

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR KAYANG DALAM  
PEMBELAJARAN SENAM LANTAI MELALUI BANTUAN  
TEMAN PADA SISWA KELAS X SMK PAB DELI  
SERDANG TAHUN AJARAN 2012-2013**

**Tuhadi\***

*Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Upaya meningkatkan hasil belajar kayang dalam pembelajaran senam lantai melalui bantuan teman pada siswa. SMK PAB Deli Serdang Tahun Ajaran 2012/2013. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SMK PAB Deli Serdang Tahun Ajaran 2012/2013, waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 14-21 November 2012 selama 2 minggu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Siswa Kelas X SMK PAB Deli Serdang dengan jumlah siswa 90 orang. Sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah sebagian dari populasi yaitu kelas X-1 SMK PAB Deli Serdang Tahun Ajaran 2012/2013, dengan menggunakan purposive sampling berjumlah 45 orang. Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan PTK (Penelitian Tindakan Kelas). Berdasarkan hasil penelitian bahwa pembelajaran melalui bantuan teman dapat meningkatkan hasil belajar siswa, nilai rata-rata awal siswa yaitu 63,77 (Tidak Tuntas). Pada tes siklus I nilai rata-rata siswa jadi meningkat yaitu 65,92 (Tidak Tuntas), dan pada pelaksanaan siklus II nilai rata-rata siswa telah mencapai 81,48 (Tuntas).*

**Kata Kunci : Gerakan Kayang, Bantuan Teman, Portofolio**

## **PENDAHULUAN**

Senam mempunyai begitu banyak pengaruhnya bagi individu bila datang berolahraga dengan sikap dan respek yang baik. Senam dapat menyenangkan, menggairahkan dan memberi banyak pesona. Banyak keuntungan yang diperoleh dalam senam. Konsentrasi, keteguhan hati, dan keyakinan akan menjadi modal besar yang dapat membantu dalam bersenam. Pengaruh latihan senam terhadap perkembangan fisik, menakjubkan. Mempelajari keterampilan dalam senam akan meningkatkan kekuatan yang sangat hebat, kelentukan, koordinasi, sikap dan kesadaran kinestetik.

Senam terdiri dari beberapa bagian, yaitu senam irama, senam artistik, senam lantai, senam alat dan lain-lain. Senam lantai (*flour exercise*) adalah satu bagian dari rumpun senam, sesuai dengan istilah lantai, maka gerakan-gerakan senam yang dilakukan di atas yang beralaskan matras atau permadani atau sering juga disebut dengan istilah latihan bebas, sebab pada waktu melakukan gerakan atau latihannya. Pesenam tidak boleh menggunakan alat atau suatu benda. Senam lantai menggunakan area yang berukuran 12 x 12 meter, dan area 1 meter untuk menjaga keamanan.

Senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan pada matras. Unsur-unsur

---

\* Penulis adalah Staf Edukatif di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED

*Tohadi: Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Kayang Dalam Pembelajaran Senam Lantai Melalui Bantuan Teman Pada Siswa Kelas X PAB Deli Serdang Tahun Ajaran 2012-2013*

gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan atau ke belakang. Bentuk latihannya merupakan gerakan dasar dari senam perkakas (alat). Pada dasarnya, bentuk-bentuk latihan bagi putra dan putri adalah sama, hanya untuk putri banyak unsur gerak balet. Jenis senam juga disebut latihan bebas karena pada waktu melakukan gerakan pesenam tidak mempergunakan suatu peralatan khusus.

Guru Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan selama ini memberikan materi senam lantai lebih dominan dengan cara-cara lama, yaitu dengan metode-ceramah dan komando. Hal ini menyebabkan proses pembelajaran senam lantai menjadi monoton, karena guru terkesan lebih banyak berperan dalam pembelajaran sedangkan siswa lebih banyak mendengarkan dan meniru gerakan yang diperagakan guru pendidikan jasmani. Situasi seperti ini kurang mendukung atas kemampuan siswa terutama dalam memahami suatu materi pembelajaran senam lantai. Pembelajaran dengan metode lama/konvensional menyebabkan siswa tidak dapat mengembangkan kemampuan imajinasi dan daya fikirnya.

