



Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran PJOK Pada Materi Senam Lantai Di SMP PGRI 1 Padang

Gina Olivia Zahara¹, Erianti², Sri Gusti Handayani³, Zulbahri⁴

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

ginaoliviazahara43@gmail.com ¹, erianti@fik.unp.ac.id ², srigusti@fik.unp.ac.id ³,

zulbahri@fik.unp.ac.id ⁴.

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.1.2025.30>

Kata Kunci : Motivasi siswa, PJOK, Senam Lantai

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK pada materi senam lantai di SMP PGRI 1 Padang ini diduga kurang berjalan dengan maksimal pembelajaran PJOK pada materi senam lantai di SMP PGRI 1 Padang dikarenakan sarana dan prasarana olahraga di sekolah yang kurang memadai, perencanaan pembelajaran yang belum terlaksana dengan baik, motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran yang membuat kurang terlaksana proses pembelajaran. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK pada materi senam lantai di SMP PGRI 1 Padang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Penelitian ini di lakukan di SMP PGRI 1 Padang, dalam penelitian ini populasi yang digunakan yaitu semua siswa kelas VII VIII dan IX sebanyak 150 orang. Sedangkan sampel dalam penelitian ini siswa kelas VIII dalam mengikuti pembelajaran PJOK pada materi senam lantai sebanyak 30 orang siswa dengan teknik *purposive sampling*, teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket / kuesioner untuk mengetahui motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK pada materi senam lantai di SMP PGRI 1 Padang. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK pada materi senam lantai di SMP PGRI 1 Padang berada pada 65,4% dengan kategori cukup.

Keyowrds : *Student motivation, PJOK, floor exercise*

Abstract : The problem in this research is that students' motivation in participating in PJOK learning on floor exercise material at SMP PGRI 1 Padang is thought to be less than optimal in learning PJOK on floor exercise material at SMP PGRI 1 Padang due to inadequate sports facilities and infrastructure at the school, lesson planning which has not been implemented well, student motivation in participating in learning makes the learning process less successful. The aim of this research is to determine students' motivation in participating in PJOK lessons on floor exercise material at SMP PGRI 1 Padang. This type of research is quantitative descriptive. This research was conducted at PGRI 1 Padang Middle School, in this research the population used was all students in class VII VIII and IX as many as 150 people. Meanwhile, the sample in this study of

class VIII students participating in PJOK learning on floor exercise material was 30 students using a purposive sampling technique. The data collection technique in this study used questionnaires to determine students' motivation in participating in PJOK learning on floor exercise material at PGRI Middle School. 1 Padang. Based on the results of the research conducted, it can be concluded that student motivation in participating in PJOK learning on floor exercise material at SMP PGRI 1 Padang is at 65.4% in the sufficient category.

PENDAHULUAN

Deswandi,, Syafruddin,& Khairuddin (2018) berpendapat Pendidikan merupakan suatu pondasi dalam hidup yang harus dibangun dengan baik. Pendidikan merupakan proses pembelajaran kepada individu agar memiliki pemahaman terhadap sesuatu, serta menjadikan seseorang kritis dalam berpikir.

Salah satu mata pelajaran yang wajib di ajarkan di sekolah adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). PJOK merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat.

Melalui PJOK diharapkan siswa mampu meningkatkan kreativitas, inovatif dan keterampilan dalam melakukan aktivitas jasmani, untuk mencapai tujuan dalam pelaksanaan maka salah satu faktor yang dapat mempengaruhi adalah motivasi belajar siswa.

Menurut Oemar Hamalik (2013) Motivasi adalah suatu perubahan energi dalam diri pribadi seseorang yang ditandai dengan timbulnya perasaan dan reaksi untuk mencapai tujuan. Motivasi mendorong seseorang melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan yang ingin dicapainya.

Menurut Syahrastani (2010) motivasi merupakan suatu proses dimana kebutuhan - kebutuhan mendorong seseorang untuk

melakukan serangkaian kegiatan yang mengarah tercapainya tujuan tertentu, jika berbicara tentang motivasi berarti kita akan mengetahui keadaan yang terjadi di dalam diri seseorang.

Handayani Sri Gusti (2019) motivasi merupakan aktualisasi sumber penggerak dan dorongan tingkah laku seseorang memenuhi kebutuhan untuk mencapai tujuan tertentu.

