

Meningkatkan kemampuan sikap lilin senam lantai melalui metode mengajar menggunakan bantuan tembok SD Inpres Biromaru

Fatimah^{1ABCO}, Gunawan^{*2BCN}, Humaedi^{3DF}, Muh. Tris Maulana Daipaha^{4G}

¹Program Studi PJKR FKIP, Universitas Tadulako, Palu, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Jasmani Program Magister FKIP, Universitas Tadulako, Palu, Indonesia

³Program Studi Pendidikan Jasmani Program Magister FKIP, Universitas Tadulako, Palu, Indonesia

⁴Program Studi PJKR FKIP, Universitas Tadulako, Palu, Indonesia

*Corresponding author: gunawan@untad.ac.id

Abstrak

Metode pembelajaran PJOK di SD Inpres Biromaru masih bersifat konvensional, tanpa adanya variasi teknik atau alat bantu untuk mendukung keberhasilan siswa dalam mempelajari gerakan tersebut. Hal ini berdampak pada siswa kelas IV yang tidak bisa mempraktekkan sikap lilin dengan teknik yang benar sehingga belum dapat dikatakan tuntas dalam pembelajaran dengan KKM 70 yang telah ditentukan di SD Inpres Biromaru. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui upaya peningkatan keterampilan sikap lilin melalui penggunaan media bantu pada peserta didik kelas IV SD Inpres Biromaru. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif dengan desain penelitian tindakan kelas (PTK). Subjek penelitian meliputi 18 siswa kelas IV SD Inpres Biromaru. Analisis data dilakukan dengan teknik persentase pencapaian ketuntasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada tahap prasiklus, nilai terendah siswa adalah 50,00 dan nilai tertinggi 76,67 dengan rata-rata 64,62. Pada siklus I, nilai terendah meningkat menjadi 60,00, nilai tertinggi 83,33, dan rata-rata 72,55. Sementara pada siklus II, nilai terendah mencapai 63,33, nilai tertinggi 90,00, dan rata-rata 76,37. Persentase ketuntasan belajar siswa pada prasiklus sebesar 22,16% (4 siswa), pada siklus I meningkat menjadi 27,72% (5 siswa), dan pada siklus II mencapai 61,76% (21 siswa). Secara keseluruhan, tingkat ketuntasan siswa mencapai 77,76% atau 14 siswa, yang termasuk dalam kategori sedang.

Kata Kunci: Lilin, Media Bantu, Keterampilan

Abstract

The PJOK learning method at SD Inpres Biromaru is still conventional, without variations in techniques or supporting media to help students successfully learn the movement. This has an impact on fourth-grade students who are unable to perform the candle pose (shoulder stand) with the correct technique, resulting in their performance being considered incomplete based on the minimum mastery criterion (KKM) of 70 set by the school. This study aims to determine efforts to improve candle pose skills through the use of instructional aids among fourth-grade students at SD Inpres Biromaru. The method used was a descriptive method with a classroom action research (CAR) design. The research subjects consisted of 18 fourth-grade students. Data analysis was carried out using the percentage of mastery achievement. The results showed that in the pre-cycle stage, the lowest student score was 50.00 and the highest was 76.67, with an average of 64.62. In Cycle I, the lowest score increased to 60.00, the highest to 83.33, and the average to 72.55. In Cycle II, the lowest score reached 63.33, the highest 90.00, and the average 76.37. The percentage of student mastery in the pre-cycle was 22.16% (4 students), increased to 27.72% (5 students) in Cycle I, and reached 61.76% (21 students) in Cycle II. Overall, the mastery level reached 77.76% or 14 students, which falls into the moderate category.

Keywords: Candle Stand, Teaching Media/Aids, Skill.

Copyright © 2025 Author(s)



Received: 18 08 2025

Revised: 08 09 2025

Accepted: 29 09 2025

Authors' Contribution: A – Conceptualization; B – Methodology; C – Software; D – Validation; E - Formal analysis; F – Investigation; G – Resources; H - Data Curation; I - Writing - Original Draft; J - Writing - Review & Editing; K – Visualization; L – Supervision; M - Project administration; N - Funding acquisition

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan langkah awal untuk mempersiapkan anak. Selain itu sekolah merupakan tempat terbentuknya proses pembelajaran (Harahap Irfanda Miftahul et al., 2025).