Jadi untuk mengatasi hal tersebut maka diperlukan metode atau variasi yang cocok disetiap pembelajaran. Salah satunya dalam olahraga senam lantai yaitu dengan menggunakan bantuan teman. Penggunaan pendekatan ini akan lebih membantu siswa dalam rneningkatkan kernampuan kayang karena dalam pembelajaran ini siswa diajarkan untuk dapat memperaktekkan gerakan kayang melalui bantuan teman. Dengan melaksanakan proses pembelajaran senam lantai melalui bantuan teman, diharapkan akan dapat memberikan suatu pembaharuan dalam proses pembelajaran serta memungkinkan siswa untuk menjadi lebih mudah, lebih cepat, lebih bermakna, efektif dan menyenangkan dalam mempelajari materi senam lantai yang diberikan guru.

Hasil wawancara peneliti dengan guru pendidikan jasmani kelas X SMK PAB Deli Serdang mengenai hasil belajar siswa dalam pelajaran senam lantai, ternyata masih banyak siswa yang memperoleh nilai rendah. Dari 45 orang siswa setiap kelas X, ternyata sebagian besar siswa (34 orang) memiliki nilai dibawah KKM yaitu nilai dibawah 70 dan 11 orang siswa memiliki nilai diatas KKM yaitu nilai diatas 70. Hasil observasi peneliti ternyata siswa masih banyak yang kurang aktif mengikuti kegiatan senam. Siswa masih kurang menguasai gerakan-gerakan dasar senam, sehingga mereka sulit untuk melakukan gerakan-gerakan tersebut. Masalah yang paling mendasar dan sering terjadi adalah pada saat melakukan gerakan melentingkan tubuh untuk kayang, Pada waktu melakukan gerakan melentingkan tubuh untuk kayang, siswa sering tidak mampu melakukan gerakan dengan benar dikarenakan kurang lenturnya pinggang dan kurang kuatnya otot tangan dan kaki sebagai tempat bertumpu pada saat kayang. sehingga siswa tidak dapat melakukan kayang dengan baik. Hal lain yang menjadi masalah adalah kurangnya sarana dan prasarana serta metode mengajar yang digunakan guru, karena di sekolah ini tidak mempunyai matras yang membuat siswa merasa takut untuk melakukan kayang, karena melakukan kayang di matras resiko cederanya lebih kecil dibandingkan dengan melakukan kayang dilantai. Selain itu metode mengajar guru yang monoton membuat siswa bosan, guru tidak pernah mencoba pembelajaran senam lantai materi kayang dengan metode mengajar yang

baru, masih ada sebagian siswa yang tidak berani melakukan gerakan kayang karena takut akan cedera.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimanakah upaya yang dilakukan untuk meningkatkan hasil belajar kayang dalam pembelajaran senam lantai melalui bantuan teman pada siswa kelas X SMK PAB Deli Serdang.

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **1. Pengertian Senam**

Menurut asal kata, senam (gymnastics) berasal dari bahasa Yunani, yang artinya: "untuk menerangkan bermacam-macam gerak yang dilakukan oleh atlet-atlet yang telanjang". Dalam abad Yunani kuno, senam dilakukan untuk menjaga kesehatan dan membuat pertumbuhan badan yang harmonis, dan tidak dipertandingkan. Baru pada akhir abad 19, peraturan-peraturan dalam senam mulai ditentukan dan dibuat untuk dipertandingkan. Pada awal modern Olympic Games, senam dianggap sebagai suatu demonstrasi seni daripada sebagai salah satu cabang olahraga yang teratur.

Menurut Menke G. Frank dalam Encyclopedia of Sport, as Bannes and Company, New York, 1960, senam terdiri dari gerakan-gerakan yang luas/banyak atau menyeluruh dari latihan-latihan yang dapat membangun atau membentuk otot-otot tubuh seperti : pergelangan tangan, punggung, lengan dan lain sebagainya, Senam atau latihan tersebut termasuk juga : unsur-unsur jungkir balik, lompatan, memanjat dan keseimbangan.

Senam adalah kegiatan yang sangat bermanfaat bagi pengembangan komponen fisik dan kemampuan gerak (*motor ability*) termasuk juga manfaat terhadap mental dan sosialnya. Melalui aktifitas senam anak dapat mengembangkan kondisi fisik seperti daya tahan otot, kekuatan, power, kelentukan, koordinasi, kelincahan dan keseimbangannya. Termasuk juga dalam hal ini manfaat terhadap sistem kerja jantung dan paru (*cardiovascular system*).

