
UPAYA MENINGKATAN KEMAMPUAN PESERTA DIDIK KELAS X MIA 3 SMA MUHAMMADIYAH 1 YOGYAKARTA DALAM PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING DEPAN MELALUI MEDIA VIDEO TAHUN AJARAN 2015-2016

Ragil Sapto Wibowo

Universitas Negeri Yogyakarta, Jl. Kolombo No. 1, Karangmalang Yogyakarta 55281

email: ragilsaptowibowo@gmail.com

Abstract

The problem in this research is the lack of ability level roll forward learners class X Mia 3 SMA Muhammadiyah 1 Yogyakarta in learning Penjasorkes. Thus, this study aims to improve the ability of the front roll students in class X Mia 3 Penjasorkes learning through the medium of video. Ni research is classroom action research which lasted for two cycles, each cycle consisting of one meeting. The subjects of this study are students of class X Mia 3 SMA Muhammadiyah 1 Yogyakarta totaling 19 learners. Data collection techniques used were observation and interviews with teachers. The results showed that students of class X Mia 3 increased significantly after being given the ability to act by the researcher. In the first cycle an increase in the value of completeness roll forward from the initial condition of 21.05% to 36.84%. Such conditions do not meet the indicators of success or an increase reached 75.00%, so that the action on the second cycle. In the second cycle increased the value of the thoroughness of the first cycle of 36.84% to 84.21%. It can be concluded that bolsters the ability of future students of class X Mia 3 in the following study penjasorkes an increase in video media.

Keywords: Ability, Bolsters Home, Media Video

Abstrak

Permasalahan dalam penelitian ini adalah kurangnya tingkat kemampuan guling depan peserta didik kelas X Mia 3 SMA Muhammadiyah 1 Yogyakarta dalam pembelajaran Penjasorkes. Sehingga, dalam penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan guling depan peserta didik kelas X Mia 3 dalam pembelajaran Penjasorkes melalui media Video. Penelitian ni adalah penelitian tindakan kelas yang berlangsung dua siklus, setiap siklus terdiri dari satu pertemuan. Subyek penelitian ini adalah peserta didik kelas X Mia 3 SMA Muhammadiyah 1 Yogyakarta yang berjumlah 19 peserta didik. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi dan wawancara terhadap guru. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa kelas X Mia 3 mengalami peningkatan kemampuan secara signifikan setelah diberi tindakan oleh peneliti. Pada siklus I terjadi peningkatan nilai ketuntasan guling depan dari kondisi awal 21,05% menjadi 36,84%. Kondisi tersebut belum memenuhi indikator keberhasilan atau terjadi peningkatan mencapai 75,00%, sehingga dilakukan tindakan pada siklus II. Pada siklus II terjadi peningkatan nilai ketuntasan dari siklus pertama 36,84% menjadi 84,21%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kemampuan guling depan siswa kelas X Mia 3 dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes terjadi peningkatan dengan media video.

Kata kunci: Kemampuan, Guling Depan, Media Video

PENDAHULUAN

Senam merupakan salah satu meteri dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan

kesehatan. Senam lantai merupakan bentuk-bentuk gerakan senam yang dilakukan dengan kekuatan, kecepatan, kelentukan, keterampilan, keberanian, dan kepercayaan pada diri sendiri. Senam lantai

merupakan rangkaian gerak terpadu yang harus dilakukan dengan cepat, tepat, luwes, dan lancar sehingga indah dipandang. Senam lantai juga sering disebut senam pertandingan, karena gerakannya yang harus sesuai dengan peraturan yang berlaku (Tim Abdi Guru KTSP, 2006 : 26).

Salah satu materi dalam senam lantai adalah gerakan guling depan. Gerak guling depan adalah gerak berguling mengarah ke depan atas bagian belakang badan tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang bagian belakang (Wuryati Sukarno, 1985:111). Gerakan guling depan dapat dilakukan dengan awalan jongkok ataupun dengan awalan berdiri. Selain itu gerakan guling depan dapat dikombinasikan atau divariasikan dengan gerakan senam lantai lainnya.

Salah satu kendala yang banyak dialami oleh peserta didik kelas X Mia 3 SMA Muhammadiyah 1 Yogyakarta adalah senam lantai, khususnya gerak guling depan. Selama ini penulis mengamati peserta didik kelas X Mia 3 SMA Muhammadiyah 1 Yogyakarta dalam melakukan guling depan, peserta didik masih takut cedera. Mereka sering mengeluh punggung sakit dan beberapa peserta didik setelah melakukan guling depan kepalanya menjadi pusing. Padahal jika mereka mengikuti anjuran dan buku acuan yang diberikan guru, cedera dapat dihindari. Selain itu, dalam melakukan guling depan tidak sesuai dengan panduan buku atau teknik dasar. Misalnya dalam melakukan guling depan. Dagu tidak ditempelkan ke dada dan posisi tangan salah.

