

PENDEKATAN PERMAINAN TRADISIONAL UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PSIKOMOTORIK MERODA PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 2 SEMARANG

Raditya Ardha Kusuma^{1*}, Pandu Kresnapati², Juwahir³

¹²³ Universitas PGRI Semarang, Semarang, Indonesia

radityaardha15@gmail.com¹, pandukresnapati@upgris.ac.id², pakjwhrespero@gmail.com³

*Corresponding Author. E-mail: radityaardha15@gmail.com

Abstract

This study aims to analyze the implementation of a traditional games approach in floor gymnastics learning, specifically to improve the psychomotor learning outcomes of the cartwheel movement in eighth-grade students at SMP Negeri 2 Semarang. In this study, the traditional game of "gerobak dorong" (push cart) was used as an approach to help students master the cartwheel movement. The research method employed is classroom action research with a pretest-posttest experimental group design. The research sample consisted of all 32 students from class VIII E of SMP Negeri 2 Semarang. Based on the data analysis, the results showed an improvement in the ability to perform the cartwheel movement. In cycle I, 19 out of 32 students (59%) achieved mastery, while 13 students (41%) did not. In cycle II, 27 out of 32 students (84%) achieved mastery, while 5 students (16%) did not. The results of the study indicate that the implementation of the traditional game of gerobak dorong can enhance students' psychomotor skills in performing the cartwheel movement. The improvement in cartwheel ability was 59%. Students who previously found it difficult and were afraid to perform the cartwheel movement showed significant progress after the traditional game was applied.

Keywords: Floor gymnastics, traditional games, cartwheel

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan pendekatan permainan tradisional dalam pembelajaran senam lantai, khususnya untuk meningkatkan hasil belajar psikomotorik gerakan meroda pada siswa kelas 8 SMP Negeri 2 Semarang. Dalam penelitian ini, permainan tradisional berupa gerobak dorong digunakan sebagai pendekatan untuk membantu siswa menguasai gerakan meroda. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas dengan desain pretest-posttest kelompok eksperimen. Sampel penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII E SMP Negeri 2 Semarang yang berjumlah 32 siswa. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh peningkatan kemampuan meroda yakni pada siklus I dari 32 siswa diperoleh hasil 19 (59%) siswa yang tuntas dan 13 (41%) siswa yang tidak tuntas. Pada siklus II dari 32 siswa diperoleh hasil 27 (84%) siswa yang tuntas dan 5 (16%) siswa yang tidak tuntas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan permainan tradisional gerobak dorong dapat meningkatkan keterampilan psikomotorik siswa dalam melakukan gerakan meroda. Peningkatan persentase kemampuan meroda sebesar 59%. Siswa yang sebelumnya merasa kesulitan dan takut untuk melakukan gerakan meroda menunjukkan perkembangan yang signifikan setelah diterapkan permainan tradisional ini.

Kata kunci: Senam lantai, permainan tradisional, meroda

PENDAHULUAN

Senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. Secara umum, senam merupakan suatu upaya untuk meningkatkan kesegaran jasmani (Mulhim, 2016). Banyak keuntungan yang diperoleh dalam senam seperti konsentrasi, keteguhan hati, dan keyakianan akan menjadi modal besar yang dapat membantu dalam bersenam (Arwih, 2018). Pengaruh latihan senam terhadap perkembangan fisik sangat menakjubkan karena senam akan meningkatkan kekuatan yang sangat hebat, kelentukan, koordinasi, sikap dan kesadaran kinestetik (Nuryanto & Resita, 2019). Selain itu, senam juga dapat meningkatkan kemampuan kognitif dan sosial siswa, terutama dalam konteks pembelajaran di sekolah. Dalam kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP), senam lantai menjadi salah satu materi yang harus diajarkan kepada siswa. Melalui senam lantai, siswa dapat mengembangkan berbagai keterampilan motorik, termasuk keterampilan dalam gerakan-gerakan yang membutuhkan kekuatan tubuh bagian atas, kelincahan, serta kemampuan koordinasi antar anggota tubuh.

