



PENINGKATAN HASIL BELAJAR SISWA MELALUI PENGGUNAAN MODEL PERMAINAN DALAM PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING DEPAN

Andi Zulfiansyah Mappamadeng , Sufitriono , Khadijah Yulianti

PJKR Universitas Negeri Makassar

Email: Uppikrj14@gmail.com

PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email : Sufitriono.sufitriono@unm.ac.id

PJKR, UPT SPF SDN Mongisidi II

Email : Khadijah.Yulianti@gmail.com

Artikel info	Abstrak
<i>Received; 02-01-2025</i> <i>Revised; 03-01-2025</i> <i>Accepted; 04-02-2025</i> <i>Published; 31-03-2025</i>	Guru harus mampu menggunakan model permainan yang menarik, imajinatif, dan khas untuk mengatasi kekurangan dalam proses belajar mengajar. berdasarkan kebutuhan dan karakteristik siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menentukan bagaimana permainan dapat meningkatkan pembelajaran senam lantai guling depan. Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK), sebuah metodologi kuantitatif. Terdapat 26 siswa dalam sampel penelitian. Metode tes dan non-tes digunakan untuk memperoleh data. Analisis deskriptif komparatif kemudian digunakan untuk memeriksa data yang dikumpulkan untuk penelitian ini, khususnya membandingkan data kuantitatif dari siklus I dan II. Berdasarkan hasil penelitian, nilai rata-rata siswa meningkat sebagai hasil dari peningkatan hasil belajar senam lantai guling depan dengan pendekatan permainan yang dimodifikasi. Siswa pada kondisi awal memperoleh nilai rata-rata 70,46 dan tingkat penyelesaian 38,46%. Pada siklus I, nilai rata-rata siswa pada situasi ini meningkat menjadi 73,08, dan tingkat penyelesaian mereka adalah 57,69%. Akan tetapi, peningkatan ini belum mencapai sarannya. Dengan persentase penyelesaian sebesar 80,77%, rata-rata keterampilan senam lantai guling depan siswa meningkat sebesar 82,82 setelah melanjutkan ke siklus II. Hal ini menunjukkan bahwa tujuan yang telah ditetapkan telah tercapai, sehingga penelitian siklus II dapat diselesaikan.
Key words: <i>Guling ke depan dalam senam lantai; permainan; pendidikan</i>	artikel global jurnal sport dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0



PENDAHULUAN

Pasal 1 Angka 1 Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional menyatakan bahwa "pendidikan adalah usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran, dan/atau pelatihan untuk perannya di masa depan." Pendidikan merupakan sarana untuk menyiapkan manusia dalam menyongsong masa depan dan kehidupan generasi muda saat ini dalam proses kedewasaan. Tujuan pendidikan adalah untuk menumbuhkan kondisi yang diperlukan agar perkembangan manusia dapat berjalan sebaik mungkin. Anak-anak secara aktif mengembangkan diri mereka selama proses pendidikan, dan guru secara aktif membantu dalam menciptakan sumber daya untuk perkembangan sebaik mungkin. Karena pendidikan anak

berfungsi sebagai landasan atau tonggak untuk masa depan mereka, pendidikan merupakan masalah yang sangat penting yang memerlukan pertimbangan yang cermat. Potensi manusia akan berkembang dengan baik melalui pendidikan yang dijalankan dengan baik, sebaliknya pembelajaran akan menjadi sulit bagi seseorang yang pendidikannya tidak sejalan dengan perkembangan.

Pada hakikatnya, pendidikan jasmani adalah pengajaran melalui aktivitas fisik yang berfungsi sebagai sarana untuk mencapai pengembangan pribadi secara menyeluruh. Namun, ada juga tujuan untuk pengembangan keterampilan dan kemajuan fisik lainnya. Siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas fisik, termasuk keterampilan aktivitas, melalui pendidikan jasmani (Adang Suherman, 2000: 1).