Di samping itu, pemilihan metode pembelajaran yang dilaksanakan perlu koreksi agar supaya dapat diterima siswa dengan baik. Selama ini metode yang banyak digunakan guru antara lain ceramah, demonstrasi, tanya jawab dan penugasan. Berbagai upaya telah dilakukan untuk memberikan pemahaman terhadap pembelajaran guling depan, tetapi antusiasme siswa dan motivasi siswa belum dapat meningkat secara maksimal. Metode penggunaan video belum sepenuhnya diterapkan guru untuk meningkatkan antusiasme dan motivasi siswa untuk melakukan gerakan guling depan. Media video merupakan metode yang tepat untuk pembelajaran penjas di SMA. Adanya media berbasis visual tentunya dapat menjadi bahan dan

peralatan untuk membantu guru dalam pencapaian tujuan hasil pembelajaran. Pembelajaran senam lantai melalui media video sangat penting dan perlu dikembangkan, mengingat bahwa pembelajaran gerak sangat terbatas.

Kesulitan dalam penyampaian materi pembelajaran senam lantai guling depan memotivasi peneliti untuk melakukan penelitian tindakan kelas guna meningkatkan kemampuan peserta didik dalam pembelajaran senam lantai guling menggunakan media video. Video yang peneliti berikan antara lain gerakan guling depan, guling belakang dan guling depan dan guling belakang. Dengan harapan melalui media video tersebut kesulitan peneliti dalam menyampaikan pembelajaran guling depan dapat teratasi.

TINJAUAN PUSTAKA

Menurut Rusli Lutan (1991: 4), permainan sebagai suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar, suka rela tanpa paksaan dan tak sungguhan dalam batas waktu, tempat, dan ikatan peraturan. Permainan merupakan dorongan naluri fitrah manusia dan pada anak merupakan keniscayaan sosiologis biologis.

Dalam penelitian ini materi yang harus dikuasai oleh siswa adalah kemampuan guling depan yang kenyataan dalam observasi adalah nilai ketuntasan guling depan masih rendah. Terbukti dengan siswa yang masih banyak belum memenuhi nilai kriteria ketuntasan minimal untuk guling depan.

Jadi melalui media video ini akan merangsang dan menambah motivasi siswa dalam melakukan guling depan sehingga diharapkan kemampuan guling depan dapat memenuhi standar ketuntasan.

Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang hendak dicapai dari penulisan ini adalah sebagai berikut :Untuk Meningkatkan hasil belajar guling depan di kelas X Mia 3 SMA Muhammadiyah 1 Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (*Class Action Research*) dengan model

kolaboratif dan partisipatif. Pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini mencakup empat langkah, yaitu : perencanaan (*Planning*), aksi atau tindakan (*Acting*), Observasi (*Observing*) dan refleksi (*Reflecting*).

Lokasi, Waktu, dan Subjek Penelitian

Lokasi penelitian di SMA Muhammadiyah 1 Yogyakarta. Waktu penelitian pada bulan Oktober 2015 dan subyek penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Muhammadiyah 1 Yogyakarta dengan jumlah 19 siswa putra.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen dalam penelitian ini adalah angket tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran, berisi tentang bagaimana tanggapan siswa mengenai proses pembelajaran selama siklus pertama dan kedua. Lembar observasi berisi tentang perkembangan peningkatan kemampuan gerak guling depan melalui metode bermain. Instrumen observasi digunakan untuk mengetahui keberhasilan peningkatan kemampuan gerak guling depan dalam penelitian ini.

Teknik pengumpulan data antara lain melalui instrumen lembar observasi. Hasil observasi pembelajaran senam lantai guling depan yaitu dilakukan saat pembelajaran berlangsung (tiap siklus) dengan mengamati kegiatan guru dan siswa selama proses pembelajaran berlangsung berdasar lembar observasi yang telah dibuat, selain itu juga hasil belajar siswa mengenai perkembangan kemampuan gerak guling depan pada saat evaluasi yang diadakan tiap akhir siklus.

