

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Guling Depan Menggunakan Pola Gerak Dominan Siswa Sekolah Dasar

Fajar Susetya Pambudi¹, Bayu Budi Prakoso², Yulespana Qoriawan³

¹Pendidikan Profesi Guru Pa-Jabatan, Lembaga Pendidikan dan Sertifikasi Profesi,

²Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

³SDN Kapasan V/147 Surabaya, Dinas Pendidikan Kota Surabaya

*Corresponding author: fajarsusetya8@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini mengamati pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SDN Kapasan V Surabaya pada materi senam lantai guling depan tidak maksimal, menyebabkan siswa tidak mampu mempraktikkan aktivitas senam guling depan. Perlu adanya model atau pendekatan pola gerak dominan. Maka, peneliti ingin meningkatkan hasil belajar dengan menggunakan pendekatan pola gerak dominan pada senam lantai guling depan. Metode yang digunakan yaitu dengan siklus berbentuk spiral. Temuan yang didapat menunjukkan dalam siklus I menghasilkan ketuntasan ketercapaian senam lantai guling depan menggunakan pola gerak dominan sebesar 21% pada keseluruhan indikator. Pada siklus II diperoleh hasil yang cukup signifikan dalam ketuntasan ketercapaian senam lantai guling depan menggunakan pola gerak dominan sebesar 76%. Pada siklus III diperoleh ketuntasan ketercapaian senam lantai guling depan menggunakan pola gerak dominan sebesar 97 % pada keseluruhan indikator. Dapat disimpulkan dari penelitian bahwa dengan menggunakan pola gerak dominan mampu menambah hasil belajar saat belajar senam lantai guling depan.

Kata kunci: Senam lantai, Pola gerak dominan.

Abstract

The researcher observed that learning physical education, sports and health at SDN Kapasan V Surabaya in the forward roll floor exercise learning material was not optimal, causing students to be unable to practice the forward roll exercise activity. There needs to be a model or approach to the dominant movement pattern. So, researchers want to improve learning outcomes by using the dominant motion pattern approach in the forward roll floor exercise. The method used is a spiral-shaped cycle. The results obtained in cycle I showed that the completeness of the forward roll floor exercise using a dominant motion pattern of 21% on all indicators. In cycle II, significant results were obtained in the completeness of the forward roll floor exercise using a dominant motion pattern of 76%. In cycle III, the achievement of forward roll floor exercise was obtained using a dominant motion pattern of 97% on all indicators. Research shows that using dominant motor patterns when learning to roll forward on the floor improves learning.

Keywords: Floor gymnastics, dominant movement patterns.

Received: 1 Mei 2023

Revised: 23 Mei 2023

Accepted: 27 Mei 2023

Published: 1 Juni 2023

Pendahuluan

Pendidikan adalah sarana untuk mendapatkan pengetahuan dan mengembangkan potensi yang ada pada diri manusia. Pendidikan merupakan proses belajar apa yang diinginkan untuk mengembangkan potensi diri (Fitri, 2021). Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan jenis pendidikan yang mengaplikasikan aktivitas jasmani agar memperbaiki kualitas tubuh, pikiran dan emosi secara komprehensif. Pendidikan jasmani mengupayakan terciptanya kondisi yang positif bagi perkembangan siswa supaya mampu berkembang dengan optimal (Prastyo, 2015). Dalam pembelajaran, siswa aktif untuk mengembangkan diri dan guru aktif membantu untuk memberikan kemudahan bagi siswa. Peranan siswa sangat penting

dalam pembelajaran dan harus diperhatikan dengan serius oleh guru (Joko Riyanto, 2022). Oleh sebab itu, sangat penting pendidikan dijadikan sebagai dasar yang kuat dimasa mendatang agar perkembangan siswa tidak terjadi kesulitan belajar.

