

**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR *ROLL* DEPAN MELALUI
PEMANFAATAN ALAT BANTU BIDANG MIRING PADA
SISWA KELAS VII C SMP NEGERI 1 PURWODADI
TAHUN PELAJARAN 2011/2012**

Oleh : Aprilia Ayu Kusuma Wardani

Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Sebelas Maret, Jl. Ir. Sutami No.36A Ketingan, Surakarta-57126

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah meningkatkan hasil belajar *roll* depan pada siswa kelas VII C SMP Negeri 1 Purwodadi tahun pelajaran 2011/2012 melalui pemanfaatan alat bantu bidang miring.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian dilaksanakan dua siklus, dengan tiap siklus terdiri dari: perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas VII C SMP Negeri 1 Purwodadi tahun pelajaran 2011/2012 yang berjumlah 25 siswa. Sumber data terdiri dua yaitu (1) data primer yaitu, hasil belajar dan proses pembelajaran *roll* depan siswa kelas VII C SMP Negeri 1 Purwodadi tahun pelajaran 2011/2012, (2) data skunder yaitu, berupa RPP, Silabus dan dokumen. Teknik pengumpulan data melalui tes kemampuan *roll* depan dan observasi dari proses kegiatan pembelajaran. Validitas data menggunakan teknik triangulasi. Analisis data menggunakan teknik deskriptif dengan menggunakan teknik presentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, melalui pemanfaatan alat bantu bidang miring dapat meningkatkan hasil belajar *roll* depan pada siswa kelas VII C SMP Negeri 1 Purwodadi tahun pelajaran 2011/2012. Kondisi awal sebelum dilakukan PTK, siswa yang tuntas hanya 1 siswa. Pada siklus 1 peningkatan hasil belajar *roll* depan menjadi 88.00%. Pemanfaatan alat bantu bidang miring memberi kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan hasil belajar *roll* depan. Dengan memanfaatkan bidang miring untuk membelajarkan *roll* depan memberi kemudahan untuk melakukan gerakan *roll* depan.

Simpulan penelitian ini sebagai berikut: pemanfaatan alat bantu bidang miring dapat meningkatkan hasil belajar *roll* depan pada siswa kelas VII C SMP Negeri 1 Purwodadi tahun pelajaran 2011/2012. Ketercapaian ketuntasan hasil belajar *roll* depan dari pra siklus ke siklus 1 sebesar 88.00%. Peningkatan ketuntasan hasil belajar secara keseluruhan dari pra siklus ke siklus 1 sebesar 88.00%.

Kata kunci: Alat bantu bidang miring, hasil belajar *roll* depan.

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan salah satu bagian pendidikan yang sangat berperan penting dan tidak dapat dipisahkan dari tujuan pendidikan pada umumnya. Secara spesifik, pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang mengutamakan aktivitas gerak tubuh yang di dalamnya terkandung banyak tujuan. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani dikembangkan aspek fisik, gerak, mental, sosial dan emosional. Dengan dikembangkan aspek fisik, gerak, sosial dan emosional, maka akan memberi kontribusi terhadap pencapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan.

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan tunggal yang cakupannya cukup luas. Upaya mencapai tujuan pendidikan jasmani, maka di dalam kurikulum pendidikan jasmani diajarkan berbagai macam cabang olahraga. Namun demikian materi yang diajarkan dalam pendidikan jasmani didasarkan pada jenjang pendidikan masing-masing. Ini artinya, materi pendidikan jasmani antara jenjang pendidikan paling bawah (Sekolah Dasar) berbeda dengan Sekolah Menengah Pertama maupun Sekolah Menengah Atas (SMA) atau Kejuruan (SMK).

Senam lantai merupakan salah satu cabang olahraga yang diajarkan pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). Senam lantai diajarkan pada kelas VII semester 2. Standar kompetensi senam untuk siswa SMP yaitu, mempraktikkan senam dasar dengan teknik dan nilai-nilai yang terkandung

didalamnya. Sedangkan kompetensi dasar senam yaitu, mempraktikkan teknik dasar gerak guling depan serta nilai kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab.

