

Hubungan Antara Motivasi Belajar Dengan Kemampuan Siswa Dalam Melakukan Senam Lantai Guling Depan pada Siswa SMPN 1 Karawang Timur

Muhammad Ridwan Fadhillah¹ Rhama Nurwansyah Sumarsono² Aria Kusuma Yuda³

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia^{1,2,3}

Email: 2110631070174@student.unsika.ac.id¹ rhama.nurwansyah@fkip.unsika.ac.id²
aria.kusumayuda@fkip.unsika.ac.id³

Abstract

This study aims to determine the relationship between learning motivation and students' ability in performing forward roll floor gymnastics at SMPN 1 Karawang Timur. The background of this research is based on field findings that most students experience difficulties in performing the forward roll movement, which is suspected to be caused by a lack of learning motivation, fear of injury, and low self-confidence. This study employs a quantitative approach with a correlational method. The instruments used include a learning motivation questionnaire and a practical test of forward roll skills, with a sample of 36 students selected purposively. Based on the data analysis, a correlation coefficient of 0.845 was obtained, which falls into the strong category, along with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a positive and significant relationship between learning motivation and the ability to perform the forward roll. These results suggest that the higher the students' learning motivation, the better their ability to master the gymnastics movement. This research highlights the importance of motivation in the physical education learning process and recommends that PE teachers develop teaching strategies that can enhance students' motivation in motor learning.

Keywords: Learning Motivation, Floor Gymnastics, Forward Roll, Physical Education, Learning



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Definisi dari Kamus Bahasa Indonesia (KBI) kata pendidikan berasal dari kata 'didik' serta mendapatkan imbuhan 'pe' dan akhiran 'an', sehingga kata ini memiliki pengertian sebuah metode, cara maupun tindakan membimbing. Pendidikan adalah kegiatan yang merupakan proses untuk mengembangkan kemampuan dan sikap rohaniyah yang meliputi aspek mental, intelektual dan bahkan spiritual (Gani et al., 2022). Pendidikan merupakan kunci terwujudnya keadilan gender dalam masyarakat karena pendidikan merupakan alat untuk mentransfer norma-norma masyarakat, pengetahuan, dan kemampuan (Wijono et al., 2025). Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan pembelajaran yang menyenangkan agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat (Pristiwanti et al., 2022). Pendidikan adalah suatu upaya dengan berbagai cara agar peserta didik mampu mengembangkannya dirinya secara aktif yang meliputi olah nalar, kecerdasan dalam ilmu pengetahuan, mengasah mental, memiliki kekuatan spiritual, pengendalian diri, serta mempunyai ketrampilan lainnya (Sanga & Wangdra, 2023). Pendidikan yang diselenggarakan di masa kini akan menentukan kehidupan bangsa di masa depan, sehingga dirasa penting untuk mencermati penyelenggaraan pendidikan yang telah berjalan (Ekaningtyas, 2022).

Dari pemaparan diatas, dapat dipahami bahwa pendidikan merupakan suatu proses yang bertujuan untuk membimbing dan mengembangkan kemampuan individu, baik secara mental, intelektual, spiritual, maupun sosial. Pendidikan dilakukan dengan sadar dan terencana untuk

menciptakan suasana belajar yang menyenangkan agar peserta didik dapat mengembangkan potensi diri, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang bermanfaat bagi dirinya dan masyarakat. Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan satu kesatuan sistem dalam pendidikan secara keseluruhan, yaitu untuk mengembangkan berbagai aspek salah satunya adalah kebugaran jasmani (Panggraita et al., 2020). Pendidikan jasmani secara umum dapat diartikan sebagai pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai (Budi, 2021). Pendidikan jasmani adalah secara formal menanamkan pengetahuan dan nilai melalui aktivitas fisik yang mencakup pembelajaran dalam pengembangan dan perawatan tubuh, mulai dari latihan sederhana hingga latihan yoga, senam, dan pertunjukan dan pengelolaan permainan atletik (Mustafa, 2022). Dalam Permendiknas No. 22 tahun 2006 menyatakan bahwa tujuan pendidikan jasmani untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral dan aspek pola hidup sehat. Memahami tujuan dari pendidikan jasmani sebagai informasi untuk mencapai peserta didik yang sehat secara fisik, sosial, mental, dan emosional, serta mampu menerapkan gaya hidup sehat (Mustafa, 2021). Pendidikan jasmani di sekolah memiliki peran penting dalam mengembangkan aspek fisik dan mental siswa (Narni et al., 2022).

