



Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan
<http://ejournal.upg45ntt.ac.id/index.php/ciencias/index>

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Guling Depan Pada SMP

Paulus Natalis Nggaa^a

^aUniversitas Persatuan Guru 1945 NTT, paulusnatalisnggaa88@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: 15 September 2021

Direvisi: 05 Januari 2022

Disetujui: 13 Januari 2022

Keywords:

Hasil Belajar, Senam, Guling
Depan

Abstrak

Peranan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah sangat penting, yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Metode penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) (classroom action research), yaitu penelitian yang mengangkat masalah-masalah yang aktual yang dilakukan oleh para guru yang merupakan pencerminan kegiatan belajar yang berupa tindakan untuk memperbaiki dan meningkatkan praktik pembelajaran dikelas secara lebih profesional. Pada siklus I yang memiliki kategori tuntas 42,86% sebanyak 9 siswa, kategori tidak tuntas 57,14% sebanyak 12 siswa. Setelah adanya penerapan media memantul bola ke dinding terlihat peningkatan yang cukup baik pada siswa. Kesimpulan Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan yang signifikan dari siklus I dan siklus II. Hasil belajar Gulng depan pada siklus I dalam kategori tuntas adalah 42,86% jumlah siswa yang tuntas adalah 9 siswa. Pada siklus II terjadi peningkatan prosentase hasil belajar siswa dalam kategori tuntas sebesar 80,95%,sedangkan siswa yang tuntas.

Abstract

The role of physical education of sports and health is very important, which provides opportunities for students to be directly involved in various learning experiences through physical activities, play, and sports that are done in a sexmatis manner. This research method is classroom action research, which is research that raises actual problems carried out by teachers which is an discernment of learning activities in the form of actions to improve and improve classroom learning practices more professionally. In cycle I which has a complete category of 42.86% as many as 9 students, the incomplete category is 57.14% as many as 12 students. After the application of the media bouncing the ball against the wall saw a fairly good improvement in students. From the results of the analysis obtained a significant increase of cycle I and cycle II. Gulng's next learning outcome in cycle I in the complete category is 42.86% of the number of completed students is 9 students. In cycle II there was an increase in the percentage of student learning outcomes in the complete category by 80.95%, while students were completed.

✉ Alamat korespondensi:
Kampus FKIP, Jl. Perintis Kemerdekaan III/40, Kota Kupang
E-mail: kip.j3p@gmail.com

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada dasarnya merupakan bagian menyeluruh dari sistem pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, kerampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan. Namun di dalam penyelenggaraannya berkesinambungan merupakan suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Peranan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah sangat penting, yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Jika tabel tidak dapat dimasukkan dalam format dua kolom, maka tabel dapat dicantumkan dengan format satu kolom. 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.

Berkaitan dengan latar belakang masalah penelitian di atas, maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut: “upaya meningkatkan belajar senam lantai guling depan pada siswa SMPN 2 Kupang Timur Tahun Ajaran 2018/2019.

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah bagaimana upaya meningkatkan pembelajaran senam lantai

pada siswa SMPN 2 Kupang Timur Tahun Ajaran 2018/2019.

KAJIAN PUSTAKA

Hakikat Pembelajaran

Pembelajaran merupakan kegiatan yang dilakukan untuk menginisiasi, memfasilitasi, dan meningkatkan intensitas dan kualitas belajar pada diri siswa. Istilah pembelajaran merupakan terjemahan dari kata “*instruction*”. Menurut Gagne, Briggs, dan Wager yang dikutip oleh Udin S. Winataputra (2008:19), “Pembelajaran adalah serangkaian kegiatan yang dirancang untuk memungkinkan terjadinya proses belajar pada siswa.” Pendapat tersebut diperkuat dengan pernyataan yang terdapat dalam Pasal 1 butir 20 Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas, yaitu “Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.”

Hakikat Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran wajib disekolah termasuk sekolah dasar, karena pendidikan jasmani masuk dalam kurikulum pendidikan. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain dan beraktivitas yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial dan moral (Depdiknas, 2006:1).

Hakikat Senam

Istilah senam berasal dari Bahasa Inggris “*Gymnastic*” dalam bahasa aslinya merupakan kata sarapan dari bahasa Yunani “*Gymnos*” yang berarti telanjang, sedangkan tujuan dari senam adalah meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta control tubuh (Mahendra, 2001: 9). Menurut Imam Hidayat (1981: 2), “senam ialah latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan sengaja dan

berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis”.