Dengan melakukan aktifitas senam, seorang anak tentunya akan dirangsang untuk berfikir dan berimajinasi tentang perkembangan gerakan dan keterampilannya. Proses ini berhubungan dengan kemampuan berfikir untuk memecahkan masalah-masalah yang terjadi dalam proses pelaksanaan senam tersebut. Dengan demikian anak akan belajar mengembangkan kemampuan mentalnya dan sosialnya.

Senam lantai adalah satu dari rumpun senam yang termasuk kedalam rumpun senam artistik (*Artistic Gymnastics*). Sesuai istilah lantai maka gerakan-gerakan atau bentuk latihannya dilakukan di lantai. Jadi, lantai atau matraslah yang merupakan alat yang dipergunakan. Senam lantai disebut juga dengan istilah latihan bebas karena tidak mempergunakan benda-benda atau perkakas lain pada saat menjalankannya, Senam lantai dilakukan dalam ruangan dan dapat juga dilakukan di lapangan rumput. Untuk menjaga keamanan dan keselamatan siswa, maka digunakan matras. Pada waktu melakukan gerakan senam lantai pesenam tidak mempergunakan suatu peralatan khusus.

Senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan pada lantai dengan menggunakan matras. Unsur-unsur gerakannya terdiri dari gerakan mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan atau kaki dengan

*Tohadi: Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Kayang Dalam Pembelajaran Senam Lantai Melalui Bantuan Teman Pada Siswa Kelas X PAB Deli Serdang Tahun Ajaran 2012-2013*

mempertahankan sikap seimbang, salah satu gerakan senam lantai dengan cara menumpu pada kedua tangan dan kaki adalah gerakan kayang, yaitu sikap badan terlentang seperti busur dengan bertumpu pada kedua kaki dan tangan sedangkan sikap lutut dan sikutnya dalam posisi lurus.

## **2. Pengertian Bantuan Teman**

Bantuan teman memiliki makna tersendiri, bantuan berasal dari kata "bantu". Dalam Kamus Umum Bahasa Indonesia karangan Poerwadarminta (1986:89) dinyatakan bahwa kata bantu bermakna "tolong, penolong, memberi dukungan atau sokongan supaya kuat atau berhasil lebih baik". Sedangkan kata teman menurut Kamus Umum Bahasa Indonesia karangan Poerwadarminta (1986:89) mempunyai makna "sahabat atau kawan" atau "orang yang sama bekerja". Jadi bantuan teman dapat didefinisikan sebagai "pertolongan atau dukungan yang diberikan oleh sahabat/kawan sekelas".

## **METODOLOGI PENELITIAN**

Tahapan-tahapan yang dilakukan untuk mencapai tujuan yang diharapkan adalah sebagai berikut Lokasi penelitian dilaksanakan di SMK PAB Deli Serdang. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian dari kelas X dengan menggunakan metode *purposive sampling*, yaitu siswa kelas X-1 SMK PAB Deli Serdang, dengan jumlah 44 orang siswa. Karena nilai siswa di kelas X-1 ini masih banyak yang tidak tuntas nilainya dibawah KKM yaitu nilai dibawah 70, sehingga nilai siswa kelas X-1 ini perlu untuk ditingkatkan. Instrumen Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah melakukan tes gerakan kayang dari sikap awal berdiri dengan menggunakan format lembar fortfolio sebagai penilaian.

### **1. Instrumen tes gerakan kayang dari sikap berdiri**

Menurut Roji (2007 : 119) cara melakukan gerakan kayang dari sikap berdiri yaitu.

:

- Tahap persiapan
  - Berdiri membelakangi arah gerakan posisi kaki selebar bahu.
  - Kedua lengan disamping badan.
  - Pandangan kedepan.
- Tahapan gerakan
  - Ayunkan kedua lengan kebelakang bawah secara perlahan diikuti oleh gerakan pinggang, leher dan pandangan mata, hingga setelah kedua telapak tangan mendarta matras, pinggang melenting seperti busur.
  - Kedua lengan dan kaki lurus serta pandangan kebelakang.
  - Setelah menahan beberapa saat, bangun kembali pada sikap berdiri.
- Akhir gerakan
  - Berdiri dengan posisi kaki selebar bahu.
  - Kedua lengan lurus ke atas disamping telinga.
  - Pandangan kedepan atas.

