

## **PENINGKATAN KETERAMPILAN SENAM LANTAI RANGKAIAN MELALUI METODE PEMBELAJARAN BERBASIS DEMONSTRASI PESERTA DIDIK KELAS X SMK NEGERI 3 SURAKARTA**

**Johan Farhan Nugroho<sup>1</sup>, Pata Satria Perwira Nusantara<sup>2</sup>, Seta Nurrahman<sup>3</sup>, Usman Adi Prabowo<sup>4</sup>, Agus Mukholid<sup>5</sup>, Hendrina Widiastuty<sup>6</sup>**

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Pendidikan Jasmani dan kesehatan, Pendidikan Profesi Guru, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret

Correspondence : [gusmukholid@staff.uns.ac.id](mailto:gusmukholid@staff.uns.ac.id)<sup>1</sup>, [hendrinawidiastuty69@gmail.com](mailto:hendrinawidiastuty69@gmail.com)

<sup>2</sup>,[satriapata@student.uns.ac.id](mailto:satriapata@student.uns.ac.id)<sup>3</sup>, [usmanadiprabowo@student.uns.ac.id](mailto:usmanadiprabowo@student.uns.ac.id)<sup>4</sup>,

[setanur19@student.uns.ac.id](mailto:setanur19@student.uns.ac.id)<sup>5</sup>, [Johanfarhan04@student.uns.ac.id](mailto:Johanfarhan04@student.uns.ac.id)<sup>6</sup>

### **Abstrak :**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan senam lantai peserta didik kelas X di SMK Negeri 3 Surakarta melalui penerapan metode pembelajaran berbasis demonstrasi. Fokus penelitian adalah pada lima gerakan senam lantai, yaitu guling depan, guling belakang, sikap lilin, kayang, dan loncat harimau. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain penelitian tindakan kelas (PTK). Subjek penelitian terdiri dari 35 peserta didik yang terpilih secara acak. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan penilaian keterampilan senam, di mana hasil observasi awal menunjukkan bahwa hanya 40% peserta didik yang mampu melaksanakan gerakan dengan baik. Setelah diterapkannya metode pembelajaran berbasis demonstrasi selama 8 pertemuan, dilakukan evaluasi akhir yang menunjukkan peningkatan signifikan, di mana 80% peserta didik kini mampu melaksanakan gerakan dengan baik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode demonstrasi efektif dalam meningkatkan keterampilan senam lantai peserta didik. Dengan demikian, disarankan agar metode ini diintegrasikan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani untuk meningkatkan keterampilan motorik peserta didik.

**Kata kunci:** Keterampilan Senam Lantai; Pembelajaran Berbasis Demonstrasi; Pendidikan Jasmani

© 2024 UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Prodi Ilmu Keolahragaan

E-ISSN 2964-4224

Info Artikel

Dikirim : 2 Agustus 2024

Diterima : 18 Oktober 2024

Dipublikasikan : 10 November 2024

✉ Alamat korespondensi: [gusmukholid@staff.uns.ac.id](mailto:gusmukholid@staff.uns.ac.id)

Universitas Sebelas Maret

## **PENDAHULUAN**

Senam lantai merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki peran penting dalam pengembangan keterampilan motorik siswa. Gerakan-gerakan seperti loncat harimau, guling depan, guling belakang, sikap lilin, dan kayang memerlukan kombinasi yang baik

antara keseimbangan, kekuatan, kelenturan, dan koordinasi tubuh. Menurut Widiastuti (2019), senam lantai tidak hanya membantu memperbaiki postur tubuh siswa, tetapi juga meningkatkan kesadaran ruang serta kontrol diri, yang sangat penting dalam perkembangan fisik remaja.