Pendidikan jasmani adalah salah satu mata pelajaran yang wajib dilaksanakan di sekolah, yaitu sebagai mata pelajaran utama yang harus diikuti oleh semua siswa. Mata pelajaran ini memiliki keunikan dari mata pelajaran lainnya, pada mata pelajaran ini gerak dan olahraga berfungsi sebagai media pembelajaran efektif untuk memfasilitasi pemahaman dan pembentukan karakter (A Palmizal et al., 2020). Pendidikan jasmani tidak boleh dipisahkan dari tujuan keseluruhan pendidikan. Secara khusus, pendidikan jasmani bertujuan untuk mencapai pendidikan melalui aktivitas fisik. Pendidikan jasmani merupakan suatu model pedagogis yang mana pembelajaran dilakukan oleh tim dengan kemampuan yang beragam bekerja sama sehingga semua rekan kerja mendapatkan manfaatnya keuntungan dan pengalaman (Waluyo, 2023).

Pendidikan jasmani di sekolah dasar memiliki kunci untuk membangun dasar perkembangan fisik, mental, dan sosial peserta didik. Perkembangan keterampilan motorik kasar, keterampilan motorik halus, dan keterampilan lokomotor sangatlah penting, karena ketiganya membentuk dasar bagi keterampilan fisik yang lebih kompleks, seperti yang dibutuhkan dalam olahraga permainan dan aktivitas sehari-hari (Paedi Paedi & Hadi Prasetyo Antonius, 2024). Melalui aktivitas jasmani yang terstruktur, siswa dilatih untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang menjadi landasan awal bagi kegiatan olahraga yang lebih kompleks di masa depan. Pernyataan ini sejalan dengan pandangan bahwa sekolah memiliki posisi yang strategis sebagai pusat utama untuk mempromosikan budaya olahraga (Dahlan et al., 2022). Salah satu cabang olahraga yang diajarkan di sekolah adalah senam lantai, yang menuntut ketangkasan, keseimbangan, kekuatan otot, serta keterampilan koordinasi gerak tubuh.

Olahraga Senam berkontribusi pada perkembangan fisik yang harmonis secara maksimal, dan memastikan pembentukan kualitas fisik yang penting. Dari sudut pandang ini, senam dapat berfungsi sebagai sarana yang ampuh untuk pendidikan jasmani bagi anak sekolah (Bahodirovna & Ilxomjonovich, 2022). Salah satu gerakan pada aktivitas senam lantai yang memiliki level kesulitan tersendiri yaitu sikap lilin. Sikap ini pada gerakan senam lantai merupakan posisi terlentang di mana kedua kaki diangkat lurus ke atas dan dirapatkan. Gerakan ini dilakukan dengan menopang pinggang menggunakan kedua tangan, sementara pundak tetap menempel kuat di lantai. Kekuatan utama berasal dari otot perut yang membantu menahan tubuh dan menopang pinggang (Lilipaly & Unmehopa, 2023). Sikap lilin membutuhkan keseimbangan, kekuatan, dan teknik yang tepat, sehingga penting untuk menggunakan metode pembelajaran yang efektif (Alfadil Zikral et al., 2025). Gerakan ini

menuntut kontrol keseimbangan tubuh secara vertikal dengan bertumpu pada bahu dan lengan, sehingga memerlukan kombinasi antara kekuatan otot perut, koordinasi gerak, serta keseimbangan yang baik. Di lapangan, seringkali ditemukan permasalahan bahwa banyak siswa kesulitan dalam melakukan sikap lilin secara benar. Untuk tingkat keberhasilan yang lebih besar kompetensi guru pendidikan jasmani harus ditingkatkan melalui pelatihan dan pengetahuan tentang pengajaran gerakan dasar senam (Herman Chaniago et al., 2024).

