

MENINGKATKAN PEMBELAJARAN SENAM SERIBU DENGAN MENGGUNAKAN METODE TUTOR SEBAYA DI KELAS V SDN CIBEREUM II KECAMATAN CIMALAKA KABUPATEN SUMEDANG

1. Suara Mahardika (suaramahardika34@gmail.com)

2. Ayi Suherman (ayisuherman@upi.edu)

3. Entan Saptani (entansaptani@upi.edu)

Program Studi PGSD Penjas UPI Kampus Sumedang Jl.Mayor Abdurachman No. 211 Sumedang

ABSTRAK

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah bagian integral dari sistem pendidikan secara menyeluruh, pendidikan jasmani di sekolah dasar adalah memacu kepada pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial yang membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai, sikap dan membiasakan untuk hidup sehat. Sehingga mampu melaksanakan rutinitas tanpa ada hambatan pada fisik maupun stamina siswa. Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani yaitu dengan melakukan senam kebugaran jasmani, banyak macam senam kebugaran jasmani salah satu nya adalah senam ria indonesia baru (seribu). Selain dari untuk meningkatkan kebugaran jasmani senam juga bertujuan untuk rekreasi dan bersosialisasi, sehingga siswa tidak merasa jenuh terhadap pembelajaran dalam satu pekan, namun ketika siswa melakukan pembelajaran siswa kurang mampu menghafal setiap gerakan dengan baik. Model Tutor Sebaya yang sesuai dengan pembelajaran ini, dan akan menghasilkan hasil yang memuaskan, sehingga tujuan dari pembelajaran kebugaran jasmani khusus nya senam seribu dapat tercapai dan mampu untuk meningkatkan kebugaran siswa

Kata Kunci : Senam Seribu, Tutor Sebaya

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani sebagai sebuah istilah di dunia pendidikan Indonesia berkembang dan diartikan sedemikian rupa secara dinamis. Penggunaan istilah Pendidikan Olahraga, Gerak Badan, Kesehatan dan Rekreasi, Pendidikan Jasmani dan kesehatan, Pendidikan Jasmani serta berbagai istilah lain telah dipergunakan di negeri ini. Menurut Mutohir (dalam Samsudin, 2008, hlm. 2), menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang armonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila.”

Dan menurut Kuswanto (dalam Husdarta, 2011 hlm. 3) mengemukakan bahwa “Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional.” Sedangkan menurut Panitia Pelaksanaan Pendidikan dan Latihan Profesi Guru (PLPG) Rayon 10 Jawa Barat (2009, hlm. 16) mengemukakan: Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan. Artinya, penjas bukan hanya dekorasi atau ornament yang ditempel pada program sekolah sebagai alat untuk membuat anak

sibuk. Tetapi penjas adalah bagian penting dari pendidikan. Melalui penjas yang diarahkan dengan baik, anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbangkan pada kesehatan fisik dan mentalnya. Menurut Hidayat (dalam Mahendra 2001, hlm. 14) mendefinisikan senam sebagai berikut : 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.

Model pembelajaran adalah bentuk pembelajaran yang tergambar dari awal sampai akhir yang disajikan secara khas oleh guru di kelas. Dalam model pembelajaran terdapat strategi pencapaian kompetensi peserta didik dengan pendekatan, metode, dan teknik pembelajaran. Guru perlu menguasai dan dapat menerapkan berbagai strategi pembelajaran yang meliputi pendekatan, metode, dan teknik pembelajaran secara spesifik. Penguasaan model pembelajaran akan mempengaruhi keberhasilan peserta didik dalam pembelajaran. Proses pembelajaran pada satuan pendidikan diselenggarakan secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif serta memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas dan kemandirian sesuai dengan bakat, minat dan perkembangan fisik serta psikologis peserta didik. (Peraturan Pemerintah No.19/2005 pasal 19)

