

PENINGKATAN PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING DEPAN MELALUI PERMAINAN PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI 18 KOTA PEKANBARU

Titin Sumarni

Guru SD Negeri 18 Pekanbaru

Abstract

This study aims to improve the learning of the front rolling gymnastics through games on the fourth graders of SD Negeri 18 Pekanbaru. This research was conducted at SD Negeri 18 Kota Pekanbaru. The subject of this research is the fourth grade students of SD Negeri 18 Pekanbaru T.A 2015/2016. The fourth grade students of SD Negeri 18 Pekanbaru consist of 33 students consisting of 17 male students and 16 female students. Technique used to collect data in this research is test, and non test. This study was conducted by applying the modification game approach that has been done with 2 cycles, it can be concluded that the learning by applying the modification game approach has the average value of students on the initial condition of 70.46 with the percentage of mastery of 42.42%. The condition has increased the average value of students in the first cycle that is equal to 72.32 and the percentage of completeness of 57.69%. However, the increase has not yet reached the target set previously. Then after continuing to cycle II, the average score of students' front-floor gymnastics ability again increased by 83.43 with the percentage of mastery of 81.82%. The conclusion that the application of the game modification approach improves the learning outcomes of the front roll gymnastics subjects penjaskes fourth grade students SD Negeri 18 Pekanbaru.

Keywords: front roll, game approach.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran senam lantai guling depan melalui permainan pada siswa kelas IV SD Negeri 18 Pekanbaru. Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 18 Kota Pekanbaru. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Negeri 18 Pekanbaru T.A 2015/2016. Siswa kelas IV SD Negeri 18 Pekanbaru berjumlah 33 orang siswa yang terdiri dari 17 orang siswa laki-laki dan 16 orang siswa perempuan. Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah tes, dan non tes. Penelitian ini dilakukan dengan menerapkan pendekatan permainan modifikasi yang telah dilakukan dengan 2 siklus, dapat disimpulkan bahwa Pembelajaran dengan menerapkan pendekatan permainan modifikasi memiliki Nilai rata-rata siswa pada kondisi awal sebesar 70,46 dengan persentase ketuntasan sebesar 42,42%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 72,32 dan persentase ketuntasan sebesar 57,69%. Namun, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata kemampuan senam lantai guling depan siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 83,43 dengan persentase ketuntasan sebesar 81,82%. Kesimpulan bahwa penerapan pendekatan permainan modifikasi meningkatkan hasil belajar senam lantai guling depan mata pelajaran Penjaskes siswa kelas IV SD Negeri 18 Pekanbaru.

Kata Kunci: guling depan, pendekatan permainan.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk

mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun, perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan.

Melalui Pendidikan Jasmani, siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan beraktivitas (Adang Suherman, 2000: 1).

Senam adalah salah satu bagian dari Pendidikan Jasmani. Menurut Imam Hidayat (2000: 9), senam sebagai suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual.

Dari hasil pengamatan di lapangan untuk kegiatan senam lantai terutama senam lantai guling depan tidak banyak diminati oleh para siswa SD Negeri 18 Pekanbaru. Hal ini disebabkan karena pembelajaran senam lantai guling depan di SD Negeri 18 Pekanbaru lebih memfokuskan kepada gerakan-gerakan dan keterampilan yang sesuai dengan aturan dalam melakukan gerakan guling depan.

Berdasarkan proses pembelajaran penjasorkes dalam materi guling depan di kelas IV, terlihat banyak siswa yang pasif dan kurang antusias dalam proses pembelajaran. Hal itu dapat dilihat dari aktivitas siswa yang banyak duduk, serta kurang tertariknya dalam melakukan senam lantai guling depan. Hal ini dapat diartikan bahwa minat siswa terhadap materi senam lantai guling depan rendah. Selain itu terdapat beberapa siswa yang sulit melakukan gerakan senam lantai guling depan, hal ini disebabkan karena siswa merasa malu dan takut, merasa berpikir terlalu sulit untuk melakukannya, serta tidak dapat menyeimbangkan tubuhnya.

Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagai guru Penjasorkes harus dapat mengatasi kekurangan dalam mengajar dengan penerapan model permainan yang bersifat kreatif dan menyenangkan sesuai dengan karakteristik siswa. Dengan penerapan model permainan akan membantu

para siswanya untuk dapat meningkatkan hasil belajarnya. Sehingga saat suasana proses pembelajaran berlangsung akan terlihat para siswa mampu dan timbul rasa suka untuk melakukan gerakan senam lantai guling depan. Maka hal ini mendorong peneliti untuk menggali bagaimana cara tersebut dapat diaplikasikan dan diperoleh hasil yang maksimal sehingga dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memperbaiki pelajaran dan mengembangkan pengetahuan dan keterampilan guru dalam pembelajaran.

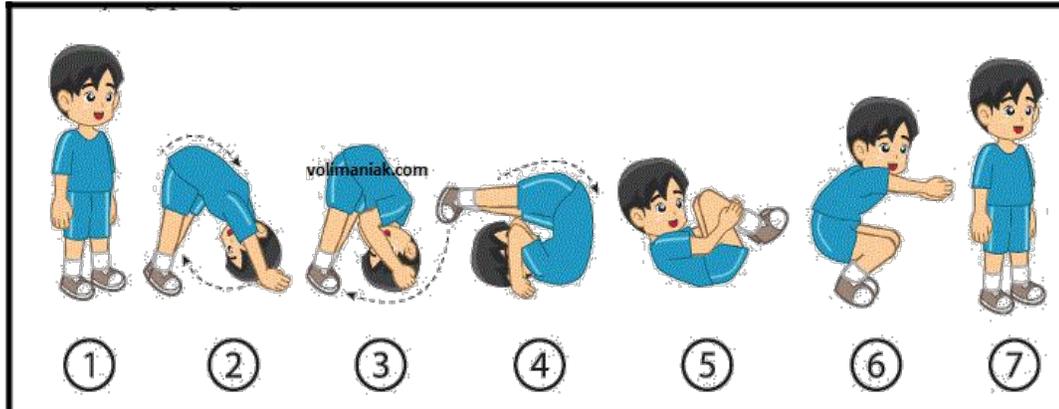
Olahraga senam merupakan olahraga dasar yang mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik, seperti kekuatan, kecepatan keseimbangan, kelentukan dan ketepatan. Menurut Agus Mahendra (2001: 5), senam lantai adalah satu bentuk senam ketangkasan yang dilakukan di matras dan tidak menggunakan peralatan khusus. Adapun contoh dari senam lantai tersebut adalah: (1) sikap lilin, (2) guling depan, (3) guling belakang, (4) berdiri kepala, (5) berdiri dengan tangan, (6) lenting tangan ke depan, (7) meroda, (8) rentang kaki.

Bentuk senam lantai menurut Agus Mahendra (2001: 44) terdiri atas beberapa keterampilan diantaranya: Lenting tengkuk, Lenting kepala (*head spring*), Gerakan berguling kedepan dilanjutkan lenting tengkuk atau kepala, Berdiri tangan (*handstand*), Berguling ke belakang diteruskan dengan meluruskan kedua kaki serentak ke atas (*back extention*), Salto bulat ke depan, dan Meroda (*Raslag/cart wheel*).

Menurut Berty Tilarso (2000: 1), lebih detail lagi bahwa gerakan guling depan dibagi menjadi beberapa fase mulai dari sikap berdiri kemudian badan diturunkan sehingga menjadi labil dengan cara memindahkan titik berat badan ke depan atau dari kedua kaki ke kedua tangan. Ini adalah fase awal gerakan sebagai fase awal

pendukung gerakan 1-3. Mulai tolakan kedua kaki, titik berat badan dibawa ke kedua tangan yang sedang bertumpu atau fase kedua fase pendukung gerakan 4-5. Pada fase utama, kedua tangan dibengkokkan, kecepatan penurunan badan mulai dikurangi sampai kedua pundak menyentuh matras.

Selanjutnya badan digulingkan ke depan dengan cepat melalui bantuan dorongan kedua kaki dan tangan yaitu gerakan 6 – 11. Setelah sampai ke posisi jongkok yang stabil diteruskan keberdiri tegak sebagai fase fungsi akhir 12 -13.



