

**MINAT SISWA TERHADAP PEMBELAJARAN SENAM LANTAI
DI SDN 10 KUAMANG KECAMATAN PANTI
KABUPATEN PASAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata
satu (S1) Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



Oleh :

**RESIKA UJANG
NIM. 10319**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2010

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Minat Siswa Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Di
SDN 10 Kuamang Kecamatan Panti Kabupaten Pasaman

Nama : Resika Ujang

Nim : 10319

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Desember 2010

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Yulifri, M.Pd
Nip. 19590705 198503 1 002

Drs. Willadi Rasyid, M.Pd
Nip. 19591121 198602 1 006

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO
Nip. 19620502 198703 1 002

HALAMAN PENGESAHAN LULUSAN UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan lulus setelah dipertahankan Di depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

MINAT SISWA TERHADAP PEMBELAJARAN SENAM LANTAI DI SDN 10 KUAMANGKECAMATAN PANTI KABUPATEN PASAMAN

Nama : Resika Ujang
Nim : 10319
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Desember 2010

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Yulifri, M.Pd	1.
2. Sekretaris	: Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	2.
3. Anggota	: Drs. Zalfendi. M Kes	3.
4. Anggota	: Drs. Kibadra, M.Pd	4.
5. Anggota	: Drs. Edwarsyah, M Kes	5.

ABSTRAK

RESIKA UJANG, 2010 : Minat Siswa Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Di SDN 10 Kuamang kecamatan Panti Kabupaten Pasaman.

Permasalahan penelitian ini adalah belum diketahui Minat Siswa SDN 10 Kuamang Kecamatan Panti Kabupaten Pasaman Terhadap Pembelajaran Senam Lantai. Bagaimana Minat yang dimiliki Siswa SDN 10 Kuamang Kecamatan Panti Kabupaten Pasaman terhadap Pembelajaran Senam Lantai.

Jenis penelitian ini deskriptif, yaitu mengungkapkan tentang Minat Siswa SDN 10 Kuamang kecamatan Panti Kabupaten Pasaman Terhadap Pembelajaran Senam Lantai. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas I – VI yang terdaftar pada tahun 2009/2010 sebanyak 144 orang. Teknik penelitian sampel penelitian ini adalah Propotion Random Sampling yaitu sebanyak 56 orang.

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : Pengetahuan dan Pengalaman Siswa SDN 10 Kuamang Kecamatan Panti dalam kategori sangat baik, dimana 47 orang (83,9%) responden menyatakan sangat setuju dan setuju. Perhatian dan rasa senang terhadap pembelajaran Senam Lantai di Sekolah Dasar Negeri 10 Kuamang Kecamatan Panti Kabupaten Pasaman masuk dalam kategori sangat baik, dimana 50 orang (89,3%) responden menyatakan sangat setuju atau setuju. Manfaat yang dirasakan siswa Sekolah Dasar Negeri 10 Kuamang Kecamatan Panti Kabupaten Pasaman terhadap pembelajaran Senam Lantai masuk kategori baik, dimana 44 (78,6%) responden menyatakan sangat setuju dan setuju.

Kata Kunci : Minat Siswa Terhadap Pembelajaran Senam Lantai

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan kesehatan dan kesempatan kepada penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Minat Siswa Terhadap Pembelajaran Senam Lantai Di SDN 10 Kuamang Kecamatan Panti Kabupaten Pasaman”. Selanjutnya salawat dan salam kepada Nabi Muhammad SAW sebagai contoh teladan umat manusia sedunia. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata1 pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan skripsi ini mulai dari perencanaan, pelaksanaan, dan sampai pada tahap penyelesaian melibatkan banyak pihak, tidak sedikit bantuan baik secara moril maupun material yang peneliti terima. Untuk itu pada kesempatan ini izinkanlah peneliti menyampaikan terimakasih kepada Bapak/Ibu :

1. Drs H. Syahrial Bakhtitar, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP, yang telah memfasilitasi penulis untuk menyelesaikan studi ini.
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP, Yang telah banyak membantu demi kelancaran studi ini.
3. Drs. Yulifri, M.Pd dan Drs. Willadi Rasyid, M.Pd sebagai Pembimbing I dan II, yang telah memberikan masukan dalam penulisan skripsi ini.
4. Dosen penguji, Bapak Drs. Zalfendi. M Kes Bapak Drs. Kibadra, M.Pd Bapak Drs. Edwarsyah, M Kes yang memberikan kritik dan saran dalam penulisan skripsi ini.

5. Dosen dan Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kepala Dinas Pendidikan kabupaten Pasaman.
7. Kepala Sekolah Dasar Negeri 10 Kuamang Kecamatan Panti Kabupaten Pasaman.
8. Guru Penjasorkes Sekolah Dasar Negeri 10 Kuamang Kecamatan Panti Kabupaten Pasaman yang telah memberikan dukungan untuk penelitian.
9. Siswa Sekolah Dasar Negeri 10 Kuamang Kecamatan Panti Kabupaten Pasaman yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
10. Teman-teman yang selalu memberikan dorongan dan semangat kepada penulis.

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sampai pada tahap sempurna. Untuk itu penulis menerima saran, kritikan, dan masukan yang bermanfaat demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca semua dan ikut serta dalam pengembangan khasanah ilmu pengetahuan. Amin....

