

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR MATERI SENAM
LANTAI GERAKAN GULING DEPAN MELALUI PERMAINAN DAN
MEDIA KERTAS PADA PESERTA DIDIK KELAS VII C SMPN 14
SEMARANG****Bunga Khoirunisa^{1*}, Anting Dien Gristyutawati², Moch. Senoadji K.¹**¹Universitas Negeri Semarang, Semarang² SMP Negeri 14 Semarang, Semarang*Email korespondensi: bungakhoirunisa5@gmail.com**ABSTRAK**

Penelitian ini merupakan penelitian Tindakan kelas (PTK) yang bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik mengenai materi senam lantai yaitu gerakan guling depan melalui permainan dan media kertas sebagai alat bantu dalam proses pembelajarannya. Metode dalam penelitian PTK ini menggunakan desain model *kemmis* dan *me taggart* selama 2 siklus. Setiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Dalam penelitian ini pengambilan data dilakukan dengan menggunakan instrument penilaian keterampilan pada pra siklus, siklus 1 dan siklus 2. Dalam tiap siklus terdapat satu kali pertemuan dengan durasi 80 menit. Subyek pada penelitian ini merupakan siswa kelas VII C SMP Negeri 14 Semarang berjumlah 34 peserta didik. Objek penelitian ini adalah peningkatan hasil belajar gerakan guling depan melalui permainan dan media kertas dalam pembelajarannya. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu teknik deskriptif kuantitatif dan kualitatif naratif. Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar pada peserta didik kelas VII C SMP Negeri 14 Semarang dalam materi senam lantai gerakan guling depan melalui permainan dan media kertas sebagai alat bantu pembelajaran. Berdasarkan analisis data yang diperoleh bahwa peningkatan hasil belajar berdasarkan Kriteria Ketuntasan Tujuan Pembelajaran (KKTP) peserta didik sangat signifikan yaitu yang semula 26% menjadi 82%, sehingga tidak perlu adanya Tindakan lanjut pada siklus selanjutnya.

Kata kunci: Hasil belajar, Media, Guling Depan

PENDAHULUAN

Pendidikan bukan hanya sebagai sarana untuk menyiapkan individu bagi kehidupannya di masa depan, tetapi juga untuk kehidupan anak masa sekarang yang sedang mengalami perkembangan menuju ke tingkat kedewasaan. Pendidikan berupaya menciptakan kondisi yang kondusif bagi perkembangan anak agar mampu berkembang secara optimal. Pada proses pendidikan, anak aktif mengembangkan diri dan guru aktif membantu menciptakan kemudahan untuk perkembangan yang optimal tersebut. Pendidikan anak sangat penting dan perlu diperhatikan secara serius, karena pendidikan anak merupakan tonggak atau fondasi dimasa mendatang. Pendidikan yang diterapkan dengan benar akan mengembangkan anak dengan baik, sebaliknya apabila pendidikan diterapkan tidak sesuai dengan perkembangan anak, maka anak akan mengalami kesulitan dalam belajar. Pendidiklah yang memiliki peran penting sebagai fasilitator dan menjadikan pembelajaran berkualitas, oleh karena itu tercapainya pembelajaran Pendidikan Jasmani bergantung pada kemampuan pendidik dalam memberikan pengajaran yang bermutu dan pembelajaran yang efektif (Cahyanti & Hariyanto, 2021).

Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang dapat membantu peserta didik dalam meningkatkan pola pikir secara kritis, membantu menstabilkan emosi, dan dapat menumbuhkan nilai positif yang terdapat di dalam kegiatan olahraga seperti kedisiplinan, kejujuran dan *sportivitas* (Sutopo & Sukoco, 2020). Pendidikan Jasmani memiliki peran yang sangat penting yakni memberikan ruang bagi siswa untuk terjun langsung dalam pengalaman belajar secara sistematis melalui aktivitas jasmani (Mubaligin et al., 2018). Pembelajaran Pendidikan Jasmani secara sadar dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan siswa dengan menekankan aktivitas gerak sehingga menjadikan siswa memiliki badan sehat dari segi bertindak, mental, maupun tingkah laku. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan mata pelajaran sekolah yang mengemas atau menjadi wadah bagi anak-anak untuk mengenal berbagai macam gerak dan permainan.

