
**PERBEDAAN PENGARUH METODE BANTUAN ALAT DAN METODE
PROGRESIF TERHADAP HASIL BELAJAR GERAKAN
SENAM GULING DEPAN**

**Daharis¹, Ahmad Rahmadani²
Universitas Islam Riau^{1,2}**

Email: daharispentras@edu.uir.ac.id¹, ahmadrahmadani@edu.uir.ac.id²

Received: 23 Mei 2018; Accepted 1 November 2018; Published 7 Desember 2018
Ed 2018; 3 (2): 121-130

ABSTRAK

Riset dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh serta perbedaan dari penerapan metode bantuan alat dan progresif. Penelitian ini melibatkan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau kelas 1A dan 1B. Metode yang digunakan menggunakan eksperimen semu. Sampel terdiri dari 2 kelompok yang masing-masing berjumlah 41 mahasiswa dalam kelompok metode bantuan alat dan progresif. Instrumen penelitian menggunakan guling depan tes yang terdiri tiga tahap: fase awal, fase utama, dan fase akhir. Teknik analisa data diperoleh dengan uji t untuk kelompok dengan jenis sampel berbeda. Berdasarkan hasil penelitian bahwa terdapat perbedaan pengaruh metode bantuan alat dan metode progresif terhadap hasil belajar praktek senam guling depan Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau kelas 1A dan 1B. Hasil analisa data juga membuktikan terdapat perbedaan dari nilai rata-rata dari kedua kelompok sampel tersebut. Pada kelompok sampel yang menggunakan metode bantuan alat nilai rata-ratanya adalah 8.4 lebih besar dari kelompok sampel yang menggunakan metode progresif dengan nilai rata-rata 6.4. Itu artinya berdasarkan hasil penelitian ternyata metode bantuan alat lebih unggul dibanding metode progresif dalam meningkatkan hasil belajar praktek senam guling depan pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Kata Kunci: Guling Depan; Progresif; Bantuan Alat; Senam

ABSTRACT

This research aimed to know the difference effect of using media and progressive method. This research took two classes as samples which were 1A and 1B of Health, Physical Education and Recreation Department of Teacher Training and Education Faculty of Universitas Islam Riau. This research design was quasi-experiment. The sample of this research consisted of 2 classes of first semester student which total number of 41 students. The first group was given treatment by using media and another group was given treatment by using progressive method. The research instrument was forward roll test which consisted of three phases such as beginning phase, main phase and closing phase. Data analysis technique was gathered by t-test for two different groups. The result indicated that there were differences of mean score both of those classes. For the sample that was treated by media, the mean score was 8.4 which was higher than the sample that was treated by progressive method with mean score amount 6.4. It means that, the research result shown that the applying media is more effective than progressive method in order to increase students' forward roll performance of Health, Physical Education and Recreation Department of Teacher Training and Education Faculty of Universitas Islam Riau.

PENDAHULUAN

Di era ini kita sebagai manusia dituntut untuk beradaptasi dengan kemajuan yang semakin global. Kita harus memiliki sumber daya manusia yang mumpuni untuk menghadapi tantangan yang muncul seiring kemajuan zaman salah satunya yaitu dengan pendidikan. Pendidikan sangat berperan bagi perkembangan hidup manusia. Dengan pendidikan manusia bisa belajar mengasah keterampilan, menambah wawasan dan pengetahuan serta dapat mengembangkan kreativitas. Selain itu pendidikan tidak hanya untuk mencerdaskan manusia secara kognitif saja, tapi yang paling penting adalah bisa memupuk nilai-nilai afektif yang baik, sehingga nantinya tidak hanya mempunyai kecerdasan keilmuan saja tapi dibarengi dengan sikap dan perilaku yang mulia. Pemerintah sebagai pengambil kebijakan sudah memprioritaskan akan pentingnya pendidikan melalui Undang-Undang. Sekarang tinggal bagaimana kita sebagai pelaku pendidikan baik sebagai pendidik maupun peserta didik bisa menjalankan amanat undang-undang tersebut sebaik-baiknya.