Padang, Desember 2010

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SRIPSI	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GRAFIK	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Masalah.....	6
F. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori.....	7
1. Hakikat Senam.....	7
2. Hakikat Minat.....	9
3. Minat Siswa terhadap Pembelajaran Senam Lantai.....	12
4. Pembelajaran Senam Lantai.....	23
B. Kerangka Konseptual.....	24
C. Pertanyaan Penelitian.....	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	27
C. Populasi dan Sampel.....	27
D. Jenis dan Sumber Data.....	29
E. Teknik Pengumpulan Data.....	30

F. Teknik Analisis Data.....	31
BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	33
B. Pembahasan.....	46
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	51
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA.....	53
LAMPIRAN.....	54

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan manusia pada hakikatnya adalah salah satu upaya yang dilakukan secara sadar, berencana dan berkesinambungan menuju suatu perubahan dan kemajuan serta perbaikan yang sempurna dalam pelaksanaan pembangunan ini kita semua dituntut untuk selalu berusaha menambah, memperdalam serta meningkatkan kualitas dan kuantitas ilmu pengetahuan serta keterampilan, untuk itu sektor Pendidikan memegang peranan penting dalam upaya pencapaian tujuan tersebut.

Mencerdaskan kehidupan bangsa merupakan salah satu tujuan kemerdekaan Indonesia sebagaimana dicantumkan dalam alinea keempat Pembukaan UUD 1945. Hal itu sejalan dengan fungsi dan tujuan pendidikan nasional dalam Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional yang menyatakan:

"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, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab"

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa yang menjadi tujuan utama dari pendidikan di Indonesia adalah membentuk manusia Indonesia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti

luhur. Memiliki pengetahuan, keterampilan, sehat jasmani dan rohani berkepribadian mantap dan mandiri serta bertanggung jawab kemasyarakatan dan bangsa.

Sejalan dengan tujuan Pendidikan Nasional di atas, dalam kaitannya dengan pelaksanaan pendidikan yang dilakukan oleh pemerintah pada PP No. 19 Tahun 2005 disebutkan bahwa pengelolaan satuan pendidikan dasar menerapkan pola kurikulum tingkat satuan pendidikan yang mengatur tentang kurikulum tingkat satuan pendidikan dan silabus, kalender pendidikan/akademik, struktur organisasi, pembagian tugas diantara tenaga kependidikan, kode etik hubungan dan biaya operasional satuan pendidikan.

Selanjutnya dalam Permen No. 22 Tahun 2006 menyebutkan bahwa untuk membantu siswa memantapkan kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif serta kemampuan gerak dasar sebagai aktivitas jasmani antara lain:

“(1) Terbentuknya sikap dan perilaku seperti: disiplin, kejujuran, kerjasama mengikuti peraturan dan ketentuan yang berlaku; (2) Mempunyai kemampuan untuk menjelaskan tentang manfaat pendidikan jasmani dan kesehatan, serta mempunyai kemampuan, penampilan, keterampilan gerak yang benar dan efisien; (3) Meningkatnya kesegaran jasmani dan kesehatan serta daya tahan tubuh terhadap penyakit”.

Berdasarkan kutipan di atas maka untuk membentuk sikap, perilaku, disiplin dan kejujuran dan meningkatnya kesegaran jasmani dan kesehatan serta daya tahan tubuh terhadap penyakit, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu aspek yang dibutuhkan oleh peserta didik dalam mewujudkan tujuan pendidikan nasional.

Sejalan dengan kutipan di atas C.A. Bucher dalam Harsuki (2002: 16) memberikan batasan terhadap pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yaitu : "Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan totalitas yang mencapai tujuan untuk mengembangkan kesegaran jasmani, mental, serta emosional bagi masyarakat dengan wahana aktivitas jasmani".

Annarino dalam Harsuki (2002 : 16) juga menjelaskan bahwa “ Pendidikan jasmani merupakan pendidikan lewat aktivitas Jasmani yang telah ditetapkan dalam Undang-Undang dan Permen dalam lingkup fisik, psikomotor, afektif dan kognitif.

Dengan demikian Pendidikan jasmani merupakan bagian dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang memfokuskan pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan sosial dan tindakan moral melalui aktifitas jasmani. agar pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan mencapai hasil yang maksimal, maka pelaksanaan pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah harus di laksanakan sebaik mungkin sesuai dengan yang telah ditetapkan dalam Permen No. 22 Tahun 2006. Dengan kata lain agar pelaksanaan pembelajaran Penjaskesorkes dapat berjalan dengan baik mencapai tujuan yang diharapkan, maka guru harus dapat melaksanakan 3 (tiga) komponen yaitu (1) perencanaan (2) pelaksanaan dan (3) evaluasi. Tiga komponen tersebut harus dikuasai oleh guru karena merupakan komponen yang saling mendukung untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan, apabila salah satu komponen tersebut tidak dilaksanakan maka hasil atau tujuan yang dicapai tidak akan optimal.

Senam merupakan kegiatan jasmani yang mendorong untuk mengembangkan fisik, moral maupun rohani yang dibutuhkan dalam kehidupan manusia untuk mencapai kehidupan yang sehat. Disamping itu, kegiatan senam dapat membentuk watak dan kepribadian yang baik sehingga tercapainya manusia Indonesia seutuhnya.

Untuk mencapai tujuan di atas, maka perlu meningkatkan usaha-usaha mengadakan latihan secara *kontiniu*, mengadakan kejuaraan yang dapat diikuti oleh seluruh lapisan masyarakat, pengadaan sarana dan prasarana, mengadakan bimbingan olahraga, khususnya pada cabang olahraga senam .

Permasalahan yang ditemukan di Sekolah Dasar Negeri 10 Kuamang yaitu kurangnya minat terhadap pembelajaran Senam Lantai . Hal ini terlihat pada saat jam olahraga, waktu guru memberikan materi senam, kelihatan siswa lesu, tidak semangat, seakan-akan dia terpaksa. Akibatnya pembelajaran tidak dapat berjalan dengan lancar. Hal ini disebabkan oleh beberapa hal seperti :1) Belum tersedianya sarana dan prasarana. 2) Metode guru yang Kurang tepat. 3) Dukungan kepala sekolah yang kurang. 4) Lingkungan Sekolah. 5) Siswa. 6) orang Tua.