Khususnya di SD Inpres Biromaru, hasil observasi awal terlohat bahwa mayoritas siswa kelas IV tidak mampu melakukan sikap lilin dengan teknik yang benar sehingga belum dapat dikatakan tuntas dalam dalam pembelajaran dengan KKM 70 yang telah ditentukan sekolah. Banyak siswa mengalami kesulitan mempertahankan keseimbangan dan jatuh ke samping atau ke belakang sebelum mencapai posisi optimal. Sejalan dengan hal tersebut dikatakan bahwa Kondisi fisik merupakan dasar yang kuat untuk mengembangkan teknik dalam cabang olahraga. Penelitian membuktikan adanya hubungan signifikan antara tingkat pengkondisian fisik dan keterampilan dasar senam yang dimiliki (Sukamti et al., 2020).

Selain itu, metode pembelajaran yang berlangsung masih mengandalkan cara-cara lama yang belum diperbarui, tanpa adanya variasi teknik atau alat bantu untuk mendukung keberhasilan siswa dalam mempelajari gerakan tersebut. Menurut Kafrawi et al., (2024) dalam penelitiannya yang membedakan kinerja sistem lama yaitu tidak memakai alat bantu dalam melatih untuk memberikan pengajaran gerakan senam lantai gerakan handstand dengan dibandingkan melatih dengan memberikan pengajaran gerakan handstand memakai alat bantu, berdasarkan data yang diperoleh sistem yang baru menunjukkan peningkatan kinerja yang jauh lebih unggul dibandingkan dengan versi sebelumnya.

Menurut Nurhuda (2017) penggunaan pendekatan penggunaan bantuan tembok adalah solusi inovatif yang diusulkan untuk mengatasi masalah tersebut. Solusi ini memudahkan siswa dalam meningkatkan kemampuan sikap lilin karena memungkinkan mereka bergerak lebih leluasa. Dengan demikian, proses pembelajaran akan menjadi lebih mudah, cepat, bermakna, efektif, dan menyenangkan. Dengan tembok sebagai media penyangga awal, siswa dapat lebih mudah mengembangkan keseimbangan tubuhnya secara bertahap sebelum mampu melakukan gerakan secara mandiri. Teknik ini tidak hanya membantu memperkuat otot-otot utama, tetapi juga memberikan rasa aman bagi siswa yang masih merasa takut atau kurang percaya diri saat berlatih sikap lilin. Dengan demikian, penelitian ini penting dilakukan untuk membuktikan bahwa metode mengajar menggunakan bantuan tembok dapat secara efektif meningkatkan kemampuan sikap lilin pada siswa kelas IV SD Inpres Biromaru.

Harapannya, melalui pendekatan ini, siswa tidak hanya mampu menguasai teknik sikap lilin dengan lebih baik, tetapi juga meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani secara keseluruhan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK), yaitu jenis riset yang dilaksanakan di dalam lingkungan kelas dengan tujuan utama meningkatkan atau memperbaiki kemampuan sikap lilin menggunakan media tembok. Penelitian tindakan kelas merupakan proses dinamis dalam bentuk spiral terdiri dari: rencana, tindakan, observasi, dan refleksi. Tujuannya adalah untuk mempertemukan antara dimensi wacana dan praktik dengan dimensi konstruksi dan rekonstruksi, sehingga peningkatan dalam praktik dan pemahaman dapat dicapai secara sistematis, responsif, dan reflektif (Nurulningsih, 2023). Penelitian ini terbagi menjadi dua siklus, di mana setiap siklusnya mengikuti tahapan baku: perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan total sampling, melibatkan keseluruhan populasi yaitu 18 siswa kelas IV SD Inpres Biromaru (terdiri dari 12 laki-laki dan 6 perempuan). Instrumen penelitian meliputi perangkat pembelajaran (silabus dan RPP) selanjutnya, interval dan kategori penilaian terhadap persentase ketuntasan belajar siswa ditetapkan berhasil jika siswa mendapat nilai 75

HASIL

Hasil penelitian ini diperoleh dari observasi lapangan mengenai hasil belajar kemampuan sikap lilin peserta didik kelas IV SD Inpres Biromaru. Data dikumpulkan dalam tiga tahapan : prasiklus, siklus 1 (Pertama), dan Siklus 2 (Kedua). Data awal (prasiklus yang telah diambil oleh peneliti bisa dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Persentase Pra siklus hasil belajar sikap lilin

