

**SKRIPSI**



**PEMANFAATAN MEDIA AUDIO VISUAL SENAM LANTAI *ROLL*  
DEPAN UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SISWA SMPN 1  
TURIKALE MAROS**

***THE USE OF AUDIO VISUAL MEDIA FOR FORWARD ROLL GYMNASTIC  
TO IMPROVE STUDENT LEARNING OUTCOMES AT SMPN 1  
TURIKALE MAROS***

**INCE NURLINDA  
1631041023**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
2020**

**PEMANFAATAN MEDIA AUDIO VISUAL SENAM LANTAI *ROLL*  
DEPAN UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SISWA SMPN 1  
TURIKALE MAROS**

***THE USE OF AUDIO VISUAL MEDIA FOR FORWARD ROLL GYMNASTIC  
TO IMPROVE STUDENT LEARNING OUTCOMES AT SMPN 1  
TURIKALE MAROS***

***ABSTRAK***

*INCE NURLINDA, 2020. Pemanfaatan Media Audio Visual Senam Lantai Roll Depan Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa SMPN 1 Turikale Maros. Dibimbing oleh Sudirman dan Hj. Hasmyati*

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar *roll* depan siswa kelas VIII A SMPN 1 Turikale Maros menggunakan media audio visual. Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian tindakan kelas (PTK) Penelitian dilaksanakan selama dua siklus yang setiap siklus terdiri atas 3 pertemuan. Adapun tiap pertemuan menggunakan prosedur penelitian terdiri atas tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII A SMPN 1 Turikale Maros berjumlah 29 siswa. Adapun instrument penelitian yang digunakan adalah observasi, tes evaluasi, catatan lapangan dan dokumentasi. Sedangkan pada teknik pengumpulan data menggunakan teknik observasi, teknik tes, dan dokumentasi. Hasil belajar senam lantai *roll* depan siswa kelas VIII A SMPN 1 Turikale Maros pada siklus I nilai ketuntasan 48% dengan 14 siswa yang berada pada kategori tuntas dan mengalami peningkatan pada siklus II dengan nilai 86% dengan 25 siswa berada pada kategori tuntas sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan media audio visual dapat meningkatkan hasil belajar senam lantai *roll* depan siswa kelas VIII A SMP Negeri 1 Turikale Maros pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.

Kata kunci: Hasil Belajar, Senam Lantai *Roll* Depan, Media Audio Visual

## 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 aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Upaya meningkatkan pembelajaran pada dasarnya merupakan bentuk pembelajaran guna memperbaiki kemampuan

peserta didik dalam pembelajaran penjaskesrek dari awal sampai akhir yang disajikan secara khas oleh guru. Dengan kata lain, upaya meningkatkan pembelajaran merupakan bingkus atau bingkai dari penerapan suatu pendekatan, metode dan teknik pembelajaran. Upaya meningkatkan pembelajaran ini tidak harus mahal ataupun berbelit-belit, bisa dengan cara memodifikasi sarana dan prasarananya yang akan digunakan dalam pembelajaran secara kuantitas atau kualitas sesuai dengan materi yang akan diajarkan dalam proses pembelajaran.

Senam lantai merupakan cabang olahraga yang kurang

populer dikalangan masyarakat, sehingga kurang begitu diminati pula oleh anak-anak sekolah dalam pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan disekolah. Gerakan dalam senam lantai membutuhkan keberanian, kelentukan tubuh serta teknik yang benar, di samping itu olahraga ini sangat membosankan bagi anak sekolah khususnya SMP karena anak usia sekolah menengah pertama sangat menyukai olahraga yang mengandung permainan dibanding senam lantai. Dari pengalaman mengajar penjasorkes pada waktu PPL, banyak siswa yang kurang menyukai materi senam lantai. Hal itu disebabkan karena mayoritas siswa tidak menguasai materi senam lantai *roll* depan.

Selain mereka tidak bisa, kebanyakan dari siswa-siswa tersebut belum mengetahui langsung pergerakan yang benar dalam senam *roll* depan. Untuk itu guru perlu membangkitkan minat dan motivasi siswa, salah satunya dengan memberikan inovasi dalam pemberian pembelajaran seperti memutar media audio visual atau media video tentang pembelajaran senam lantai *roll* depan dengan menggunakan tahapan-tahapan yang memperjelas gerakan sesungguhnya pada senam lantai *roll* depan. Dengan melihat video pembelajaran ini diharapkan siswa dapat meningkatkan kemampuannya dan dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

Salah satu masalah utama dalam Penjaskesrek di Indonesia dewasa ini ialah belum efektifnya pengajaran Penjaskesrek di sekolah-sekolah. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya terbatasnya sarana dan prasarana yang digunakan untuk mendukung proses pembelajaran Penjaskesrek. Fenomena itulah yang saat ini terjadi pada siswa kelas VIII di SMPN 1 Turikale Maros. Pada standar kompetensi pelajaran senam lantai *roll* depan, siswa banyak mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan *roll* depan.