Analisis Data Penelitian

Analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan cara :

Analisis Data Lembar Penilaian

Psikomotorik

Perolehan data nilai kemampuan psikomotorik guling depan dibagi menjadi 3 bagian, yaitu sikap awal, pelaksanaan dan akhir. Setiap bagian nilai maksimal 4 dengan kriteria masing-masing. Jadi skor maksimal jika melakukan dengan benar semua adalah jika memenuhi 12 kriteria. Teknik analisis data penilaian psikomotorik ini menggunakan teknik kuantitatif yang mana hasil tersebut dihitung

nilainya. Setelah diketahui data nilai masing-masing siswa kemudian data tersebut menghasilkan berapa siswa yang sudah memenuhi KKM dan yang belum memenuhi KKM. Data tersebut kemudian dipersentasekan menggunakan rumus Sugiyono (2008:199) maka dapat diketahui persentase nilai ketuntasan siswa dalam satu kelas tersebut. Jika belum memenuhi indikator keberhasilan maka dilakukan penilaian, pengumpulan data, serta analisis data lagi pada siklus selanjutnya untuk mengetahui seberapa peningkatannya.

Analisis Data Lembar Observasi Guru

Analisis data lembar observasi guru ini menggunakan teknik kualitatif. Yang mana dari masing-masing pernyataan yang diisi oleh guru dijabarkan sesuai kajian teori yang sesuai dengan pengamatan guru selama proses pembelajaran berlangsung. Hasil jabaran pernyataan tersebut kemudian dikaitkan dengan hasil persentase pada analisis data perolehan skor pada instrumen penilaian psikomotorik siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

Hasil Penelitian antar Siklus

Siklus Pertama

Perencanaan

Perencanaan kegiatan meliputi : penentuan fokus penelitian, pembuatan skenario pembelajaran dan persiapan sarana dan prasarana yang diperlukan dalam proses pembelajaran. Secara rinci kegiatan yang dilakukan dalam tahap perencanaan adalah:

1. Tujuan penelitian dan rencana tindakan disosialisasikan kepada kolaborator dan siswa. Peneliti dan kolaborator melakukan tukar pikiran untuk menyamakan persepsi dalam menggunakan pendekatan model-model pembelajaran guling depan melalui bentuk permainan.
2. Membuat skenario pembelajaran guling depan dalam bentuk model permainan.
3. Menyiapkan fasilitas pembelajaran, lapangan, alat-alat untuk pembelajaran guling depan dalam bentuk pendekatan permainan.
4. Dalam penelitian ini dibuat dan disusun instrumen untuk melakukan monitoring pelaksanaan

pembelajaran guling depan dengan model permainan.

5. Menentukan teknis pelaksanaan penelitian.
6. Menyiapkan kegiatan refleksi.

Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan Pembelajaran dilaksanakan pada hari Selasa, 13 Oktober 2015 pukul 08.30- 10.45 WIB, tiga jam pelajaran efektif (135 menit) dengan urutan-urutan kegiatan sebagai berikut:

Tabel 1. Ketuntasan Klasikal Siklus Pertama

Kriteria	Jumlah	Persentase
Tuntas	7	36,84%
Belum Tuntas	12	63,16%

Tabel di atas menunjukkan bahwa sebanyak 7 peserta didik atau 36,84% dari total 19 peserta didik termasuk dalam kategori tuntas nilai kemampuan guling depan memenuhi nilai KKM. Sebanyak 12 peserta didik atau 63,16% termasuk dalam kategori belum tuntas memenuhi nilai KKM guling depan. Angka ketuntasan tersebut belum memenuhi target indikator keberhasilan karena belum memenuhi 75% nilai ketuntasan siswa. Oleh karena perlu dilakukan tindakan selanjutnya pada siklus II.

Observasi

Aktivitas kolaborator pada siklus pertama, mengamati, mencatat, menilai, serta mendokumentasikan hal-hal yang terjadi selama tindakan berlangsung. Pengamatan yang dikolaborasikan berpedoman pada lembar pengamatan / observasi.

Refleksi

Berdasarkan hasil observasi peneliti dan kolaborator melakukan refleksi sebagai berikut:

1. Guru lebih aktif mengawasi kegiatan peserta didik dan memancing partisipasi dalam mengikuti pembelajaran.
2. Peserta didik dipersiapkan terlebih dahulu dengan menyampaikan tugas-tugas secara rinci dan lengkap sesuai dengan rencana.
3. Hasil belajar guling depan meningkat ditandai dengan 16 anak tuntas dibandingkan dengan keadaan sebelum siklus hanya 9 anak yang tuntas.

4. Sebagian peserta didik masih asing dengan pendekatan permainan karena terbiasa dengan melakukan gerakan langsung dan contoh dari guru.
5. Peserta didik belum maksimal dalam melaksanakan diskusi dan tanya jawab.
6. Peneliti perlu mengawasi peserta didik secara teliti dan cermat.
7. Peneliti belum maksimal dalam mengarahkan peserta didik saat pembelajaran.

