AL-DYAS
Jurnal Inovasi dan Pengabdian kepada Masyarakat

p-ISSN : 2964-4992
e-ISSN : 2964-4984

Terindeks : Google Scholar, dan Base.

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SENAM LANTAI GULING DEPAN MELALUI PERMAINAN SISWA KELAS IV.C SD NEGERI 10 CAKRANEGARA

I Made Gunawan
SD Negeri 10 Cakranegara
igunawan12@guru.belajar.id

Abstract

The goal to be achieved in this research is to improve the learning of forward roll floor exercise through games for fourth grade students at SD Negeri 10 Cakranegara for the 2021/2022 Academic Year. The results of the research and discussion that have been described in the previous chapter, it can be concluded that the increase in learning outcomes of forward roll floor exercise through a modified game approach is characterized by an increase in the average value of students. The average value of students in the initial conditions was 73.77 with a completeness percentage of 61.454%. This condition experienced an increase in the average value of students in cycle I, which was equal to 77.54 and the percentage of completeness was 80.77%. However, this increase still has not reached the target previously set. Then after continuing to cycle II the average value of the students' forward roll floor exercise ability again increased by 82.27 with a completeness percentage of 82.27%. This shows that the targets previously set have been achieved so that the research was stopped in cycle II. The learning process of forward roll floor exercise through a modified game approach is dynamic and fun and the results of observations of the teacher during learning also increase in every meeting.

Keywords: *Forward Roll Floor Exercise, Student Games*

Abstrak : Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan pembelajaran senam lantai guling depan melalui permainan pada siswa kelas IV SD Negeri 10 Cakranegara Tahun Ajaran 2021/2022. Hasil penelitian dan pembahasan yang telah diurai kan pada Bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa peningkatan hasil pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan permainan modifikasi ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Nilai rata-rata siswa pada kondisi awal sebesar 73,77 dengan persentase ketuntasan sebesar 61,454%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 77,54 dan persentase ketuntasan sebesar 80,77%. Namun, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata kemampuan senam lantai guling depan siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 82,27 dengan persentase ketuntasan sebesar 82,27%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II. Proses pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan permainan modifikasi berlangsung dinamis dan menyenangkan dan hasil pengamatan terhadap guru saat pembelajaran juga meningkat di setiap pertemuan.

Kata Kunci: Senam Lantai Guling Depan, Permainan Siswa

Volume 1, Nomor 1, Oktober 2022; 43-52
https://doi.org/10.58578/aldyas

Jurnal Al-DYAS is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

PENDAHULUAN

Mata pelajaran pendidikan jasmani merupakan salah satu pelajaran yang tertuju pada aktifitas fisik dan juga tidak mengabaikan komponen pengetahuan (kognitif), dan social (afektif). untuk itu, setiap siswa diharuskan mengikuti program mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah mulai dari kelas tujuh sampai dengan kelas sembilan, khusunya untuk sekolah menengah pertama dengan waktu dua jam setiap minggunya yang terdiri dari materi pembelajaran permainan bola besar, permainan bola kecil, olahraga bela diri, atletik, senam, dan olahraga air. hal ini bertujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani kepada, pengetahuan dan sikap sosial pada setiap siswa.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun, perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui Pendidikan Jasmani, siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan beraktivitas (Adang Suherman, 2000: 1).

Salah satu cabang olahraga yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesehatan siswa baik secara mental maupun fisik adalah senam lantai. Pada senam lantai, siswa dilatih agar memiliki tubuh yang lentur dan kuat sehingga dapat melaksanakan aktivitas dan dapat menerima pelajaran yang disampaikan oleh guru dengan baik.

Senam lantai memiliki nomor lain seperti, senam aerobic, roll depan, roll belakang, kayang, dan cabang-cabang lainnya. Roll depan merupakan suatu kegiatan dalam olahraga senam yang berfungsi untuk membentuk badan yang kuat, terutama bagian punggung. Selain itu roll depan digunakan untuk melatih konsentrasi dan kemampuan siswa setelah melakukan roll depan.

Senam adalah salah satu bagian dari Pendidikan Jasmani. Menurut Imam Hidayat (2000: 9), senam sebagai suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruk dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Aktivitas senam lantai lebih banyak menggunakan gerakan seluruh bagian tubuh baik untuk aktivitas senam itu sendiri maupun untuk cabang aktivitas lainnya. Itulah sebabnya. Itulah sebabnya aktivitas senam ini dikatakan sebagai aktivitas dasar dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik atau gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, kelincahan, dan ketepatan.