Heinich, dkk (dalam Hernawan, 2008, hlm. 3) berpendapat bahwa:

model pembelajaran yang dapat digunakan dalam mengelola pembelajaran, yaitu: pembelajaran langsung; pembelajaran kooperatif; pembelajaran berdasarkan masalah; diskusi; dan learning strategi. Pendukung keberhasilan belajar adalah kesiapan belajar. Kesiapan belajar adalah kondisi-kondisi yang mendahului kegiatan belajar mengajar itu sendiri. Kesiapan belajar terhadap apa yang akan diajarkan oleh guru pada pertemuan nantinya dapat berdampak pada prestasi siswa itu sendiri. Faktor dalam lain yang menunjang keberhasilan belajar siswa adalah keaktifan siswa di kelas. Kegagalan dan keberhasilan sangat bergantung pada siswa karena individu mempunyai sifat dan karakter yang berbeda. Makin aktif siswa dalam proses belajar mengajar, baik mandiri maupun di sekolah makin baik tercapai prestasi belajarnya. Strategi mengajar dianggap relevan jika mampu mengantarkan siswa mencapai tujuan pendidikan melalui pembelajaran. Strategi mengajar merupakan cara yang digunakan oleh guru dalam mengajarkan materi pelajaran dengan memusatkan perhatian pada situasi belajar untuk mencapai tujuan. Strategi mengajar yang baik adalah strategi yang menuntut keaktifan siswa dalam berfikir dan bertindak secara berdiskusi dan kreatif dalam mengembangkan materi yang sudah dikuasai. Sekolah memiliki banyak potensi yang dapat dimanfaatkan untuk menunjang keberhasilan suatu program pembelajaran. Potensi yang ada di sekolah, yaitu semua

sumber-sumber (sumber-sumber belajar) yang dapat mempengaruhi hasil dan proses belajar dan pembelajaran. Sedangkan Sanova (2013) mengungkapkan bahwa model pembelajaran kooperatif ialah model yang mampu melibatkan semua siswa untuk saling bekerjasama dalam kelompok kecil dengan satu pembahasan, sehingga siswa menguasai materi yang sama. Banyak sekali tujuan yang bisa didapat dari pembelajaran ini selain dari siswa mendapatkan 223 pengetahuan dan ilmu dalam pembelajaran siswa juga mampu menanamkan aspek-aspek sosial dalam kehidupan sehari-hari seperti saling menolong, sosialisasi, komunikasi dan toleransi. Diharapkan dengan model pembelajaran ini siswa mampu menanamkan aspek-aspek sosial dalam kehidupan sehari-hari, sehingga yang didapatkan tidak hanya ilmu dalam pembelajaran saja namun ilmu sosial yang akan didapatkan dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Suherman, dkk. (2001, hlm. 232) mengatakan bahwa: Sumber belajar selain guru, yaitu teman sebaya yang lebih pandai memberikan bantuan belajar kepada teman-teman sekelasnya di sekolah yang disebut tutor sebaya. Aktivitas ritmik menjadi salah satu kegiatan olahraga yang digemari dan disenangi oleh peserta didik, kemudian dapat mengembangkan keterampilan irama gerak, seni gerak berirama dan pengembangan aspek pengetahuan yang relevan dengan nilai-nilai yang terkandung didalamnya "Senam ritmik adalah gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Senam ritmik menggunakan alat-alat yang dipegang seperti bola, tali, tongkat simpai dan gada."(Sukarma, 2001, hlm. 21).

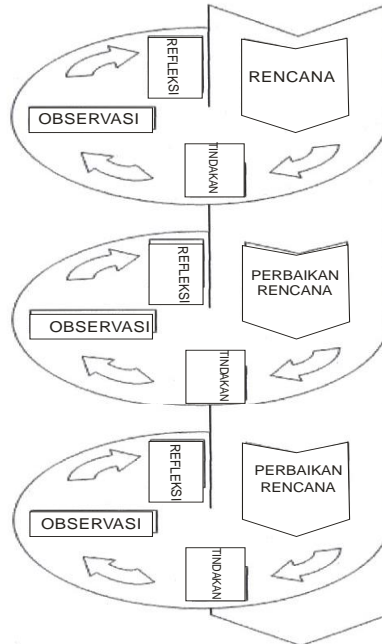
METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu metode penelitian kualitatif dengan rancangan penelitian tindakan kelas. Metode penelitian ini digunakan karena metode ini memberikan gambaran tentang perilaku dan aktivitas siswa selama pembelajaran berkenaan dengan penelitian kualitatif. Menurut Suherman (2013, hlm. 59) mengemukakan "Penelitian tindakan kelas menggambarkan suatu bentuk penelitian yang bersifat refleksi dengan menggunakan tindakan-tindakan tertentu. Agar dapat membenarkan serta menaikan dalam praktek pembelajaran di kelas secara profesional," Sedangkan menurut Creswell (dalam wiriatmadja, 2008, hlm.8) menjelaskan bahwa "Penelitian kualitatif adalah proses inkuiri yang menyelidiki masalah-masalah sosial dan kemanusiaan dengan tradisi metodologi yang berbeda".