Di SMK Negeri 3 Surakarta, senam lantai diajarkan sebagai bagian dari mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) untuk kelas X. Namun, berdasarkan hasil observasi awal, banyak siswa yang belum menguasai teknik dasar senam lantai dengan baik. Masalah ini seringkali disebabkan oleh kurangnya pemahaman yang mendalam terhadap gerakan yang benar, serta minimnya kesempatan untuk berlatih dengan panduan visual yang efektif. Menurut Pratama dan Wahyuni (2020), salah satu tantangan utama dalam pembelajaran keterampilan motorik adalah kesulitan siswa dalam mentransfer instruksi verbal ke dalam tindakan fisik yang tepat.

Untuk mengatasi kendala tersebut, metode pembelajaran berbasis demonstrasi dapat menjadi solusi yang efektif. Daryanto (2016) menyatakan bahwa demonstrasi memberikan siswa gambaran yang jelas mengenai teknik yang harus diikuti, sehingga dapat membantu siswa dalam memahami gerakan dengan lebih baik dan mengurangi kesalahan teknis yang sering terjadi. Melalui metode ini, guru dapat menunjukkan gerakan senam lantai secara langsung, sehingga siswa dapat meniru dan mempraktikkannya dengan lebih akurat.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan senam lantai rangkaian siswa kelas X SMK Negeri 3 Surakarta dengan menggunakan metode pembelajaran berbasis demonstrasi. Diharapkan dengan penerapan metode ini, siswa akan mampu menguasai gerakan-gerakan senam lantai dengan lebih baik, sehingga hasil belajar mereka dapat meningkat secara signifikan. Penelitian ini juga mengacu pada kajian Widiastuti (2019) dan Andini (2021) yang menunjukkan bahwa metode demonstrasi efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa, khususnya dalam konteks pembelajaran olahraga.

## METODE

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan pendekatan kuantitatif. Metode PTK dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan peserta didik dalam senam lantai melalui intervensi yang dilakukan secara berkelanjutan dalam situasi kelas yang nyata (Kemmis & McTaggart, 2014). Pendekatan kuantitatif digunakan untuk menganalisis data numerik yang diperoleh dari hasil tes keterampilan peserta didik, yang kemudian diolah menggunakan teknik statistik deskriptif.

### a. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 3 Surakarta pada semester genap tahun ajaran 2023/2024, dengan fokus pada kelas X. Lokasi ini dipilih karena representatif dalam menggambarkan populasi siswa yang mengikuti mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).

**b. Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X yang mengikuti mata pelajaran PJOK di SMK Negeri 3 Surakarta, dengan total 35 siswa. Menurut Sugiyono (2017), dalam PTK, subjek penelitian sering kali merupakan seluruh populasi di kelas yang menjadi fokus penelitian, sehingga hasil intervensi dapat diukur secara langsung dan komprehensif.

**c. Variabel Penelitian**

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari: 1) Variabel Bebas: Metode pembelajaran berbasis demonstrasi. 2) Variabel Terikat: Keterampilan senam lantai rangkaian siswa, yang mencakup gerakan loncat harimau, guling depan, guling belakang, sikap lilin, dan kayang.

**d. Teknik Pengumpulan Data**

Data dikumpulkan melalui tes keterampilan senam lantai yang dilakukan sebelum dan sesudah intervensi. Tes ini bertujuan untuk mengukur peningkatan keterampilan siswa setelah mengikuti pembelajaran dengan metode demonstrasi. Penilaian keterampilan dilakukan berdasarkan rubrik yang mencakup aspek keseimbangan, koordinasi, kekuatan, dan kelenturan gerakan (Wahyuni, 2019).

**e. Prosedur Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dalam empat siklus, masing-masing terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi (Arikunto, 2017). 1) Perencanaan: Guru merencanakan kegiatan pembelajaran yang akan diterapkan, termasuk menyiapkan materi, alat, dan skenario demonstrasi. 2) Pelaksanaan: Guru menerapkan metode demonstrasi dalam pembelajaran senam lantai di kelas. 3) Observasi: Peneliti dan kolaborator melakukan observasi terhadap proses pembelajaran dan keterampilan siswa. 4) Refleksi: Guru dan peneliti melakukan evaluasi terhadap hasil observasi dan tes keterampilan, untuk merancang perbaikan pada siklus berikutnya.

