

# JSH : Journal of Sport and Health

## Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai dengan Metode Bermain untuk Siswa Kelas IV SD N 137698 Kota Tanjungbalai

Wasis Nugroho<sup>1</sup>, Rahma Dewi<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Prodi Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Medan, Indonesia

<sup>2</sup> Prodi Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Medan, Indonesia

Penulis yang sesuai : [wasisnugroho03@gmail.com](mailto:wasisnugroho03@gmail.com), [rahmadewi@unimed.ac.id](mailto:rahmadewi@unimed.ac.id)

### ARTICLE INFO

*Kata Kunci:* Senam Lantai, Bermain, Hasil Belajar

### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan senam lantai tanpa alat siswa kelas 4 SD N 137698 Kota Tanjungbalai melalui Pendekatan Bermain. Peningkatan hasil belajar siswa dapat diukur dari hasil tes yang diperoleh dari siklus I dan siklus II. Penelitian ini termasuk jenis penelitian tindakan kelas dengan kolaborasi antara peneliti dan teman sejawat sebagai observer. Subyek penelitian siswa kelas 4 SD Negeri 137698 Kota Tanjungbalai semester ganjil tahun ajaran 2022-2023 yang berjumlah 25 siswa. Kemampuan awal siswa tentang gerakan senam lantai tanpa alat sangat rendah, hal ini dibuktikan dengan hasil tes sebelum perbaikan rata-rata kelasnya hanya 55,33 dan hanya 5 orang saja yang nilainya > KKM 75. Gerakan senam yang dilakukan yaitu lompat-lompat di tempat, berdiri dengan kepala, dan berdiri dengan tangan. Hasil penelitian ini menunjukkan proses belajar-mengajar meningkat dari sebelum perbaikan, siklus I dan siklus II, terbukti dari sebelum perbaikan rata-rata kelas yang dicapai siswa hanya 55,33 dengan kriteria kurang, siklus I mencapai 70,33 dengan kriteria cukup dan Siklus II mencapai rata-rata kelas 80,00 dengan kriteria "Baik". Sedangkan target pencapaian KKM, sebelum tindakan 20%, pada siklus I meningkat menjadi 44 % dan pada Siklus II ketuntasan meningkat lagi menjadi 92%. Berdasarkan analisis data dapat disimpulkan bahwa pembelajaran senam lantai tanpa alat melalui Pendekatan Bermain dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas 4 SD Negeri 137698 Kota Tanjungbalai. Peningkatan ketercapaian KKM dari sebelum perbaikan sampai dengan siklus II mencapai 50%. Maka penelitian ini dianggap tuntas karena kemampuan siswa secara klasikal sudah meningkat > KKM.

Keywords: Floor Gymnastics, Play, Learning Outcomes

**ABSTRACT**

*The purpose of this study was to improve the ability of floor exercise without tools for 4th grade students of SD N 137698 Tanjungbalai City through the Play Approach. Improved student learning outcomes can be measured from the test results obtained from cycle I and cycle II. This research is a type of classroom action research with collaboration between researchers and colleagues as observers. The research subjects were 4th grade students of SD Negeri 137698 Tanjungbalai City in the odd semester of the 2022-2023 academic year, totaling 25 students. The initial ability of students regarding floor gymnastic movements without tools is very low, this is evidenced by the results of the test before the repair, the class average was only 55.33 and only 5 people scored > KKM 75. The gymnastic movements carried out were jumping on the spot, standing with the head, and standing with the hands. The results of this study showed that the teaching and learning process increased from before the improvement, cycle I and cycle II, as evidenced from before the improvement the class average achieved by students was only 55.33 with less criteria, cycle I achieved 70.33 with sufficient criteria and Cycle II achieved a class average of 80.00 with "Good" criteria. While the KKM achievement target, before the action was 20%, in cycle I it increased to 44% and in Cycle II mastery increased again to 92%. Based on the data analysis, it can be concluded that learning floor exercises without tools through the Play Approach can improve the learning outcomes of 4th grade students at SD Negeri 137698 Tanjungbalai City. The increase in KKM achievement from before improvement to cycle II reached 50%. So this research is considered complete because the students' classical ability has increased > KKM.*

