



**PENINGKATAN GERAK DASAR GULING BELAKANG BAGI SISWA SEKOLAH
DASAR UPT SPF SDI BERTINGKAT MAMAJANG 3**

Achmad Fahmi¹, Irfan², Hasrianti³

¹ PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email: ahmadfahmi17.af@gmail.com

² PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email: irfan7705@unm.ac.id

³ UPT SPF SDI Bertingkat Mamajang 3

Email: hasrianti89@guru.sd.belajar.id

Artikel info

Received; 02-03-2023

Revised; 03-04-2023

Accepted; 04-05-2023

Published; 25-05-2023

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh masalah yang sering dihadapi dalam pembelajaran olahraga di sekolah dasar, yaitu siswa yang masih melakukan kesalahan dalam gerakan guling belakang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis peningkatan keterampilan gerakan guling belakang dengan penggunaan alat bantu. Penelitian dilaksanakan di UPT SPF SDI Bertingkat Mamajang 3, dengan subjek penelitian terdiri dari 17 siswa kelas IV. Metode yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK) yang terbagi menjadi dua siklus, dengan pendekatan berbeda di setiap siklus. Siklus pertama menggunakan metode pembelajaran per bagian, sedangkan siklus kedua melibatkan bantuan guru. Data diperoleh melalui pengamatan keterampilan guling belakang, yang mencakup sikap awal, pelaksanaan, dan sikap akhir. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam keterampilan guling belakang siswa setelah menggunakan alat bantu, yaitu peningkatan 52,94% pada siklus pertama dan 82,35% pada siklus kedua, yang menunjukkan hasil yang sangat baik.

Key words:

*peningkatan, gerak
dasar, guling belakang*



“artikel *global journal sport* dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0”

PENDAHULUAN

Pemerintah memberikan perhatian besar terhadap peningkatan kualitas dan kompetensi sumber daya manusia di Indonesia. Kualitas dan kompetensi ini mencakup kemampuan masyarakat dalam dunia kerja, di mana setiap individu memiliki keahlian spesifik dengan standar kompetensi yang tinggi. Salah satu langkah yang tepat untuk mencapai hal ini adalah melalui penyediaan pendidikan yang baik. Pendidikan sendiri merupakan usaha untuk mengubah perilaku, sikap, dan pengetahuan seseorang menuju ke arah yang lebih baik (Ilmi, Hidasari, Haetami, 2017, p. 1). Menurut Anwar, Nurdiansyah, Abdillah, (2019, p.85) “pendidikan berkualitas harus dimulai dengan tenaga pengajar yang kompeten, yang dapat dicapai melalui pelatihan dan seminar baik di tingkat lokal maupun nasional. Kompetensi ini juga perlu didukung oleh fasilitas pembelajaran yang memadai agar proses belajar mengajar dapat berlangsung secara efektif. Kerjasama antara pendidik yang

berkualitas dan sarana yang baik akan menghasilkan proses pembelajaran yang optimal. Untuk mencapai pendidikan yang unggul, pemerintah telah menetapkan standar pendidikan nasional”. Standar ini mencakup materi dan kompetensi yang menjadi pedoman bagi sekolah dalam merancang kurikulum mereka.

