

## **Penerapan Metode Bermain Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Pada Peserta Didik Kelas V Di SD Negeri 1 Poh Bergong Tahun 2024/2025**

I Wayan Krisna Ananda Kusuma<sup>1</sup>, I Made Satyawan<sup>2</sup>, Ni Putu Dwi Sucita Dartini<sup>3</sup>

Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi,

Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha

[Krisna.ananda@undiksha.ac.id](mailto:Krisna.ananda@undiksha.ac.id)

---

DOI: 10.56773/apesj/V3.i2.81

---

**Abstracts:** Improving learning outcomes in floor exercise among elementary school students requires the implementation of appropriate and engaging learning strategies. The play method is considered an effective approach since it encourages motivation, confidence, and active participation of students in the learning process. This classroom action research was conducted in two cycles involving 24 fifth-grade students of SD Negeri 1 Poh Bergong in the 2024/2025 academic year. Each cycle consisted of planning, action, observation, and reflection stages, with instruments including floor exercise skill tests, student activity observation sheets, and teacher performance observation sheets. Data analysis revealed that in the first cycle, the students' average learning outcome was only 72.1 with a mastery level of 4%, indicating that most students still had difficulties in performing the movements. After reflection and improvements through the application of the play method, the second cycle showed a significant improvement with an average score of 92.9 and mastery level reaching 96%. These findings demonstrate that the play method is effective in enhancing students' floor exercise skills, particularly in forward and backward rolls. Moreover, the method contributes to building students' confidence, discipline, and cooperation. Therefore, the play method can be recommended as an alternative learning strategy in Physical Education to improve learning outcomes in elementary schools.

**Keywords:** *play method, learning outcomes, floor exercise, physical education, elementary school*

### **PENDAHULUAN**

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang berperan penting dalam membentuk kepribadian dan keterampilan dasar peserta didik. Melalui PJOK, siswa tidak hanya dilatih untuk meningkatkan kemampuan fisik semata, tetapi juga ditanamkan nilai-nilai sosial, disiplin, sportivitas, dan kerja sama yang berguna dalam kehidupan sehari-hari. PJOK juga dirancang untuk mendukung perkembangan ranah kognitif, afektif, dan psikomotor, sehingga tercipta keseimbangan antara kecerdasan intelektual dan keterampilan fisik siswa (Siddik, 2024). Hal ini sesuai dengan tujuan pendidikan

nasional, yaitu mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang sehat, berilmu, cakap, kreatif, serta berakhlak mulia (Bambang Priyono, 2012). Oleh karena itu, pembelajaran PJOK di sekolah dasar harus disajikan dengan metode yang sesuai dengan perkembangan usia anak, agar mampu memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan sekaligus bermakna.

Salah satu materi dalam pembelajaran PJOK yang memiliki peranan penting adalah senam lantai. Senam lantai termasuk dalam cabang senam yang menekankan pada keterampilan gerakan dasar tubuh, keseimbangan, koordinasi, kekuatan, dan kelenturan (Widowati & Rasyono, 2019). Gerakan dasar seperti guling depan (forward roll) dan guling belakang (back roll) sering diajarkan sejak sekolah dasar sebagai pondasi keterampilan gerak dasar. Namun, pada kenyataannya, banyak siswa yang belum menguasai keterampilan ini dengan baik. Sebagian besar merasa takut, ragu, dan kurang percaya diri untuk melakukan guling depan maupun guling belakang (Muliyah, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa dalam praktiknya, pembelajaran senam lantai membutuhkan strategi pembelajaran yang kreatif, inovatif, dan mampu mengurangi rasa takut siswa, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan optimal.

Permasalahan tersebut juga ditemukan di SD Negeri 1 Poh Bergong, tempat penelitian ini dilakukan. Berdasarkan hasil observasi awal, dari 24 siswa kelas V hanya 4 siswa (16,7%) yang mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKTP), sementara 20 siswa (83,3%) lainnya belum mencapai standar. Nilai rata-rata kelas pun masih berada di bawah ketentuan sekolah. Fakta ini mengindikasikan rendahnya ketercapaian hasil belajar senam lantai pada siswa, sehingga perlu adanya intervensi dalam bentuk strategi pembelajaran yang lebih tepat. Jika masalah ini tidak segera ditangani, dikhawatirkan dapat menghambat ketercapaian tujuan pembelajaran PJOK secara menyeluruh, baik pada aspek kognitif, afektif, maupun psikomotor (Yogi Fernando et al., 2024).

