

## **PENINGKATAN PRESTASI LOMPAT HARIMAU MENGUNAKAN MODEL PEMBELAJARAN**

**Olrh: Novi Sefriana<sup>1</sup> Rudy Saputra<sup>2</sup> Herlin Armisesna<sup>3</sup> Luh Eka Laba<sup>3</sup>**  
**(Dosen STKIP Rosalia Lampung)**  
E-mail: [ajonovi0@gmail.com](mailto:ajonovi0@gmail.com)

### **Abstrak**

*Pembelajaran senam pada materi lompat harimau di Sekolah Menengah Pertama perlu adanya pembaharuan model yang digunakan, hal ini sesuai dengan tujuan dari penelitian ini. Penelitian yang dilakukan guna untuk mengetahui secara menyeluruh informasi mengenai pengembangan, penerapan, efektivitas, efisiensi dan daya tarik dari model lompat harimau ini. Metode Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif serta menggunakan metode Penelitian Research & Development (R & D). Sampel penelitian dengan 50 siswa SMP. Instrumen yang digunakan berupa hasil evaluasi ahli, uji coba skala kecil, dan skala besar serta pelaporan dalam bentuk pengolahan data kuesioner/angket. Dari hasil uji coba diperoleh hasil evaluasi ahli yakni, ahli senam dengan perbaikan catatan pada keamanan siswa sebesar (78%), uji coba kelompok kecil 81,59%, uji coba lapangan 83,2%. Sehingga hasil akhir dari uji coba lapangan dapat disimpulkan model-model lompat harimau yang dikembangkan layak digunakan dan membantu siswa belajar dengan efektif dan efisien. Guru memiliki beberapa model pembelajaran mulai dari tingkat mudah sampai fase sulit untuk memberikan perbaikan hasil belajar lompat harimau*

**Kata Kunci:** *Prestasi, Model, Lompat Harimau.*

### **INCREASING TIGER SPRONG PERFORMANCE USING MODELS**

#### **Abstract**

*In learning tiger sprong in junior high schools, it is necessary to update the model used, this is in accordance with the objectives of this study. The research was conducted in order to find out comprehensive information regarding the development, application, effectiveness, efficiency and attractiveness of this tiger sprong model. This study uses a qualitative approach and uses the Research & Development (R & D) method. This study involved 50 junior high school students. The instruments used are the results of expert evaluation, small-scale, and large-scale trials and reporting in the form of questionnaire/questionnaire data processing. From the test results, the expert evaluation results obtained, namely, gymnastics experts 1,2,3 (78%), small group trials 81.59%, field trials 83.2%. So*

*that the final result of the field trial can be concluded that the tiger jump models developed are suitable for use and help students learn effectively and efficiently.*

**Keywords:** *Performance, Models, Tiger Sprong.*

## **A. PENDAHULUAN**

Di dalam olahraga senam terdapat beberapa rumpun senam diantaranya adalah senam lantai. Senam lantai dilakukan diatas lantai/matras dengan gerakan yang lebih leluasa. ( Sari & Sugiarto., 2016). Nomor senam lantai ini tergolong masih baru jika dibandingkan dengan nomor lain yang menggunakan peralatan (Hadjarati & Haryanto., 2020). Dalam pembelajaran olahraga disekolah, terdapat materi senam lompat harimau yang harus siswa kuasai. Dasar dalam melakukan gerakan lompat harimau adalah siswa terlebih dahulu harus menguasai gerakan berguling ke depan. Cara melakukan gerakan lompat harimau adalah dengan melakukan lompatan kedua kaki kemudian dengan gerakan membusur. Pada saat posisi melayang kedua tangan lurus kedepan, kemudian diteruskan dengan roll depan kemudian jongkok. Setelah itu sebagai sikap akhir kembali ke posisi berdiri (Syafei, 2016).

Tujuan pendidikan senam merupakan meningkatkan sifat-sifat kejiwaan/mental- spiritual ( yakin diri, suka berteman, serta penuh inisiatif) (Oktavani and Meirony, 2017). Sesuai dengan konsep percaya diri, hingga dalam pembelajaran senam lantai, percaya diri merupakan perilaku guna memperjuangkan sesuatu oleh siswa guna melaksanakan aktivitas- aktivitas yang ada dalam aktivitas belajar senam lantai (Febriyani, Kurniawan and Effendi, 2020). Selain itu keleluasaan gerak menjadi hal pokok yang terdapat dalam senam lantai. Didalam senam lantai terdapat macam-macam teknik senam, diantaranya: guling depan, guling belakang, *handstand roll*, dan lompat harimau(Agdilla, 2012).

