

UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAKAN ROLL DEPAN

HJSE 4 (1) (2024)



HOLISTIC JOURNAL OF SPORT EDUCATION

https://journal.uniga.ac.id/index.php/penjas/index

MELALUI VARIASI ALAT BANTU PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS IV SDN 2 SUKARAJA

Dzikri Muhammad Firdaus¹, Z. Arifin², Azhar Ramadhana Sonjaya³

^{1,2,3} Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan Islam dan Keguruan, Universitas Garut, Indonesia

<p>Kata kunci: Keterampilan Gerakan Variasi Pembelajaran Penelitian Tindakan Kelas (PTK)</p>	<p>ABSTRAK</p> <p>Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan gerakan roll depan melalui variasi pembelajaran pada siswa kelas IV SDN 2 Sukaraja. Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK), yang dirancang untuk mengidentifikasi dan memecahkan masalah dalam proses pembelajaran gerakan roll depan. Subjek penelitian ini terdiri dari 32 siswa kelas IV, yang menjadi fokus dalam upaya meningkatkan kemampuan mereka. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah penilaian rubrik kerja roll depan, yang dirancang untuk mengukur tingkat keterampilan siswa secara objektif. Teknik analisis data dilakukan dengan menghitung nilai persentase ketuntasan klasikal untuk menentukan seberapa banyak siswa yang mencapai standar keterampilan yang ditetapkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan variasi pembelajaran yang dilakukan dalam siklus I berhasil meningkatkan keterampilan roll depan siswa. Nilai rata-rata keterampilan siswa mencapai 82,64, yang masuk dalam kategori kompeten. Selain itu, persentase ketuntasan klasikal mencapai 89%, mengindikasikan bahwa mayoritas siswa berhasil mencapai kriteria keberhasilan yang ditargetkan. Dengan demikian, penelitian ini membuktikan bahwa variasi dalam metode pembelajaran dapat efektif dalam meningkatkan keterampilan fisik siswa, khususnya dalam gerakan roll depan. Hasil ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi guru dalam merancang metode pembelajaran yang lebih inovatif dan efektif dalam olahraga, serta memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kualitas pendidikan jasmani di sekolah.</p>
<p>Keywords: Movement Skills Learning Variations Classroom Action Research (CAR)</p>	<p>ABSTRACT</p> <p><i>This study aims to improve forward roll movement skills through learning variations in grade IV students of SDN 2 Sukaraja. The type of research used is Classroom Action Research (CAR), which is designed to identify and solve problems in the learning process of forward roll movements. The subjects of this study consisted of 32 grade IV students, who were the focus in efforts to improve their abilities. The instrument used in this study was the forward roll work rubric assessment, which was designed to measure students' skill levels objectively. The data analysis technique was carried out by calculating the percentage of classical completion to determine how many students achieved the set skill standards. The results showed that the application of learning variations carried out in cycle I succeeded in improving students' forward roll skills. The average value of students' skills reached 82.64, which is included in the competent category. In addition, the percentage of classical completion reached 89%, indicating that the majority of students succeeded in achieving the targeted success</i></p>

	<i>criteria. Thus, this study proves that variations in learning methods can be effective in improving students' physical skills, especially in forward roll movements. These results are expected to be a reference for teachers in designing more innovative and effective learning methods in sports, as well as providing a positive contribution to improving the quality of physical education in schools..</i>		
Info Artikel	Diterima: 5 Ooktober 2024	Disetujui: 26 Desember 2024	Dipublikasikan: 26 Desember 2024
Korespondensi Penulis: Dzikri Muhammad Firdaus Email : dzikrimf038@gmail.com			

PENDAHULUAN

Pelatihan aktual adalah mata pelajaran yang ditunjukkan di sekolah dasar hingga organisasi tersier untuk cara paling umum dalam menciptakan informasi dan menciptakan perkembangan lokomotor dan non-lokomotor yang penting, sekolah aktual juga dilakukan sebagai latihan permainan olahraga untuk menghilangkan kelelahan dan stres. Maburr, (2021) pelatihan aktual adalah rencana pendidikan standar untuk instruksi aktual opsional dan esensial. Kadek, (2016) memaknai bahwa sebenarnya sekolah merupakan bagian dari cara yang paling umum untuk menciptakan perkembangan individu yang dilakukan secara sukarela dengan respon dan reaksi langsung secara sosial dan intelektual.