Rendahnya hasil belajar senam lantai disebabkan oleh beberapa faktor. Pertama, guru masih banyak menggunakan metode pembelajaran konvensional berupa ceramah dan demonstrasi yang kurang interaktif, sehingga siswa cenderung pasif dalam mengikuti kegiatan belajar (Noza & Wandira, 2024). Kedua, penggunaan metode yang monoton membuat siswa cepat merasa bosan dan kurang antusias untuk berpartisipasi. Ketiga, sebagian besar siswa memiliki rasa takut terhadap cedera saat melakukan guling depan maupun guling belakang, sehingga muncul keraguan dan rendahnya kepercayaan diri. Keempat, kurangnya variasi media pembelajaran menjadikan suasana kelas cenderung kaku dan kurang menyenangkan (Siregar, 2024). Faktor-faktor tersebut menunjukkan perlunya penerapan metode pembelajaran alternatif yang lebih sesuai dengan karakteristik

siswa sekolah dasar, yaitu metode yang menyenangkan, interaktif, dan melibatkan siswa secara aktif dalam proses belajar.

Salah satu metode yang diyakini mampu menjawab tantangan tersebut adalah metode bermain. Menurut Norito, T. B., & Chan, A. A. S. (2025) Metode bermain merupakan strategi pembelajaran yang mengintegrasikan unsur permainan ke dalam proses belajar, sehingga siswa dapat belajar sambil bermain. Menurut Sofyan et al. (2022), metode bermain memiliki keunggulan dalam membangkitkan motivasi, meningkatkan keberanian, serta mengurangi rasa takut siswa terhadap suatu keterampilan gerak. Puspitorini (2018) juga menegaskan bahwa metode bermain sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah dasar yang cenderung aktif, senang bergerak, dan belajar melalui pengalaman. Dengan metode ini, siswa tidak hanya memperoleh keterampilan motorik, tetapi juga belajar bekerja sama, berkompetisi secara sehat, serta mengembangkan aspek afektif dan sosial. Dalam konteks pembelajaran senam lantai, metode bermain dapat memfasilitasi siswa untuk mencoba berbagai variasi gerakan dengan suasana yang lebih menyenangkan dan aman.

Sejumlah penelitian terdahulu telah membuktikan efektivitas metode bermain dalam meningkatkan hasil belajar PJOK. Penelitian Ruslan & Huda (2019) menunjukkan bahwa penerapan metode bermain pada pembelajaran roll depan mampu meningkatkan ketuntasan belajar siswa dari 45% pada siklus I menjadi 87,5% pada siklus II. Puspitorini (2018) juga melaporkan adanya peningkatan ketuntasan senam irama dari 23% menjadi 88% setelah penerapan metode bermain. Sementara itu, penelitian Ihsan (2019) menemukan bahwa nilai rata-rata hasil belajar siswa SMP meningkat dari 76,97 menjadi 82,97 setelah menggunakan metode bermain. Selain itu, penelitian Nurhayati et al. (2021) menegaskan bahwa metode bermain mampu menumbuhkan suasana belajar yang kolaboratif, sehingga siswa lebih aktif dan terlibat dalam pembelajaran. Bukti-bukti empiris tersebut memperkuat asumsi bahwa metode bermain merupakan strategi efektif untuk meningkatkan hasil belajar senam lantai di sekolah dasar.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dipahami bahwa rendahnya hasil belajar senam lantai pada siswa kelas V SD Negeri 1 Poh Bergong disebabkan oleh penggunaan metode pembelajaran yang kurang variatif dan kurang sesuai dengan karakteristik siswa. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dengan judul *"Penerapan Metode Bermain untuk Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai pada Peserta Didik Kelas V di SD Negeri 1 Poh Bergong Tahun Ajar 2024/2025"*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana metode bermain dapat meningkatkan hasil belajar senam lantai, khususnya keterampilan guling depan dan guling belakang. Dengan penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan strategi pembelajaran PJOK yang lebih

menyenangkan, efektif, serta relevan dengan kebutuhan peserta didik sekolah dasar.