Menurut Sagala (2009), “Pembelajaran adalah membelajarkan siswa menggunakan asas pendidikan maupun teori belajar yang merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan”. Proses pembelajaran merupakan serangkaian interaksi antara manusia yang mengajar atau disebut pendidik dengan orang yang diajar atau peserta didik. Dari penjelasan di atas, jelas bahwa pendidikan merupakan hal utama yang harus dilakukan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia Indonesia. Salah satu bentuknya bisa melalui pendidikan jasmani. Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Dengan menerapkan proses pembelajaran seperti di atas diharapkan bisa mengarahkan dan memberikan pengalaman bagaimana mengaplikasikan gaya hidup secara sehat, bermanfaat selamanya.

Di dalam kurikulum pendidikan jasmani di perkuliahan terdapat bermacam-macam cabang olahraga, seperti: atletik, senam, renang, bela diri dan berbagai jenis keterampilan olahraga permainan, seperti: bolabasket, sepakbola, bola voli, takraw, bola tangan dan sebagainya. Saat ini, senam menjadi salah satu cabang olahraga yang berkembang populer di tengah-tengah masyarakat, khususnya di antara anak-anak muda atau remaja. Fenomena tersebut bisa dibuktikan dari semakin meningkatnya minat para pelajar, mulai dari sekolah menengah hingga ke bangku perkuliahan yang berpartisipasi dalam kegiatan senam di sekolah maupun berlatih di klub. Selain itu, perkembangan senam juga didukung oleh banyaknya *event-event* perlombaan yang diselenggarakan secara reguler pada tingkat-tingkat umur tertentu, mulai dari yang berskala kecil, seperti: POMNAS yang menyelenggarakan perlombaan senam antar Universitas, PON (Pekan Olahraga Nasional) yang berskala nasional, hingga diperlombakan pada ajang internasional Olimpiade.

Senam termasuk ke dalam mata kuliah merupakan salah satu cabang olahraga yang dalam kurikulum pembelajaran di Program Studi Penjaskesrek FKIP UIR. Pembelajaran Senam dipelajari mahasiswa tingkat pertama pada semester satu dan dua. Pada pembelajaran tersebut mahasiswa dikenalkan dengan berbagai macam jenis-jenis senam lantai dan cara mempelajarinya. Salah satu yang diajarkan adalah gerakan senam guling depan. Pembelajaran ini dilakukan rutin setiap minggu dengan jadwal latihan yang sudah terprogram, biasanya dilakukan pada awal-awal pertemuan. Kegiatan tersebut juga didukung dengan adanya alat-alat sarana berlatih yang baik, seperti ketersediaan matras untuk latihan. Untuk dapat menampilkan gerakan guling depan, tentunya terlebih dahulu harus dipelajari teori gerakannya, memahami fase-fase gerakannya, dan setelah itu baru melatih keterampilan gerakan tersebut. Diperlukan latihan yang panjang secara *continue* agar bisa menguasai keterampilan gerakan tersebut. Untuk menunjangnya, dibutuhkan kondisi fisik yang prima, di antaranya: kelenturan kekuatan otot lengan, koordinasi gerak. Hal ini sesuai dengan pendapat Mahendra dalam Junaidi (2017) mengatakan bahwa senam ialah kegiatan utama yang paling bermanfaat dalam mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (*motorability*).