Menurut Soekarno (1986:4), senam merupakan latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara keseluruhan dengan harmonis.

Manfaat Senam

Manfaat senam menurut Agus Mahendra (2001:12) terdiri dari dua bagian, yaitu Manfaat Fisik, Manfaat mental dan sosial.

Karakteristik Senam

Ciri-ciri senam menurut Agus Mahendra (2001: 14), adalah sebagai berikut: 1) Apik, rapi, pasti, dan anggun, 2) Gerakan ritmis dan harmonis. 3) Banyak menggunakan kemampuan fisik dan kemampuan motorik. 4) Menggunakan gerakan yang melatih kelentukan. 5) Menggunakan kegiatan yang menantang siswa untuk berjuangmelawan dirinya sendiri. 6) Menggunakan kegiatan-kegiatan gerak yang *ekspresif*.

Hakikat Senam Lantai

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari enam macam kelompok senam.Senam itu sendiri terdiri dari senam artistik, senam ritmik sportif, senam akrobatik, senam aerobic sport, senam trampolin, dan senam umum.Senam lantai sendiri termasuk ke dalam kelompok senam artistik dimana senam artistik ini menurut Agus Mahendra (2001:12) merupakan penggabungan antara aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dan gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat tertentu.Efek artistiknya dihasilkan dari besaran (amplitudo) gerakan serta kesempurnaan gerak dalam menguasai tubuh ketika melakukan berbagai posisi.

Hakikat Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan

Guling depan merupakan kelompok dari senam lantai yang bergerak ke muka

(dinamis). Menurut Abidin (1999:23), guling depan adalah menggelinding ke depan, dengan posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada. Rangkaian gerak guling depan dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) (*classroom action research*), yaitu penelitian yang mengangkat masalah-masalah yang aktual yang dilakukan oleh para guru yang merupakan pencerminan kegiatan belajar yang berupa tindakan untuk memperbaiki dan meningkatkan praktik pembelajaran dikelas secara lebih profesional. Tukiran Taniredja, dkk. (2010:17). penelitian yang dilakukan pada sebuah kelas untuk mengetahui akibat tindakan yang diterapkan pada suatu subyek penelitian di kelas. 1) bahwa meningkatkan kualitas pendidikan di sekolah dapat ditempuh melalui berbagai cara, antara lain meningkatkan bekal awal siswa baru, peningkatan kompetensi guru, peningkatan isi kurikulum, peningkatan kualitas pembelajaran, dan penilaian hasil belajar. Penyediaan bahan ajar yang memadai, dan penyediaan sarana belajar. Dari semua cara tersebut peningkatan kualitas hasil pembelajaran melalui peningkatan kualitas pendidik menduduki posisi yang sangat strategis dan akan berdampak positif. Yaitu: (1). Peningkatan kemampuan dalam menyelesaikan masalah pendidikann dan masalah pembelajaran yang dihadapi secara nyata, (2) Peningkatan kualitas masukan, proses, dan hasil belajar; (3) peningkatan keprofesional pendidik; (4) penerapan prinsip pembelajaran berbasis penelitian. (Tukiran Taniredja, 2010:1).

Naturalistik karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang alamiah. Sebuah proses penelitian yang menyelidiki masalah-masalah social dan kemanusiaan dengan tradisi metodologi yang berbeda. Peneliti membangun sebuah gambaran yang kompleks dan holistik, menganalisis katakata, melaporkan opini para informan, dan keseluruhan studi berlangsung dalam latar situasi yang alamiah/wajar *natural setting*. (Sugiyono, 2012: 8).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Siklus I

Perencanaan Tindakan

Perencanaan tindakan pada siklus I pada tanggal 17 April 2013, sebagai berikut: 1) Peneliti melakukan anal kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan kepada siswa dalam pembelajaran penjasorkes. 2) Membuat rencana pembelajaran dengan mengacu pada tindakan (*treatment*) yang diterapkan dalam PTK, yaitu penerapan modifikasi alat pembelajaran untuk permainan guling depan. 3) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran. 4) Menyusun lembar pengamatan pembelajaran.

