

**PERBANDINGAN PEMBELAJARAN KONVENSIONAL  
DAN LANGSUNG TERHADAP KETERAMPILAN  
LOMPAT HARIMAU**

**(Jurnal)**

**Oleh**

**HENDRIK PRANOTO**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2013**

## **ABSTRACT**

### **THE COMPARISON OF COOPERATIVE LEARNING AND DIRECT LEARNING MODEL TO TIGER JUMP SKILLS**

**By  
Hendrik Pranoto**

#### **Preceptor**

- 1. Drs. Ade Jubaedi, M.Pd**
- 2. Drs. Frans Nurseto, M.Psi**

This study is aimed to determine the differences of tiger jumping skills through cooperative learning and direct learning model to tiger jump skills by the VII A class students of SMP Negeri 5 Metro. The results of this study would be useful for researchers, trainers and physical teachers in developing learning model to the school students. The method used in this study was the experimental method. The object of this study was the VII A class students which amount to 30 people.

Based on the calculation result and data analysis obtained from the test of measurements in this study were: the average of tiger jumping skills through cooperative learning model increased by 25.3. In case, the average of tiger jumping skills through direct learning model increased by 30.3. The results of the experiment analysis was different, it turned to tiger jumping skills using direct learning model more increase significantly from cooperative learning model.

The conclusion of this study showed that the tiger jumping skills using a direct learning model is better than using a cooperative learning model by the VII A class students of SMP Negeri 5 Metro.

Keywords : cooperative learning, direct learning, tiger jump skills

## **ABSTRAK**

**PERBANDINGAN PEMBELAJARAN KONVENSIONAL  
DAN LANGSUNG TERHADAP KETERAMPILAN  
LOMPAT HARIMAU**

**Oleh  
Hendrik Pranoto**

**Pembimbing  
Drs. Ade Jubaedi, M.Pd  
Drs. Frans Nurseto, M.Psi**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan keterampilan lompat harimau melalui model pembelajaran *kooperatif* dan model pembelajaran langsung terhadap keterampilan lompat harimau pada siswa kelas VII A SMP Negeri 5 Metro. Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi peneliti, pelatih, dan guru penjaskes dalam mengembangkan model pembelajaran bagi siswa-siswi sekolah. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Objek penelitian ini adalah siswa-siswi kelas VII A yang berjumlah 30 orang.

Berdasarkan hasil perhitungan dan analisis data yang diperoleh dari tes pengukuran pada penelitian ini adalah: Rata-rata keterampilan lompat harimau melalui model pembelajaran *kooperatif* meningkat sebesar 25,3. Demikian pula rata-rata keterampilan lompat harimau dengan model pembelajaran langsung meningkat sebesar 30,3. Hasil analisis uji beda ternyata keterampilan lompat harimau menggunakan model pembelajaran langsung lebih meningkat signifikan dari pada model pembelajaran *kooperatif*.

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa keterampilan lompat harimau menggunakan model pembelajaran langsung lebih baik dari pada menggunakan model pembelajaran *kooperatif* pada siswa kelas VII A SMP Negeri 5 Metro.

Kata kunci : Model pembelajaran *kooperatif*, model pembelajaran langsung, lompat harimau

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang Masalah

Senam lantai adalah salah satu bahan ajar yang diterapkan oleh pendidik ke peserta didik. Senam lantai pada saat ini adalah suatu bahan pendidikan untuk melakukan aktifitas pembelajaran yang dilakukan terhadap peserta didik adapun gerak dasar yang diterapkan adalah gerakan rool depan dan belakang, lompat harimau dan meroda. Berdasarkan hasil obeservasi di SMP Negeri 5 Metro, pada saat pembelajaran pendidikan jasmani materi pembelajaran senam lantai, ternyata penguasaan gerak dasar lompat harimau pada siswa relatif rendah, kenyataan ini ditunjukkan dengan masih banyak siswa tidak berani melakukan gerakan lompat harimau. Namun, bila dianalisis lebih jauh lagi mengenai gerak dasar lompat harimau gerak tersebut memerlukan koordinasi gerak yang komplek dari seluruh anggota tubuh mulai dari lengan sampai dengan tungkai. Disisi lain, tugas gerak lompat harimau menuntut unsur keberanian anak dalam melakukannya. Selain itu juga mengapa penulis tertarik meneliti *Perbandingan model pembelajaran Kooperatif dan model pembelajaran Langsung terhadap keterampilan lompat harimau*, karena penulis ingin mencari model pembelajaran yang cocok, efektif dan efisien dalam memberikan materi pelajaran lompat harimau pada siswa di sekolah SMP Negeri 5 Metro.