Gambar 1. Fase Gerakan Mengguling ke Depan (Berty Tilarso, 2000: 1)

Kesalahan-kesalahan yang biasa terjadi saat guling depan menurut Muhajir (2004: 135) yaitu:

1. Kedua tangan yang bertumpu tidak tepat (dibuka terlalu lebar atau terlalau 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 ke depan kedua tangan tidak ikut bertolak.

Dengan demikian dapat disimpulkan, bahwa untuk menguasai guling ke depan dengan baik, terlebih dahulu harus belajar mengkoordinasikan tenaga atau impuls yang datang dari setiap bagian tubuh yang berbeda dan juga meningkatkan keberanian anak. Selain itu juga harus dapat dipelajari, bagaimana si anak membiasakan diri

memfungsikan kedua tangannya dalam menahan kecepatan gulingan badan. Bila hal ini terabaikan, dapat mengakibatkan cedera pada ruas tulang leher.

Bermain merupakan seluruh aktivitas anak termasuk bekerja kesenangannya dan merupakan metode bagaimana mereka mengenal dunia. Bermain tidak sekedar mengisi waktu tetapi merupakan kebutuhan anak seperti hanya makanan, cinta kasih (Soetjningsih, 1995: 15). Tentang bermain, Hurlock (1999: 3) menyatakan setiap kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang ditimbulkan mempertimbangkan hasil akhir. Bermain merupakan kegiatan yang dilakukan secara sukarela untuk memperoleh kesenangan. Bermain merupakan cerminan kemampuan fisik, intelektual, emosional, sosial, dan bermain merupakan media yang baik untuk belajar karena dengan bermain anak-anak akan berkata-kata atau berkomunikasi, belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan, melakukan apa yang dapat dilakukannya dan mengenal waktu, jarak serta suara.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat peneliti simpulkan bahwa pendekatan bermain adalah seluruh aktivitas anak yang diberikan di prasekolah, taman kanak-kanak, dan SD untuk suatu kegiatan yang menyenangkan. Selain itu, dengan mengetahui manfaat bermain, diharapkan guru dapat melahirkan ide mengenai cara memanfaatkan kegiatan bermain untuk mengembangkan bermacam-macam aspek perkembangan siswa, khususnya senam lantai guling depan.

Bentuk/model permainan yang berhubungan dengan gerakan mengguling ke depan, antara lain sebagai berikut:

1) Bermain Menirukan Gajah Berjalan

Cara bermain adalah dengan siswa dibagi menjadi dua kelompok. Tugas siswa adalah berjalan menirukan gajah, berjalan dengan kedua tangan dan kedua kaki, dagu ditempelkan di dada sambil menjepit kertas, tangan dan kaki lurus berjalan mencangkung tinggi dari garis A ke garis B dan kembali lagi ke garis A (jarak garis A-B jangan terlalu jauh) dilakukan dengan cara estafet. Saat berjalan, usahakan kertas tetap dijepit di dada menggunakan dagu, dan kertas jangan sampai jatuh/lepas.



Gambar 2. *Modifikasi Permainan Gajah Berjalan dengan Media Kertas*

2) Bermain Kapal Goyang

Cara bermain adalah dengan siswa berbaring di atas matras menghadap ke atas, kemudian kedua lutut di pegang menggunakan kedua tangan, dengan posisi

kedua tangan saling mengkait lutut kaki. Waktu melakukan gerakan kapal goyang, tengkuk anak berusaha menyentuh kedua lutut kaki tanpa melepas kaitan tangan, berusaha bergerak maju ke depan dan belakang.



Gambar 3. *Gerakan Kapal Goyang*

3) Permainan Kombinasi Masuk/ Melewati Simpai Melakukan Gerakan Mengguling Ke Depan

Cara bermain adalah dengan anak dibagi 2 kelompok. Masing-masing dari kelompok, salah satu anak bertugas memegang simpai di atas matras dan anak yang lain siap-siap untuk melakukan lomba masuk/melewati simpai untuk mencoba mempraktekan gerakan mengguling ke depan. Gerakan kombinasi masuk/ melewati simpai dan mengguling ke depan dilakukan dengan cara jongkok, masukan kedua tangan kedalam simpai, dan selanjutnya melakukan gerakan mengguling ke depan di atas matras.