**2. Format lembar portofolio penilaian gerakan kayang dari sikap berdiri**

No	INDIKATOR	DESKRIPTOR	DESKRIPTOR TAMPAK	
			Ceklist ( √ )	Nilai
1	Sikap Permulaan	1. Berdiri tegak dengan kaki agak dibuka		
		2. Kedua tangan disamping badan		
		3. Luruskan lengan ke atas		
		4. Tengadahkan kepala		
2	Sikap Kayang	1. Lengkungkan badan ke belakang perlahan-lahan		
		2. Leher dan pandangan mata menghadap ke belakang		
		3. Kedua telapak tangan menyentuh matras		
		4. Tahan beberapa saat		
3	Sikap Akhir	1. Kaki sampai lurus		
		2. Tangan sampai lurus		
		3. Letakkan kepala diantara kedua tangan		
		4. Posisi bahu di atas jari-jari.		
Jumlah				
Nilai Rata-Rata				

( Sumber : John dan Mary Jean Traetta 1985 : 16 )

**Keterangan:**

Nilai 4 : Apabila 4 Deskriptor dapat dilakukan dengan benar

Nilai 3 : Apabila 3 Deskriptor dapat dilakukan dengan benar

Nilai 2 : Apabila 2 Deskriptor dapat dilakukan dengan benar

Nilai 1 : Apabila 1 Deskriptor dapat dilakukan dengan benar

**1. Teknik Analisis Data**

**Paparan Data**

Dalam kegiatan ini data yang diperoleh dari hasil belajar siswa dipaparkan dalam bentuk tabel dengan menggunakan rumus yang telah ditetapkan. Untuk mengetahui perkembangan hasil belajar siswa pada setiap siklus digunakan rumus:

Tohadi: Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Kayang Dalam Pembelajaran Senam Lantai Melalui Bantuan Teman Pada Siswa Kelas X PAB Deli Serdang Tahun Ajaran 2012-2013

Indikator	Deskriptor			
Sikap Permulaan	4	3	2	1
Sikap Kayang	4	3	2	1
Sikap Akhir	4	3	2	1

$$KKM = \frac{\text{Indikator1} + \text{Indikator2} + \text{Indikator3}}{\text{JumlahDeskriptor}} \times 100 \%$$

Keterangan :

KKM : Kriteria Ketuntasan Minimal

Indikator : Skor yang diperoleh siswa

Deskriptor : Skor total maksimal (12)

Dengan kriteria :

$0 \leq KKM < 70$  = Siswa belum tuntas dalam belajar

$70 \leq KKM \leq 100$  = Siswa sudah tuntas dalam belajar

(Sumber : KTSP DEBDIKBUD: 2008)

Dari uraian diatas dapat diketahui siswa yang belum tuntas dalam belajar dan siswa yang sudah tuntas dalam belajar secara individu. Selanjutnya dapat juga diketahui persentase ketuntasan belajar siswa secara klasikal, dilihat dari persentase siswa yang sudah tuntas dalam belajar dapat dirumuskan sebagai berikut:

$$P = \frac{\text{Banyak siswa yang tuntas belajar}}{\text{Banyak siswa keseluruhan}} \times 100 \% \text{ (Aqib Zainal, 2010:41)}$$

Keterangan :

P : Persentase Ketuntasan Belajar Siswa

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil Penelitian

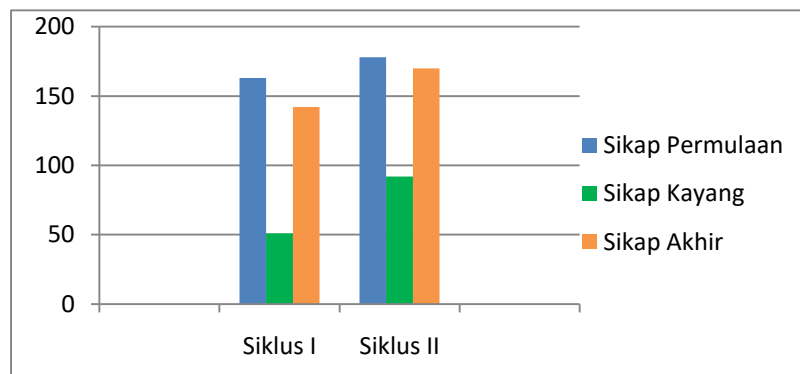
#### Hasil penelitian tes gerakan kayang dari sikap berdiri

Berikut ini adalah deskripsi data hasil penelitian yang dimulai dari nilai awal siswa, tes siklus I, dan tes siklus II.