### Identifikasi Masalah

1. Sulitnya menguasai teknik gerak dasar lompat harimau.
2. Rendahnya keterampilan teknik lompat harimau pada siswa kelas VII A SMP Negeri 5 Metro.
3. Banyaknya model pembelajaran teknik gerak dasar dalam Pendidikan Jasmani yang perlu dipertimbangkan guru Pendidikan Jasmani di sekolah sebagai alternatif untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam menguasai keterampilan lompat harimau.
4. Kenyataan menunjukkan bahwa aktifitas belajar siswa masih kurang termotivasi dalam mengikuti pembelajaran.

### Tujuan Penelitian

1. Menganalisis model pembelajaran *kooperatif* terhadap keterampilan lompat harimau pada siswa VII A SMP Negeri 5 Metro.
2. Menganalisis model pembelajaran langsung terhadap keterampilan lompat harimau pada siswa SMP Negeri 5 Metro.
3. Membandingkan dan menganalisis kedua model pembelajaran tersebut terhadap keterampilan lompat harimau pada siswa SMP Negeri 5 Metro.

### Manfaat Penelitian

Bagi siswa:

1. Siswa mendapatkan pengalaman pembelajaran baru dengan model pembelajaran *kooperatif* dan model pembelajaran langsung.
2. Meningkatkan aktivitas dan keterampilan siswa dalam pembentukan karakter bekerjasama dan kreatif dalam pembelajaran lompat harimau.

3. Meningkatkan kualitas hasil belajar siswa dalam pembelajaran keterampilan lompat harimau.

Bagi guru:

1. Dengan adanya penelitian ini guru diharapkan mampu meningkatkan mutu proses dan hasil pembelajaran mengenai keterampilan lompat harimau.
2. Memberikan masukan kepada guru Pendidikan Jasmani khususnya tentang model pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan keterampilan lompat harimau.
3. Pemahaman guru akan proses pembelajaran tentang keterampilan lompat harimau meningkat.

Bagi sekolah:

1. Penelitian yang diadakan sebagai sumbangan pemikiran untuk meningkatkan kualitas pendidikan khususnya keterampilan lompat harimau, yang selanjutnya model pembelajaran *kooperatif* dan model pembelajaran langsung dapat diterapkan di kelas-kelas lainnya.
2. Sebagai acuan dalam meningkatkan hasil belajar di SMP Negeri 5 Metro.

Bagi Peneliti:

Memperoleh dan menambah wawasan, pengetahuan serta keterampilan peneliti khususnya terkait dengan penelitian yang menggunakan model pembelajaran *kooperatif* dan model pembelajaran langsung terhadap keterampilan lompat harimau.

### **Ruang Lingkup Penelitian**

1. Obyek Penelitian : Untuk mengetahui perbandingan model pembelajaran kooperatif dan

langsung terhadap ketrampilan lompat harimau.

2. Subyek Penelitian : Siswa-siswi SMP Negeri 5 Metro.
3. Tempat Penelitian : SMP Negeri 5 Metro.

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **Pendidikan Jasmani**

Aktifitas ini harus dipilih dan disesuaikan dengan kemampuan masing-masing siswanya melalui kegiatan Pendidikan Jasmani ini diharapkan siswa akan tumbuh berkembang secara sehat dan segar jasmaninya. Dari berbagai penejelasan di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa tujuan Pendidikan Jasmani di sekolah adalah mengembangkan setiap unsur yang ada pada diri seseorang meliputi aspek kognitif, afektif dan psikomotor melalui aktivitas fisik yang dipilih dan disesuaikan dengan tingkat perkembangan dan pertumbuhan seseorang, sehingga menghasilkan perkembangan secara menyeluruh sebagai manusia secara seutuhnya.