Kelenturan atau *flexibility* bisa didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagian dalam satu ruang gerak yang seluas-luas mungkin, tanpa mengalami cedera pada persendian dan otot sekitar persendian. Menurut Sharkley (2011), “Kelenturan adalah jangkauan gerakan yang dapat dilakukan tangan dan kaki”. Selain kondisi fisik yang baik seorang guru juga perlu mengajarkan gerakan secara bertahap sesuai dengan fase-fase gerakan dalam senam. Sehingga pembelajaran akan menjadi progresif dan mahasiswa akan menguasai gerakan senam dengan cepat. Senam adalah aktifitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya. Menurut Werner (2012) “*Gymnastic may be globally defined as any physical exercise on the floor or apparatus that promotes endurance, strength, flexibility, agility, coordination, and body control*”. Dengan koordinasi yang sesuai dan tata urutan gerak yang selaras akan terbentuk rangkaian gerak artistik yang menarik. Untuk mengetahui pengertian senam, kita harus mengetahui ciri-ciri senam antara lain:

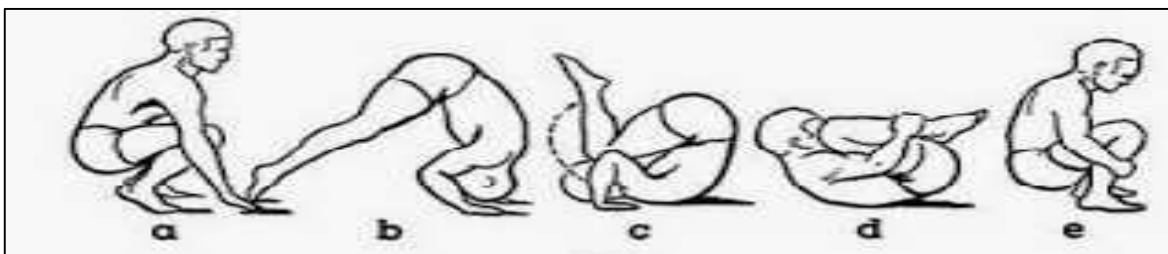
1. Bentuk gerakannya selalu dibuat dengan sengaja.
2. Gerakannya berguna untuk mencapai tujuan tertentu (meningkatkan kelenturan, meningkatkan sikap dan gerak atau keindahan tubuh, menambah keterampilan, meningkatkan keindahan gerak, meningkatkan kesehatan tubuh).
3. Gerakannya selalu tersusun secara sistematis.

Sebelum melangkah terlalu jauh kita perlu mengetahui apa itu senam. Menurut Soekarno dalam Junaidi (2017) senam merupakan latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara keseluruhan dengan harmonis. Senam lantai pada umumnya disebut *floor exercise*, tetapi ada juga yang menamakan *tumbling*. Senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan pada matras, unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan, atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan atau belakang. Sedangkan menurut Hanief (2016) senam lantai yaitu latihan senam yang dilakukan di atas matras, unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu

dengan tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan atau ke belakang.

Selanjutnya Hanief (2016) menjelaskan senam memiliki beragam gerak yang sangat kompleks, antara lain guling ke depan, guling ke belakang, sikap lilin, meroda, dll. Menurut Daharis (2006) guling depan adalah gerakan mengguling ke depan dengan sikap badan membulat dan berputar sampai 260° . Ada beberapa teknik yang harus diperhatikan, berikut adalah gerakan-gerakan yang harus diperhatikan menurut Adisuyanto dalam (Kusuma, 2016):

