

## FAKTOR PENGHAMBAT BELAJAR SENAM LANTAI MATERI GULING DEPAN PESERTA DIDIK KELAS VII DI SMP NEGERI 4 YOGYAKARTA

Farida Mulyaningsih<sup>1\*</sup>, Meynanda Indriarti<sup>2</sup>, AM Bandi Utama<sup>3</sup>, Eddy Purnomo<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta Indonesia

\*E-mail: [farida\\_m@uny.ac.id](mailto:farida_m@uny.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor penghambat belajar senam lantai materi guling depan peserta didik kelas VII di SMP Negeri 4 Yogyakarta. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Instrumen penelitian menggunakan angket tertutup. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VII SMP Negeri 4 Yogyakarta yang berjumlah 160 peserta didik. Pengambilan jumlah sampel menggunakan teknik *total sampling*. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif kuantitatif dengan presentase. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat faktor yang menghambat pelaksanaan belajar senam lantai materi guling depan peserta didik kelas VII di SMP Negeri 4 Yogyakarta. Faktor yang menjadi penghambat dalam belajar senam lantai materi guling depan adalah faktor internal yang terdiri dari fisik dengan hasil persentase 29,4%, dan psikologis dengan hasil persentase 24,3%, sedangkan pada faktor eksternal terdapat guru dengan hasil persentase 13,4%, sarana dan prasarana dengan persentase 16,8%, serta lingkungan sekolah dengan persentase 16,1%.

**Kata kunci:** faktor penghambat, senam lantai, guling depan

## OBSTRUCTING FACTORS IN GYMNASTICS LEARNING IN THE FORWARD ROLL MATERIAL FOR THE SEVENTH GRADE STUDENTS OF SMP NEGERI 4 YOGYAKARTA

### Abstract

This research aims to determine the obstructing factors in gymnastics learning in the forward roll material for seventh grade students of SMP Negeri 4 Yogyakarta (Yogyakarta 4 Junior High School). The type of this research was a descriptive quantitative study with a survey method. The research instrument used a closed questionnaire. The research population was seventh grade students of SMP Negeri 4 Yogyakarta totaling 160 students. The number of samples was taken by using the total sampling technique. The data analysis technique used descriptive quantitative statistical analysis with a percentage. The research findings indicate that there are obstructing factors in the implementation of gymnastics learning in the forward roll material for seventh grade students of SMP Negeri 4 Yogyakarta. The obstructing factors in the gymnastics learning in forward roll material are internal factors consisting of physical obstruction with a percentage of 29.4%, and psychological obstruction with a percentage of 24.3%, while external factors include teachers with a percentage of 13.4%, facilities and infrastructure with a percentage of 16.8%, and the school environment with a percentage of 16.1%.

**Keywords :** obstructing factors, gymnastics, forward roll

### PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani atau yang dikenal dengan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran wajib yang dilaksanakan di berbagai jenjang sekolah, mulai dari SD, SMP, hingga SMA/SMK PJOK merupakan proses

pembelajaran yang mengutamakan pada kegiatan jasmani dan pembinaan untuk perkembangan psikologis, sosial, intelektual, emosional serta spiritual secara optimal. (Mustafa & Dwiyojo, 2020, p. 423). Hal ini selaras dengan tujuan pendidikan jasmani yang mengarah terhadap sisi jasmani peserta didik, yang meliputi tiga aspek

yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor. Dalam kurikulum tingkat satuan pendidikan (2006, p. 175) mengenai ruang lingkup pendidikan jasmani meliputi: permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air atau akuatik pendidikan luar kelas.

Dalam pelaksanaan pembelajaran tentunya terdapat capaian pembelajaran yang harus dicapai. Capaian pembelajaran PJOK bertujuan menyiapkan peserta didik yang terliterasi secara jasmani., peserta didik yang memiliki motivasi, kepercayaan diri, pengetahuan, pemahaman, dan kompetensi jasmani (Kemendikbudristek BSKAP, 2022, pp. 2-3). Terdapat beberapa materi yang tercantum di dalam kurikulum sesuai dengan capaian pembelajaran pada fase di tingkat SMP yaitu meliputi permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).