### **Senam Lantai**

Senam lantai merupakan salah satu cabang olahraga senam yang dilakukan di atas matras dengan mengutamakan keterampilan tubuh dalam melakukan berbagai gerakan seperti berguling, melompat, menumpu, dan menyeimbangkan tubuh. Senam lantai menuntut kelincahan, kelenturan, keseimbangan, kekuatan, dan koordinasi anggota tubuh, sehingga sangat bermanfaat untuk mengembangkan keterampilan motorik dasar siswa (Widowati & Rasyono, 2019). Dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar, materi senam lantai sering diajarkan dalam bentuk gerakan dasar, seperti guling depan (*forward roll*) dan guling belakang (*back roll*), karena kedua gerakan ini relatif sederhana, mudah dipelajari, serta menjadi dasar bagi penguasaan gerakan senam yang lebih kompleks di tingkat lanjut. Namun, meskipun tergolong gerakan dasar, banyak siswa mengalami kesulitan dalam melakukannya. Kesulitan ini biasanya disebabkan oleh rasa takut, kurang percaya diri, dan keterbatasan pemahaman teknik yang benar (Muliyah, 2020). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa diperlukan strategi pembelajaran yang tepat agar siswa lebih termotivasi dan mampu menguasai keterampilan senam lantai dengan baik.

Lebih lanjut, senam lantai memiliki kontribusi penting dalam pembentukan kebugaran jasmani dan keterampilan gerak anak. Selain melatih fisik, senam lantai juga dapat menumbuhkan keberanian, ketekunan, serta konsentrasi siswa saat melakukan gerakan yang menuntut keberanian dan keseimbangan (Nurhayati et al., 2021). Menurut penelitian Puspitorini (2018), senam lantai dapat menjadi media efektif untuk menumbuhkan rasa percaya diri siswa jika diajarkan dengan metode pembelajaran yang menyenangkan, salah satunya melalui pendekatan bermain. Dengan demikian, senam lantai tidak hanya berfungsi sebagai sarana peningkatan kemampuan motorik, tetapi juga sebagai sarana pendidikan karakter yang menanamkan nilai-nilai keberanian, disiplin, dan kerja sama. Oleh sebab itu, penguasaan senam lantai perlu mendapat perhatian khusus dari guru PJOK, agar siswa tidak hanya mampu melakukan gerakan secara benar, tetapi juga memperoleh pengalaman belajar yang bermakna dan mendukung perkembangan holistik mereka.

### **Guling Depan**

Guling depan (*forward roll*) merupakan salah satu gerakan dasar dalam senam lantai yang dilakukan dengan cara menggulingkan tubuh ke depan melalui tengkuk, punggung, pinggang, hingga panggul di atas matras. Gerakan ini melibatkan koordinasi tubuh secara menyeluruh dan bermanfaat untuk melatih

kekuatan otot lengan, leher, dan perut, serta meningkatkan kelincahan, kelenturan, dan keseimbangan tubuh (Siregar, 2024). Dalam konteks pembelajaran PJOK, guling depan sering dijadikan dasar untuk menguasai gerakan senam yang lebih kompleks, sehingga penguasaan tekniknya menjadi sangat penting. Namun pada kenyataannya, banyak siswa mengalami kesulitan, baik karena posisi awal dan penempatan tangan yang kurang tepat, maupun karena faktor psikologis berupa rasa takut dan kurang percaya diri (Widowati & Rasyono, 2019). Oleh karena itu, guru PJOK perlu menggunakan pendekatan pembelajaran yang menyenangkan, seperti metode bermain, agar siswa termotivasi, berani mencoba, serta mampu menguasai guling depan dengan baik.