Tahap pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan melaksanakan skenario pembelajaran yang telah direncanakan, sebagai berikut: a. Pemanasan. b. Menjelaskan kegiatan belajar mengajar secara umum. c. Melakukan pemanasan. Pemanasan dikemas dalam sebuah permainan sederhana yaitu Hitam dan Hijau. Caranya siswa dibagi menjadi dua kelompok tim hitam dan tim hijau, dibuat satu bans setiap tim dan dihadapkan saling membelakangi, guru sebagai pengatur permainan, bila guru bilang hitam, tim hijau mengejar tim hitam dengan melompat dan tim hitam melompat kedepan lurus agar tidak tertangkap, bila tim hitam sampai batas belum tertangkap maka tim hijau menggendong tim hitam dari batas menuju keposisi awal tetapi apabila tim hitam tertangkap maka tim hitam yang menggendong, apabila guru bilang hijau maka tim hitam yang mengejar. e. Memberi penjelasan materi yang akan diberikan. f. Siswa melakukan gerak dan teknik dasar gerakan servis pada permainan guling depan. g. Siswa dibagi menjadi 2 regu. Siswa melakukan gerakan servis kearah siswa regu yang lain dan kembali kebarisan dan menempati tempat yang paling belakang. h. Siswa melakukan gerakan menerima servis supaya bola kembali ke area permainan lawan. i. Siswa melakukan latihan bermain guling depan dengan cara memantulkan bola kearah dinding. j. Siswa mencoba melakukan rangkaian gerakan permainan guling depan dengan menggunakan

media dinding sebagai lawan. Setelah melakukan teknik- teknik guling depan melalui penerapan modifikasi alat pembelajaran, kemudian siswa melakukan rangkaian gerakan secara keseluruhan dengan lapangan yang sesungguhnya dan sebagai lawannya adalah teman sendiri. Siswa melakukan sesuai urutan absen. k. Penutup, Melaksanakan penenangan/pendinginan. m. Siswa duduk bersap, rapat, dan saling memijat, laki-laki dan perempuan di pisah. o. Berdoa kemudian dibubarkan.

Observasi dan Interpretasi

Pada dasarnya pembelajaran melalui pendekatan modifikasi alat pembelajaran cukup memberikan gairah dan semangat baru pada pembelajaran Guling depan, hal ini dapat diamati dari sikap siswa yang tak kenal menyerah pada saat melakukan tes dan selalu ingin mengulangi permainan ketika hasilnya belum memenuhi target yang diharapkan. Masih ada kesempatan pada siklus II dengan harapan hasilnya akan lebih baik.

Analisis dan Refleksi

Dari table pencapaian hasil diatas, menunjukkan bahwa hasil belajar siswa meningkat sesuai target capaian yang dicantumkan kanpada proposal. Meskipun demikian, masih perlu peningkatan pada metode yang diterapkan. Adapun keberhasilan dan kegagalan yang terjadi pada pertemuan kali ini adalah sebagai berikut: 1) Keberhasilan guru/siswa: Berdasarkan pada kondisi awal, siswa menunjukkan hasil belajar yang cukup bagus dengan prosentase siswa yang tuntas 42,86% dan siswa yang belum tuntas 57,14%. 2) Kendala yang dihadapi guru/siswa: Kendala demi kendala bisa diatasi sedikit demi sedikit meskipun masih perlu peningkatan dan pengembangan. Kendala tersebut diantaranya adalah masih banyaknya siswa yang bermain sendiri dan tidak aktif dikarenakan terlalu panjangnya antrian serta kurangnya alat berupa bet.

Demi tercapainya hasil yang maksimal pendekatan internal pada setiap individu siswa masih sangat berperan terhadap semangat siswa.

Observasi aktivitas guru dalam proses penelitian siklus I adalah sebagai berikut

Dalam membuka pelajaran sudah baik Keterampilan menjelaskan materi pada siswa baik Pengelolaan kelas cukup baik walaupun masih ada sedikit kegaduhan

Melaksanakan pembelajaran sesuai dengan RPP Interaksi dengan siswa dan member motivasi terhadap siswa Mengarahkan dan membimbing siswa agar lebih baik Menutup Pelajaran.

Rencana Perbaikan

Berdasarkan hasil analisis dalam pembelajaran siklus satu, maka perlu ada perbaikan-perbaikan pada siklus berikutnya, antara lain adalah: 1) Mempersiapkan siswa secara fisik dengan membimbing siswa supaya tidak melakukan gerakan yang menguras tenaga sebelum latihan, misalnya bermain kejar-kejaran dengan temannya dan bercanda sendiri. 2) Melakukan pendekatan internal lebih intensif pada siswa yang dirasa masih kurang berhasil. 3) Memberikan motivasi lebih kepada siswa supaya menjadi tambah semangat dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar yang dilakukan dalam pembelajaran guling depan. 4) Menambahkan betagar antrian tidak terlalu panjang sehingga siswa tidak banyak yang menganggur.

