

Analisis Pelaksanaan Pembelajaran Senam Lantai Materi Rolling Belakang Pada Pembelajaran PJOK di Kelas VIII SMP Negeri 4 Merangin

Qori Prajungga Cakra¹, Sri Gusti Handayani², Syahrastani³, Zulbahri⁴

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

prajunggacakra@gmail.com¹, handayanisrigusti@gmail.com²,

syahrastani@yahoo.com³, zulbahri@fik.unp.ac.id⁴

Doi JPDO : <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.12.2024.1042>

Kata Kunci : Pelaksanaan pembelajaran, Senam Lantai, Rolling belakang
Abstrak : Penelitian ini dilatar belakangi oleh kenyataan di lapangan yang menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik kelas VIII SMP Negeri 4 Merangin khususnya perempuan belum menguasai cara melakukan gerakan *rolling* belakang. Hal ini disebabkan oleh kurangnya keberanian serta motivasi untuk melakukan gerakan *rolling* belakang. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pelaksanaan pembelajaran senam lantai *rolling* belakang di SMP Negeri 4 Merangin. Jenis penelitiannya yaitu penelitian deskriptif. Teknik pengambilan sampel penelitian ini dengan menggunakan *Non-probability Sampling* dengan metode *purposive sampling* dimana teknik dalam pengambilan sampel ini memiliki pertimbangan-pertimbangan yang sudah ditentukan kepada responden. Instrumen yang digunakan untuk penelitian ini yaitu angket. Berdasarkan beberapa keterangan dari hasil penelitian diperoleh analisis pelaksanaan pembelajaran senam lantai dengan materi *rolling* belakang pada pembelajaran PJOK di kelas VIII SMPN 4 Merangin secara umum bahwa pelaksanaan pembelajaran senam lantai dengan materi *rolling* belakang pada pembelajaran PJOK dari 55 orang siswa VIII SMPN 4 Merangin pada pelaksanaan pembelajaran senam lantai dengan materi *rolling* belakang PJOK, berada pada kategori kurang. Dengan hasil penelitian yang menunjukkan pelaksanaan pembelajaran senam lantai dengan materi *rolling* belakang pada pembelajaran PJOK di kelas VIII SMPN 4 Merangin maka perlu memperhatikan persiapan, pelaksanaan serta penutup pembelajaran serta sarana dan prasarana yang akan digunakan selama pembelajaran senam lantai.

Key Words : *Implementation of learning, floor exercise, back rolling*

Abstract : *This research is motivated by the reality in the field which shows that the majority of class VIII students at SMP Negeri 4 Merangin, especially women, have not mastered how to do the back rolling movement. This is caused by a lack of courage and motivation to do the back rolling movement. This research aims to analyze the implementation of back rolling floor exercise learning at SMP Negeri 4 Merangin. The type of research is descriptive research. The sampling technique for this research uses non-probability sampling with a purposive sampling method where this sampling technique has considerations that have been determined by the respondents. The instrument used for this research was a questionnaire. Based on several information from the research results, an analysis of the implementation of floor exercise learning with back rolling material in PJOK learning in class VIII at SMPN 4 Merangin generally shows that the implementation of floor exercise learning with back rolling material in PJOK learning from 55*

students of VIII SMPN 4 Merangin in the implementation of the learning Floor exercise with PJOK back rolling material is in the poor category. With the results of the research showing the implementation of floor exercise learning with back rolling material in PJOK learning in class VIII SMPN 4 Merangin, it is necessary to pay attention to the preparation, implementation and conclusion of the learning as well as the facilities and infrastructure that will be used during the learning gymnastics.

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakanmoral, aspek pola hidup sehat Jonni (2017).

Rahayu (2013) Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk memperoleh kemampuan individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional.

Ali Umar (2018) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kesegaran jasmani, keterampilan, berfikir kritis, kualitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani olahraga.

