UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GULING (*ROLL*) DEPAN MENGGUNAKAN MATRAS PADA PEMBELAJARAN SENAM LANTAI MELALUI MODEL PERMAINAN PADA KELAS V SD NEGERI PAMOROH 02 KECAMATAN KADUR KABUPATEN PAMEKASAN TAHUN PELAJARAN 2015/2016

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Jurusan PENJASKESREK FKIP UNP Kediri

OLEH :

MOH.HARIDJI
NPM : 14.1.01.09.0346P

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UNP KEDIRI
2016

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh :

MOH.HARIDJI
NPM.14.1.01.09.0346P

Judul :

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GULING *(ROLL)* DEPAN MENGGUNAKAN MATRAS PADA PEMBELAJARAN SENAM LANTAI MELALUI MODEL-PERMAINAN PADA KELAS V SDN PAMOROH 02 KECAMATAN KADUR KABUPATEN PAMEKASAN TAHUN PELAJARAN 2015/2016

Telah disetujui untuk diajukan kepada

Panitia Ujian / Sidang Skripsi Jurusan Penjaskesrek

FKIP UNP Kediri

Tanggal : 4 Juni 2016

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Sugito, M.Pd	**Reo Prasetiyo Herpandika,M.Pd**
NIDN. 0004086001	NIDN. 0727078804

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh :

MOH.HARIDJI
NPM.14.1.01.09.0346P

Judul :

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GULING *(ROLL)* DEPAN MENGGUNAKAN MATRAS PADA PEMBELAJARAN SENAM LANTAI MELALUI MODEL-PERMAINAN PADA KELAS V SDN PAMOROH 02 KECAMATAN KADUR KABUPATEN PAMEKASAN TAHUN PELAJARAN 2015/2016

Telah disetujui untuk diajukan kepada

Panitia Ujian / Sidang Skripsi Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri

Tanggal : 4 Juni 2016

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

PANITIA PENGUJI

		Tanda tangan
Ketua	: Drs.Sugito, M.Pd	.....
Penguji I	: Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd	.....
Penguji II	: Reo Prasetiyo Herpandika, M.Pd	.....

Mengetahui
Dekan FKIP UNP Kediri

DR.Hj.Sri Panca Setyawati,M.Pd
NIDN. 0716046202

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GULING *(ROLL)* DEPAN MENGGUNAKAN MATRAS PADA PEMBELAJARAN SENAM LANTAI MELALUI MODEL-PERMAINAN PADA KELAS V SDN PAMOROH 02-KECAMATAN KADUR KABUPATEN PAMEKASANTAHUN PELAJARAN 2015/2016

MOH.HARIDJI
14.1.01.09.0346P

FKIP – Penjaskesrek

Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd dan Reo Prasetiyo Herpandika, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan hasil belajar guling depan pada pembelajaran senam lantai guling depan pada siswa kelas V SD Negeri Pamoroh 02 Kecamatan Kadur Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016 melalui model permainan.meningkatnya hasil belajar dapat diukur dari hasil yang diperoleh dari siklus I dan siklus II. Penelitian ini termasuk jenis penelitian tindakan kelas dengan kolaborasi antara peneliti dan guru. Subyek penelitian siswa kelas V SD Negeri Pamoroh 02 Kecamatan Kadur Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016 yang berjumlah 17 siswa terdiri dari laki-laki 8 orang dan perempuan 9 orang.

Model yang digunakan adalah macam-macam model permainan senam guling depan,diantaranya, permainan guling depan dengan awalan lari, permainan guling depan dengan melewati rintangan tali, permainan guling depan dengan awalan lompat dan permainan guling depan dengan awalan lompat kardus.