Pendidikan jasmani adalah aktivitas psikomotorik yang dilaksanakan atas dasar pengetahuan (kognitif) dan pada saat melaksanakannya akan terjadi perilaku pribadi yang terkait dengan sikap atau afektif (kedisiplinan, kejujuran, percaya diri) serta perilaku social (kerjasama, tolong menolong) (Isman et al., 2023). Dapat diartikan bahwa tujuan pendidikan jasmani tidak hanya pada perkembangan jasmani saja, namun aktivitas jasmani juga dijadikan sebagai alat untuk tujuan pendidikan yakni mengembangkan manusia seutuhnya (Ismail Gani et al., 2022). Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga (PJOK) merupakan aspek yang tak terpisahkan dari kehidupan komunitas di Indonesia. Selain berfungsi untuk menjaga kesehatan fisik, olahraga juga menawarkan berbagai manfaat dan peranan lainnya. Ini termasuk mengurangi stres, menjadi sumber pendapatan, menunjukkan status sosial, dan berbagai hal lainnya. Olahraga kini bukan hanya dipandang sebagai ciri khas seorang atlet, melainkan telah menjadi bagian dari gaya hidup masyarakat Indonesia, mulai dari aktivitas sederhana seperti jogging hingga olahraga yang memerlukan fisik yang lebih berat, seperti sepak bola, bulu tangkis, dan berbagai jenis olahraga fisik lainnya (Arisqa et al., 2024). Dari definisi diatas dapat dipahami bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang bertujuan untuk membangun pertumbuhan dan perkembangan peserta didik dari aspek fisik, intelektual, keterampilan gerak, dan sikap yang dilakukan melalui aktivitas jasmani atau gerak tubuh, agar menjadi manusia yang sehat, cerdas, terampil dalam bergerak, dan berbudi pekerti luhur, sehingga dapat berpengaruh baik mengenai kualitas hidupnya di masa mendatang.

Menurut Paulus Natalis Ngga (2022) Guling depan (forward roll) merupakan gerakan dasar dalam senam lantai yang sering diajarkan saat pembelajaran senam lantai Gerakan ini memiliki peran strategis dalam membentuk keterampilan motorik dan kepercayaan diri siswa. Guling depan didefinisikan sebagai gerakan berguling ke depan dengan pergeseran beban tubuh yang diawali dari posisi berdiri maupun jongkok, di mana pesenam mengombinasikan langkah-langkah seperti pembentukan posisi awal dengan lengan terangkat, pembungkukan tubuh, serta penempatan tangan dan kaki secara terkoordinasi sehingga menghasilkan gerakan berguling yang terkendali. Gerakan guling depan merupakan salah satu keterampilan dasar dalam senam lantai yang berperan penting dalam mengembangkan kelenturan, kekuatan, dan koordinasi tubuh (Reza et al., 2021). Meskipun tampak sederhana, pelaksanaan gerakan ini memerlukan teknik yang tepat untuk menghindari kesalahan yang dapat menyebabkan cedera. Kesalahan umum yang sering terjadi meliputi posisi kepala yang tidak benar, seperti menoleh

ke samping atau tidak menunduk dengan benar, yang dapat menyebabkan cedera leher. Selain itu, penempatan tangan yang terlalu jauh atau terlalu dekat juga dapat mengganggu keseimbangan saat berguling. Pembelajaran senam lantai, khususnya guling depan di tingkat SMP, memang memiliki kompleksitas tersendiri. Banyak siswa mengalami kesulitan, terutama pada tahap awal pembelajaran. Faktor-faktor seperti rasa takut, kurangnya kepercayaan diri, dan aspek psikologis lainnya menjadi hambatan utama. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam melakukan gerakan guling depan masih perlu ditingkatkan. Salah satu faktor penting yang diduga berpengaruh terhadap kemampuan siswa dalam melakukan gerakan senam lantai adalah motivasi belajar. Motivasi belajar merupakan dorongan atau kekuatan yang berasal dari dalam diri siswa maupun dari lingkungan luar yang mendorong mereka untuk berperilaku dalam proses pembelajaran (Mulyana, 2017).