Menurut Nur, Nirwardi & Asmi (dalam Desi 2018) Pendidikan merupakan usaha untuk mengembangkan potensi dasar manusia, mempersiapkan sumber daya yang berkualitas, memiliki daya saing dan mampu menghadapi perubahan yang sangat pesat, untuk itulah pendidikan harus berorientasi ke masa depan yang memperhatikan tuntutan kemajuan zaman yang ditandai dengan persaingan yang sangat kompleks.

Asnaldi (2019) Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat.“

Sugihartono (2012) istilah senam berasal dari kata gymnastics diambil dari bahasa Yunani yaitu Gymnos yang berarti “telanjang” dan gymnazien yang berarti latihan tanpa menggunakan pakaian.

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

Dalam senam, terdapat beberapa gerakan dasar yang dipelajari di sekolah dinamakan senam lantai. 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 disekolah (Zulbahri 2020).

Ruslan & Huda (2019) guling depan adalah gerakan yang dimulai dengan urutan guling depan dari pundak atau tengguk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang, kemudian mendarat dengan posisi jongkok dan berdiri.

Febriyanti (2015) rolling belakang adalah gerakan senam yang dilakukan dengan posisi badan berguling ke arah belakang badan melalui bagian belakang badan mulai dari pinggul bagian belakang, pinggang, punggung, dan tengkuk, rolling belakang.

Faktor yang pertama adalah faktor intern (faktor diri dalam peserta didik) yang terdiri dari jasmani dan psikis. Faktor yang kedua adalah faktor ekstern (faktor diri luar peserta didik) yang terdiri dari keluarga, sekolah dan masyarakat, Hermansah (2021).

Idealnya keberhasilan dari gerak dasar senam lantai rolling belakang adalah siswa lebih mengetahui tentang fase geraknya, bisa memahami bagaimana cara melakukan dan dapat melakukan gerak dasar senam lantai berdasar poros gerak putarnya (Hidayat *et al.*, 2023).

Pangkey & Mahfud (2020) rolling belakang ialah gerakan badan berguling ke arah belakang melalui bagian belakang badan mulai dari pinggul bagian belakang, pinggang, punggung, dan tengkuk.

Senam lantai adalah salah satu cabang olahraga yang unsur gerakannya seperti mengguling, melenting, keseimbangan lompat, serta loncat. Untuk dapat melakukan gerakan-gerakan senam lantai, kamu harus melakukan banyak latihan secara teratur Muhajir (2010).

Berguling ke belakang adalah kemampuan dasar untuk dikuasai, mungkin akan sulit pada awalnya dan membutuhkan banyak latihan untuk menguasainya. Ada dua cara melakukan rolling belakang menurut Kurniawan & Sugiarto (2019).

Kristiyandaru (2010) tujuan pendidikan jasmani olahraga, dan kesehatan sebagai

meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani.

Suprihatiningrum, (2017) artinya model pembelajaran merupakan suatu hal yang telah disusun secara terperinci terencana dengan matang, punya dasar teori yang kuat, latar belakang yang jelas, rencana yang baik, tujuan yang jelas dan manfaat yang baik untuk proses pembelajaran.

METODE

Purba (2021) Penelitian deskriptif adalah pengumpulan data untuk menguji hipotesis atau menjawab pertanyaan tentang status terakhir subjek penelitian, yang merupakan metode penelitian faktual tentang status sekelompok orang, suatu objek, suatu keadaan, sistem pemikiran atau peristiwa dalam saat ini dengan interpretasi yang benar.

Waktu dan Tempat penelitian di laksanakan di SMP Negeri 4 Merangin. Arikunto (2016) mendefinisikan populasi sebagai keseluruhan suatu objek di dalam penelitian yang didalami dan juga dicatat segala bentuk yang ada di lapangan.. Populasi dalam penelitian ini adalah kelas VIII A sampai VIII K yang berjumlah 353 peserta didik.

Menurut Sugiyono (2018) sampel ialah bagian dari populasi yang menjadi sumber data dalam penelitian, dimana populasi merupakan bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Dengan demikian sampel diambil penulis dalam penelitian ini adalah siswi SMP Negeri 4 Merangin yang diambil setiap lokal 5 siswi.