Untuk kelas III, IV, V, dan VI ini contohnya senam lantai membutuhkan matras. Sedangkan SDN 10 Kuamang tidak memiliki matras. Untuk senam ketangkasan, contohnya membutuhkan peti lompatan, palang sejajar untuk bergantung.

Berdasarkan hal diatas, maka penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian pada siswa SD Negeri 10 Kuamang tentang Pelatihan dan program senam yang ada pada kurikulum sekolah.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan informasi yang ada pada latar belakang masalah yang dapat diidentifikasi diantaranya adalah :

1. Belum tersedianya sarana dan prasarana.
2. Metode guru yang kurang tepat.
3. Dukungan kepala sekolah.
4. Lingkungan Sekolah.
5. Perhatian Orang Tua

C. Pembahasan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah dan identifikasi masalah maka dalam penelitian ini hanya dibatasi tentang Minat Siswa Terhadap Pembelajaran Senam Lantai di SDN 10 Kuamang Kecamatan Panti Kabupaten Pasaman.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang terdapat pada pembatasan masalah diatas, maka dalam penelitian ini masalah yang dapat dirumuskan sebagai berikut “Bagaimanakah minat siswa terhadap Pembelajaran Senam Lantai di SDN 10 Kuamang Kecamatan panti Kabupaten Pasaman”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi tentang minat siswa SD Negeri 10 Kuamang Kecamatan Panti Kabupaten Pasaman terhadap pembelajaran Senam Lantai.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini dapat berguna sebagai berikut :

1. Sebagai syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FIK UNP.
2. Sebagai Masukan Bagi Guru dalam membina olahraga senam di SD Negeri 10 Kuamang Kecamatan Panti Kabupaten Pasaman.
3. Sebagai Bahan bacaan di pustaka FIK UNP
4. Sebagai Pedoman bagi mahasiswa untuk melakukan penelitian berikutnya.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Hakikat Senam

Senam yang dikenal dalam Bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga, yang merupakan terjemahan langsung dari Bahasa Inggris *Gymnastics*, atau Bahasa Belanda *Gimnastiek*. *Gymnastics* sendiri dalam bahasa aslinya merupakan serapan dari Bahasa Yunani, *Gymnos* yang berarti Telanjang. Menurut Imam Hidayat (1995), kata *Gymnastics* tersebut, dipakai untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik-fisik yang memerlukan keluwesan gerak, sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang. Hal ini bias terjadi karena pada waktu itu teknologi pembuatan bahan pakaian belum semaju sekarang, sehingga belum memungkinkan membuat pakaian yang bersifat lentur mengikuti gerak pemakai.

Dalam Bahasa Yunani sendiri *Gymnastics* diturunkan dari kata kerja *Gymnazien* yang artinya berlatih atau melatih diri. Latihan-latihan ini diperlukan bagi pemuda Yunani Kuno (sekitar tahun 1000 SM sehingga kira-kira tahun 476) untuk menjadi warga yang baik, sesuai dengan cita-cita bangsa serta untuk menjadikan penduduk sebagai manusia harmonis. Para filosof seperti Soerates, Plato dan Aristoteles mendukung program-program latihan fisik yang dimaksud untuk meningkatkan keindahan dan

kecantikan, kekuatan, serta efisien gerak. Dari jaman itulah mulai senam untuk kebugaran jasmani. Dengan pendekatan sejarah, perkembangan dapat ditelusuri kembali.

Pada zaman kekaisaran Romawi kegiatan-kegiatan sejenis dapat pula ditemukan. Pada waktu itu, masyarakat mendukung kegiatan-kegiatan fisik untuk memudahkan latihan militer bagi kaum prianya. Sebahagian hasilnya pada pemuda Romawi dikenal sebagai pemuda yang kuat, berani serta pejuang tangguh.

Pada saat itu kata *Gymnos* atau *Gymnastics*, mengandung arti yang luas, tidak terbatas pada pengertian yang dikenal dewasa ini. Kata tersebut menunjukkan kegiatan-kegiatan olahraga, seperti gulat, atletik serta bertinju. Sejalan dengan perkembangan jaman, arti yang di kandung kata *Gymnastics* semakin menyempit disesuaikan dengan kebutuhannya.

Lalu, apa pengertian kata senam? Tidak mudah memang mengidentifikasi kata yang satu ini. Karena kekhususan yang dikandungnya. Terdapat keluadan makna yang ingin dicakup.hal ini sesuai dengan perkembangan sebagai aliran dan jenis senam yang terjadi dewasa ini. Imam Hidayat (1995) mencoba mengidentifikasikan senam sebagai suatu latihan tubuh yang paling dan dikonstruk dengan segaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesejahteraan jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai spiritual.

Menurut Mahmudi Saleh, (1992) mengatakan bahwa “senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai, yang beralaskan matras atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh.

2. Hakikat Minat

Pengertian minat bukan suatu yang mudah, karena minat adalah suatu gejala yang terjadi pada setiap diri individu baik itu dari dalam diri maupun dari dalam lingkungan sekitarnya, dan biasanya dikaitkan dengan objek-objek yang diinginya.

Banyak para ahli yang mendefinisikan minat dengan berbagai macam definisi seperti yang dikemukakan Paul Awity minat adalah ciri-ciri keinginan yang dilakukan melalui tindakan oleh individu yang dicobanya melalui objek yang diperolehnya, kegiatannya, keterampilannya dan ditujukan kepada hal-hal yang disenanginya (Tarigan,1990,104).

Menurut penulis Paul Wity lebih menekankan bahwa minat bermula dari tanda-tanda akan terjadinya tingkah laku dari diri individu yang melahirkan suatu proses keinginan sebaliknya keinginan individu tidak akan muncul jika tidak memperlihatkan ciri-ciri tersebut.

