

MENINGKATKAN PEMBELAJARAN SENAM KAYANG MENGGUNAKAN METODE PROGRESIF

1. Yani Suryani (email: suryaniyani@student.upi.edu)
 2. Anin Rukmana (email : anin_rukmana@upi.edu)
 3. Ecep Sudirjo (email: encephudirjo@upi.edu)
- Program Studi PGSD Penjas Upi Kampus Sumedang Jl. Mayor Abdurachman No 211 Sumedang)

ABSTRAK

Penelitian ini berawal dari temuan dilapangan dimana hasil belajar siswa yang ditempuh dalam gerak dasar senam kayang belum optimal serta minimnya pemahaman siswa terhadap gerakan tersebut. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil perencanaan, pelaksanaan, aktivitas siswa dan hasil belajar siswa dalam pembelajaran senam kayang menggunakan metode progresif pada siswa kelas V SDN Margamukti. Metode penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang mengacu pada desain spiral kemis dari Mc. Tagart dalam tiga siklus. Hasil penelitian ini berdasarkan dari hasil penelitian pada pengambilan data awal siswa yang tuntas mencapai 25% (6 orang siswa), pada siklus I 50% (11 orang siswa), siklus II 86,95% (20 orang siswa), siklus III 91,30% (21 orang siswa). Dapat disimpulkan bahwa pembelajaran senam kayang menggunakan metode progresif dapat meningkat dari siklus ke siklus serta aktivitas siswa menjadi lebih baik dalam mengikuti pembelajaran dan gerak senam kayang yang dilakukan oleh siswa menjadi lebih baik.

Kata Kunci: Kayang, Metode Pembelajaran, Metode Progresif

ABSTRAC

This study started from the findings in the field where the results of student learning taken in basic motion of kayang kayang not optimal and the lack of understanding of students against the movement. The purpose of this study is to improve the results of planning, implementation, student activities and student learning outcomes in learning kayang gymnastics using progressive methods on grade V students SDN Margamukti. This research method using Classroom Action Research method (PTK) which refers to spiral kemis design from Mc. Tagart in three cycles. The results of this study is based on the results of research on the initial data collection of students who complete 25% (6 students), the cycle I 50% (11 students), cycle II 86.95% (20 students), cycle III 91, 30% (21 students). It can be concluded that learning kayang gymnastics using progressive method can increase from cycle to cycle as well as student activity to be better in following learning and movement of kayang gymnastic done by student to be better.

Keywords: Brug, Method of Learning, Progressive Method

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan suatu pendidikan pokok yang ada pada sekolah dasar, pendidikan jasmani memegang peranan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak melalui pendidikan. Safari (2014, hlm. 19) mengemukakan bahwa “pendidikan jasmani adalah proses pendidikan seseorang sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak”. Pendidikan jasmani tidak terlepas dari aktivitas tubuh yang membantu meningkatkan kecerdasan dan berperan dalam pembentukan watak. Aktivitas jasmani berbasis pendidikan ini tidak hanya mengutamakan gerak tubuh saja tetapi aspek rohani juga dilibatkan dalam pendidikan jasmani ini sebagaimana dikemukakan oleh Lutan (2001, hlm.15) bahwa “selain belajar dan dididik melalui gerak untuk mencapai tujuan pengajaran, dalam pendidikan jasmani itu anak diajarkan untuk bergerak. Melalui pengalaman itu akan terbentuk perubahan dalam aspek jasmani dan rohaninya”. Pendidikan jasmani melatih mental siswa saat dihadapkan pada situasi yang memang harus diikuti dan dilewati siswa melalui keterampilan jasmani dan keterampilan berfikirnya. Dalam pembelajarannya seorang