Lembaga pendidikan memiliki peran penting dalam mendukung proses transformasi peserta didik secara bertahap, sehingga menghasilkan sumber daya manusia yang unggul dan kompeten. Ini memberikan pengaruh positif terhadap kehidupan masyarakat di Indonesia. Satu-satunya cara untuk mencapai tujuan pendidikan ini adalah tujuan pendidikan untuk membawa adalah dengan menyelenggarakan pendidikan resmi dan informal. pendidikan resmi dan informal. Salah satu komponen dasar bahasa Inggris pendidikan adalah pembelajaran. Menurut Delvita & Madri, (2020, p.19) Pendidikan adalah pembelajaran, yang merubah perilaku individu, dari tidak mengetahui menjadi mengetahui, serta dari tidak mampu menjadi mampu. Keberhasilan dalam proses pembelajaran dipengaruhi oleh keterlibatan semua komponen, termasuk kurikulum, pengajar, peserta didik, materi, dan sarana, terutama dalam pendidikan jasmani (Muliadi, 2019, p.242). Oleh karena itu, guru pendidikan jasmani perlu memiliki keterampilan yang memadai dalam menerapkan metode pembelajaran yang efektif agar dapat memotivasi siswa untuk berpartisipasi aktif dalam proses belajar (Setiawati, Parawata, Suratmin, 2020, p.19). Motivasi yang diberikan akan berdampak pada pencapaian tujuan pembelajaran dan meningkatkan minat siswa untuk belajar. Tanggung jawab guru tidak hanya sebatas menyampaikan pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga memastikan keterlibatan aktif siswa dalam kegiatan belajar (Risnawati, Cahyono, 2020, p.53). Untuk mencapai hal ini, guru perlu menyediakan media pembelajaran yang sesuai dengan kondisi siswa dan materi yang diajarkan, khususnya dalam konteks pendidikan jasmani (Nurhidayat, 2018, p.194).

Di jenjang sekolah dasar, siswa sebaiknya lebih sering terlibat dalam kegiatan bermain yang melibatkan gerakan fisik daripada hanya duduk diam (Nugraheni, Supena, 2019, p.64). Bermain memberikan rasa bahagia dan juga berperan penting dalam perkembangan siswa, termasuk aspek fisik, keterampilan motorik halus dan kasar, serta prestasi (Sholekhah, 2019, p.2). Salah satu topik penting dalam pendidikan jasmani adalah olahraga senam, yang berperan dalam meningkatkan kebugaran fisik. Senam dibagi menjadi beberapa kategori, termasuk senam lantai yang melibatkan gerakan tanpa menggunakan peralatan, seperti guling belakang (Rumekso, 2018, p.3). Guling belakang adalah salah satu topik utama dalam pendidikan jasmani, di mana gerakan ini melibatkan tubuh berputar ke belakang melalui pinggul, punggung, serta leher (Mansur, 2019, p.3).

Penelitian mengenai metode pembelajaran senam lantai menunjukkan bahwa metode atau gaya mengajar sangat memengaruhi hasil belajar siswa. Misalnya, Guling belakang adalah salah satu topik utama dalam pendidikan jasmani, di mana gerakan ini melibatkan tubuh berputar ke belakang melalui pinggul, punggung, serta leher. Penelitian oleh Bangun & Fitriani (2018, p.11) mengungkapkan adanya peningkatan hasil belajar guling belakang dengan menerapkan metode pengajaran latihan, sementara studi Syafei (2016, p.133) menunjukkan peningkatan hasil belajar gerakan tiger sprong setelah menggunakan metode pengajaran komando dan inklusi. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, terbukti bahwa metode pembelajaran yang tepat dapat meningkatkan pencapaian belajar siswa. Hasil pengamatan pada siswa sekolah dasar menunjukkan bahwa

kemampuan melakukan gerakan dasar guling belakang masih rendah, dengan banyak siswa melakukan kesalahan dalam gerakan ini. Faktor penyebabnya adalah kurangnya fasilitas dan peralatan yang mendukung proses belajar, sehingga siswa mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan guling belakang.