Siklus II

Perencanaan

Berdasarkan dari hasil analisis dan refleksi pada siklus pertama, maka perencanaan tindakan pada siklus II tanggal 1 Mei 2019 adalah sebagai berikut: 1) Membuat RPP dengan mengacu pada pertemuan sebelumnya. Pembelajaran dengan modifykasi alat pembelajaran yang pada pertemuan sebelumnya kurang berhasil dibuat lebih menarik lagi. 2) Menyiapkan media yang diperlukan untuk membantu pengajaran. 3) Menyusun lembar pengamatan pembelajaran.

Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan melaksanakan skenario pembelajaran yang telah direncanakan, sebagai berikut: 1. Pemanasan, 2.. Menjelaskan kegiatan belajar mengajar secara umum. 3. Melakukan pemanasan. Pemanasan dikemas dalam sebuah permainan sederhana

yaitu permainan bola ranting. Siswa dibariskan berbanjar dua regu, barisan depan membawa masing-masing satubola, kemudian bola dioperkan kebelakang. Barisan paling belakang kemudian berlari kedepan dan mengoperkan kembali kebelakang, begitu seterusnya.

Inti Pelajaran

Memberi penjelasan materi yang akan diberikan. Siswa melakukan gerak dan teknik dasar permainan tenis meja. Siswa dibagi menjadi 2 regu, Siswa memukul bola yang dilemparkan oleh temannya dan di pantulkan kelantai kembali kearah temannya dan kembali ke barisan dan menempati tempat yang paling belakang. Siswa dibagi dua sab dengan jarak masing-masing 2 rentang lengan. Siswa melakukan latihan teknik dasar permainan tenis meja dengan memukul bola yang dipantulkan kedinding. Siswa mencoba melakukan rangkaian gerakan teknik bermain tenis meja dengan media dinding sebagai lawan main. Setelah siswa melakukan rangkaian gerakan teknik guling depan dengan media dinding, Siswa melakukan teknik-teknik tenis meja dengan modifikasi alat pembelajaran, kemudian siswa melakukan rangkaian gerakan secara keseluruhan. Siswa melakukan sesuai unit absen dan diambil hasil belajar yang sudah ditunjukkan oleh siswa sebagai bahan evaluasi pada Siklus II.

Penutup

Melaksanakan penenangan/pendinginan. Pendinginan dilakukan berupa pelepasan dengan cara saling memijit kaki teman. Setelah pendinginan, dilakukan evaluasi mengenai pembelajaran yang telah dilakukan. Evaluasi dilakukan dengan memberikan waktu pada anak untuk bertanya gerakan mana yang dirasa cukup sulit dan peneliti memberikan respon dengan menerangkan gerakan-gerakan yang seharusnya dilakukan dengan benar. Berdoa dan siswa dibubarkan.

Observasi dan Interpretasi

Pada langkah observasi dan interpretasi ini dilakukan oleh peneliti dan guru kolaborasi saat proses pembelajaran berlangsung. Adapun hasil observasi menyimpulkan bahwa:

Dari hasil observasi disimpulkan bahwa siswa semakin antusias melakukan pembelajaran, tampak tidak ada kejenuhan dari siswa. Siswa tidak malas belajar dan selalu ingin menambah tempo belajar. Saat pemanasan siswa terlihat senang dan gembira dengan pemanasan yang dikemas dengan cara permainan. Siswa lebih banyak bergerak dan melakukan dengan rasa antusias. Pada saat pembelajaran siswa tampak senang dengan penyajian materi. Melalui modifikasi alat pembelajaran siswa sudah mulai bisa menikmati pembelajaran dan karena model kompetisi yang digunakan, siswa terlihat saling ingin mengalahkan teman yang lainnya. Siswa juga senang dengan modifikasi alat pembelajaran yang diberikan. Hal ini terlihat dari sikap siswa yang cenderung selalu ingin mencoba lagi. Pada pembelajaran gulung depan, dilakukan secara keseluruhan. Dari belajar teknik dasar sampai gulung depan siswa terlihat senang dengan modifikasi alat pembelajaran yang diberikan dan cukup membuat siswa merasa tertantang untuk bermain gulung depan. Pada pembelajaran dengan modifikasi alat pembelajaran cukup memberikan gairah dan nuansa baru pada pembelajaran gulung depan, hal ini dapat dilihat dari hasil tes pada siklus II yang memuaskan. Belajar gulung depan Pada Siswa Dalam membuka pelajaran sudah baik Keterampilan menjelaskan materi pada siswa baik Pengelolaan kelas cukup baik walaupun masih ada sedikit kegaduhan Melaksanakan pembelajaran sesuai dengan RPP Interaksi dengan siswa dan member motivasi terhadap siswa Mengarahkan dan membimbing siswa agar lebih baik Menutup Pelajaran Tahun Pelajaran 2018/2019.