Salah satu cabang pendidikan jasmani adalah senam. Senam, menurut Imam Hidayat (2000: 9), adalah suatu kegiatan gerak tubuh yang dipilih dan dirancang dengan tujuan, dilakukan dengan kesadaran dan perencanaan, serta diatur secara metodis untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan kemampuan, dan menanamkan nilai-nilai mental dan spiritual. Baik untuk latihan senam maupun aspek olahraga lainnya, latihan senam lantai membutuhkan lebih banyak gerakan seluruh tubuh. Itulah sebabnya. Oleh karena itu, latihan senam ini disebut sebagai latihan dasar karena menggunakan semua keterampilan motorik tubuh, termasuk kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, kelincahan, dan ketepatan.

Ruang lingkup mata pelajaran PJOK dalam kaitannya dengan kegiatan senam meliputi senam lantai, kelincahan sederhana, kelincahan tanpa alat, dan kelincahan dengan alat, sebagaimana dijelaskan dalam (BNSP, 2006: 2). Siswa SMP kelas VIII diajarkan keterampilan berikut oleh guru PJOK: head stand, straddle jump, tiger jump, dan rolling (guling depan dan belakang). Salah satu Standar Kompetensi Pembelajaran PJOK di kelas VIII semester 2 adalah "mempraktikkan berbagai bentuk latihan senam lantai yang lebih kompleks dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya" (BNSP, 2006: 16). Dengan Kompetensi Dasar "Mempraktikkan gabungan gerakan senam lantai dengan peralatan dengan memperhatikan faktor keselamatan dan nilai disiplin serta keberanian". Pengembangan SK dan KD untuk Pembelajaran PJOK di sekolah menengah diharapkan dapat mencakup secara aktif seluruh bidang pelajaran, meliputi kognitif (konsep), afektif (sikap), dan psikomotorik (kemampuan fisik).

Senam, yang sering dikenal sebagai senam lantai, adalah jenis latihan atau gerakan yang dilakukan di lantai dengan menggunakan matras. Guling ke depan merupakan salah satu latihan senam lantai. Dengan kedua kaki sedikit terentang dan kedua tumit terangkat, postur senam lantai berguling ke depan Dimulai dengan squat, kemudian posisikan kedua lengan lurus dan sejajar dengan bahu, dengan kedua telapak tangan di atas matras. Kemudian, dengan kedua siku ditekuk ke samping dan kepala di antara kedua tangan hingga seluruh bahu menyentuh matras, latihan dimulai dengan mengangkat pinggul hingga kedua lutut lurus dan beban berada di kedua tangan. Setelah itu, pinggul secara bertahap digerakkan ke depan. Postur terakhir dimulai dengan jongkok, diikuti dengan mengangkat kedua tumit dan meluruskan kedua lengan secara diagonal ke atas sebelum berdiri tegak.

Berdasarkan hasil observasi di lapangan, siswa SMP Negeri 1 Eremerasa Kabupaten Bantaeng kurang berminat terhadap kegiatan senam lantai, khususnya senam lantai guling depan. Hal ini dikarenakan pembelajaran senam lantai guling depan di SMP Negeri 1 Eremerasa lebih menekankan pada kemampuan dan gerakan yang mengikuti petunjuk guling depan.

Hasil observasi selama proses pembelajaran PJOK pada materi guling depan kelas VIII menunjukkan bahwa sebagian besar siswa bersikap pasif dan kurang bersemangat dalam mengikuti materi. Hal ini terlihat dari tindakan siswa yang banyak duduk, menggeliat, dan berkonsentrasi pada hal lain. Siswa yang mencoba melempar alat senam lantai guling depan juga sangat sedikit. Hal ini menunjukkan bahwa siswa kurang antusias dalam mempelajari senam lantai guling depan. Selain itu, sebagian siswa masih kesulitan dalam teknik senam lantai guling depan karena merasa takut dan malu, gerakannya terlalu sulit, atau mengalami kesulitan menjaga keseimbangan tubuh.

Prasarana dan sarana yang tersedia di sekolah juga akan sangat membantu dalam

meningkatkan efisiensi pembelajaran serta penyampaian pesan dan isi pelajaran. Prasarana dan sarana yang ada saat ini belum mendukung kenyataan yang terjadi selama proses pembelajaran PJOK di SMP 1 Eremerasa, khususnya pada proses pembelajaran senam lantai. Ditemukan bahwa proses pembelajaran senam lantai hanya didukung oleh satu matras yang kurang menarik dan tidak layak pakai. Selain itu, hanya ada enam ring basket di sekolah tersebut, dan dua di antaranya rusak atau tidak dapat digunakan. Selain itu, ruang kelasnya kecil, sehingga menyulitkan siswa untuk berjalan-jalan.