Berdasarkan standar kompetensi dan kompetensi dasar materi senam kelas VII semester 2 SMP tersebut, banyak aspek yang harus dikembangkan pada diri siswa, baik aspek afektif, kognitif dan psikomotorik. Aspek yang harus dikembangkan dalam pembelajaran senam lantai depan yaitu: siswa dapat melakukan senam lantai dengan benar, siswa dapat mengembangkan sikap disiplin, keberanian dan tanggungjawab serta dapat menjelaskan teknik gerakan lantai dengan benar. Ketiga aspek tersebut merupakan satu kesatuan yang utuh dan saling berkaitan, sehingga dalam pembelajaran pendidikan jasmani harus dikembangkan secara serempak.

B. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian yang dilakukan hendaknya memiliki suatu tujuan penelitian. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk Meningkatkan hasil belajar *roll* depan pada siswa kelas VII C SMP Negeri 1 Purwodadi tahun pelajaran 2011/2012 melalui pemanfaatan alat bantu bidang miring.

II. KAJIAN PUSTAKA/ KAJIAN TEORI

1. Senam

a. Pengertian Senam

Istilah senam merupakan terjemahan dari kata "*gymnastiek*"

dari bahasa Belanda, sedangkan dalam bahasa Inggris yaitu "Gymnastic". Memberikan batasan senam tidaklah mudah, karena di dalamnya terkandung makna yang luas sesuai dengan perkembangan berbagai aliran dan jenis senam yang berkembang. Berkaitan dengan senam, Sayuti Sahara (2010: 1.4) mengatakan, "Senam atau *gymnastic* merupakan suatu sistem latihan yang dilakukan untuk meningkatkan pengembangan fisik melalui latihan tubuh" Menurut Agus Margono (2011:19) bahwa "Senam ialah latihan tubuh yang dipilih dengan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis".

b. Ciri-Ciri dan Kaidah Senam

Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki karakteristik yang berbeda dengan cabang olahraga lain. Suatu olahraga dikatakan sebagai olahraga senam jika memiliki ciri dan kaidah tertentu. Agus Margono (2011: 19) menyatakan ciri dan kaidah dari senam yaitu:

- (1) Gerakan-gerakannya selalu dibuat atau diciptakan dengan sengaja.
- (2) Gerakan-gerakannya harus selalu berguna untuk mencapai tujuan tertentu (meningkatkan kelenturan, memperbaiki sikap dan

gerak atau keindahan tubuh, menambah keterampilan, meningkatkan keindahan gerak dan meningkatkan kesehatan tubuh).

- (3) Gerakannya harus selalu terusun dan sistematis.

A. Senam Ketangkasan

Senam ketangkasan atau sering disebut senam artistik merupakan senam dengan gerakan-gerakan tertentu yang sudah disusun atau dirancang dengan menggunakan alat atau tanpa alat. Berkaitan dengan senam artistik Suyati & Agus Margono (2000: 58) menyatakan, "Senam artistik adalah merupakan salah satu jenis senam/macam cabang olahraga senam yang sering dipertandingkan yang dipertandingkan. Dalam pertandingan senam artistik seorang atlet/pesenam harus menguasai gerakan-gerakan yang sudah disusun/dirangkai dari masing-masing alat dan ditetapkan sesuai dengan peraturan pertandingan yang berlaku".

B. Pembelajaran Senam Lantai Roll Depan

Membelajarkan senam lantai pada siswa sekolah harus dilakukan dengan tepat. Siswa harus diberi pemahaman yang tepat pengertian dari senam lantai. Senam lantai *roll* depan merupakan jenis senam ketangkasan. Dalam senam ketangkasan ini dibutuhkan beberapa kemampuan, di antaranya kemampuan fisik yang baik dan keberanian. Aip Syarifuddin &

Muhadi (1992: 104) menyatakan, “Senam ketangkasan adalah bentuk-bentuk gerakan yang harus dilakukan dengan kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelentukan, keberanian dan kepercayaan diri dalam suatu rangkaian urutan yang terpadu”.