Analisis dan Refleksi

Adapun keberhasilan pada kegiatan pembelajaran yang diperoleh setelah melaksanakan siklus II adalah sebagai berikut seperti pada keterangan dibawah ini:

Keberhasilan Siswa

Dari hasil tes pada siklus II menunjukkan bahwa hasil belajar bermain gulung depan yang dilakukan oleh siswa meningkat dari 14,38% pada kondisi awal menjadi 42,86% pada akhir siklus I dan

meningkat menjadi 80,95% pada akhir siklus II. Sehingga penerapan modifikasi alat pembelajaran memberikan banyak manfaat dan pencerahan dalam metode pembelajaran teknik dasar dan gulung depan pada siswa SMPN 2 Kupang Timur dan lebih menantang siswa untuk melakukan latihan gulung depan pada kegiatan belajar mengajar yang dilakukan.

Pembahasan

Pada siklus I yang memiliki kategori tuntas 42,86% sebanyak 9 siswa, kategori tidak tuntas 57,14% sebanyak 12 siswa. Setelah adanya penerapan media memantul bola ke dinding terlihat peningkatan yang cukup baik pada siswa. Dari hasil tes pada siklus II menunjukkan bahwa hasil belajar bermain gulung depan yang dilakukan oleh siswa meningkat dari 14,38% pada kondisi awal menjadi 42,86% pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 80,95% pada akhir siklus

SIMPULAN

Pembelajaran melalui penerapan modifikasi alat pembelajaran, dapat meningkatkan hasil belajar gulung depan pada siswa SMPN 2 Kupang Timur. Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan yang signifikan dari siklus I dan siklus II. Hasil belajar Gulung depan pada siklus I dalam kategori tuntas adalah 42,86% jumlah siswa yang tuntas adalah 9 siswa. Pada siklus II terjadi peningkatan prosentase hasil belajar siswa dalam kategori tuntas sebesar 80,95%, sedangkan siswa yang tuntas.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disarankan beberapa hal, khususnya pada guru SMPN 2 Kupang Timur sebagai berikut: 1. Guru hendaknya lebih inovatif dalam menerapkan metode untuk menyampaikan materi pembelajaran. 2. Guru hendaknya memberikan pembelajaran kepada siswa dengan permainan yang sederhana tetapi tetap mengandung unsure materi yang diberikan, agar siswa tidak terlalu jenuh dan minat mengikuti pembelajaran dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto (1996). *prosedur penelitian*, Jakarta: rineka cipta.

Departemen pariwisata dan telekomunikasi 1997, *buku panduan wisat nusa tenggara timur*, penerbit kanwil deparpostel NTT.

Herman, S. (2007). *Permainan Kecildi Sekolah Dasar*, Jakarta: Universitas Terbuka. Joko Supriyanto, 2002, *Gembira Berolahraga 5 Untuk Kelas V SD dan MI*, Surakarta: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.

Indonesian No: 22,23,24, Tahun 2006 dan Lampiran Untuk Tingkat Sekolah Dasar, Jakarta: Menteri Pendidikan Nasional.

Mardalis, (1996). *metode penelitian suatupendekatan proposal*, penerbit bumikasara, Jakarta

Nurhasanah. (2008). *Penilaian Pembelajaran Penjas*, Jakarta: Universitas Terbuka.

Permendiknas. (2006). *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik*

Samsudin. (2008). *Pemanfaatan Lingkungan dalam Pembelajaran Penjas*, Jakarta: Universitas Terbuka.

Tatang, M., & Wahyu, S. (2009). *Guling depan*, Jakarta: Universitas Terbuka.

Toto, S. (2008). *Strategi Pembelajaran Penjas*, Jakarta: Universitas Terbuka.

Sutarmin. (2007). *Terampil Berolahraga Guling depan*, Surakarta: Era

Intermedia.http://carapedia.com/pengertian_d_efinisi_belajar_menurut_para_ahli_info_499.htm l