Senam lantai merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga senam yang dilakukan di atas lantai atau matras (Mashar & Dwinarhayu, 2010). Senam merupakan suatu cabang olah raga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerakan fisik yang teratur (Kamadi, 2019). Hal ini dikarenakan gerakan-gerakan dalam senam lantai melibatkan hampir seluruh anggota tubuh dan memerlukan kontrol tubuh yang baik agar dapat dilakukan dengan sempurna. Senam lantai tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani tetapi juga mengembangkan aspek psikomotorik, yang meliputi keterampilan gerak tubuh yang terkoordinasi dan terampil.

Olahraga senam lantai merupakan salah satu unsur pendidikan yang mengutamakan kebiasaan hidup sehat, pengembangan jasmani, pembinaan mental, dan pengendalian emosional, serta pembinaan disiplin yang sangat tinggi (Aka, 2009). Ini sangat bermanfaat dalam perkembangan motorik halus dan kasar siswa, terutama dalam meningkatkan koordinasi antara anggota tubuh. Lebih lanjut (Wisahati & Santosa, 2010) menyatakan bahwa senam lantai merupakan bagian dari senam yang terdapat pada *Federation Internationale de Gymnastique* yang termasuk senam artistik. Pembelajaran senam lantai diharapkan dapat meningkatkan keterampilan tubuh siswa dalam melakukan gerakan-gerakan dasar seperti melompat, berguling, dan melakukan gerakan yang membutuhkan keseimbangan tubuh.

Teknik dalam senam lantai sangat beragam, dimulai dari gerakan dasar yang lebih sederhana hingga teknik yang lebih kompleks. Beberapa teknik yang umumnya diajarkan di sekolah menengah pertama antara lain:

1. Gerakan Guling Depan dan Guling Belakang (*Forward and Backward Roll*) (Mulyaningsih & Kriswanto, 2010) mengemukakan guling belakang adalah gerakan kebalikan dari guling depan, gerakan dilakukan secara berurutan dimulai dari panggul bagian belakang, pinggang, punggung dan pundak. Teknik guling depan dan guling belakang adalah gerakan dasar yang melatih kelenturan tubuh dan membantu siswa memahami bagaimana cara mengendalikan tubuh ketika berada dalam posisi terbalik. Gerakan ini juga mengajarkan koordinasi antara bagian tubuh yang berbeda, khususnya antara kepala, tangan, dan kaki.
2. Kayang (Back Limber) (Pasaribu, 2022) kayang adalah salah satu bentuk atau sikap badan terlentang yang membentuk gerakan membusur yang bertumpu pada kedua tangan dan kedua kaki. Gerakan kayang memerlukan fleksibilitas tubuh yang cukup baik mulai dari tangan, kaki, dan punggung.
3. Berdiri di tangan (*Handstand*) (Pasaribu, 2022) menjelaskan bahwa *handstand* adalah gerakan berdiri dengan tangan atau disebut handstand adalah sikap tegak dengan bertumpu pada kedua tangan atau tegak atas kedua tangan dengan siku-siku lurus, kedua kaki rapat dan lurus ke atas. Dalam posisi handstand, keseimbangan tubuh sangat berperan penting. Teknik ini juga melatih koordinasi tubuh secara menyeluruh, karena harus bisa menyeimbangkan tubuh secara vertikal menggunakan kedua tangan sebagai tumpuan.
4. Gerak Meroda (*Cartwheel*) (Pasaribu, 2022) gerakan meroda adalah gerakan yang diawali dengan gerak memutar tubuh dari sikap menyamping dengan tumpuan kedua tangan diikuti kedua kaki secara bergantian, seperti mirip handstand tetapi menyamping. Salah satu teknik yang cukup menantang dalam senam lantai. Gerakan ini memerlukan koordinasi yang baik antara kedua tangan dan kaki untuk melakukan rotasi tubuh secara vertikal.

Gerakan meroda memerlukan latihan khusus untuk menguasainya, karena gerakan ini melibatkan koordinasi tubuh yang lebih kompleks, terutama dalam hal peralihan antara kaki dan tangan sebagai titik tumpu tubuh. Dalam konteks pembelajaran di kelas 8 SMP, gerakan meroda menjadi salah satu tantangan yang perlu dikuasai oleh siswa, karena gerakan ini merupakan dasar yang penting untuk gerakan senam lainnya yang lebih sulit.