**f. Teknik Analisis Data**

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan statistik deskriptif, di mana hasil tes keterampilan siswa dihitung persentasenya untuk menentukan tingkat keberhasilan pembelajaran (Sugiyono, 2019). Teknik ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi perubahan keterampilan siswa dari siklus ke siklus.

**g. Validitas dan Reliabilitas Data**

Untuk memastikan validitas dan reliabilitas data, digunakan triangulasi metode, di mana hasil tes keterampilan dibandingkan dengan hasil observasi dan wawancara dengan siswa mengenai pengalaman mereka selama pembelajaran (Denzin, 2017).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Deskripsi Kondisi Awal

Pada tahap awal penelitian, dilakukan observasi terhadap keterampilan senam lantai rangkaian yang meliputi guling depan, guling belakang, sikap lilin, kayang, dan loncat harimau pada peserta didik kelas X SMK Negeri 3 Surakarta. Berdasarkan hasil observasi awal, diketahui bahwa dari 35 peserta didik yang menjadi subjek penelitian, hanya 14 peserta didik (40%) yang mampu melakukan rangkaian senam lantai dengan benar dan sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan.

Hasil observasi awal menunjukkan bahwa hanya 40% dari peserta didik yang berhasil melakukan gerakan-gerakan tersebut dengan benar.

1. Guling Depan: Sebanyak 15 peserta didik (40%) mampu melakukan gerakan ini dengan baik. Sebagian besar peserta didik mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan saat beralih dari posisi berdiri ke posisi berguling.
2. Guling Belakang: Gerakan ini berhasil dilakukan dengan baik oleh 13 peserta didik (37%). Tantangan utama yang dihadapi adalah menjaga momentum dan koordinasi saat memulai gerakan.
3. Sikap Lilin: Sebanyak 16 peserta didik (45%) berhasil melakukan sikap lilin dengan benar. Kesulitan yang sering ditemui adalah menjaga keseimbangan dan kekuatan inti tubuh.
4. Kayang: Gerakan kayang dilakukan dengan benar oleh 12 peserta didik (35%). Banyak peserta didik yang mengalami kesulitan dalam fleksibilitas punggung dan kekuatan lengan.
5. Loncat Harimau: Gerakan ini berhasil dilakukan dengan benar oleh 15 peserta didik (43%). Tantangan terbesar adalah dalam mengatasi rasa takut dan menjaga koordinasi gerakan saat lompatan.

Tabel 1. Hasil Observasi Awal Keterampilan Senam Lantai

Keterampilan	Jumlah Peserta Didik	Observasi Awal
Guling Depan	15	40%
Guling Belakang	13	37%
Sikap Lilin	16	45%
Kayang	12	35%
Loncat Harimau	15	43%
	35 (Jumlah)	40% (Rata-rata)

Kekurangan yang ditemukan antara lain: 1) Guling Depan: Banyak peserta didik belum mampu menjaga posisi tubuh yang benar saat mengguling, seperti posisi punggung yang kurang melengkung atau kepala yang tidak terlindungi dengan baik. 2) Guling Belakang: Sebagian besar peserta didik mengalami kesulitan dalam mempertahankan keseimbangan saat melakukan gerakan ini, sehingga banyak yang jatuh ke samping. 3) Sikap Lilin: Peserta didik

sering kali belum mampu menjaga kestabilan tubuh dan posisi kaki lurus ke atas. 4) Kayang: Terjadi kesulitan dalam menjaga posisi punggung yang melengkung sempurna dan kekuatan tangan untuk menopang tubuh. 5) Loncat Harimau: Beberapa peserta didik ragu-ragu dalam melakukan lompatan sehingga lompatan menjadi terlalu rendah atau kurang bertenaga.

Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk perbaikan keterampilan peserta didik dalam melakukan rangkaian senam lantai. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dirancang untuk menerapkan metode pembelajaran berbasis demonstrasi guna meningkatkan keterampilan peserta didik dalam senam lantai rangkaian.

### b. Pelaksanaan Tindakan

Pada tahap pelaksanaan tindakan, metode pembelajaran berbasis demonstrasi diterapkan selama beberapa siklus. Setiap siklus terdiri dari perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Pada siklus pertama, peneliti memberikan demonstrasi teknik senam lantai secara langsung di depan peserta didik, dengan penekanan pada langkah-langkah kunci dalam setiap gerakan.

Pada siklus kedua, peserta didik diajak untuk mempraktikkan gerakan tersebut dengan bimbingan lebih lanjut. Hasil pengamatan menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kemampuan peserta didik, terutama pada aspek-aspek yang sebelumnya dianggap sulit.

### c. Deskripsi Hasil Akhir

Setelah melalui dua siklus tindakan, diadakan tes keterampilan senam lantai rangkaian yang sama seperti pada observasi awal. Hasil yang diperoleh menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kemampuan peserta didik. Dari 35 peserta didik, 28 peserta didik (80%) berhasil melakukan rangkaian senam lantai dengan benar dan sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Rincian Peningkatan Keterampilan:

#### 1. Guling Depan

Sebanyak 80% peserta didik mampu menjaga posisi tubuh yang benar, dengan kepala terlindungi dan punggung melengkung dengan baik. Pada gerakan guling depan, terjadi peningkatan yang signifikan dalam kemampuan peserta didik setelah penerapan metode pembelajaran berbasis demonstrasi. Pada observasi awal, hanya 14 dari 35 peserta didik (40%) yang mampu melakukan gerakan ini dengan benar. Setelah pelaksanaan tindakan, jumlah peserta didik yang mampu melakukan guling depan dengan benar meningkat menjadi 28 orang (80%).

Tabel 2. Peningkatan Keterampilan Guling Depan

Keterampilan	Observasi Awal	Hasil Akhir	Peningkatan
Guling Depan	40%	80%	40%

## 2. Guling Belakang

Sebanyak 77% peserta didik dapat mempertahankan keseimbangan saat melakukan gerakan ini, menunjukkan peningkatan yang signifikan dibandingkan kondisi awal. Gerakan guling belakang menunjukkan peningkatan dari 37% pada observasi awal menjadi 77% pada hasil akhir. Peserta didik yang awalnya mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan, setelah pelaksanaan metode demonstrasi, dapat melakukan gerakan ini dengan lebih baik.

Tabel 3. Peningkatan Keterampilan Guling Belakang

Keterampilan	Observasi Awal	Hasil Akhir	Peningkatan
Guling Belakang	37%	77%	40%

## 3. Sikap Lilin

Sebanyak 83% peserta didik menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam menjaga kestabilan tubuh dan posisi kaki lurus ke atas. Pada sikap lilin, peserta didik menunjukkan peningkatan kemampuan yang cukup baik, dari 45% pada observasi awal menjadi 83% pada hasil akhir. Peserta didik yang semula kesulitan dalam menjaga kestabilan tubuh kini dapat melakukan sikap lilin dengan lebih stabil dan tepat.

Tabel 4. Peningkatan Keterampilan Sikap Lilin

Keterampilan	Observasi Awal	Hasil Akhir	Peningkatan
Sikap Lilin	45%	83%	38%

## 4. Kayang

Sebanyak 75% peserta didik berhasil melakukan gerakan kayang dengan punggung yang melengkung sempurna dan kekuatan tangan yang cukup untuk menopang tubuh. Gerakan kayang yang memerlukan kekuatan dan kelenturan menunjukkan peningkatan dari 35% menjadi 75%. Peningkatan ini mencerminkan efektivitas metode pembelajaran berbasis demonstrasi, terutama dalam gerakan yang memerlukan teknik dan kekuatan khusus.

