

Pengaruh Tingkat Kepercayaan Diri Dan Minat Belajar Peserta Didik Terhadap Roll Depan Dalam Senam Lantai di Smk Muhammadiyah Loa Kulu Kelas X

Nadiva Nur'Aini Dyah Winanta¹, Andri Tri Raharja²

^{1,2} Pendidikan Olahraga, FKIP, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
Jl. Ir. H. Juanda No.15, Sidodadi, Kec. Samarinda Ulu, Kota Samarinda, Kalimantan Timur
75124
Email : 2211102422007@umkt.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kepercayaan diri dan minat belajar peserta didik kelas X terhadap pembelajaran roll depan pada materi senam lantai di SMK Muhammadiyah Loa Kulu. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei korelasional serta desain non-eksperimental. Populasi penelitian adalah seluruh peserta didik kelas X yang mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan pada materi senam lantai. Sampel penelitian berjumlah 20 peserta didik kelas X yang dipilih sesuai dengan kebutuhan penelitian. Instrumen penelitian berupa angket kepercayaan diri dan angket minat belajar yang disusun berdasarkan indikator psikologis dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif untuk mengelompokkan kategori setiap variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa minat belajar peserta didik berada pada kategori sedang sebesar 55,00% dan kategori rendah sebesar 45,00%. Pada variabel kepercayaan diri, sebanyak 45% peserta didik berada pada kategori rendah, 35% pada kategori sedang, dan 20% pada kategori sangat rendah. Secara umum, hasil penelitian mengindikasikan bahwa minat belajar dan kepercayaan diri peserta didik kelas X masih belum optimal dalam pembelajaran roll depan senam lantai. Oleh karena itu, kepercayaan diri dan minat belajar perlu mendapat perhatian melalui strategi pembelajaran agar proses pembelajaran senam lantai berlangsung efektif dan bermakna bagi perkembangan fisik dan psikologis peserta didik secara.

Kata Kunci: Kepercayaan Diri, Minat Belajar, Roll Depan, Senam Lantai

ABSTRACT

This study aims to determine the level of self-confidence and learning interest of 10th-grade students in front roll exercises in floor gymnastics at SMK Muhammadiyah Loa Kulu. The study used a quantitative approach with a correlational survey method and a non-experimental design. The research population consisted of all 10th-grade students participating in Physical Education, Sports, and Health learning on floor gymnastics material. The research sample included 20 10th-grade students selected according to the research needs. The research instruments consisted of a self-confidence questionnaire and a learning interest questionnaire, designed based on psychological indicators in physical education learning. Data analysis was conducted using descriptive statistics to classify each variable into categories. The results showed that students' learning interest was at a moderate level of 55% and a low level of 45%. In the self-confidence variable, 45% of students were in the low category, 35% in the medium category, and 20% in the very low category. Overall, the research results indicate that the learning interest and self-confidence of 10th-grade students are still not optimal in front roll floor gymnastics learning. Therefore, self-confidence and learning interest need to be addressed through learning

strategies so that the floor gymnastics learning process can be effective and meaningful for the physical and psychological development of the students.

Keywords: *Self-Confidence, Learning Interest, Forward Roll, Floor Gymnastics*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani memiliki peran strategis dalam mengembangkan kemampuan fisik, mental, dan sosial peserta didik secara menyeluruh. Salah satu materi penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah menengah kejuruan adalah senam lantai, khususnya gerakan roll depan yang menuntut penguasaan teknik, keberanian, serta kesiapan mental peserta didik. Roll depan tidak hanya melibatkan kekuatan dan kelenturan tubuh, tetapi juga memerlukan kepercayaan diri serta minat belajar agar gerakan dapat dilakukan dengan benar dan aman (Agustina et al., 2025; Arfanda & Nurulita, 2024; Harimurti, 2018; Mawardani et al., 2025).

Dalam praktik pembelajaran di sekolah, masih ditemukan variasi kemampuan peserta didik dalam melakukan roll depan. Perbedaan tersebut tidak semata-mata disebabkan oleh faktor fisik, melainkan juga dipengaruhi oleh faktor psikologis dan afektif. Minat belajar yang rendah sering kali menyebabkan peserta didik kurang antusias, pasif, dan enggan mencoba gerakan senam lantai, sehingga berdampak pada rendahnya hasil belajar gerak roll depan (Adi et al., 2022; Hasni et al., 2024; Mukarom et al., 2024; Setira, 2024). Selain itu, kepercayaan diri menjadi faktor penting karena gerakan roll depan membutuhkan keberanian dan keyakinan diri untuk mengatasi rasa takut cedera atau gagal saat melakukan gerakan (Dermawan, Mamun, and Efendi 2022; Gunadi, Dimyati, and Gani 2023).