Untuk mewujudkan kepuasan pribadi masyarakat Indonesia dan mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur, otoritas publik telah menjadikan salah satu program pendidikan pelatihan aktual di sekolah-sekolah konvensional. Ini akan memberdayakan penghuni untuk mengembangkan diri mereka sendiri dan setiap sudut pandang mereka, baik secara nyata maupun mendalam. Pendidikan olah raga adalah jasmani dan olah raga yang dikoordinasikan sebagai ciri siklus pendidikan yang teratur dan tetap untuk memperoleh informasi, watak, kemampuan, kesejahteraan dan kesehatan yang sebenarnya, Peraturan Negara Republik Indonesia No. 3 Pasal 1 Tahun 2005.

Hasil pembelajaran Asnaldi, (2018) adalah siswa dapat mengetahui sejauh mana siswa telah menangkap gambaran dan memahami materi yang telah disampaikan oleh pendidik dalam materi pembelajaran tertentu. Hasil belajar adalah kemampuan yang digerakkan oleh siswa setelah mereka menerima kesempatan mereka untuk berkembang. Syahniar, (2018) memaknai bahwa hasil belajar adalah kapasitas peserta didik yang kemampuannya didominasi dalam mengikuti pengalaman pendidikan.

Dari kutipan di atas, pencipta menyimpulkan bahwa hasil belajar adalah siswa yang sebelumnya tidak bisa belajar, menjadi cakap saat belajar di sekolah.

Vaulting adalah bagian dari permainan di mana terdapat berbagai latihan perkembangan aktual yang ditampilkan mulai dari perkembangan dasar hingga perkembangan yang kompleks, dan diatur dan dipilih sedemikian rupa untuk membentuk perkembangan yang kreatif dan indah untuk dicoba dan dapat diselesaikan sehingga tubuh menjadi bugar dan bugar. padat. Egi, (2013) Vaulting merupakan pekerjaan aktif yang diselesaikan sebagai latihan dan latihan perkembangan serta persiapan dari olahraga. Ibrohim dkk, (2020) memaknai bahwa akrobatik dapat melenturkan, meningkatkan dan kekuatan serta karakteristik aktual yang menyebabkan siswa memiliki kemampuan yang besar membuat siswa menjadi fit.

Lompat lantai adalah latihan yang dilakukan di atas matras yang komponennya terdiri dari berguling, melompat, memantul, berputar di udara, bergantung pada tangan atau kaki untuk menjaga sikap yang baik atau sambil memantul ke depan atau ke belakang. Yusuf, (2018) sebenarnya kegiatan senam lantai dapat melatih keseimbangan, ketangkasan, ketekunan, kemampuan beradaptasi, melatih ketabahan dan kekuatan mental serta melatih keberanian

dalam melakukan senam perkembangan. juga dapat digunakan sebagai alat untuk melatih kemampuan yang sebenarnya seperti kecepatan, ketangkasan, keseimbangan, ketekunan, kekuatan dan selanjutnya melatih ketabahan. Mulyana, (2018) pengertian floor practice adalah suatu jenis kegiatan yang dilakukan di atas matras yang bergerak maju atau mundur.