Sedangkan menurut Tarigan (1990,105) minat adalah karakter yang diatur dari pengalaman yang memaksa seseorang untuk mencari fakta-fakta objektif kegiatan, pengertian, percakapan atau pengalaman.

Dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa minat adalah kecendrungan atau keinginan yang dirangsang atau didorong tentang

sesuatu objek. Minat sebagai energi pengerak, pengarah dalam memperkuat tingkahlaku aktifitas jasmani siswa untuk mencapai tujuan senam adapun tujuan yang dimaksud untuk melatih otot-otot dan perluasan persendian untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan (Aziz, 1999,13).

Hal ini ditegaskan oleh Yusuf (1986:87) “Minat merupakan sikap individu dalam hubungannya dengan objek-objek tertentu atau dapat juga dikatakan bahwa minat ini menunjukkan sesuatu jenis pengalaman perasaan yang dihubungkan dengan objek atau tindakan”.

Kemudian Ramanto (2000:10) Mengatakan bahwa :

“Seseorang yang meminati sesuatu, maka dia dengan kesadaran jiwa akan menerima yang datang dari luar diri akan memberikan keinginan, perhatian pada sesuatu yang diminatinya tersebut, sehingga kegiatan yang dilakukan menjadi lebih terarah.

Minat adalah suatu kecenderungan tanpa terikat atau paksaan, apabila siswa mempunyai minat terhadap senam pagi cendrung akan memberikan perhatian yang lebih besar terhadap senam secara menyeluruh. Minat bersipat spesifik dan tidak dapat dipaksakan dan disamakan setiap individu. Setiap individu cendrung untuk berhubungan dengan objek yang berbeda dilingkungannya dengan cara yang berbeda pula.

Dengan adanya dorongan untuk melibatkan diri terhadap suatu objek. Kemudian objek tersebut dapat diberikan perasaan senang terhadap

seseorang dan kemungkinan besar minat yang dapat mengarahkan perbuatan dengan baik.

Minat harus dipahami dan disadari karena minat akan tumbuh dan berkembang perlu adanya pengetahuan dan informasi tentang minat seseorang terhadap aktifitas yang akan dilakukan karena pengetahuan dan informasi sangat diperlukan untuk mengadakan penelitian terhadap kemampuan yang dipunyai apakah kemampuan tersebut cukup bagi dirinya atau tidak.

Minat seseorang dalam objek kelihatan melalui cara seseorang bertindak, memperhatikan dan melaksanakan kegiatan yang berhubungan dengan objek tertentu lalu merasa tertarik pada bidang dan hal tertentu dan merasa senang berkecimpung dalam bidang yang diminatinya.

Dengan memberikan perhatian yang lebih besar, baik berupa sikap atau tingkah laku kepada yang diminatinya maka hasil yang didapatkan juga akan lebih besar. Maka minat merupakan rasa suka terhadap suatu objek, perasaan ini timbul tanpa adanya paksaan dari luar dan merasa bahwa objek tersebut lebih dari yang lainnya, sehingga seseorang sulit untuk berpaling dari objek tersebut.

Tanda-tanda seseorang yang memiliki minat yang tinggi terhadap sesuatu objek, ia cenderung untuk menggunakan waktu, tenaga, uang, fasilitas yang ada untuk melakukan kegiatan hal yang diminatinya. Sudah jelas bahwa cabang olahraga ingin berhubungan aktif dalam kegiatan

olahraga, maka hal ini sebagai tanda bahwa orang tersebut menaruh minat terhadap olahraga tersebut.

Dengan demikian minat juga merupakan kombinasi dari berbagai aspek perangkat mental yang dapat mengarah seseorang pada suatu pilihan, pilihan itu dapat berupa suatu objek kegiatan tertentu.

3. Minat Siswa terhadap Pembelajaran Senam Lantai

Seseorang dikatakan berminat pada suatu, apabila tertarik atau menyenangkan sesuatu itu, begitu juga dengan minat siswa terhadap pembelajaran penjas di sekolah.

Kesempatan untuk melibatkan diri atau peluang diberikan pada siswa untuk berkecimpung pada suatu bidang dapat mengembangkan minat siswa sebagaimana yang dijelaskan oleh Prayitno (1993:69) bahwa Sekolah yang baik adalah sekolah yang menyediakan kemungkinan yang luas bagi siswanya untuk memilih bidang-bidang khusus sesuai dengan bakat dan minat masing-masing siswa.

Pada SD Negeri 10 Kuamang Kecamatan Panti siswa menyenangkan permainan sepak bola, hal ini dikarenakan bola kaki memberikan peluang yang banyak bagi siswanya untuk berkecimpung didalamnya. Disamping itu sarana dan prasarana permainan sepak bola juga sangat mendukung bagi siswa untuk mengembangkan minat siswa terhadap permainan bola kaki.

Sekolah merupakan wadah untuk menuntut ilmu dan dapat perubahan manusia seutuhnya serta dapat berkreasi dan prestasi termasuk

di bidang olahraga Selanjutnya tujuan untuk tidak akan tercapai jika kepada siswa diberikan pada mata pelajaran saja, apalagi jika tanpa administrasi dan supervise yang baik. Di sekolah akan banyak ditemui siswa dengan masalah-masalah yang tidak menyangkut penyelesaian program pendidikan, tetapi juga berkenaan dengan masalah lain seperti penyesuaian sosial.

Siswa tidak bisa diberikan mata pelajaran saja untuk mendapatkan tujuan yang baik, siswa diberikan kebebasan dalam memilih minat sesuai yang dianutnya masing-masing, maka tidak terkecuali siswa dalam memilih menartnya dalam berolahraga dengan kemampuannya, tapi disini mencoba meyakinkan siswa untuk menyukai, menyenangkan maupun pelajaran senam.