Jadi sampel yang peneliti ambil secara keseluruhan berjumlah 55 orang siswi SMP

Negeri 4 Merangin. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket (kuisioner). Dalam hal ini data yang di ambil berupa pernyataan atau jawaban yang diperoleh dari peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 4 Merangin.

Langkah-langkah mengumpulkan data yaitu menyebar angket, mengumpulkan angket, mengelompokkan angket. Proses pengumpulan data dilakukan dengan cara peneliti datang langsung ke sekolah peneliti menyampaikan angket dan menjelaskan tata cara pengisian angket, kemudian mengisi dan setelah itu dikumpulkan, hasilnya diskor dan dianalisis.

Analisis dalam penelitian adalah menggunakan Teknik kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Untuk menghitung persentase responden yang termasuk dalam kategori tertentu yang ditentukan dari kelas interval dari penelitian disetiap aspek menggunakan rumus menurut Sudjiono (2010).



Gambar 1. Kegiatan Pemberian Materi Sumber. Dokumentasi penelitian

Pemberian materi dilaksanakan pada awal mulai pembelajaran supaya siswa mengetahui pembelajaran yang akan di laksanakan dan di praktekkan yaitu tentang pembelajaran senam lantai.



Gambar 2. Kegiatan inti Sumber. Dokumentasi penelitian

Kegiatan inti dilaksanakan sesudah pemberian materi. Kegiatan inti ini tujuannya mempraktekkan secara langsung cara melaksanakan senam lantai rolling belakang.



Gambar 3. Tahap Pemberian Angket Sumber. Dokumentasi penelitian

Pemberian angket penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan hasil data siswa untuk hasil penelitian yang di cantumkan untuk mengolah data penelitian.

HASIL

Pendahuluan

Pada tahap pendahuluan terdiri dari 5 item angket. Pada tahap pendahuluan dapat diperoleh dari 55 responden dan 5 item angket yang digunakan, jumlah skor yang diperoleh yaitu 973, rata-rata dari 5 item angket tersebut

yaitu 17,63, nilai maksimalnya 22 sedangkan nilai minimalnya yaitu 13.

Adapun range dari nilai 5 item angket yakni 9 serta standar deviasinya yaitu 2,43. Pada angket tahap pendahuluan akan dijelaskan juga per item pernyataan pada tahap pendahuluan, yang mana memiliki 6 item pada tahap ini beserta persentase jawaban yang dimiliki oleh responden berdasarkan skala *likert* yakni Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Ragu-Ragu (RR), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Penelitian ini menggunakan angket untuk menganalisis tahap pendahuluan pembelajaran senam lantai materi *rolling* belakang pada pembelajaran PJOK di kelas VIII SMPN 4 Merangin, diperoleh hasil pada pernyataan pertama banyak yang memilih ragu-ragu 56% pada pernyataan “guru olahraga saya memiliki pengalaman yang luas dalam pelaksanaan proses belajar mengajar”.

Pernyataan kedua banyak yang tidak setuju 44% pada pernyataan “guru olahraga saya pandai dalam membagi waktu dalam proses pembelajaran senam lantai”. Pernyataan ketiga banyak yang tidak setuju 49% pada pernyataan “Dalam pembelajaran, seorang guru olahraga harus memiliki pengetahuan yang memadai”.

Pernyataan keempat banyak yang tidak setuju 47% pada pernyataan “Dalam pembelajaran senam lantai, seorang guru harus banyak berlatih”. Dan pernyataan keempat banyak yang ragu-ragu 42% pada pernyataan “Guru saya memiliki wawasan yang cukup dalam mengajar”. Dari jawaban responden terhadap tahap pendahuluan diperoleh bahwa tingkat capaian yang paling tinggi yaitu pada jawaban tidak setuju.