guru diharapkan kreatif dalam mengemas pembelajaran pendidikan jasmani jangan hanya berupaya memberikan pembelajaran saja tanpa adanya tujuan untuk menarik perhatian atau meningkatkan minat siswa terhadap pembelajaran tersebut sebagaimana yang dikemukakan Bangun (2012, hlm. 3) bahwa” Di kalangan guru penjas sering ada anggapan bahwa pelajaran pendidikan jasmani dapat dilaksanakan seadanya, sehingga pelaksanaannya cukup dengan cara menyuruh anak pergi ke lapangan, menyediakan bola sepak untuk laki-laki dan bola voli untuk perempuan. Guru tinggal mengawasi di pinggir lapangan. Anggapan tersebut sangat tidak mencerminkan semangat mengajar guru dan akan membuat siswa tidak tertarik untuk belajar gerak sebagaimana yang dikemukakan oleh Mulyanto (2016, hlm. 39) bahwa”pendidikan jasmani adalah proses belajar untuk bergerak, dan belajar melalui gerak”. Serta dengan adanya pendidikan jasmani mendorong siswa untuk lebih aktif bersosialisasi dengan siswa lainnya, menciptakan suatu kerjasama dalam setiap tugas gerak yang dibeikan oleh guru. Pada saat pendidikan jasmani berlangsung maka semua aspek yang ada pada diri siswa semua dilibatkan karena manusia merupakan makhluk individu dan makhluk sosial sehingga dalam usaha penyesuaian diri dan mengatasi perubahan-perubahan yang terjadi dilingkungan yang dihadapinya. Dalam penelitian ini peneliti melakukan peneliiian pembelajaran senam karena siswa kelas V disekolah yang merupakan tempat peneliti melakukan penelitian mengalami masalah dalam pembelajaran senam kayang. . Hal ini dibuktikan pada saat peneliti melakukan observasi awal bahwa anak-anak lebih menyukai permainan sepakbola atau voli dibandingkan dengan senam, maka masalah tersebut perlu diatasi. Jika masalah tersebut diatasi maka kita sebagai calon guru olahraga dan sebagai calon pendidik berhasil dalam memanusiakan manusia sebagai mana yang dikemukakan oleh Suyadi (Dalam Firmansyah 2017, hlm. 7) “pendidikan merupakan salah satu upaya untuk memanusiakan manusia.” yaitu tercapainya keberhasilan dengan membuat beberapa langkah untuk terjadinya sebuah peningkatan. siswa kelas V disekolah yang merupakan tempat peneliti melakukan penelitian mengalami masalah dalam pembelajaran senam kayang maka masalah tersebut perlu diatasi. Jika masalah tersebut diatasi maka kita sebagai calon guru olahraga dan sebagai calon pendidik berhasil dalam memanusiakan manusia sebagai mana yang dikemukakan oleh Suyadi (Dalam Firmansyah 2017, hlm. 7) “pendidikan merupakan salah satu upaya untuk memanusiakan manusia.” yaitu tercapainya keberhasilan dengan membuat beberapa langkah untuk terjadinya sebuah peningkatan.

Senam merupakan mata pelajaran pokok yang harus ditempuh oleh siswa yang tercantum pada kurikulum. Madijono (dalam Helmi, 2017, hlm. 2) bahwa:

senam adalah salah satu gerakan yang dipilih oleh orang untuk menjaga kesehatan jasmani dan rohani. Senam juga merupakan suatu bentuk latihan jasmani yang sistematis, teratur dan terencana dengan melakukan gerakan-gerakan yang spesifik untuk memperoleh manfaat dalam tubuh dan pada umumnya dilakukan saat melakukan pemanasan (warmig up) untuk menghadapi gerakan berikutnya”.