Erianti (2017) motivasi belajar merupakan kondisi atau keadaan yang mengaktifkan atau memberi dorongan kepada seseorang untuk bertingkah laku dalam mencapai tujuan yang ditimbulkan oleh motivasi tersebut.

Menurut Kamal Firdaus & Zery Atwi (2020) motivasi didefinisikan sebagai kondisi internal yang membangkitkan kita untuk bertindak, mendorong kita mencapai tujuan tertentu, dan membuat kita tertarik dalam kegiatan tersebut.

Dari pendapat di atas motivasi adalah suatu bentuk usaha yang dilakukan seseorang dan adanya keinginan untuk mencapai hasil tujuan tertentu dan mengarahkan pada perilaku belajar, motivasi juga usaha yang dilakukan seseorang secara sadar untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Motivasi intrinsik menurut Darni, & Edwarsyah (2018) motif yang aktif atau berfungsinya tidak perlu di rangsang dari luar, karena dalam setiap individu ada

dorongan untuk melakukan sesuatu tanpa ada pengaruh dari luar diri individu.

Menurut Wahab Rohmalina (2015) motivasi adalah motivasi yang berfungsi karena adanya rangsangan dari pihak luar sebagai bentuk motivasi di dalamnya aktifitas dimulai berdasarkan dorongan dari luar secara tidak mutlak berkaitan dengan aktifitas belajar.

Cara menumbuhkan motivasi dalam kegiatan sekolah Menurut Sadirman (2016) memberi angka, hadiah, saingan dan kompetisi, ego – involment, memberi ulangan, pujian, hukuman dan minat.

Indikator motivasi belajar menurut Hamzah (2015) adanya hasrat dan keinginan berhasil, adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar, adanya harapan dan cita-cita, adanya penghargaan dalam belajar, adanya kegiatan yang menarik, adanya lingkungan belajar yang kondusif.

Menurut Sardiman (2016) ciri – ciri motivasi yang ada pada diri seseorang adalah tekun menghadapi tugas, ulet menghadapi kesulitan, menunjukkan minat, dapat mempetahankan pendapatnya, tidak mudah melepaskan hal yang diyakini, senang mencari dan memecahkan masalah, cepat bosan dengan tugas yang berulang – ulang.

Menurut Mulayaningsih (2009) pembelajaran dapat diartikan proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang ada disekitarnya sehingga terjadi perubahan perilaku kearah yang lebih baik.

Jadi pembelajaran adalah usaha sadar diri dari guru untuk membuat siswa belajar yaitu terjadinya perubahan tingkah laku pada diri siswa yang belajar dimana perubahan itu dengan didapatkan kemampuan baru yang berlaku dalam waktu yang lama dan karena adanya usaha.

Menurut Sari, D. N. (2020) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan satu – satunya mata pelajaran yang difokuskan pada aktivitas gerak jasmani.

Menurut Kibadra & Adam Kurniawan (2020) PJOK merupakan proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang di rancang untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan prilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosional.

Pendidikan penjas dan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran yang di desain untuk meningkatkan kesegaran jasmani mengembangkan keterampilan motorik, perilaku hidup sehat serta sikap sportif yang serasi (Asnaldi & Syampurma, 2020)

PJOK adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam diri individu baik dalam hal fisik, mental serta emosional.

Menurut Asnaldi (2015) Tujuan jasmani di sekolah untuk membantu siswa dalam meningkatkan kesehatan, kesegaran jasmani serta dapat tercapinya pertumbuhan dan pengembangan jasmani khusus tinggi badan dan berat badan secara harmonis.

Tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan media yang mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, nilai – nilai (sikap, mental, emosional, spiritual dan sosial) serta pembiasaan hidup sehat.

Pembelajaran yang baik adalah pembelajaran yang memiliki tujuan yang jelas, tujuan pembelajaran merupakan tolak ukur berhasil atau tidaknya siswa dalam mengikuti pembelajaran yang didalamnya sudah ditetapkan kriteria kelulusan dan

tujuan pembelajaran meliputi aspek efektif, kognitif dan psikomotor.

PJOK merupakan wahana untuk mendidik anak. Pembelajaran PJOK disekolah tidak hanya untuk mengembangkan ranah jasmani tetapi juga peserta didik dituntut untuk memiliki sifat yang positif seperti disiplin, jujur, kerjasama, sportif, berperilaku baik, mentaati peraturan.

