

Upaya peningkatan kemampuan melakukan senam kebugaran jasmani indonesia bersatu 2018 melalui metode pembiasaan pada siswa kelas vi sekolah dasar

Adliroh*

Guru Kelas V SDN Gedanganak 02, Jalan Sulawesi No. 9b Ungaran Timur

* adliroh75@gmail.com

Abstract. *The purpose of this study was to determine the success of the application of the habituation method in improving the ability to suit motion and movement techniques to perform physical fitness exercises (SKJ) in 2018 United Indonesia for 6th grade students of SDNegeri Gedanganak 02, East Ungaran District. Semarang Regency for the 2018/2019 academic year. This research is a Classroom Action Research (PTK). The research subjects are the 6th grade students of SD Negeri Gedanganak 02, East Ungaran Subdistrict, Semarang Regency in the 2018/2019 academic year, totaling 30 students. Data collection techniques used observation and filling weekly tables, while data analysis using descriptive analysis indicated by the results of the frequency distribution. The results showed that the results of the pre-cycle, most of the students had not yet completed the exercise of the 2018 United Indonesia SKJ gymnastics, a total of 28 students (93.3%), while only 2 students completed (6.7%). Then after the first cycle of assessment-1, students who had completed the 2018 United Indonesia SKJ gymnastics increased to 9 students (30.0%), and on the 2nd assessment students who had completed the 2018 United Indonesia SKJ gymnastics increased to 20 students (66, 7%). Furthermore, in cycle II, students who had completed the 2018 United Indonesia SKJ gymnastics increased to 26 students (86.7%), so it was concluded that the habituation program as a class action was proven to be effective in improving the ability to practice gymnastics SKJ Indonesia Bersatu 2018 in class students. 6 SD Negeri Gedanganak 02, East Ungaran District. It is recommended for teachers to be able to apply the habituation method in providing learning about the 2018 United SKJ Indonesia Gymnastics to students, because the habituation method has been proven to be effective in improving the 2018 United SKJ Indonesia gymnastics practice for students.*

Keywords: *united indonesia skj gymnastics 2018, habitual method, elementary school*

1. Pendahuluan

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang tidak dapat dipisahkan dari pendidikan lainnya[1]. Melalui pendidikan jasmani aspek-aspek yang ada pada diri siswa akan dikembangkan secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan. Tujuan pendidikan jasmani menurut Suherman [2] dapat diklasifikasikan ke dalam empat kategori yaitu: (1) perkembangan fisik; (2) perkembangan gerak; (3) perkembangan mental; dan (4) perkembangan sosial. Dengan adanya tujuan pendidikan jasmani diharapkan semua kalangan dalam pendidikan menyadari betapa pentingnya pendidikan jasmani di sekolah. Karena melalui aktivitas fisik seorang anak dapat menyalurkan kreasi dan keaktifannya dalam hal positif di bawah bimbingan dan arahan para guru. Untuk mencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan maka pendidikan jasmani pun harus ditingkatkan dengan memaksimalkan kemampuan yang telah ada.

Santosa Giriwijoyo & Dikdik Zafar.S [3] mengungkapkan bahwa tidak disebut sebuah kegiatan olahraga jika tidak terdapat peran dari factor manusia secara ragawi dalam melakukan aktivitas atau kegiatan olahraga tersebut.. Setiap manusia mempunyai tingkat kebugaran yang berbeda tergantung dengan kondisi manusia tersebut. Perbedaan kebugaran dapat ditinjau karena jenis pekerjaan masing-masing dan tubuh manusia tersebut [4]. Depdiknas [5] menyatakan ruang lingkup matapelajaran pendidikan jasmani sekolah dasar meliputi aspek-aspek: permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar kelas dan kesehatan. Dalam usaha meningkatkan minat siswa dalam pendidikan jasmani seorang, guru harus memahami karakteristik dan pola pikir siswa [6].