Dijelaskan dalam (BNSP, 2006: 2), ruang lingkup mata pelajaran Penjasorkes dalam aspek aktivitas senam, meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai. Materi yang disampaikan guru Penjasorkes kepada siswa kelas IV Sekolah Dasar, meliputi: head stand, berguling (guling depan dan belakang), loncat kangkang, dan lompat harimau. Masih dalam (BNSP, 2006: 16), dalam pembelajaran penjasorkes di kelas IV semester I, terdapat Standar Kompetensi "mempraktikan berbagai bentuk latihan senam lantai yang lebih kompleks dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya". Dengan Kompetensi Dasar "Mempraktikan kombinasi gerak senam lantai dengan alat dengan memperhatikan faktor keselamatan dan nilai-nilai disiplin serta keberanian". Adanya SK dan KD Pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar diharapkan berlangsung secara aktif dalam melibatkan semua ranah pendidikan baik afektif (sikap), psikomotorik (keterampilan fisik), maupun kognitif (konsep).

Senam dengan istilah lantai, merupakan gerakan atau bentuk latihannya dilakukan di atas lantai dengan beralaskan matras sebagai alat yang dipergunakan. Salah satu contoh senam lantai adalah gerakan dengan melakukan guling depan. Sikap senam lantai guling depan dimulai dengan jongkok dengan kedua kaki agak dibuka dan kedua tumit diangkat lalu kedua telapak tangan diletakkan pada matras dan kedua lengan lurus dan sejajar dengan bahu. Kemudian gerakannya dimulai dengan mengangkat pinggul ke atas sehingga kedua lutut lurus dan berat badan berada pada kedua tangan sambil membengkokkan kedua sikut ke samping masukan kepala diantara kedua tangan sampai seluruh pundak mengenai matras dan pinggul didorong kedepan pelan-pelan. Kemudian sikap akhir dimulai dengan jongkok dan kedua tumit diangkat dan kedua lengan lurus kedepan serong keatas kemudian berdiri tegak.

Dari hasil pengamatan di lapangan untuk kegiatan senam lantai terutama senam lantai guling depan tidak banyak diminati oleh para siswa SD Negeri 10 Cakranegara Tahun Ajaran 2021/2022. Hal ini disebabkan karena pembelajaran senam lantai guling depan di SD Negeri 10 Cakranegara Tahun Ajaran 2021/2022 lebih memfokuskan kepada gerakan-gerakan dan keterampilan yang sesuai dengan aturan dalam melakukan gerakan guling depan.

Berdasarkan pengamatan saat proses pembelajaran penjasorkes dalam materi guling depan di kelas IV, terlihat banyak siswa yang pasif dan kurang antusias dalam proses pembelajaran. Hal itu dapat dilihat dari aktivitas siswa yang banyak duduk, mengobrol,

gaduh, dan siswa yang mencoba mempraktikkan materi senam lantai guling depan hanya sedikit jumlahnya. Hal ini dapat diartikan bahwa minat siswa terhadap materi senam lantai guling depan rendah. Selain itu terdapat beberapa siswa yang sulit melakukan gerakan senam lantai guling depan, hal ini disebabkan karena siswa merasa malu dan takut, merasa berpikir terlalu sulit untuk melakukannya, serta tidak dapat menyeimbangkan tubuhnya.

Ketersediaan sarana dan prasarana di sekolah akan sangat membantu keefektifan dalam pembelajaran dan penyampaian pesan serta isi dari pelajaran tersebut. Kenyataan yang terjadi proses pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri 10 Cakranegara Tahun Ajaran 2021/2022 khususnya dalam pembelajaran senam lantai kurang didukung dengan ketersediaan sarana dan prasarana yang ada. Terindentifikasi matras yang digunakan untuk mendukung proses pembelajaran senam lantai hanya ada satu matras dengan keadaan matras yang sudah kusam dan kurang layak digunakan. Selain itu di sekolah hanya terdapat peralatan simpai sejumlah 6 simpai, dengan keadaan 2 simpai yang sudah rusak/tidak layak digunakan. Ruangan yang digunakan juga hanya di ruangan kelas yang sempit, sehingga siswa susah bergerak.