Tabel 5. Peningkatan Keterampilan Kayang

Keterampilan	Observasi Awal	Hasil Akhir	Peningkatan
Kayang	35%	75%	40%

## 5. Loncat Harimau

Sebanyak 78% peserta didik mampu melakukan lompatan dengan tenaga yang cukup dan mendarat dengan posisi yang benar. Loncat harimau juga menunjukkan peningkatan yang baik, dari 43% pada observasi awal menjadi 78% pada hasil akhir. Peserta didik yang semula kurang percaya diri dalam melakukan lompatan, setelah mendapatkan bimbingan melalui metode demonstrasi, mampu melakukan gerakan ini dengan lebih bertenaga dan tepat.

Tabel 6. Peningkatan Keterampilan Loncat Harimau

Keterampilan	Observasi Awal	Hasil Akhir	Peningkatan
Loncat Harimau	43%	78%	35%

Tabel 7. Peningkatan Keterampilan Senam Lantai Rangkaian

Keterampilan	Observasi Awal	Hasil Akhir	Peningkatan
Guling Depan	40%	80%	40%
Guling Belakang	37%	77%	40%
Sikap Lilin	45%	83%	38%
Kayang	35%	75%	40%
Loncat Harimau	43%	78%	35%
Rata-rata	40%	80%	40%

## Pembahasan

Peningkatan yang signifikan pada keterampilan senam lantai peserta didik menunjukkan bahwa metode pembelajaran berbasis demonstrasi efektif dalam meningkatkan kemampuan peserta didik. Metode ini memberikan peserta didik pemahaman yang lebih konkret mengenai gerakan yang harus dilakukan, karena mereka dapat melihat secara langsung bagaimana setiap gerakan dilakukan dengan benar.

Beberapa faktor yang mendukung keberhasilan metode ini antara lain:

1. Visualisasi langsung. Demonstrasi memberikan gambaran yang jelas tentang gerakan yang harus dilakukan, sehingga peserta didik lebih mudah menirukan dan memahami teknik yang benar (Santoso, 2018). Demonstrasi memberikan visualisasi langsung dari gerakan yang benar, sehingga memudahkan peserta didik untuk meniru dan memahami teknik yang diajarkan (Wahyuni, 2019).
2. Feedback dan bimbingan. Selama proses pembelajaran, peserta didik mendapatkan umpan balik langsung yang membantu mereka memperbaiki kesalahan dan meningkatkan keterampilan (Prasetyo, 2019). Dengan melihat contoh gerakan yang benar, peserta didik menjadi lebih termotivasi dan fokus dalam mempraktikkan gerakan senam lantai (Suyanto, 2020).
3. Latihan berulang. Dengan latihan berulang-ulang yang dipandu oleh demonstrasi, peserta didik memiliki kesempatan untuk memperbaiki kesalahan dan memperkuat memori otot dalam melakukan gerakan senam (Wibowo, 2020).
4. Umpan Balik Langsung: Selama proses pembelajaran, peserta didik mendapatkan umpan balik langsung dari guru tentang kesalahan yang mereka buat, yang memungkinkan mereka untuk segera memperbaiki gerakan mereka (Pratiwi, 2018).

Peningkatan dari 40% menjadi 80% dalam keberhasilan keterampilan senam lantai menunjukkan bahwa metode ini sangat efektif, terutama dalam konteks pendidikan jasmani di sekolah kejuruan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa demonstrasi

dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat meningkatkan motivasi dan hasil belajar peserta didik secara signifikan (Haryanto & Widodo, 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa metode demonstrasi efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik pada peserta didik (Hasanah, 2021). Metode ini juga memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk mengamati, meniru, dan kemudian mempraktikkan gerakan secara berulang, yang merupakan kunci dalam pembelajaran keterampilan fisik.

