

**PENERAPAN PENDEKATAN POLA GERAK DOMINAN (PGD) PADA
PEMBELAJARAN SENAM TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Disusun oleh :

Farhan Abdurahman Aziz

NIM.1902576

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2023

LEMBAR PENGESAHAN

FARHAN ABDURAHMAN AZIZ

**PENERAPAN PENDEKATAN POLA GERAK DOMINAN (PGD) PADA
PEMBELAJARAN SENAM TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA**

Disetujui dan disahkan oleh dosen pembimbing:

Pembimbing I



Dr. Helmy Firmansyah, M.Pd.
NIP. 197912282005011002

Pembimbing II



Dr. Agus Gumilar, M.Pd.
NIP. 920200119840815101

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Dr. H. Carsiwan, M.Pd.
NIP. 197101052002121001

PENERAPAN PENDEKATAN POLA GERAK DOMINAN (PGD)
PADA PEMBELAJARAN SENAM TERHADAP HASIL BELAJAR
SISWA

Oleh,
Farhan Abdurahman Aziz

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan
Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi

© Farhan Abdurahman Aziz 2023
Universitas Pendidikan Indonesia
Oktober 2023

Hak Cipta Dilindungi undang-undang. Skripsi ini tidak boleh
diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difotocopi,
atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Bismillahirrahmannirrahim

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “ Penerapan Pendekatan Pola Gerak Dominan (PGD) Pada Pembelajaran Senam Terhadap Hasil Belajar Siswa.” Ini beserta seluruh isi didalamnya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan pengutipan atau penjiplakan (plagiarisme) dengan cara-cara yang tidak sesuai etika ilmu yang berlaku dalam bidang keilmuan yang ilmiah di masyarakat. Atas pertanyaan ini saya siap menanggung resiko/sanksi apabila dikemudian hari adanya pelanggaran etika atau ada klaim dari pihak lain terhadap yang saya buat ini.

Cimahi, Oktober 2023

Farhan Abdurahman Aziz

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat atas karunia dan kehendak-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam akan selalu tercurahkan kepada Rasullulah Muhammad Saw beserta keluarga, sahabat serta kepada umatnya hingga akhir zaman.

Skripsi ini berjudul “Penerapan Pendekatan Pola Gerak Dominan (PGD) Pada Pembelajaran Senam Terhadap Hasil Belajar Siswa”. Skripsi ini disusun oleh penulis guna untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini tidak akan lepas dari segala kekurangan, karena keterbatasan yang dimiliki oleh penulis. Oleh sebab itu, kritik dan saran yang membangun dari pembaca sangat penulis harapkan untuk perbaikan pada masa mendatang. Akhir kata penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu dalam kajian studi pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi. Semoga Allah Swt selalu memberikan rahmat dan hidayahnya kepada kita semua.

Cimahi, Oktober 2023

Farhan Abdurahman Aziz

NIM.1902576

UCAPAN TERIMAKASIH

Alhamdulillahirabbil'alamin. Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt, tak lupa shalawat serta salam semoga selalu tercurah kepada Nabi Muhammad Saw.

Atas rahmat dan nikmatnya penulis mendapatkan kemudahan dalam membuat skripsi ini, sehingga samapi saat ini penulis dapat menyelesaikan skripsi. Penulis menyadari bahwa keterbatasan penulis tidak mampu menciptakan sebuah karya yang sempurna. Namun demikian, mudah-mudahan penulisan skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan umumnya bagi para pembaca.

Dengan terlaksanakannya seluruh rangkaian penyusunan skripsi ini, penulis banyak sekali mendapatkan petunjuk serta pengetahuan baru yang berharga dari berbagai pihak. Maka dari itu sudah sepantasnya penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Rd Boyke Mulyana, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Bapak Prof. Dr. Yudi Hendrayana, M.Kes, AIFO. selaku ketua Departemen Pendidikan Olahraga.
3. Bapak Dr. H. Carsiwan, M.Pd. selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
4. Bapak Drs. Toto Subroto, M.Pd. selaku dosen pembimbing akademik yang selalu memberikan bimbingan serta arahan kepada penulis agar dapat menempuh masa perkuliahan dengan baik.
5. Bapak Dr. Helmy Firmansyah, M.Pd. selaku dosen pembimbing skripsi I yang telah mendorong, membimbing dan memotivasi kepada penulis selama proses penyusunan skripsi.
6. Bapak Dr. Agus Gumilar, M.Pd. selaku dosen pembimbing II yang selalu memberi masukan positif, membimbing dan memberikan motivasi kepada penulis selama proses penyusunan skripsi.
7. Kepada seluruh Dosen di FPOK pada umumnya dosen PJKR yang telah memberikan materi perkuliahan pada penulis yang memberikan banyak ilmu dan pengalaman baru.