Pada kenyataannya dilapangan, guru masih menerapkan pola pembelajaran yang monoton dan kurang variatif. Guru lebih menekankan kepada teknik gerakan dan tidak mempertimbangkan faktor-faktor keamanan, padahal gerakan lompat

harimau ini memiliki resiko cedera yang cukup tinggi. Untuk itu perlu diperhatikan teknik gerakan lompat harimau yang aman.

Proses belajar mengajar diperlukan kreativitas dan inovasi serta menghadirkan unsur menyenangkan bagi siswa saat melakukannya. Untuk itu pengembangan diperlukan guna meningkatkan ketertarikan siswa terhadap materi lompat harimau dengan memperhatikan unsur-unsur gerakan seperti sikap awal, tolakan, sikap melayang, sikap saat berguling, dan sikap akhir (Agung, Haetami and Supriatna, 2016).

Berdasarkan analisis kebutuhan yang dilakukan dengan penyebaran angket terhadap 20 siswa dengan 8 pertanyaan. Dari hasil analisis kebutuhan diperoleh 72.66% menyatakan perlu/butuh adanya model-model lompat harimau yang dapat dilakukan dengan mudah dan aman. Tingginya hasil analisis ini mendorong peneliti untuk membuat model-model lompat harimau yang mudah dan efisien dengan memperhatikan usia anak (Purnama and Lubay, 2018). Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan dalam peningkatan proses pembelajaran senam lompat harimau di sekolah.

## **B. METODOLOGI PENELITIAN**

Mengutip dari buku *Research and Development* karangan Borg and Gall yang dimuat dalam jurnal penelitian Kusuma, Noer & Caswita., (2020) menerangkan bahwa terdapat 10 langkah yang dilakukan dalam penelitian ini. Pertama, penelitian dan pengumpulan informasi (yang berisi tentang penelitian pendahuluan, kajian pustaka, dan pengamatan lapangan. Kedua, perencanaan (berisi tentang identifikasi, perumusan tujuan, urutan tes, uji ahli, uji coba skala kecil dan kelompok besar. Ketiga, pengembangan pendahuluan produk berupa pengembangan jenis produk awal. Keempat uji coba pendahuluan lapangan, dalam tahap ini uji coba tahap awal 1 sekolah dengan 20 testi. Kelima, revisi produk utama, perbaikan produk sesuai dengan masukan dan saran. Keenam, uji lapangan utama dengan 30-100 testi. Ketujuh, revisi produk operasional dengan memperhatikan masukan dan saran pada uji coba lapangan utama. Kedelapan, uji

coba lapangan operasional dengan 40-200 testi atau 10-30 sekolah. Kesembilan, revisi produk akhir, melakukan perbaikan dengan memperhatikan saran dalam uji coba lapangan. Kesepuluh, sosialisasi dan implementasi (hasil dari penelitian yang berupa produk disebarluaskan melalui jurnal ilmiah dan ke penerbit untuk dikomersilkan. Sampel Penelitian Siswa SMP dan dilaksanakan pada 17 April-14 Mei 2020.

Berikutnya adalah tahapan pengembangan model yang dikutip dari Mahfud & Fahrizqi., 2020:

- a. Evaluasi pertama, pada rancangan bentuk model oleh ahli, pada tahapan ini dilakukan untuk mengetahui kesesuaian model dengan karakteristik anak sebelum uji coba dilakukan.
- b. Evaluasi kedua, pada tahap uji coba kelompok kecil ini dilakukan untuk mengetahui tentang model yang dikembangkan apakah mudah untuk dipelajari, aman, menarik, serta bermanfaat bagi siswa Sekolah Menengah Pertama.
- c. Tahapan akhir, dilakukan pada saat uji coba kelompok besar. Adanya penyempurnaan produk sebelum produk di implementasikan.

Tujuan dari pengembangan model pada materi lompat harimau untuk siswa SMP adalah sebagai berikut (Rahmatia *et al.*, 2021):

1. Mengembangkan dan menerapkan model dalam bentuk permainan dalam materi lompat harimau siswa SMP.
2. Mendapatkan data yang valid mengenai efektivitas dan efisiensi dari hasil pengembangan model lompat harimau.

Subjek siswa Sekolah Menengah Pertama, dan berumur 13-14 tahun (homogen), hal ini diasumsikan untuk mempermudah saat uji coba produk (Indrayogi, 2020).