Senam kayang merupakan suatu sikap gerak tubuh yang menyerupai busur, senam kayang merupakan bagian dari senam lantai yang bersifat *statis position*. Daryusman (2014, hlm. 4) bahwa “kayang merupakan jenis keterampilan yang menuntut kemampuan lentingan yang baik, karena pada saat melenting posisi badan bertumpu pada empat titik dalam keadaan terbalik dengan merenggang dan mengangkat perut dan pinggang”. Dalam gerakan kayang ini dibutuhkan kekuatan otot lengan dan kekuatan perut. Kekuatan otot lengan berfungsi agar tangan mampu mengangkat badan ketika telentang, sedangkan kekuatan otot perut berfungsi untuk mengangkat pinggang maupun perut agar keposisi seperti membusur. Selain kekuatan otot perut dan lengan, kekuatan tungkai juga dibutuhkan dalam gerakan kayang ini agar kaki mampu mengangkat badan dan menahan gerakan. Kemampuan melakukan kayang juga dapat meningkat jika dilatih terus menerus dengan cara diberi bantuan dan dorongan dari teman. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Angkasa (2014, hlm. 5) bahwa “gerakan kayang dapat meningkat karena adanya bantuan dan dorongan dari teman, serta keberanian untuk melakukan gerak dasar kayang tersebut”. Sebagaimana masalah yang ditemukan oleh peneliti bahwa siswa kelas V SDN Margamukti belum optimal dalam melakukan gerak senam kayang maka dari itu, untuk mengatasi atau mengobati masalah yang ditemukan dalam penelitian meningkatkan pembelajaran senam kayang menggunakan metode progresif. Dalam pembelajarannya dibutuhkan suatu metode pembelajaran sebagaimana yang dikemukakan oleh Depdikbud (dalam kristanto 2009, hlm. 4) bahwa “untuk mencapai tujuan pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang berkualitas tidak akan terlepas dari keberhasilan proses belajar mengajar. Sedangkan untuk mencapai keberhasilan tujuan proses belajar mengajar hanya hal yang perlu diperhatikan, salah satunya adalah metode mengajar”. Sedangkan Rahayu (2013, hlm 123) mengemukakan bahwa “metode pembelajaran secara umum meliputi keseluruhan cara atau teknik dalam menyajikan bahan pembelajaran kepada siswa serta bagaimana siswa diperlakukan selama pembelajaran tersebut”. Dengan menggunakan metode diharapkan dapat meningkatkan gerak siswa dalam pembelajarannya. Metode pembelajaran dalam penelitian ini menggunakan metode progresif Metode progresif ini sangat cocok digunakan dalam pembelajaran senam sebagaimana yang dikemukakan oleh Purwanto (2009, hlm. 5) bahwa “ dalam hal metode, hanya metode progresif yang ditampilkan, karena dianggap sangat cocok dengan jenis keterampilan senam, yang umumnya merupakan keterampilan diskrit (jelas awal dan akhir gerakannya)”. Dapat kita ketahui dalam gerakan senam lantai kebanyakan gerakan yang mengandung gerakan awal, pelaksanaan dan gerakan akhir.

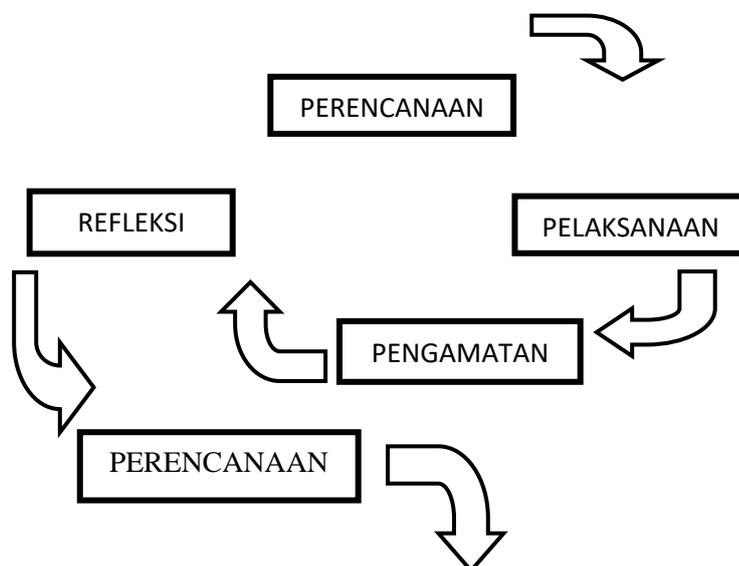
Mahendra (2001, hlm. 42) mengemukakan bahwa “metode progresif adalah cara mengajar yang memecahh bahan latihan atau keterampilan dalam beberapa unit atau bagian”. Dimana gerakan kayang ini dipisah atau dibagi menjadi beberapa bagian dan melatihnya secara bertahap dimana dalam setiap tahapannya terdapat gerakan yang dilatih sebelumnya.