Rentang nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah siswa	persenntase
>85	Baik sekali	Tuntas	0	0%
84 – 80	Baik	Tuntas	1	5.5%
79 – 75	Cukup	Tuntas	3	16.66%
70 – 74	Kurang	Tidak tuntas	6	33.33%
<69	Kurang sekali	Tidak tuntas	8	44.44%
Jumlah			18	100%

Tinjauan pada Tabel 1 menunjukkan bahwa tiga siswa masuk dalam kategori "cukup", yang mana angka tersebut mewakili 16,66% atau 3 siswa dari keseluruhan peserta didik. Katagori kurang adalah 33.33% dengan frekuensi 6 siswa. Katagori kurang sekali adalah 44.44% dengan frekuensi 8 siswa.

Tabel 2. Persentase siklus 1 hasil belajar sikap lilin

Rentang nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah siswa	persenntase
>85	Baik sekali	Tuntas	1	5.5%
84 – 80	Baik	Tuntas	2	11.11%
79 – 75	Cukup	Tuntas	2	11.11%
70 – 74	Kurang	Tidak tuntas	8	44.44%
<69	Kurang sekali	Tidak tuntas	5	27.77%
Jumlah			18	100%

Data dari Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas peserta didik masih berada pada kategori hasil rendah. Secara spesifik, 44,44% (8 siswa) masuk kategori Kurang, dan 27,77% (5 siswa) masuk kategori Kurang Sekali. Sementara itu, total siswa yang meraih kategori Baik Sekali hingga Cukup hanya berjumlah 5 siswa (27,77%). Tabel 3 Persentase siklus 2 hasil belajar sikap lilin

Tabel 3 Persentase siklus 2 hasil belajar sikap lilin

Rentang nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah siswa	persenntase
>85	Baik sekali	Tuntas	3	16.66%
84 – 80	Baik	Tuntas	7	38.88%
79 – 75	Cukup	Tuntas	4	22.22%
70 – 74	Kurang	Tidak tuntas	4	22.22%
<69	Kurang sekali	Tidak tuntas	0	0%
Jumlah			18	100%

Tabel 3 menunjukkan distribusi hasil akhir siswa setelah tindakan: Baik Sekali dicapai oleh 3 siswa (16,66%), Baik oleh 7 siswa (38,88%), dan Cukup serta Kurang masing-masing oleh 4 siswa (22,22%). Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan adanya peningkatan ketuntasan belajar yang signifikan dari tahap awal. Ketuntasan hanya 22,16% (4 siswa) pada pra-siklus, meningkat sedikit menjadi 27,72% (5 siswa) pada Siklus 1, dan akhirnya melonjak drastis hingga 77,76% (14 siswa) pada Siklus 2.

PEMBAHASAN

Tinjauan hasil penelitian yang telah dilaksanakan terlihat bahwa pembelajaran dengan metode mengajar menggunakan bantuan tembok pada peserta didik kelas IV SD Inpres Biromaru pada Senam lantai materi sikap lilin telah memberikan peningkatan hasil belajar dengan Nilai ketuntasan siswa keseluruhan adalah 77.76% dengan 14 siswa. Peningkatan ini sudah terlihat dari siklus 1 dengan ketuntasan berjumlah 5 siswa, kemudian pada siklus 2 meningkat menjadi 14 siswa. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Zikral

Ifadil et al., (2025) yang menyebutkan bahwa Media bantu terbukti efektif dalam memperjelas teknik sikap lilin bagi siswa, yang secara langsung meningkatkan hasil belajar mereka. Setiawati et al., (2020) juga menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap pembelajaran senam lantai dengan menggunakan model terbaru dibanding dengan model pembelajaran konvensional.