**Tabel 3.1** Subyek Penelitian

No	Tahapan	Jumlah Subyek	Kriteria	Instrumen
1	Penelitian Awal	1	1 orang guru penjaskes	- Wawancara - Lembar kuesioner
2	Penelitian Pendahuluan	20	Siswa SMP Negeri 1 Rumbia Lampung Tengah	- Lembar kuesioner
3	Evaluasi model	3	Evaluasi model: 3 orang ahli senam lantai.	- Lembar kuesioner - Model awal : 24 model
4	Tes awal ( <i>pre test</i> )	20	Siswa SMP	- Instrumen tespsikomotorik lompat harimau
5	Uji Coba Produk	10	10 orang siswa SMP Negeri 1 Rumbia Lampung Tengah	- 20 bentuk permainan pengembangan
	a. Percobaan kelompok kecil			
	b. <i>Field try grup</i>	50	Evaluasi denganskala terbatas 50 orang siswa SMP dari 3 sekolah.	- 20 bentuk permainan pengembangan
6	Test akhir ( <i>post test</i> )	20	Siswa SMP yang telah dikenakan <i>treatment</i>	- Instrumen tespsikomotorik lompat harimau

Proses pengumpulan data didapatkan dengan proses pengalaman, pengerjaan, pertanyaan dan juga adanya pengamatan yang dilakukan. Baik dengan kuisisioner, observasi, dan juga wawancara kepada siswa serta diperlukan analisa dari berbagai macam data, baik itu dari responden, lokasi penelitian, foto, serta dokumen-dokumen penunjang lainnya (Maulida, 2020). Penelitian ini menggunakan data kualitatif, dan perolehan data kuantitatif melalui mengubah data kualitatif ke kuantitatif dengan pemberian nilai pada data itu (Sugiyono, 2017).

### Instrumen Pengumpulan Data

Angket analisis kebutuhan digunakan dalam penelitian awal sebagai instrumen tes, dan beberapa instrumen lain seperti kuesioner evaluasi ahli,

kuesioner uji coba model, lembar penilaian psikomotorik lompat harimau (Nurjanah, 2019). Instrumen ini digunakan untuk mengetahui model apa yang digunakan sebelumnya dan yang sedang diterapkan saat ini oleh guru pendidikan jasmani, serta model yang diinginkan. Instrumen ini juga digunakan untuk mengetahui seberapa besar keefektifan model yang dirancang.

Pengisian angket terlebih dahulu dilakukan oleh responden setelah itu dilakukan evaluasi oleh ahli. Berikut ini tata cara pengisiannya (Setyawan & Dimiyati., 2015):

Instrumen tes psikomotorik memakai panduan penjabaran penilaian psikomotor dalam model pengembangan permainan lompat harimau yang telah ditetapkan dan dituangkan pada kisi-kisi instrumen berikut menggunakan skala Linkert (Saftari and Fajriah, 2019):

Kegiatan validasi kepada ahli yang bertujuan agar instrumen yang telah disusun untuk diujikan mengukur apa yang seharusnya diukur (Yuliandra & Fahrizqi, 2019). Untuk itu diperlukan adanya konsultasi antara peneliti dengan para ahli diantaranya adalah para ahli senam lantai.

Modul / buku pedoman lompat harimau menjadi target akhir dari penelitian ini, yang berisikan model-model lompat harimau khususnya untuk siswa SMP, sehingga dapat memenuhi kelengkapan proses belajar yang ada pada saat ini, yaitu diharapkan siswa dapat lebih aktif, efektif dan efisiensi dalam bergerak (Mahfud and Yuliandra, 2020).

### **C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pengumpulan data didapatkan pada temuan lapangan yang telah melalui tahap analisa sebelumnya, dan data berupa deskriptif berdasarkan temuan lapangan atau studi pendahuluan (Mahfud & Fahrizqi., 2020). Dibawah ini merupakan data temuan lapangan yang didapatkan peneliti.