Pendidikan jasmani mengacu kepada tiga aspek penilaian yaitu afektif, kognitif dan psikomotorik. Mata pelajaran ini memiliki ciri tersendiri yang membedakan dengan mata pelajaran lainnya, yaitu digunakannya aktivitas gerak fisik sebagai sarana/media dalam mendidik siswa serta memerlukan alat dan tempat yang luas (Pratiwi & Asri, 2020). Pertumbuhan dan perkembangan anak tentu merupakan hal yang sangat penting sehingga harus mendapatkan perhatian yang serius. Oleh sebab itu maka guru harus memiliki kemampuan yang sangat baik untuk membantu anak-anak mencapai pertumbuhan dan perkembangan dengan maksimal. Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan maka tumbuh kembang anak akan menjadi utuh dan seimbang antara afektif, kognitif, dan motorik.

Senam lantai adalah jenis olahraga bagian dari senam yang berbagai gerakannya dilakukan diatas matras. Secara umum olahraga senam ini bertujuan untuk melatih kelenturan, kekuatan, dan juga keseimbangan. Ketika seseorang hendak melakukan gerakan-gerakan senam lantai maka dia harus mengutamakan keselamatan atas gerakan yang dilakukannya, oleh sebab itu dalam praktik gerakan guling depan peserta didik harus fokus dan serius. Senam lantai menggunakan area yang berukuran 12x12 meter dan area 1 meter untuk menjaga keamanan (Wicaksono, 2017).

Guling depan merupakan gerakan badan berguling ke arah depan melalui tengkuk, pinggang, dan panggul (Hadjarati & Haryanto, 2020). Sikap senam lantai guling depan dimulai dengan dua posisi awalan bisa jongkok dan juga berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar

bahu dan kedua tumit diangkat apabila menggunakan awalan jongkok. Setelah itu kedua telapak tangan diletakkan pada matras dan kedua lengan lurus dan sejajar dengan bahu. Setelah kedua telapak tangan menempel pada matras maka selanjutnya adalah menekuk leher hingga dagu menempel ke dada agar ketika melakukan guling depan tumpuhannya adalah tengkuk. Apabila menggunakan awalan jongkok maka gerakannya dimulai dengan mengangkat pinggul ke atas sehingga kedua lutut lurus dan berat badan berada pada kedua tangan sambil membengkokkan kedua sikut ke samping masukan kepala diantara kedua tangan sampai seluruh pundak mengenai matras dan pinggul didorong kedepan pelan-pelan. Kemudian sikap akhir dimulai dengan jongkok dan kedua tumit diangkat dan kedua lengan lurus kedepan sama seperti sikap awalan. Sedangkan kalau menggunakan awalan berdiri maka posisi terakhir setelah melakukan guling adalah adalah juga kembali berdiri tegak.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan oleh penulis, terdapat banyak fakta yang menunjukkan atau sebagai bukti bahwa keterampilan senam lantai materi gerakan guling depan peserta didik kelas VII C di SMP Negeri 14 Semarang masih belum optimal. Banyak sekali faktor yang menyebabkan keterampilan gerak guling depan peserta didik kelas VII C di SMP Negeri 14 Semarang belum maksimal, diantaranya adalah dilihat dari aktivitas siswa yang banyak duduk, berteduh, mengobrol, gaduh dan siswa yang mencoba mempraktikkan materi senam lantai guling depan hanya sedikit jumlahnya. Hal ini dapat diartikan bahwa motivasi siswa terhadap materi senam lantai guling depan rendah. Selain itu terdapat beberapa siswa yang sulit melakukan gerakan senam lantai guling depan, hal ini disebabkan karena siswa merasa malu dan takut. Namun perlu digaris bawahi, bahwa yang menjadi faktor utama peserta didik tidak optimal dalam melakukan gerakan guling depan adalah rasa takut dan pembelajaran senam lantai yang membosankan. Rasa takut yang dimaksudkan adalah takut apabila melakukan guling depan maka kepalanya atau lehernya akan sakit atau cidera, hal ini terbukti dari hasil observasi yang dilakukan, didapatkan bahwa peserta didik rata-rata menggunakan kepala sebagai tumpuan dalam melakukan gerakan guling depan. Selain rasa takut yaitu dari segi pembelajarannya yang membosankan yang dimaksud siswa kurang tertarik dengan materi senam sehingga diperlukan inovasi pembelajaran menggunakan pendekatan teknik dasar melalui permainan.