### **Guling Belakang**

Guling belakang (*backward roll*) adalah gerakan dasar senam lantai dengan cara menggulingkan tubuh ke arah belakang melalui punggung, bahu, hingga tengkuk kepala, dengan bantuan dorongan tangan untuk melewati posisi berguling. Gerakan ini menuntut koordinasi yang lebih kompleks dibanding guling depan, karena siswa harus memiliki keberanian menjatuhkan tubuh ke belakang serta kekuatan otot lengan dan perut untuk mendorong tubuh (Muliyah, 2020). Banyak siswa mengalami kesulitan melakukan guling belakang, seperti kurang kuat menolak dengan tangan, tidak menekuk lutut dengan benar, atau takut terjatuh, sehingga gerakan tidak sempurna (Noza & Wandira, 2024). Meski demikian, guling belakang memberikan manfaat besar, yaitu melatih kekuatan, kelincahan, keseimbangan, serta membangun rasa percaya diri dan sikap pantang menyerah (Ihsan, 2019). Dengan pendekatan pembelajaran yang tepat, termasuk metode bermain, siswa dapat lebih termotivasi dan berani mencoba, sehingga keterampilan guling belakang dapat dikuasai secara optimal.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus, di mana setiap siklus terdiri atas tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah 24 siswa kelas V SD Negeri 1 Poh Bergong tahun ajaran 2024/2025 yang terdiri atas 12 siswa laki-laki dan 12 siswa perempuan. Instrumen yang digunakan meliputi lembar observasi aktivitas siswa, lembar observasi kinerja guru, dan tes hasil belajar berupa penilaian keterampilan senam lantai pada gerakan guling depan dan guling belakang. Data yang diperoleh dianalisis dengan teknik analisis deskriptif kuantitatif dan kualitatif, yaitu dengan menghitung persentase ketuntasan belajar siswa sesuai dengan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKTP) yang ditetapkan sekolah serta menganalisis hasil observasi untuk menilai keaktifan dan

keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Penelitian ini difokuskan pada penerapan metode bermain dalam pembelajaran PJOK dengan tujuan mengetahui sejauh mana metode tersebut dapat meningkatkan hasil belajar senam lantai siswa, sekaligus sebagai upaya perbaikan berkelanjutan terhadap strategi pembelajaran yang diterapkan guru.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 4.1 Hasil Penelitian Hasil Belajar Siklus I

Berdasarkan hasil analisis data pada siklus I, diperoleh nilai rata-rata hasil belajar siswa sebesar 72,1, yang termasuk dalam kategori *kurang*. Nilai median yang diperoleh adalah 71,5, sedangkan nilai modusnya adalah 74. Rentang nilai siswa cukup bervariasi, di mana nilai minimum yang dicapai adalah 64 dan nilai maksimum mencapai 81. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan kemampuan di antara peserta didik, dengan sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan dalam menguasai keterampilan senam lantai, khususnya gerakan guling depan dan guling belakang. Secara statistik, hasil perhitungan deskriptif ditunjukkan pada Tabel 4.1 berikut.

**Tabel 4.1. Statistik Deskriptif Siklus I**

| Statistik       | Nilai |
|-----------------|-------|
| Mean            | 72,16 |
| Median          | 71,50 |
| Modus           | 74    |
| Standar Deviasi | 4,28  |
| Varians         | 18,32 |
| Skewness        | 0,36  |
| Kurtosis        | -0,33 |
| Minimum         | 64    |
| Maksimum        | 81    |
| Range           | 17    |
| Jumlah (N)      | 24    |

Berdasarkan distribusi nilai, sebagian besar siswa berada pada kategori *cukup*, dengan jumlah 16 orang (67%). Sebanyak 7 orang siswa (29%) masih berada pada kategori *kurang*, dan hanya 1 siswa (4%) yang mencapai kategori *baik*. Tidak ada

siswa yang mencapai kategori *sangat baik* pada siklus I. Rincian kategori ketuntasan hasil belajar disajikan pada Tabel 4.2 berikut.

**Tabel 4.2. Analisis Data Hasil Belajar Siklus I**

| Interval     | Kategori    | Jumlah Siswa | Persentase  |
|--------------|-------------|--------------|-------------|
| 89–100       | Sangat Baik | 0            | 0%          |
| 80–88        | Baik        | 1            | 4%          |
| 70–79        | Cukup       | 16           | 67%         |
| <70          | Kurang      | 7            | 29%         |
| <b>Total</b> |             | <b>24</b>    | <b>100%</b> |

Hasil tersebut memperlihatkan bahwa tingkat ketuntasan belajar siswa pada siklus I masih sangat rendah. Hanya 1 siswa (4%) yang mencapai ketuntasan, sementara mayoritas masih berada pada kategori cukup dan kurang. Grafik hasil belajar siklus I ditunjukkan pada Gambar 4.1 yang mempertegas dominasi siswa dalam kategori cukup.