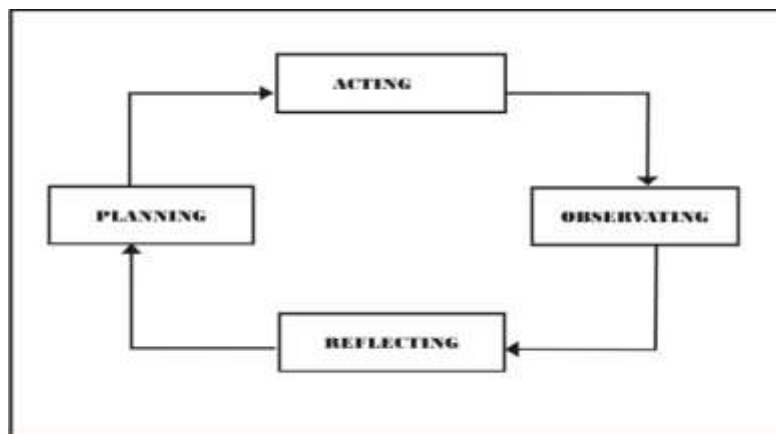
Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan Pengembangan keterampilan dasar guling belakang pada siswa sekolah dasar menggunakan alat bantu yang tepat dan metode pembelajaran yang efektif.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, diterapkan metode penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus, dengan setiap siklus mencakup dua pertemuan. Setiap siklus memiliki rencana tindakan yang berbeda, namun tetap saling terkait, di mana proses pada setiap siklus merupakan lanjutan dari siklus sebelumnya. Subjek penelitian terdiri dari 17 siswa kelas IV di UPT SPF SDI Bertingkat Mamajang 3 untuk Tahun Ajaran 2023/2024.

Penelitian tindakan kelas, seperti namanya, adalah penelitian yang dilakukan di dalam kelas atau di lapangan ini melibatkan tiga komponen utama: penelitian sebagai proses pengamatan suatu objek untuk mendapatkan informasi, tindakan sebagai upaya yang dilakukan dengan tujuan tertentu, dan kelas sebagai kelompok siswa di ruang belajar tertentu.

Menurut Efendi, dkk., (2015, hlm.4), “prosedur dalam penelitian ini mencakup: a) mengidentifikasi permasalahan yang ada, b) merumuskan pokok-pokok masalah, c) menyusun rencana untuk siklus I, termasuk latar belakang, waktu, lokasi, pelaksana, dan tindakan yang akan dilakukan, d) melaksanakan tindakan sesuai dengan rencana, yang merupakan realisasi dari desain yang telah disusun, e) melakukan observasi dengan mengamati tindakan yang dilakukan, dan f) melakukan refleksi berdasarkan hasil dari tindakan yang telah dilaksanakan”. Berikut adalah ilustrasi siklus penelitian tindakan kelas menurut model Kurt Lewin.



Gambar 1: Siklus Penelitian Tindakan Kelas (Model Kurt Lewin)

Teknik Analisis Data

Setelah pengumpulan data dilakukan di setiap siklus, tahap selanjutnya adalah menganalisis data tersebut dengan metode tabulasi, persentase, dan pendekatan normatif. Dalam proses pembelajaran, teknik penilaian yang digunakan adalah penilaian kuantitatif untuk mengevaluasi kualitas hasil tindakan di setiap siklus, berdasarkan rumus yang telah ditetapkan:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Presentase keberhasilan

F : Jumlah gerakan yang dilakukan dengan benar

N : Jumlah siswa yang mengikuti tes

Siklus Pertama

Rencana:

- 1) Mempersiapkan semua kebutuhan mengenai skenario pembelajaran pendidikan jasmani, terdapat tiga komponen penting, yaitu aktivitas awal, aktivitas inti, dan aktivitas penutup.
- 2) Menyiapkan alat-alat yang diperlukan selama pelaksanaan, termasuk matras dan papan berbentuk segitiga untuk menciptakan kemiringan pada matras, serta instrumen observasi yang diperlukan.
- 3) Menjamin bahwa siswa dalam kondisi siap untuk mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani yang akan dilakukan pada siklus pertama.

Tindakan:

- 1) Setelah perencanaan selesai, tindakan dimulai dengan penjelasan kepada siswa mengenai teknik guling belakang, agar mereka memahami gerakan yang harus dilakukan. Setelah itu, siswa diberikan contoh gerakan yang benar dan diberi kesempatan mencoba.
- 2) Siswa mempraktikkan gerakan dasar guling belakang dengan menggunakan papan segitiga yang membuat matras miring, bertujuan memudahkan mereka dalam menjatuhkan badan. Siswa melakukan gerakan ini berulang kali untuk memperlancar kemampuan.
- 3) Setiap siswa melakukan gerakan secara bergantian untuk menghindari rebutan tempat saat melakukan gerakan.