Vaulting adalah permainan yang mencakup perkembangan yang membutuhkan kekuatan, kemampuan beradaptasi, konstitusi, keseimbangan, rutinitas, dan keberanian untuk melakukannya. Widowati et al, (2013) Jenis-jenis aerobatik dibagi menjadi enam kelompok, yaitu tumbang kreatif berirama energetik, akrobatik aerobatik, lompat tinggi, akrobatik trampolin, akrobatik umum. Akrobatik kreatif adalah aerobatik khas yang banyak ditantang, perkembangannya diatur oleh kontes yang diadakan. Sehubungan dengan contoh latihan lantai, menunggang kuda, palang yang sama, palang tunggal, palang terhuyung-huyung dan lain-lain

Senam ritmik sportif adalah senam yang diiringi irama musik yang menghasilkan gerak tubuh dan alat yang indah. Senam akrobatik adalah senam yang mengontrol gerakan akrobatik sehingga latihannya banyak mengandung jungkir balik sedangkan pesenam harus mendarat di tangan dan di pundak pasangannya. Senam aerobik adalah pengembangan dari senam aerobik berupa tarian atau senam tertentu, kemudian dipadukan dengan akrobatik yang sulit. Senam trampolin merupakan pengembangan senam yang dilakukan di atas trampolin. Senam umum menurut semua jenis senam selain kelima hal di atas. Jadi senam aerobik, senam pagi, dan senam SKJ.

Roll depan merupakan bagian dari teknik dasar senam lantai yang diawali dengan posisi berdiri dengan kedua tangan ditekan ke matras, setelah itu *roll* depan atau belakang setelah itu sikap akhir harus berdiri tegak. Permatasari dkk, (2012) menjelaskan bahwa gerakan guling depan dengan sikap jongkok kemudian menggunakan leher bagian belakang sebagai tumpuan untuk berguling, dan pada akhir gerakan dengan sikap jongkok seimbang. Keterampilan gerak guling depan meliputi awalan squat seimbang, menggunakan punggung leher sebagai tumpuan dalam *roll*, sikap *roll* saat tangan memegang kedua kaki dan diakhiri dengan squat seimbang. Suasa dkk, (2013) menjelaskan bahwa pembelajaran teknik dasar guling depan senam lantai dengan tingkat kelenturan, kekuatan dan keberanian yang dimiliki siswa.

Jadi guling depan adalah gerakan yang diawali dengan sikap jongkok setelah itu badan mengelinding depan dan belakang seperti roda dan diakhiri dengan posisi berdiri. Heri dkk, (2017) menjelaskan bahwa teknik dasar senam depan adalah senam lantai yang dimulai dengan:

1. Tahapan dasar pengantar untuk *Roll* depan:

A. Masuk ke situasi jongkok di awal

B. Letakkan kedua telapak tangan di atas matras

C. Kepala harus tertunduk ke dalam, posisi tangan harus lurus dan garis rahang harus terpasang.

2. Tahap perencanaan pengembangan front *Roll*:

A. Tempat badan harus dipindahkan ke tanah harus diletakkan terlebih dahulu dan tempat kedua kaki harus mengikuti matras harus didorong secara bertahap.

B. Saat melakukan *Roll* depan, tubuh harus bisa beradaptasi.

3. Tahap terakhir dari pengembangan front *Roll*:

A. Pada saat posisi kedatangan kedua kaki harus menyatu dan lutut harus ditekuk.

B. Dua tangan harus di depan sama dengan ke arah awal dan pandangan harus lurus ke depan dan posisi kedua kaki harus berdekatan satu sama lain.

