ANWARUL
Jurnal Pendidikan dan Dakwah

e-ISSN : 2808-7895
p-ISSN : 2809-1043

Terindeks : Google Scholar, Moraref, Base, OneSearch.

MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SENAM LANTAI DENGAN MENGGUNAKAN METODE DEMONSTRASI SISWA KELAS III SD NEGERI 2 CAKRANEGARA

Akhmad Asriana
SD Negeri 2 Cakranegara
akhmadasriana@gmail.com

Abstract

The purpose of this study was to improve learning outcomes of floor gymnastics by using the demonstration method for third grade students of SD Negeri 2 Cakranegara in the 2021/2022 academic year. Sources of data in this study were the third grade students of SD Negeri 2 Cakranegara totaling 27 students. Data collection techniques with assessment tests and observations. The data analysis technique used in this research is descriptive qualitative and the percentage is based on data from the results of tests conducted by students. Based on the results of the study, it was concluded that the application of the demonstration method can be considered for PJOK teachers to be applied in learning floor gymnastics. The results of this study are expected to be a concern for schools to provide encouragement to teachers to apply learning methods and use appropriate media as an effort to achieve quality learning to achieve the goals of physical education, sports, and health outlined in the curriculum. For further researchers, the results of this study can be used as input and insight into the use of games and image media in improving floor gymnastics learning.

Keywords: *Floor Gymnastics, and Demonstration Method*

Abstrak : Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar senam lantai dengan menggunakan metode demontrasi siswa kelas III SD Negeri 2 Cakranegara tahun ajaran 2021/2022. Sumber data dalam penelitian ini adalah siswa kelas III SD Negeri 2 Cakranegara berjumlah27 siswa. Teknik pengumpulan data dengan tes penilaian dan observasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara deskriptif kualitatif dan persentase yang didasarkan data hasil tes yang dilakukan oleh siswa. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan yaitu Penerapan metode demonstrasi dapat dijadikan pertimbangan bagi guru PJOK untuk diterapkan dalam pembelajaran senam lantai. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi perhatian bagi sekolah untuk memberikan dorongan kepada guru untuk menerapkan metode pembelajaran dan penggunaan media yang tepat sebagai upaya mencapai kualitas pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani,

olahraga, dan kesehatan yang digariskan dalam kurikulum. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan wawasan tentang penggunaan permainan dan media gambar dalam meningkatkan pembelajaran senam lantai.

Kata Kunci: Senam Lantai, dan Metode Demonstrasi

PENDAHULUAN

Pendidikan dapat dikatakan suatu bentuk upaya untuk meningkatkan sumber daya manusia yang tersedia sehingga dapat menimbulkan dampak yang positif bagi pembangunan nasional Indonesia, setiap bangsa Indonesia berhak memeroleh pendidikan yang layak tanpa pandang bulu dan setara. Pandang bulu yang dimaksudkan yaitu tanpa membedakan sara. Usaha pendidikan ini ditujukan agar manusia mampu menghadapi tantangan sosial yang ada dengan mengembangkan potensi yang dimiliki serta diharapkan mampu untuk menghadapi tuntutan perubahan yang sedang terjadi baik secara lokal hingga secara global. Sejalan dengan hal tersebut, pasal 1 ayat (1) Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan yang menjelaskan bahwa, pendidikan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Pada Undang–undang Dasar pasal 31 ayat (1) Tahun 1945 menjelaskan bahwa pendidikan berhak diperoleh setiap warga Negara Indonesia.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan pendidikan tersebut. Pendidikan jasmani bukan hanya bertujuan mengembangkan ranah jasmani saja, tetapi juga dapat mengembangkan kesehatan, kebugaran jasmani, kemampuan berpikir secara positif, dan dapat menerapkan bagaimana tata cara hidup yang sehat.