Observasi:

Selama tindakan berlangsung, proses diamati dan dikoreksi. Siswa diberi waktu untuk mengulang gerakan, kemudian setiap gerakan dievaluasi dan dinilai.

Refleksi:

- 1) Setelah melakukan observasi, langkah berikutnya adalah melakukan refleksi.
- 2) Berdasarkan hasil observasi, tindakan akan dievaluasi dan dibahas untuk merumuskan rencana tindakan selanjutnya.

- 3) Setelah menyusun kesimpulan, dibuatlah rencana untuk siklus kedua yang akan diterapkan kembali kepada siswa.

Siklus kedua

Rencana:

- 1) Mempersiapkan siswa untuk mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani dengan penekanan pada materi gerakan guling belakang.
- 2) Memastikan semua peralatan yang diperlukan untuk pelaksanaan tindakan tersedia, termasuk matras dan perlengkapan lainnya yang mendukung proses pembelajaran, serta alat observasi yang diperlukan.
- 3) Menyiapkan instrumen evaluasi dan observasi yang akan digunakan selama tindakan berlangsung.

Tindakan:

- 1) Siswa dibariskan dan diberikan penjelasan ulang mengenai teknik guling ke belakang yang benar agar dapat menghindari Kekeliruan ketika melakukan pergerakan. Mereka juga diminta untuk berpasangan.
- 2) Siswa melakukan latihan gerakan dasar guling belakang secara berpasangan, di mana satu siswa melakukan guling belakang dan pasangannya memberikan bantuan. Latihan ini dilakukan secara bergantian dan terus-menerus. Ketika satu siswa sedang melakukan gerakan, siswa lainnya tidak diperkenankan untuk mengganggu.
- 3) Siswa diberi kesempatan untuk mengulang gerakan guling belakang guna mengevaluasi sejauh mana pemahaman mereka dari latihan sebelumnya.
- 4) Siswa secara bergantian melakukan guling belakang dengan pasangan mereka secara berulang untuk memperbaiki gerakan dan meningkatkan keterampilan.

Observasi:

Setelah tindakan selesai, dilakukan observasi dan koreksi. Siswa diberi waktu untuk mengulangi gerakan, dan hasilnya dinilai. Persentase keberhasilan siswa diukur untuk membantu peneliti menarik kesimpulan mengenai hasil tindakan tersebut.

Refleksi:

Setelah tahap observasi, langkah berikutnya adalah menyimpulkan hasil pembelajaran PJOK terkait gerakan guling belakang. Hasil ini kemudian didiskusikan untuk menentukan persentase peningkatan yang diperoleh siswa setelah pelaksanaan siklus kedua.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Sebelum penelitian dimulai, langkah awal yang harus dilakukan adalah mengadakan tes pendahuluan. Tes pendahuluan ini dilakukan tanpa memberikan perlakuan apapun kepada sasaran penelitian (Pangkey & Mahfud, 2020, hlm. 37). Dalam tahap ini, siswa akan menjalani tes dengan instrumen yang telah disiapkan sebelumnya. Tujuan dari tes awal ini adalah untuk mengidentifikasi langkah-langkah penting yang harus diambil di setiap siklus dan untuk menilai apakah ada peningkatan dalam hasil belajar setelah proses pembelajaran di siklus-siklus selanjutnya. Di bawah ini adalah hasil penilaian dari tes pendahuluan yang telah dilakukan.

Tabel 1. Rekapitulasi Analisis Hasil Tes Awal Pembelajaran Gerak Dasar Guling Belakang

No	Hasil	Jumlah	Persentase
1	Tuntas	4	23.52%
2	Belum tuntas	13	76.48%

Indikator kemajuan diukur menggunakan rumus:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Persentase ketuntasan belajar:

$$P = \frac{4}{17} \times 100\%$$

$$P = 23,52 \%$$

Setelah hasil tes pendahuluan diperoleh, peneliti akan menyusun langkah-langkah untuk siklus pertama. Pada tahap ini, materi mengenai gerakan dasar guling belakang akan disampaikan secara bertahap. Setelah materi selesai diberikan, siswa akan menjalani tes menggunakan alat penilaian yang telah dipersiapkan. Berikut adalah hasil tes yang dilakukan pada siklus pertama.