Salah satu bagian aktivitas dalam cakupan mata pelajaran PJOK dalam Kurikulum Merdeka adalah Senam. Senam merupakan latihan tubuh yang diciptakan dengan sengaja dan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan keseluruhan yang harmonis. Jika dilihat dari taksonomi gerak umum, senam dapat secara lengkap diwakili oleh gerak-gerak dasar yang membangun pola gerak yang lengkap mulai pola gerak lokomotor, non lokomotor dan manipulatif (Juniarto et al., 2020, p. 86). Aktivitas senam menjadi cakupan materi yang harus dipelajari, Senam merupakan latihan tubuh yang diciptakan dengan sengaja dan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan keseluruhan yang harmonis.

Menurut Adi (2018, p. 5) senam ada berbagai macam, diantaranya senam aerobik, senam lantai, senam hamil, senam pramuka, senam jantung sehat, dan senam kesegaran jasmani (SKJ). Senam lantai (*floor exercise*) merupakan salah satu bagian dari senam artistik. Senam lantai adalah latihan gerakan yang dilakukan pada matras. unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan, atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan atau belakang (Adi, 2018, p. 11). Terdapat macam-macam gerakan dalam senam lantai, yaitu guling depan, guling

belakang, meroda, kayang, sikap lilin, dan lompat harimau. Sehingga dalam melakukan gerakan senam lantai dibutuhkan kelentukan, keseimbangan, kekuatan, kelincahan, ketepatan, dan keberanian.

Beberapa materi yang dipelajari dalam aktivitas senam lantai kelas VII adalah guling depan, guling belakang, kayang, dan sikap lilin (Muhajir, 2017, pp. 212-218). Salah satu materi pembelajaran senam lantai yang diajarkan di SMP adalah guling depan. Menurut Ruslan & Huda (2019, p. 5) guling depan merupakan materi senam lantai yang penguasaan rangkaian keterampilan gerakanya dilakukan secara berurutan. Guling depan adalah berguling ke depan dan perkenaannya bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang..

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan di SMP Negeri 4 Yogyakarta pada saat pembelajaran senam lantai dengan materi guling depan. Terlihat bahwa minat dan antusias peserta didik dalam mengikuti pembelajaran masih sangat sedikit karena menganggap senam lantai itu sangat sulit. Terdapat juga peserta didik yang belum bisa melakukan guling depan. Saat melakukan kepada guru PJOK. Pertanyaan yang diajukan “pelaksanaan pembelajaran senam lantai guling depan bagaimana respon peserta didik pak dan dari segi gerakannya apakah ada mengalami kesulitan?”, guru PJOK mengatakan bahwa Respon peserta didik dalam pembelajaran senam lantai ini antusiasnya masih kurang, karena banyak yang menganggap senam lantai itu materi yang sulit, Dari segi gerakan targetnya peserta didik berani berguling dulu, karena beberapa peserta didik masih merasa enggan bahkan ada yang belum bisa melakukan guling depan karena takut dan tidak percaya diri. Sehingga tetap ada peserta didik yang mengalami kesulitan, terlihat tumpuannya masih menggunakan kepala, arah lintasnya berguling ke kanan dan ke kiri sehingga masih keluar dari matras, kehilangan keseimbangan dan merasa pusing”

Beberapa hal di atas dapat terjadi karena faktor-faktor tertentu yang perlu diidentifikasi, secara keseluruhan jika dilihat dari 32 peserta didik dalam satu kelas, terdapat 20 peserta didik yang terlihat bersungguh-sungguh mengikuti belajar guling depan dan pada setiap kelasnya terdapat 5-10 peserta didik yang sudah melakukan

guling depan dengan sempurna sesuai dengan teknik yang dipelajari. Pada saat pembelajaran, terlihat peserta didik juga masih takut mencoba dan kurang percaya diri dalam melakukan praktik guling depan. Ketika melakukan praktik guling depan peserta didik malu karena dilihat oleh teman-temannya, bahkan ada peserta didik yang menertawakan ketika salah satu temannya sedang mencoba melakukan guling depan. Sehingga peserta didik belum bisa melakukan praktik guling depan dengan maksimal. Peran seorang guru dalam pemberian motivasi sangat diperlukan, agar timbul rasa semangat dan antusias dari peserta didik dalam mengikuti pembelajaran senam lantai materi guling depan guna mencapai tujuan suatu pembelajaran.