Berdasarkan keadaan tersebut penulis bermaksud untuk memberikan inovasi pembelajaran pendekatan pada teknik dasar melalui permainan gerakan guling depan serta penggunaan kertas sebagai media saat peserta didik melakukan gerakan guling depan. Melalui pendekatan teknik dasar permainan diharapkan peserta didik semakin memahami Langkah-langkah gerakan guling depan dengan baik dan benar, melalui permainan juga peserta didik diharapkan akan tumbuh motivasi mengikuti pembelajaran senam lantai dengan semangat sehingga hasil belajar meningkat sedangkan kertas yang digunakan sebagai media ketika peserta didik melakukan guling depan tersebut pelaksanaannya adalah dengan cara dijepit oleh dagu dan dada peserta didik untuk membuat peserta didik menekuk kepalanya sehingga tumpuan saat guling depan menjadi benar yaitu tengkuk bukan kepala. Dengan begitu kemungkinan peserta didik mengalami cidera di kepala atau leher sebab tumpuan guling depannya salah akan semakin kecil. Inovasi pembelajaran ini dilakukan oleh penulis agar keterampilan gerak guling depan siswa kelas VII C di SMP N 14 Semarang menjadi lebih baik dan maksimal.

Dengan demikian sesuai permasalahan di atas, maka penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian dengan judul "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Pada Materi Senam

Lantai Gerakan Guling Depan Melalui Permainan dan Media Kertas Pada Siswa Kelas VII C SMPN 14 Semarang Tahun 2024".

METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan oleh penuli ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini dilaksanakan untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik melalui penerapan solusi atas permasalahan yang terjadi berdasarkan obsevasi atau pengamatan penulis. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VII C SMPN 14 Semarang yang berjumlah 34 peserta didik yang terdiri dari 14 laki-laki dan 20 perempuan. Penelitian Tindakan Kelas ini menggunakan model penelitian tindakan (*action research*) Kemmis & Mc Taggart.

Model Kemmis & Mc Taggart ini terdiri dari empat tahap yaitu (1) perencanaan atau *plan*; (2) tindakan atau *act*; (3) observasi (*observe*); (4) dan yang terakhir yaitu refleksi (*reflect*) (Prihantoro & Hidayat, 2019). Maksud dari model penelitian tindakan kelas di atas, sebelum mengadakan pembelajaran, guru harus membuat perencanaan. Setelah melaksanakan perencanaan, guru mengadakan tindakan berupa proses pembelajaran. Siklus dalam model penelitian tindakan kelas di atas baru berhenti apabila tindakan yang dilakukan telah berhasil dan dievaluasi dengan baik. Akan tetapi dari siklus pertama bila peneliti sudah menemukan tarjet keberhasilan, hasil lebih baik dari tahun sebelumnya sesuai dengan pathokan penilaian dari KKTP (Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran) yang ditentukan maka penelitian tidak dilanjutkan. Penelitian tindakan kelas ini dilakukan selama 2 siklus (Pra-siklus, siklus 1 dan siklus 2), dan setiap tatap muka menggunakan alokasi waktu 2 x 40 menit dengan tenggang waktu antar siklus satu minggu. Setiap pertemuan pembelajaran senam lantai menggunakan metode bermain dan media kertas.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik berupa tes dan pengukuran. Tes merupakan alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui suatu suasana (Sepdanius, Endang, 2019), dengan cara atau aturan-aturan yang sudah ditentukan, sedangkan pengukuran adalah merupakan suatu proses mulai dari persiapan alat tes, pelaksanaan sampai dengan mendapatkan hasil tes berupa data kuantitatif yang dapat diolah secara statistika (Sepdanius, Endang, 2019).

