

# **Penerapan Media Vidio Dalam Materi Senam Lantai Pada Siswa Kelas XI F8 SMA Negeri 7 Padang**

**Rama Daniah<sup>1</sup>, Zulbahri<sup>2</sup>, Damrah<sup>3</sup>, Sri Gusti Handayani<sup>4</sup>**

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

[rramadaniah2@gmail.com](mailto:rramadaniah2@gmail.com)<sup>1</sup>, [zulbahri@fik.unp.ac.id](mailto:zulbahri@fik.unp.ac.id)<sup>2</sup>, [damrah@fik.unp.ac.id](mailto:damrah@fik.unp.ac.id)<sup>3</sup>, [handayanisrigusti@gmail.com](mailto:handayanisrigusti@gmail.com)<sup>4</sup>

Doi: <https://doi.org/10.24036/IPDO.9.2026.101>

**Kata Kunci** : Media Vidio, Senam Lantai, PJOK, SMA Negeri 7 Padang

**Abstrak** : Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahui bagaimana penerapan media video dalam materi senam lantai pada siswa kelas XI F8 SMA Negeri 7 Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui mengetahui seberapa baik penerapan media video dalam materi senam lantai pada siswa kelas XI F8 SMA Negeri 7 Padang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa pada kelas XI F8 SMA Negeri 7 Padang. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik stratified random sampling, dengan demikian jumlah sampelnya adalah 25 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan angket skala like. Data dianalisis dengan menggunakan persentase. Kesimpulan dari pernyataan angket oleh siswa terkait penerapan media video dalam materi senam lantai pada siswa kelas XI F8 di SMA Negeri 7 Padang ditemukan bahwa pendahuluan terdapat 3 siswa yang menyatakan "Baik Sekali". kategori "Baik" terdapat 10 siswa. Sedangkan 8 orang siswa menyatakan "Cukup". kategori "Kurang" terdapat 4 orang siswa. tidak ada siswa menyatakan "Kurang sekali". Sedangkan pada pelaksanaan terdapat 1 siswa menyatakan "Baik Sekali". kategori "Baik" terdapat 8 siswa. Sedangkan 11 siswa menyatakan "Cukup". kategori "Kurang" terdapat 5 siswa. tidak ada siswa menyatakan "Kurang sekali". Pada penutup, terdapat 4 siswa yang menyatakan "Baik Sekali". Pada kategori "Baik" terdapat 6 orang siswa. Sedangkan 11 orang siswa menyatakan "Cukup". kategori "Kurang" terdapat 4 orang siswa, kemudian tidak ada siswa menyatakan "Kurang sekali".

**Keyowrds** : *Video Media, Floor Gymnastics, Physical Education, State Islamic Junior High School 7 Merangin*

**Abstract** : *The problem in this study is that it is not yet known how the application of video media in floor gymnastics material for students of class XI F8 of SMA Negeri 7 Padang. This study aims to find out how well the application of video media in floor gymnastics material for students of class XI F8 of SMA Negeri 7 Padang. This type of research is descriptive. The population in this study were all students in class XI F8 of SMA Negeri 7 Padang. The sampling technique used stratified random sampling technique, thus the number of samples was 25 people. The data collection technique used a like scale questionnaire. Data were analyzed using percentages. The conclusion of the questionnaire statement by students regarding the application of video media in floor gymnastics material for class XI F8 students at SMA Negeri 7 Padang found that in the introduction there were 3 students who stated "Very Good". The "Good" category had 10 students. While 8 students stated "Enough". The "Less" category had 4 students. No students stated "Very Less". While in the implementation there was 1 student who stated "Very Good". The "Good" category had 8 students. While 11 students stated "Enough". In the "Less" category, there were 5 students. No students stated "Very Less". At the end, there were 4 students who stated "Very Good". In the "Good" category, there were 6 students. Meanwhile, 11 students stated "Enough". In the "Less" category, there were 4 students, then no students stated "Very Less".*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan adalah usaha sadar untuk menumbuh kembangkan sumber daya manusia (SDM), melalui kegiatan pembelajaran dan berlangsungnya proses pembelajaran, maka dari situ pula terjadi proses belajar.

Pendidikan merupakan salah satu bidang yang memiliki peranan untuk membangun manusia seutuhnya. Hal ini sesuai dengan UUD RI Nomor 20 tahun 2003, Pasal 3 tentang Sistem Pendidikan Nasional.

Menurut (Deswandi, 2018) 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.