Menurut Utami et al., (2021) Individu dengan motivasi tinggi biasanya menunjukkan minat, perhatian, konsentrasi penuh, ketekunan yang tinggi, serta berorientasi pada pencapaian tanpa merasa bosan atau lelah. Sebaliknya, peserta didik dengan motivasi rendah cenderung tampak acuh tak acuh, mudah merasa bosan, cepat putus asa, dan cenderung menghindari kegiatan. Berdasarkan pengamatan awal di SMPN 1 Karawang Timur ditemukan bahwa masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan guling depan dengan benar. Beberapa kesalahan yang sering terjadi antara lain posisi tangan yang kurang tepat, sikap tubuh yang kaku, tumpuan kepala dan bahu yang tidak optimal, serta ketidakseimbangan saat melakukan gerakan akhir. Selain itu, ada beberapa siswa yang malu untuk melakukan gerakan guling depan, siswa yang dipanggil cenderung saling mendorong, dan beberapa siswa ragu atau bahkan takut untuk melakukan gerakan guling depan. Melalui isu-isu tersebut, penulis berencana untuk melakukan penelitian guna mengetahui hubungan antara motivasi belajar dengan kemampuan siswa dalam melaksanakan gerakan senam lantai, khususnya guling depan, di SMPN 1 Karawang Timur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana berbagai aspek internal maupun eksternal mulai dari motivasi, kepercayaan diri, hingga dukungan lingkungan yang berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan senam lantai siswa. Dengan temuan tersebut, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan motivasi belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan siswa dalam melaksanakan senam lantai, khususnya guling depan. Berdasarkan uraian di atas penelitian tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul "Hubungan Antara Motivasi Belajar Dengan Kemampuan Siswa Dalam Melakukan Senam Lantai Guling Depan Pada Siswa Smpn 1 Karawang Timur". Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam dunia pendidikan, khususnya dalam bidang PJOK, dengan menyediakan data dan informasi yang dapat digunakan sebagai dasar untuk meningkatkan proses pembelajaran sehingga dapat berlangsung lebih efektif dan menyenangkan, serta mampu meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa secara optimal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu pendekatan yang mengutamakan pengukuran variabel-variabel secara numerik dan analisis statistik untuk mengungkap hubungan antar variabel (Loso Judijanto et al., 2024). Pendekatan kuantitatif dipilih karena peneliti ingin mengukur tingkat motivasi belajar siswa serta kemampuan mereka dalam melakukan senam lantai guling depan secara objektif dan terukur. Dalam konteks pendidikan jasmani, khususnya pelajaran senam lantai, aspek motivasi belajar seringkali bersifat abstrak dan psikologis (Kurniawan et al., 2021). Oleh karena itu, pendekatan kuantitatif memungkinkan peneliti untuk merubah persepsi dan sikap tersebut menjadi data numerik melalui instrumen seperti angket dengan skala Likert. Selain itu, pendekatan

kuantitatif dalam penelitian ini mendukung tujuan utama yaitu mengidentifikasi dan mengukur hubungan antara dua variabel utama, yakni motivasi belajar (variabel independen) dan kemampuan melakukan guling depan (variabel dependen). Dalam penelitian ini, pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Penelitian korelasional merupakan penelitian yang melibatkan kegiatan pengumpulan data sebagai penentu adanya hubungan antara dua variabel atau lebih (Marlina, 2021). Metode korelasional dipilih untuk mengidentifikasi serta mengukur sejauh mana hubungan antara motivasi belajar (variabel independen) dan kemampuan melakukan guling depan (variabel dependen). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara media pembelajaran dengan motivasi belajar guling depan senam lantai pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Karawang. Jika tidak ada korelasi, maka perubahan pada satu variabel tidak mempengaruhi variabel lainnya secara signifikan. Hubungan ini diukur dengan menggunakan koefisien korelasi, misalnya koefisien korelasi Pearson (untuk data interval dan rasio yang berdistribusi normal) atau Spearman (untuk data ordinal atau tidak berdistribusi normal). Nilai koefisien berkisar antara -1 sampai +1, di mana +1 menunjukkan korelasi positif sempurna, -1 menunjukkan korelasi negatif sempurna, dan 0 menunjukkan tidak ada korelasi.