Simpulan berdasarkan analisis data dapat disimpulkan bahwa pembelajaran senam guling depan melalui model permainan dapat meningkatkan hasil belajar siswa . Penerapan model permainan pada materi senam lantai gulig depan dapat meningkatkan hasil belajar guling depan pada siswa SD Negeri Pamoroh 02 Kecamatan Kadur Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016.Dengan meningkatnya hasil belajar siswa dapat dilihat dari hasil rata-rata kelas dari hasil evaluasi tiap siklus. Siklus I cukup baik dengan nilai rata-rata kelas 68,23 Pada siklus II nilai rata-rata kelas 75,00 dan dari 17 siswa yang belum berhasil mencapai KKM sebanyak 7 sedangkan 17 siswa telah berhasil mencapai KKM yakni sebesar 70 kriteria sangat baik.

Kata Kunci : Guling depan, Model permainan , hasil belajar.

I. LATAR BELAKANG

Pelaksanaan kegiatan peserta didik didalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga merupakan proses belajar yang berkelanjutan dan tentunya usaha didalam belajar harus terus ditingkatkan untuk pencapaian keberhasilan dalam program tujuan pendidikan dalam peningkatan mutu sumber daya manusia Indonesia. Untuk memperoleh keberhasilan tentunya harus didukung oleh banyak

faktor seperti tenaga kependidikan, sarana dan prasarana, kurikulum, siswa dan lingkungan dimana proses belajar-mengajar berlangsung. Dalam kaitannya proses belajar-mengajar yang ada di masing-masing sekolah, dimana guru sebagai tenaga pengajar yang melaksanakan program pembelajaran ada yang berhasil dan ada yang belum berhasil didalam pencapaian tujuan dari pembelajaran, berhasil dalam artian guru didalam pelaksanaan pembelajaran dalam memberikan materi pelajaran kepada siswa berjalan efektif, dan belum berhasil dalam artian didalam pelaksanaan proses pembelajaran tidak berjalan efektif.

Apakah yang menjadi penyebab kurang berhasil di dalam proses belajar mengajar, hal inilah yang harus menjadi perhatian untuk dipahami oleh guru sebagai tenaga pengajar, sebagai pelaksana proses pembelajaran persoalan-persoalan yang timbul pada proses belajar biasanya pada materi pelajaran yang sifatnya non permainan seperti materi pelajaran senam guling depan yang pelaksanaannya hanya melakukan guling depan, hal seperti inilah yang harus diteliti oleh guru sebagai tenaga pengajar, dimana guru sudah memberikan materi pelajaran senam guling depan sesuai kurikulum, tetapi didalam proses pembelajarannya siswa tidak bersemangat, peran aktif siswa sedikit, dimana kekurangan guru didalam proses pembelajaran biasanya pada salah satu pemilihan strategi pembelajaran yang tidak tepat, untuk itu strategi pembelajaran yang dipilih guru selayaknya didasari berbagai pertimbangan sesuai situasi, kondisi dan lingkungan yang akan dihadapinya.

Menurut Kozma dan Gafur (1989 : 91) secara umum menjelaskan bahwa strategi pembelajaran dapat diartikan sebagai segala kegiatan yang dipilih yang dapat memberikan fasilitas atau bantuan kepada peserta didik menuju tercapainya tujuan pembelajaran Menurut Gerlac dan Ely (1980 : 57) menjelaskan bahwa strategi pembelajaran merupakan cara-cara yang dipilih untuk menyampaikan materi pembelajaran dalam lingkungan pembelajaran tertentu. Selanjutnya dijabarkan bahwa strategi pembelajaran meliputi sifat, lingkup dan urutan kegiatan pembelajaran yang dapat memberikan pengalaman belajar kepada peserta didik, strategi pembelajaran merupakan cara-cara yang akan dipilih dan digunakan oleh seorang pengajar untuk menyampaikan materi pelajaran sehingga akan memudahkan peserta didik mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan akan dikuasainya diakhir kegiatan belajarnya. Strategi pembelajaran yang akan dipilih dan digunakan guru bertitik tolak dari tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan sejak awal agar diperoleh tahapan kegiatan pembelajaran yang berdaya dan berhasil guna, guru harus mampu menentukan strategi pembelajaran apa yang akan digunakan sejak awal pembelajaran.