Samsudin [7] menyebutkan bahwa pendidikan jasmani merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani. Aktivitas ini membutuhkan aktivitas secara fisik, peserta didik dapat memperoleh dan mengembangkan keterampilan, pengetahuan, dan sikap yang positif dalam memperbaiki kondisi fisik dalam mencapai tujuan pendidikan jasmani. Tujuan perubahan dari mulai gerakan hingga music yang digunakan adalah agar senam kebugaran jasmani dapat menyesuaikan dengan waktu dan memberikan manfaat terhadap seseorang yang melakukan aktivitas tersebut [8]. Senam kebugaran jasmani juga dilakukan penilaian berupa tes psikomotorik yang dilakukan oleh guru pendidikan jasmani [9].

Dengan melibatkan banyak pihak diharapkan akan tercapainya tujuan pendidikan secara optimal, tapi kenyataannya selama ini banyak pihak yang terkait dalam pendidikan kurang memaksimalkan tujuan pendidikan, terutama pendidikan jasmani karena para guru masih bersifat konvensional, yaitu guru sebagai pusat dalam pembelajaran [10]. Hal ini terlihat pada fenomena yang dialami oleh guru pendidikan jasmani saat mengajar Senam Kesegaran Jasmani yang biasa disingkat dengan SKJ. Bagi peserta pelatihan SKJ diharapkan dapat menularkan ilmu yang didapatnya, untuk guru-guru penjasorkes dapat mengajarkan hasil pelatihan SKJ tersebut kepada siswanya [11].

Cindo [7] menjelaskan bahwa tujuan dari senam kebugaran jasmani adalah untuk mendapatkan kekuatan dan keindahan pada jasmani. Senam SKJ (Senam Kesegaran Jasmani) 2018 yaitu daur ulang dari senam SKJ 1984 yang fenomenal pada tahun tersebut. Aktivitas dari senam kebugaran jasmani yang dilakukan dengan sistematis, teratur dan terencana dengan baik mempunyai tujuan dalam meningkatkan kebugaran jasmani [12]. Kesegaran jasmani menurut Dinata [13] yaitu kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melaksanakan kegiatan itu. Untuk anak sekolah dasar yang masih gemar bermain akan membutuhkan kesegaran jasmani yang prima setiap harinya, karena siswa akan terus aktif dalam aktivitas di sekolah, di rumah, serta lingkungan sekitar [14].

SKJ 2018 diluncurkan guna mengingat atau mengenang SKJ jaman dahulu, namun gerakan-gerakan dilakukan beberapa perubahan, sehingga SKJ 2018 dapat pula disebut sebagai SKJ Jadul[15]. Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani yang kurang maksimal akan berdampak pula pada hasil belajar siswa tentang aktivitas ritmik yaitu SKJ, melihat banyaknya siswa tiap sekolah dasar yang berbeda-beda akan mengakibatkan kurang efektifnya pembelajaran [16]. Sedangkan menurut Sudjana dan Rivai [17] yaitu cara-cara menggunakan media dan menciptakan lingkungan (settings) dimana media dipergunakan untuk mempengaruhi, memodifikasi, memanipulasi kondisi penyajian materi instruksional dan respon penerima informasi, yaitu siswa.

Hasil pengamatan dan observasi di SD Negeri 02 Gedanganak Ungaran pada matapelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) tentang SKJ 2018, yaitu pembelajaran senam di kelas VI tersebut belum memenuhi standar gerakan baku dalam SKJ 2018, karena masih banyak terdapat siswa yang masih belum hafal gerakan-gerakannya pada senam SKJ 2018 terutama pada siswa laki-laki. Hal ini terlihat dari hasil studi pendahuluan dari 30 siswa yang diamati yang terdiri dari 15 siswa perempuan dan 15 siswa laki-laki. Dari 15 siswa perempuan, sebagian besar siswa perempuan sudah mampu melakukan gerakan senam SKJ 2018 secara benar sejumlah 12 siswa (80,0%), sedangkan yang belum mampu melakukan gerakan senam SKJ hanya 3 siswa (20,0%). Namun, dari 15 siswa laki-laki, sebagian besar belum mampu melakukan gerakan senam SKJ 2018 sejumlah 11 siswa (73,3%), sedangkan yang sudah mampu hanya sejumlah 4 siswa (26,7%). Kenyataan yang didapat, masih banyak siswa laki-laki merasa kurang tertarik untuk melakukan senam

SKJ dan masih melakukan gerakan-gerakan sendiri sambil bercanda dengan teman-temannya. Dengan memperhatikan kondisi siswa, guru atau peneliti menganggap perlu adanya pembiasaan untuk melakukan senam SKJ 2018 setiap hari terutama pada siswa laki-laki, agar peserta didik lebih berminat dan mampu melakukan gerakan-gerakan senam SKJ 2018 secara dan sesuai dengan standar baku yang ditetapkan.

Guru merupakan sumber belajar. Oleh karena itu, guru sebaiknya juga menggunakan metode pembiasaan sesuai gaya melaksanakan kegiatan. Orang akan segera menyadari bahwa metode ceramah terkadang kurang mengena pada anak-anak SD [17], apalagi untuk melakukan senam SKJ. Selain itu, metode pembiasaan juga memungkinkan anak satu dengan anak lain berhubungan akan lebih memenuhi kebutuhan dan minat anak. Melalui kedekatan hubungan guru dan anak, guru akan dapat mengembangkan kekuatan pendidik yang sangat penting [18]. Berdasarkan observasi yang dilakukan terdapat permasalahan yang dialami oleh guru Penjas dan siswa dalam penyampaian materi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan khususnya saat pembelajaran SKJ 2018, maka peneliti menggali dengan Penelitian Tindakan Kelas pada siswa kelas VI SD Negeri Gedanganak 02 kecamatan Ungaran Timur, Kabupaten Semarang. Untuk itulah penulis tertarik untuk melakukan penelitian "Upaya Peningkatan Kemampuan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2018 Melalui Metode Pembiasaan pada Siswa Kelas 6 SD Negeri Gedanganak 02 Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang Tahun Pelajaran 2018/2019"

2. Metode Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan selama 4 bulan, yakni bulan Juli-Oktober 2018 di SDN Gedanganak 02 Kecamatan Ungaran Timur dengan subjek penelitiannya adalah para siswa kelas 6 sejumlah 30 siswa. Penelitian ini menekankan pada masalah proses, jadi jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian dilakukan dalam tiga tahapan, yaitu: observasi, penilaian tiap siklus, dan wawancara. Penilaian siswa dikategorikan menjadi: Tuntas, jika nilai praktik senam SKJ 2018 nilai ≥ 75 dan Tidak Tuntas, jika Nilai < 75 . Program pembiasaan dalam melaksanakan senam kebugaran jasmani 2018 dikatakan berhasil jika pada siklus II, 80% siswa telah tuntas.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Pra Siklus

Sebelum diberikan Tindakan Kelas, setiap responden atau siswa diminta untuk melakukan praktik senam SKJ Indonesia Bersatu 2018. Hasil nilai pra siklus Praktik Senam SKJ Indonesia Bersatu 2018 disajikan sebagai berikut.

Tabel 1 Ketuntasan Praktik Senam SKJ 2018 pada Pra Siklus

No	Ketuntasan	Nilai	F	%
1	Belum Tuntas	< 75	28	93,3
2	Tuntas	≥ 75	2	6,7
Jumlah			30	100,0

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 30 siswa kelas 6 SD Negeri Gedanganak 02, sebagian besar siswa belum tuntas dalam praktik melakukan senam SKJ Indonesia Bersatu 2018, yaitu sejumlah 28 siswa atau 93,3%. Sedangkan siswa yang sudah tuntas hanya berjumlah 2 siswa atau 6,9%. Untuk lebih jelasnya hasil ketuntasan siswa pra siklus dapat dilihat pada grafik berikut ini.

Ketidaktuntasan siswa tersebut terlihat dari hasil rata-rata nilai dari tiap indikator penilaian, yang disajikan pada tabel berikut.