**Pendahuluan**

Senam merupakan suatu cabang olah raga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerakan fisik yang teratur (Kamadi, 2019). Bentuk modern dari senam ialah: palang tak seimbang, balok keseimbangan, senam lantai. Senam mempunyai begitu banyak pengaruh bagi individu bila dilakukan dengan sikap dan respek yang baik (Fajri, 2020). Senam dapat menyenangkan, menggairahkan dan memberi banyak pesona. Banyak keuntungan yang diperoleh dalam senam seperti konsentrasi, keteguhan hati, dan keyakinan akan menjadi modal besar yang dapat membantu dalam bersenam (Muhammad Zaenal Arwih, 2018). Pengaruh latihan senam terhadap perkembangan fisik, menakjubkan karena senam akan meningkatkan kekuatan yang sangat hebat, kelentukan, koordinasi, sikap dan kesadaran kinestetik (Nuryanto & Resita, 2019). Salah satu permasalahan dalam pembelajaran pendidik jasmani olahraga dan kesehatan, khususnya dalam materi senam lantai adalah kurangnya media pembelajaran yang sederhana (Yusuf, 2018). Efektivitas dan efisiensi Pendidikan jasmani olahraga dan

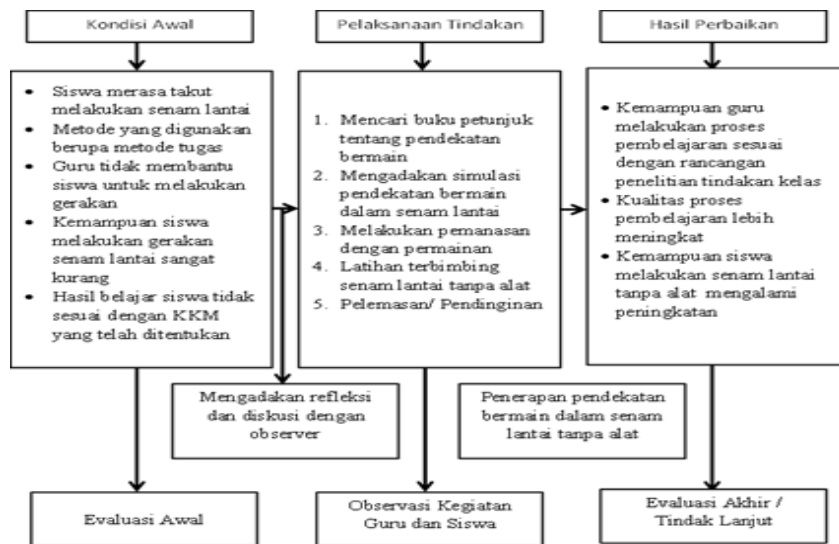
kesehatan dalam materi senam lantai belum menunjukkan ke arah pembelajaran yang efektif dan efisien bagi peserta didik (Adlan et al., 2021).