Tabel 2. Rekapitulasi Analisis Hasil Pembelajaran Gerak Dasar Roll Belakang Siklus II

No	Hasil	Jumlah	Persentase
1	Tuntas	9	52.94%
2	Belum tuntas	8	47.06%

Indikator kemajuan diukur menggunakan rumus:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Persentase ketuntasan belajar:

$$P = \frac{9}{17} \times 100\%$$

$$P = 52,94\%$$

Setelah hasil dari siklus pertama belum mencapai target yang diinginkan, peneliti melanjutkan ke siklus kedua. Pada tahap ini, materi mengenai gerakan dasar roll belakang akan disampaikan dengan bimbingan guru. Setelah pemberian materi selesai, siswa akan mengikuti tes menggunakan instrumen yang telah dipersiapkan. Berikut adalah hasil dari tes pada siklus kedua:

Tabel 3. Rekapitulasi Analisis Hasil Pembelajaran Gerak Dasar Roll Belakang Siklus II

No	Hasil	Jumlah	Persentase
1	Tuntas	14	82.35%
2	Belum tuntas	3	17.65%

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Indikator peningkatan dapat dilihat melalui rumus:

Persentase ketuntasan belajar:

$$P = \frac{14}{17} \times 100\%$$

$$P = 82,35 \%$$

Setelah melaksanakan langkah-langkah pada siklus kedua dan mencapai hasil yang diinginkan, peneliti melakukan analisis terhadap jumlah siswa yang berhasil lulus, serta menghitung persentase peningkatan nilai dan tingkat kelulusan yang dicapai. Setelah mengumpulkan seluruh data dari pelaksanaan penelitian tindakan kelas (PTK), peneliti merangkum data tentang pembelajaran gerakan roll belakang dasar untuk setiap siklus. Data hasil penelitian ditampilkan dalam tabel berikut:

Tabel 4. Deskripsi Hasil Penelitian Tindakan Kelas (PTK)
Pembelajaran Gerak Dasar Roll Belakang.

Siklus	Nilai Tertinggi	Nilai terendah	\bar{X}	Berdasarkan Rata-Rata Kelas					Ketuntasan Belajar				
				\geq RK		$<$ RK		Jumlah	\geq KB		$<$ KB		Jumlah
				f	%	f	%		f	%	f	%	
Tes awal	77,78	51,85	60,34	7	41,17	10	58,83	100	4	23,52	13	76,48	100
Satu	81,48	55,55	66,22	9	52,94	8	47,06	100	9	52,94	8	47,06	100
Dua	85,18	59,25	71,02	6	35,29	11	64,71	100	13	82,35	4	17,65	100

Setelah penelitian selesai dilakukan, peneliti berhasil mengumpulkan data terkait kemampuan gerak dasar dalam melakukan guling belakang. Pada siklus pertama, pembelajaran dilakukan dengan metode pembagian gerakan. Walaupun hasil belajar menunjukkan peningkatan, tujuan pada tes awal di siklus pertama belum tercapai sepenuhnya. Hal ini terjadi karena simulasi pembelajaran yang diberikan masih kurang maksimal. Oleh sebab itu, peneliti menyusun langkah-langkah perbaikan pada siklus kedua guna mencapai hasil yang lebih optimal.

Setelah tindakan dilakukan pada siklus kedua dengan bantuan guru, hasil belajar gerak dasar guling belakang menunjukkan peningkatan dibandingkan siklus pertama. Pada siklus kedua, hasil belajar siswa meningkat signifikan dan mencapai target yang diinginkan. Peningkatan tersebut disebabkan oleh pemberian stimulasi yang lebih optimal pada setiap siklus, sehingga siswa mampu menguasai gerakan guling belakang dengan baik.