Dari uraian diatas menjelaskan betapa pentingnya pemilihan strategi pembelajaran yang akan digunakan untuk mencapai keberhasilan didalam proses belajar-mengajar, pemilihan dan penggunaan strategi pembelajaran tidak selamnya memperoleh keberhasilan untuk itu setelah guru memilih dan menggunakan strategi yang ada guru juga dituntut untuk kreatif mengembangkan strategi pembelajaran untuk mengantisipasi kemungkinan persoalan-persoalan yang timbul dalam proses belajar.

Sehubungan dengan proses belajar-mengajar dalam pembelajaran senam guling depan yang ada di SD Negeri Pamoroh 02 Kecamatan Kadur Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016 dalam pelaksanaannya belum berjalan efektif, karena didalam menggunakan strategi pembelajaran hanya mengikuti materi yang

ada tanpa ada penambahan dalam proses mengajar sehingga pembelajaran yang diharapkan belum tercapai, salah satunya hasil belajar siswa dalam pembelajaran senam guling depan belum tercapai, karena sarana dan prasarana yang ada terbatas sehingga mempengaruhi aktivitas siswa dalam belajar, belum adanya penambahan didalam penggunaan strategi pembelajaran pada penyajian materi yang ada menjadi persoalan didalam proses pembelajaran senam guling depan, untuk itu masalah yang ada dalam kegiatan proses pembelajaran pada siswa sangat penting untuk diperhatikan oleh guru.

Didalam persoalan yang ada pada pembelajaran senam guling depan sangat penting untuk dicarikan solusinya karena apabila persoalan yang ada tidak dicarikan solusinya akan menyebabkan pembelajaran menjadi tidak efektif, dan menyebabkan proses belajar guling depan kurang berhasil, tujuan pembelajaran tidak terecapai dan hasil belajar tidak optimal, hal ini tentunya diperlukan suatu tindakan untuk dicarikan solusinya. Untuk itu penulis dengan melalui pendekatan model permainan mencoba mengatasi permasalahan yang timbul dalam pembelajaran senam guling depan.

Menurut bucher (1960:48) berpendapat bahwa permainan yang telah lama dikenal oleh anak-anak, orang tua, laki-laki maupun perempuan, mampu menggerakan untuk belatih, bergembira dan rileks. Permainan merupakan salah satu komponen pokok pada tiap program pendidikan jasmani, oleh sebab itu guru pendidikan jasmani harus mengenal secara mendalam tentang seluk beluk permainan. Dari uraian tersebut menjelaskan permainan dapat menggerakan untuk berlatih dengan rasa gembira, dalam kaitannya dengan siswa dalam belajar senam guling depan yang dalam belajarnya gerak belum sesuai yang diharapkan dengan mencoba melalui pendekatan model permainan diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam belajar guling depan.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis mencoba menggunakan model permainan sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam

pembelajaran senam guling depan disekolah dasar. Upaya tersebut direalisasikan melalui penelitian tindakan kelas (PTK). Dengan Judul : "*Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Guling (Roll) Depan Menggunakan Matras Pada Pembelajaran Senam Lantai Melalui Model Permainan Pada Kelas V SD Negeri Pamoroh 02 Kecamatan Kadur Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016".*

II. METODE

Penelitian yang akan dilaksanakan ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas *(Classroom Action Research),* yaitu penelitian yang dilakukan oleh guru di dalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri, dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sebagai guru sehingga hasil belajar siswa menjadi meningkat (Wardhani, 2007:1.4).

Desain yang digunakan didalam penilitian tindakan kelas ini adalah desain yang dikemukakakan oleh Arikunto. Menurut Arikunto (2009: 20), ada empat tahapan penting dalam penelitian tindakan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Keempat tahapan dalam penelitian tindakan tersebut akan membentuk sebuah siklus, jadi satu siklus dimulai dari tahap perencanaan sampai dengan refleksi. Banyaknya siklus tergantung pada masih atau tidaknya tindakan tersebut diperlukan, selain itu juga tergantung pada permasalahan pembelajaran yang perlu dipecahkan.

