

**PENERAPAN MEDIA VIDEO DALAM PEMBELAJARAN SENAM
LANTAI PADA SISWA KELAS XI F8 SMA NEGERI 7 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Departemen Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**OLEH : RAMA DANIAH
NIM. 21086441**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Penerapan Media Video Dalam Pembelajaran Senam
Lantai Pada Siswa Kelas XI F8 SMA Negeri 7 Padang
Nama : Rama Daniah
NIM/TM : 21086441/2021
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 2025

Mengetahui
Ketua Departemen
Pendidikan Olahraga


Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198909012018031001

Disetujui
Pembimbing


Dr. Zulfahri, S.Pd., M.Pd.
NIP. 199006082019031011

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Rama Daniah
NIM : 21086441

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Kolahraga
Universitas Negeri Padang
dengan judul

PENERAPAN MEDIA VIDEO DALAM PEMBELAJARAN SENAM
LANTAI PADA SISWA KELAS XI F9 SMA NEGERI 7 PADANG

Padang, Agustus 2025

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Zulbahri, S.Pd., M.Pd

1.

2. Anggota : Prof. Dr. Damrah, M.Pd

2.

3. Anggota : Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd., M.Pd

3.

SURAT PERTANYATAAN

Yang bertanda tangan di bawa ini:

Nama : Rama Daniah

Nim : 21086441

Departemen : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Fakultas : Pendidikan Olahraga

Judul : Penerapan Media Video Dalam Materi Senam Lantai Pada Siswa Kelas XI F8 SMA Negeri Padang.

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul " Penerapan Media Video Dalam Materi Senam Lantai Pada Siswa Kelas XI F8 SMA Negeri Padang " ini beserta seluruh nya adalah benar benar karya saya sendiri saya tidak melakukan penciplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/ sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keahlian karya saya ini.

Demikian, pernyataan ini saya buat dala keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, 14 Agustus 2025

Saya yang menyatakan


Rama Daniah

21086441

ABSTRAK

Rama Daniah. 2025. Penerapan Media Vidio Dalam Pembelajaran Senam Lantai Pada Siswa Kelas XI F8 SMA Negeri 7 Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahui bagaimana penerapan media video dalam pembelajaran senam lantai pada siswa kelas XI F8 SMA Negeri 7 Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik penerapan media video dalam pembelajaran senam lantai pada siswa kelas XI F8 SMA Negeri 7 Padang.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa pada SMA Negeri 7 Padang. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik *stratified random sampling*, dengan demikian jumlah sampelnya adalah 25 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan angket skala likert. Data dianalisis dengan menggunakan persentase.

Berdasarkan hasil penelitian, penerapan media video dalam pembelajaran senam lantai di SMA Negeri 7 Padang memberikan dampak positif terhadap proses belajar, meskipun belum optimal. Pada tahap persiapan, guru telah memanfaatkan media video dengan cukup baik, tetapi masih terdapat kekurangan dalam pemilihan konten dan arahan sebelum penayangan. Dalam proses pembelajaran, media video mampu menarik perhatian siswa, namun durasi yang kurang tepat serta minimnya penjelasan tambahan dari guru menyebabkan sebagian siswa mengalami kesulitan memahami materi. Pada tahap evaluasi dan refleksi, penggunaan media video belum sepenuhnya mendorong kemandirian belajar karena guru masih berperan dominan. Secara keseluruhan, media video dapat mendukung pembelajaran senam lantai secara efektif apabila dioptimalkan melalui pemilihan konten yang tepat, pengaturan durasi, integrasi dengan praktik langsung, serta peningkatan peran guru sebagai fasilitator dan pemberi umpan balik.

Kata Kunci : Media, Pembelajaran, Vidio, Senam Lantai, PJOK, SMA Negeri 7 Padang

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, karunia, dan kasih sayang-Nya yang tiada henti kepada penulis. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat, dan seluruh pengikutnya hingga akhir zaman.

Alhamdulillah, atas segala rahmat dan pertolongan-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul "Penerapan Media Video dalam Pembelajaran Senam Lantai pada Siswa SMA Negeri 7 Padang". Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan serta bantuan dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai. Semoga segala kebaikan yang diberikan menjadi amal saleh dan mendapat pahala yang berlimpah dari Allah SWT. Aamiin ya Rabbal 'Alamin.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis telah menerima banyak bantuan dan dukungan, baik secara materiil maupun moril, dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan terima kasih, penulis ingin menyampaikan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kepada cinta pertama dan pintu surga, Bapak Sarpawi dan Ibu Yeni Maria. Terima kasih atas segala kasih sayang, doa, dan dukungan berupa moral maupun materi yang tidak terhingga sehingga penulis mampu menyelesaikan studi serjana hingga menyelesaikan di Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.