8. Kepada Bapak Ayi Sumarna dan Ibu Nurhasanah selaku orang tua penulis yang telah melahirkan, selalu mendo'akan, memberikan semangat, kasih sayang yang tidak terkira serta memberikan dukungan materil kepada penulis dalam menyelesaikan studi.
9. Kepada Wulan Meilinda selaku kakak penulis yang meberikan dukungan serta semangat kepada penulis sehingga dapat memotivasi untuk menyelesaikan skripsi.
10. Kepada Aliyya Divania yang selalu memberikan dorongan semangat serta menemani dalam pengerjaan skripsi juga membantu penulis untuk selalu fokus dalam menyelesaikan studi.
11. Kepada teman-teman seperjuangan di PT Jaya Abadi yang selalu menghibur di sela-sela pengerjaan skripsi untuk melepaskan penat serta menemani masa kuliah.
12. Kepada sekolah, guru, siswa dan siswa SMAN 4 Cimahi yang sudah memberikan kesempatan untuk bersedia sebagai objek penelitian serta memeberikan dukungan dalam menyelesaikan studi.
13. Kepada diri saya sendiri yang selalu berusaha, kuat dan tidak berfikir untuk menyerah penulis sangat bangga dengan diri sendiri karena tanpa adanya motivasi dari dalam diri semua akan menjadi sia-sia oleh karena itu apresiasi dan penghargaan setinggi-tingginya untuk diri saya sendiri.
14. Terakhir kepada seluruh pihak yang tidak dapat di tuliskan satu-persatu yang telah membantu, mendoakan, mendukung serta memotivasi sehinggaskripsi ini dapat diselesaikan. Terimakasih semoga amal baik dari semua pihak yang terlibat akan menjadi ladang pahala dan kebaikan serta mendapatkan balasan dari Allah Swt.

Cimahi, Oktober 2023

Farhan Abdurahman Aziz

NIM.1902576

ABSTRAK

PENERAPAN PENDEKATAN POLA GERAK DOMINAN (PGD) PADA PEMBELAJARAN SENAM TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA

Farhan Abdurahman Aziz (1902576)

farhanabdurahmanaziz@upi.edu

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pendidikan Indonesia

Pembimbing I : Dr. Helmy Firmansyah, M.Pd.

Pembimbing II: Dr. Agus Gumilar, M.Pd.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh permasalahan yaitu pada aspek siswa dan guru dalam pembelajaran aktivitas senam di SMA Negeri 4 Cimahi adalah Siswa merasa kesulitan dan takut ketika melaksanakan aktivitas senam dan guru kurang menerapkan variasi dalam pendekatan pembelajaran aktivitas senam di SMA Negeri 4 Cimahi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK). Instrumen yang digunakan berupa observasi, tes keterampilan, dokumentasi dan evaluasi. Sampel penelitian yaitu siswa kelas X IPA 1 SMA Negeri 4 Cimahi yang terdiri dari 36 siswa (10 orang perempuan dan 26 orang laki-laki). Dari hasil pengolahan data didapatkan rata rata nilai observasi awal hingga siklus dua tindakan satu untuk keterampilan guling depan terjadi peningkatan sebesar 2,1 dari 6,6 menjadi 8,7. Guling belakang terjadi peningkatan sebesar 2,3 dari 6,5 menjadi 8,6. Lompat jongkok memperoleh nilai awal dari 6,8 menjadi 8,8 pada siklus II tindakan 1. Berdasarkan pengolahan data dan hasil penelitian Penerapan Pola Gerak Dominan (PGD) dapat meningkatkan hasil belajar keterampilan pembelajaran senam, yaitu keterampilan guling depan, guling belakang dan lompat jongkok siswa kelas X IPA 1 SMA Negeri 4 Cimahi.