Dalam belajar senam lantai ini tentunya mempunyai tingkat kesulitan tertentu pada setiap jenjang pendidikan. Kesulitan adalah suatu keadaan khusus yang timbul ditandai dengan adanya hambatan dalam mencapai tujuan tertentu. Pembelajaran senam lantai dengan materi guling depan ini masuk ke dalam kurikulum Pendidikan Jasmani di seluruh SMP yang merupakan materi lanjutan dari SD yang harus diberikan. Sehingga harapannya sesuai dengan alur tujuan pembelajaran pada senam lantai, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan berbagai gerak dasar senam lantai dengan benar dan tentunya sesuai dengan teknik yang dipelajari, terlebih dalam materi gerakan guling depan.

Berdasarkan paparan di atas penting untuk mengidentifikasi faktor yang menjadi penghambat peserta didik dalam belajar senam lantai materi guling depan. Menindaklanjuti hal tersebut di SMP Negeri 4 Yogyakarta belum pernah dilakukan penelitian mengenai masalah tersebut. Dengan demikian peneliti ingin mengkaji lebih lanjut dalam penelitian mengenai "Faktor Penghambat Belajar Senam Lantai Materi Guling Depan Peserta didik kelas VII di SMP Negeri 4 Yogyakarta".

## METODE PENELITIAN

### Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif yang menggabungkan aspek kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode

survei dengan instrumen angket atau kuesioner.

### Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dan pengambilan data dilaksanakan di SMP N 4 Yogyakarta (Jl. Hayam Wuruk 18 Yogyakarta, Bausasran, Kec. Danurejan, Kota Yogyakarta, Prov. D.I. Yogyakarta). Pengambilan data penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus-Oktober 2024.

### Subjek Penelitian

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu peserta didik kelas VII SMP Negeri 4 Yogyakarta yang berjumlah 160. Pada penelitian ini menggunakan metode *total sampling*. *Total sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang jumlah sampelnya sama dengan jumlah populasi.

### Instrumen Penelitian dan Teknik

#### Pengumpulan data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket/ kuesioner. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Penelitian ini menggunakan skala likert yang telah dimodifikasi, pernyataan atau item diikuti oleh pilihan jawaban yang mencerminkan tingkat setuju, sangat setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Adapun kisi-kisi setiap jawaban pada setiap pernyataan yang memiliki bobot skor bernilai 4, 3, 2, 1, seperti pada tabel berikut:

Tabel 1. Skor Survei

Alternatif Jawaban	Skor Pernyataan	
	Positif	Negatif
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

### Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan deskriptif kuantitatif. Adapun teknik penghitungannya untuk masing-masing butir dalam angket dinyatakan menggunakan persentase. Widoyoko (2020, p. 238) menyatakan bahwa untuk menentukan skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN). Teknik analisis data dapat dituangkan dalam bentuk persentase dengan

rumus sebagai berikut (Sudijono, 2015: p. 40) :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

**Keterangan:**

P = Persentase yang dicari

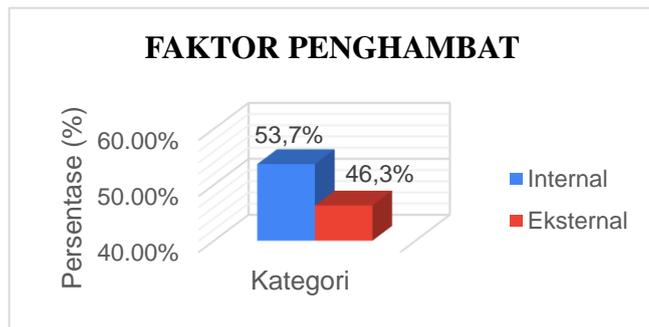
F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil Penelitian**

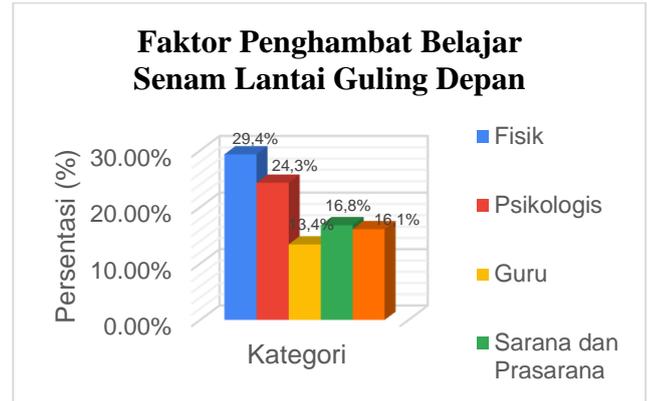
Hasil penelitian mengenai faktor penghambat belajar senam lantai materi guling depan peserta didik kelas VII SMP Negeri 4 Yogyakarta, dapat di definisikan bahwa faktor yang menghambat terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari dua indikator yaitu indikator fisik dan psikologis. Kemudian faktor eksternal terdiri dari indikator guru, sarana dan prasarana, serta lingkungan sekolah.