3. Bapak Dr. Zulbahri, S.Pd.,M.Pd selaku dosen pemimbing skripsi yang telah berperan penting dalam proses penulis selama mengerjakan skripsi. Terima kasih yang sebesar-besarnya atas waktu, kesabaran, dan perhatian yang bapak berikan selama proses penulisan skripsi ini semoga ALLAH SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, keberkahan, serta balasan terbaik untuk setiap kebaikan yang bapak berikan.
4. Prof. Dr. Damrah, M.Pd selaku Tim Penguji yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran kepada penulis.
5. Ibu Dra. Sry Gusti Handayani, S.Pd., M.Pd selaku Tim Penguji yang telah meluangkan waktu,tenaga, pikiran dan kesabaran kepada penulis.
6. Teman terdekat yang selalu memberikan support dan dukungan terhadap penulis dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.
7. Skripsi ini tidak akan tersusun tanpa adanya dorongan dari berbagai pihak. Penulis menyadari skripsi penelitian ini masih jauh kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi penelitian ini dapat bermanfaat bagi penulis dan para pembaca.

Padang, 14 Agustus 2025

Rama Daniah

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	Vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Kajian Teori.....	6
1. Pendidikan jasmani.....	6
2. Pelaksanaan Pembelajaran senam lantai	7
3. Media Pembelajaran Video	13
B. Penelitian Relevan	16
C. Kerangka Konseptual.....	17
D. Pertanyaan Penelitian	19
BAB III METODE PENELITIAN.....	20
A. Jenis Penelitian	20
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	20
C. Populasi dan Sampel	20
D. Jenis Data dan sumber Data.....	22
E. Defenisi Operasional.....	22
F. Teknik dan Alat Pengumpul Data	25
G. Instrumen Penelitian	27
H. Teknik Analisis Data.....	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	31
A. Deskripsi Data.....	31
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	43
A. Kesimpulan.....	43
B. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA.....	45
LAMPIRAN... ..	48

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Daftar Populasi	21
Tabel 2. Daftar sampel.....	22
Tabel 3. Skala Likert.....	27
Tabel 4. Kisi – Kisi Angket	28
Tabel 5. Hasil Pengolahan Data Persiapan pembelajaran dengan media video	32
Tabel 6. Hasil Pengolahan Data Proses pembelajaran dengan media video.....	34
Tabel 7. Hasil Pengolahan Data Punutup	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual	19
Gambar 2. Hasil Data Persiapan pembelajaran dengan media video.....	33
Gambar 3. Hasil Data Proses pembelajaran dengan media video.....	35
Gambar 4. Hasil Data Penutup	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kisi – Kisi Soal Tes Penerapan Media Video.....	48
Lampiran 2. Kusioner.....	49
Lampiran 3. Surat Validator Instrumen Penelitian.....	52
Lampiran 4. Surat Validasi Bahasa	53
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian.....	54
Lampiran 6. Surat Validasi Ahli Video.....	55
Lampiran 7. Hasil Penelitian Persiapan pembelajaran dengan media video	56
Lampiran 8. Hasil Penelitian Proses pembelajaran dengan media video.....	57
Lampiran 9. Hasil Penelitian Penutup.....	58
Lampiran 10. Surat Izin Penelitian Sekolah.....	59
Lampiran 11. Surat Izin Balasan Sekolah	60
Lampiran 12. Dokumentasi	61

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan adalah usaha sadar untuk menumbuh kembangkan sumber daya manusia (SDM), melalui kegiatan pembelajaran dan berlangsungnya proses pembelajaran, maka dari situ pula terjadi proses belajar. Pendidikan merupakan salah satu bidang yang memiliki peranan untuk membangun manusia seutuhnya. Hal ini sesuai dengan UUD RI Nomor 20 tahun 2003, Pasal 3 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Menurut (Deswandi, 2018) Pendidikan merupakan suatu pondasi dalam hidup yang harus dibangun dengan baik. Pendidikan merupakan proses pembelajaran kepada individu agar memiliki pemahaman terhadap sesuatu, serta menjadikan seseorang kritis dalam berpikir. Pendidikan adalah sebuah usaha untuk meningkatkan ilmu pengetahuan yang didapat baik dari lembaga formal maupun informal untuk memperoleh manusia yang berkualitas. Agar kualitas yang diharapkan dapat tercapai, diperlukan penentuan tujuan pendidikan yang tepat. Pembelajaran yang dapat meningkatkan kualitas seseorang di sekolah salah satunya pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat. Pembelajaran pendidikan jasmani didalamnya tidak hanya belajar tentang materi atau teoritis, namun juga menyampaikan tentang

pengenalan gerak, keterampilan gerak dasar, aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek psikomotor (Rasyid, 2011:34).