Hasil dari penelitian tindak kelas ini dapat dilihat dari data yang didapatkan melalui instrument penelitian yang dibuat oleh penulis. Adanya instrument penelitian tersebut dimaksudkan untuk mengukur kemampuan peserta didik dalam melakukan praktik guling depan baik sebelum menerima perlakuan dan setelah menerima perlakuan. Dengan begitu hasil data dari instrument penelitian sebelum peserta didik menerima perlakuan dengan setelah peserta didik menerima perlakuan akan dibandingkan dan dipersentasekan sehinga dapat diketahui tingkat keberhasilan tindak kelas yang dilakukan oleh penulis atau guru.

Tabel 1. Kisi-kisi Tes Proses Keterampilan Guling Depan

No	Nama Aktivitas	Uraian Gerak	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Awalan	a. Berdiri tegak menghadap kedepan dengan kedua tangan lurus ke atas, kaki rapat		

		b. c. Badan jongkok, kedua tangan diletakkan di matras selebar bahu		
		d. Dagu dirapatkan kedada		
2.	Pelaksanaan	a. Pinggul dan pantat diangkat		
		b. Badan bungkuk, kepala mendekati perut		
		c. Badan digulingkan, posisi kaki lurus		
		d. Kedua tangan, memegang lutut yang dirapatkan kedada.		
3.	Akhir	a. Posisi kaki rapat tekuk.		
		b. Badan jongkok, tangan lurus kedepan selebar bahu.		
		c. Berdiri tegak, kedua tangan ke depan pandangan kedepan		
		Skor dijumlahkan		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

Analisis data ini dilakukan secara deskriptif kualitatif berdasarkan hasil observasi terhadap aktivitas dan hasil belajar. Kegiatan analisis data mempergunakan pedoman sebagai berikut:

1. Penentuan presentase peningkatan hasil belajar guling depan melalui permainan dan penggunaan media kertas adalah jumlah skor praktik guling depan peserta didik sebelum menerima perlakuan dibagi jumlah skor maksimum dikalikan 100%. Kemudian jumlah skor praktik guling depan peserta didik setelah menerima perlakuan dibagi jumlah skor maksimum dikalikan 100%. Kemudian terakhir nilai awal sebelum peserta didik menerima perlakuan dibagi nilai akhir setelah peserta didik menerima perlakuan dikalikan 100%. Dalam penelitian tindak kelas ini, berapapun persentase peningkatan hasil belajar peserta didik melalui tindakan yang diberikan oleh penulis atau guru maka tetap dikatakan berhasil.
2. Untuk mengetahui perubahan hasil aktivitas, jenis data yang bersifat kuantitatif yang diperoleh dari hasil praktek, ditandai dengan indikator hasil praktek peserta didik (implementasi) menjadi lebih baik dari hasil tes sebelumnya (pre-implementasi), kemudian dianalisis dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{\text{Post test} - \text{Pre test}}{\text{Pre test}} \times 100$$

Keterangan:

P : Prosentase

Post test : Nilai setelah diberikan tindakan

Pre test : Nilai sebelum diberikan Tindakan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum melakukan tindakan pada siklus I peneliti melakukan tes awal untuk mengetahui seberapa tingkat kemampuan peserta didik dalam melakukan guling depan. Berdasarkan tes awal maka diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 2. Data Pra Siklus Guling Depan

No	Nilai	Keterangan	Pra Siklus	
			Jumlah Siswa	Persentase
1	≤ 70	Tidak tuntas	25	74%
2	≥ 70	Tuntas	9	26%
Jumlah			34	100%

Berdasarkan tabel 2 dapat disimpulkan bahwa persentase ketuntasan guling depan Peserta didik kelas VII C SMPN 14 Semarang hanya 9 peserta didik dengan persentase 26% dari total 34 peserta didik, dengan demikian maka yang tidak tuntas dalam materi guling depan sebanyak 25 peserta didik dengan persentase 74%.