1. Sikap awal, posisi tegak kedua tangan ke atas. Pada posisi ini, kedua lutut dan kedua siku dalam posisi lurus. Telapak tangan dibuka dan seluruh jari posisi rapat.
2. Turunkan kedua tangan secara perlahan seiring dengan turunnya kepala, pandangan mata mengikuti telapak tangan. Saat menurunkan kedua tangan dan kepala, sikap dada membusung dan punggung tidak membungkuk. Kedua siku dan kedua lutut kaki tetap dalam keadaan lurus.
3. Ketika kedua telapak tangan menyentuh dasar lantai, tekuk kedua lutut secara perlahan.
4. Masukkan kepala hingga dagu berimpit dengan dada, dan posisi kedua siku masih lurus.
5. Kemudian secara bersama-sama kedua lutut kaki dan kedua siku ditekuk, hingga tengkuk menempel dasar lantai.
6. Kedua kaki sedikit mendorong dasar lantai, secara otomatis tubuh berguling ke depan. Saat kondisi ini, posisi dagu tetap menempel dada dan lutut betul-betul ditekuk, sedangkan punggung harus melengkung. Saat berguling, mulai dari tengkuk, punggung, sampai dengan pinggul harus berurutan secara bergantian.
7. Ketika punggung menyentuh dasar lantai, secara cepat posisi kedua tangan memegang lutut sampai dengan pinggul menyentuh dasar lantai. Ingat, pada posisi ini mulai kepala, punggung sampai dengan pinggul dalam posisi melengkung segaris.
8. Ketika telapak kaki menyentuh dasar lantai, dan sedikit sisa laju percepatan dari perlakuan berguling berakibat badan sedikit condong ke depan. Untuk menghindari kelebihan dorongan, segera kedua kaki ditekan. Posisi kedua tangan segera diluruskan, dan arah pandangan ke telapak tangan.
9. Berdiri ke sikap awal, posisi berdiri tegak kedua tangan diangkat ke atas. Pada posisi ini, kedua lutut dan kedua siku dalam posisi lurus. Telapak tangan dibuka dan diseluruh jari posisi rapat.

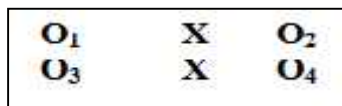


Gambar 1. Gerakan Guling Depan

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa gerakan guling depan merupakan gerakan yang harus dilatih secara baik agar penguasaan keterampilan gerakannya menjadi maksimal. Dari penjelasan tentang fase-fase gerakan, kesalahan yang terjadi pada gerakan dan cara memperbaiki gerakannya, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan atlet/mahasiswa sehingga bisa mempelajari gerakan guling depan dengan baik. Melihat kembali pada sejarahnya, bantuan dan pengamanan dalam pembelajaran senam dilihat terutama sebagai alat mendukung dan mengamankan gerakan. Banyak buku senam yang diterbitkan dari tahun 1816 hingga 1884, pada jaman Ludwig Jahn di Jerman, menunjukkan bagaimana bantuan diberikan, dengan gambar-gambar yang sangat menarik. Teknik-teknik bantuan yang diperlihatkan pada zaman sekarangpun seolah bersumber dari zaman dahulu. Sebagaimana digunakan dulu, bantuan yang baik dapat menambal kekurangan kondisional, terutama yang datang dari kelemahan anak. Dengan adanya bantuan, gerakan bisa diselesaikan dengan pelan-pelan, dengan tetap didukung dan dibimbing, sehingga anak dapat menambah gagasan tentang pola gerakannya. Dalam pandangan para ahli dewasa ini, aspek bantuan bukan saja diarahkan untuk kepentingan yang berorientasi pada penyelesaian gerakan. Lebih dari itu, bantuanpun mengandung aspek pedagogis dan filosofis yang jika direncanakan dengan benar akan memperkaya khasanah pembelajaran senam dalam konteks kependidikan. Disamping itu metode dalam pembelajaran senam juga ada yang menggunakan bantuan alat dan ada yang tanpa alat. Dalam hal ini peneliti tertarik untuk membandingkan metode progresif dengan metode bantuan alat dalam pembelajaran senam yang dalam hal ini pada materi guling depan. Metode bantuan alat dalam pembelajaran senam merupakan cara untuk anak cepat menguasai gerakan senam karena anak selalu diberikan keyakinan untuk bergerak dengan benar dan sekali-kali dibantu oleh teman. Guling depan merupakan gerakan yang tergolong sulit untuk dilakukan dengan benar oleh mahasiswa penjas, diharapkan dengan adanya metode yang tepat untuk meningkatkan hasil gerakan guling depan mahasiswa semakin mahir dalam melakukan gerakan guling depan tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini sudah dilaksanakan di Kampus Universitas Islam Riau Prodi Penjaskesrek FKIP UIR kelas 1 A dan B. Penelitian ini dilakukan selama 2 bulan yang akan dimulai dari bulan Oktober sampai November 2017. Penelitian ini tergolong penelitian kuantitatif dengan menggunakan eksperimen semu. Menurut Sugiono (2010: 110), "Metode ini digunakan adalah metode eksperimen". Variabel bebas pada penelitian ini adalah metode progresif dan metode bantuan alat, sedangkan variabel terikatnya adalah keterampilan guling depan. Dengan desain penelitian seperti di bawah ini.