Dalam merancang proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berorientasi pada tujuan dan berusaha menyesuaikan dengan kondisi fisik dan psikis peserta didik (Stiyapranomo & Iwandana, 2022). Sehingga peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran sesuai dengan minat, keinginan, dan bakat yang dimiliki serta kreativitas sesuai dengan kemampuan peserta didik (Heri et al., 2017). Proses pembelajaran merupakan interaksi pendidik, peserta didik, materi pembelajaran, sarana dan prasarana pembelajaran (Mulyana, 2017). Inovasi pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan diperlukan untuk menunjang efektivitas pembelajaran yang disusun secara sistematis dan berkelanjutan (Adi & Fathoni, 2020). Efektivitas proses pembelajaran dapat ditandai dengan keaktifan pendidik dan peserta didik secara konsisten dalam penggunaan media pada proses pembelajaran (Waras, 2018). Proses pembelajaran dapat berjalan efektif jika peserta didik belajar dalam pengawasan pendidik dan juga orang tua sehingga waktu yang tersedia tidak terbuang percuma (Iwandana et al., 2018). Dalam efektivitas proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan selalu ditekankan pendidik aktif dan peserta didik belajar (Mudzakir, 2020). Dengan kata lain, pendidik secara aktif menciptakan lingkungan yang kondusif dalam proses pembelajaran sehingga peserta didik dapat aktif dalam mengikuti proses pembelajaran (Herliandry et al., 2020).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan begitu pentingnya para siswa sejak di SD sudah menguasai gerakan senam lantai. Namun kenyataannya jarang sekali siswa di sekolah dasar yang menguasai teknik dasar gerakan senam lantai dengan benar. Hal ini terbukti dari hasil observasi penulis dan tes pembelajaran penjaskes di kelas 4 SD Negeri 137698 Tanjungbalai, siswa belum mampu melakukan gerakan senam lantai tanpa alat dengan benar. Rendahnya rata-rata hasil tes penjaskes siswa pada pembelajaran senam lantai yaitu dari jumlah siswa 25 orang, nilai rata-rata senam lantai tanpa alat hanya 55,33, sedangkan KKM yang ditentukan untuk kompetensi dasar tersebut adalah 75,00. Hanya 5 orang siswa yang nilainya > KKM 75. Prosentase ketuntasan belajar baru mencapai 20%. Setelah Peneliti menganalisis data hasil tes senam lantai tanpa alat, melakukan wawancara kepada guru pendidikan jasmani, kepada siswa dan mengadakan refleksi, maka peneliti merasa perlu untuk melakukan perbaikan pembelajaran melalui Penelitian Tindakan Kelas pada pembelajaran penjaskes dalam upaya meningkatkan kemampuan senam lantai tanpa alat siswa kelas 4 SD Negeri 137698 Tanjungbalai melalui pendekatan bermain.

**Metode**

Berdasarkan latar belakang di atas Penelitian Tindakan Kelas ini menyajikan materi pelajaran sesuai dengan yang telah direncanakan yaitu menggunakan Pendekatan Bermain dalam upaya meningkatkan kemampuan siswa melakukan gerakan senam lantai tanpa alat di kelas 4 SD Negeri 137698 Tanjungbalai. Adapun dalam penyajiannya mencakup pemanasan dengan permainan, pengembangan, latihan terbimbing, pelepasan dengan penekanan yang lebih intensif dalam penyajian materi. Untuk mencapai peningkatan kemampuan siswa dalam senam lantai tanpa alat ini maka dirancang kegiatan perbaikan pembelajaran melalui penelitian tindakan kelas. Penelitian ini merupakan penelitian klasikal yang terdiri dari 2 siklus yang setiap siklusnya dilakukan 2 kali pembelajaran (35 menit/1 jam pelajaran). Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan pada diagram di bawah ini:



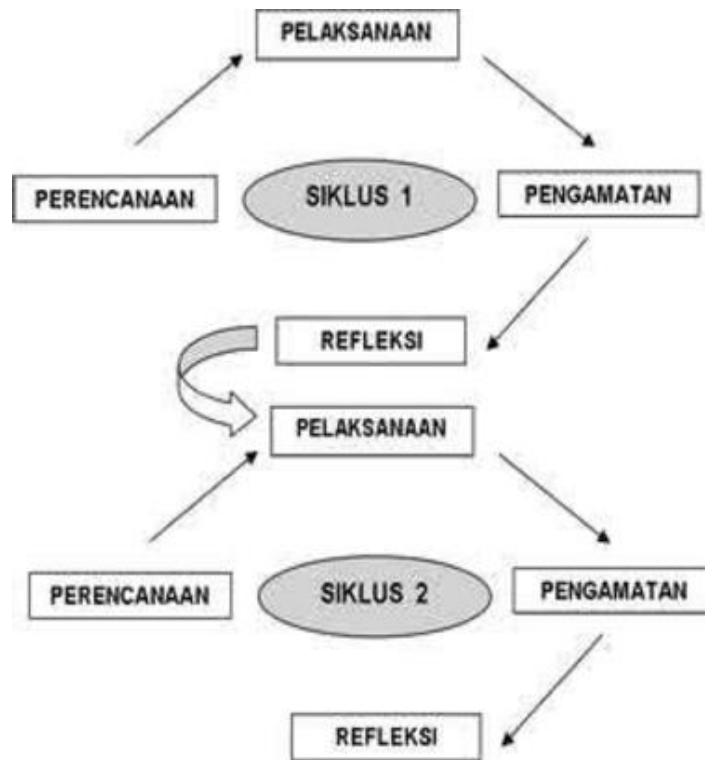
Gambar 1. kerangka berpikir PTK

Berdasarkan diagram di atas, dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan Pendekatan Bermain pada pembelajaran senam lantai tanpa alat, dapat meningkatkan hasil belajar kognitif, afektif, dan psikomotorik siswa kelas 4 SD Negeri 137698 Tanjungbalai. Pada setiap siklus pembelajaran yang dilaksanakan, menggunakan prosedur sebagai berikut :

- 1 Perencanaan : dilakukan setelah mengadakan refleksi.
- 2 Pelaksanaan tindakan: melaksanakan materi pembelajaran yang telah direncanakan.
- 3 Observasi /Pengamatan: dilakukan oleh teman sejawat sebagai pengamat dalam pelaksanaan perbaikan pembelajaran dengan menggunakan lembar observasi yang telah disusun oleh peneliti.
- 4 Refleksi : hasil yang diperoleh dari post test dan observasi

yang telah dilaksanakan dalam rencana perbaikan pembelajaran dianalisis untuk melihat kemampuan siswa dan untuk melakukan tindakan perbaikan pembelajaran pada siklus berikutnya.

Proses Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan model Kemmis dan Mc. Taggart dalam yang dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 2. Diagram alur penelitian tindakan kelas

Penelitian Tindakan Kelas yang dilakukan pada kelas 4 SDN 137698 Tanjungbalai yang berjumlah 25 orang terdiri dari 16 siswa laki-laki dan 9 siswa perempuan. Penelitian dilakukan di lapangan olah raga yang berada di belakang depan sekolah. Tahap Masalah yang diidentifikasi bersama-sama oleh guru dan rekan sejawat itu merupakan hasil temuan di kelas yang ditulis oleh guru. Setelah dilakukan identifikasi dan refleksi, ternyata guru merasa kesulitan dalam mengajarkan senam lantai tanpa alat. Hal ini karena metode yang belum sesuai. Berdasarkan diskusi dengan rekan sejawat dan juga dari beberapa kajian pustaka, tindakan yang dapat dilakukan guru untuk memperbaiki proses belajar mengajar tersebut adalah dengan menggunakan metode bermain. Perbaikan pembelajaran dilakukan dalam 2 siklus dengan setiap siklus dilaksanakan 2 kali pertemuan. Satu kali pertemuan terdiri dari 2 jam pelajaran (2 x 35 menit). Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini berupa nilai

hasil post test dan lembar hasil observasi kegiatan pembelajaran. Format penilaian hasil *pos test* penjaskes (Senam Lantai Tanpa Alat) dengan menggunakan pendekatan bermain adalah sebagai berikut:

Untuk mengambil data kualitatif dari pelaksanaan pembelajaran, digunakan lembar observasi kegiatan guru dan siswa. Data hasil observasi tersebut didiskusikan dan direfleksikan oleh peneliti sehingga mendapatkan data kualitatif tentang kegiatan yang dilakukan seperti berikut ini : 90 – 100 = sangat baik (SB ) 80 - 89 = baik ( B ) 75 – 79 = Cukup ( C ) < 75 = Kurang( K ) Ketuntasan belajar dinyatakan dengan tuntas / belum tuntas. Bila Nilai < 75 maka belum tuntas dan bila nilai >75 maka “ Tuntas “. Hasil observasi dianalisis sepanjang berlangsungnya penelitian. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian mengikuti langkah Hopkins (1993) dengan tiga tahap analisis, yaitu tahap kategorisasi, validasi, dan interpretasi data.