Pendidikan adalah sebuah usaha untuk meningkatkan ilmu pengetahuan yang didapat baik dari lembaga formal maupun informal untuk memperoleh manusia yang berkualitas. Agar kualitas yang diharapkan dapat tercapai, diperlukan penentuan tujuan pendidikan yang tepat.

Pembelajaran yang dapat meningkatkan kualitas seseorang di sekolah salah satunya pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat.

Pembelajaran pendidikan jasmani didalamnya tidak hanya belajar tentang materi atau teoritis, namun juga menyampaikan tentang pengenalan gerak, keterampilan gerak dasar, aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek psikomotor (Rasyid, 2011:34).

Menurut (Gusti, 2019) 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.

Aktivitas senam lantai ini, memiliki gerakan sederhana hingga gerakan yang sangat kompleks oleh karena itu, dalam pembelajaran PJOK pada materi senam, guru sebagai tenaga pengajar untuk mencontohkan gerakan senam dan dapat dipahami dengan mudah oleh siswa.

Oleh karena itu, integrasi media video dalam pembelajaran senam lantai sangat dianjurkan untuk membantu guru dalam menyampaikan materi secara optimal dan meningkatkan keterampilan siswa secara signifikan.

Dengan adanya sarana dan prasarana ini sangat menunjang akan terlaksananya proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, sarana dan prasarana memiliki manfaat yang signifikan terhadap keberhasilan suatu proses pembelajaran disekolah (Asnaldi, A., & Apriyanto, B. 2024)

Pada penelitian (Tedi, 2023) menunjukkan bahwa dalam proses pembelajaran PJOK pada materi senam masih terdapat kendala seperti peserta didik malas untuk melakukan gerakannya, pembelajaran yang tidak menarik dan juga peserta didik memiliki rasa takut yang besar untuk mencoba.

Gerakan senam lantai dipikirkan mereka pembelajaran senam lantai ini membahayakan bagi mereka Selain itu, kesulitan pemahaman gerakan senam lantai juga dipengaruhi oleh metode pengajaran guru yang kurang efektif dan keterbatasan media pembelajaran yang digunakan, termasuk keterbatasan keterampilan guru dalam memanfaatkan media video (Isnaeni Mahmudah, 2022).

Kurangnya variasi metode pembelajaran dan fasilitas yang terbatas di sekolah juga menjadi hambatan signifikan dalam pelaksanaan pembelajaran senam lantai, sehingga siswa kurang mendapatkan pengalaman belajar yang optimal (Ashidqy, 2023).

Selain itu, durasi pembelajaran yang terbatas turut membatasi waktu latihan siswa sehingga penguasaan gerakan menjadi kurang maksimal).

Oleh karena itu, untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran senam lantai, diperlukan inovasi metode pembelajaran, peningkatan keterampilan guru dalam penggunaan media pembelajaran, serta penyediaan fasilitas dan waktu yang memadai agar minat dan kemampuan siswa dapat berkembang dengan baik.

## **1. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

Pembelajaran merupakan proses interaksi antara pendidik dan peserta didik yang bertujuan untuk menyampaikan informasi. Menurut (Sanjaya, 2006), pembelajaran merupakan terjemahan dari instruction, yang berarti proses kerja sama antara guru dan siswa dalam memanfaatkan berbagai potensi dan sumber daya.

Lebih lanjut, (Hamalik, 2003) menyatakan bahwa tujuan pembelajaran secara khusus mencakup beberapa aspek, yaitu menilai hasil pembelajaran, membimbing siswa dalam belajar, merancang sistem pembelajaran, memfasilitasi komunikasi antar guru, serta mengontrol pelaksanaan dan keberhasilan program pembelajaran.

Dalam konteks pendidikan jasmani, motivasi untuk belajar merupakan kecenderungan seseorang untuk melakukan proses pembelajaran menurut kebutuhannya masing-masing (Asnaldi, A., & Syampurma, H. 2020).

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran wajib yang diajarkan di tingkat SD, SMP, dan SMA/SMK. Mata pelajaran ini telah diatur dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahraan Nasional.

Yang menyatakan bahwa olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian dari proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh

pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani.

Menurut (Rasyid, 2011:34) PJOK berfungsi sebagai media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, serta pembentukan sikap dan nilai-nilai seperti mental, emosional, spiritual, dan sosial.

## **2. Pelaksanaan Pembelajaran Senam**

Pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya keterampilan guru PJOK, kesiapan siswa, ketersediaan sarana dan prasarana, serta lingkungan belajar.