**Tabel 4.1** Data Analisis Hasil Temuan Lapangan/kebutuhan

No	Komponen	Temuan
1.	<b>Analisis Kebutuhan</b>	
	a. tanya jawab guru pendidikan jasmani dilakukan di SMP Negeri 1 Rumbia Lampung Tengah pada Januari.	<input type="checkbox"/> Guru pendidikan jasmani membutuhkan model-model pembelajaran senam lantaiterutama pada materi lompat harimau yang lebih menarik dan menyenangkan. <input type="checkbox"/> Buku digunakan sebagai media referensi dalam penelitian <input type="checkbox"/> Pembelajaran lompat harimau yang langsung praktik tanpa melalui tahapan-tahapangerak terlebih dahulu.
	b. Penyebaran angket terhadap siswa (n=20) dengan instrument angket sebanyak 8 pertanyaan	<input type="checkbox"/> Berdasarkan hasil analisis kebutuhan diperoleh <b>72.66%</b>
2.	<b>Validasi Ahli</b>	
	a. Validasi Ahli senam lantai (n=3) dilaksanakan bulan Desember dan Januari di Jakarta dan Lampung dengan instrument kuesioner sebanyak 96 pertanyaan	<input type="checkbox"/> Dari ketiga ahli senam lantai diperoleh hasil <b>78%</b> , sehingga model bermain lompat harimau ini <b>layak</b> digunakan <input type="checkbox"/> Dari ketiga ahli senam lantai diperoleh hasil masukan bahwa ada 4 model bermain yang dihapus karena teralu berbahaya untuk dilakukan, dan menghapus alat yang digunakan dalam 2 model yaitu kayu/tongkat. Durasi waktu dikurangi. Memperhatikan prinsip latihan dari yang sederhana ke kompleks, serta rangkaian tahapan gerak dimulai dari sikap awal, pelaksanaan, dan sikap akhir.
3.	<b>Uji Coba</b>	
	a. Uji Coba Kelompok Kecil (n=10) dengan jumlah instrumen 80 pertanyaan.	<input type="checkbox"/> Dari uji coba kelompok kecil diperoleh hasil <b>81,59%</b> , sehingga model bermain lompat harimau ini <b>sangat layak</b> digunakan <input type="checkbox"/> berdasarkan hasil uji coba kelompok kecil diperoleh <i>field note</i> berupa kegiatan dilakukan dengan repetisi yang sama agar semua siswa dapat melakukan gerakan dengan antusias dan tidak terlalu lama menunggu giliran.
	b. Uji Coba lapangan (n=50) dengan jumlah instrumen 80 pertanyaan.	<input type="checkbox"/> Dari uji coba kelompok besar diperoleh hasil <b>83.3%</b> , sehingga model bermain lompat harimau ini <b>sangat layak</b> digunakan. <input type="checkbox"/> Dari hasil uji coba kelompok besar diperoleh hasil catatan lapangan sebagai berikut: kesediaan alat yang cukup dan menarik membuat siswa antusias dalam melakukan gerakan.

Berikut menyajikan rekapitulasi data hasil evaluasi ahli senam lantai terhadap pengembangan model bermain lompat harimau dalam senam lantai untuk siswa SMP.

**Tabel 4.3.** Rekapitulasi Ahli Senam Lantai (n=3)

No	Ahli	Skor Minimal	Skor Maksimal	Skor Hasil	Persentase
1.	Ahli Senam Lantai 1	0	96	74	77
2.	Ahli Senam Lantai 2	0	96	75	78
3.	Ahli Senam Lantai 3	0	96	76	79
Rata-rata					78

**Tabel 4.4.** Rekapitulasi Data Hasil Uji Coba Kelompok Kecil

No	Indikator	Skor Minimal	Skor Maksimal	Skor Hasil	%
1.	Kemudahan	20	800	642	80,25
2.	Kemenarikan	20	800	678	84,75
3.	Kebermanfaatan	20	800	617	77,13
4.	Keamanan	20	800	674	84,25
	Total		3200	2611	81,59

Berdasarkan tabel 4.4 didapatkan hasil persentase 81,59% dari uji coba kelompok kecil dilihat dari 4 unsur kemudahan, kemenarikan, kebermanfaatan, dan dari segi keamanan yang diuji cobakan kepada 10 orang didapatkan hasil sangat layak.

**Tabel 4.5** Rekapitulasi Data Hasil Uji Coba Kelompok Besar

No	Indikator	Skor Minimal	Skor Maksimal	Skor Hasil	%
1.	Kemudahan	20	3600	3026	84,1
2.	Kemenarikan	20	3600	2856	79,3
3.	Kebermanfaatan	20	3600	2925	81,3
4.	Keamanan	20	3600	3193	88,7
	Total		14400	12000	83,3

Berdasarkan tabel 4.5 didapatkan hasil 83,3% dari hasil uji coba kelompok besar sebanyak 50 orang dan masuk dalam kategori sangat layak.