Tabel 1. Representasi Tingkat Capaian Jawaban Responden Pada tahap Pendahuluan

No	Jawaban	F	%	Tingkat Capaian
1	Sangat Setuju	1	2%	55
2	Setuju	27	49%	1485
3	Ragu-ragu	105	191%	5775
4	Tidak Setuju	117	213%	6435
5	Sangat Tidak Setuju	412	74,54%	2255

Sumber: Hasil dari Angket Penelitian

Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan terdiri dari 13 item angket. Pada tahap pendahuluan dapat diperoleh dari 55 responden dan 13 item angket yang digunakan untuk tahap pelaksanaan, jumlah skor yang diperoleh yaitu 2432, rata-rata dari 13 item angket tersebut yaitu 44,22, nilai maksimalnya 53 sedangkan nilai minimalnya yaitu 36.

Adapun range dari nilai 13 item angket yakni 17 serta standar deviasinya yaitu 4,18. Pada angket tahap pelaksanaan akan dijelaskan juga per item pernyataan pada tahap pelaksanaan, yang mana memiliki 11 item pada tahap ini beserta persentase jawaban yang dimiliki oleh responden berdasarkan skala *likert* yakni Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Ragu-Ragu (RR), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Penelitian ini menggunakan angket untuk menganalisis tahap pelaksanaan pembelajaran senam lantai materi *rolling*

belakang pada pembelajaran PJOK di kelas VIII SMPN 4 Merangin, diperoleh hasil pada pernyataan ke-enam banyak yang memilih ragu-ragu 42% pada pernyataan “Ketika memberikan materi, guru harus mencontohkan terlebih dahulu”.

Pernyataan ke-tujuh yang sangat tidak setuju 38% pada pernyataan “Dalam memberikan pembelajaran, guru harus memiliki program yang terstruktur”, pernyataan ke-delapan yang ragu-ragu 42% pada pernyataan “Program yang telah disusun tidak sesuai dengan yang diajarkan bisa mengakibatkan kebingungan atau ketidaksesuaian dalam pembelajaran”.

Pernyataan ke-sembilan yang ragu-ragu 38% pada pernyataan “Program yang telah disusun sesuai dengan materi yang diajarkan akan mempermudah proses pembelajaran”, pernyataan ke-sepuluh yang ragu-ragu 53% pada pernyataan “Program kegiatan merupakan hal yang mendorong keberhasilan”.

Pernyataan ke-sebelas yang ragu-ragu 55% pada pernyataan “Materi yang diajarkan oleh guru sulit dipahami”, pernyataan ke-dua belas yang ragu-ragu 40% pada pernyataan “Materi pembelajaran diberikan secara efektif”. Pernyataan ke-tiga belas yang ragu-ragu 40% pada pernyataan “Guru saya sangat disiplin dalam proses pembelajaran”.

Pernyataan ke-empat belas yang ragu-ragu 47% pada pernyataan “Narasumber sangat dibutuhkan dalam pelaksanaan proses pembelajaran”, pernyataan ke-lima belas yang ragu-ragu 49% pada pernyataan “Pembelajaran materi dimulai dari yang mudah ke yang sulit”, pernyataan ke-enam belas yang ragu-ragu 35% pada pernyataan

“Materi yang disampaikan kurang bervariasi”. Dari jawaban responden terhadap tahap pelaksanaan diperoleh bahwa tingkat capaian yang paling tinggi yaitu pada jawaban ragu-ragu.

Tabel 2. Representasi Tingkat Capaian Jawaban Responden Pada tahap Pelaksanaan

No	Jawaban	F	%	Tingkat Capaian
1	Sangat Setuju	15	27%	825
2	Setuju	74	135%	4070
3	Ragu-ragu	259	471%	14245
4	Tidak Setuju	161	293%	8855
5	Sangat Tidak Setuju	104	189%	5720

Sumber: Hasil dari Angket Penelitian

Penutup

Pada tahap penutup terdiri dari 4 item angket. Pada tahap penutup dapat diperoleh dari 55 responden dan 4 item angket yang digunakan untuk tahap penutup, jumlah skor yang diperoleh yaitu 742, rata-rata dari 4 item angket tersebut yaitu 13,49, nilai maksimalnya 19 sedangkan nilai minimalnya yaitu 8.