## **Hasil dan Pembahasan**

### **Hasil**

#### 1. Temuan

a. Kemampuan Awal Siswa. Kemampuan awal siswa kelas 4 SD Negeri 137698 Tanjungbalai dalam pembelajaran penjaskes (senam lantai tanpa alat), sebelum dilaksanakannya penelitian tindakan kelas ini sangatlah rendah sebagaimana dapat di bawah ini:

- Jumlah Siswa : 25 orang
- Jumlah Nilai Klasikal : 1.383
- Rata-rata kelas : 55,33
- Nilai Siswa > KKM : 5 orang
- Nilai siswa < KKM : 20 orang
- Prosentase Pencapaian KKM : 20 %

b. Hasil Penelitian Siklus I.

Hasil tes akhir siklus I adalah sebagai berikut :

- Jumlah Siswa : 25 orang
- Jumlah Nilai Klasikal : 1.758
- Rata-rata kelas : 70,33
- Nilai Siswa > KKM : 11 orang

- Nilai siswa < KKM : 14 orang
- Prosentase Pencapaian KKM : 44 %

c. Hasil Penelitian Siklus II.

Setelah dilakukan tes perbaikan siklus II dianalisis maka hasilnya sebagai berikut :

- Jumlah Siswa : 25 orang
- Jumlah Nilai Klasikal : 2.000
- Rata-rata kelas : 80,00
- Nilai Siswa > KKM : 23 orang
- Nilai siswa < KKM : 2 orang • Prosentase Pencapaian KKM : 92 %

2. Diskusi

a. Kemampuan Awal Siswa

Kemampuan awal siswa kelas 4 SD Negeri 137698 Tanjungbalai sebelum dilaksanakannya perbaikan dalam penelitian tindakan kelas ini sangatlah rendah. Hal ini bisa dilihat dari analisis hasil test akhir senam lantai tanpa alat di kelas 4 SD Negeri 137698 dari 25 orang siswa ada 5 orang siswa yang nilainya mencapai KKM 75 dengan rata-rata kelas hanya 55,33. Prosentase pencapaian KKM adalah 20% , ini sebagai indikator bahwa kemampuan senam lantai tanpa alat siswa kelas 4 SD Negeri 137698 Tanjungbalai sangatlah rendah.

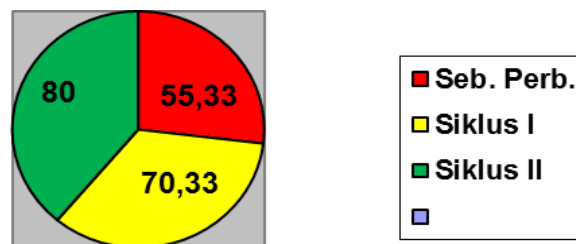
b. Pelaksanaan Siklus I.

Setelah dilaksanakan perbaikan pembelajaran pada siklus I dengan memperbaiki kelemahan-kelemahan yang telah dilakukan ,serta mengintensifkan latihan maka diperoleh peningkatan hasil belajar siswa. Melihat hasil tes di atas, KKM secara klasikal belum tercapai, karena prosentase pencapaian KKM baru mencapai 44 %. Artinya masih ada 14 siswa lagi yang nilainya kurang dari KKM. Sedangkan menurut indikator keberhasilan pada penelitian ini, pembelajaran dikatakan berhasil apabila 100 % dari seluruh siswa sudah mencapai KKM. Bila dilihat perbandingannya, antara sebelum dilakukan perbaikan dengan setelah dilaksanakan perbaikan pembelajaran siklus I, tampak adanya peningkatan hasil belajar siswa. Hal ini dibuktikan dengan meningkatnya rata-rata nilai dari 55,33 menjadi 70,33 dengan peningkatan ketuntasan dari 20 % sebelum perbaikan menjadi 44 % pada perbaikan siklus I. Berdasarkan temuan observer dan refleksi terhadap kelemahan yang dilakukan oleh peneliti dalam pembelajaran tersebut, maka disimpulkan perlu dilaksanakan

kembali perbaikan pembelajaran pada siklus ke II.

c. Pelaksanaan Siklus II.