Hasil pengembangan dalam penelitian ini berupa adanya model-model lompat harimau yang efektif dan efisien dalam segi alat yang digunakan serta gerakan-gerakan lompat harimau yang mudah dan aman untuk dilakukan. hal ini terlihat meningkatnya hasil lompat harimau siswa SMP tersebut setelah dilakukannya uji coba produk. Hasil dari penelitian ini berupa modul/buku panduan dalam melakukan gerakan lompat harimau yang aman, efektif, dan efisien, sehingga semua murid disekolah manapun dapat dengan mudah mempraktikkannya. Tidak ada produk sebelumnya yang digunakan oleh guru pendidikan jasmani yang ada

disekolah tersebut. Guru hanya menerangkan dan memberi contoh gerakan lompat harimau kepada siswa dan kemudian siswa mempraktikkannya. Untuk itu dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat mempermudah dan meningkatkan hasil belajar siswa terutama dalam materi lompat harimau, serta menjadi referensi bagi guru pendidikan jasmani dalam mengajar materi lompat harimau.

## **PEMBAHASAN**

Model-model yang diterapkan dalam penelitian ini dapat dan layak untuk diaplikasikan dalam proses belajar lompat harimau pada siswa SMP dan terbukti ada peningkatan hasil pembelajaran lompat harimau siswa. Hasil tingkat validasi yang dilakukan oleh 3 ahli senam lantai, yaitu ketiga ahli menyatakan sebanyak 78% produk ini layak/efektif untuk digunakan, dan berdasarkan hasil uji kelompok besar yang dilakukan oleh siswa SMP sebanyak 50 siswa menyatakan 83,3% sangat layak/efektif untuk digunakan. Jadi model bermain lompat harimau ini efektif dan dapat meningkatkan kemampuan lompat harimau siswa SMP.

Terdapat beberapa kelemahan dan kelebihan dari produk yang digunakan oleh peneliti dan berikut ini beberapa masukan disampaikan guna tercapainya penyempurnaan produk.

- 1) Diperlukan penyesuaian model-model lompat harimau dengan gerak siswa yang masih belum terbiasa dengan model tersebut, sehingga perlu dilakukan berulang-ulang.
- 2) Faktor keamanan dan kenyamanan menjadi hal utama dalam pemilihan alat atau media yang akan digunakan serta variasi alat atau media tentu akan menarik siswa dan menimbulkan semangat dan antusiasme, sehingga proses pembelajaran lompat harimau dengan model-model tersebut dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

Guru perlu menjelaskan dengan detail mengenai gerakan-gerakan lompat harimau dan model-modelnya. Mengingat siswa memiliki karakteristik serta pemahaman atau daya tangkap yang berbeda-beda.

#### **D. SIMPULAN**

Melihat hasil dari uji coba lapangan dan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut Model-model yang digunakan ini dapat meningkatkan prestasi lompat harimau siswa. Meningkatnya semangat dan antusiasme siswa dalam mempelajari gerakan-gerakan lompat harimau dengan baik dan benar. Guru harus dapat mempertimbangkan potensi yang dimiliki masing-masing siswa karena dengan berbagai model pembelajaran yang telah dibuat ini tersusun dengan jelas tingkat dari kesulitan yang dilaksanakan siswa mulai dari yang termudah sampai pada yang tersulit. Pengamatan guru harus dapat menyesuaikan kebutuhan dari siswa dalam proses merai prestasi hasil belajar.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Agdilla, A. (2012) 'Perbedaan Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low Impact dan Senam Body Language Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Kelompok Ibu-Ibu Pemula Di Karangasem Tahun 2012', *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1(1), pp. 1–5.
- Agung, S., Haetami, M. and Supriatna, E. (2016) 'Pengaruh Media Karet Ban Terhadap Keterampilan Tiger Sprong Senam Lantai.', *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, pp. 1–8. Available at: file:///C:/Users/user/Downloads/40265-75676622978-1-PB.pdf.
- Febriyani, T., Kurniawan, F. and Effendi, R. (2020) 'KEPERCAYAAN DIRI SISWA DALAM PEMBELAJARAN LOMPAT HARIMAU', *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 9(2), pp. 92–99. doi: 10.36706/altius.v9i2.13001.
- Hadjarati, H. and Haryanto, A. I. (2020) 'MOTIVASI UNTUK HASIL PEMBELAJARAN SENAM LANTAI', *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 19(2), p. 137. doi: 10.20527/multilateral.v19i2.8646.
- Indrayogi, I. (2020) 'Hubungan Kecemasan Terhadap Kegagalan Dan Efikasi Diri Dengan Prestasi Belajar Mata Kuliah Pembelajaran Senam Lantai', *Seminar Nasional Pendidikan FKIP UNMA 2020*, pp. 923–932. Available at: <http://prosiding.unma.ac.id/index.php/semnasfkip/article/view/402%0Ahttp://prosiding.unma.ac.id/index.php/semnasfkip/article/view/402/385>.
- Kusuma, I. cahya I., Noer, S. H. and Caswita, C. (2020) 'Pengembangan PBM dengan Tahapan TPS untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Reflektif