Tabel 2 Nilai Rerata Tiap Indikator PraSiklus

Indikator	Rentang Penilaian	Rata-Rata
Penampilan Umum	0-20	13,8
Praktik (teknik gerak)		
Pemanasan	0-20	10,5
Inti	0-20	9,7
Pendinginan	0-10	5,2
Daya Tahan	0-20	13,2
Sportivitas	0-10	5,6

Hasil pada tabel 3 menunjukkan bahwa ketidaktuntasan siswa dalam melakukan senam SKJ Indonesia Bersatu 2018 terlihat terutama pada indikator atau tahap gerakan inti, dimana siswa memiliki rata-rata sebesar 9,7 sedangkan nilai yang diharapkan adalah 20, sehingga pada tahap gerakan inti siswa kelas 6 bahkan belum bisa mencapai nilai setengah dari nilai yang diharapkan. Berdasarkan pantauan penelitian, hal ini terjadi karena pada siswa banyak yang kurang, tertarik kurang antusias, dan seringkali asyik bercanda dengan teman-temannya saat melakukan senam SKJ Indonesia Bersatu 2018, sebab mereka seringkali menertawai teman-temannya yang salah melakukan gerakan senam. Sedangkan nilai yang paling baik saat pra siklus terjadi pada indikator penampilan umum, dimana rata-rata nilai siswa sudah mencapai 13,8 dari nilai yang diharapkan 20.

1. Siklus I

Penilaian-1

Sesudah diberikan Tindakan Kelas berupa pembiasaan yang dilakukan selama 4 minggu atau 12 pertemuan. Setelah diberikan metode pembiasaan tersebut, didapatkan hasil data pada penilaian-1 siklus-1 sebagai berikut.

Tabel 3 Ketuntasan Praktik Senam SKJ 2018 pada Siklus I penilain-1

No	Ketuntasan	Nilai	f	%
1	Belum Tuntas	< 75	21	70,0
2	Tuntas	>= 75	9	30,0
Jumlah			30	100

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa dari 30 siswa kelas 6 SD Negeri Gedanganak 02, ternyata beberapa siswa telah menunjukkan perkembangan yang meningkat, dimana siswa yang sudah tuntas atau memiliki nilai ≥ 75 sebanyak 9 siswa dengan persentase 30,0%. Dari hasil tabel didapatkan bahwa meskipun beberapa siswa terlihat mengalami perkembangan yang meningkat, namun ketuntasan siswa hanya mencapai 30,0% artinya belum memenuhi harapan sebanyak 80%, sehingga perlu adanya tindakan kelas melalui pembiasaan lagi.

Penilaian-2

Pada penilaian-1 hanya 30,0% siswa yang tuntas. Hal ini tentu belum mencapai target yang diinginkan. Pada penilaian-2 didapatkan hasil data sebagai berikut.

Tabel 4 Ketuntasan Praktik Senam SKJ 2018 pada Siklus I Penilaian-2

No	Ketuntasan	Nilai	f	%
1	Belum Tuntas	< 75	10	33,3
2	Tuntas	>= 75	20	66,7
Jumlah			30	100

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa dari 30 siswa kelas 6 SD Negeri Gedanganak 02, pada siklus I penilaian kedua, ternyata sebagian besar siswa telah menunjukkan perkembangan yang

meningkat, dimana siswa yang sudah tuntas atau memiliki nilai ≥ 75 sudah mencapai 20 siswa atau mencapai persentase sebanyak 66,7%..

2. Siklus II

Mengingat hasil pada siklus I belum mencapai 80% maka dilanjutkan siklus II dengan mengacu pada Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Data hasil praktik senam SKJ Indonesia Bersatu 2018 pada siklus II disajikan sebagai berikut.

Tabel 5 Ketuntasan Praktik Senam SKJ 2018 pada Siklus II

No	Ketuntasan	Nilai	F	%
1	Belum Tuntas	< 75	4	13,3
2	Tuntas	≥ 75	26	86,7
Jumlah			30	100

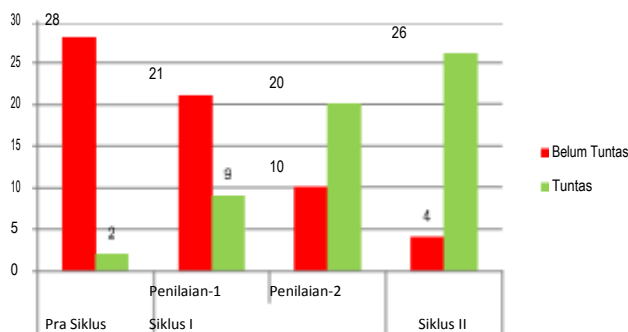
Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa dari 30 siswa kelas 6 SD Negeri Gedanganak 02, pada siklus II, sebagian besar siswa telah mencapai ketuntasan praktik melakukan senam SKJ Indonesia Bersatu 2018, yaitu sejumlah 26 siswa atau 86,7%. Sedangkan siswa yang masih belum tuntas hanya berjumlah 4 siswa atau 13,7%. Hasil ketuntasan siswa dalam praktik senam SKJ Indonesia Bersatu 2018 tersebut telah mencapai persentase yang diharapkan yaitu sebesar 80%. Dengan demikian secara klasikal, tindakan kelas dengan metode pembiasaan dapat disimpulkan sebagai metode yang baik.