Gerak meroda adalah gerakan senam lantai yang melibatkan rotasi tubuh ke samping, di mana kedua tangan menjadi titik tumpu, dan kaki bergerak mengikuti gerakan tubuh. Gerakan ini memerlukan kombinasi kekuatan tubuh bagian atas, keseimbangan, dan koordinasi antara tangan dan kaki. Gerakan meroda biasanya menjadi tantangan bagi banyak siswa, terutama pada tahap awal, karena melibatkan posisi terbalik yang mengharuskan pengendalian tubuh secara penuh.

Selain itu, banyak siswa yang merasa takut atau ragu untuk melakukan gerakan meroda karena mereka harus berada dalam posisi terbalik. Oleh karena itu, pendekatan yang menyenangkan dan tidak

menakutkan sangat penting untuk membantu siswa mengatasi rasa takut dan meningkatkan keterampilan psikomotorik mereka dalam gerakan meroda. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan hasil belajar psikomotorik dalam pembelajaran senam lantai adalah dengan menggunakan permainan tradisional. Pendekatan ini tidak hanya menyenangkan, tetapi juga efektif untuk mengembangkan keterampilan motorik dasar siswa.

Permainan tradisional merupakan wujud permainan serta aktivitas berolahraga yang tumbuh dari kerutinan penduduk tertentu (Handoko & Gumantan, 2021). Permainan tradisional dapat digunakan untuk mengenalkan gerakan dasar senam lantai karena memiliki sifat yang menyenangkan dan tidak menimbulkan rasa takut pada siswa. Melalui permainan ini, siswa dapat memahami konsep gerakan tanpa adanya tekanan, sekaligus memberi mereka kesempatan untuk mengasah keterampilan motorik secara lebih alami dan aktif. Pendekatan permainan dalam pembelajaran olahraga dapat meningkatkan keterampilan motorik, mengurangi rasa takut, dan memperbaiki kepercayaan diri siswa, terutama dalam menguasai gerakan-gerakan yang memerlukan keseimbangan tubuh, seperti gerakan meroda. Selain itu, permainan tradisional juga dikenal dengan permainan rakyat berupa sebuah kegiatan rekreatif yang tidak hanya bertujuan untuk menghibur diri, tetapi juga sebagai alat untuk memelihara hubungan dan kenyamanan sosial (Hasanah, 2016).

Pendekatan permainan tradisional yang digunakan dalam penelitian ini adalah gerobak dorong. Dalam permainan ini, satu siswa bertindak sebagai "gerobak" dengan kedua tangan menempel ke lantai, sementara siswa lainnya bertindak sebagai penggerak dengan memegang kedua kaki siswa yang berperan sebagai gerobak. Permainan ini mirip dengan gerakan meroda, di mana kedua tangan digunakan sebagai tumpuan, dan tubuh bergerak secara terbalik.

Melalui permainan gerobak dorong, siswa dapat merasakan langsung gerakan yang mirip dengan gerakan meroda, tetapi dengan kontrol yang lebih mudah. Permainan ini tidak hanya melatih kekuatan tubuh bagian atas dan koordinasi antara tangan dan kaki, tetapi juga memberikan kesempatan kepada siswa untuk berlatih dengan cara yang menyenangkan dan tidak menakutkan. Selain itu, permainan gerobak dorong dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam melakukan gerakan terbalik, yang menjadi salah satu hambatan utama dalam menguasai gerakan meroda.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas, yang bertujuan untuk meningkatkan dan memperbaiki kualitas pembelajaran serta membantu guru dalam mengatasi masalah yang muncul selama proses pembelajaran. Dalam bahasa Inggris, penelitian tindakan kelas dikenal dengan istilah *Classroom Action Research (CAR)*, yang disingkat PTK. PTK merupakan kegiatan penelitian yang dilakukan oleh guru di dalam kelas selama proses pembelajaran, dengan tujuan untuk memperoleh informasi mengenai dampak dari tindakan yang diambil sesuai dengan tujuan penelitian pada subjek yang telah ditentukan di kelas tersebut (Azizah & Fatamorgana,

2021). Penelitian tindakan kelas adalah jenis penelitian yang dilakukan dengan cara mengamati atau mengobservasi suatu proses pembelajaran yang di dalamnya dilakukan tindakan, dengan tujuan agar peserta didik dapat mengatasi masalah dan meningkatkan kualitas pembelajaran di kelas. Penerapan PTK dalam pendidikan dan pembelajaran memiliki tujuan untuk memperbaiki dan atau meningkatkan kualitas praktek pembelajaran secara berkesinambungan sehingga meningkatkan mutu hasil instruksional; mengembangkan keterampilan guru; meningkatkan relevansi; meningkatkan efisiensi pengelolaan instruksional serta menumbuhkan budaya meneliti pada komunitas guru (Mu'alimin & Hari, 2014).