Selain itu, tidak semua capaian pembelajaran siswa kelas VIII semester kedua tahun ajaran 2023–2024 positif. Nilai rata-rata ranah afektif siswa adalah 63,5, nilai rata-rata capaian pembelajaran ranah kognitif adalah 62,7, dan nilai rata-rata capaian pembelajaran ranah psikomotor adalah 64,8. Hasil nilai siswa tertinggi 90 dan nilai terendah 60 digunakan untuk menghitung asesmen forward roll. Hanya 10 siswa (38,46%) dari total 26 siswa yang "menyelesaikan" konten forward roll, dan nilai rata-rata kelas hanya 70,46. Namun, 16 siswa (61,54%) dari 26 siswa "tidak tuntas". Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa nilai pembelajaran senam lantai siswa kelas delapan pada daftar maju selama semester kedua tahun ajaran 2023–2024 masih belum sesuai dengan penanda keberhasilan pembelajaran siswa. Setidaknya 75% siswa di kelas memenuhi standar "tuntas", yang merupakan salah satu penanda keberhasilan pembelajaran siswa yang digunakan di SMP Negeri 1 Eremerasa.

Demi kepentingan siswa, khususnya mereka yang tidak mampu melakukannya, senam lantai guling depan tidak menekankan pada permainan. Selain itu, siswa kurang bersemangat saat melakukan gerakan senam lantai seperti guling depan. Padahal, siswa yang mampu melakukan senam lantai guling depan akan memperoleh banyak manfaat, seperti membentuk jiwa yang kuat, meningkatkan kebugaran fisik, meningkatkan keberanian dan ketabahan mental, meningkatkan kesehatan fisik, serta membantu siswa berprestasi.

Selain itu, guru juga mengalami kendala dalam menyampaikan pembelajaran PJOK di SMP 1 Eremerasa, terutama dalam mengajarkan materi guling depan kepada siswa kelas VIII. Akibatnya, hasil pembelajaran dinilai masih kurang baik. Kendala guru yang merupakan faktor internal antara lain:

1. Guru hanya menggunakan teknik-teknik tradisional, seperti ceramah atau demonstrasi, dalam proses pembelajaran forward roll. Tentu saja, pendekatan yang monoton ini akan membuat siswa kesulitan mengikuti proses pembelajaran.
2. Kondisi fisik guru. Kondisi fisik guru membuat mereka kesulitan memberikan contoh terbaik gerakan berguling ke depan kepada siswa.

Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa seorang guru PJOK harus mampu mengatasi kekurangan dalam pembelajaran dengan menciptakan model permainan yang menarik dan inovatif berdasarkan karakteristik siswanya. Hasil belajar siswa akan meningkat dengan menggunakan model permainan. Sehingga dalam proses pembelajaran terlihat bahwa siswa mampu melakukan teknik senam lantai guling depan dan mereka senang melakukannya. Untuk meningkatkan pembelajaran dan meningkatkan pengetahuan serta keterampilan belajar guru, hal ini mendorong para peneliti untuk meneliti berbagai pendekatan yang dapat digunakan dan memberikan hasil yang terbaik.

METODE PENELITIAN

Metodologi penelitian ini bersifat kuantitatif. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah istilah untuk jenis penelitian ini. Perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi adalah empat fase utama yang membentuk siklus penelitian tindakan ini. Tahap perencanaan melibatkan pengorganisasian pelajaran yang akan diajarkan, mengidentifikasi isu-isu terkini dan cara mengatasinya, menerapkan rencana kegiatan pembelajaran, melakukan pengamatan untuk melihat bagaimana tindakan pembelajaran dilakukan, dan melakukan refleksi. Langkah terakhir melibatkan pemeriksaan hasil yang dicapai dalam setiap siklus.