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan suatu pencermatan kegiatan yang sengaja dilaksanakan dalam sebuah kelas yang sama, dilakukan oleh guru secara kolaborasi dan bertujuan untuk memperbaiki keadaan ke arah yang lebih baik. Penelitian ini diharapkan dapat memecahkan permasalahan yang dihadapi guru sehingga proses pembelajaran dapat berjalan lancar dan tujuan pembelajaran dapat dicapai secara efektif dan efisien. Melalui pendekatan penelitian tindakan kelas ini permasalahan yang dirasakan dan ditmukan oleh guru dan siswa dapat dicarikan solusinya. Secara keseluruhan keempat tahapan dalam PTK ini membentuk suatu siklus PTK yang digambarkan dalam bentuk

spiral. Untuk mengatasi masalah mungkin diperlukan lebih dari satu siklus, siklus tersebut saling terkait dan berkelanjutan.

- Analisis data

Data dalam penelitian ini berupa data-data dalam bentuk lembar observasi untuk guru dan siswa, dan tes hasil belajar. Data yang sudah diperoleh kemudian dipaparkan dengan menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif.

Menurut Daryanto (2011 : 191-192) deskriptif kualitatif yaitu suatu metode penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan atau fakta sesuai dengan data yang diperoleh dengan tujuan untuk mengetahui prestasi belajar yang dicapai siswa juga untuk memperoleh respon siswa terhadap kegiatan pembelajaran serta aktivitas siswa selama proses pembelajaran.

Teknik analisis data yang digunakan dalam menentukan tingkat keberhasilan siswa setelah proses belajar mengajar dilakukan dengan cara memberikan evaluasi pada setiap akhir siklus. Analisis dihitung dengan menggunakan statistik sederhana yaitu :

a) Ketuntasan Belajar Secara Individual

$$P = \frac{\sum \text{siswa yang tuntas belajar}}{\sum siswa} \times 100\%$$

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas pembelajaran senam guling depan melalui model permainan pada siswa SD Negeri Pamoroh 02 Kecamatan Kadur Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016.

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Pamoroh 02 Kecamatan Kadur Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016.Data penelitian yang diperoleh adalah data hasil belajar siswa, data hasil observasi siswa atau hasil pengamatan. Data hasil belajar siswa tersebut disajikan dalam dua siklus sebagai berikut:

Siklus I

Siklus I dilaksanakan pada hari Senin tanggal 09 Maret 2016 jam pelajaran pertama dan kedua. Materi permainan senam guling depan dengan awalan lari,permainan guling depan dengan rintangan tali.

a. Perencanaan

1. Guru menyiapkan materi senam guling depan.

2. Guru menyediakan alat untuk proses belajar senam guling depan.

1.3. Guru merancang pembuatan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP)sebagai pedoman dalam kegiatan belajar mengajar.

4. Observer menyiapkan lembar observasi untuk mengamati proses kegiatan belajar berlangsung.

5. Siswa melaksanakan proses pembelajaran dengan memanfaatkan media yang ada.

6. Guru menyiapkan sarana prasarana untuk kegiatan senam.

2.7. Guru mempersiapkan lembar penilaian tes praktek.

b. Pelaksanaan Tindakan

Pra Kegiatan

Sebelum pembelajaran dimulai guru menyiapkan peralatan pembelajaran yang akan digunakan.

Kegiatan awal (10 menit)

Membariskan siswa, memimpin doa, mengabsen kehadiran siswa melakukan apersepsi dan memimpin pemanasan dengan gerakan statis dan dinamis, serta melakukan gerakan lari ditempat.