Namun demikian, dalam proses pembelajaran juga ditemukan beberapa hambatan yang dihadapi baik oleh guru maupun peserta didik. Hambatan utama terletak pada keterbatasan fasilitas ruang gerak dan kurangnya alat bantu pendukung lain selain tembok, sehingga siswa perlu menunggu giliran lebih lama untuk praktik, selain itu belum adanya media audiovisual yang bisa membantu siswa dalam mempercepat memahami Gerakan sikap lilin, hal ini disebutkan oleh (Muhammad Fatham & Setyaedhi Sugiharto Hari, 2022) bahwa penggunaan media video dalam pembelajaran materi senam lantai pada Gerakan sikap lilin terbukti sukses untuk meningkatkan hasil belajar siswa. Selain itu, sebagian peserta didik masih merasa takut terjatuh atau kehilangan keseimbangan saat melakukan sikap lilin tanpa bantuan. Hal ini memerlukan pendekatan bertahap dan bimbingan individual agar setiap siswa dapat menumbuhkan rasa percaya diri dalam bergerak, hal ini sejalan menurut (Isnaeni Mahmudah & Agus Darmawan, 2022) di antara lain faktor kesulitan siswa dalam pembelajaran senam lantai adalah faktor psikologis yaitu kepercayaan diri. Selain itu menurut Zalil Ashidqy et al., (2023) faktor lain yang menjadi penghambat siswa dalam mengikuti pembelajaran senam lantai juga terdapat faktor eksternal: sarana dan prasarana yang kurang baik, pembelajaran di cuaca yang panas, kurangnya peserta didik memperhatikan guru saat pembelajaran dan peserta didik cenderung lebih suka olahraga permainan. Dari sisi guru, tantangan utama adalah memastikan setiap siswa memperoleh kesempatan latihan yang cukup dengan pengawasan yang aman dan efektif.

Berdasarkan hasil observasi dan refleksi, muncul pula pengalaman subjektif peserta didik yang menarik. Sebagian besar siswa menyatakan bahwa penggunaan tembok sebagai alat bantu memberikan rasa aman dan membuat mereka lebih berani mencoba. Mereka merasa senang karena bisa melihat kemajuan diri sendiri dari yang semula takut menjadi mampu melakukan gerakan dengan benar, Hal ini Senada menurut Jeria Jeria et al., (2017) bahwa media dinding dalam pembelajaran sikap lilin dapat meningkatkan hasil belajar teknik dasar sikap lilin dalam senam lantai secara signifikan. Tentunya pengalaman positif ini turut menumbuhkan semangat kebersamaan di antara siswa karena mereka saling memberi dukungan selama proses latihan. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis pengalaman langsung dapat memperkuat aspek afektif dan sosial dalam pendidikan jasmani.

Adapun dari sisi isi materi, urgensi pembelajaran sikap lilin di tingkat sekolah dasar sangat penting sebagai dasar penguasaan keterampilan senam lantai yang lebih kompleks di jenjang berikutnya. Gerakan sikap lilin melatih keseimbangan, kekuatan otot perut, koordinasi tubuh, serta konsentrasi yang merupakan elemen penting dalam perkembangan fisik anak. Selain itu, penguasaan sikap lilin membantu siswa memahami konsep kontrol tubuh, postur, dan kestabilan gerak yang berguna bagi aktivitas jasmani lainnya. Oleh karena itu, keberhasilan pembelajaran ini tidak hanya berdampak pada hasil kognitif dan psikomotor, tetapi juga membentuk sikap percaya diri, keberanian, dan tanggung jawab dalam berlatih.

Media sederhana memiliki peran ganda: tidak hanya bertindak sebagai alat bantu teknis, tetapi juga berfungsi sebagai pendorong atau stimulan psikologis bagi siswa. Penelitian Sari et al., (2023) juga membuktikan bahwa penerapan media pembelajaran dalam materi praktik olahraga dapat meningkatkan motivasi belajar dan dapat menghidupkan suasana pembelajaran menjadi lebih aktif dan juga efektif, serta berpengaruh pada ketuntasan belajar peserta didik. Dengan demikian, penelitian ini menguatkan data empiris tentang pemanfaatan media bantu dalam pengajaran senam lantai, khususnya sikap lilin, memberikan kontribusi positif yang nyata: media tersebut meningkatkan motivasi, keterlibatan aktif, sekaligus memperbaiki hasil belajar siswa.