#### **Belajar**

Belajar merupakan proses perubahan tingkah laku dari tidak tahu menjadi tahu, dari yang tidak bisa menjadi bisa karena adanya interaksi dengan lingkungannya. Hal ini senada dengan yang diungkapkan oleh pendapat Husdarta dan Yudha (2000:2) bahwa “belajar dimaknai sebagai proses perubahan tingkah laku sebagai akibat dari interaksi antara individu dengan lingkungannya”.

#### **Pembelajaran**

Proses pembelajaran harus bersifat mendidik siswa agar memahami

bagaimana proses belajar yang benar dan bisa mendorong kemampuan mereka berkembang secara maksimal. Seperti yang diungkapkan oleh Dimiyanti dalam Tite (2011:6) “pembelajaran adalah kegiatan guru secara terprogram dalam desain intruksional, untuk membuat siswa belajar secara aktif, yang menekankan pada penyediaan sumber belajar”. Selanjutnya pembelajaran merupakan proses interaksi antar individu dalam lingkungannya yang mengakibatkan perubahan pola pikir yang lebih baik.

#### **Model Pembelajaran Kooperatif**

Pendidikan Jasmani salah satunya yaitu dengan model pembelajaran *kooperatif*. Dimana model pembelajaran ini cocok diterapkan dalam proses pembelajaran lompat harimau. Hasan (1996) “ model pembelajaran *kooperatif* menekankan pada nilai gotong royong, kepedulian social, saling percaya, kesediaan menerima dan memberi, dan tanggung jawab siswa, baik terhadap dirinya maupun terhadap anggota kelompoknya. Dalam kelompok belajar tersebut sikap, nilai dan moral dikembangkan secara mendasar”.

#### **Model Pembelajaran Langsung**

(Anonim : 2005) dalam Model pembelajaran langsung Pendidikan Jasmani : “ Model pembelajaran langsung merupakan suatu model pengajaran yang menuntut guru sebagai model yang menarik bagi siswa dalam mendemonstrasikan pengetahuan atau keterampilan yang akan dilatihkan kepada siswa secara langkah demi langkah “. Sedangkan menurut Dra. Dini Rosdiana, M. Pd ; 2012 “Pembelajaran / pengajaran langsung merupakan suatu model pengajaran yang menuntut guru

sebagai model yang menarik bagi siswa dalam mendemonstrasikan pengetahuan atau keterampilan yang akan dilatihkan kepada siswa secara langkah demi langkah”.

#### **Sejarah Senam**

Senam yang dikenal dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris Gymnastics, atau Belanda Gymnastiek. Gymnastics sendiri dalam bahasa aslinya merupakan serapan kata dari bahasa Yunani, gymnos, yang berarti telanjang. Menurut Hidayat (1995:27), kata *gymnastiex* tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang memerlukan keleluasaan gerak, sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang. Hal ini bisa terjadi, karena pada waktu itu teknologi pembuatan bahan memungkinkan membuat pakaian yang bersifat lentur mengikuti gerak pemakainya.

#### **Nomor-nomor Senam**

Nomor Artistik Putera :

1. Senam Lantai (*floor exercise* )
2. Kuda Lompat (*vaulting horse* )
3. Kuda Pelana (*pommel horse*)
4. Palang Sejajar (*parallel bars* )
5. Palang Tunggal(*horizontal bars*)
6. Gelang-gelang (*rings* )

Nomor Artistik Puteri :

1. Senam Lantai (*floor exercise* )
2. Kuda Lompat (*vaulting horse* )
3. Balok Titian/ Keseimbangan (*balance beam* )
4. Palang Bertingkat (*uneven bars*)