Gambar 1. Kategori Faktor Penghambat

Total skor dari faktor internal adalah 6036 dengan persentase 53,7% dan total skor dari faktor eksternal adalah 5206 dengan persentase 46,3%.

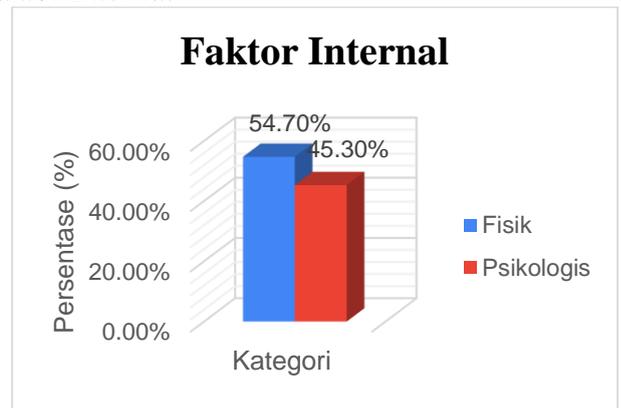
*Faktor internal dan Faktor Eksternal*



Gambar 2. Faktor Penghambat Belajar

Apabila di analisis setiap indikator secara keseluruhan pada semua faktor dengan skor total 11242, diperoleh hasil data total skor dari indikator fisik adalah 3300 dengan hasil persentase 29,4%, sedangkan dalam indikator psikologis total skor yang diperoleh 2736 dengan hasil persentase 24,3%, untuk indikator guru total skor yang diperoleh adalah 1507 dengan hasil persentase 13,4%, indikator sarana dan prasarana total skor yang di dapat 1887 dengan hasil persentase 16,8%, dan indikator lingkungan sekolah memiliki total skor 1812 dengan hasil persentase 16,1%.

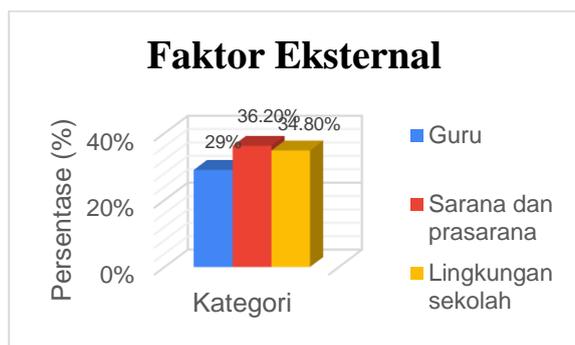
*Faktor Internal*



Gambar 3. Faktor Internal

Pada faktor internal, indikator fisik memperoleh skor 3300 dengan persentase 54,7% dan pada indikator psikologis memperoleh skor 2736 dengan persentase 45,3%.

*Faktor Eksternal*



Gambar 4. Faktor Eksternal

Pada faktor eksternal, indikator guru memperoleh skor sebanyak 1507 dengan persentase 29%, indikator sarana dan prasarana memperoleh skor 1887 dengan persentase 36,2%, serta lingkungan sekolah memperoleh skor 1812 dengan persentase 34,8%. Hasil persentase apabila di total maka akan memiliki nilai 100%.

### Pembahasan

Pembelajaran senam lantai materi guling depan merupakan materi yang kurang diminati peserta didik, hal tersebut dikarenakan materi ini dianggap sulit untuk dilakukan. Dalam belajar senam lantai materi guling depan ini bukan hanya kekuatan dan kelentukan tubuh saja yang diperlukan tetapi psikologis, sarana dan prasarana juga diperlukan dalam pelaksanaan pembelajaran ini.. Beberapa faktor yang menjadi penghambat dalam belajar senam lantai materi guling depan yaitu berasal dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang muncul dari dalam diri peserta didik yang terdiri dari dua indikator yaitu fisik dan psikologis. Sementara faktor eksternal merupakan faktor yang muncul dari luar diri peserta didik yang terdiri dari tiga indikator yaitu guru, sarana dan prasarana, serta lingkungan sekolah. Beberapa indikator tersebut memiliki pengaruh yang besar dalam mengetahui tingkat faktor penghambat dalam pembelajaran senam lantai materi guling depan.