Kemudian, hasil ketuntasan siswa dalam melakukan senam SKJ Indonesia Bersatu 2018 tersebut terlihat dari hasil rata-rata nilai dari tiap indikator penilaian, yang disajikan sebagai berikut.

Tabel 6 Nilai Rerata Tiap Indikator Siklus II

Indikator	Rentang Penilaian	Rata-rata
Penampilan Umum	0-20	18,0
Praktik		
Pemanasan	0-20	15,3
Inti	0-20	15,6
Pendinginan	0-10	8,9
Daya Tahan	0-20	14,4
Sportivitas	0-10	8,0

Hasil pada tabel 6 menunjukkan bahwa ketuntasan siswa dalam melakukan senam SKJ Indonesia Bersatu 2018 terlihat pada semua indikator yang meliputi penampilan umum, praktik (pemanasan, inti, pendinginan), daya tahan, dan sportifitas, dimana rata-rata nilai siswa telah mendekati nilai-nilai yang diharapkan. Nilai yang paling mendekati adalah pada penampilan umum, dimana rata-rata nilai siswa telah mencapai 18,0 dari nilai target 20. Sedangkan pada praktik pemanasan dan gerakan inti masing-masing telah mencapai 15,3 dan 15,6 dari nilai target 20. Gerakan pendinginan juga telah mencapai 8,9 dari target 10. Kemudian untuk daya tahan, nilai rata-rata siswa telah mencapai 14,4 dari target 20 dan sportivitas telah mencapai 8,0 dari target 10. Hasil pantauan sportivitas, saat melakukan senam SKJ Indonesia Bersatu 2018, siswa sudah tidak tengak-tengok atau meniru gerakan teman di sampingnya. Untuk mengetahui gambaran peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan senam SKJ Indonesia Bersatu 2018 tiap siklus dengan metode pembiasaan dapat dilihat pada hasil grafik berikut ini.



Gambar 1 Grafik Peningkatan Ketuntasan Siswa dari Pra Siklus sampai Siklus II

Gambar 1 menunjukkan bahwa, sebelum siklus (pra siklus) siswa yang tuntas dalam praktik senam SKJ Indonesia Bersatu 2018 sebanyak 2 siswa. Kemudian meningkat menjadi 9 siswa sesudah diberikan metode pembiasaan pada siklus I penilaian-1, dan meningkat lagi menjadi 20 siswa yang tuntas pada penilaian ke-2. Selanjutnya pada siklus II siswa yang tuntas menjadi 26 siswa atau sebanyak 86,7% dari 30 siswa. Dengan demikian program pembiasaan sebagai tindakan kelas, terbukti secara efektif dapat meningkatkan kemampuan praktik senam SKJ Indonesia Bersatu 2018 pada siswa kelas 6 SD Negeri Gedanganak 02 Kecamatan Ungaran Timur.

Berdasarkan situasi, kondisi dan data tersebut, mendorong guru untuk melakukan penelitian tindakan kelas yang dapat membuat siswa terlibat langsung dalam kegiatan pembelajaran sehingga mampu meningkatkan hasil belajar siswa. Akhirnya peneliti memilih untuk menerapkan pendekatan Pendidikan Matematika Realistik Indonesia (PMRI) pada materi K.D. 3.8. Perbandingan Trigonometri pada segitiga siku-siku.