Pada saat melakukan guling depan, latihan lantai harus dilakukan dengan cara-cara tertentu, yaitu posisi berdiri di awal dengan berdiri tegak mulai saat itu, kedua telapak tangan harus lurus, kemudian kedua tangan harus dirapatkan ke depan. matras, setelah itu posisi kepala harus dipelintir ke depan saat melakukan guling ke depan, kedua tangan bidang kekuatan yang serius

untuk harus menahan badan agar saat melakukan guling ke depan posisi badan tidak terguling ke kiri atau ke kanan namun jatuh lurus ke arah depan, kemudian pada posisi terakhir perkembangan guling depan ditutup dengan posisi berdiri berlawanan dengan pandangan depan. Reza dkk, (2021) saat melakukan guling depan posisi awal dimulai dengan kedua lengan di atas kemudian orang yang melakukan guling depan harus dalam posisi jongkok dan badan harus dipelintir ke depan dengan tetap menyatukan kedua tangan, pinggul diangkat kemudian rahang diletakkan di atas dada kemudian mulai guling depan kemudian tangan menyentuh kaki dan kedua kaki menyentuh matras menjelang akhir perkembangan berdiri posisi harus disesuaikan.

Namun dilihat dari akibat persepsi yang dilakukan pada siswa kelas IV SDN 2 SUKARAJA dapat dilihat bahwa pada saat melakukan gerak *roll* depan strategi yang dilakukan siswa/siswi masih kurang tepat, siswa/siswi terlihat mengalami kesusahan saat memulai *roll* depan, ini mengakibatkan skor pemain tidak mencapai nilai KKM yang telah buat yaitu setara dengan 65, siswa/siswi mengalami kesusahan saat melakukan *roll* depan karena merasa takut, kemampuan adaptasi badan siswa masih belum optimal saat melakukan gerakan memutar untuk melakukan *roll* depan. Kemudian instruktur belum pernah menggunakan berbagai macam bantuan pembelajaran untuk lebih mengembangkan kemampuan pengembangan *roll* depan selama penguasaan latihan.

Melihat gambaran di atas, maka penting untuk mengarahkan penelitian dengan judul Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerakan Senam *Roll* Depan Melalui Variasi Alat Bantu Pembelajaran Pada Siswa Kelas IV di SDN 2 SUKARAJA. Ujian ini diyakini dapat lebih mengembangkan pembelajaran, menumbuhkan informasi dan kemampuan pendidik dalam memperoleh

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK), yang dikenal juga sebagai kegiatan wali kelas. Menurut Arikunto (2013:130), PTK merupakan kajian kegiatan yang secara sengaja dilakukan di kelas oleh pendidik untuk memperbaiki atau meningkatkan praktik pembelajaran. Penelitian ini dibagi menjadi beberapa siklus, yang setiap siklusnya terdiri dari dua pertemuan. Setiap siklus melibatkan tahapan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi terhadap tindakan yang dilakukan.

Motivasi utama PTK, sebagaimana dikemukakan oleh Suhardjono (2003:125), adalah untuk mengembangkan lebih lanjut prosedur pembelajaran yang digunakan oleh pengajar. Dalam penelitian ini, proses dilakukan dalam dua siklus, dan setiap siklus mencakup langkah-langkah berikut: perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, pengamatan tindakan, dan refleksi terhadap tindakan. Tahapan perencanaan meliputi identifikasi masalah dan penyusunan rencana tindakan yang akan diuji secara eksperimental. Pelaksanaan tindakan adalah tahap dimana semua rencana yang telah disusun diterapkan. Pada tahap pengamatan, proses pelaksanaan tindakan diamati untuk mengumpulkan data, yang kemudian dianalisis pada tahap refleksi guna menentukan aspek yang perlu diperbaiki atau dikembangkan pada siklus berikutnya.

Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas IV SDN 2 Sukaraja dengan subjek penelitian berjumlah 32 siswa, terdiri dari 20 siswa putra dan 12 siswa putri. Melalui pengamatan dan refleksi, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran jelas mengenai efektivitas tindakan yang diterapkan serta peningkatan keterampilan siswa. Beberapa pendekatan digunakan untuk mengumpulkan informasi atau data untuk penelitian ini, antara lain::

1. Observasi

Lembar observasi dalam hal ini terdiri dari lembar observasi keterampilan latihan *roll* depan.