Kata Kunci : Senam, Pola Gerak Dominan, Keterampilan

ABSTRACT

APPLICATION OF THE DOMINANT MOVEMENT PATTERN (PGD) APPROACH ON GYMNASTICS LEARNING ON STUDENT LEARNING OUTCOMES

Farhan Abdurahman Aziz (1902576)

farhanabdurahmanaziz@upi.edu

Physical Education Health and Recreation, Universitas Pendidikan Indonesia

Advisor I : Dr. Helmy Firmansyah, M.Pd.

Advisor II : Dr. Agus Gumilar, M.Pd.

This research was motivated by problems, namely the student and teacher aspects of learning gymnastics activities at SMA Negeri 4 Cimahi, namely that students felt difficult and afraid when carrying out gymnastics activities and teachers did not apply variations in the learning approach to gymnastics activities at SMA Negeri 4 Cimahi. This research uses the classroom action research (PTK) method. The instruments used are observation, skills tests, documentation, and evaluation. The research sample was students of class X Science 1 SMA Negeri 4 Cimahi consisting of 36 students (10 women and 26 men). From the results of data processing, it was found that the average value of the initial observation up to cycle two actions one for the front roll skill increased by 2.1 from 6.6 to 8.7. Rear roll increased by 2.3 from 6.5 to 8.6. The squat jump obtained an initial score from 6.8 to 8.8 in cycle II action 1. Based on data processing and research results, the Application of Dominant Movement Patterns (PGD) can improve learning outcomes for gymnastics learning skills, namely front roll, back roll and squat jump skills. Class X Science 1 student at SMA Negeri 4 Cimahi.

Keyword : Gymnastics, Dominant Movement Patterns, Skills

DAFTAR ISI

| | |
|---|------|
| Lembar Pengesahan | i |
| Pernyataan Keaslian Skripsi | iii |
| Kata Pengantar | iv |
| Ucapan Terimakasih | v |
| Abstrak | vii |
| Abstract | viii |
| Daftar Isi | ix |
| Daftar Tabel | xii |
| Daftar Gambar | xiii |
| Daftar Grafik | xiv |
| Daftar Lampiran | xv |
| | |
| BAB I Pendahuluan | 1 |
| 1.1 Latar Belakang | 1 |
| 1.2 Batasan Masalah | 5 |
| 1.3 Rumusan Masalah | 5 |
| 1.4 Tujuan Penelitian | 5 |
| 1.5 Manfaat Penelitian | 5 |
| 1.6 Struktur Organisasi | 6 |
| | |
| BAB II Kajian Pustaka | 7 |
| 2.1. Hakikat Pendidikan | 7 |
| 2.2. Hakikat Belajar dan Pembelajaran | 8 |
| 2.2.1 Belajar | 8 |
| 2.2.2 Pembelajaran | 8 |
| 2.3. Pendidikan Jasmani | 9 |
| 2.4. Hakikat Senam | 11 |
| 2.4.1 Sejarah Senam | 11 |
| 2.4.2 Pengertian Senam | 11 |
| 2.4.3 Jenis Senam | 12 |
| 2.4.4 Guling depan | 13 |
| 2.4.5 Guling belakang | 13 |
| 2.4.6 Lompat Jongkok | 13 |

| | |
|--|----|
| 2.5. Pendekatan Pola Gerak Dominan | 14 |
| 2.5.1 Pendaratan (<i>landings</i>) | 15 |
| 2.5.2 Posisi-posisi statis (<i>statistic position</i>) | 16 |
| 2.5.3 Gerak berpindah (<i>locomotion</i>) | 17 |
| 2.5.4 Ayunan (<i>Swings</i>)..... | 17 |
| 2.5.5 Putaran (<i>Rotations</i>) | 18 |
| 2.5.6 Lompatan (<i>Springs</i>)..... | 18 |
| 2.5.7 Layangan dan ketinggian (<i>flight and height</i>) | 19 |
| 2.6. Penelitian yang Relevan..... | 20 |
| 2.7. Kerangka Berpikir..... | 20 |
| 2.8. Hipotesis Tindakan | 22 |
| | |
| BAB III Metodologi Penelitian..... | 23 |
| 3.1. Metode Penelitian | 23 |
| 3.2. Desain Penelitian | 24 |
| 3.3. Populasi..... | 25 |
| 3.4. Sampel | 26 |
| 3.5. Instrumen Penelitian | 26 |
| 3.5.1 Catatan lapangan | 26 |
| 3.5.2 Observasi..... | 27 |
| 3.5.3 Dokumentasi | 33 |
| 3.6. Prosedur Penelitian | 33 |
| 3.6.1 Tahap Persiapan | 33 |
| 3.6.2 Observasi Awal | 33 |
| 3.6.3 Perencanaan | 34 |
| 3.6.4 Pelaksanaan Tindakan..... | 34 |
| 3.7. Analisis Data..... | 36 |
| | |
| BAB IV Temuan Dan Pembahasan | 37 |
| 4.1 Deskripsi Pelaksanaan Penelitian | 37 |
| 4.1.1 Deskripsi Data..... | 38 |
| 4.1.2 Keadaan Fisik Lingkungan Sekolah | 40 |
| 4.1.3 Sarana dan Prasana Pembelajaran..... | 40 |