Hasil penelitian dalam faktor internal terlihat bahwa fisik menjadi penghambat yang paling dominan, peserta didik merasa bahwa kurang memiliki kekuatan, kelentukan, dan keseimbangan serta beberapa peserta didik juga memiliki berat yang berlebihan, sehingga beberapa hal tersebut menyebabkan peserta didik merasa susah dan belum mampu melakukan

pembelajaran senam lantai materi guling depan. Selain itu juga masih banyak peserta didik yang mengeluh karena pusing dan merasa badannya sakit setelah melakukan guling depaan. Hal ini terjadi karena kesalahan dalam proses melakukan kegiatan baik itu pada saat posisi awal, saat melakukan, ataupun di posisi akhir. Dhera et al., (2024, p.2) menyatakan bahwa kesiapan fisik ini terbebas dari kondisi sakit karena akan mempengaruhi respon dalam proses pembelajaran.

Hasil dari penelitian pada psikologis peserta didik masih merasa takut, tidak percaya diri, merasa malu karena dilihat oleh teman-temannya dan merasa tidak semangat dalam mengikuti pembelajaran, karena menganggap bahwa pembelajaran senam lantai materi guling belakang itu kurang menarik dan sulit dilakukan. Susani et al., (2023, p. 465) menyatakan bahwa dalam aktivitas olahraga, siswa belum memaksimalkan setiap gerakan. Banyak siswa yang kurang percaya diri atau optimis saat melakukan gerakan yang menyebabkan kurangnya hasil yang optimal. Tingkat rasa percaya diri siswa sangat berpengaruh pada saat proses mereka dalam pembelajaran dan berprestasi. Selain itu kurang minat dan antusias dari peserta didik juga menjadi faktor utama, hal tersebut berakibat peserta didik tidak bersungguh-sungguh dalam melakukan guling depan. Guru harus membantu peserta didik membangun psikis peserta didik agar belajar yang dilakukan dapat tercapai.

Hasil Penelitian pada faktor eksternal menunjukkan, pada indikator guru, terlihat bahwa dalam metode pembelajaran yang digunakan masih belum maksimal, terlihat peserta didik dapat menangkap penjelasan dari guru, tetapi belum bisa mempraktekan dengan benar karena guru dalam menjelaskan belum menggunakan media gambar atau video. Hal ini juga yang menyebabkan peserta didik kadang merasa bosan dalam mengikuti pembelajaran. Guru dapat menerapkan pembelajaran berbasis *Technological Pedagogical Content Knowledge (TPACK)*. Sunarti, (2021, pp. 158-159) menyatakan Kreatifitas guru dalam melaksanakan tugas dapat memacu kemampuan untuk menghasilkan, merespon, mewujudkan ide, dan menanggapi berbagai permasalahan pendidikan yang muncul serta keberadaan guru yang kreatif

dapat membantu tercapainya tujuan pembelajaran dengan baik. Sehingga hingga perlu adanya inovasi lagi agar peserta didik tertarik dan dengan mudah memahami gerakan dalam proses pembelajaran guling depan.

Hasil penelitian pada sarana dan prasarana terlihat bahwa ketersediaan sarana dan prasarana masih terbatas. Saat pembelajaran senam lantai masih dilakukan di depan pintu masuk lobi sekolah, yang mana itu juga merupakan tempat akses jalan dan tempat untuk berlalu lalang. Sebelah kanan dan kiri tempat untuk pembelajaran adalah tempat parkir motor. Sehingga beberapa hal tersebut menyebabkan kurang kondusif dan pastinya pembelajaran akan terganggu. Selain itu sekolah juga belum memiliki *hall* yang digunakan untuk kegiatan pembelajaran senam. Matras yang digunakan dalam pembelajaran senam lantai hanya ada dua dengan keadaan yang sudah tipis. Saryono, (2008, p. 32) menyatakan bahwa dalam meningkatkan kualitas pendidikan jasmani dapat ditempuh melalui pembelajaran yang tepat, salah satunya dengan adanya sarana dan prasarana yang lengkap, sehingga dapat mendukung dan memperlancar keterlaksanaan pembelajaran penjas.