Dengan adanya peningkatan capaian sesuai dengan indikator keberhasilan, penelitian ini

dilaksanakan pada bulan Maret sampai dengan bulan Juni pada semester genap tahun ajaran 2023–2024. Subjek penelitian adalah siswa laki-laki kelas VIII SMP Negeri 1 Eremerasa tahun ajaran 2023–2024 sebanyak 12 siswa dan 14 siswa perempuan.

Baik metode tes maupun non-tes digunakan untuk memperoleh data. Metode ujian berbentuk ujian kinerja guling depan yang terdiri dari tiga tahap: persiapan, gerakan, dan gerakan akhir. Ujian diberikan sebagai lembar observasi (tes keterampilan skor). Metode non-penilaian, seperti mengamati guru belajar saat mereka mengajar.

Hasil pengamatan dan penilaian proses pembelajaran yang dilakukan oleh instruktur dan mahasiswa di lapangan dituangkan dalam bentuk analisis data, yang kemudian diolah menjadi kalimat-kalimat yang runtut dan dikaji. Analisis deskriptif komparatif, khususnya membandingkan data kuantitatif dari siklus I dan II, digunakan untuk mengkaji data yang terkumpul dalam penelitian ini.

PEMBAHASAN

Hasil

a. Kondisi Awal

Sekalipun guru telah berupaya sebaik-baiknya agar siswa memahami materi, hasil uji kompetensi senam dasar pada materi pembelajaran senam lantai guling depan masih belum maksimal. Nilai rata-rata siswa untuk capaian pembelajaran ranah kognitif adalah 62,7, nilai rata-rata ranah afektif adalah 63,5, dan nilai rata-rata ranah psikomotor adalah 64,8. Hasil nilai siswa tertinggi yaitu 90 dan nilai terendah yaitu 60 digunakan untuk menghitung asesmen guling depan. Dari 26 siswa, hanya 10 siswa (38,46%) yang “tuntas” materi dan nilai rata-rata kelas hanya 70,46. Sebaliknya, dari 26 siswa, 16 siswa (61,54%) “tidak tuntas”. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa nilai belajar senam lantai siswa kelas VIII untuk guling depan pada semester II tahun ajaran 2023–2024 masih belum sesuai dengan ukuran keberhasilan belajar siswa. Sekurang-kurangnya 75% siswa dalam satu kelas memenuhi standar “tuntas” yang merupakan salah satu penanda keberhasilan belajar siswa yang digunakan di SMP Negeri 1 Eremerasa.

Untuk mengidentifikasi secara bersama-sama kekurangan pembelajaran dalam mata kuliah PJOK yang telah dilaksanakan, peneliti mencari bantuan dari rekan-rekan. Hasilnya, peneliti dan rekan-rekannya menggunakan strategi berbasis permainan untuk mengajarkan guling depan.

b. Deskripsi Siklus I

1) Perencanaan Tindakan

Selama tahap perencanaan, peneliti dan mitra mengembangkan skenario pembelajaran dan menyiapkan infrastruktur yang diperlukan untuk melaksanakan skenario tindakan. Berikut ini adalah tugas-tugas khusus yang diselesaikan selama fase perencanaan:

- a) Mahasiswa dan kolaborator diberi tahu tentang tujuan studi dan rencana tindakan. Untuk menyelesaikan persepsi saat menggunakan pendekatan model pembelajaran maju melalui bentuk permainan, peneliti dan kolaborator berbagi ide.
- b) Mengembangkan model permainan untuk skenario pembelajaran guling ke depan.
- c) Menyiapkan ruang kelas, lapangan, dan peralatan untuk mengajarkan guling ke depan menggunakan metode berbasis permainan.
- d) Sebuah alat dikembangkan dan dirakit dalam pekerjaan ini untuk melacak penerapan pembelajaran guling ke depan menggunakan model permainan.
- e) Mencari tahu bagaimana penelitian akan dilaksanakan secara teknis.
- f) Menyiapkan latihan refleksi.