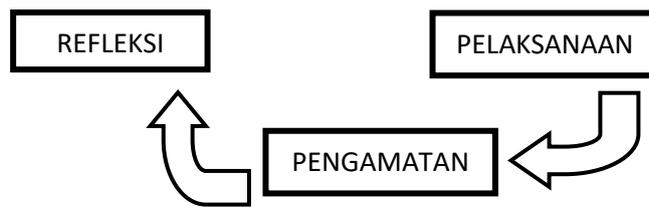
METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan kelas (PTK). Arikunto (2013, hlm. 135) mengemukakan bahwa “penelitian tindakan kelas (classroom action research) yaitu penelitian yang dilakukan oleh guru ke kelas atau disekolah tempat ia mengajar dengan penekanan pada penyempurnaan atau peningkatan proses dan praksis pembelajaran”. Dari uraian tersebut jelas bahwa metode PTK memang dilakukan untuk tujuan perbaikan atau peningkatan terhadap suatu subjek dengan menggunakan beberapa cara dan penggunaan alat dalam pencapaiannya. pada dasarnya PTK (Penelitian Tindakan Kelas) merupakan suatu metode yang digunakan untuk upaya perbaikan dan peningkatan kualitas pembelajaran terhadap sekumpulan siswa-siswi yang dijadikan suatu subjek penelitian. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Arikunto (2015, hlm. 2) “Penelitian Tindakan Kelas atau PTK adalah jenis penelitian yang memaparkan baik proses maupun hasil, yang melakukan PTK dikelasnya untuk meningkatkan kualitas pembelajarannya”. Dari uraian tersebut jelas bahwa metode PTK memang dilakukan untuk tujuan perbaikan atau peningkatan terhadap suatu subjek dengan menggunakan beberapa cara dan penggunaan alat dalam pencapaiannya. Mulyasa (2016, hlm. 88) mengemukakan bahwa “PTK merupakan suatu bentuk penelitian yang bersifat reflektif, melalui tindakan tertentu untuk memperbaiki dan meningkatkan praktik pembelajaran dikelas secara professional”. Dalam PTK terdapat tahap refleksi, dimana refleksi itu dilakukan untuk mengambil suatu tindakan dengan cara melihat dari pengalaman yang sudah dilewati.

Desain Penelitian

Penelitian ini difokuskan pada pembelajaran senam kayang dengan penggunaan metode, yaitu metode progresif. Desain yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan model Spiral Kemmis dan Mc. Taggart yang meliputi empat tahap diantaranya yaitu: perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi,





Gambar 3.1

Desain Penelitian Model Spiral dari Kemmis dan Mc Taggart

Arikunto (2013, hlm. 137)

Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian dilaksanakan di SD Negeri Margamukti Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang. Lokasi tersebut dipilih oleh peneliti sebagai lokasi untuk melakukan penelitian karena yang menjadi subjek penelitian di lokasi tersebut memiliki masalah yaitu kurangnya siswa melakukan gerakan senam kayang dengan optimal, serta kurangnya kepercayaan diri siswa dalam melakukan gerakan senam kayang.

Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Margamukti Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang tahun ajaran 2018/2019 yang berjumlah 24 orang siswa. Siswa-siswi tersebut memiliki karakteristik yang berbeda-beda baik dalam kemampuan gerak dan sikap yang dimiliki masing-masing siswa tersebut. Dengan kata lain bahwa subjek penelitian kurang maksimal dalam melakukan gerakan senam kayang. Dalam hal kemampuan masih banyak siswa yang tidak bisa melakukan gerakan senam kayang dengan kata lain hanya sedikit siswa yang mampu melakukannya.