| | | |
|--|--|----|
| 4.2 | Temuan dan Pembahasan | 40 |
| 4.2.1 | Observasi Awal | 40 |
| 4.2.2 | Siklus Satu Tindakan Satu | 42 |
| 4.2.3 | Siklus Satu Tindakan Dua..... | 47 |
| 4.2.4 | Siklus Dua Tindakan Satu..... | 50 |
| 4.3 | Pembahasan | 52 |
| 4.3.1 | Pembahasan dari Setiap Keterampilan..... | 52 |
| 4.3.2 | Hasil Keseluruhan Keterampilan Setiap Siklus | 54 |
| 4.3.3 | Hasil Keseluruhan Keterampilan Tiap Siklus..... | 55 |
| 4.4 | Diskusi Penemuan | 56 |
| BAB V Simpulan, Implikasi Dan Rekomendasi..... | | 59 |
| 5.1 | Kesimpulan..... | 59 |
| 5.2 | Implikasi | 59 |
| 5.3 | Rekomendasi | 60 |
| Daftar Pustaka | | 61 |
| Lampiran..... | | 65 |
| 6.1. | Hasil Observasi Awal..... | 85 |
| 6.2 | .Hasil Siklus Satu Tindakan Satu | 86 |
| 6.3. | Hasil Siklus Satu Tindakan Dua..... | 87 |
| 6.4. | Hasil Siklus Dua Tindakan Satu..... | 89 |
| Daftar Riwayat Hidup | | 95 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 3. 1 Format Catatan Lapangan | 27 |
| Tabel 3. 2 Kriteria Pemotongan Nilai | 28 |
| Tabel 3. 3 Format Penilaian Gerakan Guling Depan | 30 |
| Tabel 3. 4 Format Penilaian Gerakan Guling Belakang..... | 31 |
| Tabel 3. 5 Format Penilaian Gerakan Lompat Jongkok..... | 32 |
| Tabel 4. 1 Siklus Satu Tindakan Satu..... | 43 |
| Tabel 4. 2 Permasalahan dan Tindakan..... | 45 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 2. 1 Pengertian Senam | 12 |
| Gambar 3. 1 Alur metode tindakan kelas oleh Kemmis dan Mc Taggart | 25 |

DAFTAR GRAFIK

| | |
|---|----|
| Grafik 4. 1 Jumlah Siswa Peserta Didik Kelas X IPA 1..... | 37 |
| Grafik 4. 2 Hasil Observasi Awal..... | 41 |
| Grafik 4. 3 Hasil Siklus Satu Tindakan Satu..... | 46 |
| Grafik 4. 4 Hasil Siklus Satu Tindakan Dua | 49 |
| Grafik 4. 5 Hasil Siklus Dua Tindakan Satu | 51 |
| Grafik 4. 6 Keterampilan Guling Depan | 52 |
| Grafik 4. 7 Keterampilan Guling Belakang..... | 53 |
| Grafik 4. 8 Keterampilan Lompat Jongkok..... | 54 |
| Grafik 4. 9 Simpulan Keseluruhan Keterampilan Setiap Siklus | 54 |
| Grafik 4. 10 Simpulan Hasil Keseluruhan Persiklus..... | 55 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|----|
| Lampiran 1. SK Pembimbing Skripsi | 63 |
| Lampiran 2. Surat Izin Penelitian..... | 68 |
| Lampiran 3. Surat Balasan Penelitian | 69 |
| Lampiran 4. Instrumen Peneltian | 70 |
| Lampiran 5. Rancangan Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) | 71 |
| Lampiran 6. Hasil Penelitian | 85 |
| Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian | 91 |

DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar, B. (2011). Pengertian pendidikan jasmani. *Ilmu Pendidikan*, 1991, 36.
http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/196509091991021-BAMBANG_ABDULJABAR/Pengertian_Penjas.pdf
- Abduljabar, B., & Drajat, J. (2014). *Aplikasi Statistika Dalam Penjas Lengkap Dengan Perhitungan SPSS*. CV. Bintang Warli Artika.
- Ani Widayati, 2018. (2008). Staf Pengajar Jurusan Pendidikan Akuntansi – Universitas Negeri Yogyakarta 87. *JURNAL PENDIDIKAN AKUNTANSI INDONESIA Vol. VI No. 1 – Tahun 2008 Hal. 87 - 93 PENELITIAN*, VI(1), 87–93.
- Arikunto, & Suharsimi. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta.
- Bamisaiye, R. (1989). *A practical approach to philosophy of education*. AMD Publishers.
https://openlibrary.org/works/OL4573686W/A_practical_approach_to_philosophy_of_education?edition=key%3A/books/OL1975621M#details
- Behlol, M. G., & Dad, H. (2010). Concept of Learning. *International Journal of Psychological Studies*, 2(2). <https://doi.org/10.5539/ijps.v2n2p231>
- Brand, C. (2018). *Jump gymnastic at school physical education for adolescents and adults : changes and prevalence of success in health-related physical fitness*. 1–10.
<https://doi.org/10.12820/rbafs.23e0054>
- Burns, A. (1999). *Collaborative Action Research for English Language Teachers*. Cambridge University Press.
- de Houwer, J., Barnes-Holmes, D., & Moors, A. (2013). What is learning? On the nature and merits of a functional definition of learning. *Psychonomic Bulletin and Review*, 20(4), 631–642. <https://doi.org/10.3758/s13423-013-0386-3>
- Elliot, J. (1991). *Action Research for Educational Change*. McGraw-Hill Education.
- Falaahudin, A. (2021). *Modul perkuliahan senam lantai sejarah*.
- Fauziah, D. (2016). *Implementasi Pendekatan Pola Gerak Dominan (Pgd) Dalam Pembelajaran Aktivitas Senam Lantai Pada Siswa Kelas Vii B Di Mts Ma'arif Cikeruh Jatinango*.

- Grebin, N., Grabovska, S., Karkovska, R., & Vovk, A. (2020). Applying Benjamin Bloom's Taxonomy Ideas in Adult Learning. *Journal of Education Culture and Society*, 11(1), 61–72. <https://doi.org/10.15503/jecs2020.1.61.72>
- Group, D. (1976). *Enjoying Gymnastics* (C. C. Pick (ed.); third edit). Paddington Press LTD.
- Grunbaum, J. A., Rutman, S. J., & Sathrum, P. R. (2001). Faculty and staff health promotion: Results from the school health policies and programs study 2000. *Journal of School Health*, 71(7), 335–339. <https://doi.org/10.1111/j.17461561.2001.tb03512.x>
- Hidayah, N. (2013). *Panduan Praktis Penyusunan dan Pelaporan PTK (penelitian tindakan kelas)*. Prestasi Pustaka.
- Hidayat, I. (1996). *Senam*. FPOK IKIP Bandung.
- Juliantine, T. (2016). *Model-Model Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani*. CV. Bintang Warli Artika.
- Kovač, M. (2021). Assessment Of Gymnastic Skills At Physical Education – The Case Of Backward Roll M arjeta Kovač. *Science of Gymnastics Journal*, 4(3: 25-35), 10.
- Kumar, S., & Ahmad, -Sajjad. (2007). Meaning, Aims and Process of Education. *Discipline Course Education in Contemporary Social Context*, 1–16. <https://outlook.office.com/owa/?realm=unisabana.edu.co&vd=mail&path=/attachmentlightbox%0Ahttps://sol.du.ac.in/solsite/Courses/UG/StudyMaterial/16/Part1/ED/English/SM-1.pdf%0Ahttps://sol.du.ac.in/SOLSite/Courses/UG/StudyMaterial/16/Part1/ED/English/SM-1.p>
- Lamusu, A, Z. (2022). *Jambura Arena of Physical Education and Sports*. 1, 33–39.
- Loken, N. C., & Willoughby, R. J. (1977). *The Complete Book of Gymnastics*.
- Los, U. M. D. E. C. D. E. (n.d.). *No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title*.
- Mahendra, A. (2001). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar Sebuah Pendekatan Pembinaan Pola Gerak Dominan* (1st ed.). Direktorat Jendral Olahraga.
- Moleong, L. J. (2007). *Metodologi penelitian kualitatif edisi revisi*