- Matematis dan Self- Efficacy Siswa’, *Jurnal Cendekia : Jurnal Pendidikan Matematika*, 4(2), pp. 870–885. doi: 10.31004/cendekia.v4i2.321.
- Mahfud, I. and Fahrizqi, E. B. (2020) ‘PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KETERAMPILAN MOTORIK MELALUI OLAHRAGA TRADISIONAL UNTUK SISWA SEKOLAH DASAR’, *SPORT SCIENCE AND EDUCATION JOURNAL*, 1(1). doi: 10.33365/.v1i1.622.
- Mahfud, I. and Yuliandra, R. (2020) ‘Pengembangan Model Gerak Dasar Keterampilan Motorik Untuk Kelompok Usia 6-8 Tahun’, *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(1), pp. 54–66. doi: 10.32528/sport-mu.v1i01.3055.
- Maulida (2020) ‘TEKNIK PENGUMPULAN DATA DALAM METODOLOGI PENELITIAN’, *Darussalam*, 21, pp. 71–78.
- Nurjanah (2019) ‘Teknik dan Instrumen Asesmen Ranah Psikomotorik Pada Pendidikan Anak Usia Dini’, *Al Athfal: Jurnal Kajian Perkembangan Anak dan Manajemen Pendidikan Usia Dini*, 2(1), pp. 45–61.
- Oktavani, L. and Meirony, A. (2017) ‘Pengaruh Senam SKJ 2008 Terhadap Kebugaran Jasmani Siswi Sekolah Dasar Negeri 20 Alang Laweh Padang Selatan Kota Padang’, *Journal of Education Research and Evaluation*, 1(3), p. 168. doi: 10.23887/jere.v1i3.11694.
- Purnama, A. D. and Lubay, L. H. (2018) ‘Upaya Meningkatkan Keterampilan Bermain Melalui Penerapan Modifikasi Alat Dalam Permainan Bola Kecil’, *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 1(2), p. 10. doi: 10.17509/tegar.v1i2.11933.
- Rahmatia, R. *et al.* (2021) ‘Pengembangan Model Bermain Konstruktif dengan Media Balok untuk Meningkatkan Visual-Spasial Anak’, *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), pp. 47–57. doi: 10.31004/obsesi.v6i1.1185.
- Saftari, M. and Fajriah, N. (2019) ‘PENILAIAN RANAH AFEKTIF DALAM BENTUK PENILAIAN SKALA SIKAP UNTUK MENILAI HASIL BELAJAR’, *Edutainment*, 7(1), pp. 71–81. doi: 10.35438/e.v7i1.164.
- Setyawan, H. and Dimyati, D. (2015) ‘MODEL PERMAINAN AKTIVITAS LUAR KELAS UNTUK MENGEMBANGKAN RANAH KOGNITIF, AFEKTIF, DAN PSIKOMOTORIK SISWA SMA’, *Jurnal Keolahragaan*, 3(2), pp. 164–177. doi: 10.21831/jk.v3i2.6230.
- Sugiyono (2017) “Metode Penelitian Teknik Pengumpulan Data”, *Sugiyono, 2017:308*, pp. 1–102.
- Syafei, M. M. (2016) ‘PENGARUH GAYA MENGAJAR DAN FLEXIBILITY TERHADAP HASIL BELAJAR GERAKAN TIGER SPRONG SENAM LANTAI MUHAMMAD’, *JURNAL PENDIDIKAN UNSIKA*, 4, pp. 119–

134.

Wahyu Heny Kartika Sari, Tatok Sugiarto, S. P. (2016) ‘Pengembangan Pembelajaran Senam Lantai Rangkaian Sederhana Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 2 ngoro Kabupaten Mojokerto’, *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1).

Yuliandra, R. and Fahrizqi, E. B. (2019) ‘Pengembangan Model Latihan Jump Shoot Bola Basket’, *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 3(1), pp. 51–55. doi: 10.37058/sport.v3i1.750.