Siswa sering melakukan kesalahan-kesalahan diantaranya adalah: (1) kedua tangan yang bertumpu tidak tepat (dibuka terlalu lebar atau terlalu sempit,

terlalu jauh atau terlalu dekat) dengan ujung kaki, (2) tumpuan salah satu atau kedua tangan kurang kuat, sehingga keseimbangan badan kurang sempurna dan akibatnya badan jatuh ke samping, (3) bahu tidak diletakkan di atas matras saat tangan dibengkokkan, (4) saat gerakan berguling kedepan tumpuan awal menggunakan kepala, (5) saat gerakan berguling ke depan menggunakan dahi dan kedua tangan tidak ikut menolak.

Dari hal tersebut peneliti mengidentifikasi kekurangan pembelajaran yang dilaksanakan. Dari hasil identifikasi, ada beberapa masalah yang terjadi dalam pembelajaran yaitu: (1) Rendahnya tingkat penguasaan siswa terhadap materi

pembelajaran pendidikan jasmani dengan kompetensi dasar senam lantai, (2) Motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran senam lantai *roll* depan sangat kurang, karena sulit dan didasari rasa takut, (3) Pemanfaatan media belajar yang digunakan dalam kegiatan belajar masih kurang.

SMPN 1 Turikale Maros merupakan salah satu sekolah menengah pertama yang merupakan salah satu sekolah terfavorit di Kabupaten Maros. Sekolah ini memiliki segudang prestasi dibidang akademik namun tidak dengan bidang olahraga. Dengan demikian diharapkan dengan ini siswa dapat meningkatkan minat terhadap pelajaran penjas kesrek dan meningkatkan hasil belajar siswa

dalam pembelajaran materi senam lantai ini.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **Pengertian Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani di sekolah sangat dibutuhkan oleh para siswa. Hal tersebut tidak hanya untuk meningkatkan kebugaran jasmani namun juga untuk memberikan gerak bervariasi dan bermakna bagi siswa. Karena pendidikan jasmani merupakan salah satu usaha dalam mempengaruhi pertumbuhan serta perkembangan siswa kearah kehidupan yang sehat jasmani dan rohani. Sehatnya jasmani serta rohani para siswa akan mempengaruhi hasil belajarnya. Terdapat berbagai pandangan yang berbeda mengenai pengertian pendidikan jasmani. Menurut Sukintaka (2004) menyatakan bahwa Pendidikan Jasmani adalah proses interaksi

antara peserta didik dan lingkungan melalui aktivitas jasmani yang disusun secara sistematis untuk menuju manusia Indonesia seutuhnya. Rusli Lutan (2004) menambahkan bahwa secara sederhana Pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai upaya pendidikan atau proses sosialisasi melalui aktivitas jasmani, bermain dan atau olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan yang bersifat menyeluruh. Definisi tersebut dilengkapi oleh definisi Penjas dalam SK Mendikbud nomor 413/U/1987 (dalam Rusli Lutan, 2004) yang menyebutkan bahwa pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan melalui aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskular, intelektual dan emosional. Maka dari kedua

pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah sejumlah interaksi terhadap lingkungan yang dilakukan oleh seseorang dengan melibatkan berbagai aktivitas jasmani yang bertujuan untuk memperoleh hasil sesuai kebutuhan yang diinginkan serta dilakukan secara sistematis.

Selain pendapat di atas, Arsyad (2007) menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan secara keseluruhan, sehingga tujuan pendidikan jasmani selaras dengan tujuan yang ingin dicapai dalam dunia pendidikan. Pendidikan jasmani tersebut merupakan media dalam mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang

pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Melalui pendidikan jasmani seorang pendidik bertanggung jawab dalam merubah seorang siswa kearah yang lebih baik, kewajiban itulah yang harus selalu tertuang dalam setiap pembelajaran pendidikan jasmani seorang guru di sekolah.