#### **Lompat Harimau**

Lompat harimau merupakan salah satu dari berbagai macam gerakan

dalam senam lantai. Lompat harimau adalah merupakan pengembangan dari gerakan guling depan, akan tetapi gerakan lompat harimau dilakukan dengan gerakan lompatan dan melayang diudara jaraknya lebih jauh dan tinggi. Untuk dapat melakukan gerakan lompat harimau seorang siswa terlebih dahulu harus menguasai gerakan guling depan. Pada dasarnya gerakan lompat harimau sama dengan berguling kedepan akan tetapi gerakannya didahului dengan lompatan ke depan atas. Dalam pembelajaran lompat harimau guru sangat berperan penting dalam keberhasilan, tidak hanya itu guru juga berperan penting dalam keselamatan siswa. Guru berada di sisi matras dengan menempatkan tangan ditekuk siswa dan membantunya dengan agak mengangkat atau mengungkitnya. Cara membantu seperti ini dilakukan bantuan dalam latihan lompat harimau (dalam Muhajir, 2004 : 147). Gerakan lompat harimau dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut : (a) berdiri dengan sikap badan tegak dan kedua lengan disamping badan, (b) siap mengambil ancang – ancang untuk melakukan gerakan, (c) pandangan kearah depan, (d) bertolak dengan kedua kaki ke depan atas, ketika melayang kedua lengan lurus ke depan, (e) saat telapak tangan menyentuh matras, segera masukkan bahu di antara kedua tangan sehingga bahu menyentuh matras untuk diteruskan mengguling dan (f) sikap akhir jongkok, lalu kemudian berdiri seperti posisi semula.

### **Tahapan Lompat Harimau**

#### **a. Sikap Awalan**

1. Posisi badan tegap

2. Buka kaki selebar bahu, posisi tangan di samping badan.
3. Pandangan ke arah depan.

#### **b. Pelaksanaan**

1. Berlari 3 – 5 langkah menuju matras.
2. Tolakkan kaki sekuat mungkin.
3. Badan melayang di udara dengan posisi badan, kaki dan tangan dalam keadaan parabol (lengkung)'
4. Letakkan kedua telapak tangan di atas matras, di ikuti dengan kepala, punggung, seperti gerakan guling depan.

#### **c. Sikap Akhir**

1. Setelah gerakan berguling ke depan secara bulat.
2. Sikap akhir jongkok dengan kedua lutut ditekuk.
3. Kembali ke posisi awal berdiri tegap, kedua tangan lurus ke arah atas

### **Kerangka Pemikiran**

Kedudukan model pembelajaran dalam proses pencapaian tujuannpembelajaran sangatlah penting, hal ini berkaitan dengan interaksi belajar yang akan dilaksanakan oleh guru kepada siswa. Seperti yang diungkapkan oleh Joyce dan Well dalam Tite (2011:2) bahwa “model pembelajaran yaitu suatu pola atau rencana yang dapat digunakan untuk membentuk kurikulum (rencana pembelajaran jangka panjang), merancang bahan-bahan pembelajaran, dan membimbing pembelajaran di kelas bahkan yang lain”. Di dalam model pembelajaran kooperatif guru tidak terlalu penting dalam proses pembelajaran lompat harimau, lebih menekankan kepada kelompok siswa tersebut dan guru hanya sebagai pengawas mereka saja. Sedangkan model pembelajaran

langsung guru sangat berperan dalam proses pembelajaran lompat harimau karena guru mentransformasikan informasi atau keterampilannya secara langsung kepada siswa secara langsung. Pada umumnya akhir-akhir ini pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah kurang efektif karena kurang di dukung oleh sarana prasarannya, maka dari itu penulis tertarik untuk membandingkan model pembelajaran manakah yang cocok untuk di terapkan dalam pembelajaran lompat harimau di SMP Negeri 5 Metro.

### Hipotesis

1. Model pembelajaran *kooperatif* kurang efektif untuk meningkatkan keterampilan lompat harimau pada siswa kelas VII A SMP Negeri 5 Metro.
2. Model pembelajaran langsung dapat meningkatkan keterampilan lompat harimau pada siswa kelas VII A SMP Negeri 5 Metro.
3. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara model pembelajaran *kooperatif* dan model pembelajaran langsung terhadap keterampilan lompat harimau pada siswa kelas VII A SMP Negeri 5 Metro.
4. Hasil keterampilan lompat harimau model pembelajaran *kooperatif* lebih rendah dibandingkan dengan hasil keterampilan lompat harimau dengan model pembelajaran langsung.