Senam lantai merupakan salah satu materi penting yang diajarkan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah.

Menurut (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. 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 di sekolah (Zulbahri 2020).

Menurut (Zulbahri, 2020) Dari karakteristik dan struktur gerakannya, senam dapat dikatakan kegiatan fisik yang cocok untuk dijadikan sebagai alat pendidikan jasmani, karena dianggap mampu memberikan sumbangan terhadap kualitas perkembangan motorik dan kualitas fisik”.

## **3. Media Pembelajaran Video**

Media pembelajaran video merupakan alat yang sangat efektif dalam proses pembelajaran karena menggabungkan unsur audio visual seperti teks, gambar, suara, dan animasi yang mampu menyampaikan materi secara lebih menarik dan mudah dipahami (Afrilia, 2022).

Video memungkinkan siswa untuk melihat peristiwa atau konsep yang sulit atau berbahaya untuk diamati secara langsung, serta dapat diputar ulang sesuai kebutuhan sehingga memperkuat pemahaman materi.

Selain itu, media video mendukung berbagai gaya belajar siswa, baik visual, auditori, maupun kinestetik, sehingga pembelajaran menjadi lebih inklusif dan efektif.

Fleksibilitas waktu dan tempat juga menjadi keunggulan media video, karena siswa dapat mengakses materi kapan saja dan di mana saja, mendukung pembelajaran mandiri (Suryansyah, 2016).

Video dapat meningkatkan motivasi belajar siswa karena tampilannya menarik dan dapat diakses berulang kali sesuai kebutuhan belajar.

Dengan adanya media video, guru dapat lebih mudah menjelaskan teknik dasar senam lantai secara visual, sementara siswa

dapat belajar secara mandiri dan fleksibel, baik di kelas maupun dalam pembelajaran jarak jauh (Karlina Dwijayanti, 2025).

Mengacu pada perkembangan zaman, media video pembelajaran dapat diakses menggunakan berbagai social media diantaranya adalah Facebook, Twitter, Instagram, TikTok dan Youtube. Berdasarkan beberapa sosial media tersebut, Youtube masih menjadi alternatif utama banyak orang untuk belajar (Syahrozi, S., Asnaldi, A., Ihsan, N., & Sari, D. N. 2024).

Oleh karena itu, penggunaan media video dalam pembelajaran senam lantai menjadi solusi efektif untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa secara menyenangkan dan interaktif.

## **METODE**

Berdasarkan permasalahan di atas maka jenis metode penelitian ini adalah penelitian deskriptif untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya.

Deskriptif dapat diartikan sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan keadaan subjek atau objek dalam penelitian dapat berupa orang, lembaga, masyarakat dan yang lainnya yang pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau apa adanya (Igoresky, 2022).

Dalam penelitian ini akan menggambarkan "Penerapan Media Vidio Dalam Materi Senam Lantai Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 7 Padang" dengan populasi berjumlah 202 orang.

Teknik Penarikan sampel dalam penelitian ini adalah Stratified Random Sampling. Jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 25 orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket yang langsung diberikan kepada sampel. Angket yang akan dibuat disusun berdasarkan skala likert.

Angket yang digunakan adalah angket tertutup yaitu jawabannya sudah disediakan dan responden tinggal memilih salah satu alternatif jawaban tersebut.

## **HASIL**

Deskripsi data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah untuk melihat karakteristik distribusi data dan variabel pernyataan yang meliputi aspek pendahuluan, pelaksanaan dan penutup dalam pembelajaran PJOK Pada SMA Negeri 7 Padang.

Peneliti telah menyebarkan Instrument angket kepada 25 siswa aktif Kelas XI SMA Negeri 7 Padang. Dalam analisis ini semua data yang sudah terkumpul, diolah dan dianalisa sesuai dengan cara dan ketentuan yang telah dikemukakan pada bab yang terdahulu. Berikut ini akan dianalisis hasil yang diperoleh dalam penelitian ini.

### **1. Pendahuluan**

Dari hasil analisis data angket siswa untuk sub variabel pendahuluan pembelajaran, diberikan 5 item pernyataan kepada 25 orang siswa.

Diperoleh nilai rata-rata (Mean) adalah 17, standar deviasi yaitu 2, dan untuk skor



tertinggi (Maximum) yaitu 21, dan skor terendah (Minimum) yaitu 14.