Desain penelitian korelasional digunakan untuk mengukur hubungan antara dua variabel atau lebih ((Aurana Zahro El Hasbi et al., 2023)). Variabel dalam penelitian ini adalah Motivasi belajar (variabel independen/X) dan Kemampuan melakukan senam lantai guling depan (variabel dependen/Y). Dengan tujuan penelitian korelasi yakni, (1) menemukan bukti bahwa ada hubungan (korelasi) antara variabel, (2) menentukan tingkat keeratan hubungan jika ada, dan (3) menentukan apakah hubungan berarti (meyakinkan/penting) atau tidak berarti. Penelitian korelasional adalah metode kuantitatif non-eksperimental yang digunakan untuk menguji hubungan statistik antara dua atau lebih variabel tanpa memanipulasinya (Agil et al., 2025). Dalam desain ini, peneliti mengukur variabel sebagaimana adanya dan menerapkan teknik statistik yang paling umum adalah koefisien korelasi untuk menentukan kekuatan dan arah hubungan (Jhangiani et al., 2019). Tidak seperti penelitian eksperimental, penelitian korelasional tidak bertujuan untuk menetapkan kausalitas atau mengendalikan faktor-faktor yang tidak relevan; penelitian ini hanya mengidentifikasi apakah dan bagaimana variabel berubah bersama-sama dalam konteks dunia nyata. Data dikumpulkan melalui instrumen kuantitatif, seperti kuesioner (untuk motivasi belajar) dan keterampilan praktik (untuk kemampuan guling depan). Adapun kelebihan dan kekurangan dari desain ini, kelebihan dari desain korelasional ini memberikan gambaran kuantitatif tentang hubungan antar variabel, dari pengumpulan data pun bisa dikumpulkan dengan mudah menggunakan kuesioner dan teks praktik. Namun demikian, desain ini memiliki kelemahan, Dimana tidak dapat membuktikan hubungan sebab-akibat (hanya menunjukkan hubungan statistik saja).

Populasi dan Sample Penelitian

Populasi merupakan keseluruhan elemen yang ada dalam penelitian meliputi objek dan subjek dengan ciri-ciri dan karakteristik tertentu Amin et al, (2023). Menurut Umiyati (2023) populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari subjek dan objek yang memiliki jumlah dan karakteristik tertentu, yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang terdaftar di SMPN 1 Karawang Timur, khususnya siswa yang mengikuti mata pelajaran Pendidikan Jasmani. Untuk lebih fokus, penelitian ini dapat dipilih dengan kriteria siswa kelas VIII dengan total siswa 440 yang sedang mengikuti kegiatan olahraga senam lantai sebagai bagian dari kurikulum mereka. Sampel penelitian ini diambil secara *Random Sampling*. Metode ini cocok karena merupakan teknik pengambilan sampel di mana setiap elemen dalam populasi memiliki

peluang yang sama untuk dipilih menjadi sampel. Teknik ini sering digunakan dalam penelitian kuantitatif karena memberikan hasil yang lebih representatif dan dapat mengurangi bias dalam penelitian sampel (Suriani, Risnita, dan Jailani 2023) menyatakan bahwa random sampling sangat berguna dalam penelitian pendidikan, karena teknik ini dapat mengurangi bias dan memastikan bahwa sampel yang diambil mencerminkan populasi secara lebih objektif dalam penelitian pendidikan yang dilakukan oleh (Asrulla et al. 2023) teknik random sampling digunakan untuk memastikan sampel yang terpilih secara acak dapat memberikan hasil yang lebih valid dan dapat diterima secara ilmiah dalam penelitian. Pengambilan sampel secara acak memberikan kesempatan yang sama bagi seluruh siswa untuk terlibat dalam penelitian ini. Dari populasi yang ada, sampel penelitian ini diambil sebesar 10%, yaitu sebanyak 81 siswa. Sampel dipilih dengan menggunakan teknik random sampling, yang berarti setiap siswa memiliki peluang yang sama untuk terpilih menjadi bagian dari sampel. Pengambilan sampel sebanyak 10% dianggap representatif untuk mewakili populasi yang ada.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Penelitian ini menggunakan dua kelas di SMPN 1 Karawang Timur dimana masing-masing kelas memiliki jumlah siswa sebanyak 40 orang dengan kemampuan siswa dalam melakukan senam lantai guling depan yang berbeda-beda. Setelah diperoleh data berupa hasil keseluruhan hasil angket motivasi belajar dan hasil tes kemampuan siswa dalam melakukan senam lantai guling depan, maka pengolahan data dilakukan sebagai berikut:

Pembahasan

Berdasarkan dari hasil pengujian hipotesis dan analisis statistik, diperoleh bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara motivasi belajar dengan kemampuan siswa dalam melakukan senam lantai guling depan di SMPN 1 Karawang Timur. Hal ini juga terlihat dari hubungan antara minat belajar siswa dengan kemampuan siswa dalam melakukan senam lantai guling depan yang bersifat linear dan signifikan yang terlihat dari nilai signifikansi pada uji linearitas adalah sebesar 0,469 yang berarti lebih besar dari nilai signifikansi 0,05. Karena motivasi belajar terbukti memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan siswa dalam melakukan senam lantai guling depan. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi motivasi belajar siswa, maka semakin baik pula kemampuan siswa dalam melakukan gerakan senam lantai guling depan. Pernyataan tersebut ditunjukkan dengan hasil uji korelasi *pearson correlation*, diperoleh nilai korelasi sebesar 0,845 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa motivasi belajar dapat berkontribusi positif terhadap kemampuan siswa dalam melakukan senam lantai guling depan siswa SMPN 1 Karawang Timur. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hartono dan Arief (2020) yang berjudul "Motivasi Untuk Hasil Pembelajaran Senam Lantai" yang menyatakan bahwa motivasi dengan hasil belajar roll depan siswa pada cabang olahraga senam lantai, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan ini yang memiliki pernyataan dan hasil penelitian yang sama yang menyatakan bahwa hubungan yang signifikan mengenai motivasi belajar siswa. Temuan pada penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi belajar memberikan kontribusi terhadap kemampuan siswa dalam melakukan gerakan guling depan, namun faktor ini juga tidak hanya satu-satunya faktor yang berkontribusi. Namun dengan memperhatikan nilai signifikansi hubungan, motivasi belajar tetap menjadi aspek penting yang perlu dikembangkan oleh guru melalui strategi pembelajaran yang menarik, pemberian umpan balik positif, serta penciptaan suasana belajar yang menyenangkan dan menantang. Hal ini juga disampaikan pada penelitian

terdahulu yang dilakukan oleh Bima, Putu dan Suyanto (2021) yang menyampaikan bahwa motivasi yang muncul dalam seseorang karena adanya pengaruh dari luar seperti guru.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan di SMPN 1 Karawang Timur, dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan siswa dalam melakukan gerakan senam lantai guling depan. Penelitian ini melibatkan 36 siswa sebagai sampel. Data dikumpulkan melalui angket motivasi belajar dan tes praktik kemampuan senam lantai, kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi. Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,845 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan positif dengan tingkat kekuatan hubungan sedang dan signifikan antara kedua variabel. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi motivasi belajar siswa, maka semakin baik pula kemampuan mereka dalam menguasai teknik dasar senam lantai, khususnya gerakan guling depan. Hal ini tercermin dari sikap siswa yang memiliki motivasi tinggi, seperti lebih aktif mengikuti pembelajaran, percaya diri dalam mencoba gerakan, serta menunjukkan keinginan untuk terus meningkatkan kemampuannya. Sebaliknya, siswa yang memiliki motivasi rendah cenderung pasif, kurang percaya diri, dan ragu-ragu dalam melakukan gerakan, sehingga hasil belajarnya pun kurang optimal. Secara umum, hasil penelitian ini menguatkan bahwa motivasi belajar merupakan salah satu faktor penting yang mendukung keberhasilan siswa, yang tidak hanya memengaruhi kesiapan fisik, motivasi juga berdampak pada aspek afektif dan kognitif siswa yang secara keseluruhan berkontribusi terhadap penguasaan keterampilan gerak. Oleh karena itu, guru PJOK diharapkan dapat menciptakan suasana pembelajaran yang menarik dan interaktif, serta memberikan dorongan positif agar siswa memiliki semangat belajar yang tinggi. Dengan demikian, pembelajaran tidak hanya berfokus pada penguasaan teknik, tetapi juga membentuk karakter dan kesiapan mental siswa dalam mengikuti kegiatan jasmani secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Abd Rahman BP, Sabhayati Asri Munandar, Andi Fitriani, Yuyun Karlina, & Yumriani. (2022). Pengertian Pendidikan, Ilmu Pendidikan dan Unsur-Unsur Pendidikan. *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, 2(1), 1–8. <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/alurwatul>
- Abdul Hadi. (2021). Pengertian Lompat Jongkok & Tahapan untuk Melakukannya. Tirto.Id. <https://tirto.id/pengertian-lompat-jongkoktahapan-untuk-melakukannya-gmQs>
- Achmad Hufron. (2022). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Penggunaan Alat Bantu Pada Siswa Kelas VA SDN 1 Selang. *DIAJAR: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 1(2), 136–141. <https://doi.org/10.54259/diajar.v1i2.576>
- Adi, S., & Fathoni, A. F. (2020). Mobile Learning sebagai Fasilitas Belajar
- Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu. (2022). *Buku Ajar Senam Dasar* (Tiya Arika Marlin & Mifta Ardila, Eds.; 1st ed.). Insan Cendekia Mandiri. <https://repository.ubharajaya.ac.id/13941/1/BUKU%20AJAR%20SENAM%20DASAR%20fix%20%284%29.pdf>
- Ahmad Sesfa'o. (2018). Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Pendeatan Bermain Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 5(3), 1–6. <https://jurnal.unigal.ac.id/jwp/article/view/1532/1238>
- Aldo Yulio Syhdan Siregar, & Atri Widowati. (2022). Efektivitas Bidang Miring Pada Mata Pelajaran Senam Lantai Gerakan Rol Depan Siswa SDN 93 Kota Jambi Secara Blended Learning. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 4(1), 70-78. <https://onlinejournal.unja.ac.id/IJSSC/index>