Gambar 4. *Permainan Kombinasi Masuk/Melewati Simpai Melakukan Gerakan Mengguling ke Depan Media Kertas*

4) Permainan Modifikasi Beranting Sentuh Pundak Tangan

Cara bermain adalah dengan anak dibagi menjadi 2 atau 3 kelompok, disesuaikan dengan jumlah siswa dengan tujuan agar setiap kelompok mendapatkan jumlah personel yang sama. Siswa dalam satu kelompok berbaris lurus ke belakang dengan posisi menghadap ke depan dengan jarak satu meter berada di depan matras. Terdengar bunyi peluit dari guru sebagai tanda permainan di mulai, maka anak yang berada di posisi barisan belakang segera untuk menyentuh pundak temannya yang baris di depannya. Teman di depannya yang tersentuh pundaknya maka segera melakukan gerakan yang sama yaitu menyentuh pundak teman yang ada di depannya. Dilakukan secara urut sampai di depan. Anak yang berada di barisan paling depan jika pundaknya disentuh teman di belakangnya, maka segera berjalan ke depan sampai tepat berada di depan matras dan mencoba mempraktekan gerakan mengguling ke depan. Setelah anak tersebut mempraktikkan gerakan mengguling ke depan maka segera berdiri dan lewat samping barisan kelompoknya untuk berlari menuju posisi barisan di belakang. Samapai posisi belakang melakukan gerakan sentuh pundak seperti awal.



Gambar 5. Permainan Modifikasi Beranting Sentuh Pundak Teman

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah PTK (Penulisan Tindakan Kelas) menurut Mulyasa (2009: 11) menyatakan bahwa “PTK adalah suatu upaya untuk mencermati kegiatan belajar sekelompok peserta didik dengan memberikan sebuah tindakan (treatment) yang sengaja dimunculkan tindakan tersebut dilakukan oleh guru bersama-sama peserta didik atau oleh peserta didik dibawah bimbingan dan arahan guru, dengan maksud untuk memperbaiki dan meningkatkan hasil pembelajaran”.

Tujuan Penelitian Tindakan Kelas menurut Arikunto (2008: 18) adalah untuk memperbaiki berbagai persoalan nyata dan praktis dalam peningkatan mutu pembelajaran di kelas yang dialami langsung dalam interaksi antara guru dengan siswa yang sedang belajar.

Penelitian ini dilakukan dalam 2 (dua) siklus dengan 4 (empat) tahapan yang akan dilalui pada setiap siklusnya (Mulyasa, 2009 : 73) yaitu perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Dalam penelitian tindakan kelas ini terdiri dari dua siklus yakni siklus I (pertama) dan siklus II (kedua).

HASIL PENELITIAN

Data Awal

Berdasarkan tes uji kompetensi dasar senam pada materi senam lantai guling depan, ternyata hasilnya masih kurang memuaskan, padahal guru sudah berusaha semaksimal mungkin agar siswa memahami. Nilai rata-rata kelas untuk materi meroda hanya sebesar 70,46, dengan jumlah siswa yang “tuntas” hanya sebanyak 14 siswa (42,42%), Sedangkan siswa yang “tidak tuntas” sebanyak 19 siswa (57,58%). Sehingga disimpulkan bahwa nilai siswa kelas IV dalam pembelajaran senam lantai materi guling depan di semester I tahun pelajaran 2015/2016 masih belum sesuai dengan indikator keberhasilan belajar siswa. Indikator keberhasilan pembelajaran siswa

yang diterapkan di SD Negeri 18 Pekanbaru adalah minimal sebesar 75% dari total siswa dalam satu kelas telah mencapai kriteria “tuntas”.