#### 4.2 Hasil Penelitian Hasil Belajar Siklus II

Berdasarkan hasil analisis data pada siklus II, diperoleh rata-rata hasil belajar siswa sebesar 92,9 yang berada pada kategori *sangat baik*. Nilai median tercatat sebesar 93, sedangkan modus adalah 91. Rentang nilai siswa berada antara 84 sebagai nilai minimum dan 98 sebagai nilai maksimum. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dibandingkan dengan siklus I, di mana mayoritas siswa telah berhasil menguasai keterampilan senam lantai berupa guling depan dan guling belakang dengan sangat baik. Statistik deskriptif hasil belajar pada siklus II ditunjukkan pada Tabel 4.3 berikut.

**Tabel 4.3. Statistik Deskriptif Siklus II**

| Statistik       | Nilai |
|-----------------|-------|
| Mean            | 92,92 |
| Median          | 93,00 |
| Modus           | 91,00 |
| Standar Deviasi | 3,28  |
| Varians         | 10,77 |
| Skewness        | -0,55 |
| Kurtosis        | 0,93  |

|            |    |
|------------|----|
| Minimum    | 84 |
| Maksimum   | 98 |
| Range      | 14 |
| Jumlah (N) | 24 |

Hasil analisis distribusi nilai siswa juga memperlihatkan peningkatan yang sangat mencolok dibandingkan siklus I. Dari 24 siswa yang mengikuti pembelajaran, sebanyak 23 orang (96%) masuk kategori *sangat baik*, 1 orang (4%) masuk kategori *baik*, sedangkan kategori *cukup* dan *kurang* tidak ditemukan sama sekali. Hal ini berarti tingkat ketuntasan belajar siswa mencapai 100%, sehingga seluruh siswa dinyatakan tuntas dalam menguasai keterampilan senam lantai. Rincian hasil belajar sesuai kategori disajikan pada Tabel 4.4 berikut.

**Tabel 4.4. Analisis Data Hasil Belajar Siklus II**

| Interval     | Kategori    | Jumlah Siswa | Persentase  |
|--------------|-------------|--------------|-------------|
| 89–100       | Sangat Baik | 23           | 96%         |
| 80–88        | Baik        | 1            | 4%          |
| 70–79        | Cukup       | 0            | 0%          |
| <70          | Kurang      | 0            | 0%          |
| <b>Total</b> |             | <b>24</b>    | <b>100%</b> |

Berdasarkan hasil tersebut, dapat dipahami bahwa pembelajaran dengan penerapan metode bermain terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar senam lantai siswa kelas V SD Negeri 1 Poh Bergong. Perbaikan yang dilakukan setelah refleksi pada siklus I, seperti pemberian motivasi yang lebih intensif, penekanan pada teknik yang benar, serta penggunaan pendekatan bermain yang menyenangkan, telah berhasil membuat siswa lebih percaya diri dan berani dalam melakukan gerakan. Dengan capaian ketuntasan 100%, dapat disimpulkan bahwa tujuan penelitian untuk meningkatkan hasil belajar senam lantai melalui metode bermain telah tercapai secara optimal.

### Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode bermain terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar senam lantai, khususnya gerakan guling depan dan guling belakang pada siswa kelas V SD Negeri 1 Poh Bergong. Pada

siklus I, nilai rata-rata yang diperoleh siswa hanya mencapai 72,1 dengan tingkat ketuntasan 4%, sehingga sebagian besar siswa masih berada pada kategori cukup dan kurang. Hal ini sesuai dengan temuan Mulyah (2020) bahwa siswa sekolah dasar sering mengalami kesulitan dalam senam lantai karena keterbatasan teknik, rasa takut, serta kurangnya motivasi. Namun, setelah dilakukan refleksi dan perbaikan pada siklus II, seperti penekanan pada teknik dasar yang benar, pemberian contoh gerakan yang lebih jelas, serta penggunaan pendekatan bermain yang menyenangkan, hasil belajar siswa meningkat sangat signifikan dengan rata-rata 92,9 dan tingkat ketuntasan mencapai 96%. Hasil ini mendukung pendapat Puspitorini (2018) yang menyatakan bahwa metode bermain mampu meningkatkan motivasi, rasa percaya diri, serta partisipasi siswa dalam aktivitas pembelajaran PJOK. Dengan demikian, metode bermain tidak hanya meningkatkan penguasaan keterampilan motorik, tetapi juga mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, menumbuhkan keberanian, dan memupuk kerja sama di antara siswa. Temuan ini sejalan dengan prinsip pembelajaran PJOK menurut Siddik (2024), bahwa pendidikan jasmani seharusnya memberikan pengalaman belajar yang bermakna melalui aktivitas fisik yang sesuai dengan karakteristik perkembangan anak. Oleh karena itu, penerapan metode bermain dapat dianggap sebagai strategi pembelajaran yang efektif dan relevan dalam meningkatkan hasil belajar senam lantai di sekolah dasar.