Sedangkan jarak pengukuran (Range) yaitu 7, nilai tengah (Median) yaitu 18 dan nilai yang sering muncul (Modus) yaitu 19. Hasil dari butir pernyataan penelitian ini dijabarkan sebagai berikut :

**Tabel 1. Hasil Pengolahan Data Pendahuluan**

| No | Kelas interval | Fr(%) | Fa | Kategori      |
|----|----------------|-------|----|---------------|
| 1  | >21            | 12%   | 3  | Baik Sekali   |
| 2  | 18-20          | 40%   | 10 | Baik          |
| 3  | 15-17          | 32%   | 8  | Cukup         |
| 4  | 12-14          | 16%   | 4  | Kurang        |
| 5  | <11            | 0     | 0  | Kurang Sekali |

Sumber data: Hasil Penelitian

Terdapat 3 siswa yang menyatakan "Baik Sekali" dengan skor 12%. Pada kategori "Baik" terdapat 10 orang siswa dengan skor 40%.

Sedangkan 8 orang siswa menyatakan "Cukup" dengan skor 32%, lalu kategori "Kurang" terdapat 4 orang siswa dengan skor 16%, kemudian 0 orang siswa atau tidak ada siswa menyatakan "Kurang sekali" dengan skor 0%.

## 2. Pelaksanaan

Dari hasil analisis data angket siswa untuk sub variabel pelaksanaan pembelajaran, diberikan 15 item pernyataan kepada 25 orang siswa. Diperoleh nilai rata-rata (*Mean*) adalah 36, standar deviasi yaitu 3, dan untuk skor tertinggi (*Maximum*) yaitu 43, dan skor terendah (*Minimum*) yaitu 31.

Sedangkan jarak pengukuran (*Range*) yaitu 12, nilai tengah (*Median*) yaitu 37 dan nilai yang sering muncul (*Modus*) yaitu 37. Hasil dari butir pernyataan penelitian ini dijabarkan sebagai berikut :

**Tabel 2. Hasil Pengolahan Data Pelaksanaan**

| No | Kelas interval | Fr(%) | Fa | Kategori      |
|----|----------------|-------|----|---------------|
| 1  | >43            | 4%    | 1  | Baik Sekali   |
| 2  | 38-42          | 32%   | 8  | Baik          |
| 3  | 33-37          | 44%   | 11 | Cukup         |
| 4  | 28-32          | 20%   | 5  | Kurang        |
| 5  | <27            | 0     | 0  | Kurang Sekali |

Sumber data: Hasil Penelitian

Terdapat 1 siswa yang menyatakan "Baik Sekali" dengan skor 4%. Pada kategori "Baik" terdapat 8 orang siswa dengan skor 32%. Sedangkan 11 orang siswa menyatakan "Cukup" dengan skor 44%, lalu kategori "Kurang" terdapat 5 orang siswa dengan skor 20%, kemudian 0 orang siswa atau tidak ada siswa menyatakan "Kurang sekali" dengan skor 0%.

Hasil ini menggambarkan bahwa sebagian besar pelaksanaan yang dilaksanakan oleh guru berada pada kategori penilaian yang cukup baik, namun masih terdapat ruang untuk peningkatan kualitas terkait pelaksanaan yang direncanakan guru.

## 3. Penutup

Dari hasil analisis data angket siswa untuk sub variabel penutup pembelajaran, diberikan 5 item pernyataan kepada 25 orang siswa. Diperoleh nilai rata-rata (*Mean*) adalah 17, standar deviasi yaitu 2, dan untuk skor tertinggi (*Maximum*) yaitu 20, dan skor terendah (*Minimum*) yaitu 14. Sedangkan jarak pengukuran (*Range*) yaitu 6, nilai tengah (*Median*) yaitu 17 dan nilai yang sering muncul (*Modus*) yaitu 16. Hasil dari butir pernyataan penelitian ini dijabarkan sebagai berikut :

**Tabel 3. Hasil Pengolahan Data Penutup**

| No | Kelas interval | Fr(%) | Fa | Kategori      |
|----|----------------|-------|----|---------------|
| 1  | >20            | 16%   | 4  | Baik Sekali   |
| 2  | 18-19          | 24%   | 6  | Baik          |
| 3  | 16-17          | 44%   | 11 | Cukup         |
| 4  | 14-15          | 16%   | 4  | Kurang        |
| 5  | <13            | 0     | 0  | Kurang Sekali |

Sumber data: Hasil Penelitian

Berdasarkan dari tabel analisis data penutup pembelajaran yang dinilai oleh siswa terkait penerapan media video pada materi senam lantai yang dilaksanakan oleh guru pada SMA Negeri 7 Padang, menunjukkan bahwa penilaian terhadap pelaksanaan tersebut menunjukkan variasi hasil yang berbeda-beda.