2. Kepustakaan

Mengingat konsekuensi dari Penelitian Tindak Kelas (PTK) yang dilakukan pada siswa kelas IV SDN 2 Sukaraja dalam melatih kemampuan roll depan, terdapat informasi penting yang dapat diambil dari rubrik penilaian yang digunakan. Evaluasi rubrik kerja roll depan pada siklus I menunjukkan bahwa skor tertinggi adalah 100 dan skor terendah adalah 60, dengan rata-rata nilai sebesar 82,64 dari total 32 siswa.

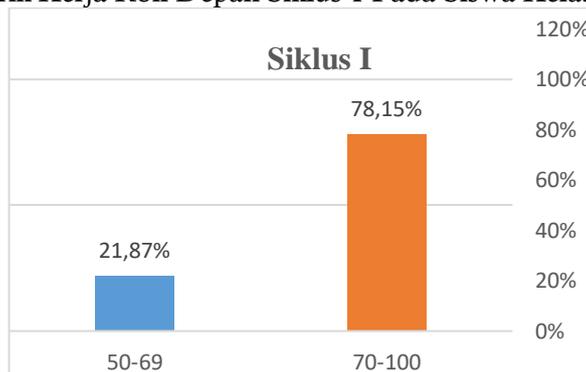
Dari hasil evaluasi, kategori nilai 50-69 mencatatkan frekuensi absolut sebanyak 7 siswa, yang setara dengan 21,85% dari total siswa. Sementara itu, kategori nilai 85-100 menunjukkan frekuensi absolut sebanyak 25 siswa, atau 78,15% dari total siswa. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki kemampuan roll depan yang baik, dengan sebagian besar siswa mencapai nilai di atas 85. Untuk informasi lebih rinci, dapat dilihat pada tabel yang menyajikan distribusi nilai dan frekuensi siswa berdasarkan kategori.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Penilaian Rubrik Kerja Roll Depan Siklus I Pada Siswa Kelas IV SDN 2 SUKARAJA

No	Kategori	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	50 - 69	7	21,85%
2	70 - 100	25	78,15%
Jumlah		32	100%

Informasi yang terkandung dalam tabel juga digambarkan sebagai diagram histogram berikut:

Histogram 1. Data Rubrik Kerja Roll Depan Siklus 1 Pada Siswa Kelas VI SDN 2 SUKARAJA



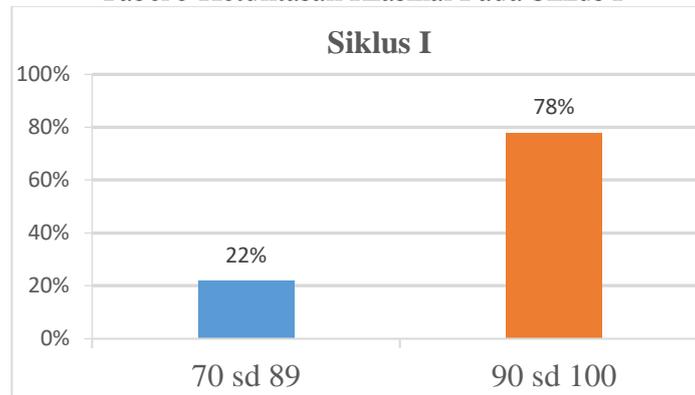
Tabel 4 Analisis Roll Depan Pada Siklus I

No	Interval	Kategori	Jumlah	Presentase
1	90 sd 100	Sangat Kompeten	0	0%
2	70 sd 89	Kompeten	25	78%
3	50 sd 69	Cukup Kompeten	7	22%
4	30 sd 49	Kurang Kompeten	0	0%
5	10 sd 29	Tidak Kompeten	0	0%
Jumlah			32	100%
Rata-rata			82.64	
Kategori			Kompeten	