Secara ilmiah, berbagai penelitian menunjukkan bahwa faktor kepercayaan diri memiliki hubungan yang signifikan dengan keberhasilan peserta didik dalam melakukan keterampilan senam lantai. Peserta didik dengan tingkat kepercayaan diri yang baik cenderung lebih berani mencoba, fokus saat praktik, dan mampu menguasai teknik gerakan dengan lebih optimal (Al-Hikmah n.d.; Gunadi et al. 2023) Di sisi lain, minat belajar berperan sebagai pendorong internal yang memengaruhi keterlibatan aktif peserta didik selama proses pembelajaran senam lantai, termasuk dalam latihan roll depan (Al-Farizzi et al. 2024; Putra, Subakti, and Lahinda 2024).

Urgensi penelitian ini semakin kuat mengingat masih terbatasnya kajian yang secara simultan menganalisis pengaruh kepercayaan diri dan minat belajar terhadap kemampuan roll depan, khususnya pada peserta didik SMK. Sebagian besar penelitian

sebelumnya lebih menitikberatkan pada faktor fisik, penggunaan alat bantu, atau model pembelajaran, sementara aspek psikologis peserta didik belum banyak dikaji secara mendalam (Aji et al., 2025; Oktavia & Wijaya, 2025). Padahal, pemahaman terhadap faktor psikologis sangat penting untuk merancang pembelajaran PJOK yang lebih efektif, aman, dan berorientasi pada kebutuhan peserta didik.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh tingkat kepercayaan diri dan minat belajar peserta didik terhadap kemampuan roll depan senam lantai di SMK Muhammadiyah Loa Kulu. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya dalam meningkatkan kualitas pembelajaran senam lantai melalui pendekatan yang memperhatikan aspek psikologis peserta didik secara komprehensif (Fadli & Arifin, 2022; Nuromadon et al., 2024; Suherman et al., 2025; Zulsyafril & Damayanti, 2025).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei korelasional. Desain penelitian yang diterapkan adalah non-eksperimental, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh tingkat kepercayaan diri dan minat belajar terhadap kemampuan roll depan senam lantai tanpa memberikan perlakuan khusus kepada peserta didik. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggambarkan hubungan antarvariabel secara objektif melalui data numerik yang diperoleh langsung dari responden sesuai dengan kondisi pembelajaran yang berlangsung di sekolah (Gunadi et al. 2023; Setira 2024). Partisipan dalam penelitian ini adalah peserta didik Kelas X SMK Muhammadiyah Loa Kulu yang mengikuti pembelajaran PJOK pada materi senam lantai. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, di mana seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Pemilihan teknik ini dilakukan untuk memperoleh gambaran yang utuh mengenai tingkat kepercayaan diri, minat belajar, serta keterampilan roll depan peserta didik dengan karakteristik usia remaja dan latar belakang kemampuan fisik yang beragam (Putra et al. 2024; Zulsyafril and Damayanti 2025).

Instrumen

Instrumen penelitian yang digunakan berupa angket tertutup untuk mengukur dua variabel utama, yaitu kepercayaan diri dan minat belajar peserta didik kelas X dalam pembelajaran roll depan senam lantai. Angket disusun berdasarkan indikator psikologis dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang mencerminkan aspek keyakinan diri, keberanian, kesiapan mental, serta kemampuan mengendalikan rasa takut pada variabel kepercayaan diri, dan aspek ketertarikan belajar, perhatian, keaktifan mengikuti pembelajaran, serta kemauan berlatih secara mandiri pada variabel minat belajar. Setiap butir pernyataan menggunakan skala Likert empat pilihan jawaban, Setiap butir pernyataan menggunakan skala Likert lima pilihan jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), netral (N), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS) (Al-Farizzi et al. 2024; Gunadi et al. 2023). Rincian Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan angket secara daring melalui Google Form guna memudahkan proses pengisian oleh peserta didik. Tautan angket dapat diakses melalui <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeQXCs-nOxR5qsp3AFhQodF-OPFT1cyEQvRvHtSQvt2l1cXkw/viewform?usp=header> indikator dan jumlah butir pernyataan pada masing-masing variabel disajikan dalam Tabel 1 berikut :

