan; dan (5) Kelancaran Gerakan (KL), yang mengukur kesinambungan dan keteraturan ritme gerakan.

Setiap aspek dinilai menggunakan skala Likert empat tingkat: skor 4 (Sangat

Baik), skor 3 (Baik), skor 2 (Cukup), dan skor 1 (Kurang). Skor total kemudian dikonversi ke dalam nilai akhir menggunakan rumus:  $\text{Nilai} = (\text{Skor Total}/20) \times 100$ . Nilai akhir yang diperoleh kemudian dikategorikan berdasarkan norma penilaian: Sangat Baik (81-100), Baik (61-80), Cukup (41-60), dan Kurang (<40). Pengkategorian ini mengacu pada pedoman penilaian keterampilan gerak yang dikemukakan oleh Nurhasan (2020).

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung selama kegiatan praktik peregangan berlangsung. Observer mengamati setiap siswa secara individual dan memberikan skor pada masing-masing aspek berdasarkan rubrik yang telah ditetapkan. Analisis data menggunakan teknik statistik deskriptif yang meliputi perhitungan rata-rata (*mean*), persentase, dan distribusi frekuensi kategori (Arikunto, 2019).



**Gambar 1.** Diagram Alir Metode Penelitian

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan terhadap 35 siswa SMK Muhammadiyah 1 Malang dalam pembelajaran PJOK, diperoleh data tingkat keterampilan gerak peregangan siswa sebagaimana disajikan pada tabel 1 berikut.

**Tabel 1.** Distribusi Kategori Tingkat Keterampilan Peregangan Siswa

| No     | Kategori    | Rentang Nilai | Jumlah Siswa | Presentase (%) |
|--------|-------------|---------------|--------------|----------------|
| 1      | Sangat Baik | 81 - 100      | 12           | 34,3           |
| 2      | Baik        | 61 - 80       | 12           | 34,3           |
| 3      | Cukup       | 41 - 60       | 11           | 31,4           |
| 4      | Kurang      | <40           | 0            | 0,0            |
| Jumlah |             |               | 35           | 100            |

Data pada Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 35 siswa, sebanyak 12 siswa (34,3%) berada pada kategori sangat baik dengan rentang nilai 81-100, 12 siswa (34,3%) berada pada kategori baik dengan rentang nilai 61-80, dan 11 siswa (31,4%) berada pada kategori cukup dengan rentang nilai 41-60. Tidak ada siswa yang berada pada kategori kurang. Rata-rata nilai keseluruhan siswa adalah 73,71 yang termasuk dalam kategori baik. Nilai tertinggi yang dicapai adalah 100, sedangkan nilai terendah adalah 50.

Gambaran lebih rinci mengenai capaian rata-rata per aspek keterampilan peregangan disajikan pada tabel 2.

**Tabel 2.** Rata-Rata Skor Per Aspek Keterampilan Peregangan

| No | Aspek Penilaian         | Rata-Rata Skor | Keterangan Skor |
|----|-------------------------|----------------|-----------------|
| 1  | Ketepatan Gerak (KG)    | 3,00           | Baik            |
| 2  | Urutan Gerak (UR)       | 3,00           | Baik            |
| 3  | Teknik Pelaksanaan (TK) | 2,94           | Baik            |
| 4  | Kelancaran Gerakan (KL) | 2,91           | Baik            |
| 5  | Postur Tubuh (PS)       | 2,89           | Baik            |

Berdasarkan Tabel 2, aspek ketepatan gerakan dan urutan gerakan memperoleh rata-rata tertinggi sebesar 3,00 (kategori baik), diikuti oleh teknik pelaksanaan sebesar 2,94, kelancaran gerakan sebesar 2,91, dan postur tubuh sebesar 2,89. Seluruh aspek berada dalam kategori baik, namun terdapat variasi skor yang menunjukkan perbedaan tingkat penguasaan antar aspek.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan tingkat keterampilan gerak peregangan siswa SMK Muhammadiyah 1 Malang berada pada kategori baik dengan rata-rata nilai 73,71. Temuan ini sejalan dengan penelitian Widodo dan Supriatna (2021) yang menyatakan bahwa siswa SMK pada umumnya memiliki kemampuan dasar gerak yang memadai dalam pembelajaran PJOK, meskipun masih memerlukan pembinaan lebih lanjut pada aspek teknik dan postur. Hasil yang relatif baik ini dapat dikaitkan dengan intensitas pembelajaran praktik yang cukup teratur di SMK Muhammadiyah 1 Malang.

Aspek ketepatan gerakan dan urutan gerakan yang memperoleh skor tertinggi (3,00) mengindikasikan bahwa siswa telah memahami prosedur dasar peregangan secara sekuensial. Hal ini kemungkinan besar dipengaruhi oleh pembelajaran demonstrasi yang dilakukan guru sebelum praktik berlangsung. Menurut Metzler (2017), pembelajaran keterampilan gerak melalui demonstrasi langsung (*direct instruction*) efektif dalam membantu siswa memahami urutan dan ketepatan gerakan karena menyediakan model visual yang dapat ditiru secara langsung.