Tujuan pembelajaran ini di tingkat sekolah dasar merupakan membentuk individu meningkatkan kesadaran, pengetahuan dan keterampilan, pola gerak dasar, karakter moral, dan menciptakan suasana rekreasi serta mengembangkan Profil Pelajar Pancasila (Husnan, 2020). Pendidikan Jasmani menggali kemampuan siswa melalui aktivitas jasmani. Aktivitas senam dilatih secara sistematis kemudian dilakukan dengan kesadaran penuh sadar untuk meningkatkan dan mengembangkan aktivitas gerak serta menanamkan moral dan spiritual (Akmal et al., 2018).

Sebagai bagian dari pendidikan jasmani, senam dipilih dan dilakukan secara sadar sebanding dengan kegiatan jasmani (Yusuf, 2018). Senam lantai didefinisikan sebagai suatu gerakan dilakukan diatas lantai dan menggunakan matras sebagai alat . Salah satu contoh senam lantai ialah guling depan serta belakang yang pelaksanaannya dari berdiri tegak dengan tangan membentuk huruf V, jongkok dengan tangan di letakkan pada matras. Kemudian gerakannya dimulai dengan kepala tunduk atau dagu menempel di dada setelah itu tengkuk, punggung dan pinggul sebagai tumpuan. Demikian pula, pose terakhir dimulai dengan jongkok, menjatuhkan tumit, dan merentangkan tangan membentuk huruf V. Menurut (Morni et al., 2016), latihan guling depan dapat terasa monoton karena bermain bukan termasuk kegiatan prioritas. Namun dari senam lantai banyak sekali manfaat yang didapat salah satunya menambah kebugaran jasmani.

Menurut peneliti pada saat menjadi guru praktikkan di SDN Kapasan V/147 Surabaya mencoba berdiskusi dengan seorang guru Pendidikan jasmani tentang keadaan siswa di SDN Kapasan V/147 Surabaya, beliau menuturkan “ disini tingkat motorik siswanya lemah, karena mereka masih dituntut untuk belajar di luar sekolah dan lapangan olahraga yang sempit, sehingga membuat ruang untuk bergerak siswa sangat minim” setelah itu siswa dalam pembelajaran olahraga sering kali meminta untuk olahraga sepakbola.

Observasi proses pembelajaran siswa berdasarkan proses pembelajaran guling depan di kelas IV SDN Kapasan V/147 Surabaya belum optimal. Hal ini disebabkan karena siswa kesulitan dalam keseimbangan tubuh, pada saat mengguling tidak tahu mana yang harus menjadi tumpuan dan tangan kurang kuat dalam melakukan tolakan. Sehingga pada sikap akhir guling depan siswa tidak mampu melakukannya dengan baik. Terdapat 17 siswa laki- laki, 12

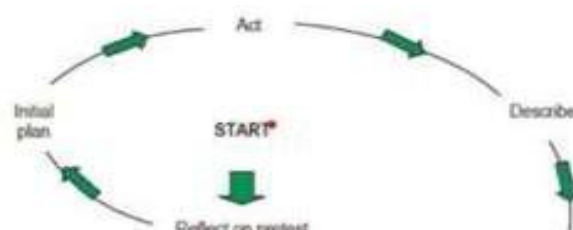
siswa perempuan dari total 29 siswa. 6 siswa mencapai ketuntasan dengan persentase (21%) dan 23 siswa yang belum mencapai ketuntasan dengan persentase (79%).

Solusi yang didapatkan saat mengatasi masalah hasil belajar senam guling depan di lantai adalah dengan menggunakan pendekatan pembelajaran pola motorik dominan (Oksyalia et al., 2018). Pendekatan pola motorik dominan didefinisikan sebagai pendekatan yang menekankan pada pemberian pola motorik yang mendasari keterampilan motorik yang harus dikuasai saat melakukan Latihan (Suharjana, 2011). Dengan pendekatan pola gerak dominan ini mampu membantu siswa kelas IV SDN Kapasan V Surabaya dalam mendapatkan peningkatan hasil belajar dan peningkatan proses ketika latihan guling depan.

Metode

Penelitian tindakan kelas (PTK) adalah penelitian kelas yang dilakukan oleh peneliti untuk meningkatkan hasil belajar di kelas yang kegiatannya telah diterapkan sebelumnya pada topik penelitian (Sumarni, 2016). Definisi dari Penelitian Tindakan Kelas yaitu menjelaskan dan memaparkan tentang apa yang menyebabkan dari permasalahan yang terjadi dan akibat yang ditimbulkan dari suatu tindakan yang diberikan (Juliati Br Sinuraya, 2020). Tujuan dari penelitian ini yaitu guna memperbaiki dengan meningkatkan prestasi belajar serta kualitas hasil kerja siswa dan guru (Suharyanto, H, 2013).

Menurut penelitian perilaku kelas penelitian perilaku kelas melibatkan empat tahap: perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi (Husnan, 2020). Data yang dikumpulkan untuk studi perilaku kelas ini berasal dari kegiatan yang terjadi selama proses pembelajaran. Data peserta didik dicatat dalam bentuk tes prestasi dan diperoleh melalui observasi, tes dan pencatatan (Morni et al., 2016). Observasi dilakukan dengan menggunakan pengukuran keterampilan. Tes dilakukan berguna mengukur keterampilan gerak siswa. Dokumentasi untuk mendukung sebagai lampiran hasil pembelajaran (Fobia, 2016). Penelitian ini menggunakan rangkaian siklus pembelajaran dengan menerapkan penelitian tindakan kelas dengan metode yang berguna saat mengimplementasikan perubahan melalui siklus berbentuk spiral (Bell & Aldrige, 2014).



Gambar 1. Siklus Pelaksanaan PTK

Penelitian dilakukan kepada siswa kelas IV SDN Kapasan V Surabaya, Semester II Tahun Pelajaran 2022/2023, selama 3 bulan sejak bulan Februari sampai Mei 2023. Pelaksanaan pembelajaran selama 3 siklus. Penelitian ini dilakukan pada seluruh siswa kelas IV SDN Kapasan V Surabaya semester 2 tahun ajaran 2022/2023. Jumlah siswa 29 orang, 17 laki-laki dan 12 perempuan.

Penelitian ini menggunakan alat bantu sebagai instrumen untuk mengukur dan mengumpulkan data berupa seperangkat tes, dan juga lembar penilaian sehingga dapat diperoleh suatu hasil data (Maulana & Odang, 2019). Instrumen penelitian ini menggunakan suatu alat untuk memperoleh, mengolah dan menginterpretasikan apa pun yang didapat dari subjek penelitian melalui pola yang berulang (Azizah, 2021).

Instrumen penelitian tindakan kelas dalam siswa kelas IV B SDN Kapasan V Surabaya, yakni menggunakan indikator penilaian dalam setiap keterampilan gerak dengan skor 1-4. Apabila peserta didik mendapatkan skor 1 dan 2 maka akan menjadi prioritas pembelajaran selanjutnya dan peserta didik dikatakan tuntas apabila mencapai skor 3 dan 4 dalam setiap indikator (Mahmudah, 2020).

Hasil dan Pembahasan

Temuan investigasi ini dideskripsikan sebagai gambaran atribut instruksi senam lantai awal dalam investigasi ini. Teknik lantai guling ke depan memiliki beberapa langkah, yang pertama berdiri tegak dengan tangan diangkat membentuk huruf V, lalu melihat ke depan, lalu jongkok dan menyentuh matras dengan tangan, kemudian kepala ditekuk atau dagu menempel ke dada, kemudian tengkuk, punggung, pinggang, pantat sebagai tumpuan untuk berguling ke depan, kemudian kaki sebagai tolakan untuk kembali berdiri tegap ke posisi

semula dengan memandang depan dan semua tangan diangkat condong depan “V”. Melalui model pola gerak dominan yang mana pengetesan awal menjadi pengukur peningkatan hasil belajar siswa .

Kondisi awal penelitian ini diperoleh dari observasi yang dilakukan oleh siswa kelas 4 SDN Kapasan V Surabaya saat mengikuti PJOK yang mengamati variasi dan kombinasi metode latihan mode motorik mayor antara lain: *incline, hang, balance, move, push*, putar, ayunkan, bidik, dan mendarat. Catat hasil pra siklus dengan menggunakan nilai sebagai berikut: 2 siswa gagal atau 7%, 27 siswa gagal atau 93% dari 29 siswa. Berdasarkan informasi ini, data awal tampaknya jauh dari dipelajari secara positif. Setelah mengalami hal-hal tersebut di atas, siswa yang mampu mencapai ketuntasan pembelajaran senam lantai guling depan dapat disajikan dalam bentuk grafik dibawah ini.

Tabel 1. Elemental compositions of sampling sites

No	Aspek	Skor	Indikator	Siklus-1		Siklus-2		Siklus-3	
				F	% (3+4)	F	% (3+4)	F	% (3+4)
1	Sikap awalan	1	Posisi badan tidak tegak, jauh dari matras	12		1		0	
		2	Posisi badan tidak tegak, tangan berada disamping badan	11		6		1	
		3	Berdiri tegak menghadap matras, pandangan lurus ke depan	2	21%	10	76%	10	97%
		4	Berdiri tegak menghadap matras, pandangan lurus ke depan, tangan membentuk huruf V	4		12		18	
2	Pelaksanaan guling depan	1	Dagu tidak menempel di dada, bahu menjadi tumpuan	12		2		0	
		2	Dagu tidak menempel di dada, bahu menjadi tumpuan, posisi badang miring	9		5		1	
		3	Mengatur nafas, menjaga keseimbangan, menjaga kecepatan dan siku ditekuk	5	21%	10	76%	12	97%
		4	Dagu menempel dada, tengkuk, punggung, pinggang, pantat sebagai tumpuan, Setelah berguling kaki mendarat di matras, Mampu berdiri dengan sempurna	1		12		16	
3	Sikap akhir	1	Tidak mampu berdiri	13		1		0	
		2	Tidak mampu berdiri, posisi badan miring,	10		6		1	
		3	Berdiri tegak dengan kaki rapat, pandangan lurus ke depan	3	21%	9	76%	7	97%
		4	Berdiri tegak dengan kaki rapat, pandangan lurus ke depan, mengangkat kedua tangan membentuk huruf V	3		13		21	

Dengan melihat hasil tes, peneliti melaksanakan aktivitas dengan pendekatan pola gerak dominan pada siklus I. Cara memanfaatkan pola gerakan dominan meliputi: miring, membungkuk, menyeimbangkan, bergeser/bergerak, gaya punggung, berputar, berayun, melayang, dan mendarat adalah gerakan yang meningkatkan pembelajaran siswa dengan berguling ke depan di lantai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan penggunaan pola motorik dominan untuk meningkatkan pembelajaran *rolling* peserta didik.

Selama proses perencanaan, peneliti merencanakan penelitian dan membuat fasilitas untuk pelaksanaannya. Kegiatan pada tahap ini meliputi: (1) menerapkan skenario yang dipelajari berupa model gerakan utama: *tilt, hover, balance, move, push, spin, swing, hover, dan land*; (2) persiapan pembelajaran lanjutan (3) Desain dan pembuatan alat dan model untuk pelatihan olahraga profesional. (4) Mempersiapkan kegiatan refleksi.