Subjek penelitian merupakan pihak-pihak atau informan yang bisa memberikan data atau informasi terkait penelitian yang diamati oleh peneliti. Subjek yang dipakai dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 2 Semarang kelas VIII E yang berjumlah 32 siswa, yang terdiri dari 14 siswa laki-laki dan 18 siswa perempuan.

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan oleh peneliti untuk mengukur dan mengumpulkan data, yang dapat berupa serangkaian tes atau lembar penilaian, sehingga menghasilkan data yang dibutuhkan. Instrumen penelitian juga dapat dipahami sebagai alat yang digunakan oleh peneliti untuk memperoleh, mengolah data, dan melakukan interpretasi terhadap informasi yang diperoleh dari subjek atau responden, dengan menggunakan metode pengukuran yang seragam (Agustina, 2017). Instrumen yang digunakan pada penelitian Tindakan kelas terhadap siswa kelas VIII E SMP Negeri 2 Semarang, yakni menggunakan indikator penilaian dalam setiap keterampilan gerak dengan skor 1-4. Apabila peserta didik mendapatkan skor 1 dan 2 maka akan menjadi prioritas pembelajaran selanjutnya dan peserta didik dikatakan tuntas apabila mencapai skor 3 dan 4 dalam setiap indikator.

Setelah data dikumpulkan di kelas, langkah selanjutnya adalah menganalisisnya menggunakan teknik statistik deskriptif. Statistik deskriptif adalah cabang ilmu statistika yang mencakup berbagai metode untuk mengumpulkan, menyusun, mengolah, menyajikan, dan menganalisis data numerik agar dapat memberikan gambaran yang jelas, singkat, dan terstruktur. Data tersebut dapat dijelaskan atau disimpulkan baik secara numerik maupun melalui visualisasi, seperti grafik, untuk mempermudah pemahaman. Data yang diperlukan berasal dari hasil nilai tes kemampuan gerak meroda yang kemudian penilaian tes dihitung menggunakan rumus berikut:

$$\text{Penilaian} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Berdasarkan penilaian di atas untuk mempermudah dalam pengambilan nilai atau data perlu adanya indikator penilaian sebagai ukuran dalam pemberian penilaian, berikut table indikator penilaian:

Tabel 1. Kriteria Penilaian

<i>Nilai</i>	<i>Kriteria</i>
≥ 80	Tuntas
≤ 79	Tidak Tuntas

Sumber: (Pangastuti & Munfa'ati, 2018)