## **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan dalam dua siklus, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode bermain mampu meningkatkan hasil belajar senam lantai pada materi guling depan dan guling belakang siswa kelas V SD Negeri 1 Poh Bergong Tahun Ajaran 2024/2025. Pada siklus I, rata-rata hasil belajar siswa hanya mencapai 72,1 dengan tingkat ketuntasan 4%, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan dalam menguasai gerakan. Namun setelah dilakukan perbaikan melalui penerapan metode bermain secara lebih optimal, pada siklus II hasil belajar meningkat signifikan dengan rata-rata 92,9 dan tingkat ketuntasan mencapai 96%, sehingga hampir seluruh siswa berada pada kategori sangat baik. Hasil ini membuktikan bahwa metode bermain tidak hanya efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa, tetapi juga mampu menumbuhkan rasa percaya diri, motivasi, serta keberanian dalam melakukan gerakan senam lantai. Dengan demikian, metode bermain dapat dijadikan alternatif strategi pembelajaran PJOK yang relevan dan menyenangkan untuk meningkatkan hasil belajar siswa sekolah dasar.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah, guru, serta seluruh peserta didik kelas V SD Negeri 1 Poh Bergong yang telah memberikan dukungan dan partisipasi dalam pelaksanaan penelitian ini. Apresiasi juga disampaikan kepada dosen pembimbing dan rekan-rekan yang telah memberikan arahan, masukan, serta motivasi sehingga penelitian dan penulisan jurnal ini dapat terselesaikan dengan baik.

## REFERENSI

- Asmi, A., Neldi, H., & Khairuddin. (2018). Meningkatkan Minat Belajar Siswa dalam Pembelajaran PJOK melalui Metode Bermain. *Jurnal Menssana*, 3(1), 33–44. <https://media.neliti.com/media/publications/292995-meningkatkan-minat-belajar-siswa-dalam-p-d1a06d21.pdf>
- Harimurti, R. S. (2018). Peningkatan keyakinan diri dan hasil belajar guling depan melalui latihan imagery. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 87–99. <https://doi.org/10.21831/jk.v6i1.10097>
- Ihsan, N. (2019). Pengaruh Metode Bermain Dan Metode Latihan Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Penjasorkes). *Jurnal Penjakora*, 5(2). <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/PENJAKORA/article/view/17352>
- Muliyah, P. (2020). 濟無No Title No Title No Title. *Journal GEEJ*, 7(2).
- Norito, T. B., & Chan, A. A. S. (2025). The Implementation of cooperative Learning Method in Sport Physiology Course. *Athena: Physical Education and Sports Journal*, 3(1), 6-9.
- Puspitorini, W. (2018). Penerapan Metode Bermain Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Senam Irama. *Prosiding Seminar dan Lokakarya Fakultas Ilmu Olahraga*, 10, 106–109. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/prosidingfik/article/view/10713>
- Ruslan, R., & Huda, M. S. (2019). Penerapan Metode Bermain dalam Meningkatkan Hasil Belajar Guling Depan (Forward Roll). *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*. <https://doi.org/10.31851/hon.v2i1.2461>
- Sahrol, S., Akbar, K., & Atmaja, N. M. K. (2021). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Guling Depan dalam Senam Lantai dengan Metode Bermain pada Siswa Kelas V SDN 1 Kancong Tanah Pinoh Barat. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 8(1), 30–35. <https://doi.org/10.46368/jpikr.v8i1.318>
- Siddik, F. (2024). The Influence of Primary Sports Education on Mental and Physical Development. *Jurnal Intelek Insan Cendikia (JIIC)*, 1(8), 3558–3564.