Kelemahan yang timbul pada siklus I tersebut akan disempurnakan pada siklus II. Selain itu, Hasil analisis data yang dilaksanakan dalam tahap ini akan digunakan sebagai acuan untuk merencanakan siklus II.

Siklus Kedua

Perencanaan

1. Guru lebih mengawasi kegiatan siswa.
2. Guru menjelaskan secara rinci dan lengkap kegiatan yang harus dilakukan oleh siswa.
3. Merencanakan alat-alat yang akan digunakan untuk proses pembelajaran pada siklus II seperti siklus I dengan menambah gerakan permainan yang membangkitkan keberanian siswa untuk melakukan gerak guling depan..
4. Proses pembelajaran siklus II ini lebih ditekankan untuk melatih cara mengguling dan gerak lanjutan mengguling ke depan.

Pelaksanaan Tindakan

Pertemuan pembelajaran dilaksanakan pada hari Selasa, Tanggal 20 Oktober 2015 pukul 08.30-10.45 WIB, 3 jam pelajaran efektif (135 menit) dengan urutan-urutan kegiatan sebagai berikut:

Tabel 2. Ketuntasan Klasikal Siklus Kedua

Kriteria	Jumlah	Persentase
Tuntas	16	84,21%
Belum Tuntas	3	15,79%

Tabel di atas menunjukkan bahwa sebanyak 16 peserta didik atau 84,21% dari total 19 peserta didik termasuk dalam kategori "tuntas" nilai kemampuan guling depan memenuhi nilai KKM. Sebanyak 3 peserta didik atau 15,79% termasuk dalam kategori "belum tuntas" memenuhi nilai KKM guling depan.

Observasi

Kolaborator mengamati, mencatat, mendokumentasikan hal-hal yang terjadi selama tindakan berlangsung pada siklus kedua berpedoman pada lembar observasi.

Refleksi

Hasil refleksi menunjukkan bahwa siswa berpartisipasi secara aktif dan secara disiplin melakukan gerakan, dengan diawali menggunakan permainan siswa merasa senang. Setelah siklus kedua selesai, maka peneliti dan kolaborator mendiskusikan hasil yang telah dilakukan. Proses pembelajaran pada siklus kedua sudah ada peningkatan siswa dalam melakukan guling depan. Berdasarkan hasil tes siklus II diperoleh nilai rata-rata sebesar 84,65. Jumlah peserta didik yang mencapai KKM hanya sebanyak 16 peserta didik (84,21%) dan peserta didik yang belum mencapai KKM sebanyak 3 peserta didik (15,79%). Berdasarkan hasil tersebut, peserta didik sudah memenuhi ketercapaian KKM, yaitu sebesar 75% (14 peserta didik) peserta didik yang tuntas, maka penelitian dianggap berhasil.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian pembelajaran senam lantai guling depan melalui mediavideo pada peserta didik kelas X MIA 3 tahun ajaran 2015/2016 SMA Muhammadiyah 1 Yogyakarta dari siklus I dan siklus II disajikan pada tabel 3 di bawah ini:

Tabel 3. Peningkatan Hasil Studi Awal, Siklus I, dan Siklus II

Guling Depan	Jumlah Peserta didik		Persentase	
	Tuntas	Belum Tuntas	Tuntas	Belum Tuntas
Studi Awal	4	15	21,05%	78,95%
Siklus I	7	12	36,84%	63,16%
Siklus II	16	3	84,21%	15,79%

Peningkatan hasil pembelajaran senam lantai guling depan melalui media video pada peserta didik kelas X MIA 3 SMA Muhammadiyah 1 Yogyakarta ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata peserta didik. Nilai rata-rata peserta didik pada kondisi awal sebesar 66,67 dengan persentase ketuntasan sebesar 21,05%. Kondisi tersebut mengalami

peningkatan nilai rata-rata peserta didik pada siklus I yaitu sebesar 75,88 dan persentase ketuntasan sebesar 36,84%. Namun, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya yaitu belum mencapai 75%. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata kemampuan guling depan peserta didik kembali mengalami peningkatan sebesar 84,65 dengan persentase ketuntasan sebesar 84,21%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II. Data tersebut dapat disajikan dalam bentuk diagram seperti gambar di bawah ini.

Gambar 6. Diagram Batang Hasil Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan pada Peserta didik Kelas X MIA 3 SMA Muhammadiyah 1 Yogyakarta pada Kondisi Awal, Siklus I dan Siklus II

Proses pembelajaran senam lantai guling depan melalui media video pada peserta didik kelas X MIA 3 SMA Muhammadiyah 1 Yogyakarta berlangsung dinamis dan menyenangkan, serta karakter peserta didik 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.