**Deskripsi Data Hasil Penelitian**

	Hasil Nilai	Jumlah	Pers	Nilai
	Awal/Pre-	2870	24,4	63,77

No	Perlakuan	Aspek Yang Dinilai			Jumlah
		Sikap Permulaan	Sikap Kayang	Sikap Akhir	
1	Post-test Siklus I	Jumlah : 163	Jumlah : 51	Jumlah : 142	Jumlah : 356
		Rata-rata: 3,62	Rata-rata :1,13	Rata-rata: 3,15	Rata-rata: 7,91
2	Post-test Siklus II	Jumlah : 178	Jumlah : 92	Jumlah : 170	Jumlah : 440
		Rata-rata: 3,95	Rata-rata: 2,04	Rata-rata: 3,77	Rata-rata : 9,77



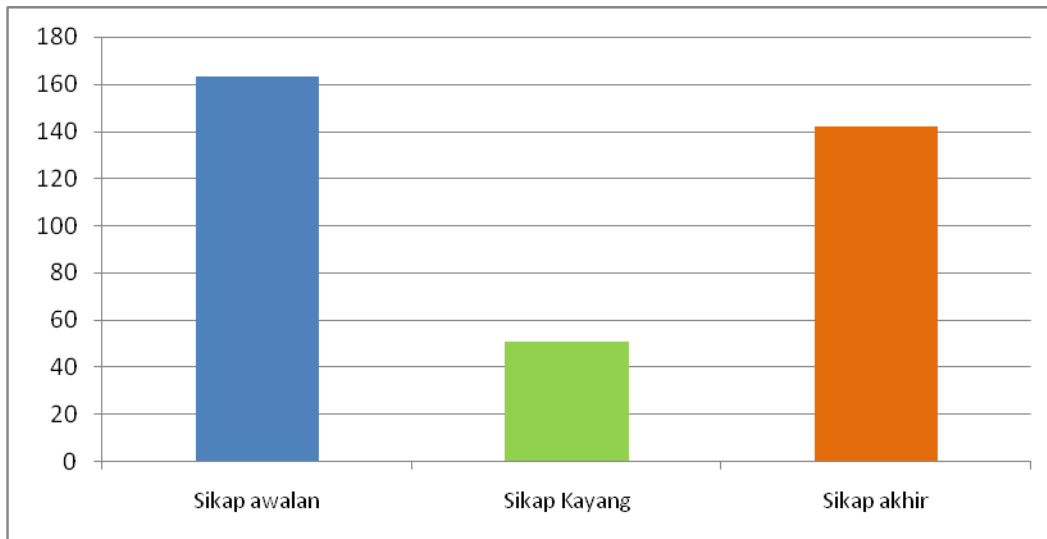
**Perbandingan hasil belajar *Pre Test*, Siklus I dan Siklus II**

**Hasil Penilaian Tes Kayang/Indikator Siklus I**

Hasil Test	Aspek Yang Dinilai			Jumlah	Rata -rata
	Sikap Pemulaan	Sikap Kayang	Sikap Akhir		
Siklus I	163	51	142	356	118.66
	3.62 $\bar{x}$	1.13	3.15	7.90	2.63

Tohadi: Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Kayang Dalam Pembelajaran Senam Lantai Melalui Bantuan Teman Pada Siswa Kelas X PAB Deli Serdang Tahun Ajaran 2012-2013

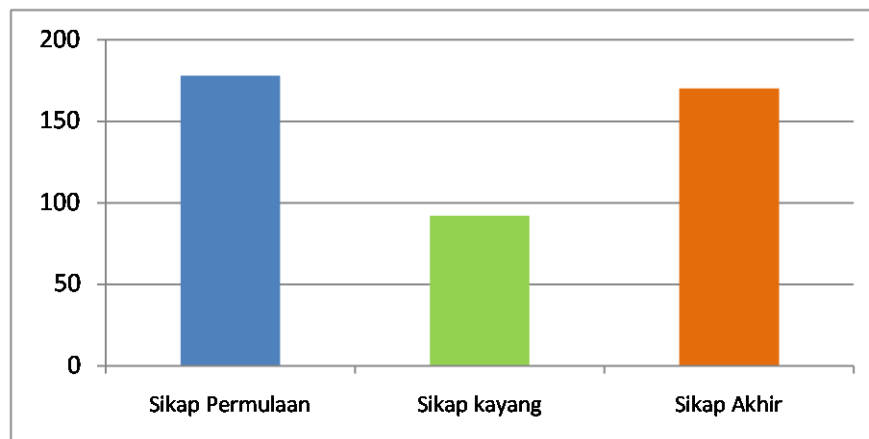
% Ketercapaian	90.55	28.33	78.88	197.76	65.92
----------------	-------	-------	-------	--------	-------



