

## **PENINGKATAN PEMBELAJARAN SIKAP KAYANG DENGAN MEDIA KARET BAN SISWA SDN 28 MENGGAYAR KABUPATEN SAMBAS**

**Azman, Victor G Simanjuntak, Edi Purnomo.**

Penjaskesrek, FKIP Universitas Tanjungpura Pontianak

*Email: [azman\\_hadli@gmail.com](mailto:azman_hadli@gmail.com)*

**Abstrak** : Masalah dalam penelitian ini: Apakah dengan penggunaan alat bantu karet ban dapat meningkatkan kemampuan sikap kayang pada senam lantai pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 28 Mengkayar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimanakah upaya upaya peningkatan kemampuan sikap kayang pada senam lantai dengan menggunakan media karet ban. Penelitian dilakukan dengan metode Action Reseach atau Penelitian Tindakan Kelas. Subjek penelitian ini siswa kelas V berjumlah 22 orang. Instrumen pengumpulan data dengan menggunakan lembar observasi pengamatan kepada siswa melalui: 1).Tes dipergunakan untuk mendapatkan data tentang hasil sikap kayang yang dilakukan siswa. 2). Observasi: dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa dan guru selama kegiatan belajar mengajar saat penerapan alat bantu pembelajaran (karet ban). Hasil penelitian ada peningkatan kemampuan sikap kayang dengan penggunaan media berupa karet ban pada siswa. Hal ini dapat dibuktikan berdasarkan hasil penghitungan bahwa hasil belajar siswa meningkat dari 38.18% dengan kriteria kelulusan ‘kurang’ menjadi 75.45% dengan kriteria kelulusan “Baik”.

**Kata Kunci** : Pembelajaran Sikap Kayang , Senam Lantai, Media Karet Ban.

**Abstract:** The problem in this study: Whether the use of tools to enhance the ability of the rubber tires on the gymnastics floor kayang attitude in class V 28 Mengkayar Elementary School. This study aims to determine how efforts to improve the ability of efforts kayang stance on the gymnastics floor using the medium tire rubber. The study was conducted by the method of Action Reseach or classroom action research. The subjects fifth grade students numbered 22 people. Data collection instruments by using the observation sheet observation to students through: 1). Tests used to obtain data on the results of the attitude of the student kayang. 2). Observation: As with the techniques used to collect data on the activities of students and teachers during teaching and learning activities while the application of learning tools (rubber tires). Results of the study there was an increase in the ability to use the media attitude kayang a rubber tire on the students. This can be evidenced by the results of calculation that the learning outcomes of students increased from 38.18% in graduation criteria 'less'. to 75.45% with the graduation criteria “Good”.

**Keywords:** Learning Attitude Kayang, Gmnastics Floor, Media Rubber Tires.

## PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Menurut Victor G. Simanjuntak, dkk (2008: 1.3) bahwa: “Pendidikan Jasmani dan Kesehatan adalah mata pelajaran yang merupakan bagian dari pendidikan kesehatan yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang selaras serasi dan seimbang”. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental, emosional, sportifitas, spiritual, sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Ngalim Purwanto (2002:14) menyatakan bahwa, “Melalui pendidikan jasmani anak didik akan memperoleh berbagai pengalaman terutama yang sangat erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan, berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, keterampilan gerak, kebugaran jasmani, membiasakan hidup sehat, memiliki pengetahuan dan pemahaman terhadap sesama manusia.”

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, tehnik dan strategi permainan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur, kerjasama, disiplin, bertanggung jawab) dan pembiasaan pola hidup sehat, yang dalam pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional didalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental intelektual, emosi dan sosial, sikap murid terhadap nilai-nilai biasanya sangat dipengaruhi oleh persepsinya tentang tingkah laku gurunya, Sarwoto (1994:4) berpendapat “ Guru harus dapat memberikan penafsiran yang tepat mengenai jenis dan fungsi tujuan yang akan di capai”. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus dapat sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran.

Dalam Kurikulum Satuan Pendidikan (BSNP,2006:3) salah satunya disebutkan bahwa “Misi pendidikan adalah melaksanakan pembelajaran aktif, inovatif, kreatif, dan menyenangkan (PAIKEM)”. Sehubungan dengan isi dari KTSP 2009 tersebut maka perlunya membuat pembelajaran senam lantai terutama roll depan yang berbentuk PAIKEM untuk meningkatkan kemampuan roll depan, sehingga membuat proses pembelajaran roll depan menjadi menarik sehingga para siswa termotivasi dan bersemangat melakukan pembelajaran, salah satunya penyediaan fasilitas dengan memberi alat bantu yang dimodifikasi sedemikian rupa agar menarik dan memudahkan siswa. Dalam rangka mencapai tujuan pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan, guru harus mampu menjabarkan tujuan dan materi pembelajaran. Kemampuan professional seorang guru meliputi kemampuan merencanakan, pengembangan tujuan materi, penggunaan gaya

belajar, alat-alat bantu dan penilaian serta alokasi waktu yang dibutuhkan untuk proses pembelajaran.