Berdasarkan tabel di atas, dapat dikatakan bahwa kemampuan untuk melakukan *roll* depan siswa kelas IV di SDN 2 SUKARAJA dilengkapi dengan penggunaan variasi alat bantu

pembelajaran ini, dan telah mencapai sebesar 80%. Jadi tanda keberhasilan sudah dicapai oleh 30 siswa atau 89% dari 32 siswa. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada diagram dibawah ini:

Tabel 5 Ketuntasan Klasikal Pada Siklus I



Hasil belajar roll depan melalui variasi alat bantu pembelajaran pada siklus I menunjukkan perkembangan yang positif. Proses pembelajaran terdiri dari tiga tahap, yaitu: 1) Latihan awal/pendahuluan, 2) Pembelajaran inti, dan 3) Penutupan. Pada tahap awal, gerakan awal dilakukan sebagai apersepsi, diikuti dengan latihan inti yang berfokus pada variasi alat bantu pembelajaran. Penutupan dilakukan dengan survei hasil latihan sebelumnya untuk memberikan kesimpulan dari pembelajaran.

Setelah menerapkan berbagai variasi alat bantu pembelajaran, rata-rata nilai roll depan siswa kelas IV SDN 2 Sukaraja menunjukkan kemajuan yang signifikan. Hasil penilaian menunjukkan bahwa 25 siswa (78%) berada pada klasifikasi "kompeten," sedangkan 7 siswa (22%) berada pada klasifikasi "cukup kompeten." Dengan nilai rata-rata mencapai 82,64, siswa sudah tergolong dalam kategori "kompeten." Data ini menggambarkan efektivitas penggunaan variasi alat bantu pembelajaran dalam meningkatkan kemampuan roll depan siswa. Untuk rincian lebih lanjut, dapat dilihat pada tabel terlampir.

PEMBAHASAN

Pembelajaran pengembangan adalah perkembangan kegiatan afiliasi atau pertemuan yang dapat mengubah kapasitas pengembangan ke arah penyajian kemampuan pengembangan tertentu. Dengan demikian, perubahan perkembangan kemampuan penguasaan gerak merupakan tanda terjadinya suatu pengalaman pendidikan gerak yang dilakukan oleh seorang individu. Dengan demikian kemampuan gerak yang diperoleh dipengaruhi oleh faktor perkembangan gerak maupun oleh faktor pengalaman pendidikan gerak tetapi sebaliknya dipengaruhi oleh perkembangan yang dibawa keluar terus-menerus melalui ragam pembelajaran yang akan disimpan dalam ingatan siswa. yang akan muncul setiap kali ada dorongan.

Perluasan kemampuan yang terjadi karena adanya hubungan informasi yang diperoleh siswa dengan informasi baru dan hubungan tersebut berakhir semakin bagus ketika berulang-ulang. Dimana rata-rata keahlian siswa selama putaran pertama pada saat siklus I dengan klasifikasi kompeten dengan nilai 82,64 dengan jumlah siswa yang telah selesai sebanyak 30 siswa. Jadi siswa tergolong mampu dengan tingkat 89% yang menunjukkan bahwa kemampuan siswa untuk melakukan gerakan *roll* depan sangat besar karena telah melampaui standar sebesar 80%.

Pemberian materi perbaikan *roll* depan pada latihan lantai melalui berbagai bantuan pembelajaran diharapkan dapat membantu siswa menjadi lebih baik, terutama dalam mencapai

kemajuan/kepuasan belajar. Kemampuan siswa dalam membuat gerak *roll* menunjukkan bahwa siswa produktif dan tidak merasa lelah sehingga waktu yang diberikan tidak habis. Karena siswa sangat bersemangat melakukan tugas yang diberikan oleh para ahli. Siswa tampak senang dan bersemangat untuk mengikuti pembelajaran dan merasa bahwa pembelajaran sekolah yang sebenarnya singkat sehingga dapat segera dilakukan. Ini benar-benar unik dalam kaitannya dengan normal. Jika dilihat dari hasil, siswa sudah memiliki kemampuan yang sangat baik dalam pengembangan gerakan senam *roll*, khususnya siswa laki-laki. Kemampuan tersebut merupakan konsekuensi dari pemberian materi metodologi peningkatan *roll* depan pada praktik lantai melalui berbagai bantuan pembelajaran.