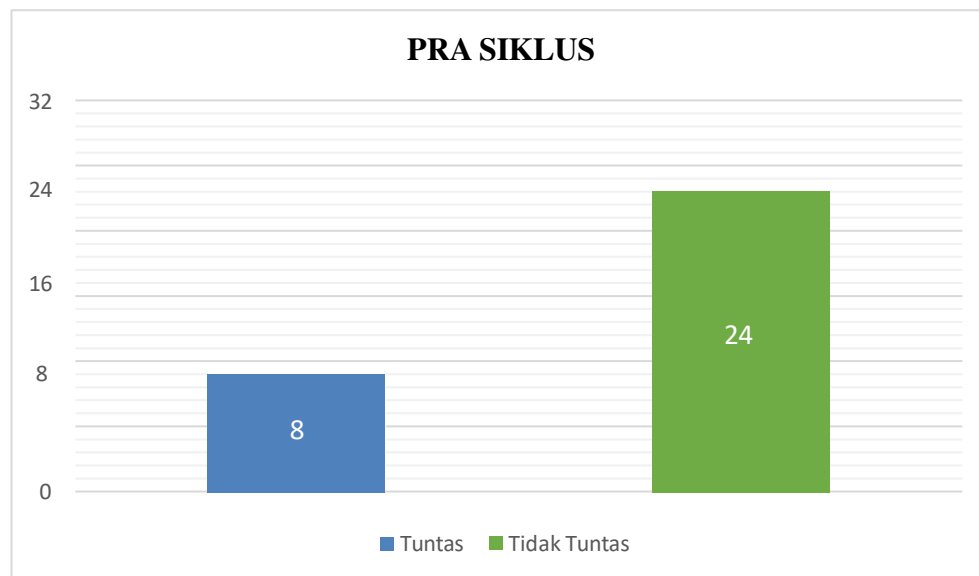
Indikator Keberhasilan

Hasil penilaian siswa dibandingkan dengan KKM (Kriteria Kemampuan Minimum). Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) menggambarkan persentase tingkat pencapaian kompetensi, di mana target ketuntasan secara nasional diharapkan mencapai 80% (Pangastuti & Munfa'ati, 2018). Dalam penelitian ini, target ketuntasan belajar siswa diharapkan minimal 80% dari seluruh siswa yang mengikuti penilaian. Untuk mengukur ketuntasan belajar siswa pada siklus I dan II, indikator keberhasilan yang telah disebutkan akan dihitung dengan persentase ketuntasan. Persentase ketuntasan dihitung dengan membandingkan jumlah siswa yang tuntas dengan jumlah total siswa, kemudian dikalikan 100%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pra Siklus

Sebelum melakukan tindakan kelas, peneliti terlebih dahulu melakukan tes awal. Tes awal ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana tingkat kemampuan siswa dalam melakukan gerakan meroda. Dari tes awal yang telah dilakukan menunjukkan siswa masih kurang dalam melakukan gerakan meroda. Jumlah siswa yang tuntas dalam pra siklus sebanyak 8 siswa, sedangkan yang belum tuntas sebanyak 24 siswa. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat ketuntasan belajar pada pra siklus belum mencapai KKM 80%.