Hasil dokumentasi belajar siswa kelas IV pada semester I tahun ajaran 2021/2022 dalam semua ranah juga belum semuannya baik. Penilaian guling depan diperoleh dari hasil nilai tertinggi siswa adalah 78 dan nilai terendah 70. Nilai rata-rata kelas untuk materi guling depan hanya sebesar 73,77, dengan jumlah siswa yang "tuntas" hanya sebanyak 16 siswa atau 61,54% dari jumlah siswa seluruhnya 26 siswa. Sedangkan siswa yang "tidak tuntas" sebanyak 10 siswa atau 38,46% dari jumlah seluruhnya 26 siswa. Sehingga disimpulkan bahwa nilai siswa kelas IV.C SD Negeri 10 Cakranegara dalam pembelajaran senam lantai materi guling depan di semester ganjil tahun pelajaran 2021/2022 masih belum sesuai dengan indikator keberhasilan belajar siswa. Indikator keberhasilan pembelajaran siswa yang diterapkan di SD Negeri 10 Cakranegara Tahun Pelajaran 2021/2022 adalah minimal sebesar 75% dari total siswa dalam satu kelas telah mencapai kriteria "tuntas".

Senam lantai guling depan memang bukan merupakan aktivitas yang mengutamakan permainan sehingga terlihat tidak membosankan, apalagi bagi siswa yang tidak dapat melakukannya. Di samping itu, para siswa kurang bersemangat dalam melakukan gerakan senam lantai guling depan. Sebenarnya banyak keuntungan yang akan didapat oleh para siswa apabila dapat melakukan senam lantai guling depan diantaranya,

dapat membantu membentuk jiwa yang kuat, menambah kesegaran jasmani, menambah keberanian, kekuatan mental, menjadikan tubuh sehat, dan berprestasi.

Selain itu kenyataan yang terjadi dalam proses pembelajaran penjasorkes di SD Negeri 10 Cakranegara Tahun Ajaran 2021/2022 khususnya pada pembelajaran materi guling depan bagi siswa kelas IV, guru mengalami keterbatasan dalam menyampaikan proses pembelajaran, sehingga hasil pembelajaran dirasa kurang maksimal terlaksana. Faktor intern yang berupa adanya keterbatasan dari guru, meliputi:

1. Pada proses pembelajaran guling depan guru hanya menggunakan metode konvensional, yaitu menggunakan metode demontrasi atau ceramah. Rutinitas gaya/metode tersebut tentu saja akan mengakibatkan kejenuhan bagi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.
2. Faktor kondisi fisik guru. Kondisi fisik guru yang mengakibatkan guru kurang maksimal dalam memberikan contoh bagi siswa dalam melakukan gerakan mengguling ke depan.

Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagai guru Penjasorkes harus dapat mengatasi kekurangan dalam mengajar dengan penerapan model permaninan yang bersifat kreatif dan menyenangkan sesuai dengan karakteristik siswa. Dengan penerapan model permainan akan membantu para siswanya untuk dapat meningkatkan hasil belajarnya. Sehingga saat suasana proses pembelajaran berlangsung akan terlihat para siswa mampu dan timbul rasa suka untuk melakukan gerakan senam lantai guling depan. Maka hal ini mendorong peneliti untuk menggali bagaiman cara tersebut dapat diaplikasikan dan diperoleh hasil yang maksimal sehingga dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memperbaiki pelajaran dan mengembangkan pengetahuan dan keterampilan guru dalam pembelajaran.

Berdasarkan pendapat diatas maka penulis tertarik menelaah hasil belajar siswa dengan menelusuri senam lantai guling depan melalui permainan. Hal inilah yang mendorong peneliti melakukan penelitian yang berjudul: Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Guling Depan Melalui Permainan Siswa Kelas IV.C SD Negeri 10 Cakranegara Tahun Pelajaran 2021/2022.

METODE

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IV.C Semester Ganjil SD Negeri 10 Cakranegara Tahun Pelajaran 2021/2022. Jumlah peserta didik 26 siswa terdiri dari 14 laki-laki 12 perempuan dengan latar belakang sosial ekonomi yang heterogen. Penelitian ini dilaksanakan bulan September-Nopember 2021. Sedangkan kemampuan siswa penerimaan materi pelajaran tidaklah sama dalam penerimaan pembelajaran, jika guru-guru tidak tanggap dalam mengajar dalam menetukan strategi dalam penyanpaian materi pelajaran maka siswa yang kurang tanggap akan ketinggalan pelajaran dari teman-temannya yang lain.

Teknik dan Alat Pengumpulan Data

1. Teknik

   Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes, observasi, dan wawancara.

   a. Tes: dipergunakan untuk mendapatkan data tentang hasil belajar peserta didik.

   b. Observasi: dipergunakan untuk mengumpulkan data tentang partisipasi peserta didik dalam proses Pembelajaran dan implementasi metode permainan.

   c. wawancara: Pengumpulan data dengan menggunakan pertanyaan langsung kepada responden.

2. Alat Pengumpulan Data

   Dalam penelitian ini alat pengumpul data meliputi tes, observasi, dan angket sebagaimana berikut ini :

   a. Tes: menggunakan tes performance untuk mengukur hasil belajar peserta didik

   b. Observasi: menggunakan lembar observasi untuk mengukur tingkat partisipasi peserta didik dalam proses belajar mengajar.

   c. Angket: untuk mengetahui pendapat atau sikap peserta didik dan teman sejawat tentang pembelajaran menggunakan metode permaianan.

Indikator Keberhasilan

Untuk mengetahui apakah tindakan yang dilakukan dapat meningkatkan hasil belajar siswa ditunjukan indikator sebagai berikut: Pada akhir siklus untuk hasil belajar siswa mencapai ketuntasan belajar klasikal sebesar ≥ 85% nilai (KKM = 75), untuk hasil belajar dengan menggunakan melalui permanian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan permainan modifikasi pada siswa kelas IV.C SD Negeri 10 Cakranegara Tahun Pelajaran 2021/2022 dari kondisi awal, siklus I dan siklus II disajikan pada tabel di bawah ini:

No.	Aspek	Kondisi Awal	Siklus I	Siklus II
1.	Jumlah Nilai	1918	2016	2139
2.	Nilai rata-rata	73,77	77,54	82,27
3.	Persentase Ketuntasan (%)	61,54	80,77	100

Peningkatan hasil pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan permainan pada siswa kelas IV.C SD Negeri 10 Cakranegara Tahun Pelajaran 2021/2022 ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Nilai rata-rata siswa pada kondisi awal sebesar 73,77 dengan persentase ketuntasan sebesar 61,54%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 77,54 dan persentase ketuntasan sebesar 80,77%. Namun, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata kemampuan guling depan siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 82,27 dengan persentase ketuntasan sebesar 100%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II. Proses pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan permainan pada siswa kelas IV.C SD Negeri 10 Cakranegara Tahun Pelajaran 2021/2022 berlangsung dinamis dan menyenangkan, serta karakter siswa dari tanggung jawab, percaya diri, kompetitif, dan semangat juga meningkat di setiap pertemuan. Peserta didik aktif melaksanakan tugas dan mengamati gerakan guling depan dan saling diskusi dengan teman. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penelitian berakhir pada siklus II.

Pelaksanaan tindakan dan observasi terhadap penggunaan metode permainan dalam meningkatkan hasil belajar Penjasorkes yang dilakukan peneliti dan guru kelas pada siklus I belum signifikan. Aspek-aspek yang diobservasi secara umum sudah dilakukan oleh peneliti dan guru kelas, tetapi skornya masih belum memuaskan. Hasil pengamatan yang dilakukan oleh observer pada siklus I memperoleh skor rata-rata 77,78%. Pada siklus II

guru dan peneliti berusaha dengan maksimal untuk memperbaiki kekurangan-kekurangan dan kelemahan-kelemahan yang terjadi pada siklus I. Hasil dari pengamatan observer terhadap kegiatan guru terjadi peningkatan yang sangat signifikan karena diperoleh skor dengan rata-rata 88,89% pada siklus II.

Pada siklus II guru telah mampu memperbaiki kesalahan-kesalahan yang dilakukan pada siklus I dalam menyusun RPP, pengadaan alat peraga sebagai media pembelajaran dan penyusunan instrumen observasi guru maupun observasi siswa sudah sesuai dengan yang telah direncanakan dan sudah optimal. Guru telah mampu melaksanakan pembelajaran dengan pengunaan metode permainan menunjukkan peningkatan. Hal ini dapat dilihat dari perolehan skor nilai rata-rata pada lembar observasi guru adalah 77,78% pada siklus I menjadi 88,89% pada siklus II.

Hasil belajar Penjasorkes siswa kelas IV.C SD Negeri 10 Cakranegara semester ganjil tahun pelajaran 2021/2022 telah mengalami peningkatan yang signifikan terhadap hasil belajar siswa selama pembelajaran dengan penggunaan media metode permainan dari skor nilai rata-rata ketuntasan klasikal 61,54% pada kondisi awal, meningkat menjadi 80,77% pada siklus I, dan menjadi 100% pada siklus II.