Meskipun pada siklus I sudah ada peningkatan hasil belajar siswa, tetapi belum mencapai hasil yang diharapkan. Menurut hasil diskusi dengan observer dapat disimpulkan bahwa masih terdapat kelemahan baik dalam perencanaan, pelaksanaan, maupun pada tindakan yang dilaksanakan. Berdasarkan temuan tersebut peneliti melaksanakan kembali perbaikan pembelajaran pada siklus II dengan memperbaiki serta menyempurnakan proses pembelajaran terutama dalam mengefektifkan penggunaan pendekatan bermain untuk meningkatkan keterampilan senam lantai tanpa alat siswa kelas 4 SD Negeri 137698 Tanjungbalai, sambil tetap memperhatikan situasi pembelajaran yang aktif, kreatif, inovatif, efektif, dan menyenangkan. Adapun hasil perbaikan pembelajaran siklus II menunjukkan adanya peningkatan hasil yang cukup signifikan. Rata-rata kelas pada siklus I 70,33, menjadi 80,00 pada siklus II dan Ketuntasan belajar yang semula 44 % menjadi 92 %. Secara klasikal KKM sudah tercapai . Meskipun perbaikan ini hanya dilakukan 2 siklus tetapi cukup bisa menggambarkan bahwa dengan menggunakan pendekatan bermain, ternyata dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas 4 SD Negeri 137698 Tanjungbalai pada materi senam lantai tanpa alat. Untuk lebih jelasnya bahwa penggunaan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada pembelajaran penjas kes, dapat dilihat pada grafik di bawah ini:

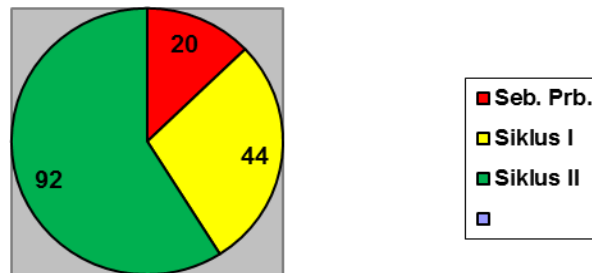


Grafik 1. Rata-rata nilai hasil tes formatif pada perbaikan pembelajaran mata pelajaran penjas

Dari grafik di atas dapat dilihat dari rata-rata hasil belajar yang sebelumnya hanya 55,33, pada siklus I meningkat menjadi 70,33. Pada siklus II meningkat cukup signifikan mencapai 80,00. Hal ini menunjukkan peningkatan yang cukup tinggi apabila dibandingkan sebelum perbaikan dengan hasil perbaikan siklus II yaitu



meningkat 50 %. Dilihat dari ketuntasan belajarnya menurut KKM yang telah ditentukan sebelumnya, juga memperlihatkan peningkatan yang cukup tinggi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik di bawah ini :



Grafik 2 Ketuntasan Belajar Penjas

Grafik di atas menggambarkan ketuntasan belajar yang dicapai oleh siswa cukup baik dibandingkan dengan sebelumnya. Dari pencapaian sebelum dilakukan perbaikan, hanya 5 orangsiswa saja yang mencapai ketuntasan ( KKM ) > 75 atau hanya 20 % dari jumlah siswa 25 orang. Dengan perlakuan perbaikan siklus I, meningkat menjadi 11 orang atau 44 % yang mencapai KKM dan pada perbaikan siklus II menjadi 23 orang atau mencapai KKM 92 %. Hal ini membuktikan bahwa pendekatan bermain ternyata dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas 4 SD Negeri 137698 Tanjungbalai pada pembelajaran penjaskes materi senam lantai tanpa alat.