- Anggriawan, C. O., Januarto, O. B., & Kurniawan, A. W. (2020). Pengembangan Pembelajaran Teknik Dasar Guling Depan Dan Guling Belakang Pada Senam Lantai Melalui Multimedia Interaktif Untuk Kelas Vii Smp Negeri 1 Sumberpucung Kabupaten Malang. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 10(2), 92–100.
- Antara, H., Diri, P., & Kemampuan, D. (2023). *The Relationship Between Self-Confidence And The Ability To*.
- April Yesaya Sipayung. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Kelas VIII SMP Negeri 5 Kandis. [Thesis (S1), Universitas Islam Riau]. <https://repository.uir.ac.id/12439/>
- Ari Wibowo Kurniawan, & Tatok Sugiato. (2019). *Pembelajaran Senam Lantai*. Wineka Media. <https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2021/07/buku-pembelajaran-senam-lantai.pdf>
- Ari Wibowo Kurniawan, Adi Wijayanto, Fahrial Amiq, & Muhammad Hafiz. (2021). Psikologi Olahraga (Mu'arifin & Kowim Sabilillah, Eds.; 1st ed.). Akademia Pustaka. <https://fik.um.ac.id/wpcontent/uploads/2021/10/eBook-Psikologi-Olahraga.pdf>
- Asri, A., Suparman, S., & Haeril, H. (2021). Kekuatan Lengan dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Handstand Atlet Daradaeng Gymnastic Club. *Gelora : Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.33394/gjpok.v8i1.4181>
- Broad, S., Dengan, J., & Lompat, P. (2022). 1, 2, 3 1. 08, 29–34.
- Budi, D. R. (2021). Evaluasi Pembelajaran Senam di Masa Pandemi Covid 19 Berbasis *e-Learning Eldiru*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/qtb46>
- Cho, H., Huh, J. S., & Sohn, J. (2021). *Counting self-conjugate*. *Ramanujan Journal*, 55(1), 163–174. <https://doi.org/10.1007/s11139-020-00300-y>
- Damay, dr. vika. (2022). Cara Melakukan *Handstand* yang Aman untuk Pemula. <https://www.klikdokter.com/gayahidup/sehat-bugar/cara-melakukan-handstand-yang-aman-untukpemula>
- Darmawan, K. P. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe *Number Head together (NHT)* Terhadap Hasil Belajar *Roll* (berguling) Senam Lantai Pada Siswa Kelas X SMA Saraswati Seririt Tahun Pelajaran 2018/2019 [Thesis, Universitas Pendidikan Ganesha]. <https://repo.undiksha.ac.id/1039/>
- Dila. (2025). Memahami Lompat Harimau: Pengertian, Teknik Dasar, Cara, Perlengkapan & Manfaat (Lengkap). Sindonesia.Com. <https://sindonesia.com/lompat-harimau/>
- Elsborg, P., Heinze, C., Melby, P. S., Nielsen, G., Bentsen, P., & Ryom, K. (2021). *Associations between previous sport and exercise experience and physical literacy elements among physically inactive Danes*. *BMC Public Health*, 21(1), 1248. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-112992>
- Estefina, S. subitemele. (2023). Jelaskan yang Dimaksud dengan Guling Belakang, Gerakan Senam Lantai yang Wajib dikuasai. <https://www.liputan6.com/hot/read/5426814/jelaskan-yang-dimaksuddengan-guling-belakang-gerakan-senam-lantai-yang-wajib-dikuasai>
- Febriyani, T., Kurniawan, F., & Effendi, R. (2020). Kepercayaan Diri Siswa Dalam Pembelajaran Lompat Harimau. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(2), 92–99. <https://doi.org/10.36706/altius.v9i2.13001>
- Feri Weldani. (2015). Penarapan Terapi NLP (*Neuro Linguistic Programming*) Untuk Menurunkan Kecemasan Dalam Melakukan Lompat Kangkang Pada Siswa Kelas X. Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, 3(2). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikanjasmani/article/view/13533>
-