Berdasarkan analisis data hasil penelitian tersebut di atas maka peneliti merefleksi bahwa penggunaan metode permainan sangat cocok untuk meningkatkan hasil belajar Penjasorkes pada siswa kelas IV.C SD Negeri 10 Cakranegara. Situasi pembelajaran seperti ini mendukung efektivitas proses pembelajaran dan dengan langsung terlibat pada aktivitas (*learning by doing*) siswa akan lebih memahami dan mengerti materi yang dipelajari.

Dengan demikian melalui senam lantai guling depan dan penerapan metode permainan dapat meningkatkan proses pembelajaran yang meliputi inovatif, aktif, efektif, dan menyenangkan pada siswa kelas IV.C SD Negeri 10 Cakranegara tahun pelajaran 2021/2022.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diurai kan pada Bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa peningkatan hasil pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan permainan modifikasi ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Nilai rata-rata siswa pada kondisi awal sebesar 73,77 dengan persentase ketuntasan sebesar 61,454%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa

pada siklus I yaitu sebesar 77,54 dan persentase ketuntasan sebesar 80,77%. Namun, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata kemampuan senam lantai guling depan siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 82,27 dengan persentase ketuntasan sebesar 100%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II. Proses pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan permainan modifikasi berlangsung dinamis dan menyenangkan dan hasil pengamatan terhadap guru saat pembelajaran juga meningkat di setiap pertemuan.

Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian, agar dijadikan sebagai bahan pertimbangan demi meningkatkan proses pembelajaran senam lantai depan guling. Adapun saran-saran yang dapat disampaikan, antara lain:

1. Hendaknya SD Negeri 10 Cakranegara perlu menyediakan sarana dan prasarana yang lengkap terutama media pembelajaran untuk mendukung terlaksananya kegiatan belajar mengajar yang menyenangkan bagi siswa. Sehingga siswa termotivasi untuk selalu belajar dan mengembangkan kemampuannya.
2. Guru harus lebih mengembangkan pengetahuannya mengenai kegiatan- kegiatan pembelajaran dalam peningkatan kemampuan guling depan, sehingga dapat memberikan pembelajaran yang lebih bervariasi bagi anak dan tidak membuat anak bosan.
3. Guru harus menentukan langkah-langkah pembelajaran yang akan dilakukan agar dapat menyampaikan informasi kepada anak dengan lancar dan benar. Kemandirian, keberanian, dan ketepatan siswa dalam menyelesaikan masalah adalah salah satu hal yang perlu diperhatikan dalam peningkatan kemampuan guling depan siswa.
4. Guru harus senantiasa memberi kesempatan kepada siswa untuk menciptakan ide-ide baru dan memupuk rasa percaya diri anak sehingga anak tidak hanya mampu meniru, tetapi juga mampu mengembangkan bahkan menciptakan ide.

DAFTAR PUSTAKA

Adang Suherman. 2000. *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Abdul Kadir Ateng. 1993. Pendidikan Olahraga. Jakarta: IKIP Jakarta.

Arma Abdoellah & Agus Manadji. 1994. *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaaan.

BSNP. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.* Jakarta: Debdikbud

Dadan Heryana dan Giri Verianti. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 5 untuk Siswa SD/MI Kelas V*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.

H.J.S Husdarta, 2009. ManajemenPendidikanJasmani. Bandung: Alfabeta.

Hendra Agusta dan Imam Hidayat 2009. *Pola Gerak Dalam Senam 1*. Jakarta: CV. Ipa Abong.

Imam Hidayat. 2000. Pembelajaran Senam. Jakarta: Pendidikan Nasional.

Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.

Nasution dan Budisastra 2000. Berbagai pendekatan dalam proses belajar & mengajar. Jakarta : Bumi Aksara.

Sukintaka. 2004. Tujuan Pendidikan Jasmani, Jakarta : Depdikbud.

Sumanteri dan Permana 2002. Strategi Pembelajaran. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.

Suharsimi Arikunto. 1990. Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan. Jakarta: Bumi. Aksara.

Wiriaatmadja. 2009. *Metode Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Widodo, Dwi Cahyo. 2019. Filosofi Penjas 1, Kelompok Kompetensi C, Modul Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan, Kemdikbud

Winkel. 1996. Psikologi Pengajaran Jakarta: PT Gramedia.

Qonita Alya, 2009. Kamus Bahasa Indonesia untuk Pendidikan Dasar. Bandung: PT Indahjaya Adipratama.

Zain dan Djamarah. 2002. Strategi Belajar Mengajar. Jakarta: Rineka.