Dari banyak mata pelajaran yang diajarkan disekolah hanya PJOK yang berusaha mencapai tujuannya melalui aktivitas jasmani Untuk mencapai tujuan dalam pembelajaran maka salah satu faktor yang dapat mempengaruhi nya merupakan motivasi belajar siswa.

Menurut Sri Gusti Handayani (2022) senam adalah suatu bentuk latihan fisik yang teratur yang merupakan representasi dari ciri kehidupan. Senam merupakan bentuk latihan fisik yang dikemas secara sistematis tersusun dalam suatu program yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani.

Menurut Pitnawati (2019) olahraga senam merupakan gerakan yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik yang mendapatkan efek artistik dari gerakan yang dilakukan pada senam lantai, menja lompat, balok keseimbangan, palang bertingkat, palang sejajar, palang tunggal, tiang dan kuda pelana.

Menurut Zulbahri & Astuti (2020) Senam lantai merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang populer di masyarakat dan dunia, selain olahraga prestasi senam lantai juga merupakan cabang olahraga pendidikan yang dikembangkan dalam kurikulum desekolah.

Dari pendapat di atas maka senam adalah bentuk latihan yang paling mendasar untuk ditumbuhkembangkan sejak dini karena komponen yang dapat meningkatkan

gerak dasar secara umum dan perkembangan sosial siswa.

Pembelajaran senam di sekolah atau di kenal dengan senam kependidikan merupakan pembelajaran yang sasaran utamanya diarahkan untuk mencapai tujuan pendidikan, yang berarti pembelajaran senam hanyalah alat sedangkan yang menjadi tujuan adalah aspek perkembangan dan pertumbuhan.

Menurut Yulifri ,Jonni, Syampurma, & Igoresky 2022. (2022) Senam lantai adalah salah satu cabang olahraga yang unsur gerakannya seperti mengguling, melenting, keseimbangan lompat, serta loncat, untuk dapat melakukan gerakannya kamu harus melakukan banyak latihan secara teratur.

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistik, dikatakan dengan senam lantai karena seluruh keterampilan geraknya dilakukan pada lantai yang berasaskan matrass tanpa melibatkan alat lainnya, luas lantai nya yaitu 12 X 12 Meter persegi dengan tambahan 1 Meter di setiap sisinya sebagai pengaman.

Menurut Mahendra (2012) ada 6 macam jenis – jenis senam yaitu senam artistik, senam ritmik, senam aerobik sport, senam akrobatik, senam trampolin dan senam umum.

Macam – macam gerakan dasar senam lantai yaitu guling depan (guling depan dengan awalan berdiri dan guling depan dengan awalan jongkok), guling belakang, guling lenting, kayang, Handstand, headstand, meroda.

Berdasarkan hasil pengamatan di sekolah dalam proses pembelajaran pada materi senam lantai diduga kurang berjalan dengan maksimal, selain itu juga informasi dari guru pjok sekolah tersebut hasil belajar siswa ajaran 2024 masih banyak siswa yang

mendapatkan nilai dibawah KKM yaitu nilai 75 pada materi senam lantai di kelas VIII.

Mencermati realita di atas, diduga kurang berjalannya proses belajar mengajar pembelajaran PJOK di SMP PGRI 1 Padang dan masih banyak siswa yang nilai belajarnya dibawah KKM diduga disebabkan oleh kurangnya motivasi belajar dari dalam diri (Intrinsik) maupun dari luar diri (Ekstrinsik).

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Merupakan Penelitian untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal yang lain – lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian. penelitian ini dilaksanakan di SMP PGRI 1 Padang, pada bulan Mei Tahun 2024.

Populasi Penelitian adalah siswa kelas VII, VIII, IX. Sampel dalam penelitian ini kelas VIII sebanyak 30 orang. Penelitian ini menggunakan teknik Purposive Sampling. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah angket / kuesioner dengan menggunakan skala guttman, hasil tes diolah secara deskriptif melalui presentase.



Gambar 1. Membagikan lembaran angket
Sumber : Dokumentasi Penelitian



Gambar 2. Siswa sedang mengisi angket
Sumber : Dokumentasi Penelitian

HASIL

Penelitian ini meneliti tentang motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK pada materi senam lantai di SMP PGRI 1 Padang. Motivasi peserta didik dalam penelitian ini diukur dengan instrumen berupa angket dengan 40 item pertanyaan dan terbagi dua faktor yaitu : faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik.