- Gerardus septian kalis. (2022). Manfaat Handstand bagi Tubuh dan Cara Melakukannya. Doktersehat.Com. <https://doktersehat.com/gayahidup/olahraga-kesehatan/handstand/>
- Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2020). Motivasi Untuk Hasil Pembelajaran Senam Lantai. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 137. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.8646>
- Helmi, B., Marpaung, H. I., & Aditya, R. (2021). Analisis Gerak Handspring Sebagai Rangkaian Gerak Senam Lantai pada Atlet Putra Persani Medan. *JSH: Journal of Sport and Health*, 3(1), 1–11. <https://doi.org/10.26486/jsh.v3i1.2198>
- Hilmy Aliriad. (2021). *Senam Lantai* (Taufiq Ardianto, Ed.; 1st ed.).
- Ilmi, B., Puspa, H. F., & Haetami, M. (2017). Efektivitas Pembelajaran Roll Depan Dan Roll Belakang Menggunakan Media Audiovisual Powtoon. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 7(9), 1–9.
- Indra Rahmi. (2019). Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerakan Roll Ke Depan Melalui Variasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas X IPA 2 SMAN MANDAU [Universitas Islam Riau]. <https://repository.uir.ac.id/5597/1/156610478.pdf>
- Islamiati, W., Hidayat, C., & Mulya, G. (2023). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Aktivitas Senam Lantai (neck spring) Menggunakan Model Pembelajaran Guided Discovery Berbasis ICT dan TPACK. *Jurnal Metaedukasi: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 4(1), 16–26. <https://doi.org/10.37058/metaedukasi.v4i1.4890>
- Jhony Hendra, & Ade Oktavia. (2020). Peningkatan Kemampuan Senam Lantai Guling Belakang Dengan Pendekatan Bermain Kapal Goyang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 3201–3213. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jptam.v4i3.833>
- Kim, C.-N. (2002). *The Kinematical Analysis of Straddle Jump to Push up Motion on Sports Aerobics*. *Korean Journal of Sport Biomechanics*, 12(2), 77–90. <https://doi.org/10.5103/KJSB.2002.12.2.077>
- Loso Judijanto, Guntur Arie Wibowo, Karimuddin Karimuddin, Harun Samsuddin, Askar Patahuddin, Annisa Fitri Anggraeni, Raharjo, & Frida Marta Argareta Simorangkir. (2024). *Research Design : Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif*" (Sepriano, Nurzatul Dihniah, & Yayan Agusdi, Eds.; 1st ed.). PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- M Alfian. (2018). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Guling Depann Pendiidikan Jasmani Dengan Metode Pembelajaran Team Game Tournament (TGT) Pada Siswa Kelas VII Di SMPN 2 Waleri Tahun 2018 [Thesis (S1)]. Universitas Wahid Hasyim Semarang.
- Mandiri Pembelajaran Senam Lantai pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*.
- Medikantyo junandika adhikersna. (2021). Loncat Harimau: Pengertian dan Teknik Dasar. Kumparan.Com. <https://www.kompas.com/sports/read/2021/04/07/22400048/loncatharimau-pengertian-dan-teknik-dasar>
- Mesakh Ananta Dachi. (2024). Guling Lenteng Adalah: Pengertian, Gerakan, Manfaat, dan Cara Melakukannya. <https://mediaindonesia.com/olahraga/563889/guling-lenting-adalahpengertian-gerakan-manfaat-dan-cara-melakukannya>
- Muhammad Akbar Sofyan, Nana Suryana Nasution, & Muhammad Mury Syafei. (2021). Pembelajaran Outdoor Pendidikan Jasmani Dalam Membentuk Sikap Toleransi di SMPN 1 Cikarang Utara. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(2), 110–118. <https://doi.org/https://doi.org/10.35706/jlo.v2i2.4328>
- Muhammad Akbar Syafruddin, & Muhammad Nugrah Setyawan. (2025). Pengaruh Dukungan Orang Tua dan Lingkungan Sekolah Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani. *Sport*