Senam adalah salah satu cabang olahraga yang masuk pada dalam kelompok pelajaran aktifitas senam, yang mana pada kelompok ini pada umumnya menjadi aktifitas yang digemari oleh anak-anak pada usia sekolah menengah. Kelompok permainan dan olahraga ini terdiri dari berbagai macam permainan antara lain : senam lantai, senam irama, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, dan aktivitas lainnya. Menurut Rosy (2009:1), dalam bahasa Yunani sendiri, *gymnastics* diturunkan dari kata kerja *Gymnazein*, yang artinya berlatih atau melatih diri. Latihan-latihan ini diperlukan bagi para pemuda Yunani. Senam dapat diartikan sebagai latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang.

Senam adalah aktifitas fisik yang dilakukan baik sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya. Berlainan terhadap cabang olahraga lain umumnya yang mengukur hasil aktifitasnya pada objek tertentu, senam mengacu pada bentuk gerak yang dikerjakan terhadap kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari komponen-komponen keterampilan motorik seperti: kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, agilitas dan ketepatan. Terhadap koordinasi yang sesuai dan tata urutan gerak yang selaras dan terbentuk rangkaian gerak artistik yang menarik (Janulius 2009:4).

Menurut Imam Hidayat (dalam Agus Mahendra 2001:1) kata *Gymnastiek* tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang memerlukan keluasan gerak, sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang. Senam merupakan suatu cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerakan fisik yang teratur. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani. Gerakannya merangsang perkembangan komponen kebugaran jasmani, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Disamping itu, senam juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga.

Menurut Amir Hamzah (1988:110) penekanan alat bantu belajar terdapat pada visual dan audio. Alat bantu visual terdiri dari alat peraga dua dimensi hanya menggunakan dua ukuran panjang dan lebar (seperti: gambar, bagan, dan grafik) sedangkan alat peraga tiga dimensi menggunakan tiga ukuran yaitu panjang, lebar, dan tinggi (seperti: benda asli, model, alat tiruan sederhana, dan barang contoh). Media atau alat bantu merupakan alat untuk berkomunikasi dalam kegiatan pembelajaran sehingga dapat tercapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Media atau alat bantu tersebut didapat dari kehidupan sehari-hari siswa-siswi di sekolah maupun dirumah. Kemampuan guru dalam melaksanakan tugasnya untuk memberikan contoh gerak dan gerak dasar cabang olahraga dalam kegiatan pembelajaran sangat terbatas.

Senam untuk anak Sekolah Dasar tentu berbeda sifatnya dengan senam yang dipertandingkan. Di sini senam semata-mata sebagai alat untuk mengantar anak mencapai perkembangan menyeluruh, mencakup aspek fisik, mental, emosional,

sosial, dan moral. Gerakan-gerakannya tentu harus disesuaikan dengan kepentingan itu, dan sejauh mungkin dimaksudkan untuk memberikan pengalaman gerak sebanyak-banyaknya bagi anak.

Salah satu hambatan yang sering ditemui oleh guru penjas dalam mengajarkan senam di sekolah adalah gambaran bahwa senam itu sulit serta memerlukan peralatan khusus yang serba lengkap. Gambaran demikian timbul karena guru menghubungkan arti senam dengan senam yang ditampilkan pada pertandingan-pertandingan. Jika itu yang dimaksud, senam memang sulit, karena senam demikian bukan untuk anak-anak sekolah.

Untuk memungkinkan anak mempelajari manfaat senam, maka ruang lingkup senam sendiri harus diperluas, bukan saja dicirikan oleh senam artistik yang memerlukan penguasaan teknik dan kemampuan fisik yang tinggi. Senam yang dimaksud adalah kegiatan-kegiatan fisik yang mengandung unsur gerak yang kaya, yang melibatkan pula unsur permainan, lomba, serta gerak-gerak dasar, termasuk gerak-gerak binatang dan gerak yang mengandung irama (ritmis), baik tanpa menggunakan alat maupun dengan melibatkan alat.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kemampuan sikap kayang pada senam lantai dengan penggunaan alat bantu berupa karet ban pada siswa kelas V SDN 28 Mengkayar.

## **METODE**

Hadari Nawawi (2007:65) mengatakan bahwa metode pada dasarnya berarti cara yang diperlukan untuk mencapai tujuan. Menurut Agus Kristianto (2010:32), “ PTK dalam pendidikan jasmani dan kepelatihan olahraga adalah suatu bentuk kajian yang bersifat reflektif dan dilakukan untuk meningkatkan kemampuan rasional guru-guru atau pelatih dalam melaksanakan tugas memperdalam pemahaman terhadap tindakan-tindakan yang dilakukan serta memperbaiki kondisi dimana praktek-praktek pembelajaran pendidikan jasmani/kepelatihan olahraga tersebut dilakukan, dimulai dari adanya perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi untuk setiap siklusnya”.

Metode yang digunakan dalam penelitian , yaitu metode penelitian tindakan kelas. Langkah selanjutnya menentukan banyaknya tindakan dilakukan dalam siklus. Dalam peneitian tindakan kelas ini, peneliti akan melakukan tindakan-tindakan yang dalam pelaksanaannya berlansung secara terus menerus dan tindakan-tindakan akan dilaksanakan dalam siklus yang peneliti berikan pada siswa yang peneliti jadikan subjek penelitian.

Subjek penelitian adalah subjek yang diambil dan dijadikan sumber data dalam penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006:125). Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 28 Mengkayar tahun ajaran 2013/2014.

Sumber data dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini adalah sebagai berikut: 1).Siswa, untuk mendapatkan data tentang senam sikap kayang dengan penerapan pembelajaran pada siswa kelas V SDN 28 Mengkayar tahun ajaran 2013/2014. 2). Guru, sebagai kolaborator, untuk melihat tingkat keberhasilan

penerapan pembelajaran senam lantai sikap kayang siswa kelas V SDN 28 Mengkayar tahun ajaran 2013/2014.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas (PTK) ini terdiri dari: tes dan observasi: 1). Tes dipergunakan untuk mendapatkan data tentang hasil sikap kayang yang dilakukan siswa, menggunakan kisi-kisi penilaian atau instrument. 2). Observasi: dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa dan guru selama kegiatan belajar mengajar saat penerapan alat bantu pembelajaran (karet ban).

Analisis data untuk nilai individu yang dikatakan tuntas dengan mendapat nilai 70 atau dapat dihitung dengan menggunakan rumus nilai akhir, sedangkan untuk mengetahui tingkat ketuntasan menggunakan rumus ketuntasan belajar dan prosentase.

**Tabel 1**  
**Tehnik Dan Alat Pengumpul Data**

No	Sumber Data	Jenis Data	Teknik Pengumpulan	Penelitian Tindakan Kelas
1	Siswa	Hasil keterampilan sikap kayang senam lantai	Tes Praktek	Tes keterampilan sikap kayang
2	Siswa	Melakukan rangkaian gerakan sikap kayang	Praktik dan unjuk kerja	Melalui lembar observasi

Untuk menjawab hipotesis pada penelitian ini yang telah dirumuskan, dan mengetahui pencapaian nilai individu atau nilai perorangan yang dikatakan tuntas pada pembelajaran sikap kayang senam lantai pada siswa SDN 28 Mengkayar Kabupaten Sambas, maka dapat menggunakan rumus :

$$NA = \frac{SHT}{SMI} \times NI$$

Keterangan:

- NA : Nilai Akhir
- SHT : Skor Hasil Tes
- SMI : Skor Maksimum Ideal
- NI : Nilai Ideal 100% (Nurhasan, 2001:120)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Siklus 1

Penelitian dilakukan dengan metode deskriptif kuantitatif menggunakan teknik persentase. Bentuk atau desain dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas. Menurut Suharsimi Arikunto (2006:96) Penelitian Tindakan Kelas adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di kelas atau di sekolah tempat ia mengajar dengan penekanan pada penyempurnaan atau peningkatan proses dan praksis pembelajaran.

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V semester ganjil, tahun ajaran 2013/2014 dengan jumlah siswa 22 orang, terdiri dari 14 orang putra dan 8 orang putri dengan karakter kurang memiliki tanggung jawab dan partisipasi dalam pembelajaran.