Penelitian ini didukung oleh beberapa studi lainnya, termasuk yang berjudul “Meningkatkan Kemampuan Senam Lantai Guling Belakang Melalui Penggunaan Media Video”. Penelitian ini menunjukkan adanya kemajuan dalam keterampilan guling belakang setelah melalui dua siklus. Pada siklus pertama, tingkat pencapaian hanya mencapai 65,6%, yang masih di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Namun, pada siklus kedua, hasilnya meningkat menjadi 87,5%, melewati ambang batas 75%, yang menunjukkan bahwa keterampilan guling belakang telah berhasil ditingkatkan.

Selain itu, studi yang dilakukan oleh Guntur dan Pamuji pada tahun 2020 dengan judul “Pengembangan Model Alat Bantu Guling Belakang untuk Siswa Sekolah Dasar Kelas Atas” juga memberikan dukungan bagi penelitian ini. Penelitian tersebut bertujuan untuk merancang alat bantu bagi gerakan guling belakang khusus untuk siswa SD. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa pemanfaatan alat bantu dapat secara signifikan meningkatkan keterampilan guling belakang para siswa.

Penelitian lain yang relevan adalah studi yang dilakukan oleh Mansur pada tahun 2019 dengan judul “Pemanfaatan Bidang Miring Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Guling Belakang pada Pembelajaran Senam Lantai”. Penelitian ini menggunakan media bidang miring sebagai alat bantu yang terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar dan keaktifan siswa dalam guling belakang, dengan rata-rata ketuntasan belajar siswa mencapai 93,75%.

Sebagai tambahan, penelitian yang dilakukan oleh Sony Harsono dan Sudarso pada tahun 2017 dengan judul “Pengaruh Metode Demonstrasi terhadap Hasil Belajar Guling Belakang” juga memperkuat temuan ini. Penelitian tersebut menerapkan metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif, dan hasilnya menunjukkan bahwa metode demonstrasi memberikan dampak signifikan terhadap pembelajaran guling belakang. Kelompok yang menjadi objek eksperimen menunjukkan peningkatan hasil belajar sebesar 49,65%, dengan rata-rata nilai pretest sebesar 30,81 dan posttest 45,21, yang terkonfirmasi melalui uji statistik dengan nilai signifikansi 0,043 ($<0,05$).

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian, simpulan yang dapat diambil adalah:

- 1) Metode pembelajaran perbagian yang diterapkan pada siklus pertama berhasil meningkatkan dan memperbaiki keterampilan gerak dasar guling belakang pada siswa.
- 2) Dukungan dari guru pada siklus kedua lebih efektif dalam meningkatkan dan memperbaiki keterampilan gerak dasar guling belakang siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, M.M, Nurdiansyah, Abdillah, S. (2020). Analisis Hasil Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Dan Guling Belakang Melalui Permainan Dan Media Audiovisual Pada Peserta Didik Mata Pelajaran Penjaskes Materi Kelas Vii Di Smpn 17 Banjarmasin Tahun 2018/2019. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. 1(1).
- Ariyanto, Triansyah, A, Gustian, U. (2020). Penggunaan permainan tradisional untuk meningkatkan keterampilan gerak fundamental siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1). 78-91.
- Bangun, Sabaruddin Yunis & Fitriyani, Santi. (2018). Peningkatan Hasil Belajar Guling Belakang Senam Lantai Melalui Gaya Mengajar Latihan Pada Pelajar SMA. *Physical Education, Health, and Recreation*, 3 (1). 1-11
- Delvita, M, & Madri. (2020). Komparasi Metode Pembelajaran Menggunakan Media Visual dan Konvensional Terhadap Hasil Belajar Pada Materi Senam Lantai. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*. 3(3).
- Efendi, Massur. Simanjuntak, Victor G. Atiq, Ahmad. 2015. Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Roll Belakang Melalui Media Papan Miring Pada Siswa di SDN. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*. 4 (4) 1-15