Adapun range dari nilai 4 item angket yakni 11 serta standar deviasinya yaitu 2,08. Pada angket tahap pelaksanaan akan dijelaskan juga per item pernyataan pada tahap pelaksanaan, yang mana memiliki 4 item pada tahap ini beserta persentase jawaban yang dimiliki oleh responden berdasarkan skala *likert* yakni Sangat Setuju

(SS), Setuju (S), Ragu-Ragu (RR), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Penelitian ini menggunakan angket untuk menganalisis tahap penutupan pembelajaran senam lantai materi *rolling* belakang pada pembelajaran PJOK di kelas VIII SMPN 4 Merangin, diperoleh hasil pada pernyataan ke-tujuh belas banyak yang memilih ragu-ragu 38% pada pernyataan "Guru selalu mengevaluasi setiap selesai menyampaikan materi senam lantai".

Pernyataan ke-delapan belas banyak yang memilih ragu-ragu 51% pada pernyataan "Sekolah saya menyediakan sarana dan prasarana yang lengkap untuk pelaksanaan pembelajaran senam lantai", pernyataan kesembilan belas banyak yang ragu-ragu.

Tabel 3. Representasi Tingkat Capaian Jawaban Responden Pada tahap Penutup

No	Jawaban	F	%	Tingkat Capaian
1	Sangat Setuju	5	9%	275
2	Setuju	22	40%	1210
3	Ragu-ragu	102	185%	5610
4	Tidak Setuju	62	113%	3410
5	Sangat Tidak Setuju	29	53%	1595

Sumber: Hasil dari Angket Penelitian

PEMBAHASAN

Gerakan teknik *rolling* belakang termasuk kedalam gerakan lokomotor yang gerakannya kompleks dan spesifik. Dengan demikian maka kenyataan dilapangan gerakan *rolling* belakang tidak dapat dikuasai secara baik

oleh siswa-siswa, diantaranya adalah siswa di kelas VIII SMPN 4 Merangin sebagai sampel penelitian.

Jenis senam ini juga disebut latihan bebas karena pada waktu melakukan gerakan pesenam tidak mempergunakan suatu peralatan khusus. Bila pesenam membawa alat berupa bola, pita, atau alat lain, itu hanyalah alat untuk meningkatkan fungsi gerakan kelentukan, pelepasan, kekuatan, ketrampilan, dan keseimbangan.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh analisis pendahuluan pembelajaran senam lantai dengan materi *rolling* belakang pada pembelajaran PJOK di kelas VIII SMPN 4 Merangin dari 5 item angket dan 55 responden terdapat 3 item angket dengan kategori cukup pada tingkat capaian relatif 75%,72%, 71% dan 2 item angket diantaranya dengan kategori kurang pada tingkat capaian relatif 62% dan 64%.

Pada tahap pelaksanaan pembelajaran senam lantai materi *rolling* belakang pada pembelajaran PJOK di kelas VIII SMPN 4 Merangin, diperoleh hasil dari 13 item angket dan 55 responden terdapat 1 item angket dengan kategori baik pada tingkat capaian relatif (84%) dan 4 item angket diantaranya dengan kategori cukup pada tingkat capaian relatif (70%, 70%,69% dan 70%) sedangkan 8 item angket yang dikategorikan kurang.

Dapat disimpulkan pada tahap pelaksanaan berada pada kategori kurang. Pada tahap penutup pembelajaran senam lantai materi *rolling* belakang pada pembelajaran PJOK di kelas VIII SMPN 4 Merangin, diperoleh hasil dari 4 item angket dan 55 responden terdapat 4 item angket

dengan kategori kurang pada tingkat capaian relatif (68%, 69%, 67% dan 67%). Dapat disimpulkan pada tahap penutupan berada pada kategori kurang.