Hasil Dan Pembahasan

Perencanaan

Dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti, peneliti menentuka target pencapaian yaitu 85%. Pada data awal perencanaan memperoleh 55,91%, siklus I 64,25%, belum mencapai persentase yang ditargetkan, perolehan persentase dalam siklus II adalah 76,66%, persentase tersebut masih belum mencapai target. Selanjutnya persentase perencanaan yang diperoleh dari siklus III adalah 86,17% persentase tersebut sudah mencapai bahkan melebihi yang ditargetkan.

Tabel 4.1

REKAPITULASI DATA HASIL PERENCANAAN

No	Tindakan	Persentase
1	Data Awal	55,91
2	Siklus I	64,25%
3	Siklus II	76,66%
4	Siklus III	86,17%

Pelaksanaan

Persentase hasil pelaksanaan pada data awal memperoleh persentase 60%, siklus I 62,91% belum mencapai target, siklus II dilakukan perbaikan memperoleh persentase 71,25% masih belum mencapai target, siklus III memperoleh persentase 87,09% sudah mencapai bahkan melebihi target.

Tabel 4.2

REKAPITULASI DATA HASIL PELAKSANAAN

No	Tindakan	Persentase
1	Data Awal	60%
2	Siklus I	62,91%
3	Siklus II	71,25%
4	Siklus III	87,09%

Bila dilihat persentase yang dihasilkan dalam kinerja guru tahap pelaksanaan mengalami peningkatan dalam setiap siklusnya. Dimulai dari data awal meingkat disiklus I, dari siklus I meningkat ke siklus II dan dari siklus II meningkat kesiklus III. Dalam setiap Persentase tersebut mengalami perbaikan dan peningkatan dalam setiap siklusnya hingga akhirnya mencapai target

Aktivitas Siswa

Dalam aktivitas siswa juga mengalami peningkatan dalam setiap siklusnya tujuan dalam penilaian aktivitas siswa adalah untuk meningkatkan aktivitas siswa dalam pembelajaran yakni sikap yang dinilai adalah sikap disiplin, kerjasama dan percaya diri. Tujuan dari dilakukannya penilaian sikap dalam aktivitas siswa adalah mencari atau memperoleh hasil persentase kriteria baik yang mencapai target. berikut tabel 4.3 rekapitulasi data hasil aktivitas siswa

Tabel 4.3

Rekapitulasi Data Hasil Aktivitas Siswa

No	Tindakan	Persentase
1	Data Awal	25% (6 Siswa)
2	Siklus I	45% (10 Siswa)
3	Siklus II	65,21% (15 Siswa)
4	Siklus III	86,95% (20 Siswa)

Dalam aktivitas siswa kriteria baik yang dihasilkan oleh siswa dimulai data awal memperoleh persentase 25% (6 orang siswa), siklus I 45% (10 orang siswa), siklus II 65,21% (15 orang siswa), siklus III 86,95% (20 orang siswa).

Hasil Belajar

Dalam pelaksanaan pembelajaran disetiap siklusnya terdapat hasil belajar siswa yaitu dilakukannya tes gerak senam kayang yang diberikan kepada siswa. Terdapat peningkatan dari setiap tahapannya dari mulai pengambilan data awal sampai dengan siklus III yang mencapai target. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 4.4 rekapitulasi data hasil belajar siswa

4.4

Rekapitulasi Hasil Belajar Siswa

No	Tindakan	Persentase
1	Data Awal	25% (6 siswa)
2	Siklus I	50% (11 siswa)
3	Siklus II	86,95% (20 Siswa)
4	Siklus III	91,30% (21 Siswa)

Pada data awal diperoleh persentase hasil belajar siswa 25% (6 siswa) dilanjut perbaikan ke siklus I 50% (11 orang siswa) mengalami peningkatan tetapi belum mencapai target, dilakukan perbaikan di siklus II 86,95% (20 orang siswa) sudah mencapai target tetapi masih dilanjutkan ke siklus III. Siklus II sudah mencapai target bahkan melebihi target tetapi saat siklus III dilakukan masih ada satu orang siswa yang di siklus II tidak tuntas meningkat kemampuannya di siklus III. Sehingga siklus III memperoleh persentase 91,30% (21 orang siswa).