Terdapat 4 siswa yang menyatakan "Baik Sekali" dengan skor 16%. Pada kategori "Baik" terdapat 6 orang siswa dengan skor 24%. Sedangkan 11 orang siswa menyatakan "Cukup" dengan skor 44%, lalu kategori "Kurang" terdapat 4 orang siswa dengan skor 16%, kemudian 0 orang siswa atau tidak ada siswa menyatakan "Kurang sekali" dengan skor 0%.

Hasil ini menggambarkan bahwa sebagian besar penutup yang dilaksanakan oleh guru berada pada kategori penilaian yang cukup baik, namun masih terdapat ruang untuk peningkatan kualitas terkait penutup yang direncanakan guru.

## **PEMBAHASAN**

### **1. Pembahasan**

Selain pemilihan video, penciptaan suasana belajar yang menarik oleh guru juga menjadi faktor penting.

Menurut penelitian oleh Setiyawati & Irawan (2021), suasana pembelajaran yang kondusif dan menarik mampu meningkatkan keaktifan dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran, terutama pada pelajaran praktik seperti senam lantai.

Guru yang mampu memberikan pengantar yang menarik sebelum menayangkan video akan membantu siswa lebih termotivasi dan siap menerima materi. Memastikan fokus siswa sebelum menayangkan video juga berpengaruh terhadap efektivitas pembelajaran.

Penelitian oleh Handayani (2020) menegaskan bahwa pemberian instruksi atau arahan yang jelas dan memastikan kesiapan serta perhatian siswa sebelum menayangkan video akan membantu siswa memusatkan perhatian pada hal-hal penting yang ada di dalam video.

### **2. Pelaksanaan**

Menurut (Muhammad, 2020) Durasi yang terlalu panjang dapat menyebabkan menurunnya fokus dan daya tangkap siswa terhadap materi yang disampaikan. Oleh karena itu, guru perlu mengatur durasi video agar sesuai dengan kemampuan konsentrasi siswa selama pembelajaran.

Selain itu, guru harus memberikan penjelasan tambahan mengingat tidak semua bagian video dapat dipahami dengan mudah oleh siswa.

Pengulangan bagian video yang pada bagian yang dianggap sulit merupakan strategi yang sangat diperlukan untuk membantu siswa menguasai teknik senam

lantai secara bertahap dan lebih mendalam (Rosalia & Kurniawan, 2018).

Selain itu penggabungan antara media video dengan praktik langsung di lapangan sangat diperlukan untuk meningkatkan penguasaan keterampilan motorik siswa. Hal ini juga membantu menghubungkan teori yang diperoleh melalui video dengan pengalaman nyata, sehingga pembelajaran menjadi lebih bermakna (Dewi, 2020).

### **3. Penutup**

Bedasarkan hasil penelitian diatas, dilihat dari sub implementasi media video sebagai alat pembelajaran belum optimal, khususnya dalam aspek evaluasi dan dorongan belajar mandiri siswa.

Temuan ini sejalan dengan penelitian (Sari,2024) yang menyatakan bahwa meskipun video pembelajaran memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan hasil belajar Pendidikan Jasmani, peran guru dalam membimbing dan memotivasi penggunaan media tersebut masih kurang optimal sehingga penggunaan video secara mandiri oleh siswa belum maksimal.

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa keterbatasan guru dalam memfasilitasi penggunaan media video secara efektif berdampak pada rendahnya interaksi dan pemahaman materi yang diperoleh siswa (Putri, 2023).

Oleh karena itu, peran guru sangat penting sebagai fasilitator yang tidak hanya menyajikan media video, tetapi juga sebagai penggerak agar siswa dapat memanfaatkan media tersebut secara mandiri untuk evaluasi dan pengembangan kompetensi.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah di uraikan pada bagian terdahulu, maka pada bab ini dapat ditarik kesimpulan beberapa kesimpulan, dari 25 orang siswa SMA Negeri 7 Pedang untuk komponen:

### **1. Pendahuluan**

Ditemukan yang memiliki pada kategori baik sekali 3 siswa, kategori baik 10 siswa, kategori cukup adalah 8 siswa, selanjutnya yang memiliki kategori kurang 4 siswa, dan untuk kategori kurang sekali tidak ada.