### Metodologi Penelitian

#### Metode Penelitian

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan rancangan *true experimental design* yang bertujuan untuk

mengetahui pengaruh suatu variabel bebas (*treatment*) terhadap variabel terikat dengan cara memanipulasi variabel bebas untuk kemudian melihat efeknya pada variabel terikat. Dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa metode penelitian eksperimen merupakan bagian dari metode kuantitatif, dan memiliki ciri khas tersendiri dengan adanya perlakuan (*treatment*) yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas (*treatment*) terhadap variabel terikat. Dalam penelitian ini akan dideskripsikan mengenai besarnya pengaruh variabel bebas (*treatment*) model pembelajaran kooperatif dan model pembelajaran langsung terhadap variabel terikat (Y) keterampilan lompat harimau.

### Rancangan Penelitian

Rancangan dalam penelitian ini menggunakan: “*Pretest dan Post test Disign*”. Mengenai desain penelitian ini Arikunto (1997) Rancangan penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:

Kelompok A	$X_1$	_____	$O_1$	_____	$X_2$
Kelompok B	$Y_1$	_____	$O_2$	_____	$Y_2$

### Populasi dan Sampel

#### Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek/objek yang akan diteliti, meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek itu sendiri. Uhar Suharsaputra (2012:115) mendefinisikan bahwa: “populasi merupakan langkah yang sangat penting, dari sini dapat tergambar bagaimana keadaan populasi, sub-sub unit populasi, karakteristik umum populasi serta keluasaan dari populasi tersebut.”



Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII A SMP Negeri 5 Metro tahun 2012/2013, yang berjumlah 30 siswa.

### Sampel

Penetapan sampel dalam penelitian ini mengacu pendapat Suharsimi Arikunto (1997:120), yaitu: Untuk sekedar ancer-ancer maka apabila obyek kurang dari 100, maka lebih baik diambil semua, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subyeknya besar dapat diambil antara 10% sampai 15% atau 20% sampai 25% atau lebih. Seluruh populasi yang ada dalam penelitian ini berjumlah 30 siswa, yang berarti kurang dari 100 siswa. Berdasarkan pendapat tersebut, maka seluruh anggota populasi harus diambil. Dengan demikian teknik pengambilan sampel atau teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling*.

### Variabel Penelitian

Dalam konsep penelitian eksperimen yang digunakan terdapat satu variabel bebas (*independen*) dan satu variabel terikat (*dependen*).

### Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes. Adapun tes yang digunakan adalah tes keterampilan lompat harimau. Untuk mengukur hasil keterampilan lompat harimau alat yang digunakan antara lain:

1. Matras
2. Alat tulis

Keterangan Nilai :

1. Bobot 1 Nilainya 0 – 20 (Kurang Sekali)

2. Bobot 2 Nilainya = 21 – 40 (Kurang)
3. Bobot 3 Nilainya = 41 – 60 (Cukup)
4. Bobot 4 Nilainya = 61 – 80 (Baik)
5. Bobot 5 Nilainya = 81 – 100 (Baik Sekali)

### Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu analisis statistik.

$$1. \text{Uji Normalitas } Zi = \frac{xi - \bar{x}}{S}$$

$$2. \text{Uji perbedaan } t = \frac{\bar{B}}{SB/\sqrt{n}}$$

3. uji satu pihak

$$S^2 = \frac{(n_1 - 1)S_1^2 - (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Pengolahan Data

Kelompok	Periode tes	$\bar{X}$	sd
Kooperatif	Tes Awal	20,93	1,981
	Tes Akhir	25,33	1,676
Langsung	Tes Awal	20,33	2,059
	Tes Akhir	30,33	4,761

### Analisis Data Uji Homogenitas

kelompok	F <sub>hitung</sub>	F <sub>tabel</sub>	Kesi mpul an
Kooperatif	1,397	2,46	Homo gen
Langsung	1,589	2,45	Homo gen

### Uji Signifikan

Kelo mpok	Periode tes	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabe l</sub>	Signif ikan
Koope ratif	Tes awal	8,07	2,1	signifi kan
	Tes akhir	3	45	
Langs ung	Tes awal	9,86	2,1	signifi kan
	Tes akhir	2	45	

hasil penghitungan selisih dan uji signifikan peningkatan perbedaan hasil latihan masing-masing kelompok.