### **Pembahasan**

Dampak yang ditimbulkan ketika pendidik kurang tepat dalam memilih penggunaan media adalah peserta didik kurang aktif dalam mengikuti proses pembelajaran (Fadillah et al., 2021). Hal ini berdampak pada hasil belajar peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran senam lantai menjadi rendah, karena peserta didik berpendapat bahwa pembelajaran senam lantai merupakan materi yang membosankan dan menakutkan (Sahrol et al., 2021). Ketika kedua hal tersebut terjadi, maka tujuan pembelajaran gerak peserta didik sulit untuk dicapai. Ketika motivasi peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran senam lantai rendah maka akan berdampak pada rendahnya capaian pembelajaran yang dilaksanakan (Titting, Fellyson, Hidayah, Taufik, Pramono, 2016). Oleh karena itu gunakan pendekatan yang tepat dalam proses pembelajaran agar membuahkan hasil sesuai dengan yang diharapkan, atau artinya konsep diperoleh secara bertahap melalui proses pembelajaran (Ichsani et al., 2021). Motivasi siswa untuk melakukan latihan, dapat ditingkatkan melalui pemberian hadiah pada pendekatan bermain, serta pemberian kesempatan kepada siswa untuk berpikir, dan berlatih secara rutin (Nurhuda, 2017). Selain itu situasi pembelajaran

yang aktif, kreatif, efektif, inovatif dan menyenangkan juga sangat diperlukan dalam rangka mencapai hasil belajar yang maksimal pada setiap kegiatan pembelajaran.

## **Kesimpulan**

Dari hasil perbaikan pembelajaran yang telah dilaksanakan sebanyak 2 kali perbaikan atau 2 siklus, dapat disimpulkan bahwa lemahnya kemampuan siswa siswa kelas 4 SD Negeri 137698 Tanjungbalai terhadap senam lantai tanpa alat, dapat ditingkatkan dengan menggunakan pendekatan Bermain. Peningkatan hasil belajar siswa dapat dilihat dari rata-rata kelas sebagai hasil evaluasi dari setiap siklus. Peningkatan rata-rata kelas sebelum perbaikan hingga siklus II mencapai peningkatan 50%. Berdasarkan kesimpulan di atas ada beberapa saran yang seyogianya dilakukan oleh guru Penjasokes dalam upaya meningkatkan kualitas keterampilan dan pemahaman siswa terhadap materi pelajaran antara lain dengan menggunakan metode, model, pendekatan dan media pembelajaran yang sesuai, karena hal ini dapat membantu daya tangkap, daya serap serta pemahaman siswa terhadap materi pembelajaran. Selain itu menjelaskan, mempraktekan, dan membimbing siswa terhadap materi pelajaran dengan tempo yang tidak terlalu cepat juga penting agar materi dapat dimengerti.

## **Daftar Pustaka**

- Adi, S., & Fathoni, A. F. (2020). Mobile Learning sebagai Fasilitas Belajar Mandiri Pembelajaran Senam Lantai pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 5(8), 1158–1165. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v5i8.13946>
- Adlan, D., Hidayat, A. S., & Fahrudin, F. (2021). Survei Self Confidence Pembelajaran Senam Lantai pada Siswa di MTs Al Kautsar Kabupaten Karawang. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 19–27. <https://doi.org/10.35706/jlo.v2i1.4639>
- Fadillah, F. D., Anhar, D., & Royana, I. F. (2021). Penerapan model pembelajaran STAD dan TGT terhadap hasil belajar penjasorkes materi senam lantai roll belakang. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 2(2), 280–287. <https://doi.org/10.53869/jpas.v2i2.95>
- Fajri, A. (2020). Metode Drill Dalam Peningkatan Keterampilan Dasar Rolling Senam Lantai. *INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review*, 1(1), 9–15. <https://doi.org/10.53905/inspiree.v1i1.2>
- Heri, L., Rusilowati, A., & Raharjo, T. J. (2017). Pengembangan Instrumen Penilaian Psikomotor Senam Lantai dalam Pembelajaran Penjasorkes pada Siswa Sekolah Dasar.