Dari hasil penelitian terdapat 3 peserta didik (15,79%) yang belum memenuhi batas KKM atau belum tuntas. Hal ini dikarenakan pada saat pelaksanaan penelitian peserta didik tersebut terlihat kurang maksimal dalam mengikuti pembelajaran guling depan. Selain itu dari keempat peserta didik tersebut memang kondisi fisiknya masih perlu banyak berlatih untuk dapat melentukkan tubuhnya yang masih terlihat kaku sehingga kesulitan melakukan gerak guling depan. Jadi sangat lah penting pemanasan yang melatih kelentukan peserta didik sebelum melakukan olahraga pada umumnya, terlebih untuk nomer senam lantai guling depan. Selain itu kelentukan dapat mencegah terjadinya cedera yang sangat mungkin bisa terjadi pada saat pembelajaran Penjasorkes.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian tindakan kelas dengan dua siklus dan dilakukan analisis dapat disimpulkan bahwa peningkatan hasil pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan permainan modifikasi ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata peserta didik. Nilai rata-rata peserta didik pada kondisi awal sebesar 66,67 dengan persentase ketuntasan sebesar 21,05%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata peserta didik pada siklus I yaitu sebesar 75,88 dan persentase ketuntasan sebesar 36,84%. Namun, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata kemampuan senam lantai guling depan peserta didik kembali mengalami peningkatan sebesar 84,65 dengan persentase ketuntasan sebesar 84,21%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II. Proses pembelajaran senam lantai guling depan melalui media video berlangsung dinamis dan menyenangkan dan hasil pengamatan terhadap guru saat pembelajaran juga meningkat di setiap pertemuan.

Saran

Bagi Guru Penjas

Guru harus lebih mengembangkan pengetahuannya mengenai kegiatan pembelajaran dalam peningkatan kemampuan guling depan, sehingga dapat memberikan pembelajaran yang lebih bervariasi bagi anak dan tidak membuat anak bosan. 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. 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

Bagi Sekolah

Hendaknya SMA Muhammadiyah 1 Yogyakarta perlu menyediakan sarana dan prasarana yang lengkap terutama media pembelajaran untuk mendukung terlaksananya kegiatan belajar mengajar yang menyenangkan bagi peserta didik. Sehingga peserta didik termotivasi untuk selalu belajar dan mengembangkan kemampuannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Budhi Juli Hari, dkk. (2010). *Penjaskes*. Jakarta: Pusat Pembukuan Kementerian Pendidikan Nasional
- Agus Mahendra. (2000). *Senam*. Yogyakarta : FIK UNY
- Agus S Suryobroto. (2004). *Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Anas Sudjiono.(2012). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Badrut Tamam. (2009). www.klubguru.com . Diakses tanggal 19 April 2015
- Chaplin. (2010). www.diglih.petra.ac.id . Diakses tanggal 19 April 2015
- Dwi Siswoyo. (2007). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press
- Pardjono, dkk.(2007). *Panduan Peneliti Tindakan Kelas*. Yogyakarta : Lembaga Penelitian UNY
- Rusli Ibrahim. (2001). *Landasan Psikologi Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Jakarta : Depdiknas
- Rusli Lutan, dkk. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Jakarta : Dinas Pendidikan Dasar dan Direktorat jendral Olahraga.
- Sudiro. (2011). *Upaya meningkatkan Kemampuan Siswa Kelas IV SD Negeri 1 Banjarsari Kulon dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan melalui Metode Bermain Tahun Pelajaran 2010/2011*. skripsi. Yogyakarta . FIK UNY
- Sudjana, Nana,. (2002). *Dasar-dasar proses belajar dan mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Sugihartono, dkk.(2007). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press
- Sugiyono. (2007). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.

Suryati,dkk. (1992). Senam (modul106). Jakarta : Depdiknas

Tim Abdi Guru. (2006). Penjas Orkes untuk SD. Jakarta: Erlangga

Tri Iswiyanti Lestari. (2009). Peningkatan Efektivitas Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Melalui Pendekatan PAKEM. Penelitian Tindakan Kelas. Yogyakarta : FIK UNY

Udin S. Winataputra, dkk. (2008). *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : Universitas Terbuka

Wuryati Soekarno. (1985). Teori dan Praktek Senam Dasar. Yogyakarta : PT Intan.

Yudha. (2001). Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar (sebuah pendekatan pembinaan gerak melalui permainan). Jakarta : Depdiknas