Meskipun ada peningkatan yang signifikan, masih ada 20% peserta didik yang belum mencapai keterampilan yang sesuai. Hal ini menunjukkan bahwa perlu ada pendekatan individual yang lebih intensif untuk membantu peserta didik yang tertinggal. Selain itu, latihan berulang di luar jam pelajaran formal juga disarankan untuk memperkuat keterampilan yang telah dipelajari (Juwita, 2022).

## **SIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan metode pembelajaran berbasis demonstrasi dalam rangka meningkatkan keterampilan senam lantai pada peserta didik kelas X SMK Negeri 3 Surakarta berhasil meningkatkan kemampuan mereka dalam melakukan gerakan guling depan, guling belakang, sikap lilin, kayang, dan loncat harimau. Hasil akhir menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik mencapai tingkat keterampilan yang sesuai dengan standar yang diharapkan.

Namun, masih ada beberapa peserta didik yang memerlukan bimbingan tambahan dan latihan lebih lanjut untuk memperbaiki gerakan-gerakan yang masih kurang sempurna. Metode pembelajaran berbasis demonstrasi terbukti efektif dalam membantu peserta didik memahami dan mempraktikkan gerakan senam lantai, namun keberhasilan penuh juga memerlukan latihan yang konsisten dan dukungan yang berkelanjutan dari pendidik.

## **PERNYATAAN PENULIS**

Dalam penelitian ini, penulis menyatakan bahwa artikel ini merupakan karya orisinal dan belum pernah diterbitkan di jurnal atau publikasi ilmiah lainnya. Penulis juga menegaskan bahwa tidak terdapat unsur plagiarisme dalam artikel ini. Penulis menyusun artikel ini dalam keadaan sehat dan tanpa adanya tekanan atau gangguan dari pihak manapun.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Andini, R. (2021). Efektivitas Metode Demonstrasi dalam Pembelajaran Senam Lantai pada Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 16(2), 134-142.
- Arikunto, S. (2017). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Daryanto. (2016). *Metode Pembelajaran Inovatif dan Kreatif*. Yogyakarta: Gava Media.
- Denzin, N. K. (2017). *The Research Act: A Theoretical Introduction to Sociological Methods*. New York: Routledge.
- Haryanto, A., & Widodo, S. (2020). Pengaruh Metode Demonstrasi Terhadap Hasil Belajar Senam Lantai. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 75-82.
- Hasanah, U. (2021). Efektivitas Metode Demonstrasi dalam Pembelajaran Keterampilan Motorik. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 10(3), 45-52.



- Juwita, D. (2022). Pengaruh Latihan Mandiri Terhadap Peningkatan Keterampilan Senam Lantai. *Jurnal Olahraga*, 13(2), 78-85.
- Kemmis, S., & McTaggart, R. (2014). *The Action Research Planner*. Singapore: Springer.
- Pratama, A., & Wahyuni, R. (2020). Pengaruh Metode Demonstrasi terhadap Keterampilan Senam Lantai di SMA. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(3), 198-205.
- Prasetyo, B. (2019). Efektivitas Pembelajaran Berbasis Demonstrasi dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 8(1), 35-42.
- Pratiwi, L. (2018). Pentingnya Umpan Balik dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Santoso, D. (2018). Penerapan Metode Demonstrasi dalam Pembelajaran Senam Lantai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 45-55.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suyanto, R. (2020). *Motivasi dan Konsentrasi dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Wahyuni, R. (2019). Pengaruh Metode Demonstrasi terhadap Keterampilan Senam Lantai. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 14(2), 88-95.
- Wibowo, T. (2020). Pembelajaran Senam Lantai Berbasis Praktik dan Demonstrasi. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 7(3), 110-120.
- Widiastuti, E. (2019). Metode Demonstrasi dalam Meningkatkan Minat dan Partisipasi Siswa dalam Senam Lantai. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(1), 88-96