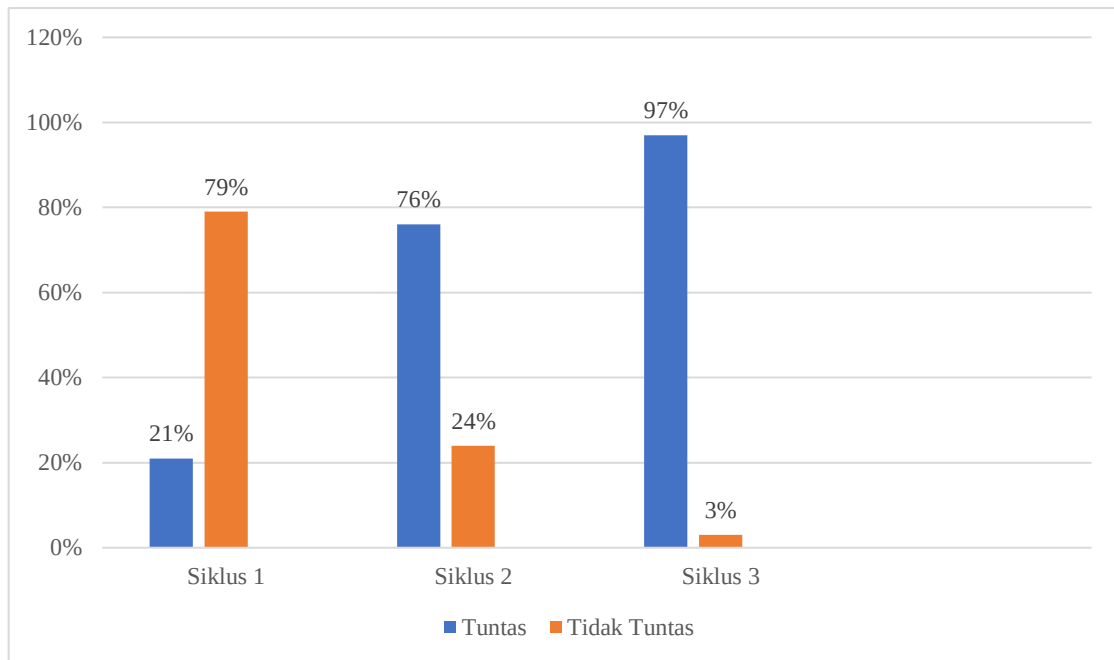
Berikut informasi yang didapat dari putaran pertama siswa yang sudah bisa guling ke depan dengan bebas. Enam siswa atau 21% siswa yang dapat berguling bebas menyelesaikan latihan, dan 23 siswa atau 79% siswa menyelesaikan latihan gagal. Dari sini dapat disimpulkan bahwa masih banyak data yang perlu dikumpulkan pada siklus pertama dan dilanjutkan pada siklus kedua.

Berdasarkan analisis siklus I, perencanaan siklus II, pembuatan modul pembelajaran, dan analisis siklus I akan memecahkan masalah bagi siswa sebagai berikut: (1) Memperkuat pengawasan kegiatan siswa; Isi dalam survei rinci dan lengkap sebagai panduan; (3) Lebih memperhatikan latihan gulungan dan gerakan. Dalam melakukan perencanaan siklus guru lebih menekankan kepada siswa untuk memperhatikan apa yang sudah dijelaskan oleh guru dan memberikan penjelasan tentang bagaimana cara guling depan yang benar. Seperti terlihat pada hasil siklus II, terjadi peningkatan yang signifikan persentase siswa yang mampu berguling ke depan menggunakan pola motorik dominan menjadi 24% siswa yang tidak menggulung seluruh tubuhnya. Dari informasi tersebut, data untuk siklus kedua belum lengkap, sehingga peneliti belum melangkah ke siklus ketiga.

Berdasarkan refleksi pada siklus II, melakukan perencanaan siklus III dengan membuat modul ajar dan melakukan tindakan hasil refleksi pada siklus II guna untuk memberikan solusi kepada siswa berupa: (1) lebih mengawasi kegiatan siswa; (2) lebih dengan memusatkan latihan guling beserta lanjutan.

Dari hasil siklus III terlihat adanya peningkatan lagi dari kemampuan siswa cukup signifikan saat senam lantai guling depan melalui pola gerak dominan, data pelaksanaan siswa

pada siklus III sebagai berikut: siswa yang mampu melakukan senam lantai guling depan sebanyak 28 siswa atau 97% mengalami ketuntasan dan 1 siswa atau 3% siswa tidak tuntas. Statistik menunjukkan bahwa data putaran ketiga masih signifikan.



Gambar 2. Ketuntasan peserta didik

Setiap siklus dilihat tes latihan *rolling-forward*. Ini akan melibatkan pemeriksaan mode gerakan utama: memiringkan, menggantung, menyeimbangkan, bergerak, melempar, berputar, mengayun, melayang, dan mendarat yang sejalan terhadap penelitian (Nugroho et al., 2021) yang melaporkan peningkatan pembelajaran dari tingkat ketuntasan awal sebesar 33,3%. Selama masa studi pertama, proporsi pasien dengan gejala membaik meningkat sebesar 54,1% dari 24 siswa, terdapat 20 siswa (83,34%) yang mencapai ketuntasan, 4 siswa (16,7%) tidak tuntas (Natalis Nggaa, 2022).