4. Metode Pembelajaran Senam Lantai

a. Tahapan pengajaran latihan senam dimulai diri :

1) Mengamati

Anak mula-mula mengamati apa yang dicontohkan oleh guru ada anak hanya satu kali saja, dan ada yang harus berulang-ulang kali mengamati, sebagian hanya bekerja matanya saja, sebagian lagi mengamati sambil mengerakkan anggota badannya saja, jadi mengamati tidak hanya melihat tetapi perasaan otot ikut bekerja sehingga dapat membangun bayangan gerak.

2) Mencoba

Setelah bayangan gerak tersebut kemudian latihan dapat dicoba sehingga akan terlaksana pola geraknya.

3) Dikoreksi

Setelah seluruh anak mencoba, guru menghentikan latihan untuk memberikan koreksi. Kesalahan-kesalahan ditunjukkan secara umum saja dan memperjelas contoh yang diberikan baik secara individu maupun secara klasikal.

4) Mengulang-ulang

Pengulangan terhadap latihan terus berjalan, meskipun koreksi terus dilakukan konsentrasi anak tidak boleh terganggu.

5) Otomatis

Apabila kesalahan tidak terjadi lagi, dapat diharapkan bentuk latihan gerak akan menjadi otomatis. Artinya gerak dapat dilakukan tanpa dipikir lagi, gerak sudah menjadi satu dengan dirinya.

b. Latihan Senam Lantai

Menurut Nideffer (1976) guru harus memahami keadaan siswanya apa yang dapat merangsang siswa saat melakukan latihan dan pada waktu yang tepat dapat mengembangkan latihan tersebut dengan berbagai bantuan atau menimbulkan tantangan. Ini adalah salah satu menumbuhkan rangsangan agar siswa melakukan latihan dengan baik dan benar untuk mencapai suatu prestasi. (Setyobroto; 2005:45).

Keberhasilan siswa dalam melakukan berbagai bentuk latihan merupakan potensi besar, merangsang minat siswa serta menumbuhkan minat siswa yang positif terhadap berbagai kegiatan jasmani. Keberhasilan ini merupakan suatu pencapaian kepuasan. Kepuasan tersebut adalah tercapainya suatu prestasi yang tinggi atau kemenangan dalam berkompetisi. (Setyobroto; 2005:30).

Keberhasilan siswa dapat diperoleh dengan berbagai bentuk latihan, meskipun banyak tantangan yang datang dari dalam maupun luar diri. Bagi yang belum berhasil diperlukan rangsangan yang lebih baik lagi di bawah bimbingan guru. Dalam hal ini guru memberikan rangsangan bersifat koreksi yang menghambat gerakan-gerakan yang menyimpang serta menumbuhkan rasa percaya diri.

Menurut Turko dan Richards (1975) dalam salah satu tulisannya mengenai "Psychology of teaching" merasakan bahwa sebelum siswa berlatih dengan efektif atau akan memulai latihan,,minat dan kemauan siswa harus dirangsang sampai suatu titik batas tertentu, di mana siswa tidak sekedar reseptik (pemberi dorongan) terhadap instruksi, tetapi cenderung untuk belajar dan berlatih. (Setyobroto; 2005:80).

Dalam latihan perlu diperhatikan adalah nada suara guru harus dapat merangsang dan mempengaruhi suasana mengajar. Oleh karena itu nada suara yang baik adalah harus bersifat mendorong dan mempengaruhi, harus ramah, jangan sekali-kali mengaardik. Suara harus jelas lambat dan tajam tekanannya, Dirjen Pendidikan Dasar (1994/1995: 15).

Latihan dapat dilakukan dalam bentuk bermain. Latihan ini merupakan ciri-ciri siswa sekolah dasar yang gemar bergerak dalam suasana bermain. Latihan dalam bentuk ini mempunyai nilai prinsip yaitu siswa lebih bebas, siswa merasa berbuat lebih banyak dengan inisiatif sendiri, faktor kegembiraan lebih menonjol. Siswa menghadapi latihan juga dengan maksud untuk bergembira dan bermain. Namun demikian tujuan harus tetap yaitu agar siswa bergerak dengan baik.

Adapula latihan dalam bentuk pertandingan yang dapat mendorong kemauan siswa untuk berbuat sebaik-baiknya. dalam bentuk permainan, faktor kegembiraan, prasaan tegang sangat menarik bagi siswa. Pada bentuk pertandingan akan keluar seorang atau sekelompok orang sebagai pemenang. Untuk mendapatkan kemenangan siswa kadang-kadang tidak memperhatikan lagu kesempurnaan gerak. Hal ini akan menimbulkan resiko sehingga sering timbul kecelakaan. Kesempurnaan gerak dikorbankan untuk mendapatkan kemenangan. Dalam latihan guru harus berusaha mengatasi dan menekankan kepada seluruh siswa bahwa kesempurnaan gerak harus lebih diutamakan dari pada kemenangan.

Hal ini sesuai dengan pernyataan Depdikbud dalam 10 kemampuan guru diantaranya adalah keterampilan melaksanakan program, keterampilan menilai hasil dan proses, serta ikut menyelenggarakan bimbingan (Aziz, 1999;108)

Oleh karena itu pengalaman dan pengetahuan guru sangat penting untuk menentukan kapan latihan dalam bentuk pertandingan perlu diberikan.