2) Hasil Pengamatan

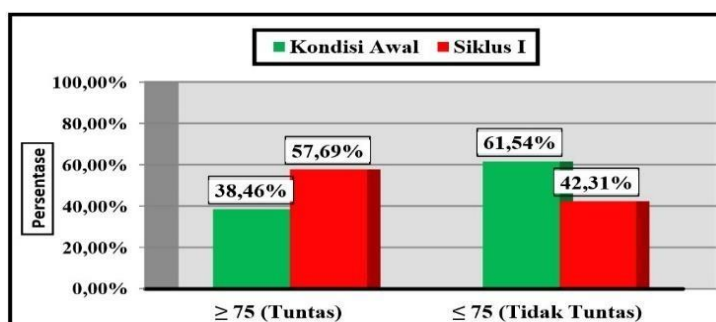
Untuk mempermudah dalam mengambil kesimpulan dari hasil pengamatan, maka

digunakan kriteria penilaian dalam melakukan pengamatan pembelajaran guling depan dengan pendekatan permainan. Setelah melakukan observasi terhadap guru pada pembelajaran siklus I, hasil temuan kolaborator memperoleh skor 70 (kategori cukup). Hasil observasi pembelajaran senam lantai guling depan dengan taktik permainan modifikasi pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Eremerasa pada siklus I tahun ajaran 2023–2024 dapat dilihat pada Tabel 4. Tabel. Penilaian Psikomotor Guling Depan Siklus I

Aspek	Keterangan
Rata-Rata Nilai	73,08
Jumlah Peserta Didik Tuntas	15
Jumlah Peserta Didik Belum Tuntas	11
Presentase Ketuntasan	57,69%
Persentase yang Belum Tuntas	42,31%

Pada tabel 4 di atas, ditampilkan hasil pembelajaran senam lantai guling depan siswa kelas VII SMP Negeri 1 Eremerasa siklus I tahun pelajaran 2023–2024.

Berdasarkan tabel 4 di atas, disajikan diagram batang yang menggambarkan hasil pembelajaran senam lantai guling depan siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Eremerasa siklus I tahun pelajaran 2023–2024. Untuk lebih jelasnya, lihat gambar 7 di bawah ini:



Gambar Grafik Batang Hasil Belajar Senam Lantai Guling Depan Siswa Kelas VIII SMP 1 Eremerasa Siklus I dan Kondisi Awal

Berdasarkan hasil ujian siklus I, nilai rata-ratanya adalah 73,08. Meskipun hanya 15 siswa (57,69%) yang mencapai KKM, sebanyak 11 siswa (42,31%) belum mencapai KKM. Berdasarkan hasil pembelajaran guling depan, penelitian ini dilaksanakan pada siklus II karena 75% (20 siswa) siswa yang tamat siklus I belum mencapai KKM, hal ini menunjukkan bahwa masih ada siswa yang mengalami kesulitan, terutama pada guling depan dan gerakan yang lebih kompleks.

PEMBAHASAN

Tabel 6 berikut ini menyajikan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Eremerasa siklus I dan II pada pembelajaran senam lantai guling depan dengan teknik permainan modifikasi: Tabel Peningkatan Hasil Siklus I dan Siklus II

Peningkatan nilai rata-rata siswa menunjukkan bahwa hasil belajar senam lantai guling

No.	Aspek	Siklus I	Siklus II
1.	Jumlah nilai	1900	2153,33
2.	Nilai rata-rata	73,08	82,82
3.	Persentase ketuntasan	57,69%	80,77%

depan siswa kelas VIII SMP Negeri 24 Makassar mengalami peningkatan melalui metode permainan. Siswa pada kondisi awal memperoleh nilai rata-rata 70,46 dengan tingkat ketuntasan 38,46%. Pada siklus I nilai rata-rata siswa pada kondisi ini meningkat menjadi 73,08 dengan

tingkat ketuntasan 57,69%. Meskipun demikian, peningkatan ini belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Nilai rata-rata kemampuan guling depan siswa kemudian meningkat sebesar 82,82 dengan tingkat penyelesaian sebesar 80,77% setelah melanjutkan ke siklus II. Hal ini menunjukkan bahwa tujuan yang ditetapkan sebelumnya telah terpenuhi, sehingga penelitian pada siklus II dapat disimpulkan. Bagi siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Eremerasa, pembelajaran senam lantai guling depan dengan metode permainan berlangsung seru dan dinamis. Pada setiap pertemuan, semangat, kompetisi, rasa percaya diri, dan rasa tanggung jawab siswa juga semakin tumbuh. Selain aktif mengerjakan tugas, siswa juga mengamati gerakan guling depan dan berdiskusi dengan teman sebaya. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa siklus II merupakan akhir dari penelitian.