Memiliki kemampuan fisik yang baik dan keberanian serta kepercayaan diri untuk melakukan suatu gerakan yang terpadu merupakan syarat penting dalam senam ketangkasan. Senam ketangkasan ini disebut juga dengan senam pertandingan atau senam artistik, karena bentuk-bentuk gerakannya harus sesuai dengan peraturan yang berlaku dalam pertandingan baik mengenai sikap pada waktu akan melakukan keindahan dan ketepatan serta keseimbangan pada sikap akhir.

2. Senam Lantai Roll Depan

Berdasarkan unsur gerakan dari senam lantai, *roll* depan merupakan jenis gerakan senam yang dilakukan dengan mengguling. Menurut Eka Pribadi, Ono Sudiana & H.D. Lukman (1994: 35) bahwa, “Gerakan *roll* depan yaitu: posisi badan membungkuk dengan kedua kaki lurus dan kedua tangan lurus menempel pada matras. Kemudian posisi kepala harus ditekuk ke bagian dalam, lalu menjatuhkan badan dengan pundak diikuti oleh badan dan kedua tangan ditekuk untuk membantu mengangkat badan dan kedua kaki mengikuti dengan lurus ke depan hingga posisi duduk”. Sedangkan Suyati & Agus Margono (2000: 101-102) membedakan gerakan *roll* depan menjadi dua macam yaitu,

“(1) Guling depan dengan tungkai bengkok dan (2) guling depan tungkai lurus”.

a. Roll Depan dengan tungkai bengkok

Pelaksanaan guling depan dengan tungkai bengkok dan tungkai lurus sebagai berikut:

(1) Guling depan tungkai bengkok:

- (a) Sikap permulaan jongkok, pantat agak tinggi kedua lengan lurus ke depan.
- (b) Luruskan tungkai, badan condong ke depan, tangan menumpu pada matras selebar bahu, tarik dagu ke dada, tengkuk letakkan pada matras.
- (c) Mengguling ke depan mulai dari tengkuk, punggung, kaki mengikuti gerakan badan
- (d) Saat punggung mengenai matras, bengkokkan tungkai, tarik paha ke dada, tangan menolak gerakan mengguling, diteruskan hingga berakhir pada sikap jongkok, tangan melekat pada tulang kering, pandangan lurus ke depan.

3. Pembelajaran Roll Depan dengan Alat Bantu Bidang Miring

a. Hakikat Pembelajaran Roll Depan dengan Alat Bantu Bidang Miring

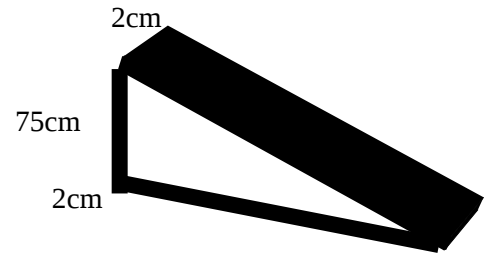
Pembelajaran *roll* depan dengan alat bantu bidang miring pada dasarnya bertujuan untuk mengatasi kesulitan yang dihadapi siswa dalam pembelajaran *roll* depan. Karena dengan matras mendatar siswa tidak mampu berguling dengan baik dan benar.

Dengan alat bantu yang ditata miring akan memberi kemudahan siswa untuk melakukan gerakan *roll* depan atau berguling.

b. Pelaksanaan Pembelajaran *Roll* Depan dengan Alat Bantu Bidang Miring

Pembelajaran *roll* depan dengan pemanfaatan alat bantu bidang miring merupakan salah satu cara untuk memberi kemudahan siswa dalam melakukan gerakan *roll* depan. Hampir sebagian besar siswa mengalami kesulitan untuk membuat gerakan *roll* depan pada matras mendatar. Dengan pemanfaatan alat bantu bidang miring akan memberi kemudahan untuk melakukan gerakan *roll* depan. Soedarminto (1993: 79) menyatakan, “Kecepatan gerak dan gesekan suatu benda dipengaruhi oleh bidang permukaan”. Hal ini artinya, bidang matras yang diletakkan secara miring akan dapat menjadikan gerakan *roll* depan lebih mudah dan cepat menggelinding (berguling) ke bawah karena adanya tarikan gravitasi bumi.