Kegiatan inti (50 menit)

1. Guru membagi siswa menjadi 4 kelompok.

2. Guru menyampaikan materi yang akan diajarkan.

3. Guru menjelaskan tujuan pembelajaran.

4. Guru menjelaskan tahapan-tahapan gerakan guling depan.

5. Guru menjelaskan tehnik gerakan guling depan yang benar.

6. Guru menyampaikan materi permainan guling depan dengan awalan lari.

7.Guru menyampaikan aturan permainan guling depan dengan melewati rintangan tali.

8.Guru menugaskan siswa untuk melakukan permianan guling depan dengan awalan lari dan permainan guling depan melewati rintangan tali.

9.Guru memberikan motivasi, semangat kepada siswa dengan tepuk tangan ,pujian dan senyuman.

10.Guru memberikan bantuan kepada siswa yang kesuliatan.

11. Guru membuat kesimpulan dengan melibatkan siswa atas materi yang telah disampaikan.

Kegiatan akhir (10 menit)

Guru memberikan tes praktek senam guling depan. Memimpin gerakan pendinginan, memberikan koreksi dan melakukan tanya jawab, memimpin berdoa dan membubarkan siswa.

c. Observasi

1. Pengamatan terhadap aktivitas guru siklus I

Pengamatan terhadap aktivitas guru selama proses pembelajaran berlangsung dilapangan berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh pengamat skor yang diperoleh dari jumlah aspek yang dinilai pada lembar observasi adalah sebesar 24 dan 22 poin. Hal ini berarti proses pembelajaran yang berlangsung cukup baik. Berdasarkan data hasil observasi dilakukan untuk melihat secara langsung bagaimana aktivitas guru selama pelaksanaan proses pembelajaran senam guling depan melalui permainan yaitu masih terdapat kekurangan, guru masih kurang dalam memberikan motivasi, guru masih kurang dalam membagi kelompok, guru masih kurang dalam mengatur formasi tempat permainan, dari jumlah skor yang diperoleh guru selama proses pembelajaran berlangsung adalah 23 poin, hal ini berarti kemampuan guru dalam melaksanakan proses kegiatan mengajar cukup baik.

Siklus II

Siklus I dilaksanakan pada hari kamis tanggal 16 Maret 2016 jam pelajaran pertama dan kedua.Materi permainan senam guling depan dengan awalan lompat,permainan guling depan dengan awalan lompat kardus.

a. Perencanaan

1. Guru menyiapkan materi senam guling depan.
2. Guru menyediakan alat untuk proses belajar senam guling depan.
3. Guru merancang pembuatan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) sebagai pedoman dalam kegiatan belajar mengajar.
4. Observer menyiapkan lembar observasi untuk mengamati proses kegiatan belajar berlangsung.

5. Siswa melaksanakan proses pembelajaran dengan memanfaatkan media yang ada.
6. Guru menyiapkan sarana prasarana untuk kegiatan senam.
7. Guru mempersiapkan lembar penilaian tes praktek.

b. Pelaksanaan Tindakan

Pra Kegiatan

Sebelum pembelajaran dimulai guru menyiapkan peralatan pembelajaran yang akan digunakan.

Kegiatan awal (10 menit).

Membariskan siswa, memimpin doa, mengabsen kehadiran siswa melakukan apersepsi dan memimpin pemanasan dengan gerakan statis dan dinamis, serta melakukan gerakan lari ditempat.

Kegiatan inti (50 menit).

1. Guru membagi siswa menjadi beberapa kelompok.
2. Guru menyampaikan materi yang akan diajarkan.
3. Guru menjelaskan tujuan pembelajaran.
4. Guru menjelaskan tahapan-tahapan permainan guling depan.
5. Guru menjelaskan tehnik gerakan guling depan yang benar.
6. Guru menyampaikan materi permainan guling depan dengan awalan lompat.
7. Guru menyampaikan permainan guling depan dengan awalan lompat kardus.
8. Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengajukan pertanyaan.
9. Guru menugaskan siswa untuk melakukan permianan guling depan dengan awalan lompat dan permainan lompat kardus.
10. Guru memberikan motivasi pada siswa dengan tepuk tangan,pujian dan acungan tangan.
11. Guru memberikan bantuan kepada siswa yang kesuliatan. Guru membuat kesimpulan dengan melibatkan siswa atas materi yang telah disampaikan.