Menurut (Gusti, 2019) senam adalah suatu bentuk latihan fisik yang teratur yang merupakan representasi dari ciri kehidupan. Senam merupakan bentuk latihan fisik yang dikemas secara sistematis tersusun dalam suatu program yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Aktivitas senam lantai ini, memiliki gerakan sederhana hingga gerakan yang sangat kompleks oleh karena itu, dalam pembelajaran PJOK pada pembelajaran senam, guru sebagai tenaga pengajar untuk mencontohkan gerakan senam dan dapat dipahami dengan mudah oleh siswa. Untuk mendukung proses pembelajaran tersebut, media pembelajaran video sangat efektif digunakan karena dapat menampilkan gerakan secara visual dan berulang-ulang, sehingga siswa dapat lebih mudah memahami teknik yang diajarkan. Penggunaan video juga dapat meningkatkan minat dan motivasi belajar siswa, membuat pembelajaran menjadi lebih menarik dan interaktif. Oleh karena itu, integrasi media video dalam pembelajaran senam lantai sangat dianjurkan untuk membantu guru dalam menyampaikan pembelajaran secara optimal dan meningkatkan keterampilan siswa secara signifikan.

Pada penelitian (Tedi, 2023) menunjukkan bahwa dalam proses pembelajaran PJOK pada pembelajaran senam masih terdapat kendala seperti peserta didik malas untuk melakukan gerakannya, pembelajaran yang tidak menarik dan juga peserta didik memiliki rasa takut yang besar untuk mencoba Gerakan senam lantai dipikiran mereka pembelajaran senam lantai ini

membahayakan bagi mereka Selain itu, kesulitan pemahaman gerakan senam lantai juga dipengaruhi oleh metode pengajaran guru yang kurang efektif dan keterbatasan media pembelajaran yang digunakan, termasuk keterbatasan keterampilan guru dalam memanfaatkan media video (Isnaeni Mahmudah, 2022).

Kurangnya variasi metode pembelajaran dan fasilitas yang terbatas di sekolah juga menjadi hambatan signifikan dalam pelaksanaan pembelajaran senam lantai, sehingga siswa kurang mendapatkan pengalaman belajar yang optimal (Ashidqy, 2023). Selain itu, durasi pembelajaran yang terbatas turut membatasi waktu latihan siswa sehingga penguasaan gerakan menjadi kurang maksimal). Oleh karena itu, untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran senam lantai, diperlukan inovasi metode pembelajaran, peningkatan keterampilan guru dalam penggunaan media pembelajaran, serta penyediaan fasilitas dan waktu yang memadai agar minat dan kemampuan siswa dapat berkembang dengan baik.

Bedasarkan hasil observasi dan wawancara peneliti dengan guru PJOK pada SMA Negeri 7 Padang bahwa pada sekolah tersebut belum terdapat fasilitas yang memadai terkait penerapan media pembelajaran video, serta dalam pelaksanaan pembelajaran senam masih terdapat kekurangan durasi dan keterbatasan guru dalam mempraktikkan gerakan senam khususnya pada senam lantai. Oleh karena itu peneliti ingin mengangkat judul penelitian “Penerapan Media Vidio Dalam Pembelajaran Senam Lantai Pada Siswa Kelas XI F8 SMA Negeri 7 Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi sebagai masalah saling terkaitan. Adapun masalah yang terkait sebagai berikut :

1. Minat siswa terhadap pembelajaran senam masih rendah.
2. Siswa mengalami kendala dalam memahami gerakan-gerakan senam.
3. Keterampilan guru dalam memanfaatkan media video untuk pembelajaran masih terbatas.
4. Metode pembelajaran senam yang digunakan guru kurang bervariasi.
5. Fasilitas dan teknologi penunjang pembelajaran di sekolah masih terbatas.
6. Waktu atau durasi pembelajaran senam relatif singkat sehingga membatasi pencapaian tujuan pembelajaran.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini difokuskan pada penerapan media video dalam pembelajaran senam lantai pada siswa kelas XI F8 SMA Negeri 7 Padang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini meliputi “Bagaimana penerapan media video dalam pembelajaran pembelajaran senam lantai pada siswa kelas XI F8 SMA Negeri 7 Padang”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin di capai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui

seberapa baik penerapan media video dalam pembelajaran senam lantai pada siswa kelas XI F8 SMA Negeri 7 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini nantinya diperoleh akan memberikan manfaat yang penting sebagai berikut:

1. Bagi peneliti, sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan olahraga (S.Pd).
2. Bagi pembaca, sebagai sumber informasi baru untuk menambah wawasan serta rujukan untuk penelitian selanjutnya.
3. Bagi sekolah, sebagai bahan perbaikan dalam sistem pembelajaran yang ada di sekolah untuk meningkatkan mutu pembelajaran.
4. Bagi guru, sebagai bahan masukan untuk meningkatkan kemampuan profesionalisme guru dalam pembelajaran sesuai tuntutan kurikulum mardeka.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penerapan media video dalam pembelajaran senam lantai di SMA Negeri 7 Padang, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media video memberikan dampak positif terhadap proses pembelajaran, namun penerapannya belum sepenuhnya optimal. Pada tahap persiapan, guru telah mampu memanfaatkan media video dengan cukup baik, meskipun masih terdapat beberapa kekurangan dalam pemilihan konten dan pemberian arahan yang jelas sebelum penayangan. Pada tahap Proses pembelajaran dengan media video, video pembelajaran terbukti dapat menarik perhatian siswa, tetapi durasi yang kurang sesuai serta minimnya penjelasan tambahan dari guru membuat sebagian siswa merasa kesulitan dalam memahami pembelajaran. Pada tahap evaluasi dan refleksi, media video belum sepenuhnya mendorong kemandirian siswa, karena peran guru masih dominan sebagai penyaji tanpa diimbangi dengan fasilitasi yang cukup untuk evaluasi mandiri. Secara keseluruhan, media video dapat mendukung pembelajaran senam lantai dengan baik apabila dioptimalkan melalui pengelolaan konten, pengaturan durasi, pemberian penjelasan tambahan, integrasi dengan praktik langsung, serta peningkatan peran guru sebagai fasilitator dan pemberi umpan balik. Dengan demikian, pengembangan strategi yang tepat dalam pemanfaatan media video diharapkan dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran dan hasil belajar siswa.

B. Saran

Adapun saran dalam penelitian saya lakukan mengenai penerapan media video senam lantai pada siswa kelas XI F8 SMA Negeri 7 Padang ini adalah:

1. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi penulisan mengenai media video dalam pembelajaran senam lantai pada siswa dan dapat menerapkan ilmu yang telah didapat dari perkuliahan.
2. Pada awal pembelajaran guru memberi bimbingan kepada siswa agar media video senam lantai dapat digunakan secara maksimal.
3. Diharapkan dapat dipergunakan sebagai bahan pengajaran dan masukkan bagi para guru pendidikan jasmani SMA Negeri 7 Padang dalam meningkatkan keterampilan olahraga khususnya senam.
4. Sekolah juga harus berperan aktif untuk mendukung tercapainya tujuan pembelajaran, salah satunya dengan memfasilitasi sarana dan prasarana dalam proses pembelajaran sebagai penunjang pembelajaran siswa dan guru dengan mengikuti berkembangnya jaman.

DAFTAR PUSTAKA

- 2005, U. N. (2005, September 23). *Sistem Keolahragaan Nasional*. Retrieved from Database Peraturan: <https://peraturan.bpk.go.id/Details/40234/uu-no-3-tahun-2005>
- Afrilia, L. A. (2022). Efektivitas media pembelajaran berbasis video animasi untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik kelas IV sekolah dasar. *Jurnal Cakrawala Pendas*, 11-24.
- Amien, M. (2022). Faktor- faktor yang berhubungan dengan hasil belajar penjas di SMP Negeri 3 Cikarang Utara. *Pendidikan dan Konseling*, 6001-6002.
- Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arikunto. (2010). *Metode Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arsil, A. (2018:192). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Wineka Media
- Deswandi, F.-U. &. (2018). Persepsi Siswa Terhadap Keterampilan Guru Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sdn 16 Pisang Kecamatan Pauh Kota Padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 48–66.
- Gusti, H. S. (2019). Peranan Psikologi Olahraga dalam Pencapaian Prestasi Atlet Senam Artistik Kabupaten Sijunjung. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Volume 2 Nomor 2.
- Hamalik. (2003). *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksa.
- Handayani. (2022). Program Peningkatan Pengembangan Kewirausahaan (Ppk) Pengusaha Muda Fakultas Ilmu Keolahragaan Melalui Pembinaan, Pelatihan, dan Fasilitas Menjadi Pengelola Sanggar Senam Aerobik, Senam Lansia dan Senam Hamil. *Berkarya dan pengabdian masyarakat*, 4-16.
- Handayani, S. (2020). Pengaruh Pemberian Arahan Terhadap Peningkatan Fokus Siswa Saat Penggunaan Media Video pada Pembelajaran PJOK. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 8(2), 55-62.
- Hidayatul Akbar, S. G. (2023). Tinjauan Implementasi Media Audio Visual Dalam Pembelajaran Senam Lantai Meroda DI SMPN 2 Padang. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 2372- 2381.
- Igoresky, A. (2022). Tinjauan Pembelajaran Senam Lantai Rolling Belakang