*Journal of Educational Research and Evaluation*, 6(1), 19–29.

- Herliandry, L. D., Nurhasanah, N., Suban, M. E., & Kuswanto, H. (2020). Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19. *JTP - Jurnal Teknologi Pendidikan*, 22(1), 65–70. <https://doi.org/10.21009/jtp.v22i1.15286>
- Ichsani, I., Sulaeman, S., & Yulianti, A. (2021). Kontribusi Kekuatan Lengan, Kelentukan Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Roll Ke Depan Pada Senam Lantai Siswa SMKN I Makassar. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 5(1), 36. <https://doi.org/10.26858/sportive.v5i1.20253>
- Iwandana, D. T., Sugiyanto, & Hidayatullah, M. F. (2018). Traditional Games to Form Children ' s Characters In Dieng Plateau Banjarnegara Central Java Indonesia. *Journal of Education, Health and Sport*, 8(11), 407–415.
- Kamadi, L. (2019). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Hand Stand Dalam Senam Lantai. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 3(1), 63. <https://doi.org/10.26858/sportive.v3i1.16861>
- Mudzakir, D. O. (2020). Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Penjas Di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 10(1), 44–49.
- Muhammad Zaenal Arwih. (2018). Muhammad Zaenal Arwih : Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Handstand Pada Olahraga Senam Lantai Mahasiswa Penjas kesrek Angkatan 2016 Kelas B FKIP UHO. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 54.
- Mulyana, F. R. (2017). Pengaruh Gaya Mengajar dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Stut Senam Lantai. *Journal Sport Area*, 2(1), 7–17. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(1\).454](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(1).454)
- Nurhuda, N. (2017). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Sikap Lilin Dalam Pembelajaran Senam Lantai Melalui Bantuan Teman Pada Peserta Didik SD Negeri 9 Pekanbaru Tahun Ajaran 2016/2017. *JOURNAL SPORT AREA*, 2(2), 76. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(2\).607](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(2).607)
- Nuryanto, A., & Resita, C. (2019). Minat Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Senam Lantai Loncat Kangkang Pada Siswa Kelas X MA Negeri 2 Karawang. *JSPEED*, 2(1), 1–7.
- Sahrol, S., Akbar, K., & Atmaja, N. M. K. (2021). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Guling Depan Dalam Senam Lantai Dengan Metode Bermain Pada Siswa Kelas V Sdn 1 Kancong

Tanah Pinoh Barat. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 8(1), 30–35. <https://doi.org/10.46368/jpjk.v8i1.318>

Stiyapranomo, D. A., & Iwandana, D. T. (2022). Penerapan Metode Demonstrasi dan Penugasan Berbasis Google Formulir Berbantuan Media Pembelajaran Vpams-Ppt untuk Meningkatkan Hasil Belajar Materi Senam Lantai. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 7(1), 58–65.

Titting, Fellyson, Hidayah, Taufik, Pramono, H. (2016). Pengembangan Multimedia Pembelajaran Senam Lantai Berbasis Android Pada Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di SMA. *Journal of Physical Education and Sports*, 5(2), 120–126. <https://doi.org/10.15640/jpesm>

Waras, W. (2018). Peningkatan Hasil Belajar Senam Lantai melalui Teknik Modeling. *Briliant: Jurnal Riset Dan Konseptual*, 3(1), 113–120. <https://doi.org/10.28926/briliant.v3i1.148>

Yusuf, Y. (2018). Peningkatan ketrampilan senam lantai siswa kelas VI SDN Dempelan 01 melalui pembelajaran langsung dengan metode JIGSAW. *Premiere Educandum : Jurnal Pendidikan Dasar Dan Pembelajaran*, 8(1), 54–60. <https://doi.org/10.25273/pe.v8i1.2366>