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat lima siswa (19,23%) yang belum mencapai atau tamat KKM. Hal ini disebabkan karena pelaksanaan penelitian menunjukkan bahwa kepatuhan siswa dalam mengikuti pembelajaran maju kurang baik. Guru memberikan peringatan kepada beberapa siswa agar tidak mengikuti pembelajaran, tetapi mereka tetap ingin mengikuti pembelajaran seperti teman-temannya, meskipun mereka sakit selama pembelajaran.

PENUTUP

Setelah dua siklus penelitian tindakan kelas dan analisis, dapat dikatakan bahwa peningkatan nilai rata-rata siswa menunjukkan bahwa hasil belajar senam lantai guling depan menggunakan strategi permainan yang dimodifikasi telah meningkat. Siswa pada kondisi awal memiliki skor rata-rata 70,46 dan tingkat penyelesaian 38,46%. Pada siklus I, skor rata-rata siswa dalam situasi ini meningkat menjadi 73,08, dan tingkat penyelesaian mereka adalah 57,69%. Meskipun demikian, tujuan yang ditetapkan sebelumnya belum terpenuhi oleh peningkatan ini. Dengan tingkat penyelesaian 80,77%, nilai rata-rata keterampilan senam lantai guling depan siswa meningkat sebesar 82,82 setelah melanjutkan ke siklus II. Hal ini menandakan bahwa penelitian siklus II telah berakhir karena tujuan yang ditetapkan sebelumnya telah terpenuhi. Kegiatan yang menyenangkan dan menarik adalah mempelajari senam lantai guling depan dengan strategi permainan yang dimodifikasi. dan hasil pengamatan guru selama pembelajaran semakin baik di setiap sesi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Majid. (2008). Perencanaan Pembelajaran. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Achmad Paturusi. (2012). Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta: Rineka Cipta.
- Adang Suherman. (2000). Dasar-Dasar Penjaskes. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Aip Syarifuddin. (1992). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan. Diunduh pada tanggal 12 April 2015 pukul 19.30 WIB.
- Anas Sudijono. (2006). Pengantar Statistik Pendidikan. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Berty Tilarso. (2000). Sehat dan Bugar Sepanjang Usia Dengan Senam, Semarang: Seminar dan Lokakarya.
- BSNP. (2006). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Debdikbud Cahyono
- Wijayanto. (2011). Penggunaan Sarana Bidang Miring Sebagai Upaya Menumbuhkan Motivasi Belajar Guling Depan Pada Pembelajaran Senam Lantai. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Depdiknas. (2003). Undang-Undang Republik Indonesia No 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Sinar Grafika.
- 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.
- Hamzah B Uno. (2009). Perencanaan Pembelajaran. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- 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.
- Muhajir. (2004). Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek. Jakarta: Erlangga.
- Muhibbin Syah. (2005). Psikologi Belajar. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. Mungin-Edy W. (2008). BNSP KTSP SD. Jakarta: Depdiknas.
- Oemar Hamalik. (2008). Psikologi Belajar Mengajar. Bandung: Sinar Baru
- Soetjiningsih. (1995). Bermain. Diunduh dalam http://sites.google.com/a/apedukatif.co.cc/www/artikel_1, (online), diakses 28 Agustus 2014.
- Suharsimi Arikunto. (2006). Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Suparlan, dkk. (2008). PAKEM: Pembelajaran, Aktif, Kreatif, Efektif, Menyenangkan. Bandung: PT. Genesindo.
- Tri Iswiyanti Lestari. (2009). Peningkatan Efektivitas Pembelajaran Senam Lantai melalui Pendekatan Pembelajaran Aktif Kreatif Efektif dan Menyenangkan (Pakem). Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Udin S Winataputra dkk. (2008). Teori Belajar dan Pembelajaran. Jakarta