Melalui pengamatan hasil tes latihan guling depan dengan pola gerakan umum: memiringkan, memutar, menyeimbangkan, bergerak, mendorong, memutar, mengayun, melayang, dan mendarat, termasuk: berhenti, melayang, seimbang, bergerak, lepas landas, berputar, mengayun, dan mendarat untuk siklus I dan II sejalan terhadap penelitian yang menunjukkan peningkatan prestasi siswa (Tumpuan et al., 2018), dengan 18 siswa (45%) lulus pertama dan 22 siswa (55%) gagal. Terjadi peningkatan yang signifikan, dengan 35 siswa (87,5%) dan 5 siswa (12,5%) menyelesaikan ujian dengan dua kegagalan. Menurut (Sahrol et al., 2021) melaporkan bahwa 30 siswa menunjukkan hasil belajar siswa meningkat dalam materi latihan bebas, 27 siswa berhasil menyelesaikan (93%) dan 3 siswa gagal (7%).

Hasil penelitian ini memiliki tujuan untuk meningkatkan hasil belajar guling depan dengan pola gerakan umum: memiringkan, memutar, menyeimbangkan, bergerak, mendorong, memutar, mengayun, melayang, dan mendarat, termasuk: berhenti, melayang, seimbang, bergerak, lepas landas, berputar, mengayun, dan mendarat pada siswa kelas IV B SDN Kapasan V Surabaya.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas tentang pengaruh penggunaan pola gerakan berbeda dan pola gerakan ganda pada lantai guling, dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran guling lantai siswa kelas IV SDN Kapasan V Surabaya dapat ditingkatkan melalui penggunaan pola gerakan dominan. Penerapan pola gerak dominan meliputi: *Tilt, Hover, Balance, Move, Push, Turn, Swing, Hover*, dan *Roll Before Landing*. Latihan gerak bebas meningkatkan prestasi akademik siswa kelas IV B SDN Kapasan V Surabaya. Hal ini diperkuat dengan hasil bahwa hanya 2 siswa yang mencapai ketuntasan sebelum penilaian pra siklus, diikuti oleh 6 siswa yang tuntas di siklus I. Perbedaan utama pada Siklus II adalah 22 siswa menyelesaikan siklus, dan terdapat 29 siswa pada siklus III. Gerakan jenis ini dipelajari untuk meningkatkan prestasi akademik siswa. Data dari pembelajaran pra-siklus menunjukkan hal ini, dengan 7% siswa menguasai pengetahuan pada akhir siklus pertama, meningkat menjadi 21% selama minggu pertama di kelas. Penguasaan meningkat drastis di Siklus I-II, bertambah 76%, dan di Siklus III, bertambah 97%. Hasil yang telah dipaparkan dari penelitian Tindakan kelas ini, terdapat beberapa saran yang dirasa peneliti perlu untuk disampaikan, bagi guru pendidikan jasmani, kesehatan dan olahraga (PJOK) sebagai evaluasi kualitas mengajar dengan menerapkan proses belajar menggunakan mode gerakan umum untuk meningkatkan hasil belajar dan keterampilan gerak siswa sehingga dapat tercapai dengan maksimal, kemudian bagi siswa dapat dijadikan bahan untuk meningkatkan keterampilan gerak psikomotor agar dapat menunjang dalam melaksanakan pola gerak dominan dengan sungguh-sungguh pada saat proses pembelajaran berlangsung, sehingga mendapatkan manfaat pada dirinya.