Latihan dalam bentuk training/latihan pembiasaan merupakan bentuk latihan terhadap bahan-bahan yang belum dikuasai dengan cara mengulang-ulang. Dalam latihan ini siswa dituntut penuh perhatian. Untuk mendapat keterampilan yang baru setiap siswa berbeda-beda cara dan lamanya menguasai latihan, dengan cara mengulang-ulang maka akan terbentuk kebiasaan.

c. Penyajian bahan pengajaran

Bahan yang baik harus berkaitan dengan program tahunan yang telah dibuat, setiap siswa harus aktif dan mendapat kesempatan bergerak secukupnya. Perhatian guru harus memberikan pelajaran berprestasi lebih baik, bahan yang disajikan harus sesuai dengan kelompok umur dan tingkat kemampuan. Siswa diberi kesempatan untuk mengulang terhadap latihan yang telah dikuasai, proses KBM harus suasana mengembarkan. Kesalahan yang dibuat siswa harus dikoreksi pada saat yang tepat, dalam Depdikbud Proyek Peningkatan Mutu SD/ TK dan SLB Jakarta (1994/ 1995 : 17).

d. Mengoreksi

Koreksi adalah memberi bayangan gerak yang benar, guru atau siswa yang terbaik (gerakannya benar) memberikan contoh beberapa kali, contoh gerakan dapat diberikan lebih dahulu atau bersama-sama

dengan penjelasan, Dirjen Pendidikan dasar (1994/ 1995: 18). Apabila siswa sering membuat kesalahan gerak tertentu guru dapat memberi contoh yang salah tersebut dan contoh yang benar, sehingga siswa dapat membandingkan contoh yang salah dan yang benar terhadap gerakan, dan mengerti tentang kesalahannya, untuk kelompok umur yang lebih tinggi koreksi cukup diberi secara lisan,

e. Hambatan gerak

Guru harus mengetahui hambatan-hambatan gerak yang dihadapi siswa. Adapun hambatan tersebut menurut Dirjen Pendidikan dasar Proyek Peningkatan Mutu SD/ TK dan SLB Jakarta (1994/1995: 20) adalah kurang pengalaman gerak, karena tidak mempunyai kesempatan untuk mengulang gerak, sehingga tidak terjadi otomatisasi karena disebabkan oleh:

- 1) Jumlah anak terlalu banyak, sehingga waktu mengulang terbatas atau alat yang dipergunakan tidak memadai dengan jumlah anak. Cara mengatasinya memberikan tugas latihan.
- 2) Gerak yang tidak dimengerti. Siswa yang tidak mempunyai bayangan gerak yang diinginkan siswa sukar memahami penjelasan karena itu contoh perlu diberikan berulang-ulang.
- 3) Siswa yang tidak berani melakukan gerak karena takut ditertawakan atau diejek akan mengakibatkan kesalahan, disini diperlukan seni guru mengajar yang menciptakan suasana kelas, sehingga siswa akan menunjukkan sikap berani Guru harus mampu

membesarkan hati siswa, memberikan pertolongan dan menciptakan suasana yang kondusif terhadap siswa yang kurang percaya diri sehingga hambatan-hambatan dapat teratasi.

f. Macam-macam metode pengajaran

Metode pengajaran senam, ada beberapa macam yaitu:

1) Metode ceramah

Gunanya untuk menjelaskan gerakan yang dilakukan anak mengetahui dan memahami bentuk gerak yang harus dilakukan, misalnya mengenai urutan gerak, bagian yang harus dipelajari dan merangkai gerak menjadi terpadu.

2) Metode demonstrasi

Maksud dari metode ini adalah mendemonstrasikan bentuk gerak yang harus dilakukan terhadap anak yang belum mengenal betul bentuk gerak atau yang baru belajar, sehingga mendapat gambaran bagi anak untuk mempelajarinya dan lebih mudah melakukannya.

3) Tanya jawab

Untuk mengetahui atau mengontrol apakah mengenal bentuk gerak yang telah dijelaskan dapat dipahami oleh anak atau tidak. Anak diberikan kesempatan untuk mengemukakan hal-hal yang ragu.

4) Metode penugasan

Metode ini perlu menyatakan bentuk gerakan yang harus dilakukan siswa, dan guru mengetahui apakah gerakan yang diharapkan itu benar-benar dikuasai dan dapat dilakukan oleh anak atau belum, sehingga guru dapat menentukan langkah berikutnya.

5) Metode latihan

Metode ini diperlukan untuk mengulang bentuk gerakan yang telah diajarkan, sehingga anak dapat melakukan lebih lancar, cepat, tepat, dan luwes.

g. Manfaat mempelajari Senam Lantai

Manfaat Senam Lantai dalam Depdikbud Pendidikan dasar Proyek Peningkatan Mutu (1994/ 1995: 2) adalah sebagai berikut:

- 1) Meningkatkan pertumbuhan anak dengan cara yang tepat, maka fungsi jantung organ penting lainnya akan menjadi baik.
- 2) Meningkatkan kesegaran jasmani dengan pertumbuhan organ tubuh yang baik secara menyeluruh, maka anak mampu melakukan kegiatan sehari-hari yang merupakan gerak dasar.
- 3) Meningkatkan kesehatan. Organ-organ tubuh akan bekerja lebih baik menurut fungsinya. Latihan jasmani mendidik anak pentingnya kebersihan, kebersihan badan dan pentingnya udara sehat bagi kesehatan tubuh.

- 4) Meningkatkan ketangkasan dan keterampilan dengan pertumbuhan tubuh secara menyeluruh kesegaran jasmani yang tinggi dan kesehatan yang baik, maka akan menunjukkan anak meningkatkan ketangkasan atau keahlian dalam berolahraga.
- 5) Meningkatkan pengetahuan dan kecedrasan dengan berbagai kegiatan dan latihan anak akan memperoleh pengalaman yang beraneka ragam yang sesuai dengan sifat kegiatan, serta mengetahui tentang alat dan perkembangan serta peraturan peraturan yang terdapat pada masing-masing cabang olahraga.
- 6) Menanamkan kehidupan yang kreatif, rekreatif dan sosial

Minat yang datang dari luar akan sulit untuk mendapatkan hasil yang diinginkan baik dalam belajar maupun dalam aktivasi olahraga. Di dalam olahraga apabila seorang anak tidak mempunyai minat yang datang dari dalam, maka sulit untuk diarahkan sesuai yang diminati apalagi olahraga.