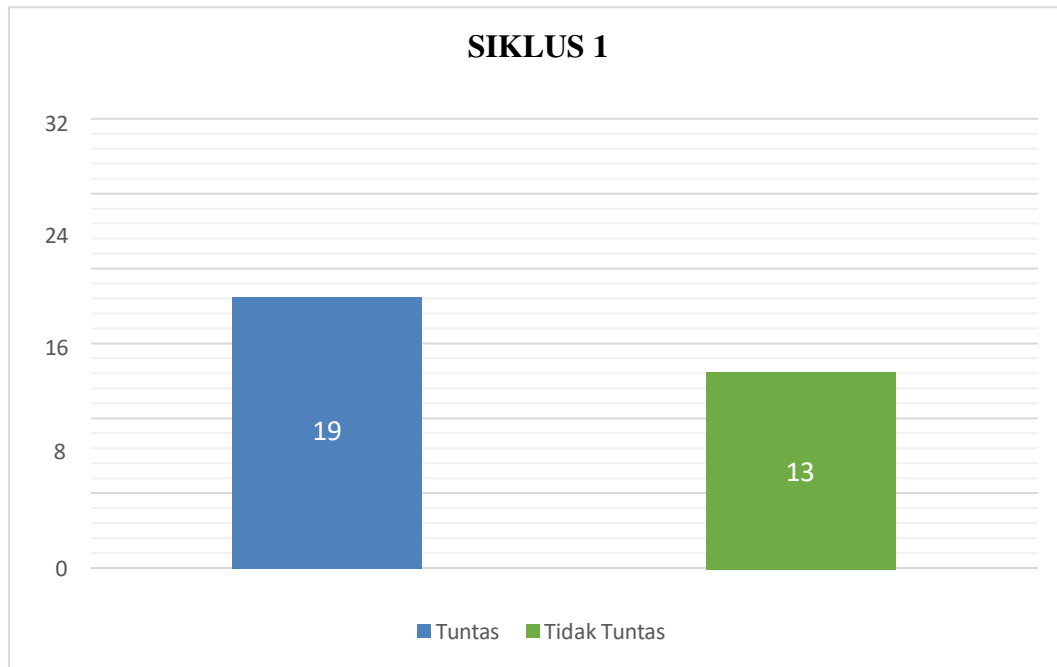


Gambar 1. Hasil Pra Siklus

Berdasarkan hasil pengamatan dari pra siklus, peneliti mengevaluasi tindakan yang harus diberikan pada peserta didik untuk meningkatkan hasil belajar gerak meroda. Berdasarkan pengamatan masih ada beberapa peserta didik yang belum tahu cara melakukan gerakan meroda dengan benar dikarenakan otot tangan yang masih lemah dan masih ragu-ragu atau bahkan takut. Selain itu, pada saat melakukan gerakan meroda mulai dari sikap awal, sikap pelaksanaan, hingga sikap akhir masih banyak peserta didik yang belum sesuai dengan indikator penilaian.

Siklus 1

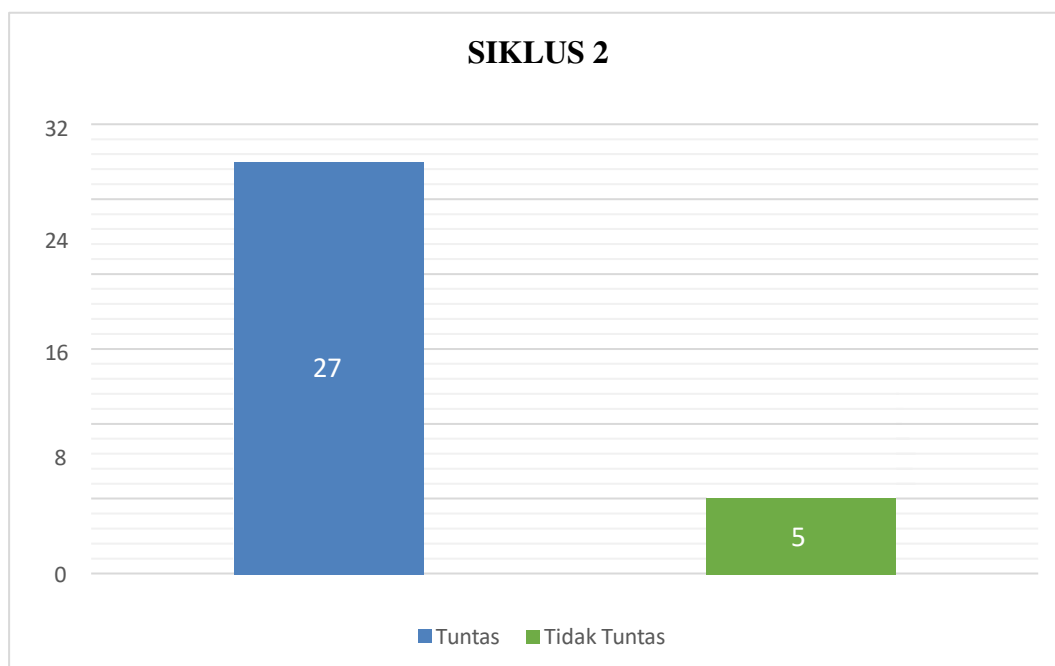
Berdasarkan hasil pada siklus 1 diperoleh bahwa tingkat ketuntasan peserta didik terhadap kemampuan gerakan meroda meningkat jika dibandingkan dengan hasil pada pra-siklus. Ketuntasan peserta didik meningkat mencapai 59%. Peserta didik yang tuntas dalam siklus 1 sebanyak 19 orang, sedangkan peserta didik yang belum tuntas sebanyak 13 orang. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat ketuntasan belajar pada siklus 1 belum mencapai KKM 80%.