Tabel 1. Angket kepercayaan Diri dan Minat Belajar Peserta Didik

NO	Indikator	Pertanyaan	Skala Penilaian				
1	Kepercayaan Diri	Saya yakin bisa melakukan roll depan dengan benar	SS	S	N	TS	STS
2		Saya merasa percaya diri saat mencoba Gerakan roll depan					
3		Saya tidak mudah merasa ragu saat melakukan roll depan					
4		Saya merasa nyaman tampil melakukan roll depan di depan teman					
5		Saya percaya pada kemampuan fisik saya untuk melakukan roll depan					
6		Saya tidak merasa takut jika gagal saat melakukan roll depan					
7		Saya tidak merasa takut untuk mencoba roll depan meskipun belum sempurna					
8	Minat Belajar	Saya senang belajar Gerakan roll depan saat mata Pelajaran PJOK					
9		Saya merasa antusias saat guru menjelaskan Teknik roll depan					
10		Saya merasa roll depan Adalah Gerakan yang menarik untuk di pelajari					
11		Saya termotivasi untuk terus belajar dan memperbaiki roll depan saya.					

12	Saya merasa sangat termotivasi ketika teman-teman mendukung usaha saya belajar roll depan.
13	Saya merasa lebih percaya diri setelah mendapatkan pujian dari guru saat melakukan roll depan.
14	Saya aktif berpartisipasi dalam setiap latihan roll depan di sekolah.
15	Saya aktif bertanya jika belum mengerti cara melakukan roll depan.

Tabel 1 menunjukkan bahwa instrumen angket kepercayaan diri dan minat belajar disusun secara sistematis berdasarkan indikator-indikator psikologis yang relevan dengan pembelajaran senam lantai. Setiap indikator dijabarkan ke dalam beberapa butir pernyataan yang dirancang untuk menggambarkan kondisi nyata peserta didik saat mengikuti pembelajaran roll depan. Penyusunan indikator dan jumlah butir pada masing-masing variabel dimaksudkan untuk memperoleh data yang komprehensif mengenai aspek afektif peserta didik, sehingga hasil pengukuran mampu merepresentasikan tingkat kepercayaan diri dan minat belajar secara objektif.

Prosedur

Prosedur penelitian dilaksanakan melalui beberapa tahap yang terstruktur. Tahap awal meliputi penyusunan instrumen, pengurusan izin penelitian, serta koordinasi dengan pihak sekolah dan guru PJOK. Tahap selanjutnya adalah pelaksanaan penelitian, yaitu pemberian penjelasan kepada peserta didik mengenai tujuan dan tata cara pengisian angket, kemudian peserta didik mengisi angket kepercayaan diri dan minat belajar secara mandiri. Tahap akhir adalah pengumpulan serta pengecekan data untuk memastikan kelengkapan dan keakuratan jawaban responden dengan tetap memperhatikan prinsip etika penelitian (Dermawan et al. 2022; Putra et al. 2024).

Analisis Data

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif meliputi perhitungan skor total, nilai rata-rata (mean), persentase, serta pengkategorian tingkat kepercayaan diri dan minat belajar ke dalam kategori sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Selanjutnya, analisis inferensial digunakan untuk mengetahui pengaruh kepercayaan diri dan minat belajar terhadap kemampuan roll depan senam lantai. Seluruh proses analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik dan disajikan dalam bentuk tabel untuk memudahkan interpretasi hasil penelitian (Gunadi et al. 2023; Ramadhoni 2025; Suherman et al. 2025).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

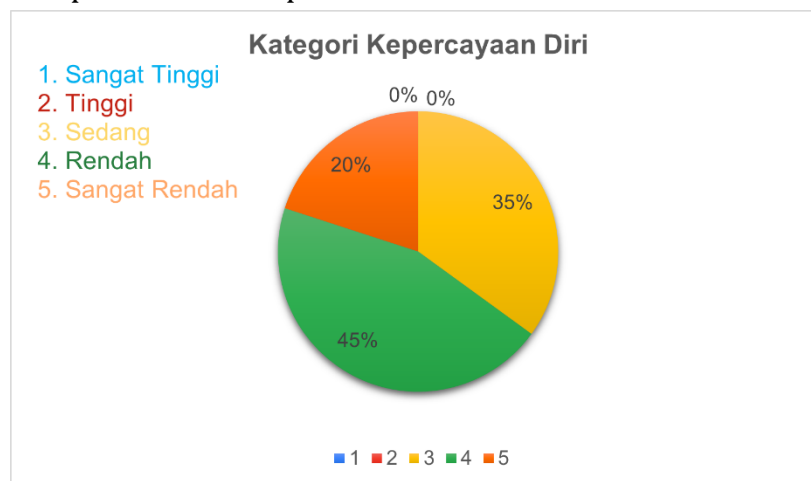
Berdasarkan pengolahan data angket minat belajar peserta didik terhadap pembelajaran roll depan senam lantai di SMK Muhammadiyah

Tabel 2. Distribusi kategori Minat Belajar Peserta Didik

Kepercayaan Diri					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16	1	5.0	5.0	5.0
	17	1	5.0	5.0	10.0
	18	2	10.0	10.0	20.0
	21	5	25.0	25.0	45.0
	22	2	10.0	10.0	55.0
	23	2	10.0	10.0	65.0
	27	1	5.0	5.0	70.0
	28	6	30.0	30.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa mayoritas peserta didik berada pada kategori sedang sebesar 55,00%, sedangkan 45,00% berada pada kategori rendah, dan tidak terdapat peserta didik pada kategori sangat tinggi, tinggi, maupun sangat rendah.

Distribusi minat belajar peserta didik tersebut juga disajikan secara visual dalam Gambar 1 untuk mempermudah interpretasi data.



Gambar 1. Diagram Lingkaran Kategori Minat Belajar Peserta Didik

Hasil Kepercayaan Diri Peserta Didik

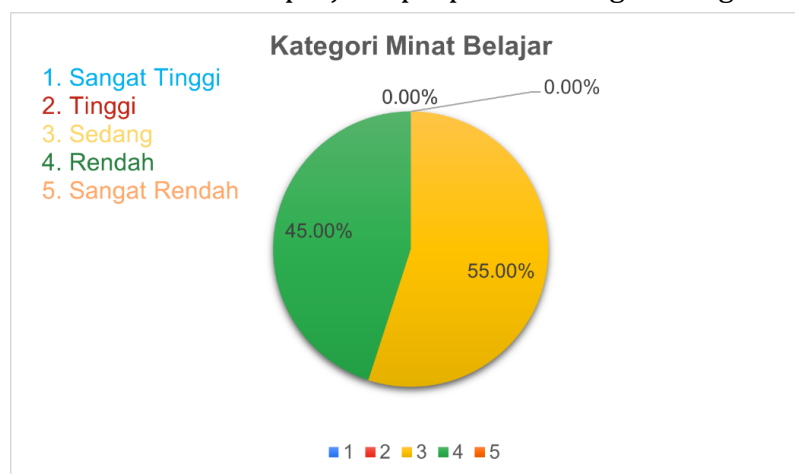
Hasil analisis data kepercayaan diri peserta didik dalam melakukan roll depan senam lantai disajikan pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Distribusi Kategori Minat Belajar Peserta Didik

Minat Belajar					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	21	1	5.0	5.0	5.0
	23	3	15.0	15.0	20.0
	24	2	10.0	10.0	30.0
	25	2	10.0	10.0	40.0
	26	1	5.0	5.0	45.0
	27	1	5.0	5.0	50.0
	28	1	5.0	5.0	55.0
	29	2	10.0	10.0	65.0
	31	2	10.0	10.0	75.0
	32	5	25.0	25.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa 45% peserta didik berada pada kategori rendah, 35% berada pada kategori sedang, dan 20% berada pada kategori sangat rendah, sedangkan tidak terdapat peserta didik yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi maupun sangat tinggi.

Distribusi tingkat kepercayaan diri peserta didik tersebut ditampilkan secara visual dalam Gambar 2 untuk memperjelas proporsi masing-masing kategori



Gambar 2. Diagram Lingkaran Kategori Kepercayaan Diri Peserta Didik

Pembahasan

Dominannya minat belajar pada kategori sedang sebesar 55,00% menunjukkan bahwa peserta didik memiliki ketertarikan yang cukup terhadap pembelajaran senam lantai, namun minat tersebut belum berkembang secara optimal untuk mendorong

keterlibatan aktif yang lebih tinggi dalam proses pembelajaran roll depan ((Al-Farizzi et al., 2024; Mukarom et al., 2024). Persentase 45,00% pada kategori rendah mengindikasikan bahwa hampir setengah peserta didik masih kurang memiliki dorongan internal untuk mengikuti pembelajaran senam lantai secara antusias, yang dapat berdampak pada rendahnya partisipasi dan kualitas penguasaan gerak (Putra et al., 2024; Setira, 2024).

Tidak ditemukannya peserta didik pada kategori minat belajar tinggi dan sangat tinggi menunjukkan perlunya inovasi pembelajaran yang lebih variatif dan menyenangkan agar pembelajaran senam lantai mampu menarik perhatian dan minat peserta didik secara berkelanjutan ((Mawardani et al., 2025; Sutoro & Nurhidayah, 2023).

Tingginya persentase kepercayaan diri rendah sebesar 45% menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik masih mengalami keraguan dan kurang yakin terhadap kemampuan dirinya saat melakukan roll depan senam lantai (Gunadi et al., 2023; Dermawan et al., 2022). Selain itu, keberadaan 20% peserta didik pada kategori sangat rendah menandakan adanya kelompok siswa yang mengalami hambatan psikologis cukup serius, seperti rasa takut jatuh dan cemas saat melakukan gerakan, sehingga membutuhkan pendampingan khusus dalam pembelajaran (Al-Hikmah, n.d.; Putra et al., 2024).

Tidak adanya peserta didik pada kategori kepercayaan diri tinggi dan sangat tinggi memperkuat temuan bahwa aspek psikologis masih menjadi kendala utama dalam pembelajaran senam lantai di sekolah, sehingga guru perlu menerapkan pendekatan yang mampu membangun rasa aman dan keberanian peserta didik secara bertahap (Gunadi et al., 2023; Zulsyafril & Damayanti, 2025).

Rendahnya kepercayaan diri yang diikuti dengan dominannya minat belajar pada kategori sedang hingga rendah menunjukkan adanya hubungan yang erat antara kedua variabel tersebut dalam pembelajaran roll depan senam lantai. Peserta didik yang memiliki minat belajar rendah cenderung kurang aktif dan enggan mencoba gerakan baru, sehingga berdampak langsung pada rendahnya kepercayaan diri dalam melakukan roll depan ((Dermawan et al., 2022; Putra et al., 2024). Oleh karena itu, peningkatan minat belajar melalui model pembelajaran yang menarik, aman, dan menyenangkan diyakini dapat berkontribusi positif terhadap peningkatan kepercayaan diri serta

keterampilan peserta didik dalam melakukan senam lantai (Mawardani et al., 2025; Suherman et al., 2025).

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri dan minat belajar memiliki peran yang penting dalam proses pembelajaran roll depan senam lantai. Kedua aspek tersebut berkontribusi dalam membentuk kesiapan mental, keberanian, serta keterlibatan peserta didik saat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Minat belajar yang belum berkembang secara optimal dapat memengaruhi keaktifan peserta didik dalam mengikuti latihan, sehingga berdampak pada kualitas pembelajaran. Peserta didik yang kurang memiliki ketertarikan cenderung kurang fokus dan tidak sepenuhnya terlibat dalam proses pembelajaran senam lantai. Selain itu, kepercayaan diri menjadi faktor penentu dalam keberhasilan peserta didik melakukan gerakan roll depan. Peserta didik yang memiliki kepercayaan diri rendah cenderung merasa ragu dan takut saat melakukan gerakan, sehingga diperlukan strategi pembelajaran yang mampu menumbuhkan rasa aman, keberanian, dan keyakinan diri agar pembelajaran senam lantai dapat berjalan secara efektif dan bermakna

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, I. P. P., Satyawan, I. M., & Dartini, N. P. D. S. (2022). Permainan Tematik dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Pedagogi Dan Pembelajaran*, 5(2), 189–196. <https://doi.org/10.23887/jp2.v5i2.46564>
- Agustina, P. W., Sari, R. S., & Pradipta, A. W. (2025). Pengaruh media YouTube dalam meningkatkan pemahaman teknik dasar roll depan dalam senam lantai. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 6(2), 285–297. <https://doi.org/10.55081/jumper.v6i2.4379>
- Aji, W. M., Hadi, S. R., Utomo, G. M., & Darisman, E. K. (2025). Hubungan partisipasi ekstrakurikuler terhadap motivasi belajar siswa. *VENUE: Jurnal Olahraga*, 2(1), 119–126.
- Al-Farizzi, S., Rosiyanti, H., Humaira, H. W., & Wahyulestari, M. R. D. (2024). Upaya Meningkatkan Minat Belajar Siswa MTs Muhammadiyah 1 Kota Sukabumi di Kelas VII pada Olahraga Senam Lantai Roll Depan dan Roll Belakang dengan Menggunakan Model Pembelajaran Tutor Sebaya. *SEMNASFIP*.
- Al-Hikmah, O. D. M. (n.d.). *Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Minat Belajar Siswa Laki-Laki Kelas VII pada Mata Pelajaran*.
- Arfanda, P. E., & Nurulita, R. F. (2024). *Gerak Dasar Senam Lantai*. Penerbit NEM.
- Dermawan, J., Mamun, S., & Efendi, R. (2022). Faktor yang Mempengaruhi Keberanian Siswa Madrasah Tsanawiyah pada Aktivitas Meroda. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(11), 197–206.
- Fadli, M., & Arifin, Z. (2022). Sarana olahraga sekolah dan kualitas pembinaan siswa.

- Jurnal PENJAGA*, 3(2), 110–118.
- Gunadi, H., Dimyati, A., & Gani, R. A. (2023). Hubungan Percaya Diri dan Fleksibilitas Tubuh Terhadap Kemampuan Guling Belakang Senam Lantai di SMK Al-Fathimiyah. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 12(2), 267–276.
- 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>
- Hasni, H., Jusuf, J. B. K., & Santoso, J. A. (2024). Hubungan antara Percaya Diri dengan Hasil Belajar Guling Depan Siswa SD. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(3), 169–176.
<https://doi.org/10.37630/jpo.v14i3.1670>
- Mawardani, S. I., Prakoso, B. B., Febriyanti, I., Dinata, V. C., & Khusairi, A. (2025). Pengembangan Model Permainan dalam Pembelajaran Senam Lantai terhadap Hasil Belajar Guling Depan. *Bravo's: Journal of Physical Education and Sport Science*, 13(3), 610–625.
- Mukarom, F. F., Ayyun, F. Q., & Arrofiqi, I. M. (2024). Upaya Meningkatkan Minat Siswa dalam Pembelajaran Senam Lantai Menggunakan Model Pembelajaran Cooperative Learning. *Educational Sciences Journal*, 1(2), 40–48.
- Nuromadon, I. N., Permadi, A. A., Sonjaya, A. R., & Arifin, Z. (2024). Upaya peningkatan hasil belajar senam lantai roll depan dan roll belakang melalui media gambar. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 5(2), 599–613.
<https://doi.org/10.55081/jumper.v5i2.3018>
- Oktavia, M. P., & Wijaya, F. J. M. (2025). Pengaruh Alat Bantu Matras Bidang Miring Terhadap Hasil Pembelajaran Roll Depan dalam Materi Senam Lantai. *JPO*, 8(6).
- Putra, R., Subakti, S., & Lahinda, J. (2024). Tingkat Kecemasan dan Minat dalam Mengikuti Pembelajaran PJOK Materi Senam Lantai. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 11(1), 11–19.
- Setira, A. (2024). *Analisis Faktor Minat Belajar Siswa Pada Pembelajaran Senam Lantai*. Universitas Bina Bangsa Getsempena.
- Suherman, S., Bismar, A. R., Ridwan, A., Hudain, M. A., & Juhanis, J. (2025). Peningkatan Kemampuan Roll ke Depan Melalui Metode Pembelajaran Berbasis Permainan. *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 9(5), 53–60.
- Sutoro, S., & Nurhidayah, D. (2023). Penerapan Model Pembelajaran Langsung dengan Media Bidang Miring untuk Meningkatkan Gerak Dasar Guling Depan. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(2), 131–143.
- Zulsyafil, T., & Damayanti, A. (2025). Faktor-Faktor Penghambat Peserta Didik Mengikuti Pembelajaran Senam Lantai. *SEMNASFIP*, 2(2), 4350–4363.