Minat seseorang akan timbul dengan sendirinya karena minat dorongan oleh beberapa faktor yang didasari timbulnya minat yang dijelaskan oleh Crow and crow dalam putra (2003:10) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi minat adalah :

- a. Faktor Dorongan, yaitu faktor yang berhubungan dengan dorongan fisik yang dapat merangsang individu untuk memperhatikan dirinya.

- b. Faktor motif sosial merupakan faktor yang dapat membangkitkan minat untuk melaksanakan yang diinginkan untuk memenuhi kebutuhan sosial.
- c. Faktor emosional yaitu faktor dan perasaan.

Mudjiran (1997:54) juga menjelaskan “ Mengarahkan perbuatan kepada sesuatu tujuan dan merupakan dorongan bagi perbuatan tertentu”. Penilaian sesuatu terhadap sesuatu objek sesuai dengan perasaan baik rasa senang maupun rasa tidak senang yang berhubungan dengan fungsi mengenal, artinya perasaan dapat timbul karena mengamati, menangkap, menghayalkan, mengingat dan memikirkan sesuatu. Minat yang dimiliki individu terhadap suatu objek tidak mungkin dapat disalurkan apabila tidak ada usaha yang dilakukan terhadap objek.

Minat seseorang juga dipengaruhi beberapa faktor diantaranya yaitu intelegensi, jenis kelamin, teman sebaya, lingkungan tempat tinggal, dan keluarga. Hal ini sesuai dengan Prayitno (1983:29) “Bahwa yang berpengaruh terhadap minat adalah faktor sosial, kognitif, perbedaan jenis kelamin, kebudayaan dan lingkungan sosial”.

Dari kutipan diatas, jelas bahwa minat untuk melakukan kegiatan olahraga timbul dengan adanya dorongan untuk memperhatikan diri sendiri, kesehatan, prestasi dan lain-lain. Dorongan untuk memenuhi kebutuhan sosial seperti ingin perhatian orang lain. Dorongan emosional seperti rasa senang dan rasa puas.

5. Pembelajaran Senam Lantai

Senam Lantai merupakan aktifitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan-gerakan Senam Lantai sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani. Seperti kekuatan dan daya otot dari seluruh bagian tubuh. Di samping itu, senam juga landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik sesuatu cabang olahraga.

Pembelajaran Senam Lantai di Sekolah tidak bisa jalan sebagaimana mestinya, karena kesulitan kenyamanan seperti belum cukupnya sarana dan prasarana yang terdapat disekolah. Dalam pembelajaran Senam Lantai, sarana dan prasarana sangat menentukan keberhasilan. Oleh sebab itu, penulis menemukan di SDN 10 Kuamang Kecamatan Panti tidak mempunyai sarana dan prasarana yang cukup. Oleh karena itu penulis kesulitan untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran senam di SDN 10 Kuamang Kecamatan Panti.

Pengajaran Senam Lantai disekolah (dalam pengajaran penjasorkes) berbeda sifatnya dengan pelatihan Senam Lantai yang ada di klub-klub senam. Dalam pendidikan jasmani, anak hadir diruangan senam bukan karena mereka ingin disana, melainkan karena mereka harus disana, tidak mengharuskan diantara mereka kelihatan antusias, sementara sedikit pula diantaranya kelihatan terpaksa, ragu-ragu bahkan kelihatan malas.

Cara mengajar yang membagi bahan latihan dan keterampilan dalam bebrapa unit bagian. Satu keterampilan dipecahkan menjadi bagian-

bagian, namun metode ini berbeda sifatnya dengan bagian yang harus dilakukan dalam metode progresif adalah mencoba melakukan atau menentukan fase latihan yang disusun secara progresif, artinya tahap pertama mengandung lebih kecil unit yang dilatih dari tahap berikutnya. Semakin lanjut latihan semakin mantap isinya..

Pada prinsipnya metode progresif ini mengikuti jalur sebagai berikut : pada tahap satu meliputi satu bagian dari satu keterampilan, pada tahap kedua, tahap pertama digabungkan dengan tahap kedua, dan tapat semua digabung dengan tahap ketiga yang menunjukkan gerak yang meningkat, yaitu bagaimana kompleksitasnya meningkat demikian seterusnya sehingga tergabung seluruh bagian-bagiannya.

Keterampilan mengajar adalah seperangkat keterampilan yang harus dimiliki oleh guru agar dia mampu membantu anak dalam belajar. Oleh karena itu kompetensi mengajar yang harus dimiliki guru penjasorkes, agar berbeda sifatnya dengan keterampilan yang harus dimiliki oleh guru lain.

Dalam pendidikan penjasorkes keterampilan ini bervariasi mulai dari perencanaan, hingga sampai mengevaluasi hasil belajar. Keterampilan mengajar yang perlu meliputi perencanaan dan pengembangan isi belajar.

B. Kerangka Proposal

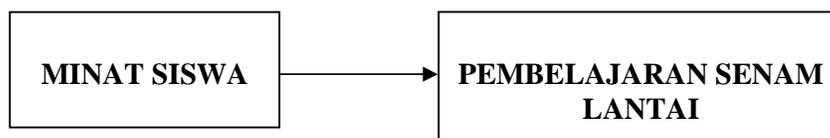
Minat merupakan perasaan senang terhadap suatu objek. Perasaan senang ini timbul tanpa adanya paksaan dari luar. Seseorang berminat pada suatu objek maka dia akan memberikan perhatian yang terhadap objek yang

diminatinya. Biasanya objek yang menyenangkan timbul minat, akhirnya manusia berusaha mendekatinya, menghayati dan rasa memilikinya.