### Hasil Belajar Kayang/Indikator Pada Siklus I

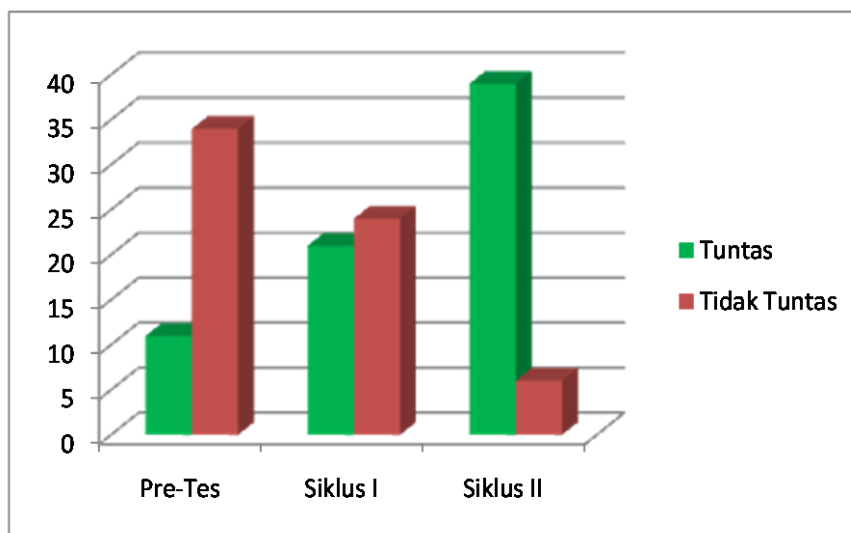
### Penilaian Tes Kayang Hasil /Indikator Siklus II

Hasil Test	Aspek Yang Dinilai			Jumlah	Rata -rata
	Sikap Pemulaan	Sikap Kayang	Sikap Akhir		
Siklus I	178 3.95	92 2.04	170 3.77	440 9.76	146.66 3.25
% Ketercapaian	98.88	51.11	94.44	244.43	81.48





### Hasil Belajar Kayang/Indikator Pada Siklus II



o.	HasilTes	Jumlah siswa (orang)	Persentase	Rata-Rata
.	<i>Pre-Tes</i>	Tuntas 11 TidakTuntas 34	Tuntas 24,44 % TidakTuntas 75,56 %	63,77
.	Siklus I	Tuntas 21 TidakTuntas 24	Tuntas 46,67 % TidakTuntas 53,33 %	65,92
.	Siklus II	Tuntas 39 TidakTuntas 6	Tuntas 86,67 % TidakTuntas 13,33 %	81,48

#### Diagram Perbandingan Ketuntasan Hasil Belajar Pada Setiap Siklus

#### 2. Pembahasan

Dari analisis data yang telah dilakukan dapat di simpulkan bahwa dengan penerapan metode bantuan teman, dapat meningkatkan hasil belajar kayang. Dari analisis data juga dapat diketahui bahwa hasil belajar siswa dari tes hasil belajar siswa sebelum menerapkan metode bantuan teman (*Pre-tes*) masih sangat rendah. Maka dilakukan penerapan metode bantuan teman pada proes pembelajaran. Dapat diketahui bahwa hasil belajar siswa dari tes hasil belajar siklus I masih juga rendah pada

*Tohadi: Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Kayang Dalam Pembelajaran Senam Lantai Melalui Bantuan Teman Pada Siswa Kelas X PAB Deli Serdang Tahun Ajaran 2012-2013*

ketuntasan belajar secara klasikalnya. Hal ini dikarenakan yaitu kurang pahami siswa dengan proses melakukan teknik kayang khususnya pada saat sikap gerakan kayang dan sikap akhir. Untuk selanjutnya perlu diadakan perbaikan pada tindakan siklus II. Pada siklus I guru dan peneliti menemukan banyak kesulitan yang dialami siswa dalam pembelajaran yaitu:

1. Sebagian besar siswa belum mampu menguasai gerakan senam lantai materi kayang dengan baik, terutama gerakan pada saat akan kayang ketika melentingkan tubuh hingga kedua tangan menyentuh matras.
2. Hasil belajar siswa pada test I siklus I ini masih rendah, hal ini terlihat dari nilai rata-rata yang diperoleh siswa pada hasil belajar test I siswa yaitu 65,92.
3. Masih ada sebagian siswa yang kesulitan dalam memperagakan sikap kayang senam lantai.