Pelaksanaan Siklus I

Hasil pengamatan kolaborator terhadap guru pada pembelajaran siklus I menghasilkan

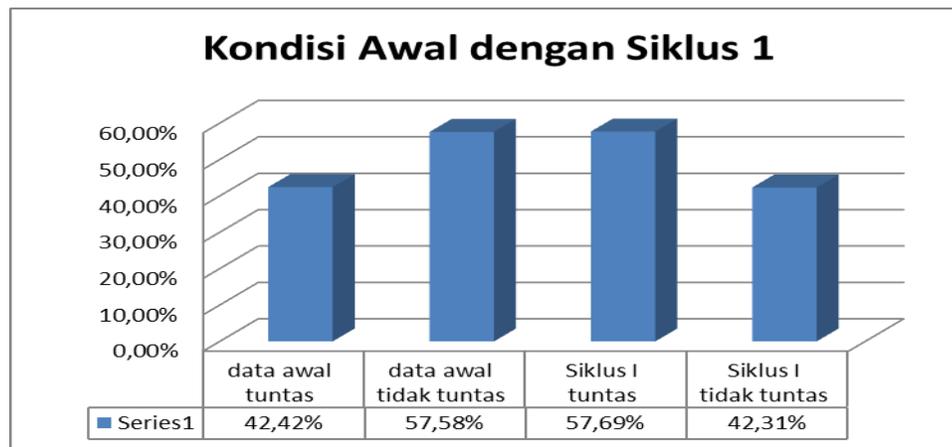
skor sebesar 72,32 (kategori cukup). Hasil pengamatan terhadap pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan permainan modifikasi pada siswa kelas IV SD Negeri 18 Pekanbaru pada siklus I disajikan pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 1. Penilaian Psikomotor Guling Depan Siklus I

Aspek	Keterangan
Rata-Rata Nilai	72,32
Jumlah Peserta Didik Tuntas	18
Jumlah Peserta Didik Belum Tuntas	15
Presentase Ketuntasan	57,69%
Persentase yang Belum Tuntas	42,31%

Berdasarkan tabel di atas, hasil pembelajaran senam lantai guling depan pada siswa kelas IV SD Negeri 18 Pekanbaru pada

siklus I disajikan dalam bentuk diagram batang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 6. Diagram Batang Hasil Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan pada Siswa Kelas IV SD Negeri 18 Pekanbaru pada Kondisi Awal dan Siklus I

Berdasarkan hasil tes siklus I diperoleh nilai rata-rata sebesar 72,32. Jumlah siswa yang mencapai KKM hanya sebanyak 18 siswa (57,69%) dan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 15 siswa (42,31%). Hasil belajar guling depan menunjukkan masih ada beberapa siswa yang masih mengalami kesulitan terutama dalam melakukan gerakan mengguling dan gerakan

lanjutan. Karena pada siklus I siswa belum memenuhi ketercapaian KKM, yaitu sebesar 75% (20 siswa) siswa yang tuntas, maka penelitian dilanjutkan pada siklus II.

Pelaksanaan Siklus II

Hasil pengamatan kolaborator terhadap guru pada pembelajaran siklus I menghasilkan skor sebesar 72,32 (kategori sedang) dan meningkat pada siklus II sebesar

90 (kategori baik). Hasil pengamatan terhadap pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan permainan pada

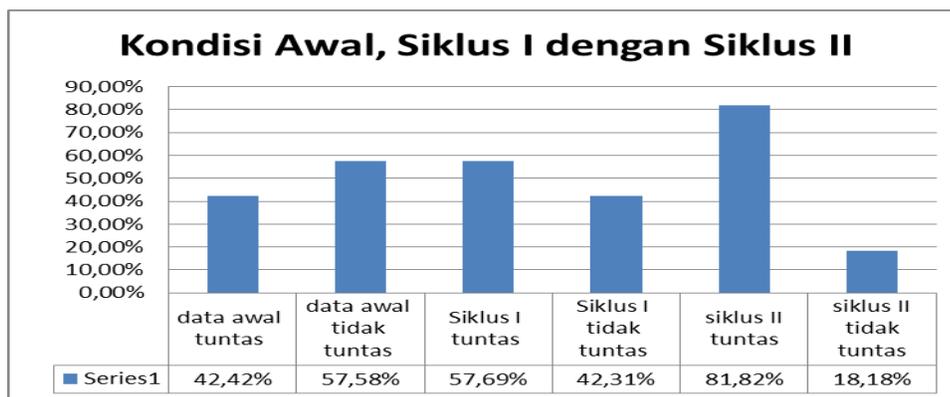
siswa kelas IV SD Negeri 18 Pekanbaru pada siklus II disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Penilaian Psikomotor Guling Depan Siklus I