Simpulan

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti, serta dalam pelaksanaan penelitian tersebut berlangsung dalam tiga tahapan yaitu: siklus I, Siklus II dan siklus III, dalam kegiatan penelitian pada setiap siklusnya terdapat perbedaan dari tahap perencanaan dan pelaksanaannya serta hasilnya berbeda, peneliti menentukan target yang harus dicapai dalam setiap tahapannya yaitu 85%. Berikut paparan data yang merupakan keseluruhan dari hasil penelitian dalam

pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran senam kayang menggunakan metode progresif pada siswa kelas V SDN Margamukti yang berjumlah 24 orang siswa, yang terdiri dari 13 orang perempuan dan 11 orang laki-laki dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Perencanaan Pembelajaran

Dalam tahap perencanaan pembelajaran terhadap penelitian yang dilakukan dalam pembelajaran senam kayang memperoleh hasil persentase yang meningkat dan mencapai hasil yang ditargetkan yang dimulai dari pengambilan data awal memperoleh persentase 55,91%, siklus I memperoleh persentase 64,25%, siklus II memperoleh persentase 76,66%, dan siklus III memperoleh persentase 86,17%. Persentase yang dihasilkan pada pelaksanaan siklus III sudah mencapai target bahkan melebihi yang ditargetkan.

2. Pelaksanaan Kinerja Guru

Dalam pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan oleh kinerja guru menghasilkan persentase yang meningkat dalam setiap siklusnya. Pelaksanaan kinerja guru berhasil mencapai yang ditargetkan karena perbaikan yang dilakukan peneliti dalam setiap siklusnya. Persentase pelaksanaan kinerja guru yang dimulai dari pengambilan data awal memperoleh persentase yaitu 60%, siklus I 62,91%, Siklus II 71,25%, dan Siklus III 87,09% telah melebihi target yang ditentukan.

3. Aktivitas Siswa

Dalam pelaksanaan pembelajaran senam kayang dalam setiap siklusnya memperoleh persentase yang meningkat dalam aktivitas siswa dalam pembelajarannya. Dalam aktivitas siswa yang dijadikan penilaiannya adalah sikap disiplin, kerjasama dan percaya diri, persentase yang diperoleh dari keseluruhan ketiga aspek aktivitas siswa tersebut menghasilkan nilai kriteria baik yang meningkat dari mulai pengambilan data awal yang dilakukan memperoleh persentase 25% atau 6 orang siswa, siklus I 45% atau 10 orang siswa, siklus II 65,21% atau 15 orang siswa, dan siklus III 86,95% atau 20 orang siswa. Dalam pelaksanaan siklus III sudah mencapai yang ditargetkan.

4. Hasil Belajar Siswa

Pelaksanaan tes gerak pada siswa atau hasil belajar yang diperoleh oleh siswa dalam senam kayang, yang menjadi penilaian dalam senam kayang ini yaitu sikap awal, pelaksanaan dan sikap akhir memperoleh persentase kriteria tuntas yang dihasilkan oleh siswa dari mulai pengambilan data awal yaitu 25% atau 6 orang siswa, siklus I 50% atau 11 orang siswa, siklus II 86,95% atau 20 orang siswa, siklus III 91,30% atau 21 orang siswa. Dalam pelaksanaan siklus II sudah mencapai yang ditargetkan hanya saja penelitian masih dilakukan karena tahapan perencanaan, pelaksanaan dan aktivitas siswa masih dibawah target dan pada saat pembelajaran senam kayang disiklus III, ternyata masih ada salah satu siswa yang disiklus I dan siklus II belum mampu melakukan gerakan dengan baik tetapi pada saat

siklus III siswa tersebut mampu melakukan senam kayang dengan optimal sehingga mampu mendapatkan skor yang berkriteria tuntas.