### **2. Pelaksanaan**

Ditemukan yang memiliki kategori baik sekali 1 siswa, kategori baik 8 siswa, kategori cukup 11 siswa, selanjutnya yang memiliki kategori kurang 5 siswa, dan untuk kategori kurang sekali tidak ada.

### **3. Penutup**

Ditemukan yang memiliki kategori baik sekali 4 siswa, kategori baik 6 siswa, kategori cukup 11 siswa, selanjutnya yang memiliki kategori kurang 4 siswa, dan untuk kategori kurang sekali tidak ada.

## **DAFTAR PUSTAKA**

2005, U. N. (2005, September 23). Sistem Keolahragaan Nasional. Retrieved from Database Peraturan: <https://peraturan.bpk.go.id/Details/40234/uu-no-3-tahun-2005>

Afrilia, L. A. (2022). Efektivitas media pembelajaran berbasis video animasi untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik kelas IV sekolah dasar. *Jurnal Cakrawala Pendas*, 11-24.

ASDN 1 Bengkulu. Universitas Bengkulu, 54-56.



- Ashidqy, A. Z. (2023). FAKTOR-FAKTOR PENGHAMBAT PESERTA DIDIK MENGIKUTI PEMBELAJARAN SENAM LANTAI. *Jurnal Penjakora*, 16-17.
- Asnaldi, A., & Apriyano, B. (2024). Hubungan Sarana Prasarana Pembelajaran PJOK Dengan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar PJOK Siswa SMPN 2 Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota. *Jurnal JPDO*, 7(11), 2508-2517.
- Asnaldi, A., & Syampurma, H. (2020). Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Motivasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Sport Science: Jurnal Sain Olahraga Dan Pendidikan Jasmani*, 20(2), 97-106.
- Deswandi, F.-U. &. (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. *Edukasiana*, 4(2), 209-2021.
- Gusti, H. S. (2019). Peranan Psikologi Olahraga dalam Pencapaian Prestasi Atlet Senam Artistik Kabupaten Sijunjung. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Volume 2 Nomor 2.
- Hamalik. (2003). *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksa.
- Handayani, S. (2020). Pengaruh Pemberian Arahkan Terhadap Peningkatan Fokus Siswa Saat Penggunaan Media Video pada Pembelajaran PJOK. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 8(2), 55-62.
- Handayani. (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. *Berkarya dan pengabdian masyarakat*, 4-16.
- Igoresky, A. (2022). Tinjauan Pembelajaran Senam Lantai Rolling Belakang dalam Mata Pelajaran PJOK Di SMP N 29 Padang. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 1-5.
- Isnaeni Mahmudah, A. D. (2022). FAKTOR KESULITAN SISWA DALAM PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING DEPAN. *CITIUS: Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, 96- 97.
- Karlina Dwijayanti, Y. K. (2025). Pengembangan Media Pembelajaran Menggunakan Video Interaktif pada Gerakan Senam Lantai untuk Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 37- 49.
- MATERI SENAM LANTAI (ARTISTIK). *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 87- 89.
- Rasyid, W. (2011:34). *Strategi Model Pembelajaran PENJASKESREK*. Padang: Sukabina Press.
- Rasyid, W. (2011:34). *Strategi Model Pembelajaran PENJASKESREK*. Padang: Sukabina Press.

- Sanjaya. (2006). Strategi Pembelajaran. Jakarta: Kencana.
- Sari, S. N. (2024). Pengaruh Media Video terhadap Motivasi dan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani di SMP Negeri 34 Padang. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 15(1), 45-52.
- Sugihartono. (2012). Kemampuan Guling Depan Senam Lantai pada Siswa Kelas V
- Suryansyah. (2016). Pengembangan video pembelajaran untuk meningkatkan motivasi dan hasil belajar kognitif siswa kelas IV SD. *Jurnal Prima*
- Syahrozi, S., Asnaldi, A., Ihsan, N., & Sari, D. N. (2024). Pengembangan Media Latihan Cheking Yeop Chagi Berbasis Video Didojang UNP. *Jurnal JPDO*, 7(3), 53-59.
- Tedi, P. &. (2023). Faktor-Faktor Penghambat Peserta Didik Mengikuti Pembelajaran Senam Lantai. *Jurnal PENJAKORA, Universitas Pendidikan Indonesia.*, 11-12.
- Zulbahri, Y. A. (2020). PENGEMBANGAN MEDIA BELAJAR PJOK PADA