Gambar 2. *None Equivalent Control Group Design*
(Sugiyono, 2013: 116)

Keterangan:

X = Perlakuan Metode Progresif dan Metode Bantuan Alat

O = *Pre Test* dan *Post Test*

Populasi adalah seluruh objek penelitian, (Arikunto, 2010). Populasi penelitian ini adalah mahasiswa yang mengikuti mata kuliah senam pada Prodi Penjaskesrek FKIP UIR kls 1 A dan B yang berjumlah 82 Mahasiswa.

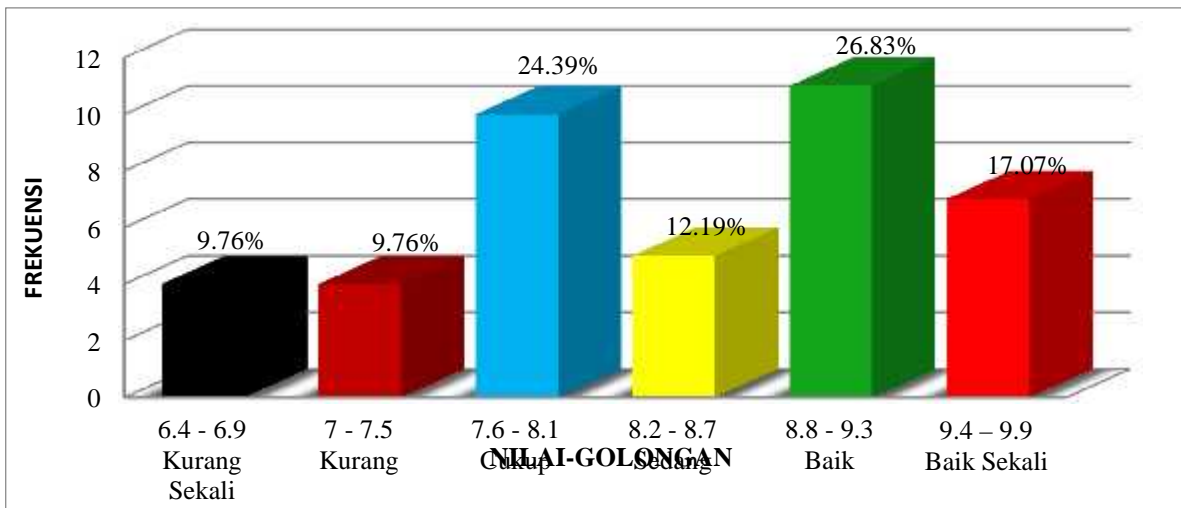
Tabel 1. Populasi Penelitian

No	Kelas	Jumlah
1	1.A	41
2	1.B	41
Jumlah		82

Cara pengambilan sampel adalah dengan menggunakan *total sampling*. Artinya, seluruh populasi yang berjumlah 82 mahasiswa dijadikan sebagai sampel penelitian. Instrumen penelitian ini adalah menggunakan tes guling depan. Tes ini mempunyai beberapa indikator penilaian di antaranya: fase awal, fase utama, dan fase akhir. Analisis secara kuantitatif dilakukan untuk menentukan ada perbedaan metode progresif dengan metode bantuan alat terhadap hasil belajar gerakan guling depan dalam pembelajaran senam mahasiswa Penjaskesrek FKIP UIR. Dalam melakukan uji hipotesis, data dianalisis dengan uji t.