Mengingat konsekuensi dari penelitian ini, dapat dipahami bahwa variasi alat bantu pembelajaran terbukti dapat digunakan untuk lebih mengembangkan kemampuan dasar *roll* depan siswa menjadi lebih baik daripada yang diharapkan. Sehingga teknik ini juga dapat dimanfaatkan untuk lebih mengembangkan hasil belajar siswa pada materi pembelajaran lainnya.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa pembelajaran pengembangan mampu mempengaruhi peningkatan kemampuan gerak siswa secara signifikan. Pengalaman pendidikan gerak, yang dipengaruhi oleh perkembangan gerak dan proses pembelajaran, memainkan peran penting dalam penguasaan keterampilan motorik seperti gerakan *roll* depan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa mampu melampaui standar yang ditetapkan, dengan 89% siswa mencapai nilai kompeten pada siklus pertama dengan rata-rata nilai 82,64.

Penerapan materi perbaikan *roll* depan melalui bantuan pembelajaran efektif dalam meningkatkan kemampuan siswa, baik dalam hal kecepatan penguasaan gerak maupun tingkat kepuasan belajar. Siswa tidak hanya produktif tetapi juga antusias dalam mengikuti proses pembelajaran, menunjukkan bahwa metode yang digunakan tidak membuat mereka merasa lelah atau jenuh. Terbukti bahwa penggunaan variasi alat bantu pembelajaran mampu memperbaiki dan mengembangkan kemampuan dasar senam *roll* depan siswa, dan metode ini berpotensi diterapkan pada materi pembelajaran lain untuk hasil yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

Jurnal

- Agusta, Hendra. 2009. *Pola Gerak Dalam Senam 2*. Jakarta: CV. Ipa Abong.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Adang Suherman & Nur Indri Rahayu (2015), *Metode Penelitian Ilmu Keolahragaan Upi: Program Studi Ilmu Keolahragaan*.
- Arikunto, Suharsimi 2011. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Daryanto. 2013. *Strategi dan Tahapan Mengajar Bekal Keterampilan Dasar Bagi Guru*. Bandung: CV. Yrama Widya.
- Husdarta, JS. 2014. *Belajar dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- John dan Traetta Jean Mary. 2008. *Dasar-Dasar Senam*. Bandung: Angkasa Bandung.
- Asnaldi, A., Fik-Unp, Z., & M, M. (2018). *Hubungan Motivasi Olahraga Dan Kemampuan Motorik Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah*

- Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Menssana*, 3(2), 16. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i2.75>.
- KTSP. 2007. *Panduan Lengkap KTSP*. Yogyakarta: Pustaka Yudhistira.
- Kusuma, Iwan Arya. 2016. Peningkatan Kemampuan Senam Guling Depan Dengan Pembelajaran Bervariasi Pada Siswa Kelas 4 SDN Krebet Semarang Sragen Tahun Ajaran 2015/2016. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*. Volume 16, Nomor 2.
- Permatasari, Dkk. 2012. Pembelajaran Roll Depan Menggunakan Matras Bidang Miring Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation* 1 (2) (2012).
- Sudijono, Anas. 2004. *Pengantar Statistika Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Suhardjono. 2003. *Penelitian Tindakan Kelas Sebagai Kegiatan Pengembangan Profesi Guru*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Pasal 21 Tahun 2005 Tantang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Usman, Moh. Uzer. 2010. *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: Remaja Rosda Karya. 37
- Wahyudi. 2015. Penerapan Model Pembelajaran Berbasis Masalah Terhadap Hasil Belajar Roll Depan Kaki Tekuk Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Volume 03 Nomor 02 Tahun 2015, 380 - 386.