Sebaliknya, aspek postur tubuh mendapatkan skor terendah (2,89) di antara kelima aspek yang dinilai. Kondisi ini konsisten dengan temuan Prasetyo (2022) yang menyebutkan bahwa siswa cenderung mengabaikan alignment tubuh ketika fokus pada penyelesaian gerakan peregangan. Rendahnya penguasaan postur tubuh berkaitan dengan kurangnya *proprioception* atau kesadaran tubuh (*body awareness*) siswa terhadap posisi tubuhnya sendiri saat bergerak. Menurut Alter (2018), kesadaran postur tubuh merupakan aspek keterampilan gerak yang paling lambat berkembang karena memerlukan latihan reflektif dan umpan balik yang konsisten dari instruktur.

Dari distribusi kategori, ditemukan bahwa sebanyak 11 siswa (31,4%) masih berada pada kategori cukup. Kelompok siswa ini perlu mendapatkan perhatian khusus dari guru PJOK, mengingat peregangan yang tidak dilakukan dengan benar dapat meningkatkan risiko cedera muskuloskeletal. Beedle et al. (2020) menegaskan bahwa peregangan dengan teknik yang salah, terutama pada aspek postur dan kelancaran gerakan, dapat menyebabkan *strain* otot atau ligamen yang dapat menghambat aktivitas fisik siswa. Intervensi pembelajaran yang lebih individual dan terprogram perlu dirancang untuk kelompok siswa ini.

Temuan bahwa tidak ada siswa yang berada pada kategori kurang merupakan indikator positif bahwa pembelajaran PJOK di SMK Muhammadiyah 1 Malang telah

berjalan dengan baik pada level dasar. Namun demikian, proporsi siswa pada kategori cukup yang cukup besar (31,4%) menunjukkan bahwa masih terdapat ruang yang signifikan untuk peningkatan kualitas pembelajaran. Guru PJOK perlu mengadopsi strategi pembelajaran yang lebih variatif, seperti *peer assessment* dan *video feedback*, sebagaimana direkomendasikan oleh Lutan (2019), untuk mendorong lebih banyak siswa mencapai kategori baik dan sangat baik.

Kelancaran gerakan yang memperoleh rata-rata 2,91 juga perlu mendapat perhatian khusus. Kelancaran merupakan indikator kematangan keterampilan gerak (*motor skill maturity*) yang menunjukkan sejauh mana gerakan telah terotomatisasi dalam sistem neuromuskular (Harsono, 2020). Rendahnya kelancaran gerakan pada sebagian siswa mengindikasikan bahwa keterampilan peregangan belum sepenuhnya terinternalisasi, yang mungkin disebabkan oleh kurangnya frekuensi latihan atau kurangnya umpan balik korektif dari guru. Peningkatan frekuensi praktik yang disertai pemberian *augmented feedback* terbukti efektif dalam meningkatkan kelancaran keterampilan gerak (Nurhasan, 2020).

Pentingnya peregangan dalam pembelajaran PJOK juga berkaitan erat dengan pengembangan kebugaran jasmani siswa secara menyeluruh. Menurut Bempa dan Buzzichelli (2019), peregangan yang dilakukan secara rutin dan sistematis berkontribusi pada peningkatan rentang gerak sendi (*range of motion*) dan fleksibilitas otot yang merupakan komponen penting dalam kebugaran jasmani. Hal ini sejalan dengan pendapat Sukadiyanto dan Muluk (2020) bahwa program latihan peregangan yang terstruktur mampu meningkatkan performa gerak siswa secara signifikan apabila dilaksanakan secara konsisten minimal tiga kali dalam seminggu. Temuan dalam penelitian ini menguatkan perlunya integrasi program peregangan yang lebih terstruktur ke dalam kurikulum PJOK di tingkat SMK.