Desain Penelitian

Rancangan atau desain penelitian yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas ini adalah dengan menggunakan model Kemmis dan Mc. Taggart. Dalam perencanaan model ini Kemmis menggunakan sistem spiral refleksi diri yang dimulai dengan rencana, tindakan, pengamatan, refleksi, perencanaan kembali merupakan dasar untuk rancangan pemecahan masalah.

SIKLUS PELAKSANAAN TINDAKAN DALAM PTK



Gambar 3.2

Model Spiral Kemmis dan Mc. Taggart (Wiriaatmadja. 2005, hlm.66)

Tahapan model Kemmis dan Mc Taggart:

- 1) Perencanaan (*plan*): Pada tahap ini, guru merencanakan pembelajaran berdasarkan permasalahan. Misalnya, permasalahan siswa adalah kesulitan menjawab pertanyaan, pada tahap ini guru merancang strategi bertanya untuk mendorong siswa mampu menjawab pertanyaan.
- 2) Tindakan (*action*): Pada tahap ini, rancangan guru dilaksanakan dalam proses pembelajaran.
- 3) Pengamatan (*observe*): Pada tahapan ini, diamati kinerja guru dan aktivitas siswa selama proses pembelajaran.
- 4) Refleksi (*reflect*): Pada tahap ini, dianalisis kekurangan dan kelebihan dari rancangan yang telah dilaksanakan. Apabila terdapat kekurangan, maka kegiatan pembelajaran perlu diperbaiki.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang tertera diatas, maka rumusan masalah adalah sebagai berikut :

1. Bagaimanakan perencanaan kinerja guru dalam pembelajaran senam seribu dengan menggunakan model tutor sebaya di kelas V SDN Cibereum II Kecamatan Cimalaka Kabupataen Sumedang ?
2. Bagaimanakan pelaksanaan kinerja guru dalam pembelajaran senam seribu dengan menggunakan model tutor sebaya di kelas V SDN Cibereum II Kecamatan Cimalaka Kabupataen Sumedang ?
3. Bagaimanakan aktivitas siwa dalam pembelajaran senam seribu dengan menggunakan model tutor sebaya di kelas V SDN Cibereum II Kecamatan Cimalaka Kabupataen Sumedang ?
4. Bagaimanakan hasil pembelajaran senam seribu dengan menggunakan model tutor sebaya di kelas V SDN Cibereum II Kecamatan Cimalaka Ka bupataen Sumedang ?

Tujuan Penelitian

- 1 Untuk mengetahui perencanaan senam seribu dengan menggunakan model pembelajaran sebaya di kelas V SDN Cibereum II Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang.
- 2 Untuk mengetahui kinerja guru dalam pembelajaran senam seribu dengan menggunakan model pembelajaran tutor sebaya di kelas V SDN Cibereum II Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang.
- 3 Untuk mengetahui aktivitas guru dalam pembelajaran senam seribu dengan menggunakan model pembelajaran tutor sebaya di kelas V SDN Cibereum II Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang.
- 4 Untuk mengetahui hasil belajar dalam pembelajaran ssenam seribu dengan menggunakan model pembelajaran senam seribu dikelas V SDN Cibereum II Kecamatan Cimalaka Kabuupaten Sumedang..

Lokasi Penelitiian

Lokasi atau tempat peneliti melaksanakan penelitian adalah Sekolah Dasar Negeri Cibereum II yang terletak di Desa Cibereum Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang. Penentuan lokasi ini diharapkan memberikan kemudahan bagi peneliti, khususnya menyangkut pengenalan lingkungan yang berhubungan dengan anak didik sebagai subjek penelitian atau menyangkut personil yang akan membantu dalam kelancaran pelaksanaan kegiatan ini.