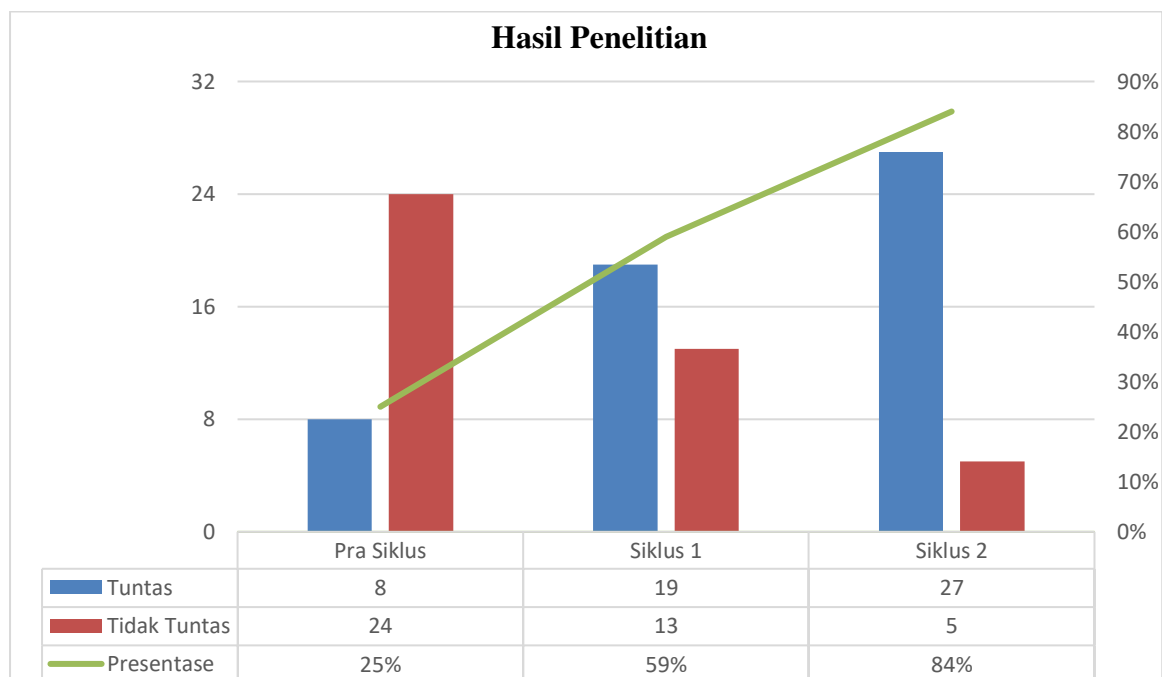
Gambar 2. Hasil Siklus 1

Siklus 2

Berdasarkan hasil pada siklus 2 diperoleh bahwa tingkat ketuntasan peserta didik terhadap kemampuan gerakan meroda meningkat jika dibandingkan dengan hasil pada siklus 1. Ketuntasan peserta didik meningkat mencapai 84%. Peserta didik yang tuntas dalam siklus 2 sebanyak 27 orang, sedangkan peserta didik yang belum tuntas sebanyak 5 orang.



Gambar 2. Hasil Siklus 2



Gambar 3. Hasil Penelitian

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, bahwa pada pelaksanaan pra siklus siswa yang memperoleh kriteria tuntas sebanyak 8 orang siswa dengan persentase 25% dan siswa yang belum tuntas sebanyak 24 orang siswa dengan persentase 75%. Pelaksanaan siklus 1 siswa yang memperoleh kriteria tuntas sebanyak 19 orang siswa dengan persentase 59%, dan siswa yang belum tuntas sebanyak 13 orang siswa dengan persentase 41%. Berdasarkan siklus pertama, disimpulkan bahwa kemampuan beberapa siswa terlihat adanya peningkatan dalam melakukan gerakan meroda, tetapi masih banyak siswa yang belum mampu melakukan rangkaian gerakan keseluruhan dengan baik. Pada siklus kedua dapat disimpulkan menunjukkan bahwa ada peningkatan dari siklus pertama karena siswa melakukan dengan sungguh-sungguh dan maksimal. Pelaksanaan siklus 2 siswa yang memperoleh kriteria tuntas sebanyak 27 orang siswa dengan persentase 84%, siswa yang belum tuntas sebanyak 5 orang siswa dengan persentase 16%.