Daftar Rujukan

- Akmal, A., Sugihartono, T., & Ilahi, B. R. (2018). Analisis Muatan Materi Senam Pada Bahan Ajar Pjok Sekolah Dasar Negeri Di Kota Bengkulu. *Kinestetik*, 2(1), 11–15. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9181>
- Azizah, A. (2021). Pentingnya Penelitian Tindakan Kelas Bagi Guru dalam Pembelajaran. *Auladuna : Jurnal Prodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 3(1), 15–22. <https://doi.org/10.36835/au.v3i1.475>

- Bell, L.,M.,& Aldridge, J. M. (2014) Student Voice Teacher Action Research and Classroom Improvement. Sense Publishers.
- Fitri, S. F. N. (2021). Problematika Kualitas Pendidikan di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1617–1620.
- Fobia, L. (2016). *Meningkatkan hasil belajar roll belakang senam lantai menggunakan metode bermain di sdn 30 ladak*.
- Husnan, H. (2020). Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Senam Lantai dengan Metode Latihan Berulang pada Siswa Kelas IV SDN 3 Kopang Tahun Pelajaran 2018 / 2019. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(1), 83–89. <https://doi.org/10.58258/jisip.v4i1.1027>
- Joko Riyanto. (2022). Peningkatan Hasil Belajar Senam Lantai Guling Depan Melalui Alat Bantu Siswa Kelas Iv Semester Ii Sdn 1 Ngampelkulon Kecamatan Ngampel Kabupaten Kendal Tahun Pelajaran 2015/2016. *Dwijaloka Jurnal Pendidikan Dasar & Menengah*, 3(2), 262–273.
- Juliati Br Sinuraya, D. H. (2020). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Guling Depan Senam Lantai Dengan Menggunakan Permainan 3 Pos. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 1(1), 20–24. <https://myjms.mohe.gov.my/index.php/jdpdp/article/view/10334/4888>
- Mahmudah, I., A., & Darmawan, A. (2020). *CITIUS: Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan FAKTOR KESULITAN SISWA DALAM PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING DEPAN* (Vol. 2, Issue 2). <http://journal.unugiri.ac.id/index.php/citius>
- Maulana, F., & Odang, A. (2019). Peningkatan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani melalui Metode Pembelajaran Penugasan dalam Materi Pembelajaran Senam Lantai pada Siswa Kelas XII IPS 2 SMA N 2 Kota Sukabumi. *Jurnal Kependidikan*, 5(1), 27–34.
- Morni, Wiwik, & Andika. (2016). Metode meningkatkan keberanian siswa melalui pembelajaran senam lantai roll belakang. *Pendidikan Jasmnai Kesehatan Dan Rekreasi FKIP UNTAN, Pontianak*, 5(5), 1–10. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jdpdp/article/view/15352>
- Natalis Nggaa, P. (2022). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Guling Depan Pada SMP. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 5(1), 32–38. <http://ejournal.upg45ntt.ac.id/index.php/ciencias/index>
- Nugroho, T. A., Negeri, S. D., Kecamatan, K., Corresponding, S., & Kunci, K. (2021). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Guling Depan Melalui Permainan Gajah Berjalan Pada Siswa Kelas IV SD*. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpk>
- Oksyalia, D., Suntoda Situmorang, A., Mahendra, A., Hidayat, A., & Attazhimiyah Bandung, S. (2018). Upaya Meningkatkan Gerakan Meroda Menggunakan Pola Gerak Dominan dalam Pembelajaran Senam Lantai. In *Journal of Teaching Physical Education in Elementary School* (Vol. 2, Issue 1). <http://ejournal.upi.edu/index.php/tegar/index>
- Prastyo, S. B. (2015). Penggunaan Media Audio Visual Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Materi Meroda Pada Senam Lantai Kelas Viii Smp Negeri 13 Semarang Tahun 2013/2014. *E-Jurnal Physical Education, Sport(Health and Recreation)*, 1539–1542.
- 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>

- Suharjana, F. (2011). Pengembangan Pembelajaran Senam melalui Bermain di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1), 18–23. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/view/3479>
- Sumarni Guru Negeri, T. S. (n.d.). *PENINGKATAN PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING DEPAN MELALUI PERMAINAN PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI 18 KOTA PEKANBARU*.
- Tumpuan, D., Meningkatkan, U., & Belajar, H. (n.d.). *PENERAPAN POLA GERAK DOMINAN BERBASIS KESEIMBANGAN*.
- 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. <https://doi.org/10.25273/pe.v8i1.2366>