Aspek	Keterangan
Rata-Rata Nilai	83,43
Jumlah Peserta Didik Tuntas	27
Jumlah Peserta Didik Belum Tuntas	6
Presentase Ketuntasan	81,82 %
Persentase yang Belum Tuntas	18,18 %

Hasil pembelajaran senam lantai guling depan pada siswa kelas IV SD Negeri 18 Pekanbaru pada siklus II disajikan dalam

bentuk diagram batang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 7. Diagram Batang Hasil Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan pada Siswa Kelas IV SD Negeri 18 Pekanbaru pada Kondisi Awal, Siklus I, dan Siklus II

Berdasarkan hasil tes siklus II diperoleh nilai rata-rata sebesar 83,43. Jumlah siswa yang mencapai KKM hanya sebanyak 27 siswa (81,82 %) dan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 6 siswa (18,18 %). Berdasarkan hasil tersebut, siswa sudah memenuhi ketercapaian KKM, yaitu sebesar 75% (20 siswa) siswa yang tuntas, maka penelitian dianggap berhasil.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan permainan modifikasi pada siswa kelas IV tahun ajaran 2015/2016 SD Negeri 18 Pekanbaru dari siklus I dan siklus II disajikan pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Peningkatan Hasil Siklus I dan Siklus II

No	Aspek	Siklus I	Siklus II
1.	Jumlah nilai	2387	2753
2.	Nilai rata-rata	72,32	83,43
3.	Persentase ketuntasan	57,69%	81,82 %

Peningkatan hasil pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan permainan pada siswa kelas IV SD Negeri 18 Pekanbaru ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 72,32 dan persentase ketuntasan sebesar 57,69 %. Namun, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata kemampuan guling depan siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 83,43 dengan persentase ketuntasan sebesar 81,82%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II. Proses pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan permainan pada siswa kelas IV SD Negeri 18 Pekanbaru berlangsung dinamis dan menyenangkan, serta karakter siswa 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 6 siswa (18,18 %) yang belum memenuhi batas KKM atau belum tuntas. Hal ini dikarenakan pada saat pelaksanaan penelitian siswa tersebut terlihat kurang maksimal dalam mengikuti pembelajaran guling depan. Siswa ada yang sedang sakit pada saat mengikuti pembelajaran, tetapi siswa tersebut tetap ingin mengikuti pembelajaran seperti teman lainnya meskipun guru sudah mengingatkan untuk boleh tidak mengikuti pembelajaran.

SIMPULAN

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 siswa. Nilai rata-rata siswa pada kondisi awal sebesar 70,46 dengan persentase ketuntasan sebesar 42,42%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 72,32 dan persentase ketuntasan sebesar 57,69%. Namun, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata kemampuan senam lantai guling depan siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 83,43 dengan persentase ketuntasan sebesar 81,82%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II. Proses pembelajaran senam lantai guling depan melalui pendekatan permainan modifikasi berlangsung dinamis dan menyenangkan dan hasil pengamatan terhadap guru saat pembelajaran juga meningkat di setiap pertemuan.

SARAN

Adapun saran-saran yang dapat peneliti sampaikan adalah sebagai berikut:

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

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Paturusi. (2012). *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Adang Suherman. (2000). *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Agus Mahendra. (2001). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Anas Sudijono. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Berty Tilarso. (2000). *Sehat dan Buger Sepanjang Usia Dengan Senam*, Semarang: Seminar dan Lokakarya.
- BSNP. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Debdikbud.
- Desminta. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Dewi Salma Prawiradilaga. (2007). *Prinsip Desain Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dimiyati dan Mudjiono. (2006). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Herman Subarjah, (2007). *Permainan Kecil di Sekolah Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Hurlock, Elizabeth B. (1999). Jilid 1. *Perkembangan Anak Edisi keenam* (Med. Meitasari Tjandrasa. Terjemahan). Jakarta: Erlangga.
- Made Wena. (2009). *Strategi Pembelajaran Inovatif Kontemporer*. Bandung: Remaja Rosda Karya.