- Science and Health*, 7(4), 151–158. <https://doi.org/10.17977/7.4.2025.151-158>
- Muhammad Akbar Syafruddin, Andi Sahrul Jahrir, Ikadarny, & Akbar Yusuf. (2022). Peran Pendidikan Jasmani dan Olahraga Dalam Pembentukan Karakter Bangsa. *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan*, 10(2), 78–83. <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jsbg.v10i2.692>
- Mulyana, F. R. (2017). Pengaruh Gaya Mengajar Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Stut Senam Lantai. *JOURNAL SPORT AREA*, 2(1), 7. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(1\).454](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(1).454)
- Munsir, M. (2021). Upaya Meningkatkan Kemampuan Pembelajaran Senam Lantai Roll Depan Melalui Modifikasi Alat Pada Siswa SDN 469 Kalawengan Kecamatan Larompong Kabupaten Luwu [Thesis (S1), UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALOPO]. <http://repository.umpalopo.ac.id/1362/>
- Musanna, A. (2017). INDIGENISASI PENDIDIKAN: Rasionalitas Revitalisasi Praksis Pendidikan Ki Hadjar Dewantara. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 2(1), 117–133. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v2i1.529>
- Nisa, A. (2024). Cara Melakukan Gerakan Guling Lenteng, Depan, dan Belakang, Materi PJOK. Bobo.Grid.Id. <https://bobo.grid.id/read/084104667/cara-melakukan-gerakan-gulinglenting-depan-dan-belakang-materi-pjok>
- Nurulita, R. F., Arfanda, P. E., Hakim, H., Kasanrawali, A., & Hasanuddin, M. I. (2024). Analisis Hasil Belajar Guling (Roll) Depan Menggunakan Bantuan Bidang Miring Pada Siswa Smpn 2 Tamalatea. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(1), 144. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v7i1.14736>
- Paiman, S.Pd., M. Or. (2021). Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas 8. Gramedia widiasarana indonesia.
- Paulus Natalis Nggaa. (2022). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Guling Depan Pada SMP. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan*, 5(1), 32–38. <https://ejournal.upg45ntt.ac.id/ciencias/article/view/72/46>
- Priadana, & Denok Sunarsi. (2021). Metode Penelitian Kuantitatif (Della, Ed.; 1st ed.). Pascal Books.
- Priadana, M. S., & Sunarsi, D. (2021). Metode penelitian kuantitatif. *Pascal Books*.
- Pristiangga. (2020). Guling Lenteng: Pengertian, Teknik Dasar, dan Manfaat Kesehatan. Percepat.Com. <https://percepat.com/gulinglenting/>
- Reza, E. A., Syafei, M. M., & Achmad, I. Z. (2021). Tingkat Rasa Percaya Diri Siswa pada Pembelajaran Senam Lantai. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 4(2), 142–149. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v4i2.1832>
- Riyanto, J. (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 dan Menengah*, 3(3), 262–273.
- Rusdin, R., Sri Yanti, Anhar, A., & Al Furkan. (2021). Pengembangan Model Variasi Latihan Roll Belakang Cabang Olahraga Senam Lantai untuk Meningkatkan Kemampuan Roll Belakang pada Peserta Club Persatuan Senam Indonesia Kota Bima. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 11(2), 20–25. <https://doi.org/10.37630/jpo.v11i2.545>
- Rusnawati. (2022). Teknik dan Manfaat Gerakan Guling Depan (Forward Roll). <https://www.harianhaluan.com/pendidikan/pr-103335178/teknik-danmanfaat-gerakan-guling-depan-forward-roll>
- Saputra, R. (2022). Pengembangan Model Lompat Harimau Untuk Siswa Smpn 5 Kota Metro. *Sport Science and Education Journal*, 3(2), 1–11. <https://doi.org/10.33365/ssej.v3i2.2217>
-

- Sari, Y. Y., Dhitia Putri Ulfani, Muhammad Ramos, & Padli. (2024). PENTINGNYA PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA TERHADAP ANAK USIA SEKOLAH DASAR. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478–488. <https://doi.org/10.52060/pgsd.v6i2.165>
- Sholekah, F. F. (2020). Pendidikan Karakter Dalam Kurikulum 2013. *Childhood Education : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.53515/CJI.2020.1.1.1-6>
- Sokan, S. M. A. N. (2017). Upaya meningkatkan gerak dasar sikap lilin pada pembelajaran senam lantai dengan media dinding pada siswa kelas x sma negeri 1 sokan. 4, 35–42.
- Suparman, S., & Junaidin, J. (2023). Upaya Sekolah dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 7(6), 3950–3958. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v7i6.6469>
- Tamim, M. H., Nopiana, R., Suryadi, L. E., & Hamzanwadi, U. (2021). Loncat Harimau Siswa Kelas X Ma Nw Ketangga. 3(2), 178–186.
- Yayasan Citra Dharma Cindekia.
<https://repository.unugiri.ac.id:8443/id/eprint/4983/1/BUKU%20SENAM%20LANTAI%20%282%29.pdf>