4. Kesimpulan

Menurut teoretik dan empirik hasil penelitian tindakan kelas melalui pembiasaan dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Tindakan kelas dengan metode pembiasaan ternyata dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan senam SKJ Indonesia Bersatu 2018 pada siswa kelas 6 SD Negeri Gedanganak 02. Peningkatan terlihat dari pra siklus meningkat pada siklus I, dan meningkat lagi pada siklus II. (2) Tindakan kelas dengan metode pembiasaan ini menjadikan siswa menjadi terbiasa melakukan senam SKJ Indonesia Bersatu 2018, sehingga gerakan-gerakan dalam senam SKJ Indonesia Bersatu 2018 dapat dengan mudah diingat oleh siswa. (3) Pada siklus II siswa yang tuntas menjadi 26 siswa atau sebanyak 86,7% dari 30 siswa, sehingga disimpulkan bahwa program pembiasaan sebagai tindakan kelas, terbukti secara efektif dalam meningkatkan kemampuan melakukan senam SKJ Indonesia Bersatu 2018 pada siswa kelas 6 SD Negeri Gedanganak 02 Kecamatan Ungaran Timur. Saran bagi siswa, agar siswa dapat membiasakan diri melakukan senam SKJ Indonesia Bersatu 2018 setiap minggu tiga kali, agar siswa dapat dengan mudah menghafal gerakan-gerakan senam SKJ Indonesia Bersatu 2018. Saran bagi guru, diharapkan dapat menerapkan metode pembiasaan dalam memberikan pembelajaran tentang Senam SKJ Indonesia Bersatu 2018 pada murid. Saran bagi sekolah, memberikan berbagai alternatif tindakan pembelajaran dalam mengembangkan model pembelajaran melalui penelitian tindakan kelas.

5. Referensi

- [1] Nurul, Zuriyah. 2007. *Pendidikan Moral Dan Budi Pekerti*. (Jakarta: Bumi Aksara)
- [2] Suherman, A. 2000. *Dasar-dasar Penjaskes* (Jakarta: Depdikbud)
- [3] Giriwijoyo, Santosa & Sidik, D.Z, 2013. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga) Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga Untuk Kesehatan dan Prestasi*. (Bandung: PT Remaja Rosdakarya)
- [4] Sardjono. 1985. Cara Sederhana Melakukan Senam Agar Tetap Sehat. *Jurnal Cakrawala Pendidikan* 4(2) 32-39
- [5] Sambiyono (2012). *Buku Panduan Senam Kebugaran Jasmani 2012* (Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga)

- [6] Amirulloh, Syarbini. 2012. *Buku Pintar Pendidikan Karakter* (Jakarta : as@-Prima Pustaka)
- [7] Imansyah, F. 2018. Peranan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) 2017 Dalam Menumbuhkan Minat Siswa Di Smp Negeri 2 Muara Enim. *Jurnal Jendela Olahraga* **3 (2)** 37-52
- [8] Sugihartono, T., Soraya, I., Defliyanto. 2019. Pengaruh Pelatihan SKJ 2018 Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Mahasiswa Putri Penjas UNIB. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, **3 (2)** 249-254
- [9] Armai, Arief. 2002. *Pengantar Ilmu dan Metodologi Pendidikan Islam*.(Jakarta: Ciputat Press)
- [10] Moeslichatoen, 2004.*Metode Pengajaran Di Taman Kanak-Kanak* (Jakarta: PT. Rineka Cipta)
- [11] Kemenpora RI. 2018.*Buku Panduan Senam Kebugaran Jasmani Indonesia Bersatu 2018*. (Jakarta: POKSMI)
- [12] Cahyadi, Iman Rahman. 2018. Launching SKJ Jadul 2018. <https://www.beritasatu.com/olahraga/521005/launching-skj-jadul-2018-kempora-berharap-senam-ini-kembali-digemari>
- [13] Dinata, M. 2003. *Senam Aerobik Peningkatan Kesegaran Jasmani*. Lampung: Cerdas Jaya.
- [14] Mahendra, Agus. 2000. *Senam* (Yogyakarta : FIK UNY)
- [15] Aziz, Abdul Majid. 2004. *Mendidik Dengan Cerita* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya)
- [16] Djamarah, dkk. 2000. *Strategi Belajar Mengajar* (Jakarta: Rineka Cipta)
- [17] Nana, Sudjana, 2005.*Cara Belajar Siswa Aktif Dalam Proses Belajar Mengajar* (Bandung: Sinar baru)