Kelo mpok	$\bar{X}$	S	t <sub>hitu ng</sub>	t <sub>tabe l</sub>	Sign ifika n
Koope ratif	10	3,2 07	5,9 64	1,7 01	signi fika n
Langs ung	4,4	1,7 24			

### Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis statistik menunjukkan adanya perbedaan antara kemampuan keterampilan lompat harimau antara siswa-siswi yang diajar dengan model pembelajaran langsung dengan model pembelajaran

*kooperatif*. Berdasarkan analisis tersebut bahwa model pembelajaran langsung sangat tepat untuk meningkatkan kemampuan keterampilan lompat harimau, artinya, model pembelajaran langsung memiliki pengaruh yang positif terdapat peningkatan kemampuan keterampilan lompat harimau. Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa keterampilan lompat harimau menggunakan model pembelajaran langsung lebih baik dibandingkan dengan model pembelajaran *kooperatif*, karena didalam pembelajaran *kooperatif* siswa cenderung takut karena materi lompat harimau tidak bisa mereka kuasai.

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### Kesimpulan

1. Model pembelajaran *kooperatif* dapat meningkatkan kemampuan keterampilan lompat harimau dengan rata-rata keterampilan sebesar 25,3.
2. Model pembelajaran langsung dapat meningkatkan kemampuan keterampilan lompat harimau dengan rata-rata keterampilan sebesar 30,3.
3. Model pembelajaran langsung lebih baik peningkatannya dari pada model pembelajaran *kooperatif* terhadap keterampilan lompat harimau pada siswa kelas VII A SMPN 5 Metro Tahun 2012/2013.

#### Saran

1. Guru pendidikan jasmani dan olahraga dalam melakukan pembelajaran agar dapat memilih model pembelajaran yang tepat sehingga hasil belajar gerak

- pada setiap cabang olahraga akan meningkat secara efektif.
2. Untuk mengefektifitaskan model pembelajaran langsung hendaklah pihak sekolah meningkatkan kegiatan belajar mengajar khususnya keterampilan lompat harimau.
  3. Pada guru dan siswa, hendaknya memahami hukum-hukum mekanik, sehingga pelaksanaan model pembelajaran langsung dapat menghasilkan kemampuan serta keterampilan lompat harimau lebih optimal.
  4. Peneliti, perlu dikaji lebih komperhensif dengan objek penelitian yang lebih banyak serta variabel yang berbeda.

#### **Dartar Pustaka**

- Ahmadi, A. 1990. *Diktaktik Metodik*. Semarang: C.V. Toha.
- Alwi, Hasan, dkk. 1996. *Tata Bahasa Baku Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Arikunto, Suharsmi. 1997. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Djamarah, Bahri Syaiful dan Zain, Aswan. 1996. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Faisal, Sanafiah. 1982. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Hadi, Sutrisno. 1984. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UNY.
- Harsono. 1988. *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Jakarta: P2LPTK.
- Husdarta dan Yudha M. Saputra 2000. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Erlangga.
- Imam, Hidayat. 1966. *Senam*. Bandung: FPOK IKIP.
- Jubaedi, Ade. 2009. *Bahan Ajar Senam 1*. Bandar Lampung: FKIP UNILA.
- Jubaedi, Ade. 2009. *Bentuk Metode Latihan Senam Artistik*. Bandar Lampung: FKIP UNILA.
- Juliantine, Tite, Dkk. 2011. *Model-model Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: FPOK UPI
- Mahendra, Agus. 2001. *Pembelajaran Senam*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga
- Nurhasanah. 1986. *Tes dan Pengukuran*. Jakarta: Kurunika.
- Sugiyono. 2010. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsaputra, Uhar. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*. Bandung: PT Refika Aditama.

- Sumardi, S. 1983. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Supandi. 1991. *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Dirjen Dikti Depdikbud.
- Surakhmad, Winarno. 1982. *Pengantar Pendidikan Ilmiah Dasar Metode dan Teknik*. Bandung: Tarsito.
- Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Penerbit Balai Pustaka.
- Tim Penyusun. 2012. *Format Penulisan Karya Ilmiah*. Bandar Lampung: Universitas Lampung.