Pendidikan jasmani dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk meng- hasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. (H.J.S Husdarta, 2009:4). Dalam faktanya, pendidikan jasmani dan kesehatan menjadi satu bidang kajian yang sungguh luas. Salah satu aktifitas fisik dalam program pendidikan jasmani yang telah cukup dikenal adalah aktifitas senam. Senam dapat diartikan sebagai setiap bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu, Senam juga diartikan sebagai latihan tubuh yang diciptakan dengan sengaja, disusun secara sistematik dan dilakukan secara sadar dengan tujuan membentuk dan mengembangan pribadi secara harmonis. Kata senam berasal dari bahasa Yunani, yaitu *gymnastics* yang artinya : "untuk menerangkan bermacam-macam gerak yang dilakukan oleh atlet-atlet yang telanjang".

Senam mempunyai begitu banyak pengaruhnya bagi individu bila datang berolahraga dengan sikap dan respek yang baik. Senam dapat menyenangkan, menggairahkan dan memberi banyak pesona. Banyak keuntungan yang diperoleh. Konsentrasi, keteguhan hati, dan keyakinan akan menjadi modal besar yang dapat membantu dalam bersenam. Pengaruh latihan senam terhadap perkembangan fisik, menakjubkan. Mempelajari keterampilan dalam senam akan meningkatkan kekuatan yang sangat hebat, kelentukan, koordinasi, sikap dan kesadaran kinnestetik.

Senam terdiri dari beberapa bagian, yaitu senam irama, senam artistik, senam lantai, senam alat dan lain-lain. Senam lantai *(flour exercise)* adalah satu bagian dari rumpun senam, sesuai dengan istilah lantai, maka gerakan-gerakan senam yang dilakukan di atas yang beralaskan matras atau permadani atau sering juga disebut dengan istilah latihan bebas, sebab pada waktu melakukan gerakan atau latihannya. Pesenam tidak boleh menggunakan alat atau suatu benda.Senam lantai rnenggunakan area yang berukuran 12 x 12 meter, dan area 1 meter untuk menjaga keamanan

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/ olahraga, penerapan nilai-nilai (disiplin, keberanian, ketelitian, sportivitas, kejujuran, kerjasama, tanggung jawab dan percaya diri), dan pemahaman cara hidup sehat yang mengacu pada pertumbuhan dan perkembangan siswa. Dengan pendidikan jasmani diharapkan siswa akan memperoleh berbagai pengalaman yang menyenangkan, lebih kreatif, inovatif, meningkatkan keterampilan dan dapat memelihara kesegaran jasmani serta memahami tentang bagaimana pola hidup yang sehat.

Berbagai upaya perlu dilakukan oleh seorang guru atau tenaga pengajar dalam suatu proses pembelajaran khususnya pembelajaran pendidikan jasmani untuk dapat memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan, bermakna dan sekaligus yang menantang, sehingga pembelajaran menjadi berkualitas.

Pembelajaran yang berkualitas merupakan kewajiban yang harus kita usahakan sebagai dimensi kriteria yang berfungsi untuk tolok ukur dalam suatu kegiatan pembelajaran. Proses pembelajaran yang berkualitas sangat penting diperhatikan dan dikaji secara terus menerus, karena sesungguhnya substansi kualitas pada dasarnya terus berkembang secara interaktif dengan tuntutan kebutuhan masyarakat sesuai dengan perkembangan ilmu dan teknologi. Kualitas pembelajaran dapat terlihat dari bagaimana pembelajaran yang diberikan guru, keadaan siswa, suasana pembelajaran, materi pembelajaran, media pembelajaran dan sistem pembelajaran yang digunakan. Mengingat peserta didik kita adalah siswa sekolah dasar tentunya seorang guru pendidikan jasmani dituntut untuk lebih aktif dan kreatif agar permasalahan belajar yang dihadapi siswa dapat dipecahkan.

Di Sekolah Dasar ada banyak materi pendidikan jasmani dan kesehatan yang harus diajarkan. Materi pendidikan jasmani tersebut antara lain permainan, atletik, senam, renang dan olahraga pilihan. Salah satu kompetensi dasar dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SD Negeri 2 Cakranegara kelas III adalah mempraktikan rangkaian senam lantai dengan gerakan yang lebih halus, jelas dan lancar, serta nilai percaya diri, disiplin dan estetika. Teknik atau konsep dasar putar adalah salah satu indikator dalam pembelajaran senam lantai yang harus dipelajari dan dikuasai oleh siswa kelas III SD Negeri 2 Cakranegara. Adapun tujuan pembelajarannya adalah

siswa dapat melakukan salah satu gerakan senam lantai dan melatih keberanian serta percaya diri. Indikator keberhasilan dari konsep dasar putar adalah siswa lebih mengetahui tentang macam-macam gerak dasar putar yang ada, bisa memahami bagaimana cara melakukan dan dapat melakukan gerak dasar putar berdasar poros gerak putarnya.

Tetapi kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum menguasai bagaimana cara melakukan gerak dasar putar dengan benar**.** Terutama dapat dengan jelas terjadi pada siswa putri yang dalam melakukan gerakannya masih salah dan kurangnya keberanian serta motivasi untuk mencoba, bahkan merasa tidak tertarik untuk melakukan. Hal ini ditunjukkan dengan sikap guru yang harus sedikit memaksa agar siswa putri mau mencoba melakukan sesuai indikator pembelajaran yang ada. Apa yang siswa peragakan belum sesuai dengan apa yang dituangkan dalam indikator pada format penilaian, sedangkan guru dalam melaksanakan pembelajaran masih bersifat tradisional, guru kurang kreatif, miskin inovasi dalam menyampaikan materi pembelajaran, sehingga siswa kurang tertarik untuk mencoba, guru terkesan hanya sekedar mengupayakan bagaimana cara menyampaikan materi senam lantai itu cepat selesai, tanpa memperhatikan proses pembelajaran yang berlangsung dan kualitas yang dihasilkan. Sehingga pembelajaran senam lantai dengan konsep dasar putar belum memperoleh hasil belajar maksimal.

Pembelajaran yang bersifat seadanya dan tradisional (guru kurang memberikan pengalaman gerak) dan kurangnya penggunaan media sebagai alat bantu menunjukkan bahwa proses pembelajaran masih belum efekif (lebih menguras tenaga) dan efisien (tidak tepat sasaran karena hasilnya masih di bawah KKM).

Guru Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan selama ini memberikan materi senam lantai lebih dominan dengan cara-cara lama, yaitu dengan metode ceramah dan komando. Hal ini menyebabkan proses pembelajaran senam lantai menjadi monoton, karena guru terkesan lebih banyak berperan dalam pembelajaran sedangkan siswa lebih banyak mendengarkan dan meniru gerakan yang diperagakan guru pendidikan jasmani. Situasi seperti ini kurang mendukung atas kemampuan siswa terutama dalam memahami suatu materi pembelajaran senam lantai.

Pembelajaran dengan metode lama/konvensional menyebabkan siswa tidak dapat mengembangkan kemampuan imajinasi dan daya fikirnya.

Jadi untuk mengatasi hal tersebut maka diperlukan metode atau variasi yang cocok disetiap pembelajaran. Salah satunya dalam olahraga senam lantai yaitu dengan menggunakan media dinding. Penggunaan pendekatan ini akan lebih membantu siswa dalam rneningkatkan kernampuan kayang karena dalam pembelajaran ini siswa diajarkan untuk dapat memperaktekkan gerakan kayang melalui media dinding. Dengan melaksanakan proses pembelajaran senam lantai melalui media dinding, diharapkan akan dapat memberikan suatu pembaharuan dalam proses pembelajaran serta memungkinkan siswa untuk menjadi lebih mudah, lebih cepat, lebih bermakna, efektif dan menyenangkan dalam mempelajari materi senam lantai yang diberikan guru.

Kemudian setelah dilakukan observasi dan pengamatan serta penilaian secara objektif oleh penulis pada hasil belajar gerak dasar pada siswa kelas lll yang berjumlah 27 siswa masih banyak yang belum bisa melakukan senam dasar kayang sesuai dengan kriteria KKM disekolah, sebanyak 6 siswa dengan nilai di bawah KKK atau 22,22%, dan sebanyak, 21 siswa yang melebihi KKM dengan nilai 75 atau 77,78%. Siswa kelas III SD Negeri 2 Cakranegara masih banyak yang otot tangannya tidak kuat, punggungnya masih kaku, dan keseimbangan pada tubuhnya masih lemah. Sehingga siswa belum dapat melakukan gerakan kayang dengan baik dan benar, terutama pada saat gerakan tangan mendorong badan keatas sehingga bentuk badan dapat melengkung dengan benar. Hal tersebut merupakan suatu pertanda bahwa pembelajaran Pendidikan Jasmani materi senam ketangkasan pada gerak dasar di kelas III tersebut belum mencapai ketuntasan.

Dari permasalahan tersebut diatas peneliti mencoba menerapkan suatu metode pembelajaran yaitu metode demonstrasi yang mana metode ini agar siswa-siswi mampu melihat secara langsung apa yang di peragakan oleh guru dalam melakukan senam dasar, pada siswa kelas III SD Negeri 2 Cakranegara. Sebagaimana menurut Abu Ahmadi (2004:17) mengatakan bahwa metode pembelajaran yang digunakan turut mempengaruhi interaksi belajar mengajar untuk mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan. Dengan demikian kualitas proses

pembelajaran dan prestasi belajar siswa dapat ditingkatkan

Metode demonstrasi adalah cara penyajian pelajaran dengan memperagakan atau mempertunjukkan kepada siswa suatu proses, situasi, atau benda tertentu yang sedang dipelajari, baik sebenarnya ataupun tiruan, yang sering disertai penjelasan lisan. Dengan metode demonstrasi, proses penerimaan siswa terhadap pelajaran akan lebih berkesan mendalam, sehingga membentuk pengertian dengan baik dan sempurna. Siswa juga langsung dapat mengamati dan memperhatikan apa yang diperlihatkan selama pelajaran berlangsung. Dengan menggunakan metode demonstrasi siswa diharapkan dapat lebih memahami dan mengerti pelajaran yang dipelajari seperti pada pelajaran sains khususnya pada pokok bahasan benda dan sifatnya.

Berdasarkan pendapat diatas maka penulis tertarik menelaah hasil belajar siswa dengan menelusuri melalui metode demonstrasi. Hal inilah yang mendorong peneliti melakukan penelitian yang berjudul: Meningkatkan hasil belajar senam lantai dengan menggunakan metode Demonstrasi siswa Kelas III SD Negeri 2 Cakranegara tahun pelajaran 2021/2022.

METODE PENELITIAN

Seting Penelitian

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan di kelas III SD Negeri 2 Cakranegara. Penelitian yang dilakukan adalah Penelitian Tindakan Kelas jenis partisipatif. Penelitian berlangsung selama 3 bulan dari bulan September 2021 sampai dengan bulan Nopember 2021 yang terbagi dalam 3 Siklus. Masing-masing siklus dengan alokasi waktu 3 minggu (3 x 35 menit), setiap akhir siklus diakhiri dengan refleksi dan replaning untuk melanjutkan pada siklus I dan II.

Subjek Penelitian

Yang menjadi subyek dalam penelitian tindakan kelas ini adalah siswa kelas III SD Negeri 2 Cakranegara tahun pelajaran 2021/2022. Dipilihnya kelas III yang terdiri dari 27 siswa sebagai subyek penelitian terdiri dari Laki-laki 15 siswa dan Perempuan 12 siswa, karena pada kelas tersebut memiliki prestasi belajar berupa rata-

rata nilai ulangan harian yang rendah dengan aktifitas belajar yang rendah, pada pembelajaran PJOK, selain itu penelitian juga menyangkut diri Guru.

Sumber Data

Dalam penelitian ini data-data diambil dari guru mata pelajaran PJOK, peserta didik, teman sejawat dan kolaborator.

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 demonstrasi.
   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 demonstrasi.

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 metode Demonstrasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Perancanaan

a. Penyusunan RPP

Pada siklus II yang merupakan penentuan berhasil tidaknya peningkatan guru dalam merancang pembelajaran dengan penggunaan metode demonstrasi dalam belajar PJOK siswa kelas III SD Negeri 2 Cakranegara, ternyata hasil pengamatan observer sudah sesuai dengan teori pendekatan yang direncanakan.

b. Penggunaan Metode demonstrasi

Penggunaan metode demonstrasi yang direncanakan dan lembar kegiatan belajar siswa yang telah mampu meningkatkan aktivitas belajar mengajar yang berdampak pada meningkatnya hasil belajar siswa.

c. Lembar Observasi Guru dan Siswa

Lembar observasi tersebut telah dimanfaatkan dan bermakna sesuai dengan yang direncanakan.

2.Pelaksanaan Tindakan dan Observasi

Pelaksanaan tindakan dan observasi terhadap penggunaan metode demonstrasi dalam meningkatkan hasil belajar PJOK 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.

Sedangkan hasil observasi terhadap kegiatan siswa dalam pembelajaran PJOK pada siklus I diperoleh prosentase skor yaitu 75,00%, meningkat menjadi 87,50% pada siklus II. Demikian pula hasil belajar PJOK diperoleh skor rata-rata ketuntasan klasikal 70,37% pada kondisi awal, meningkat menjadi 81,48% pada siklus I, dan menjadi 100% pada siklus II.

3. Refleksi

a. 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.

b. Guru telah mampu melaksanakan pembelajaran dengan pengunaan metode demonstrasi 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.

c. Kegiatan belajar siswa juga mengalami peningkatan yaitu diperoleh rata-rata skor 12 atau prosentase sebesar 75,00% pada siklus I, menjadi rata-rata skor 14 atau prosentase sebesar 87,50% pada siklus II. Jadi kegiatan belajar siswa dalam pembelajaran PJOK sudah baik.

d. Hasil belajar PJOK siswa kelas III SD Negeri 2 Cakranegara semester ganjil tahun pelajaran 2021/2022 telah mengalami peningkatan yang signifikan terhadap hasil belajar siswa selama pembelajaran dengan penggunaan media metode demonstrasi dari skor nilai rata-rata ketuntasan klasikal 70,37% pada kondisi awal, meningkat menjadi 81,48% pada siklus I, dan menjadi 100% pada siklus II.

Berdasarkan analisis data hasil penelitian tersebut di atas maka peneliti merefleksi bahwa penggunaan metode demonstrasi sangat cocok untuk meningkatkan hasil belajar PJOK pada siswa kelas III SD Negeri 2 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 dan penerapan metode demonstrasi dapat meningkatkan proses pembelajaran yang meliputi inovatif, aktif, efektif, dan menyenangkan pada siswa kelas III SD Negeri 2 Cakranegara tahun pelajaran 2021/2022.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada Bab sebelumnya, maka kesimpulan yang dapat diambil, sebagai berikut: melalui permainan dan penerapan metode demonstrasi dapat meningkatkan proses pembelajaran pada siswa kelas III SD Negeri 2 Cakranegara tahun pelajaran 2021/2022.

SARAN

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

1. Sebaiknya penggunaan metode permainan digunakan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani.
2. Penerapan metode demonstrasi dalam pembelajaran dapat diterapkan oleh guru-guru pendidikan jasmani sekolah dasar lainnya dalam penyampaian materi pelajaran senamkhususnya senam lantai.
3. Pembudayaan beraktivitas jasmani para siswa perlu dukungan dari berbagai pihak yang terkait, diantaranya orangtua dan penyelenggara pendidikan, yaitu pengawas, kepala sekolah, dan guru.

DAFTAR PUSTAKA

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

Abu Ahmadi. 2004. Psikologi Belajar. Jakarta: Rineka Cipta

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

Arman Arif, 2002. Pengantar Ilmu dan Metodologi Pendidikan Islam. Jakarta: Ciputat Pers.

Arief S. Sadiman. (2006). *Media Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Azhar 1995. Media Pembelajaran. Jakarta : Pt. Raja Grafindo.

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

Hamalik. 2001. Proses Belajar Mengajar. Jakarta : Bumi Aksara.

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

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

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.

Rama Yulius 2009. Metode Dan Tehknik. Pembelajaran Pendidikan Agama Islam, Bandung: Refika Aditama.

Udin S. Winataputra, dkk. (2007). *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Undang – undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan, (Bandung: Citra Umbara, 2003).

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.