- Nelson, A., Mann, J. B., Ladouceur, M., Alway, S. E., Haff, G. G., Ball, S., Murlasits, Z., Yusuf, A., Aziz, A. R., Centre, S. S., & Polevoy, G. (2020).
- Oksyalia, D., Suntoda, A., Mahendra, A., & Hidayat, A. (2018). Upaya Meningkatkan Gerakan Meroda Menggunakan Pola Gerak Dominan dalam Pembelajaran Senam Lantai. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 2(1), 23.
<https://doi.org/10.17509/tegar.v2i1.13777>
- Pambudi, F., Prakoso, B., & Qoriawan, Y. (2023). *D Zilam D E B Ravo , Y Ucatán. 11*, 204–213.
- Pfister, G. (2009). Epilogue: Gymnastics from Europe to America. *The International Journal of the History of Sport*, 26(13), 2052–2058.
<https://doi.org/10.1080/09523360903223003>
- Potop*, L., Urichianu, B., & Jurat, V. (2018). *Gymnastics Means Influence on Improving Students' Capacities and Skills in Primary School. March*, 69–76.
<https://doi.org/10.15405/epsbs.2018.03.9>
- Prasetyo, I. D., & Sunarti. (2016). Meningkatkan Kemampuan Senam Lantai Guling Belakang Melalui Penggunaan Media Video. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(1), 5–10.
- Rizkia Dwi, N., Jumanah, Hermawan Arif, M., Noila, H., & Bultoding, L. (2022). *Metodologi Penelitian*. CV. MEDIA SAINS INDONESIA.
- Rosdiani, D. (2014). *Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Alfabeta.
- Rosdiani, D. (2015). Kurikulum Pendidikan Jasmani. *Jurnal Segar*, 48–59.
<https://doi.org/10.21009/segar.0402.02>
- Russo, L., Palermi, S., Dhahbi, W., Delaš, S., Nicola, K., Bragazzi, L., & Padulo, J. (2021). Selected components of physical fitness in rhythmic and artistic youth gymnast. *Sport Sciences for Health*, 17(2), 415–421. <https://doi.org/10.1007/s11332-020-00713-8>
- Sanjaya, W. (2009). *Strategi Pembelajaran : Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Prenada Media.

Sanjaya, W. (2016). *Penelitian tindakan kelas*. Prenada Media.

Setiawan, A., Yudiana, Y., Ugelta, S., Oktriani, S., Budi, D. R., & Listiandi, A. D. (2020). Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga Siswa Sekolah Dasar: Pengaruh Keterampilan Motorik (Tinggi) dan Model Pembelajaran (Kooperatif). *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 3(2), 59–65.
<https://doi.org/10.17509/tegar.v3i2.24513>

Siregar, E., & Widyaningrum, R. (2015). *Belajar dan Pembelajaran. Mkd4004/Modul 01*, 09(02), 193–210.

Subroto, T., Yudiana, Y., & Hidayat, Y. (2017). *Buku Pedoman Penulisan Penelitian Tindakan Kelas dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. FPOK UPI.

Sugiyono. (2013a). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (19th ed.). ALFABETA, CV.

Sugiyono. (2013b). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Sunarsih. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Untuk Sekolah Dasar Kelas 6)*. Erlangga.

Undang-undang (UU) tentang Sistem Pendidikan Nasional. (1989). Undangundang (UU) tentang Sistem Pendidikan Nasional. *NBER Working Paper Series*, 58(58), 99–104.

<https://www.unhcr.org/publications/manuals/4d9352319/unhcr-protectiontraining-manual-european-border-entry-officials-2-legal.html?query=excom> 1989