Berdasarkan beberapa keterangan dari hasil penelitian diperoleh analisis pelaksanaan pembelajaran senam lantai dengan materi *rolling* belakang pada pembelajaran PJOK di kelas VIII SMPN 4 Merangin secara umum bahwa pelaksanaan pembelajaran senam lantai dengan materi *rolling* belakang pada pembelajaran PJOK dari 55 orang siswa VIII SMPN 4 Merangin.

KESIMPULAN

Berdasarkan data analisis pelaksanaan pelaksanaan pembelajaran senam lantai dengan materi *rolling* belakang pada pembelajaran PJOK di kelas VIII SMPN 4 Merangin diperoleh rata-rata 102,31. Dengan demikian analisis pelaksanaan pembelajaran senam lantai dengan materi *rolling* belakang pada pembelajaran PJOK di kelas VIII SMPN 4 Merangin sebagian besar berada pada kategori "sedang".

Dengan hasil penelitian yang demikian, maka pelaksanaan pelaksanaan pembelajaran senam lantai dengan materi *rolling* belakang pada pembelajaran PJOK di kelas VIII SMPN 4 Merangin lebih ditingkatkan lagi, agar memberikan pembelajaran dengan memperhatikan sarana, persiapan, perencanaan yang baik agar mendapatkan pelaksanaan pembelajaran yang lebih berkualitas dan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap

Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 17.

Arikunto, S., 2016, *Prosedur Penelitian: Suatu Pengantar Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta.

Dessi. N. S., Indri W., & Sefri H. 2020. Contributions of Arm Muscle Strength Against Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes. In 1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019) (pp. 120-123). Atlantis Press.

Febriyanti, M. A. I. (2015). *Pengaruh Penggunaan Media Alat Bantu Bidang Miring Terhadap Hasil Belajar Roll Belakang Kaki Tekuk (Studi Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Wonoayu Kabupaten Sidoarjo)* Muhammad Andri Arfianto Irma Febriyanti *Abstrak*. 03, 54–58.

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.

Hermansah, B. (2021). Identifikasi Faktor-Faktor Kesulitan. *Wahana Didaktika*, 19, 131–139.

- Jonni (2019). Pelaksanaan Pembelajaran PJOK di Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*. Vol 2(4).
- Kurniawan, A. W., & Sugiarto, T. (2019). Pembelajaran Senam Lantai. In *Book*.
- Kristiyandaru, Advendi. 2010. Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Surabaya: Unesa University Press
- Muhajir, 2010. Buku guru pendidikan jasman olahraga, dan kesehatan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta: PNMJ
- Purba, R. (2021). Media dan Teknologi Pembelajaran. Jakarta: Yayasan kita menulis.
- Pangkey, F.R, & Mahfud, I. (2020). Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Roll Belakang Pada Anak Sekolah Dasar. *Journal of Physical Education (JouPE)*. 1(1). 33-40.
- Rahayu, Ega Trisna. 2013. Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Bandung: Alfabeta.
- Ruslan, R., & Huda, M. S. (2019). Penerapan Metode Bermain Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Guling Depan (Forward Roll). Halaman Olahraga Nusantara (*Jurnal Ilmu Keolahragaan*), 2(1), 10.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Pendidikan. Alfabeta.
- Sudjiono, A. (2012). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugihartono. 2012. *Kemampuan Guling Depan Senam Lantai pada Siswa Kelas V ASDN 1 Bengkulu*. Bengkulu: Universitas Bengkulu.
<http://repository.unib.ac.id/9030/1/1%20CIII%20CII-14-don.FK.pdf>
- Suprihatiningrum, Jamil (2013). *Strategi Pembelajaran*. Yogyakarta: Ar-ruzz Media.
- Umar, A., Abbas, S., & Syahrastani, S. (2018). Hubungan Antara Motivasi Belajar dan Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes di SD Negeri 40 Sungai Lareh Kota Padang. *Jurnal Menssana*, 3(2), 64-80
- Zulbahri, 2020. *Pengembangan Media Belajar PJOK Pada Materi Senam Lantai (Artistik)*. Padang: FIK