Berdasarkan pemaparan dari hasil dan pembahasan mengenai penelitian tindakan kelas terkait peningkatan hasil belajar psikomotorik meroda melalui permainan tradisional gerobak dorong dengan beberapa tindakan, dimulai dari pra siklus sampai siklus 2 yang dilaksanakan di SMP Negeri 2 Semarang, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa penerapan permainan tradisional gerobak dorong mampu meningkatkan ketuntasan hasil belajar psikomotorik meroda. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian tindakan kelas ini, terdapat beberapa saran yang dirasa perlu disampaikan, terutama

untuk guru PJOK sebagai evaluasi terhadap kualitas pengajaran dengan menerapkan proses belajar melalui permainan, guna meningkatkan motivasi dan semangat siswa sehingga hasil belajar dan keterampilan dapat tercapai. Selain itu, saran ini juga ditujukan kepada peserta didik agar dapat memanfaatkan kesempatan untuk meningkatkan kemampuan psikomotoriknya, yang akan mendukung kebugaran tubuh dan keterampilan gerak yang dimilikinya, dengan lebih serius selama proses pembelajaran, sehingga dapat memperoleh manfaat yang optimal dari pengalaman belajar tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, N. (2017). Mengukur Kualitas Layanan Sistem Informasi Akademik pada SMP Uswatun Hasanah Jakarta. *Paradigma*, 19(1), 61–68. <https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/paradigma/article/download/1540/1310>
- Aka, B. A. (2009). *Cerdas Dan Bugar Dengan Senam Lantai*. Gramedia Widiasarana Indonesia. <https://books.google.co.id/books?id=JIA0C0toEd4C>
- Arwih, M. Z. (2018). HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN HANDSTAND PADA OLAHRAGA SENAM LANTAI MAHASISWA PENJASKESREK ANGKATAN 2016 KELAS B FKIP UHO. *JURNAL ILMU KEOLAHRAAGAAN*, Vol 17, No 2 (2018): *JURNAL ILMU KEOLAHRAAGAAN*, 54–61. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/view/12302/10619>
- Azizah, A., & Fatamorgana, F. R. (2021). Pentingnya Penelitian Tindakan Kelas Bagi Guru dalam Pembelajaran. *Auladuna : Jurnal Prodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 3, 15–22. <https://doi.org/10.36835/au.v3i1.475>
- Handoko, D., & Gumantan, A. (2021). Penerapan Permainan Tradisional Dalam. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 2(1), 1–7. <http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/1316%0Ahttps://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/download/1316/970>
- Hasanah, U. (2016). PENGEMBANGAN KEMAMPUAN FISIK MOTORIK MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL BAGI ANAK USIA DINI. *Jurnal Pendidikan Anak*, 5(1). <https://doi.org/10.21831/jpa.v5i1.12368>
- Kamadi, L. (2019). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Hand Stand Dalam Senam Lantai. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 3(1), 63. <https://doi.org/10.26858/sportive.v3i1.16861>
- Mashar, M. A., & Dwinarhayu. (2010). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Sekolah Menengah Pertama Kelas IX. In *Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional (Jakarta)*. Kementerian Pendidikan Nasional.
- Mu'alimin, & Hari, R. A. C. (2014). Penelitian tindakan kelas Teori dan Praktek. *Ganding*, 44(8), 1–87. http://eprints.umsida.ac.id/4119/1/BUKU_PTK_PENUH.pdf
- Mulhim, M. (2016). *PERBANDINGAN PENGARUH PELATIHAN SENAM JANTUNG SEHAT SERI II DAN SENAM KESEKARAN JASMANI 2000 TERHADAP KEBUGARAN JASMANI Muhammad Mulhim PENDAHULUAN Senam kebugaran jasmani (SKJ) pada dasarnya bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani rakyat Indones. 1*, 165–184.
- Mulyaningsih, F., & Kriswanto, E. S. (2010). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas IV SD/MI. *Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional*.
- Nuryanto, A., & Resita, C. (2019). Minat Belajar Siswa dalam Pembelajaran Senam Lantai

- Loncat Kangkang pada Siswa Kelas X MA Negeri 2 Karawang. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 2(1), 1–8. <https://doi.org/10.35706/speed.v2i1.2219>
- Pangastuti, R., & Munfa'ati, K. (2018). Penilaian acuan norma, penilaian acuan patokan, riteria ketuntasan minimal di Madrasah Ibtidaiah an-Nur Plus Junwangi Krian Sidorajo Jawa Timur. *Jurnal Tarbiyah AL-AWLAD*, 8(2), 202–217.
- Pasaribu, A. M. N. (2022). *Buku ajar senam dasar*.
- Wisahati, A. S., & Santosa, T. (2010). *Pusat Perbukuan*. <https://doi.org/10.1007/s00268-015-3150-1>