Tindakan Siklus I

Pada siklus I peneliti menerapkan pembelajaran aktivitas pola gerak dominan senam lantai berbasis permainan dan media kertas. Secara keseluruhan pembelajaran berjalan dengan lancar. Berikut data yang diperoleh setelah melakukan kegiatan pembelajaran pada siklus I.

Tabel 3. Data hasil siklus I

No			Kriteria Skor	Nilai	Persentase
1			Skor tertinggi	80	0,5%
2			Skor terendah	40	0,8%
3			Rata-rata kelas	62,64	5%
4			Jumlah nilai peserta didik yang mencapai KKTP (70)	17	50%
5			Jumlah nilai peserta didik yang tidak mencapai KKTP (70)	17	50%

Dari tabel 3 tersebut dapat dikatakan bahwa terjadi peningkatan. Menurut pengamatan penulis peningkatan yang terjadi disebabkan karena peserta didik sudah mendapatkan materi pendekataan teknik dasar melalui permainan dan juga praktik pelaksanaan guling depan yang

benar menggunakan media kertas dari guru. Namun pada siklus I ini masih belum maksimal, hal ini dapat dilihat dari persentase ketuntasan yang didapat pada guling depan baru mencapai 50% atau setengah dari total keseluruhan peserta didik. Sehingga masih diperlukan adanya tindakan pada siklus II untuk meningkatkan hasil tersebut.

Siklus II

Sebelum melakukan tindakan pada siklus II, peneliti telah melakukan refleksi dari hasil siklus I. Pada siklus I menunjukkan adanya peningkatan namun masih belum optimal. Maka dari itu, pelaksanaan guling depan lebih diperdalam lagi dengan ditambahkannya permainan menuju pembelajaran gerak guling depan dan juga penggunaan media kertas saat melakukan guling depan. Berikut data yang diperoleh setelah melakukan kegiatan pembelajaran pada siklus II.

Tabel 4. Data hasil siklus II

No	Kriteria Skor	Nilai	Persentase
1	Skor tertinggi	100	20%
2	Skor terendah	55	3,3%
3	Rata-rata kelas	73	50%
4	Jumlah nilai peserta didik yang mencapai KKTP (70)	28	82%
5	Jumlah nilai peserta didik yang tidak mencapai KKTP (70)	6	18%

Berdasarkan tabel 4 tindakan dari siklus II terjadi peningkatan yang signifikan, hal ini dapat dilihat dari jumlah peserta didik yang mencapai nilai minimal ketuntasan. Persentase ketuntasan pada guling depan peserta didik kelas VII C SMPN 14 Semarang 28 dari total 34 peserta didik maka didapatkan 82%. Peningkatan selalu terjadi dalam setiap siklus, untuk lebih jelasnya akan di tampilkan pada tabel berikut :

Tabel 5. Perbandingan persentase ketuntasan tiap siklus

Tes	Tuntas	Keterangan
Pra Siklus	26%	Terjadi Peningkatan
Siklus I	50%	
Siklus II	82 %	

Berdasarkan hasil dari pelaksanaan tindakan yang telah dilakukan pada siklus I dan siklus II oleh penulis dapat disimpulkan bahwa selalu terjadi peningkatan disetiap siklusnya. Untuk guling depan pada pra siklus menunjukkan hasil 26%, pada siklus I menunjukkan hasil 50%, dan pada siklus II menunjukkan hasil 82%. Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan sebuah tindakan sebanyak dua siklus dengan menerapkan permainan dan media kertas disetiap pembelajaran terdapat peningkatan yang cukup signifikan.