KESIMPULAN

Penerapan media bantu pada pembelajaran senam lantai, khususnya sikap lilin, terbukti memiliki dampak positif yang signifikan terhadap hasil belajar siswa kelas IV SD Inpres Biromaru. Peningkatan hasil belajar ini dapat diamati jelas dari perbaikan drastis antara pra-siklus hingga Siklus 2. Masalah utama sebelumnya adalah rendahnya motivasi dan perhatian siswa, yang menyebabkan mayoritas hasil belajar berada di kategori "kurang" dan "kurang sekali". Akan tetapi, ketika diperkenalkan dengan penggunaan alat bantu dalam pembelajaran, terjadi peningkatan keterlibatan dan semangat belajar siswa. Penggunaan media sederhana menciptakan tantangan yang memotivasi siswa untuk aktif mencoba dan mengulang gerakan, sehingga mereka tidak merasa bosan.

Peningkatan ini terlihat jelas pada Siklus 2, di mana sebagian besar peserta didik meraih ketuntasan belajar. Hal ini menunjukkan bahwa metode pembelajaran yang inovatif dengan memanfaatkan media bantu berhasil mengatasi kendala awal dan meningkatkan motivasi serta pemahaman siswa. Keberhasilan ini juga linear dengan temuan dari riset sebelumnya yang menunjukkan penggunaan media pembelajaran dapat meningkatkan keterlibatan, meminimalisir kejenuhan, dan secara langsung berpengaruh pada ketuntasan hasil belajar. Penelitian tindakan kelas ini membuktikan bahwa penggunaan media bantu merupakan solusi

dan cara yang efektif untuk meningkatkan hasil belajar sikap lilin. Untuk penelitian selanjutnya, diharapkan peneliti atau guru-guru mengeksplorasi jenis media bantu lain yang dapat diterapkan pada materi senam lantai yang berbeda, atau mengkaji dampak media bantu terhadap aspek pembelajaran lain, seperti kerja sama tim dan disiplin siswa

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi dan ucapan terima kasih yang tulus kepada semua pihak yang telah mendukung pelaksanaan dan penyelesaian penelitian ini. Penghargaan khusus diberikan kepada Kepala SD Inpres Biromaru, Guru PJOK, seluruh siswa, dan Dosen Pembimbing atas bimbingan dan kontribusi mereka. Diharapkan, hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan menjadi referensi untuk pengembangan pembelajaran PJOK yang lebih kreatif dan bermakna di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- A Palmizal, Pujiyanto, D., Nurkadri, N., & Laksana, A. A. N. P. (2020). Development of a Creative Gymnastics Model to Improve Basic Locomotor Movements for Students in Elementary School. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(6A), 78–84. <https://doi.org/10.13189/saj.2020.080714>
- Alfadil Zikral, Bulu Baan Addriana, & Mursalim. (2025). Upaya Meningkatkan Keterampilan Sikap Lilin Menggunakan Media Bantu Tutor Sebaya Kelas XI'C SMANOR Tadulako Palu. *Jurnal Al-Qiyam*, 6(1), 348–351.
- Bahodirovna, X. B., & Ilxomjonovich, I. I. (2022). The Use Of Rhythmic Gymnastics In The Physical Education Of Schoolchildren On The Example Of The City Of Fergana. *International Journal of Pedagogics*, 02(05), 9–12. <https://doi.org/10.37547/ijp/Volume02Issue05-03>
- Dahlan, F., Mahyuddin, R., & Muslim, M. (2022). The Role of Schools and Physical Education in Supporting Sports Achievement: Literature Review. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 6(1), 117–128. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v6i1.2058>
- Harahap Irfanda Miftahul, Bangun Yunis Sabaruddin, & Ritonga Diansyah Muhammad. (2025). Pengembangan model permainan aktivitas jasmani dalam meningkatkan kemampuan motorik anak usia 8–9 tahun di tingkat sekolah dasar. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 4(2), 90–102.
- Herman Chaniago, Wahyuningtyas Puspitorini, & Yafi Velyan Mahyudi. (2024). Gymnastic Sports Management Training for Physical Education Teachers in East Jakarta City. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 1451–1459. <https://doi.org/10.36526/gandrung.v5i1.3401>
- Isnaeni Mahmudah, & Agus Darmawan. (2022). Faktor Kesulitan Siswa Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan. *Citius : Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*, 2(2), 94–101. <https://doi.org/10.32665/citius.v2i2.1268>