- dalam Mata Pelajaran PJOK Di SMP N 29 Padang. Jurnal Pendidikan dan Olahraga, 1-5.
- Isnaeni Mahmudah, A. D. (2022). FAKTOR KESULITAN SISWA DALAM PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING DEPAN. CITIUS: Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, 96- 97.
- Karlina Dwijayanti, Y. K. (2025). Pengembangan Media Pembelajaran Menggunakan Video Interaktif pada Gerakan Senam Lantai untuk Siswa Sekolah Dasar. Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, 37- 49.
- Rosalia & Kurniawan (2018). Penggunaan Media Video dalam Pembelajaran Senam Lantai untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Siswa. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 14-17.
- Nur Azmi Alwi, P. L. (2024). Penggunaan Media Vidio Dalam Proses Pembelajaran. Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia (JUBPI), 0186-0189.
- Putri, S. K. (2022). Efektivitas Model Pembelajaran Senam Melalui Media Video Pada Siswa Kelas IX SMPN 2 Kota Bandung. Universitas Pendidikan Indonesia, 16-19.
- Putri, R. A. (2023). Analisis Penggunaan Media Video dalam Pembelajaran Senam Lantai pada Siswa SMP. Jurnal Penelitian Pendidikan Olahraga, 10(2), 89-96.
- Rasyid, W. (2011:34). Strategi Model Pembelajaran PENJASKESREK. Padang: Sukabina Press.
- Sanjaya. (2006). Strategi Pembelajaran. Jakarta: Kencana.
- Sadiman, A.S., Rahardjo, R., Haryono, A., & Rahardjito. (2011). Media Pendidikan: Pengertian, Pengembangan, dan Pemanfaatannya. Jakarta: Rajawali Pers.
- Saraswati, M. R. (2012). Pendidikan Karakter: Konsep dan Implementasi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sari, S. N. (2024). Pengaruh Media Video terhadap Motivasi dan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani di SMP Negeri 34 Padang. Jural Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 15(1), 45-52.

- Setiyawati, L., & Irawan, R. (2021). Pengaruh Penggunaan Media Video Terhadap Hasil Belajar Siswa pada Mata Pelajaran PJOK. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1), 12-19.
- Sudjana. (2010). *Dasar-dasar Proses Pembelajaran*. Bandung: Sinar Baru.
- Suhairi, & Dewi, N. (2022). Pengembangan Model Pembelajaran Senam Lantai Berbasis Multimedia Interaktif. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Universitas Bina Bangsa Getsempena*. 45-47.
- Sudjono, A. (2009). *Pengantar Statistik Pendidika*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sugihartono. (2012). Kemampuan Guling Depan Senam Lantai pada Siswa Kelas V
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryansyah. (2016). Pengembangan video pembelajaran untuk meningkatkan motivasi dan hasil belajar kognitif siswa kelas IV SD. *Jurnal Prima Edukasiana*, 4(2), 209-2021.
- Tedi, P. &. (2023). Faktor-Faktor Penghambat Peserta Didik Mengikuti Pembelajaran Senam Lantai. *Jurnal PENJAKORA, Universitas Pendidikan Indonesia*., 11- 12.
- Tesis, M. P. (2011). Jakarta: Rajawali Press.
- Qori Prajunga Cakra, S. G. (2024). Analisis Pelaksanaan Pembelajaran Senam Lantai Materi Rolling Belakang Pada Pembelajaran PJOK di Kelas VIII SMP Negeri 4 Merangin. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 2784-2792.
- Zulbahri, Z., Astuti, Y., Erianti, Pitnawati, & Damrah. (2020). Pengembangan media belajar PJOK pada materi senam lantai (artistik). *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(2), 86–91.