Waktu Pelaksanan

Penelitian dilakukan sesuai dengan waktu kegiatan senam berlangsung yaitu hari sabtu mulai pukul 07.30 WIB sampai dengan selesai, kegiatan dipusatkan di sekolah khususnya dalam pelaksanaan. Penelitian ini berlangsung selama 2 bulan yang dimulai pada bulan April sampai dengan bulan Mei 2019.

Data Awal

Berdasarkan data yang diperoleh ketika melaksanakan pembelajaran dalam perencanaan pelaksanaan pembelajaran senam seibu yang dilaksanakan pada kelas V SDN Cibereum II ditemukan beberapa hal yang menjadi bahan acuan untuk perbaikan dalam pembelajaran yaitu antara lain sebagai berikut :

- a. Masih banyak siswa yang tidak mampu mencapai nilai KKM.
- b. Masih banyak siswa yang kurang memahami rangkaian gerakan senam seribu.
- c. Masih banyak siswa yang tidak mengetahui rangkaian gerakan seribu. .

Adapun pembelajaran senam ria indonesia baru yang diperbaiki meliputi beberapa aspek yaitu pada kinerja guru aspek perencanaan, kinerja guru aspek pelaksanaan, aktivitas siswa, hasil belajar siswa. Di karenakan hasil yang di peroleh dari setiap aspek sangat kurang memuaskan dan masih jauh dari target yang telah ditentukan.

Siklus I

Tabel 4.12
Rekapitulasi Presentase Hasil Belajar Siswa Siklus I

Aspek yang dinilai												Kelulusan	
Pola Gerak			Kesesuaian Gerakan dengan Irama			Kontinuitas			Kognitif			Tuntas	Belum Tuntas
1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
0%	61%	39%	28%	67%	5,6%	39%	61%	0%	28%	61%	11%	22%	78%

Berdasarkan tabel 4.12 rekapitulasi diatas hasil yang dicapai dari pembelajaran senam seribu dengan menggunakan model pembelajaran tutor sebaya pada siklus I diperoleh gambaran untuk aspek pola gerak kategori penilaian 3 mencapai 39%, kategori penilaian 2 mencapai 61%, dan kategori penilaian 1 memperoleh 0%. Untuk aspek kesesuaian gerakan dengan irama kategori penilaian 3 memperoleh 5,6%, kategori penilaian 2 memperoleh 67%, dan kategori penilaian 1 memperoleh 28%. Untuk aspek kontinuitas kategori penilaian 3 memperoleh 0%, kategori penilaian 2 memperoleh 61%, dan kategori penilaian 1 memperoleh 39%. Untuk aspek kognitif kategori penilaian 3 memperoleh 11%, kategori penilaian 2 memperoleh 61%, dan kategori penilaian 1 memperoleh 28%. Dengan kelulusan siswa yang tuntas sebesar 22% dan yang belum tuntas sebesar 78%.

Siklus II

Tabel 4.18

Rekapitulasi Presentase Hasil Belajar Siswa Siklus II

Aspek yang dinilai												Kelulusan	
Pola Gerak			Kesesuaian Gerakan dengan Irama			Kontinuitas			Kognitif			Tuntas	Belum Tuntas
1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
0%	38,9%	61,1%	0%	38,9%	61,1%	0%	66,7%	33,3%	0%	66,7%	33,3%	33%	66%

Berdasarkan tabel 4.18 rekapitulasi diatas tentang hasil yang dicapai dari keterampilan senam seribu dengan menggunakan model pembelajaran tutor sebaya pada siklus II diperoleh hasil untuk aspek pola gerak kategori baik penilaian 3 mencapai 61,1%, kategori cukup penilaian 2 mencapai 38,9%, dan kategori kurang penilaian 1 mencapai 0%. Untuk aspek kesesuaian gerakan dengan irama kategori baik penilaian 3 mencapai 61,1%, kategori cukup penilaian 2 mencapai 38,9%, dan kategori kurang penilaian 1 mencapai 0%. Untuk aspek kognitif kategori baik penilaian 3 mencapai 33,3%, kategori cukup penilaian 2 mencapai 66,7%, dan kategori kurang penilaian 1 mencapai 0%. Dan untuk aspek kognitif kategori baik penilaian 3 mencapai 33,3%, kategori cukup penilaian 2 mencapai 66,7%, dan untuk kategori kurang penilaian 1 mencapai 0%

Siklus III

Tabel 4.26

Rekapitulasi Presentase Hasil Blajja Siswa Siklus III

Aspek yang dinilai												Kelulusan	
Pola Gerak			Kesesuaian Gerakan dengan Irama			Kontinuitas			Kognitif			Tuntas	Belum Tuntas
1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
0%	33,3%	66,7%	0%	11,1%	88,9%	0%	55,6%	44,4%	0%	44,4%	55,6%		

Berdasarkan tabel 4.26 rekapitulasi diatas tentang hasil yang dicapai dari keterampilan senam seribu dengan menggunakan model tutor sebaya pada siklus III diperoleh hasil untuk aspek pola gerak kategori baik penilaian 3 mencapai 66,7%, kategori cukup penilaian 2 mencapai 33,3%, dan kategori kurang penilaian 1 mencapai 0%. Untuk aspek kesesuaian gerakan dengan irama kategori baik penilaian 3 mencapai 88,9%, kategori cukup penilaian 2 mencapai 11,1%, dan kategori kurang penilaian 1 mencapai 0%. Untuk aspek kontinuitas kategori baik penilaian 3 mencapai 44,4%, kategori cukup penilaian 2 mencapai 55,6%, dan kategori kurang penilaian 1 mencapai 0%. Dan untuk aspek kognitif kategori baik penilaian 3 mencapai 55,6%, kategori cukup penilaian 2 mencapai 44,4%, dan untuk kategori kurang penilaian 1 mencapai 0%.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pembelajaran senam seribu dengan melalui model pembelajaran tutor sebaya yang dilakukan di SDN Cibereum II Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang dapat disimpulkan bahwa.

1. Perencanaan pembelajaran senam seribu melalui model pembelajaran tutor sebaya, memberikan arah dan acuan yang jelas tentang materi senam seribu. Perencanaan pembelajaran yang dilaksanakan sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran yang telah disiapkan dan ditentukan. Dimana pada RPP siklus I, II dan III itu mengalami peningkatan dilihat dari gerakan senam seribu dengan menggunakan model pembelajaran tutor sebaya
2. Pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan tetap mengacu pada perencanaan pembelajaran yang sudah disusun dan disiapkan sebelumnya yang terdapat pada RPP. Pelaksanaan pembelajaran senam seribu melalui model pembelajaran tutor sebaya dengan kinerja guru untuk memotivasi, mengarahkan dan membimbing siswanya untuk melakukan rangkaian gerakan senam seribu. Pada kegiatan inti pembelajaran, kegiatan lebih memfokuskan terhadap kreatifitas siswa untuk lebih meningkatkan daya hafal terhadap gerakan senam seribu dibantu dengan tutor sebaya. Kegiatan pembelajaran disusun untuk lebih menarik dengan cara pembegian kelompok dan diperlombakan, dimaksudkan supaya dalam pembelajaran siswa termotivasi dan antusias untuk mengikuti pembelajaran.
3. Aktifitas siswa dalam pembelajaran senam seribu dengan menggunakan model pembelajaran tutor sebaya yang meliputi kerjasama, semangat, disiplin dan tanggung jawab. Untuk keseluruhan persentase peningkatan dari siklus I mencapai 32,25%, siklus II mencapai 75%, dan siklus III mencapai 89,9%, dan pada siklus ini aktivitas siswa mencapai target yang telah ditentukan yaitu 90%
4. Peningkatan kualitas pembelajaran yang meliputi kinerja guru dan aktivitas siswa, menunjukkan hasil yang nyata, mampu melampaui KKM yang telah ditentukan sebesar 70. Peningkatan pembelajaran senam seribu terbukti dari peningkatan setiap siklus dimana pada siklus I jumlah siswa yang tuntas melakukan senam seribu adalah 44% atau 8 siswa, pada siklus II jumlah siswa yang tuntas melakukan senam seribu meningkat menjadi 75% atau 12 siswa, pada siklus III jumlah siswa yang tuntas kembali meningkat menjadi 90% atau 16 siswa yang terpilih dikelas V dalam pembelajaran senam seribu semua siswa tuntas dalam pembelajaran tersebut.