- Jeria Jeria, Rif'at Mohamad, & Muttaqin Sulisty Nur. (2017). Upaya Meningkatkan Gerak Dasar Sikap Lilin Pada Pembelajaran Senam Lantai Dengan Media Dinding Pada Siswa Kelas X Sma Negeri 1 Sokan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi* (Penjaskesrek), 4(1), 35–42. <https://doi.org/https://doi.org/10.46368/jpjk.v4i1.122>
- Kafrawi, M. F., Wismanadi, H., & Julianto, J. (2024). Rintisan Alat Bantu Opent Shoulder Trainer Aparatus Lantai Untuk Melatih Gerakan Handstand Pada Cabang Olahraga Senam Artistik. *Jurnal Review Pendidikan Dasar : Jurnal Kajian Pendidikan Dan Hasil Penelitian*, 10(1), 9–16. <https://doi.org/10.26740/jrpd.v10n1.p9-16>
- Lilipaly, D., & Unmehopa, W. (2023). Peningkatan Hasil Belajar Waxy Attitudes Melalui Metode Exercise In Floor Gymnastic Pada Siswa Kelas V SD Naskat Masnana Bursel. *MANGGUREBE: Journal Physical Education, Health and Recreation*, 3(2), 77–84. <https://doi.org/10.30598/manggurebevol3no2page77-84>
- Muhammad Fatham, & Setyaedhi Sugiharto Hari. (2022). Pengembangan Media Video Pembelajaran Materi Senam Lantai Pada Gerakan Sikap Lilin untuk Kelas VIII Mtsn Gresik. *Jurnal Mahasiswa Teknologi Pendidikan*, 12(4).
- Nurhuda, N. (2017). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Sikap Lilin Dalam Pembelajaran Senam Lantai Melalui Bantuan Teman Pada Peserta Didik SD Negeri 9 Pekanbaru Tahun Ajaran 2016/2017. *JOURNAL SPORT AREA*, 2(2), 76. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(2\).607](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(2).607)
- Nurulanningsih. (2023). Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Sebagai Pengembangan Profesi Guru Bahasa Indonesia. *JURNAL DIDACTIQUE Bahasa Indonesia*, 4(1), 50–61. <https://doi.org/10.52333/didactique.v4i1.50>
- Paedi Paedi, & Hadi Prasetyo Antonius. (2024). Implementation of Children's Music-Based Rhythmic Gymnastics Learning Model to Improve Motor Coordination of Grade V Students of SDN Kertagena Tengah 4. *Jp.Pjok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 8(1), 12–23. <https://doi.org/https://doi.org/10.33503/jp.jok.v8i1.1830>
- Sari, A., Heryanto Nur Muhammad, & Yusuf Santriyono. (2023). Implementasi Media Pembelajaran Spinner Games Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Pada Mata Pelajaran PJOK Materi Kebugaran Jasmani. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 3(2), 163–170. <https://doi.org/10.55081/jumper.v3i2.991>
- Setiawati, K. S., Parwata, I. G. L. A., & Suratmin, S. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Dan Minat Belajar Terhadap Hasil Belajar Senam Lantai. *Jurnal Penjakora*, 7(1), 17. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v7i1.24444>
- Sukamti, E. R., Budiarti, R., & Nurfadhila, R. (2020). Effect Of Physical Conditioning On Student Basic Skills Gymnastics. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 39(1), 207–216. <https://doi.org/10.21831/cp.v39i1.29641>
- Waluyo, W. (2023). The Effect of low impact aerobic gymnastics on improving physical fitness in students. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 9(2), 185–197. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v9i2.19982
- Zalil Ashidqy, A., Abdul Gani, R., Zinat Achmad, I., Mury Syafei, M., Purbangkara, T., & Resita, C. (2023). Faktor-Faktor Penghambat Peserta Didik Mengikuti Pembelajaran Senam Lantai. *JURNAL PENJAKORA*, 10(1). <https://doi.org/10.23887/penjakora.v10i1.56287>

Zikral Ifadil, Addriana Bulu Baan, & Mursalim Mursalim. (2025). Upaya Meningkatkan Keterampilan Sikap Lilin Menggunakan Media Bantu Tutor Sebaya Kelas XI'C SMANOR Tadulako Palu. Jurnal Al-Qiyam, 6(1), 348–351.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33648/alqiyam.v6i1.1183>