Dalam penelitian ini minat SDN 10 Kuamang Kecamatan Panti terhadap pembelajaran Senam Lantai kurang berminat. Oleh sebab itu siswa kurang bersemangat untuk melakukan kegiatan pembelajaran senam tersebut. Padahal dalam melakukan kegiatan apapun perhatian seseorang akan tercurah sepenuhnya terhadap apa yang diminatinya dan berusaha untuk mencapai apa yang diminatinya.

Sarana dan prasarana di dalam pembelajaran senam menurut kurikulum 2006 merupakan hal yang sangat penting untuk menunjang kegiatan siswa dalam menyalurkan bakat dan minat sesuai dengan potensi yang dimiliki siswa. Sarana dan prasarana yang lengkap akan mencapai hasil yang maksimal, sebab dengan sarana yang lengkap dapat menarik atau menimbulkan minat siswa.

Minat dan pengetahuan guru Penjasorkes di SDN 10 Kuamang Kecamatan Panti selama ini dirasakan masih kurang berpengalaman untuk menerapkan metode yang praktis dan disenangi oleh siswa. Disini, penulis mencoba untuk menggunakan metode-metode yang bisa meningkatkan minat siswa terhadap pembelajaran Senam Lantai. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada bagan dibawah ini :



C. Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana Minat Siswa Terhadap Pembelajaran Senam Lantai di SDN 10 Kuamang Kecamatan Panti Kabupaten Pasaman?
2. Apakah gerakan-gerakan senam lantai tersebut berpengaruh pada minat Siswa dalam pembelajaran senam lantai di SDN 10 Kuamang Kecamatan Panti Kabupaten Pasaman ?

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Minat Siswa Terhadap Pembelajaran Senam di SDN 10 Kuamang Kecamatan Panti Kabupaten Pasaman maka dalam penelitian ini dapat diambil beberapa kesimpulan, antara lain yaitu :

Pengetahuan dan pengalaman siswa SDN 10 Kuamang Kecamatan Panti terhadap Senam lantai termasuk kategori sangat baik dimana 47 orang (84.3%) responden menyatakan sangat setuju dan setuju mempunyai pengetahuan dan pengalaman senam, 7 orang (12.6%) responden menyatakan ragu-ragu, 2 orang (3.1%) responden menyatakan tidak setuju memiliki pengetahuan dan pengalaman tentang Senam lantai di SDN 10 Kuamang Kecamatan Panti.

Perhatian dan rasa senang terhadap Senam lantai di SDN 10 Kuamang Kecamatan Panti Kabupaten Pasaman masuk dalam kategori sangat baik, dimana 50 orang (89.7%) responden menyatakan sangat setuju dan setuju memiliki perhatian dan rasa senang terhadap Senam lantai di SDN 10 Kuamang Kecamatan Panti, 4 orang (6.8%) responden menyatakan ragu-ragu, 1 orang (1.7%) responden menyatakan tidak setuju dan 1 orang (1.9%) responden menyatakan sangat tidak setuju tentang perhatian dan rasa senang yang dimiliki terhadap pembelajaran Senam lantai.

Manfaat yang dirasakan SDN 10 Kuamang Kecamatan Panti terhadap pelatihan Senam lantai masuk dalam kategori baik, dimana 44 orang (78.7%) responden menyatakan sangat setuju dan setuju merasakan manfaat dengan adanya latihan Senam lantai dan 8 orang (13.7%) responden menyatakan ragu-ragu, 2 orang (4.4%) responden menyatakan tidak setuju dan 2 orang (2.7%) responden menyatakan sangat tidak setuju, bahwa dengan adanya olahraga Senam lantai ini memberikan manfaat bagi siswa SDN 10 Kuamang Kecamatan Panti.

Sebelum penelitian ini penulis menduga siswa tidak berminat terhadap pembelajaran Senam lantai. Namun setelah angket disebarakan ternyata hasil pernyataan siswa sangat bertolak belakang dengan dugaan sebelumnya.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka penulis dapat memberikan saran, yaitu :

1. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar dapat memberikan angket yang betul-betul dapat dipahami oleh siswa.
2. Diharapkan pada siswa agar dapat mengaplikasikan ilmu yang didapatnya demi kemajuan dan perkembangan olahraga Senam lantai.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi (1998). *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktek)*. Jakarta : PT Rineke cipta
- Aziz, Syamsir, (1999), *Senam Dasar*, FIKUNP: Dip. Proyek Universitas Negeri Padang.
- Depdikbud Pendidikan Dasar dan Manengah, (1994 / 1995), *Metode Pengajaran Penjaskes*, Proyek Peningkatan Mutu SD, TK dan SLB, Jakarta
- Harsuki, (2002). *Perkembangan Olahraga Terkini*, PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta
- Imam Hidayat, (1995). *Olahraga Senam Indonesia*. Jakarta, Grafindo Media Pratama
- Mahmudi Saleh, (1992). *Olahraga Pilihan Senam*. Surakarta : Depertemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional nomor 22 tahun 2006. *tentang Standar Isi*.
- Peraturan Pemerintah Nomor 19 tahun 2005 *Tentang Sandar Isi Pendidikan*
- Prayitno, Elia.(1993). *Psikologi Pendidikan*. Padang.FIK, IKIP,
- Ramanto, Muzni. (2000). *Minat Mahasiswa IKIP terhadap kegiatan Ektrakurkuler*.Padang.FIK.UNP
- Setyoboroto, Sudiby, (2005), *Psikologi Olahraga*, Jakarta . Univeritas Negeri Jakarta.
- Tarigan, HG, (1989), *Membaca Dalam Kehidupan*, Bandung: Angkasa
- Universitas Negeri Padang. 2007. *Buku Panduan Penulisan Skripsi/Tugas Akhir*. UNP.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003, *tentang Sistem Pendidikan Nasional*, Jakarta, Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Yusuf, A. Muri (1998) *Teori Belajar*:Padang.IKIP