Kegiatan akhir (10 menit).

Guru memberikan tes praktek senam guling depan. Memimpin gerakan pendinginan, memberikan koreksi dan melakukan tanya jawab, memimpin berdoa dan membubarkan siswa.

c. Observasi

1. Pengamatan terhadap aktivitas guru siklus II

Pengamatan terhadap aktivitas guru selama proses pembelajaran berlangsung dilapangan berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh pengamat skor yang diperoleh dari jumlah aspek yang dinilai pada lembar observasi siklus II adalah sebesar 29,5 poin. Hal ini berarti proses pembelajaran yang berlangsung baik.

Berdasarkan data hasil observasi yang dilakukan untuk melihat secara langsung bagaimana aktivitas guru selama pelaksanaan proses pembelajaran senam guling depan melalui permainan yaitu sudah berjalan lebih aktif, guru memberikan motivasi lebih, guru menambah jumlah kelompok, guru mengatur formasi tempat permainan jauh lebih baik,dari jumlah skor yang diperoleh guru selama proses pembelajaran berlangsung adalah 29 dan 30 poin, hal ini berarti kemampuan guru dalam melaksanakan proses kegiatan mengajar meningkat dan lebih baik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dikemukakan dalam bab IV kesimpulan yang diambil pada penelitian ini adalah :

1. Penerapan model permainan pada materi senam lantai gulig depan dapat meningkatkan hasil belajar guling depan pada siswa SD Negeri Pamoroh 02 Kecamatan Kadur Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016.
2. Dengan meningkatnya hasil belajar siswa dapat dilihat dari hasil rata-rata kelas dari hasil evaluasi tiap siklus. Siklus I cukup baik dengan nilai rata-rata kelas 68,23 Pada siklus II nilai rata-rata kelas 75,00 dan dari 17 siswa yang belum berhasil mencapai KKM sebanyak 7 sedangkan 17 siswa telah berhasil mencapai KKM yakni sebesar 70.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Agus Mahendra,. (1999/2000). Senam. Departemen pendidikan dan Kebudayaan direktorat jendral pendidikan dasar dan menengah bagian proyek penataran guru SLTP setara DIII.

Daryanto.(2010). Penelitian tindakan kelas dan penelitian tindakan sekolah.Yogyakarta: Gava media.

H.E.Mulyasa, (2011). Praktik penelitian tindakan kelas. Bandung : PT.Remaja Rosdakarya.

IGAK Wardhani, dkk. (2007). Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: Universitas Terbuka.

Jaswadi,suparjinah,siswantoyo (2009). Buku penjasorkes kelas 3. Quadra.

Khoiru Ahmad, Sofan Amri, Hendro Ari Setyono,Tatik Elisah, (2011). Strategi pembelajaran berorientasi KTSP.prestasi pustaka.

Sardiman A.M. (2006). Interaksi dan motivasi belajar mengajar. Rajawali Pers.

Catharina Tri Anni,dkk. (2005). Psikologi belajar.UPT mkk UNNES.

Sumanto Y dan Sukiyo. (1992).Senam. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
Direktorat Jendral Pendidikan tinggi proyek pembinaan tenaga kependidikan.

Sukintaka.(1992). Teori Bermain untuk D2 Penjaskes. Departemen dan kebudayaan direktorat jendral pendidikan tinggi proyek pembinaan tenaga kependidikan.

Suharsimi Arikunto. 2009. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta : PT Rineka Cipta

Tri Hananto Budisantoso, Iddo Cristiana, Soni Nopembri (2010.). Buku pedidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas V. Yudistira.

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