- Gumilar, R. (2019). Pengaruh Gaya Mengajar Ditinjau Dari Percaya Diri Terhadap Hasil Belajar Handspring Senam Lantai. *Journal of S.P.O.R.T.* 3(1).
- Harsono, S, & Sudarso. (2017). Pengaruh Metode Demonstrasi Terhadap Hasil Belajar Guling Belakang (Studi Pada Siswa Kelas VII SMPN 2 Buduran Sidoarjo).
- Ilmi, B, Hidasari, F.P, Haetami, M. (2017). Efektivitas Pembelajaran Roll Depan Dan Roll Belakang Menggunakan Media *Audiovisual Powtoon*. *Jurnal pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*. 7(9)
- Kustiawan, A.A, Prayoga, A.S, Wahyudi, A.N, Utomo, A.W.B. (2020). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Manipulatif Dengan Menggunakan Modifikasi Alat Bantu Pembelajaran Sederhana Di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 15(1). 28-32.
- Mansur. (2019). Pemanfaatan Bidang Miring Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Guling Belakang Pada Pembelajaran Senam Lantai. *Fair Play (Jurnal Pendidikan Jasmani)*. 1,(1). 1-12.
- Muliadi. (2019). Peningkatan Hasil Belajar Guling Belakang Dengan Menerapkan Pendekatan PAIKEM Pada Siswa Kelas XII IPS 2 SMA Negeri 2 Watampone Kabupaten Bone Muliadi. *JIKAP PGSD: Jurnal Ilmiah Ilmu Kependidikan*. 3(3).
- Nugraheni, W, & Supena, G.H. (2019). Meningkatkan Minat Siswa Dalam Pembelajaran Penjas Senam Lantai Melalui Permainan Pada Siswa Kelas X IPA 1 SMAN 4 Kota Sukabumi. *Jendela Olahraga*, 4(2), 63-69.
- Nurhidayat. (2018). Penerapan Media Pembelajaran *Audio Visual* Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Guling Belakang.
- Pangkey, F.R, & Mahfud, I. (2020). Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Roll Belakang Pada Anak Sekolah Dasar. *Journal of Physical Education (JouPE)*. 1(1). 33-40.
- Prasetyo, I.D & Sunarti. (2016). Meningkatkan Kemampuan Senam Lantai Guling Belakang Melalui Penggunaan Media Video. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 12(1)
- Risnawati, Cahyono, I.D. (2020). Meningkatkan Pembelajaran Roll Depan Dengan Alat Bantu Karpet pada Siswa MTs. Muhammadiyah Kabupaten Sorong. *Jurnal Pendidikan*. 8(1).
- Rumekso, G. A. (2018). Peningkatan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Senam Ketangkasan Roll Belakang Dengan Menggunakan Media Matras Bidang Miring Peserta Didik Kelas V Mi Muhammadiyah Tamansari Karangmoncol Kabupaten Purbalingga Tahun Pelajaran 2017/2018. Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan Agama Islam Negeri, IAIN Purwokerto, Purwokerto.
- Sari, Y, Pujiyanto, D, Insanisty, B. (2018). Pengaruh Metode Bermain Terhadap Hasil Belajar

Senam Lantai *Roll* Belakang Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 4 Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. 2(1).

Setiawati, K.S, Parwata, I.G.L.A, Suratmin. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Dan Minat Belajar Terhadap Hasil Belajar Senam Lantai. *Jurnal PENJAKORA*. 7(1).

Sholekhah, A.D.Z. (2019). Peningkatan Keterampilan Senam Lantai *Roll Forward* Melalui Metode Bermain Mata Pelajaran Penjasorkes Kelas III-C Di Minu Wedoro Sidoarjo. Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah. Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Surabaya.

Sutopo, W.G, & Sukoco, P. (2020). Pengembangan Model Alat Bantu Guling Belakang Untuk Siswa Sekolah Dasar Kelas Atas. *JSH: Journal of Sport and Health*. 1(2). 84-92.