REKOMENDASI

Basakan hasil yang diperoleh dari penelitian ini, penulis memberikan saran sebagai berikut.

1. Bagi Siswa

Siswa perlu bimbingan dan bina untuk melakukan senam ria indonesia baru yang akan bermanfaat bagi dirinya dalam kemampuan melakukan senam kebugaran jasmani, sehingga kemampuan kebugaran jasmani siswa dapat meningkat. Dan siswa perlu melakukan pembelajaran senam ria indonesia baru diluar jam peajaran sehingga kemampuan siswa dapat meningkat.

2. Bagi Guru

Sebelum pelaksanaan pembelajaran guru harus mempersiapkan alat pendukung pembelajaran seperti sarana, prasarana, alat dan media yang akan digunakan untuk menunjang pembelajaran. dan hendaknya guru mempunyai keterampilan untuk mengelola siswa dilapangan saat pembelajaran agar tercipta pembelajaran aktif, kreatif dan efektif dengan menggunakan media yang telah disispkan. Dapat mempermudah dalam melakukan pembelajaran senam kebugaran jasmani sehingga pembelajaran bisa semakin efektif.

3. Bagi Sekolah

Hasil dari penelitian ini diharapkan untuk membantu pihak sekolah untuk meningkatkan mutu isi pembelajaran di sekolah, dan untuk membantu tercapainya tujuan pembelajaran yang sudah menjadi program oleh sekolah.

4. Bagi Lembaga

Hasil penelitian tindakan kelas di harapkan menjadi masukan dan bahan acuan dalam kegiatan pembelajaran, kemudian sebagai masukan dan bahan acuan dalam rangka menghasilkan tenaga pendidik yang unggul, memiliki kompetensi yang baik dan berdaya saing tinggi.

5. Bagi Peneliti Lain

Penelitian sangat diharapkan dapat bermanfaat dalam rangka perbaikan pembelajaran, menjadi bahan referensi untuk dilakukan penelitian lain, dan menjadi pembanding untuk dilakukannya penelitian selanjutnya.

REFERENSI

- Febrianta, Y., (2015). Hasil Penelitian dan Pengabdian LPPM Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Pelatihan Senam Seribu (Senam Ria Indonesia Baru) Untuk Guru Mi Muhammadiyah Karanglewas Kidul*. Hlm 119-122
- Husdarta, H.J.S., (2009). *Menejemen Pendidikan Jasmnai*. Bandung : Alfabet
- Heriawan, A., Darmajari., Senjaya, A (2012) *Metodologi Pembelajarn Kajian Teroritis; Model, Pendekatan, Strategi, Model, dan Teknik Pembelajaran*. Banten : LP3G (Lembaga Pembinaan dan Pengembangan Profesi Guru)
- Lutan, R., Hartono, J., & Tomoliyus. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani : Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Edisi ke 1, Jakarta :Direktorat jend#ral Olahraga, DEPDIKNAS.

Mahendra, Agus. (2001). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.

Panitia Sertifikasi Guru dalam Jabatan Rayon 110 Universitas Pendidikan Indonesia., (2011). *Bahan Ajar Profesionalisme Guru, PTK dan KTI*. Bandung : UPI

Rahayu., (2013). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung : Alfabet

Rukmana, Anin. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas*. Sumedang: Universitas Pendidikan Indonesia

Samsudin. (2008). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD*. Jakarta: LITERIA

Shoimin, A., (2014). *68 Model Pembelajaran Inovatif Dalam Kurikulum 2013*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media

Susilawati, D., (2009). *Kebugaran Jasmani (secara medis & Kepeleatihan)*. Sumedang. Program Studi -S1 Pendidikan Jasmani Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang.

Sugiono., (2007). *Model Penelitian Pendidikan (pendidikan kuantitatif, kualitatif dan E & D)*. Bandung : Alfabet

Suherman, A. (2013). *Penelitian Pendidikan* Bandung: CV. Bintang Warli Artika.

Sukarma, T. (2001) *Senam Ritmik :Bentuk-bentuk Tugas Ajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Depdikas.

Wiriatmadja, Rochiati. (2008). *Metode Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Remaja Rosda