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang sangat penting dalam penelitian, karena tujuan utama dari suatu penelitian adalah untuk memperoleh data, (Sugiyono, 2010:308). Adapun teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes perbuatan (reformance), menggunakan tes dan pengukuran, yaitu tes dengan kisi-kisi instrumen pengukuran hasil belajar sikap kayang. Analisis data menggunakan rumus ketuntasan belajar dan prosentase. Untuk menentukan ketuntasan secara klasikal, menggunakan rumus dari Depdikbud (1994:17), sebagai berikut:

$$KB = \frac{\text{Jumlah Siswa Tuntas}}{\text{Jumlah Keseluruhan Siswa}} \times 100\%$$

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Penelitian Tindakan pada siswa Sekolah Dasar Negeri 28 Mengkayar yaitu: ada peningkatan kemampuan sikap kayang pada senam lantai dengan penggunaan alat bantu berupa karet ban pada siswa kelas V SDN 28 Mengkayar. Dari data siswa yang mendapat nilai kategori sangat baik 2 orang atau 9,09 %, kategori baik 4 orang siswa atau 16,18 %, kategori cukup 7 orang siswa atau 31,81 % dan dalam kategori kurang 9 orang atau 40,91 %.

**Tabel 2.**  
**Presentase (%) Ketuntasan Klasikal Hasil Tes kayang pada Siklus I**

No.	Klasifikasi	Kategori	Jumlah siswa	Presentase $KB = \frac{F}{N} \times 100\%$	Ket.
1.	90 - 100	Sangat baik	2	9,09 %	13 siswa tuntas
2.	80 - 89	Baik	4	18,18 %	
3.	70 - 79	Cukup	7	31,81 %	
4.	60 - 69	Kurang	9	40,91 %	9 siswa tidak tuntas
5.	50 - 59	Sangat kurang	0	0,00 %	tuntas
Total			22	100%	

Sebagaimana tergambar dari tabel di atas secara umum dapat disimpulkan bahwa Penelitian Tindakan Kelas siklus I pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 28 Mengkayar Kecamatan Teluk Keramat , untuk penguasaan materi secara klasikal, yaitu tes kayang adalah ”cukup”. Maka ketuntasan belajar siswa secara klasikal untuk materi tes kesegaran jasmani adalah sebesar 59,09%, dengan penghitungan, sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 KB &= \frac{\text{Jumlah Siswa Tuntas}}{\text{Jumlah Keseluruhan Siswa}} \times 100\% \\
 &= \frac{13}{22} \times 100\% \\
 &= 59,09 \%
 \end{aligned}$$

Dengan demikian siswa yang dikatakan tuntas sebanyak 13 orang atau 59,09 %,tetapi belum mencapai kreteria ketuntasan sedangkan kriteria ketuntasan secara klasikal adalah 70% dan nilai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang ditentukan oleh sekolah adalah 70 dan rata-rata yang diperoleh siswa pada siklus I hasil belajar sikap kayang adalah 59,09 %. Oleh karena itu, peneliti menerapkan pembelajaran lanjutan ke siklus II, yaitu metode bermain karet ban.

### **Siklus 2**

Pada pelaksanaan siklus 2 ini peneliti mengambil kesimpulan dari hasil refleksi siklus 1. Dari data hasil penelitian ini yaitu berupa hasil belajar siswa yang pengumpulan datanya menggunakan instrument berupa tes perbuatan sikap kayang senam lantai.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Penelitian Tindakan pada siswa Sekolah Dasar Negeri 28 Mengkayar yaitu: ada peningkatan kemampuan sikap

kayang pada senam lantai dengan penggunaan alat bantu berupa karet ban pada siswa kelas V SDN 28 Mengkayar. Dari data siswa yang mendapat nilai kategori sangat baik 4 orang atau 18,18 %, kategori baik 7 orang siswa atau 31,82 %, kategori cukup 8 orang siswa atau 36,36 % dan dalam kategori kurang 9 orang atau 13,64 %.

**Tabel 3.**  
**Presentase (%) Ketuntasan Klasikal Hasil Tes kayang pada Siklus II**

No.	Klasifikasi	Kategori	Jumlah siswa	Presentase $KB = \frac{F}{N} \times 100\%$	Ket.
1.	90 - 100	Sangat baik	4	18,18 %	19 siswa tuntas
2.	80 - 89	Baik	7	31,82 %	
3.	70 - 79	Cukup	8	36,36 %	
4.	60 - 69	Kurang	3	13,64 %	3 siswa tidak tuntas
5.	50 - 59	Sangat kurang	0	0,00 %	
Total			22	100%	

Dari data Penelitian Tindakan Kelas siklus II, maka ketuntasan belajar siswa secara klasikal untuk materi tes kesegaran jasmani adalah sebesar 86,36%, dengan penghitungan, sebagai berikut:

$$KB = \frac{\text{Jumlah Siswa Tuntas}}{\text{Jumlah Keseluruhan Siswa}} \times 100\%$$

$$= \frac{19}{22} \times 100\% = 86,36\%$$

Dengan demikian, secara umum dapat disimpulkan bahwa Penelitian Tindakan Kelas siklus II pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 28 Mengkayar Kecamatan Teluk Keramat, untuk penguasaan materi secara klasikal, yaitu sikap kayang melalui metode bermain karet ban, berhasil meningkatkan kemampuan sikap kayang karena mampu mencapai 86,36%, meningkat dari hasil belajar sikap kayang siklus 1 yaitu 59,09% sedangkan kriteria ketuntasan secara klasikal adalah 70%. Dengan telah tercapainya hasil tersebut, maka penelitian ini dihentikan. Hal ini dikarenakan batas minimal penguasaan materi secara klasikal oleh siswa siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 28 Mengkayar Kecamatan Teluk Keramat, yaitu 70%, telah tercapai.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan data penelitian yang telah didapatkan dan hasil penghitungan data, maka dapat disimpulkan, sebagai berikut : ada peningkatan kemampuan sikap kayang pada senam lantai dengan penggunaan alat bantu berupa karet ban pada siswa kelas V SDN 28 Mengkayar. Hal ini dapat dibuktikan berdasarkan hasil penghitungan dan dapat disimpulkan bahwa hasil belajar siswa meningkat dari 59,09% dengan kriteria kelulusan ‘kurang’ menjadi 86,36% dengan kriteria kelulusan “Baik”, untuk tes sikap kayang melalui metode bermain karet ban pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 28 Mengkayar Kecamatan Teluk Keramat, dengan demikian penelitian ini dianggap selesai dan berhasil.

### **Saran**

Saran yang dapat dikemukakan berdasarkan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut: Karena, terdapat peningkatan kemampuan sikap kayang pada senam lantai dengan penggunaan alat bantu berupa karet ban pada siswa kelas V SDN 28 Mengkayar, maka disarankan : Bagi guru memberikan modifikasi bermain karet ban dalam pembelajaran sikap kayang pada senam lantai, Bagi siswa Diharapkan agar selalu memperhatikan anjuran guru dan melaksanakan program pembelajaran dengan baik guna meningkatkan pengaruh modifikasi media pembelajaran terhadap kemampuan sikap kayang pada senam lantai. Bagi peneliti lanjutan, Diharapkan penggunaan populasi atau sampel dalam jumlah yang lebih besar dan divariasikan dengan kelompok kontrol bagi peneliti yang meneliti penelitian serupa, untuk mengetahui hasil penelitian yang lebih baik lagi.

## DAFTAR RUJUKAN

- Ananda, A.R.P. 2011. *Strategi Pembelajaran DAP*. (online) (<http://panda.student.umm.ac.id/2011/08/01/72/>, diakses tanggal 15 Agustus 2011).
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- BSNP. (2006). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta: Depdiknas.
- DEPDIKBUD.1994. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Dikdas Menuk Menpora.
- Hamzah, Amir. 1988. *Media Audio-visual*. PT. Gramedia. Jakarta
- Kristiyanto, Agus .2010 . *Penelitian Tindakan Kelas Pendidikan Jasmani*. UNs Press.
- Khomsin. 2001. *Paradigma Baru Pendidikan Jasmani di Indonesia dalam Era Reformasi*. Jakarta.
- Mahendra, Agus. *Pembelajaran Senam Untuk Sekolah*. Depdiknas . Jakarta : 2002
- Mahmudi Sholeh. 2010. *Belajar Mengajar Senam Lantai*. Jakarta : Grafindo
- Munawar, Indra. 2009. *Hasil belajar (pengertian dan definisi)*. (online) ([www.infogoe.com](http://www.infogoe.com), diakses tanggal 10 November 2011).
- Nawawi Hadari. 2007. *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gadjah Madg Univercity Press.
- Nurhasan.2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jammani, Perinsip-Perinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Diknas Diknasnem Dikjen Olahraga.
- Purwanto, Ngalim. 2002. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Rusli Lutan. *Belajar Keterampilan Motorik. Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud 1988.
- Rosy .2009. *Belajar Senam Untuk Pemula Jakarta*: PT Raja Grafindo.
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Sardiman, A.M. 2001. *Interaksi dan Motivasi Belajar-Mengajar*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.

- Sarwoto, 1994. *Strategi Pembelajaran DAP*. (online) (<http://panda.student.umum.ac.id/2011/08/01/72>) di akses tanggal 13 juli 2013.
- Simanjuntak Victor G, Kaswari, dan Eka Supristna. 2008. *Pendidikan Jasmani dan kesehatan*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional.
- Sudjarwo dan Sugiyanto. 1994. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung:Alfabeta.