Alat bantu bidang miring penelitian ini dengan menggunakan papan dari kayu. Biasworo Adisuryanto Aka (2009: 72) menyatakan, “Kemiringan dalam pembelajaran *roll* depan yaitu, tinggi bidang 75 cm, panjang 1,5 – 2 meter dan lebar 1 meter dengan sudut kemiringan 40 derajat”.



Gambar 2.3. Ilustrasi *Roll* Depan dengan Alat Bantu Bidang Miring (Sumber : Biasworo Adisuryanto Aka, 2009:72)

III. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yaitu yang bertujuan untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VII C yang berjumlah 25 SMP N 1 Purwodadi. Di laksanakan 3 kali pertemuan atau 3 minggu. Untuk menentukan ketercapaian hasil belajar yang di peroleh. Untuk memperoleh hasil peneliti seperti yang di harapkan, prosedur peneliti ini meliputi tahap-tahap.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

Data hasil penelitian sebagai berikut :

1. Hasil Test Awal (*Pre Test*)

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa, rata-rata hasil belajar *roll* depan siswa kelas VII C SMP Negeri 1 Purwodadi tahun pelajaran 2011/2012 tidak tuntas. Rerata nilai hasil belajar senam lantai *roll* depan 65,29, sedangkan KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) 70. Berdasarkan data

tes awal (pra siklus) hasil belajar *roll* depan siswa kelas VII C SMP Negeri 1 Purwodadi tahun pelajaran 2011/2012 yang mencapai ketuntasan belajar hanya 1 siswa atau 4.00%. Sedangkan jumlah siswa yang tidak tuntas sebanyak 24 siswa atau 96.00%.

2. Hasil Tes Akhir (*Post Test*)

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa, rata-rata hasil belajar *roll* depan siswa kelas VII C SMP Negeri 1 Purwodadi tahun pelajaran 2011/2012 dari kondisi awal ke siklus 1 tuntas. Rerata nilai hasil belajar *roll* depan 75,74. Berdasarkan data tes *roll* depan setelah siklus 1 siswa kelas VII C SMP Negeri 1 Purwodadi tahun pelajaran 2011/2012 yang mencapai ketuntasan belajar sebanyak 22 siswa atau 88.00%.

Sedangkan jumlah siswa yang tidak tuntas sebanyak 3 siswa atau 12.00%. Dari kondisi awal ke siklus 1 ternyata mengalami peningkatan 84% Data nilai ketuntasan hasil belajar *roll* depan dari pra siklus ke siklus 1 terlampir.

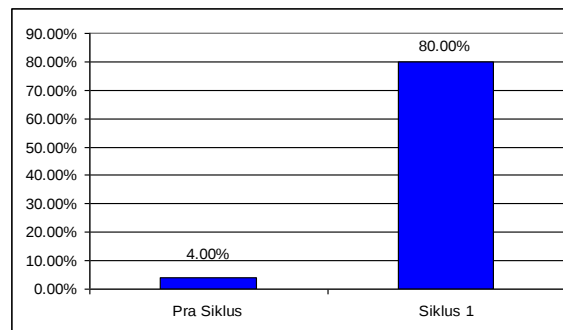
3. Hasil Perbandingan

Tabel 4.4. Perbandingan Ketuntasan Hasil Belajar *Roll* Depan dari Pra Siklus ke Siklus 1.