Hasil penelitian ini berupa data yang dideskripsikan untuk mengetahui gambaran tentang motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK pada materi senam lantai di SMP PGRI 1 Padang.

Data diperoleh dari angket yang disebarkan kepada siswa kelas VIII di SMP PGRI 1 Padang. Deskripsi data dan hasil penelitian dijabarkan lebih lanjut dalam bentuk tabel sebagai berikut :

1. Data Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran PJOK Pada Materi Senam Berdasarkan Faktor Intrinsik.

Untuk variabel ini terdiri dari 20 item pernyataan yang di sebarakan ke 30 orang responden, dari 30 responden tersebut frekuensi dari jawaban terhadap pernyataan

yang menjawab “YA” adalah sebanyak 442 (74%) dan jumlah total jawaban “TIDAK” yaitu 158 (26%).

Berdasarkan hasil data, dari pernyataan diatas maka diperoleh tingkat pencapaian variabel motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK pada materi senam lantai di SMP PGRI 1 Padang dalam faktor intrinsik adalah sebesar 74 %.

Tabel 1. Distribusi Hasil Data Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran PJOK Pada Materi Senam Lantai Berdasarkan Faktor Intrinsik

Alternatif jawaban	Total Frekuensi	Presentase (%) Frekuensi	Tingkat Capaian
YA	442	74	74 %
TIDAK	158	26	
JUMLAH	600	100	

2. Data Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran PJOK Pada Materi Senam Berdasarkan Faktor Ekstrinsik

Untuk variabel ini terdiri dari 20 item pernyataan yang di sebarakan ke 30 orang responden, dari 30 responden tersebut frekuensi dari jawaban terhadap pernyataan yang menjawab “YA” adalah sebanyak 343 (58 %) orang responden dan yang menjawab “TIDAK” adalah sebanyak 257 (42%) orang responden.

Berdasarkan hasil di atas maka di peroleh tingkat pencapaian variabel motivasi siswa dalam mengijuti pembelajaran PJOK pada materi senam lantai di SMP PGRI 1 Padang dalam faktor Ekstrinsik adalah sebesar 58 %.

Tabel 2. Distribusi Hasil Data Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran PJOK Pada Materi Senam Lantai Berdasarkan Faktor Ekstrinsik

Alternatif jawaban	Total Frekuensi	Presentase (%) Frekuensi	Tingkat Capaian
YA	343	58	58%
TIDAK	257	42	
JUMLAH	600	100	

PEMBAHASAN

Dari data yang di peroleh maka hasil data mengenai “Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran PJOK Pada Materi Senam Lantai Di SMP PGRI 1 Padang” maka akan terjawab pertanyaan penelitian sesuai dengan rumusan masalah yang telah ditujukan sebelumnya yaitu bagaimana tingkat motivasi belajar siswa.

1.Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran PJOK Pada Materi Senam Lantai Di SMP PGRI 1 Padang Faktor Intrinsik.

Motivasi intrinsik adalah suatu keinginan atau dorongan bertindak disebabkan oleh faktor pendorong dari dalam diri individu seseorang tanpa di pengaruhi oleh faktor luar atau lingkungan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMP PGRI 1 Padang dari 30 responden dihasilkan tentang motivasi intrinsik diperoleh total jawaban “YA” adalah 442 (74%) dan jumlah total jawaban “TIDAK” yaitu 158 (26%). Maka di peroleh tingkat capaian variabel intrinsik adalah sebesar 74%.

Jadi dapat di gambarkan bahwa motivasi intrinsik merupakan dorongan yang paling besar kepada siswa untuk mengikuti

pembelajaran PJOK pada materi senam lantai.

2. Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran PJOK Pada Materi Senam Lantai Di SMP PGRI 1 Padang dalam faktor Ekstrinsik.

Motivasi Ekstrinsik adalah suatu keinginan atau dorongan bertindak disebabkan oleh faktor pendorong dari dalam diri individu seseorang tanpa di pengaruhi oleh faktor luar atau lingkungan. Begitu juga halnya dengan aktivitas pembelajaran PJOK pada materi senam yang dilakukan oleh siswa dalam proses belajar.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMP PGRI 1 Padang ternyata dari 30 dihasilkan tentang motivasi Entrinsik diperoleh hasil total jawaban "YA" adalah 343 (58%) dan jumlah total jawaban "TIDAK" yaitu 257 (42%). maka di peroleh tingkat capaian variabel entrinsik adalah sebesar 58 %.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan yaitu 1). Motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK pada materi senam lantai di SMP PGRI 1 Padang pada faktor intrinsik adalah sebesar 74 % dapat di kategorikan cukup.

2). Motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK pada materi senam lantai di SMP PGRI 1 Padang pada faktor ekstrinsik adalah sebesar 58% dapat di kategorikan cukup.

3). Motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK pada materi senam lantai

di SMP PGRI 1 Padang adalah sebesar 65,4 % dapat di kategorikan cukup.

Secara keseluruhan dapat di tarik hasilnya bahwa nya motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK pada materi senam lantai di SMP PGRI 1 Padang masuk dalam kategori cukup 65,4 %.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK pada materi senam lantai di SMP PGRI s1 Padang berdasarkan faktor intrinsik dan ekstrinsik dalam kategori cukup, berarti kedua faktor motivasi tersebut saling mendukung dan tidak berdiri sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Asnaldi, A. (2015). Profesionalisme Guru Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. *Sport Science: Jurnal Ilmu Keolahragaan Dan Pendidikan Jasmani*, 23(28), 1-15.
- Asnaldi, A., & Syampurma, H. (2020). Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Motivasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Sport*
- Darni, F.U., & Edwarsyah, F.U. 2018. Hubungan Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar Masase Dasar Mahasiswa FIK UNP. *Jurnal Menssana*, Volume 3 Nomor 1.
- Deswandi, F.-U., & Ihsan, N. (2018). Persepsi Siswa Terhadap Keterampilan Guru Dalam Pembelajaran Pendidikan

- Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sdn 16 Pisang Kecamatan Pauh Kota Padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 48–66
- Erianti, F. U., (2017). Kontribusi Konsentrasi Dan Motivasi Belajar Dengan Keterampilan Bolavoli Dasar Mahasiswa. *Jurnal Menssana*, 2(1), 29 – 36.
- Hamzah, B, Uno.2015. Teori Motivasi & Pengukurannya. Jakarta: PT.Bumi Aksara.
- Handayani Sri Gusti. 2019. Peranan Psikologi Olahraga dalam Pencapaian Prestasi Atlet Senam Artistik Kabupaten Sijunjung. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Volume 2 Nomor 2.
- Handayani, S. G, & Komaini, A. 2022. *Program Peningkatan Pengembangan Kewirausahaan (Ppk) Pengusaha Muda Fakultas Ilmu Keolahragaan Melalui Pembinaan, Pelatihan, dan Fasilitas Menjadi Pengelola Sanggar Senam Aerobik, Senam Lansia dan Senam Hamil*. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 4 (1), 6 -14
- Kamal Firdaus, Zery Atwi, 2020. *Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Siswa Kelas XI SMA NEGERI Negeri 2 Bengkulu Selatan*. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, Vol 3 (1), 24 - 29
- Kibadra, Adam Kurniawan. 2020. *Motivasi Peserta Didik Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri 22 Padang*. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, Vol 3(10), 1-8
- Mahendra, A. (2012). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah dan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Mulyaningsih, F. (2009). Inovasi model pembelajaran pendidikan jasmani untuk Penelitian Tindakan Kelas (PTK). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 6, Nomor 1
- Oemar Hamalik. (2013), *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta PT Bumi Aksara
- Pitnawati & Damrah 2019. *Evaluasi Pelaksanaan Program Latihan Senam di Klub Senam Semen Padang*. *Jurnal MensSana*, 4(1), 9 -16.
- Sardiman. (2016). *Interaksi dan Motivasi Belajar*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Sari, D. N. (2020). Tinjauan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Sporta Saintika*, 5(2), 133–138.
- Syarastani. (2010). *Psikologi Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Wahab, Rohmalina. 2015. *Psikologi Belajar*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Yulifri, Y., Jonni, J., Syampurma, H., & Igoresky, A. 2022. *Tinjauan Pembelajaran Senam Lantai Rolling*

*Belakang dalam Mata Pelajaran PJOK
Di SMP N 29 Padang, Jurnal JPDO,
5(8), 1 -5*

Zulbahri, Z., & Astuti, Y. 2020.
Pengembangan Media Belajar
Pjok Pada Materi Senam Lantai
(Artistik).JurnalIlmu Keolahragaan
Undiksha,8(2), 86-91.