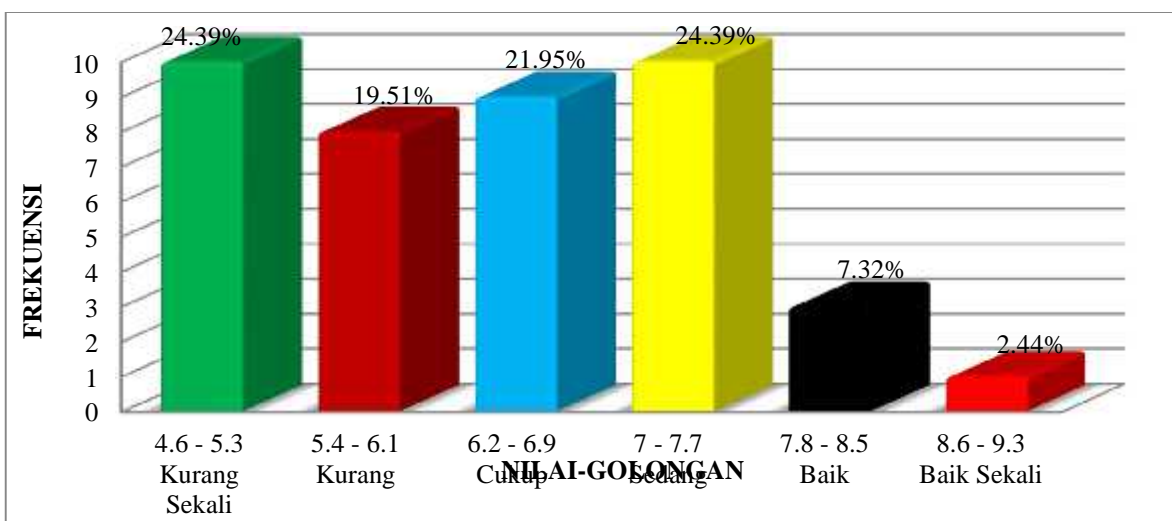
HASIL DAN PEMBAHASAN

Sesuai dengan permasalahan yang terdapat pada bagian terdahulu yang telah diuraikan, maka dalam bab ini akan dilakukan pemaparan dari hasil penelitian. Data-data diperoleh dari hasil tes dan pengukuran terhadap gerakan senam guling depan. Tes dilakukan untuk melihat perbedaan skor senam guling depan dari kelompok sampel yang menggunakan metode progresif dan kelompok sampel yang menggunakan metode bantuan alat. Kelompok sampel terdiri dari masing-masing 41 Mahasiswa Penjaskesrek FKIP UIR T.A 2017/2018 yang berasal dari kelas A dan B. Metode bantuan alat adalah cara mengajar dengan menggunakan bantuan alat-alat dalam melakukan latihan guling depan. Setelah kelompok sampel diberikan metode bantuan alat, kemudian dilakukan tes senam guling depan. Dari hasil tes tersebut skor tertinggi diraih oleh 7 mahasiswa (17.07%) yang mencapai kategori baik sekali. Mayoritas dari mahasiswa masuk dalam golongan baik yang berjumlah 11 mahasiswa (26.83%). Kemudian terdapat 5 mahasiswa (12.19%) yang masuk dalam kategori sedang dan 10 mahasiswa (24.39%) masuk kategori cukup. Hasil tes juga menunjukkan untuk skor terendah hanya ada masing-masing 4 mahasiswa (9.76%) yang masuk kategori kurang dan sangat kurang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut.