Hasil penelitian pada lingkungan sekolah, pada saat pembelajaran berlangsung kondisi lingkungan sekolah masih terlalu ramai dan kurang kondusif. Sehingga dapat mengakibatkan berkurangnya konsentrasi peserta didik dalam mengikuti pembelajaran. Azmi Agustina et al., (2024, p. 909) Dalam proses mencapai tujuan pembelajaran kenyamanan dalam proses pembelajaran itu sangat diperlukan. Dengan suasana pembelajaran yang kondusif jauh dari keramaian peserta didik dapat memiliki fokus yang lama serta dapat membantu dalam mencapai potensi terbaik mereka.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan terdapat faktor yang menghambat pembelajaran senam lantai materi guling depan peserta didik kelas VII SMP Negeri 4 Yogyakarta. Faktor yang menjadi penghambat dalam pembelajaran senam lantai materi guling depan adalah faktor internal yang terdiri dari fisik

dengan hasil persentase 29,4%, dan psikologis dengan hasil persentase 24,3%, sedangkan pada faktor eksternal terdapat guru dengan hasil persentase 13,4%, sarana dan prasarana dengan persentase 16,8%, serta lingkungan sekolah dengan persentase 16,1%.

### Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan:

1. Bagi Pihak sekolah  
Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan masukan untuk pihak sekolah terkait faktor-faktor penghambat pelaksanaan pembelajaran senam lantai guling depan sehingga dapat mengurangi hambatan demi tercapainya tujuan pembelajaran yang diinginkan
2. Bagi Guru  
Guru PJOK diharapkan mampu menyampaikan materi secara kreatif, dan inovatif agar siswa lebih termotivasi dalam mengikuti pembelajaran senam lantai.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan peneliti selanjutnya untuk meneliti faktor lain seperti materi dan proses dalam melakukan guling depan, yang dapat memberikan kontribusi terhadap faktor penghambat pelaksanaan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S. (2018). Bentuk-bentuk Dasar Gerakan Senam. *Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang*, 76(57), 5-17. <https://fik.um.ac.id/buku-bentuk-bentuk-dasar-gerakan-senam/>
- Azmi Agustina, lu, Guru Madrasah Ibtidaiyah, P., Syarif Hidayatullah, U., & Masyithoh Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, S. (2024). Pengaruh Lingkungan Sekolah Terhadap Prestasi Belajar Siswa Di Sekolah Dasar : Tinjauan Literatur. *Jip*, 2(6), 909.
- Dhera, M. M., Ti'a, E., Lawe, Y. U., & Segu, M. I. S. (2024). Analisis Kebutuhan Siswa serta Kesiapan Belajar Siswa Melalui Pendekatan Berdiferensiasi dalam Pembelajaran pada Siswa. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 1(4), 9. <https://doi.org/10.47134/pgsd.v1i4.827>

- Juniarto, M., Nurulfa, R., Jasmani, P., & Jakarta, U. N. (2020). Sosialisasi Senam Jantung Dalam Upaya Meningkatkan. 2020, 86-90.
- Kemendikbudristek BSKAP. (2022). Fase Preliminar Fase A a Fase E Fase F Fase G & H. *Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan Riset Dan Teknologi Republik Indonesia*, 53(9), 1–36
- Muhajir.(2017). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan kesehatan. Jakarta: Kemdikbud
- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*, 3(2), 423. <https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>
- 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), 11. <https://doi.org/10.31851/hon.v2i1.2461>
- Saryono. (2008). Prinsip Dan Aplikasi Dalam Modifikasi Sarana Dan Prasarana Penjas. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(1), 32–39
- Sudijono A. (2015). Pengantar Statistik Pendidikan. Jakarta: Rajawali Pers
- Sunarti, S. (2021). Metode Mengajar Kreatif Dalam Menciptakan Pembelajaran Yang Menyenangkan. *Jurnal Perspektif*, 13(2), 158-159. <https://doi.org/10.53746/perspektif.v13i2.16>
- Susani, D., Ma'mun, A., & Carsiwan, C. (2023). Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Melalui Aktivitas Pendidikan Jasmani (Sytematic Literature Riview): Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Melalui Aktivitas Pendidikan Jasmani (Sytematic Literature Riview). *JOKER (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(3), 465.
- Widoyoko, Eko Putro. (2020). Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Belajar