Faktor motivasi dan keterlibatan siswa juga turut mempengaruhi kualitas pelaksanaan peregangan dalam pembelajaran PJOK. Penelitian Suherman (2018) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki motivasi intrinsik tinggi cenderung melakukan peregangan dengan lebih cermat dan memperhatikan setiap aspek teknis gerakan dibandingkan dengan siswa yang bermotivasi rendah. Selain itu, Santoso dan Nopembri (2021) menemukan bahwa penerapan model pembelajaran kooperatif dalam PJOK dapat meningkatkan keterlibatan aktif siswa dalam melakukan peregangan karena adanya interaksi saling memperhatikan dan mengoreksi antar teman sebaya. Dengan demikian, pendekatan pembelajaran yang mampu meningkatkan motivasi siswa perlu menjadi perhatian utama guru PJOK dalam merancang sesi peregangan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi pengembangan kompetensi guru PJOK dalam mengelola pembelajaran praktik peregangan. Menurut Roesdiyanto dan Budiwanto (2020), kompetensi pedagogik guru dalam menyampaikan materi gerak dasar termasuk peregangan sangat menentukan kualitas keterampilan yang dikuasai siswa. Penelitian Fernandez-Rio et al. (2022) juga menegaskan bahwa guru yang secara aktif menggunakan *asesmen* formatif selama pembelajaran praktik mampu mendorong peningkatan keterampilan gerak siswa secara lebih signifikan dibandingkan guru yang hanya mengandalkan *asesmen* sumatif di akhir pembelajaran. Oleh karena itu, pelatihan profesional berkelanjutan bagi guru PJOK yang mencakup strategi *asesmen* formatif keterampilan gerak peregangan menjadi kebutuhan mendesak dalam konteks peningkatan mutu pembelajaran PJOK di SMK.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan gerak peregangan siswa SMK Muhammadiyah 1 Malang dalam pembelajaran PJOK secara keseluruhan berada pada kategori baik dengan rata-rata nilai 73,71. Sebanyak 12 siswa (34,3%) berada pada kategori sangat baik, 12 siswa (34,3%) pada kategori baik, dan 11 siswa (31,4%) pada kategori cukup, serta tidak ada siswa yang berada pada kategori kurang. Aspek ketepatan gerakan dan urutan gerakan merupakan aspek yang paling dikuasai oleh siswa, sedangkan postur tubuh merupakan aspek dengan penguasaan terendah. Guru PJOK disarankan untuk memberikan perhatian khusus pada pengembangan postur tubuh dan kelancaran gerakan melalui strategi pembelajaran yang lebih terstruktur dan terprogram, serta meningkatkan frekuensi pemberian umpan balik korektif kepada siswa. Penelitian selanjutnya dapat diarahkan pada pengembangan model pembelajaran peregangan berbasis umpan balik video untuk meningkatkan kesadaran postur tubuh siswa.

## DAFTAR RUJUKAN

- Alter, M. J. (2018). *Science of flexibility* (4th ed.). Human Kinetics.
- Ambarukmi, D. H., Pasurney, P., Wisahati, A. S., Akhmad, I., Mansur, & Adnan. (2019). *Pelatihan fisik level 1*. Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik* (edisi revisi). Rineka Cipta.
- Beedle, B., Rytter, S. J., Healy, T. L., & Ward, C. H. (2020). Preexercise static and dynamic stretching does not affect anaerobic running performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(6), 1838-1843. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31817bd96c>
- Behm, D. G., & Chaouachi, A. (2019). A review of the acute effects of static and dynamic stretching on performance. *European Journal of Applied Physiology*, 111(11), 2633-2651. <https://doi.org/10.1007/s00421-011-1879-2>
- Behm, D. G., Blazevich, A. J., Kay, A. D., & McHugh, M. (2021). Acute effects of muscle stretching on physical performance, range of motion, and injury incidence in healthy active individuals: A systematic review. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(1), 1–11. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0235>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Fernandez-Rio, J., Sanz, N., Fernandez-Cando, J., & Santos, L. (2022). Impact of a sustained cooperative learning intervention on student motivation. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 22(1), 89-105. <https://doi.org/10.1080/17408989.2016.1183527>
- Harsono. (2020). *Latihan kondisi fisik*. Remaja Rosdakarya.
- Junaedi, D., & Hidayat, T. (2021). Analisis kesalahan teknik peregangan siswa SMK dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 20(2), 88–97. <https://doi.org/10.24114/jik.v20i2.26543>

- Kurniawan, F. (2019). Buku pintar olahraga. Laskar Aksara.
- Lumintuarso, R. (2021). Pembinaan multilateral bagi atlet pemula. UNY Press.
- Lutan, R. (2019). Belajar keterampilan motorik: Pengantar teori dan metode. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Metzler, M. W. (2017). Instructional models for physical education (3rd ed.). Routledge.
- Nurhasan. (2020). Penilaian pembelajaran penjas. Universitas Terbuka.
- Prasetyo, Y. (2022). Analisis tingkat keterampilan gerak peregangan siswa sekolah menengah kejuruan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(1), 45-54. <https://doi.org/10.21831/jpji.v18i1.40012>
- Roesdiyanto, & Budiwanto, S. (2020). Dasar-dasar kepelatihan olahraga. Universitas Negeri Malang Press.
- Santoso, N. P., & Nopembri, S. (2021). Implementasi model pembelajaran kooperatif dalam pendidikan jasmani untuk meningkatkan keterampilan sosial siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(2), 112-121. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v6i2.32011>
- Suherman, A. (2018). Revitalisasi keterlantan pengajaran dalam pendidikan jasmani. CV. Bintang WarliArtika.
- Sukadiyanto, & Muluk, D. (2020). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. Lubuk Agung.
- Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Widodo, A., & Supriatna, E. (2021). Tingkat keterampilan gerak dasar siswa SMK dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1), 67-77. <https://doi.org/10.21831/jk.v9i1.38901>