Saran

Dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti dari tahap perencanaan, pelaksanaan, aktivitas siswa dan hasil belajar siswa dapat dapat meningkat melalui penelitian meningkatkan pembelajaran senam kayang menggunakan metode progresif. Dalam pelaksanaannya peneliti memperoleh saran-saran sebagai berikut.

1. Bagi siswa

Dalam pembelajaran senam kayang menggunakan metode progresif hendaknya dapat meningkatkan percaya diri siswa dalam melakukan pembelajaran senam kayang. serta dapat mengukursejauhmana kemampuan siswa

2. Bagi Guru

Dengan dilakukannya penelitian ini hendaknya dapat menambah pengetahuan guru dalam peningkatan kondisi fisik siswa yang berkaitan dengan senam kayang. dan dijadikan suatu acuan sebagai upaya meningkatkan pembelajaran senam kayang.

3. Bagi Sekolah

a. Dengan dilakukannya penelitian meningkatkan pembelajaran senam kayang menggunakan metode progresif hendaknya dapat dijadikan acuan sebagai bahan dasar tolak ukur pencapaian tujuan mengajar di sekolah dasar dan meningkatkan mutu isi, masukan, proses, dan hasil pendidikan dan pembelajaran di sekolah.

4. Bagi Lembaga

Dengan dilakukannya penelitian meningkatkan pembelajaran senam kayang menggunakan metode progresif, hendaknya hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan perbaikan dalam pembelajaran pendidikan jasmani disekolah dasar.

5. Bagi peneliti

Dengan dilakukannya penelitian meningkatkan pembelajaran senam kayang menggunakan metode progresif, Sebagai salah satu pencarian pengetahuan dan pengalaman dengan terjun langsung ke lapangan sehingga dapat bermanfaat dikemudian hari saat mengajar.

6. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dengan dilakukannya penelitian meningkatkan pembelajaran senam kayang menggunakan metode progresif, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan yang dapat digunakan pada penelitian selanjutnya dikemudian hari yang berhubungan dengan penggunaan metode pembelajaran khususnya metode progresif.

DAFTAR PUSTAKA

- Safari, I (2014) *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Lutan, R. (2001). *Asas-asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas 2001
- Anandita (2010). *Mengenal Senam*. Bogor: Quadra
- Mahendra, A. (2001). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Edisi ke-1, Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Firmansyah, A. M., & Rukmana, A. (2017). Model Pembelajaran Tutor Sebaya Dalam Pendidikan Jasmani Terhadap Pembentukan Konsep Diri Siswa. *Mimbar Pendidikan Dasar*, 8(1), 7–14.
- Keterampilan, T., Dasar, G., & Daryusman, C. (2014). No Title.
- Purwanto, H. (2009). Pendekatan Pola Gerak Dominan Dan Gaya Mengajar, 6(November).
- Mulyanto, R. (2016). *Belajar dan Pembelajaran Penjas*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Helmi, B. (2017).” Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gaya Kayang Dalam Senam Lantai Melalui Alat Bantu Pembelajaran pada Siswa Kelas VIII SMP Swasta AL Maksum Stabat” Dalam Boby Helmi “*Prosiding Seminar Nasional Keolahragaan Tahun 2017 (1-5)*. Medan. STOK Binaguna
- Arikunto, S. (2013). “*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Arikunto, Dkk. (2015). “*Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- KRISTANTO, G. A. (2009). *Perbedaan Hasil Pembelajaran Metode Bagian Repetitif Melalui Media Video Cd Dan Metode Bagian Progresif Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas Vii Smp Negeri 3 Kalikajar Tahun Pelajaran 2008/2009 Kabupaten Wonosobo*. (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- Yunis, S.B (2012). Analisis Tujuan Materi Pelajaran dan Metode Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani. *Cerdas Sifa Pendidikan* 1(1), 1-3
- Rahayu, T.E. (2013). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung : Alfabeta
- Mulyasa, E. (2016). *Praktik Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya