



## **PENERAPAN BERMAIN KERAREL UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SENAM KESEIMBANGAN PADA SISWA KELAS II SDN LEREP 05 KECAMATAN UNGARAN BARAT KABUPATEN SEMARANG TAHUN 2013**

**Atriyani** ✉

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

### **Info Artikel**

*Sejarah Artikel:*

Diterima Agustus 2013  
Disetujui Desember 2013  
Dipublikasikan Januari 2014

*Keywords:*

*Learning aktivitas; Play  
Kerarel; Student Learning  
Outcomes; Gymnastics  
Balance*

### **Abstrak**

*Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menghasilkan peningkatan hasil belajar materi senam keseimbangan dengan permainan kerarel pada kelas II SDN Lerep 05 Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang. Metode yang digunakan adalah penilaian kualitatif dan kuantitatif.*

*Teknik pengumpulan data menggunakan observasi atau pengamatan tes berupa tes tertulis pada setiap siklus dan lembar observasi untuk aktivitas guru dan siswa. Penelitian dilaksanakan di SD N Lerep 05 dengan subyek penelitian siswa kelas II yang berjumlah 21 siswa, terdiri dari 11 siswa laki-laki dan 10 siswa perempuan dan guru. Sumber data diperoleh dari kinerja dan hasil belajar siswa, kinerja guru dalam pengelolaan pembelajaran, dan dokumen yang diperoleh dari temuan, catatan selama pelaksanaan penelitian yang dilaksanakan melalui dua tahap yaitu tahap siklus I, dan II.*

*Dari data yang ada maka dapat disimpulkan bahwa hasil aktivitas siswa meningkat pada tiap siklusnya, siklus I adalah 66.7% dengan siswa tuntas 14, pada siklus II 90.5% dengan siswa tuntas 19. Pada siklus 1 pencapaian ketuntasan kognitif (61.9%), psikomotor (66.7%), afektif (71.4%). Pada siklus 2 pencapaian ketuntasan kognitif (90.5%), psikomotor (85.7%), afektif (90.5%) dengan kategori sangat baik.*

### **Abstract**

*The purpose of this study was to determine the effort to develop students' skills aimed at producing improved learning outcomes gymnastics material balance with permainan kerarel of class II Elementary School District 05 Lerep West Ungaran Semarang regency. The research method used was a qualitative and quantitative assessment.*

*Data collection techniques using the test observation form of a written test on each cycle and aktivitas observation sheets for teachers and students. The experiment was conducted in SD N Lerep 05 with grade II subjects research, which has 21 students, consisting of 11 male students and 10 female students and teachers. Sources of data obtained from the performance and outcomes of student learning, teacher performance in the management of learning, and documents obtained from the findings, the record during the course of the study conducted in two phases: the first cycle, and II.*

*From the available data it can be concluded that the results of student activity increased in each cycle, the first cycle was 66.7% with 14 students completed, 90.5% in the second cycle with 19 students completed. In cycle 1 mastery of cognitive achievement (61.9%), psychomotor (66.7%), affective (71.4%). In cycle 2 cognitive mastery attainment (90.5%), psychomotor (85.7%), affective (90.5%) with a very good category.*

© 2013 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lt. 2 FIK Unnes  
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229  
E-mail: atriyani@yahoo.com

## PENDAHULUAN

Setiap manusia di dunia ini sangat membutuhkan pendidikan, karena pendidikan dapat menentukan perkembangan suatu Bangsa dan Negara. Pendidikan juga mempunyai peranan yang sangat menentukan bagi perkembangan dan perwujudan diri individu.

Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pasal 3 menyebutkan bahwa, "Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Bila dilihat dari sudut aktivitas yang dilakukan, pendidikan jasmani dapat dikatakan sebagai "latihan jasmani yang dimanfaatkan, dikembangkan, dan didayagunakan dalam ruang lingkup pendidikan dalam rangka mencapai tujuan pendidikan"(Anirotul Qoriah, 2011:19).

Penjasorkes adalah bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu harus diberikan perhatian dari semua pihak. Sejalan dengan hal tersebut pelaksanaan pendidikan penjasorkes di sekolah seharusnya dilaksanakan secara efektif dan sesuai dengan kondisi dan psikis anak. Pengajaran yang baik dalam penjasorkes dalam kenyatannya lebih dari mengembangkan keterampilan olahraga. Pengajaran yang baik tersebut melibatkan aspek-aspek yang berhubungan dengan apa yang sebenarnya dipelajari oleh siswa melalui partisipasinya, bukan aktivitas olahraga yang mana dapat mereka lakukan.

Disebutkan oleh Abdullah (2003:19) dikutip dalam buku Anirotul Qoriah (2011:19) para pakar jasmani kurang lebih berpendapat bahwa tujuan penjasorkes adalah : (1) perkembangan organ-organ tubuh untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani

(2) perkembangan neuro-muskular (3) perkembangan mental-emosional (4) perkembangan sosial (5) perkembangan intelektual.

Mengingat makna penting tersebut , aktivitas penjasorkes harus diartikan sebagai kegiatan peserta didik untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup kognitif, afektif dan sosial. Aktifitas tersebut seharusnya dipilih dan disesuaikan dengan tingkat perkembangan anak. Melalui kegiatan penjasorkes diharapkan anak didik menjadi tumbuh dan berkembang sehat dan segar jasmaninya. Dalam hubungannya dengan peningkatan prestasi olahraga, penjasorkes berupaya membentuk keterampilan gerak dasar yang bermanfaat dalam usaha pembibitan olahragawan melalui kegiatan ekstra kurikuler.

Penjasorkes merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap – mental – emosional – sportivitas – spiritual – sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan, kualitas, fisik dan psikis menjadi seimbang.[http:// sumberkita. com/ tujuan-dan-ruang-lingkup-pendidikan jasmani-penjas/](http://sumberkita.com/tujuan-dan-ruang-lingkup-pendidikan-jasmani-penjas/)(Senin,18-3-2013 12:5)

Kurikulum penjasorkes SD mengisyaratkan 3 pokok bahasan utama yang harus diajarkan di sekolah dasar yaitu : (1) Atletik (2) Permainan dan (3) Senam. Selama ini yang terjadi di lapangan adalah guru mengajarkan penjasorkes yang baku kepada anak yang kenyataannya belum mampu melakukan aktivitas sebagaimana yang dilakukan oleh orang dewasa. Atas dasar pemikiran tersebut, perlu melakukan modifikasi olahraga yang mengarah pada perkembangan model pembelajaran penjasorkes yang sesuai bagi siswa di sekolah dasar. Pembelajaran senam di SD Negeri Lerep 05 hampir tidak diberikan materi pembelajaran senam, baik senam lantai maupun senam ketangkasan. Keterbatasan sarana dan prasarana untuk menunjang kegiatan pembelajaran senam tidak

ada. Alat - alat yang dapat digunakan dalam kegiatan pembelajaran senam tidak punya. Guru mengajarnya menggunakan seadanya. Dalam pembelajaran senam keseimbangan guru menggunakan garis lurus, ternyata siswa mudah bosan, tidak menyenangkan, dan kurang termotivasi melakukan. Selain itu dengan menggunakan garis saja untuk kemampuan keseimbangan siswa sulit diketahui karena medianya rata dengan halaman dan tidak menonjol, sehingga saat melakukan keseimbangan anak yang tidak seimbang gerakannya tidak terlihat. Hal ini membuat hasil belajar siswa kurang maksimal dan banyak siswa yang mendapatkan nilai di bawah KKM 75. Hal inilah yang menjadi kendala di SD Negeri Lerep 05 Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang dalam pembelajaran senam.

Dengan hal tersebut maka peneliti bergerak hatinya untuk mengadakan penelitian dengan materi senam keseimbangan dengan pokok bahasan keseimbangan statis dan dinamis. Pokok bahasan gerak dasar jalan pada materi senam keseimbangan yang sesuai dengan kurikulum KTSP tahun 2006 pada silabus dengan standar kompetensi yaitu "Mempraktikkan senam ketangkasan dasar dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya" dan kompetensi dasarnya adalah "Mempraktikkan berbagai aktivitas untuk melatih keseimbangan statis dan dinamis, serta nilai disiplin dan estetika", yaitu dengan pendekatan bermain kerarel guna meningkatkan hasil belajar senam keseimbangan.

Suatu penelitian tentu mempunyai permasalahan yang perlu diteliti, dianalisis, dan diusahakan pemecahannya. Dalam penelitian ini permasalahan yang perlu dirumuskan adalah Bagaimana Penerapan Bermain Kerarel Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Senam Keseimbangan Pada Siswa Kelas II SD N Lerep 05 Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang Tahun 2013?

## METODE

Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas II SD Negeri Lerep 05, Kecamatan

Ungaran Barat Kabupaten Semarang. Jumlah siswa 21, dengan rincian siswa putra 11 dan siswa putri 10. Obyek dalam penelitian ini adalah senam keseimbangan dengan bermain Kerarel (Kereta Api Berjalan di Atas Rel). Waktu yang digunakan dalam penelitian ini adalah siklus 1 tanggal 21 Mei 2013, siklus 2 tanggal 4 Juni 2013. Dalam penelitian ini penulis mengambil lokasi di SD Negeri Lerep 05, Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang dengan beberapa pertimbangan yaitu bekerja pada sekolah tersebut, sehingga memudahkan dalam mencari data, peluang waktu yang luas dan subyek penelitian yang sangat sesuai dengan profesi penulis. Langkah – langkah pelaksanaan penelitian tindakan kelas dilakukan melalui 4 tahap, yaitu: 1) perencanaan tindakan 2) pelaksanaan tindakan 3) observasi 4) analisis dan refleksi ( Suharsimi Arikunto,2008).

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode pengamatan atau observasi, tes praktek dan dokumentasi. Instrumen Pengumpulan Data yang digunakan berupa lembar pengamatan yang didisi oleh pengamat atau observer, yaitu teman sejawat yang berbentuk skala 1 sampai 5 dengan cara memberi " v " pada kolom yang tersedia. Skala penilaian 1. Tidak baik 2. Kurang baik 3. Cukup baik 4. Baik 5. Sangat baik.

### Analisa Data

Data hasil observasi dan tes dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif untuk mengetahui kualitas proses belajar mengajar. Data hasil observasi dan tes setiap siswa dalam penelitian dianalisis yaitu dengan rumus sebagai berikut :

Rumus

$$NA : ( N \text{ Kognitif} \times 2 ) + ( N \text{ Afektif} \times 1 ) + ( N \text{ Psikomotor} \times 3 ) / 6$$

Untuk mengetahui ketuntasan dalam setiap aspek penilaian dan secara klasikal selama mengikuti pembelajaran setiap siklus, hasil observasi dengan hitungan persentase dapat dianalisis dengan rumus :

$$P = Nk / N \times 100\%$$

( Suharsimi Arikunto, 2002 : 250 )

Keterangan :

P = Prosentase ketuntasan belajar

Nk = Jumlah siswa tuntas secara individu

N = Jumlah siswa keseluruhan

belum membuat semua siswa termotivasi melakukan.

- 2.) Beberapa siswa masih kurang memperhatikan penjelasan guru.
- 3.) Beberapa siswa masih mendapat nilai di bawah KKM yang ditentukan yaitu 75.
- 4.) Media pembelajaran balok titian yang dipakai 4 orang membuat siswa kurang leluasa untuk bergerak sehingga berdesakan.
- 5.) Hasil belajar siswa masih kurang memuaskan.
- 6.) Siswa kurang sungguh-sungguh dan semangat dalam melakukan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil siklus 1

Pada siklus 1 dapat direfleksikan sebagai berikut:

- 1.) Penerapan pembelajaran senam keseimbangan melalui bermain kerarel

**Tabel 4.1** Hasil Pengamatan Siklus 1

No	Aspek	Hasil Observasi			Jumlah Siswa
		Tuntas (%)	Tidak Tuntas (%)	Jumlah Siswa	
1.	<b>Kognitif</b>	<b>61.9</b>	<b>38.1</b>	<b>8</b>	
2.	<b>Psikomotor</b>	<b>66.7</b>	<b>33.3</b>	<b>7</b>	
3.	<b>Afektif</b>	<b>71.4</b>	<b>28.6</b>	<b>6</b>	
4.	<b>Nilai Akhir</b>	<b>66.7</b>	<b>33.3</b>	<b>7</b>	

Dari tabel di atas upaya peningkatan pembelajaran senam keseimbangan dengan bermain kerarel pada siswa kelas II SD Negeri Lerep 05 Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang tahun 2013 yaitu melalui bermain kerarel dapat diketahui bahwa beberapa siswa belum termotivasi dan sungguh-sungguh melakukan. Berdasarkan observasi pada siklus 1 yang dilaksanakan pada tanggal 21 Mei 2013, menunjukkan kategori baik pada ketiga aspek 66,7 %.

### 2. Hasil Penelitian Siklus II

Pada siklus II dapat direfleksikan sebagai berikut:

- (a) Siswa dapat menjawab pertanyaan dan melakukan tugas guru dengan baik dan ada respon yang bagus.

(b) Perhatian siswa tertuju pada materi pelajaran.

(c) Siswa bersungguh-sungguh dalam melakukan tugas dari guru.

(d) Siswa sangat aktif dalam pembelajaran dan guru membimbingnya.

(e) Siswa merasa senang karena dapat bergerak lebih leluasa dan tidak berdesakan.

(f) Siswa dapat mengerjakan test praktek dengan baik dan hasilnya sangat memuaskan.

**Tabel 4.2** Hasil observasi per aspek pada siklus 2

No	Aspek	Tuntas (%)	Hasil Observasi		
			Jumlah Siswa	Tidak Tuntas(%)	Jumlah Siswa
1.	Kognitif	90.5	19	9.52	2
2.	Psikomotor	85.7	18	14.3	3
3.	Afektif	90.5	19	9.52	2
<b>4.</b>	<b>Nilai Akhir</b>	<b>90.5</b>	<b>19</b>	<b>9.5</b>	<b>2</b>

Berdasarkan hasil refleksi siklus I, peneliti menyusun perencanaan siklus II yang dilaksanakan pada tanggal 4 Juni 2013 pada siklus II pembelajaran tetap dengan peningkatan pembelajaran senam keseimbangan melalui bermain kerarel dengan mengubah apersepsi inti pembelajaran dengan media pembelajaran 2 sisi dengan garis berjumlah 2, lakban berjumlah 2, kayu di lantai berjumlah 2, balok titian 1. Siswa melakukannya dengan bermain kereta api dimana ketika sampai pada media pembelajaran yaitu garis, lakban, kayu di lantai dan balok titian siswa berjalan satu-satu, sehingga memudahkan siswa dalam bergerak. Selain itu siswa juga tidak terlalu lama menunggu.. Berdasarkan hasil observasi siswa pada siklus II menunjukkan kategori sangat baik pada ketiga aspek 90.5%. Dengan melihat peningkatan hasil dari siklus II, secara faktual pelaksanaan penelitian ini dapat dikatakan berhasil mencapai tujuan yang dikehendaki.

Pelaksanaan siklus II merefleksikan hal-hal sebagai berikut :

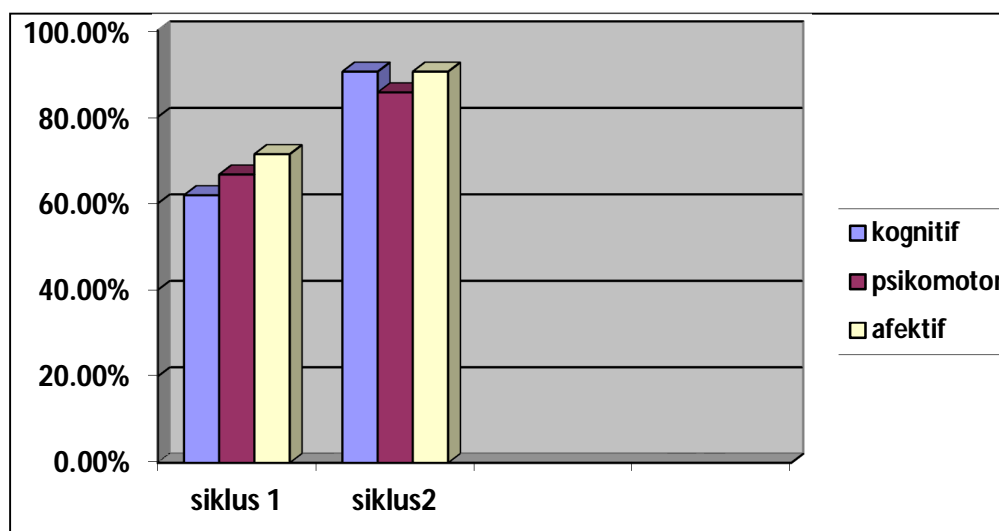
- 1.) Hasil belajar siswa meningkat dilihat dari hasil rata-rata prosentase pengamatan.
- 2.) Pembelajaran senam keseimbangan melalui bermain kerarel meningkatkan hasil belajar siswa.
- 3.) Penggunaan media yang tepat dapat meningkatkan hasil belajar siswa.
- 4.) Siswa menjadi termotivasi untuk melakukan keseimbangan.
- 5.) Kadar latihan dapat meningkatkan hasil pembelajaran.

### 3. Deskripsi Hasil Antar Siklus

Melalui tabel hasil tindakan selama 2 siklus di atas apabila diilustrasikan dalam grafik tindakan selama 2 siklus, digambarkan sebagai berikut :

**Tabel 4.3** Hasil Tindakan Selama 2 Siklus per aspek

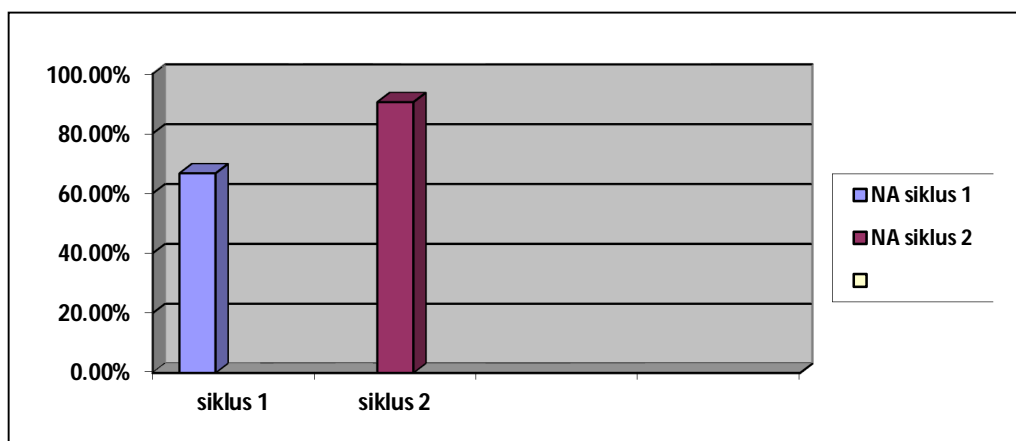
No	Tindakan	Hasil Tindakan Selama 2 Siklus		Peningkatan
		Siklus 1	Siklus 2	
1.	Pengamatan ( observasi )			
	Kognitif	61.9 %	90.5 %	28.6 %
	Psikomotor	66.7 %	85.7 %	19 %
	Afektif	71.4 %	90.5 %	19.1 %
	Rata- rata	66.7 %	90.5 %	23.8 %



Gambar 4.3 Grafik observasi hasil tindakan selama 2 siklus per aspek

Tabel 4.4 Hasil siklus 1 dan siklus 2

No	Aspek	Hasil Observasi
1.	Siklus 1	66.7 %
2.	Siklus 2	90.5 %
Peningkatan		23.8 %



Gambar 4.4 Grafik observasi siklus 1 dan siklus 2

#### 4.1.1 Hasil Siklus I

Berdasarkan pengolahan data dan diskusi dengan teman sejawat sebelum perbaikan siklus I pada mata pelajaran penjasorkes dengan Standar Kompetensi: Mempraktikkan senam ketangkasan dasar dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Kompetensi Dasar: Mempraktikkan berbagai aktivitas untuk

melatih keseimbangan statis dan dinamis, serta nilai disiplin dan estetika Kelas II SDN Lerep 05 dari 21 anak, siswa yang mendapat nilai 75 ke atas (tuntas) 14 siswa sedangkan 7 siswa yang lain di bawah 75 (belum tuntas) dan perlu mendapatkan perbaikan dalam proses pembelajaran.

Setelah diadakan perbaikan pembelajaran siklus I dapat dilihat dan dinyatakan ada perubahan peningkatan hasil belajar siswa. Pada siklus I dari 21 anak yang mencapai nilai 75 ke atas (tuntas) 14 siswa yang semula hanya 11 siswa atau 57% meningkat menjadi 14 siswa atau 66.7% dan siswa yang nilainya di bawah 75 (belum tuntas) 7 siswa atau 33.3%.

#### 4.2.2 Hasil Siklus II

Berdasarkan pelaksanaan perbaikan pembelajaran siklus I hasil yang dicapai siswa belum maksimal, maka penulis berusaha untuk menuntaskan perbaikan pembelajaran pada siklus II. siswa kelihatan lebih aktif dan setiap pertanyaan guru mendapat respon bagus. Hal ini terbukti dengan hasil test praktek pada siklus II pada pertemuan pertama dari 21 siswa tuntas 19 atau 90.5% , sedangkan yang belum tuntas 2 siswa atau 9.5%.

Dalam upaya peningkatan pembelajaran senam keseimbangan pada siswa kelas II SD Negeri Lerep 05 Kecamatan Ungaran Barat yaitu melalui bermain kerarel. Dengan metode ini siswa memperoleh pengalaman dalam pembelajaran, siswa mulai menyenangi karena tidak merasa takut lagi dan merasa percaya diri dalam melakukan berjalan di atas balok titian. Kolaborator melakukan pengamatan yang direkam dalam lembar pengamatan, setelah siswa mengikuti rangkaian pembelajaran (kognitif, afektif, psikomotor). Berdasarkan hasil refleksi siklus I, pada pembelajaran siklus II pembelajaran tetap dengan peningkatan pembelajaran senam keseimbangan melalui bermain kerarel. Dengan mengubah sistem arena bermain dan kegiatan pembelajaran dengan tujuan agar siswa lebih memperhatikan penjelasan dari guru dan memberikan kesempatan lebih banyak siswa untuk mencoba melakukan berjalan di atas balok titian dengan bermain kerarel.. Berdasarkan hasil observasi pada siklus II menunjukkan kategori sangat baik pada ketiga aspek yaitu: kognitif (90.5%), psikomotor (85.7%), afektif (90.5%). Dengan melihat peningkatan hasil dari siklus II, secara faktual pelaksanaan penelitian ini dapat dikatakan berhasil mencapai tujuan yang diharapkan. Sedangkan hasil observasi aktivitas

siswa pada siklus I dan siklus II pada pembelajaran senam keseimbangan melalui bermain kerarel menunjukkan adanya peningkatan proses pembelajaran pada ketiga ranah (kognitif, afektif dan psikomotorik) dari siklus I sampai siklus II. Hal ini terlihat bahwa siklus pertama menunjukkan hasil 66.7%, setelah ada treatment atau perbaikan pada siklus II, sehingga rata-rata hasil observasi ketiga ranah dalam pembelajaran senam keseimbangan melalui bermain kerarel pada siswa kelas II SD Negeri Lerep 05 dalam siklus II mencapai 90.5%. Hal ini berarti ada peningkatan 23.8%. Mengacu pada indikator prosentase kisaran angka 90.5% memiliki kriteria sangat baik. Dengan kata lain, siswa selama mengikuti pembelajaran senam keseimbangan melalui bermain kerarel dikatakan berhasil.

## SIMPULAN

Penelitian Tindakan Kelas dengan judul "Penerapan Bermain Kerarel Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Senam Keseimbangan Pada Siswa Kelas II SD Negeri Lerep 05 Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang Tahun 2013" menghasilkan kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Aspek kognitif pada siklus 1 ketuntasan mencapai 61.9%, dan setelah dilakukan siklus kedua ketuntasan mencapai 90.5%, aktivitas siswa mengalami peningkatan sebesar 28.6%. Mengacu pada indikator ketuntasan belajar maka sebesar ketuntasan sebesar 90.5% termasuk kriteria sangat baik.
- 2) Aspek psikomotor pada siklus 1 ketuntasan mencapai 66.7% dan setelah dilakukan siklus II ketuntasan mencapai 85.7%, aktivitas siswa mengalami peningkatan sebesar 19% dan mengacu pada indikator ketuntasan belajar maka kisaran ketuntasan sebesar 85.7% termasuk kriteria sangat baik.
- 3) Aspek afektif pada siklus 1 ketuntasan mencapai 71.4%, dan setelah dilakukan siklus kedua ketuntasan mencapai

90.5%, aktivitas siswa mengalami peningkatan sebesar 19.1%. Mengacu pada indikator ketuntasan belajar maka kisaran ketuntasan sebesar 90.5% termasuk kriteria sangat baik.

- 4) Melihat hasil observasi pada siswa kelas II SD Negeri Lerep 05 Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang pada proses pembelajaran senam keseimbangan melalui bermain kerarel sudah mencapai di atas nilai rata-rata ketuntasan 75%, dengan prosentase nilai rata-rata yang dicapai pada siklus II yaitu 90.5% dengan kriteria sangat baik. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran senam keseimbangan melalui bermain kerarel dapat dikatakan berhasil dan sangat efektif untuk pembelajaran senam keseimbangan di SD Negeri Lerep 05 Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Mahendra. 2000. *Senam*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Amung Makmun dan Yudha M. Saputra. 1999/2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Anirotul, Qoriah. 2011. *Filsafat Olahraga*. Semarang: Universitas Negeri Semarang
- Sulaiman. 2008. *Biomekanika Olahraga*. Semarang: Universitas Negeri Semarang
- Departemen Pendidikan Nasional. 2003. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- John dan Mary Jean. 1985. *Dasar – Dasar Senam*. Bandung: Angkasa
- Mahendra, Agus. 2004. *Azas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Mahmudi, Sholeh. 1992. *Olahraga Pilihan Senam*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Soeparwoto, dkk. 2003. *Psikologi Perkembangan*. Semarang: Universitas Negeri Semarang
- Suharsimi, Arikunto. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara
- Suharsimi, Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sumanto Y, Sukiyo. 1992. *Senam*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Universitas Negeri Semarang. 2013. *Buku Panduan Penulisan Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan*. Semarang: Universitas Negeri Semarang
- Yoyo Bahagia dan Adang S. 1992/2000. *Prinsip-Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta: Depdikbud
- Yudha. 2003. *Sebuah Pendekatan Pembinaan Gerak Memulai Permainan*. Jakarta: Depdiknas