Adapun masalah utama dalam pendidikan jasmani di Indonesia diantaranya yaitu belum efektifnya pengajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah. Hal tersebut disebabkan karena beberapa faktor diantaranya seperti terbatasnya sarana serta prasarana yang digunakan untuk mendukung proses pembelajaran serta terbatasnya kemampuan guru pendidikan jasmani dalam melakukan pembelajaran pendidikan jasmani. Salah satu keterbatasan guru dalam mengajar adalah dalam menciptakan situasi lingkungan yang mampu

menciptakan interaksi siswa sehingga terjadi perubahan atau perkembangan pada diri siswa.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan (*action research*) karena penelitian dilakukan untuk memecahkan masalah pembelajaran dikelas. Suharsimi Arikunto, Suhardjono dan Supardi (2009:3), penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama. Secara lebih luas penelitian tindakan diartikan sebagai penelitian yang berorientasi penerapan tindakan dengan tujuan peningkatan mutu atau pemecahan masalah pada sekelompok subyek

yang diteliti dan mengamati tingkat keberhasilan atau akibat tindakannya. Untuk diberikan tindakan lanjutan yang bersifat penyempurnaan tindakan atau penyesuaian dengan kondisi dan situasi sehingga diperoleh hasil yang lebih baik. Tindakan secara sengaja diberikan tersebut oleh guru atau berdasarkan arahan guru yang kemudian dilakukan oleh siswa (Paizaluddin dan Emalinda, 2014:6-7). Penelitian ini menggunakan metode perpaduan antara kualitatif dan kuantitatif.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2020. Tempat pelaksanaan penelitian di SMPN 1 Turikale Maros.

## **Populasi dan Sampel**

### **Populasi**

Populasi merupakan suatu kumpulan atau kelompok individu yang dapat diamati oleh anggota populasi itu sendiri atau bagi orang lain yang memiliki perhatian terhadapnya.

Sugiyono (1994:61) mengemukakan bahwa: “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”.

Dengan uraian tersebut, maka populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang ingin diteliti. Informasi-informasi yang diperoleh dalam penelitian, pada dasarnya bersumber dari populasi penelitian.

Secara sederhana suatu penelitian dapat menggunakan sebagian dari populasi untuk dijadikan sampel.

Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah siswa SMPN 1 Turikale Maros.

### **Sampel**

Menurut Suharsimi Arikunto (2006), sampel adalah bagian dari populasi (sebagian atau wakil populasi yang diteliti). Sampel penelitian adalah sebagian dari populasi yang diambil sebagai sumber data dan dapat mewakili seluruh populasi.

Menurut Arif Tiro (2008:4) Sampel adalah sejumlah anggota yang dipilih atau diambil dari suatu populasi. Keuntungan dalam menggunakan sampel yaitu: memudahkan peneliti, penelitian lebih efisien, lebih teliti dan cermat dalam pengumpulan data, serta penelitian lebih efektif.

Adapun sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII A SMPN 1 Turikale Maros.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Deskripsi Hasil Penelitian**

#### **Validasi Perangkat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran**

Untuk menguji validasi penelitian dapat dilakukan dengan teknik memeriksa kembali keterangan-keterangan yang diperoleh selama pengamatan dengan cara mengkonfirmasi dengan guru dan pembimbing, memeriksa kebenaran data yang diperoleh peneliti dengan membandingkan terhadap hasil yang diperoleh mitra secara kolaboratif dan mempertimbangkan bahwa masing-masing instrumen memiliki kelebihan dan kekurangan

dan mengecek kebenaran dari prosedur dan metode yang digunakan dalam pengumpulan data dengan cara mendiskusikannya dengan pembimbing.

Dalam kegiatan ini peneliti, hasil observasi dan catatan lapangan mengetahui peningkatan keterampilan *roll* depan pada siswa dengan menerapkan media audio *visual* dalam olahraga senam lantai yang telah ditentukan peneliti dengan 1 kali percobaan.

#### **Data Awal Hasil Belajar Senam Lantai *Roll* Depan pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Turikale Maros**

Sebelum melakukan penelitian, terlebih dahulu peneliti melakukan observasi awal untuk mengetahui keadaan yang terjadi di kelas. Berikut ini data awal yang

didapat peneliti pada kelas VIII A SMP Negeri 1 Turikale Maros.

#### **Pembahasan Hasil Penelitian**

Berdasarkan refleksi dari analisa data yang terkumpul, maka hasil penelitian tindakan kelas diperoleh pada data awal terdapat 21 siswa yang tidak tuntas dengan persentase 72% dan siswa tuntas sebanyak 8 siswa dengan persentase 28%. Selanjutnya pada siklus 1 terdapat 15 siswa tidak tuntas dengan persentase 52% dan siswa tuntas sebanyak 14 dengan persentase 48%, dan pada akhir siklus II ada peningkatan mutu pembelajaran *roll* depan dimana terdapat siswa tuntas sebanyak 25 orang dengan persentase 86% dan siswa yang tidak tuntas sebanyak 4 orang dengan persentase 14%. Hal tersebut dapat dilihat pada data hasil pengamatan penilaian *roll* depan siswa dan

angket dalam proses pembelajaran senam lantai *roll* depan berikut ini:

### **Siklus I**

Pada siklus I tindakan dalam proses pembelajaran *roll* depan siswa kelas VIII A SMP Negeri 1 Turikale Maros, Kecamatan Turikale, Kabupaten Maros Tahun Pelajaran 2020/2021 sudah tepat. Pada siklus pertama peneliti menggunakan permainan dalam proses pembelajarannya siswa merasa senang dan gembira dengan tidak melupakan target yang ingin dicapai, yaitu siswa dapat melakukan proses teknik *roll* depan dengan benar. Namun masih ada beberapa siswa yang kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran, sehingga hasil penilaian belajar *roll* depan siswa kelas VIII A SMP Negeri 1 Turikale Maros masih ada 15 siswa yang tidak tuntas dengan persentase 52%

mendapat di bawah nilai 75. Berdasarkan masukan dari kolaborator maka peneliti melanjutkan pada siklus II.

### **Siklus II**

Pada siklus II proses pembelajaran *roll* depan melalui metode media audio visual siswa kelas VIII 1 SMP Negeri 1 Turikale Maros, Kecamatan Turikale, Kabupaten Maros Tahun Pelajaran 2020/2021, sudah lebih baik lagi dan cukup memuaskan. Tindakan yang diberikan pada siklus II ini dengan menerapkan media audio visual dan menambah kesempatan siswa melakukan gerakan. Tujuan memberikan banyak kesempatan agar siswa senang dan benar dalam melakukan teknik *roll* depan. Pada siklus II ini gerakan dan teknik *roll* depan siswa kelas VIII A sudah semakin baik, hal ini dapat

dibuktikan pada hasil rata-rata penilaian ketepatan *roll* depan siswa kelas VIII A SMP Negeri 1 Turikale Maros, yaitu 25 siswa sudah mencapai nilai di atas 75 dan 4 siswa yang belum mencapai di atas nilai 75. Dimana siswa tidak serius dalam pembelajaran senam lantai *roll* depan dan nilai psikomotoriknya kurang karena tidak lentur.

Selain memberikan penilaian pada siswa, peneliti juga memberikan angket kepada siswa mengenai proses pembelajaran *roll* depan melalui media audio visual. Hasil jawaban angket dari seluruh siswa kelas VIII A SMP Negeri 1 Turikale Maros adalah senang dan merasa kecewa jika pelajaran kosong.

Dari dua penjelasan kegiatan tiap siklus, yaitu siklus I dan II, menunjukkan bahwa hasil

observasi, angket dan hasil belajar siswa dalam pembelajaran senam lantai, khususnya hasil belajar *roll* depan selalu ada peningkatan yang baik, serta pemberian motivasi dari guru dalam proses pembelajaran membuat siswa menjadi termotivasi untuk dapat meningkatkan penguasaan teknik *roll* depan. Berdasarkan hasil tersebut maka peneliti dan kolaborator sepakat bahwa proses pembelajaran *roll* depan melalui media audio visual dapat dijadikan salah satu pembelajaran senam lantai untuk kelas VIII A SMP Negeri 1 Turikale Maros Kecamatan Turikale Kabupaten Maros Tahun Pelajaran 2020/2012.

### **Perbandingan Siklus I dan Siklus**

#### **II**

Berdasarkan refleksi dari analisa data yang terkumpul, hasil

penelitian tindakan kelas khususnya hasil belajar *roll* depan selalu ada peningkatan yang baik. Perbandingan hasil siklus I dan siklus II, yaitu pada siklus 1 terdapat 15 siswa tidak tuntas dengan persentase 52% dan siswa tuntas sebanyak 14 dengan persentase 48%, dan pada akhir siklus II ada peningkatan mutu pembelajaran *roll* depan. Dimana terdapat siswa tuntas sebanyak 25 orang dengan persentase 86% dan siswa yang tidak tuntas sebanyak 4 orang dengan persentase 14%. Adapun siswa pada pra siklus memiliki nilai yang tuntas, tetapi pada siklus 1 dan siklus 2 tidak tuntas karena mengalami cedera dan tidak maksimal lagi dalam melakukan gerakan senam lantai *roll* depan .

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **KESIMPULAN**

#### **Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian dan hasil analisis yang telah dilakukan, dimana persentase ketuntasan hasil belajar siswa setelah teknik *roll* depan mengaplikasikan melalui media audio visual diperoleh kesimpulan bahwa melalui media audio visual dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dapat meningkat sebesar 86% pada hasil belajar *roll* depan siswa kelas VIII A SMP Negeri 1 Turikale Maros Kecamatan Turikale, Kabupaten Maros tahun ajaran 2020/2021 dilakukan dua siklus.

#### **Saran**

Saran yang dapat penyusun berikan sehubungan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswa, agar lebih bersemangat dalam mengikuti pembelajaran olahraga baik olahraga senam lantai maupun olahraga lainnya
2. Guru hendaknya dapat memanfaatkan fasilitas yang ada disekolah untuk mendukung kelancaran kegiatan belajar mengajar.
3. Guru hendaknya inovatif dalam menerapkan metode untuk menyampaikan materi pembelajaran.
4. Bagi sekolah, agar menyediakan atau memperbaharui sarana dan prasarana olahraga, sehingga semua siswa dapat menggunakan fasilitas olahraga.
5. Penelitian ini dapat diterapkan di kelas lain maupun disekolah lain. Namun tentu saja dalam penerapannya harus diikuti oleh penyesuaian dan modifikasi seperlunya sesuai dengan konteks kelas ataupun sekolah masing-masing. Hal ini disebabkan meskipun sekolah-sekolah yang ada di Indonesia ini pada dasarnya hampir sama satu dengan yang lainnya, namun tetap memiliki karakteristik khusus yang hanya dimiliki oleh masing-masing kelas atau sekolah sebagai akibat dari keanekaragaman yang dimiliki oleh masing-masing individu yang ada

dikelas atau sekolah  
tersebut.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Azhar, Arsyad. 2007. *Media Pembelajaran*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Biasworo, Adisuyanto. 2009. *Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai*. Jakarta : PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Daryanto. 2010. *Media Pembelajaran*. Yogyakarta : Gava Media.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Hidayat dalam Agus Mahendra. 2001. *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta, Depdiknas. : PT Raja Grafindo Persada Jakarta.
- H.E, Mulyasa. 2009. *Praktik Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Kongo, Agus. 2007. *Teknik Dasar Senam Lantai*. Jakarta : Pustaka Jaya.
- Lutan, Rusli, Prof. Dr. Dkk. 2000. *Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Lutan, Rusli, Prof. Dr. 2004. *Pembaruan Pendidikan Jasmani di Indonesia*. Jakarta: Ditjen Olahraga Depdiknas.
- Mahendra, Agus. 2003. *Falsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Direktorat Pendidikan Luar Biasa.
- Margono, Agus. 2009. *Senam*. Surakarta: UNS Press.
- Moeliono, Anton M. Dkk. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Nurdini. 2013. Optimalisasi Pelatihan Ketahanan Otot, Kelincahan Serta Keseimbangan Dalam Olahraga Senam Lantai Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Dan Kemampuan Melakukan Senam Dengan Baik Dan Benar Pada Siswa Kelas X Semester II SMK Maospati Kabupaten Magetan Tahun Pelajaran 2012/2013. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 01(01):53-56.
- Oemar, Malik. 1982. *Proses Pendidikan dan Pengajaran di Sekolah*. Jakarta.
- Peter, H Werner dalam Agus Mahendra. 2000. *Senam*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Ranupraja. 2008. *Senam Lantai*.  
Jakarta : Balai Pustaka.

Suharsimi Arikunto, Suhardjono, dan  
Supardi dalam H.E  
Mulyasa. 2009. *Praktik  
Penelitian Tindakan  
Kelas*. Jakarta : PT Remaja  
Rosdakarya.

Sukintaka. 2004. *Teori Pendidikan  
Jasmani: Filosofi,  
Pembelajaran, dan Masa  
Depan*. Bandung: Penerbit  
Nuansa.

Supandi. 1992. *Strategi Belajar  
Mengajar Penjaskes*.  
Jakarta: Depdikbud Dirjen  
Dikti Proyek Pembinaan  
Tenaga Kependidikan.

Suyati & Margono, Agus . 2000.  
*Teori dan Praktek Senam I*  
. Surakarta: UNS Press.