Ketuntasan Hasil Belajar <i>roll</i> depan	Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar Roll
--	---

Pra Siklus	Depan Pada Siklus 1
4.00%	88.00%

Berikut ini disajikan grafik perbandingan ketuntasan hasil belajar *roll* depan siswa kelas VII C SMP Negeri 1 Purwodadi tahun pelajaran 2011/2012 dari prasiklus ke siklus 1 sebagai berikut:



Gambar 4.2. Histogram Ketuntasan Hasil Belajar *Roll* Depan dari Pra Siklus ke Siklus 1

B. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang dilakukan menunjukkan bahwa, pembelajaran *roll* depan dengan pemanfaatan alat bantu bidang miring dapat meningkatkan hasil belajar *roll* depan siswa kelas VII C SMP Negeri 1 Purwodadi tahun pelajaran 2011/2012.

Dari hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan bahwa, sebelum diberi perlakuan (*action*) siswa kelas VII C SMP Negeri 1 Purwodadi tahun pelajaran 2011/2012 yang tuntas hanya 1 siswa (4.00%). Selanjutnya pada siklus 1 mengalami peningkatan yang

signifikan yaitu, sebanyak 22 siswa (88.00%) dan pada siklus 2 siswa yang tuntas 25 siswa (100.00%).

Ditinjau dari kategori ketuntasan hasil belajar *roll* depan siswa kelas VII C SMP Negeri 1 Purwodadi tahun pelajaran 2011/2012 mengalami peningkatan yang cukup baik. Pada pra siklus siswa yang tuntas dan memiliki kategori cukup hanya 1 siswa. Pada siklus 1 kategori siswa mengalami peningkatan kategori cukup 1 siswa, kategori baik 21 siswa. Dan pada siklus 2 yang memiliki kategori baik sekali sebanyak 10 siswa dan kategori baik 15 siswa.

Berdasarkan prosentase ketuntasan hasil belajar *roll* depan dan kategorinya menunjukkan bahwa, pembelajaran *roll* depan dengan pemanfaatan alat bantu bidang miring dapat meningkatkan hasil belajar *roll* depan siswa kelas VII C SMP Negeri 1 Purwodadi tahun pelajaran 2011/2012. Karena alat bantu bidang miring memberi kemudahan siswa untuk melakukan gerakan *roll* depan. Ditinjau dari biomekanika bahwa, kecepatan gerak suatu benda dipengaruhi oleh bidang permukaan. Hal ini artinya, bidang permukaan yang dibuat miring sangat efektif untuk membantu gerakan berguling (*roll*). Pembelajaran *roll* depan

dengan pemanfaatan alat bantu bidang miring yang dilakukan secara teratur akan menguatkan respon siswa, sehingga siswa dapat mentransfernya dalam gerakan *roll* depan pada bidang datar.

V. SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan diperoleh simpulan sebagai berikut: Pemanfaatan alat bantu bidang miring dapat meningkatkan hasil belajar *roll* depan pada siswa kelas VII C SMP Negeri 1 Purwodadi tahun pelajaran 2011/2012. Ketercapaian ketuntasan hasil belajar *roll* depan dari pra siklus ke siklus 1 sebesar 88.00%. Dari siklus 1 ke siklus 2 sebesar 12.00%.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disarankan beberapa hal, khususnya kepada para guru Pknjaskes SMP Negeri 1 Purwodadi sebagai berikut:

1. Guru hendaknya terus berusaha untuk meningkatkan kemampuannya dalam mengembangkan materi, menyampaikan materi, serta dalam mengelola kelas, sehingga kualitas pembelajaran yang dilakukannya dapat terus meningkat seiring dengan peningkatan kemampuan yang dimilikinya.

2. Guru hendaknya mau membuka diri untuk menerima berbagai bentuk masukan, saran, dan kritikan agar dapat lebih memperbaiki kualitas mengajarnya.
3. Guru hendaknya lebih inovatif dalam menerapkan metode, penggunaan alat dan media untuk menyampaikan materi pembelajaran.
4. Sekolah hendaknya berusaha menyediakan fasilitas yang dapat mendukung kelancaran kegiatan belajar mengajar Penjasorkes.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kodir. (2011). <http://ekocin.wordpress.com/2011/06/17/model-pembelajaran-teams-games-tournaments-tgt-2/>
- Agus Kristiyanto, Hanik Liskustyawati & Budhi Satyawan. (2011). *Modul PLPG Model, Media dan Evaluasi Pembelajaran Guru Penjasorkes*. Surakarta: UNS.
- Agus Mahendra. (2000). *Senam*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Agus Margono. (2011). *Senam*. Surakarta: UNS Press.
- Agus Suprijono. (2009). *Cooperative Learning. Teori dan Aplikasi PAIKEM*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Agusta. 2012. *Pengertian Pembelajaran*. <http://infoini.com/2012/pengertian-pembelajaran.html>. 12 Mei 2012
- Aip Syarifuddin & Muhadi. (1992). *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Angkowo & Kosasih. (2007). <http://indramunawar.blogspot.com/2009/06/hasil-belajar-pengertian-dan-definisi.html>
- Aunurrahman. (2012). *Belaja dan Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Benny A. Pribadi. (2009). *Model Desain Sistem Pembelajaran*. Jakarta: PT. Dian Rakyat.
- Biasworo Adisuyanto Aka. (2009). *Dalam boks Cerdas dan Bugar Dengan Senam Lantai*. Grasindo. <http://books.google.co.id/books?id=JlA0C0toEd4C&pg=PA80&dq=senam+lantai+roll+depan+dengan+bidang+miring&hl=id&sa=X&ei=2P6UT6KKNI7GmQXllunlAQ&ved=0CDgQ6AEwAA#v=onepage&q&f=false>
- Dimiyati dan Mudjiono. (2006). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Eka Pribadi, Ono Sudiana & H.D. Lukman. (1994). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Yudhistira.

H.J. Gino, Suwarni, Suripto, Maryanto & Sutijan. (1998). *Belajar dan Pembelajaran II*. Surakarta: UNS Press.

H.J.S. Husdarta. 2009. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.

<http://blog.unnes.ac.id/senamalat/> 01 Agustus 2012

Imam Hidayat. (2003). *Biomeknaika Pendekatan Sistem Pembelajaran Gerak*. Bandung: Program Pasca Sarjana UPI.

Ilmizizah. (2009). <http://iimzizah.wordpress.com/2009/11/25/sarana-dan-prasarana-dalam-olahraga-senam-lantai/> 01 Agustus 2012

Loken, N.C., Willoughby, R.J. (1986). *Petunjuk lengkap Gimnastik Membahas Program Latihan dan Teknik*. Semarang: Dahara Prize.

M. Sobry Sutikno. (2009). *Belajar dan Pembelajaran Upaya Kreatif dalam Mewujudkan Pembelajaran yang Berhasil*. Bandung: Prospect.

Muhammad Ali. (2004). *Guru dalam Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.

Munawar. 2009. *Pengertian dan Definisi Hasil Belajar*. <http://indramunawar.blogspot.com/2009/06/hasil-belajar-pengertian-dan-definisi.html> 07 Mei 2012.

Nanang Hanafiah & Cucu Suhana. (2010). *Konsep Strategi Pembelajaran*. Bandung: PT. Refika Aditama.

Nana Sudjana. (2005). *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.

Rusli Lutan. (1988). *Belajar Ketrampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti.

Rusli Lutan & Adang Suherman. (2000). *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.

Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Soedarminto. (1993). *Biomekanika II*. Surakarta: UNS Press.

Srijono Brotosuryo, Sunardi dan M. Furqon H. (1994). *Perencanaan Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Direktorat Pendidikan Guru dan Tenaga Teknis Bagian Proyek Penataran Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD Setara D II.

Sugiyanto. (1996). *Belajar Gerak I*. Surakarta: UNS Press.

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

Syaiful Sagala. (2005). *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: CV. ALFABETA.

Toho Cholik M. & Rusli Lutan. (2001). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: CV. Maulana.

Wina Sanjaya. (2006). *Pembelajaran dalam Implementasi Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Yoyo Bahagia & Adang Suherman. (2000). *Prinsip-Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.