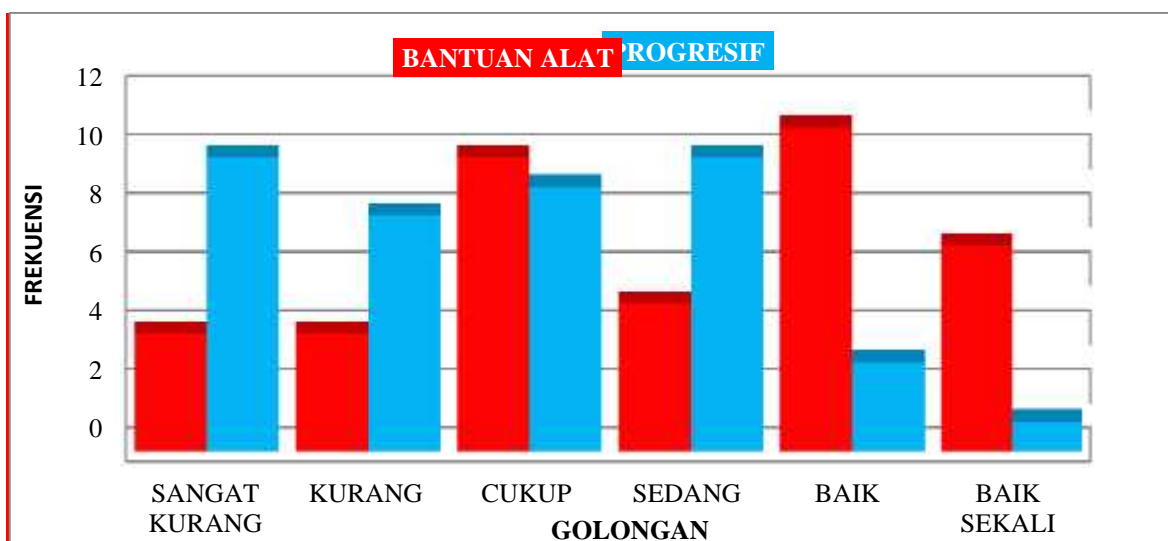
Gambar 3. Grafik Hasil Tes Guling Depan dengan Metode Bantuan Alat

Metode progresif (*progressive method*) adalah cara mengajar di mana bahan latihan atau keterampilan dibagi dalam beberapa unit atau bagian. Setelah kelompok sampel diberikan metode progresif, kemudian dilakukan tes senam guling depan. Dari hasil tes tersebut skor tertinggi diraih hanya oleh 1 mahasiswa (2.44%) yang mencapai kategori baik sekali. Mayoritas dari mahasiswa masuk dalam golongan sedang dan kurang sekali yang berjumlah masing-masing 10 mahasiswa (24.39%). Kemudian terdapat 3 mahasiswa (7.32%) yang masuk dalam kategori baik dan 9 mahasiswa (21.95%) masuk kategori cukup. Hasil tes juga menunjukkan terdapat 8 mahasiswa (19.51%) masuk kategori kurang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat grafik di bawah ini.



Gambar 4. Grafik Hasil Tes Guling Depan dengan Metode Progresif

Dari data-data yang diperoleh dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terjadi perbedaan hasil gerakan senam guling depan dari kelompok sampel dengan metode bantuan alat dan dengan metode progresif. Dari data hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata kelompok sampel yang menggunakan metode bantuan alat adalah 8.4, sedangkan nilai rata-rata pada kelompok sampel dengan menggunakan metode progresif adalah 6.4. Itu artinya metode bantuan alat lebih unggul dalam meningkatkan hasil belajar praktek senam guling depan dibandingkan dengan menggunakan metode progresif. Selain itu, nilai t_{hitung} yang diperoleh adalah 9.95. Kemudian hasil perhitungan tersebut dikonsultasikan pada t tabel dengan derajat bebas 80, maka didapat t_{tabel} 1.6. Berarti t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . Dengan demikian hipotesis yang diajukan terbukti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan hasil praktek senam guling depan kelompok sampel dengan menggunakan metode bantuan alat dan kelompok sampel dengan menggunakan metode progresif Pada Mahasiswa Penjaskesrek FKIP UIR kelas 1A dan 1B Tahun Ajaran 2017/2018. Berikut grafik perbandingan hasil metode bantuan alat dan metode progresif.



Gambar 5. Grafik Perbandingan Hasil Tes Guling Depan Dengan Menggunakan Metode Bantuan Alat dan Progresif

Berdasarkan hasil analisa di atas, dapat dimaknai bahwa terdapat perbedaan yang signifikan hasil praktek senam guling depan kelompok sampel dengan menggunakan metode bantuan alat dan kelompok sampel dengan menggunakan metode progresif. Ternyata dari hasil penelitian terbukti bahwa metode bantuan alat lebih unggul dibandingkan metode progresif dalam praktek senam guling depan. Dalam praktek senam guling depan dengan menggunakan metode bantuan alat memegang peranan penting sebagai alat bantu untuk menciptakan proses latihan yang efektif. Dalam pencapaian tersebut, peranan alat bantu sangatlah penting, sebab dengan adanya alat bantu ini proses pembelajaran senam guling depan dengan mudah dapat didemonstrasikan oleh mahasiswa. Alat bantu dalam praktek senam guling depan ini bisa berupa peraga sering disebut audio visual, dari pengertian alat yang dapat diserap oleh mata dan telinga. Alat tersebut berguna agar pelajaran yang disampaikan lebih mudah dipahami oleh peserta didik. Dalam proses belajar

mengajar alat peraga dipergunakan dengan tujuan membantu tenaga pengajar agar proses belajar siswa lebih efektif dan efisien. Penelitian telah membuktikan bahwa metode bantuan alat lebih berpengaruh dibanding metode progresif terhadap peningkatan pembelajaran praktek senam guling depan pada Mahasiswa Penjaskesrek FKIP UIR. Dengan menerapkan kedua metode tersebut baik itu bantuan alat ataupun progresif dalam pembelajaran senam guling depan, bisa membantu tenaga pengajar dalam penyampaian materi pembelajaran dengan cara yang lebih baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan yaitu terdapat perbedaan yang signifikan hasil praktek senam guling depan kelompok sampel dengan menggunakan metode bantuan alat dan kelompok sampel dengan menggunakan metode progresif pada Mahasiswa Penjaskesrek FKIP UIR kelas 1A dan 1B Tahun Ajaran 2017/2018. Hasil analisa data juga menunjukkan terdapat perbedaan nilai rata-rata pada kedua kelompok sampel tersebut. Pada kelompok sampel dengan menggunakan metode bantuan alat nilai rata-rata mahasiswanya lebih tinggi dibandingkan nilai rata-rata pada kelompok sampel dengan menggunakan metode progresif. Itu artinya metode bantuan alat lebih unggul dalam meningkatkan hasil belajar praktek senam guling depan dibandingkan dengan menggunakan metode progresif.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Daharis. (2006). *Petunjuk Praktis Pembelajaran Senam*. Pekanbaru: FKIP UIR.
- Hanief, Y. N. (2016). Perbedaan Pengaruh Penggunaan Alat Bantu Tali dan Bantuan Teman Terhadap Peningkatan Keterampilan Back Handspring. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Pascasarjana UM* (pp. 192-202).
- Junaidi, J. (2017). Pengaruh Pendekatan Bermain Pada Pembelajaran Guling Depan Senam Lantai Siswa Kelas VIII SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh. *Jurnal Penjaskesrek*, 4(2).
- Kusuma, I. A. (2017). Peningkatkan Kemampuan Senam Guling Depan Dengan Pembelajaran Bervariasi Pada Siswa Kelas IV SDN Krebbe 3 Masaran Sragen Tahun Ajaran 2015/2016. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 16(2).
- Mahendra, A. (2007). *Teori Belajar Mengajar Motorik*. Bandung: FPOK UPI.
- Margono, A. (2009). *Senam*. Surakarta. UNS Press.
- Sagala, S. (2009). *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung. Alfabeta.

Sharkley, B. (2011). *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo.

Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Werner, P. H et al., (2012). *Teaching Children Gymnastics*. USA: Human Kinetics.

Syahbana, F. N. (2014). Pengaruh Metode Pembelajaran Progresif Terhadap Motivasi Belajar Siswa SMK Negeri 3 Cimahi Kelas XI Perhotelan 3 Pada Pembelajaran Aktivitas Ritmik. *Tesis*, Universitas Pendidikan Indonesia.