Pembahasan

Disini penulis menemukan penelitian dengan judul “Upaya Peningkatan Hasil Belajar Guling Depan dengan menggunakan Kertas dan Permainan Ninja Warrior sebagai Alat Bantu” oleh Luis, dkk yang di laksanakan pada tahun 2023 di SDN Kapasari V / 296 Surabaya (Luis & Rosado, 2023). Berdasarkan penelitian tersebut dijelaskan bahwa kertas yang dijadikan sebagai alat bantu dalam gerak guling depan ternyata cara penerapannya sama dengan apa yang dilakukan oleh penulis dalam penelitian ini yaitu dijepit oleh dagu dan dada peserta didik. Pada penelitian yang dilakukan oleh Luis, dkk tersebut menjelaskan bahwa hasil dari perlakuan penggunaan kertas sebagai alat bantu guling depan sangat efektif dan mengalami peningkatan yang signifikan, mulai dari ketuntasan peserta didik yang semula 65% kemudian meningkat menjadi 78% hingga pada akhirnya menjadi 96%. Hasil penelitian tersebut selaras dengan hasil penelitian penulis bahwa perlakuan penggunaan kertas sebagai media belajar guling depan tersebut memang benar meningkat signifikan. Hasil ketuntasan peserta didik pada penelitian penulis awalnya hanya 26% kemudian meningkat menjadi 50% dan terakhir adalah 82%.

Berdasarkan observasi penulis perlakuan ini sangat memberikan peningkatan yang signifikan, namun penyebab peningkatan tersebut tidak setinggi dengan penelitian sebelumnya adalah peserta didik terlalu terburu-buru saat melakukan gerakan guling depan, sehingga menyebabkan ada beberapa tahapan yang mereka lewatkan sekalipun peserta didik bisa melakukan guling depan. Selain itu banyak peserta didik yang ketika setelah melakukan guling depan mereka langsung meninggalkan matras, sehingga menjadikan nilai ketepatan proses peserta didik dalam melakukan guling depan menjadi kurang sempurna.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan di kelas VII C SMPN 14 Semarang dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 34 peserta didik dengan pembahasan tentang pembelajaran guling depan menggunakan metode permainan dan media kertas yang terdiri dari 2 siklus ini dapat disimpulkan bahwa belajar guling depan melalui pendekatan teknik dasar permainan dan menggunakan media kertas yang dijepit oleh dagu dan dada peserta didik terbukti sangat efektif guna meningkatkan hasil belajar peserta didik tentang gerakan guling depan, keberhasilan penelitian ini dapat dilihat dari persentase ketuntasan peserta didik yang semula hanya 26% menjadi 82% dari keseluruhan total subjek.

DAFTAR PUSTAKA

- Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2020). Motivasi Untuk Hasil Pembelajaran Senam Lantai. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 137. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.8646>
- Luis, B., & Rosado, A. (2023). *Upaya Peningkatan Hasil Belajar Guling Depan dengan menggunakan Kertas dan Permainan “Ninja Warrior” sebagai Alat Bantu dalam Proses Pembelajaran*. 11, 187–195.
- Pratiwi, E., & Asri, N. (2020). Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani Untuk Guru Sekolah Dasar. In *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*. <http://eprints.uniska-bjm.ac.id/5823/1/B5>
- DASAR PENDIDIKAN JASMANI GURU SD-1.pdf

- Prihantoro, A., & Hidayat, F. (2019). Melakukan Penelitian Tindakan Kelas. *Ulumuddin : Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 9(1), 49–60. <https://doi.org/10.47200/ulumuddin.v9i1.283>
- Sepdanius, Endang, et al. (2019). Tes dan Pengukuran Olahraga. In *Nucl. Phys.* (Vol. 13, Issue 1).
- Supriyadi, M. (2018). Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Sekolah Dasar. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 64–73. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.136>
- Sutopo, W. G., & Sukoco, P. (2020). Pengembangan Model Alat Bantu Guling Belakang Untuk Siswa Sekolah Dasar Kelas Atas. *JSH: Journal of ...*, 1(2), 84–92. <http://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/JSH/article/view/1233>
- Wicaksono, L. (2017). Pelaksanaan Pendidikan Jasmani dan Olahraga Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 274–282. <https://core.ac.uk/download/pdf/294953011.pdf>