Pada Pembelajaran disiklus II dapat dilihat bahwa telah terjadi peningkatan aktivitas siswa dari siklus sebelumnya. Dari tes hasil analisis yang dilakukan disimpulkan bahwa telah terjadi peningkatan kemampuan siswa. Peningkatan ini terjadi setelah diberikan pembelajaran melalui penerapan metode bantuan teman yang dirancang pada siklus II yang beracuan pada refleksi dan pengalaman di siklus I. pada tes hasil belajar II diperoleh hasil penelitian yaitu persentase nilai rata-rata sebesar 81,48 serta tingkat ketuntasan belajar klasikal siswa sebesar 86,67%, ini berarti persentase ketuntasan klasikal telah terpenuhi. Peningkatan persentase nilai rata-rata hasil belajar siswa dari tes sebelumnya yaitu 15,56 dan peningkatan ketuntasan klasikalnya sebesar 40,00% dan pada siklus II didapat hasil bahwa kriteria ketuntasan belajar secara klasikal yang diharapkan telah tercapai.

Hasil belajar senam lantai materi kayang siswa pada siklus II ternyata hasilnya cukup baik, hal ini dapat dilihat dari banyaknya siswa yang dapat melakukan gerakan kayang, siswa telah mampu melentingkan badan sampai kedua tangan menyentuh matras. Siswa sudah mampu menahan berat badan dengan kedua lengan pada saat kayang. Siswa sudah berani melakukan kayang tanpa ada rasa takut untuk terjatuh ataupun cedera. Hasil tes siklus II belum seluruhnya siswa memiliki ketuntasan belajar senam lantai materi kayang, menurut analisis peneliti hal ini disebabkan siswa tersebut masih memerlukan tambahan waktu dan kemauan mengadakan latihan-latihan di luar jam pelajaran, peneliti yakin siswa tersebut akan memperoleh hasil yang lebih baik lagi. Penguasaan teknik dalam setiap cabang olahraga merupakan kunci utama dalam meraih keberhasilan, demikian pula halnya dalam kayang. Pembelajaran dengan penerapan metode bantuan teman dapat digunakan sebagai media pembelajaran yang membantu siswa dalam melakukan tehnik gerakan kayang.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kesimpulan.

Bahwa pembelajaran melalui bantuan teman mampu meningkatkan ketuntasan belajar siswa, nilai rata-rata awal siswa yang masih rendah setelah di terapkan metode bantuan teman pada siklus I nilai rata-rata awal siswa menjadi meningkat tetapi masih belum tuntas, dan pada pelaksanaan tes siklus II nilai rata-rata siswa menjadi lebih meningkat

sehingga kriteria ketuntasan belajar secara klasikal tercapai. Selain itu siswa pun merasa senang dengan penerapan metode bantuan teman karena siswa dapat berinteraksi dengan guru dan teman, sehingga dengan begitu proses pembelajaran semakin efektif dan siswa lebih cepat memahami, kemudian guru pun sangat terbantu dengan metode bantuan teman, karena temanlah yang membantu dalam proses belajar, guru hanya mengawasi secara keseluruhan saja.

#### Saran

1. Agar guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan lebih meningkatkan kualitas pengajaran senam lantai materi kayang melalui penerapan pembelajaran melalui bantuan teman.
2. Agar para guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah memperhatikan dan mengembangkan teknik pembelajaran melalui bantuan teman yang lebih efektif.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktek)*. Edisi Revisi V, Jakarta.
- Arma Abdullah. (1994). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani. Proyek Pembinaan dan Peningkatan Mutu Tenaga Kependidikan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi departemen Pendidikan dan Kebudayaan*. Jakarta: Depdikbud
- Menke G. Frank dalam *Encyclopedia of Sport*, as Bannes and Company, New York, 1960
- Poerwadarminta (1986:89) *Kamus Bahasa Indonesia*, Jakarta: Gramedia
- <http://www.konidki.or.id/porsani/PD-PORSANI>
- [http://id.wikipedia.org/wiki/Senam\\_irama/2003-8](http://id.wikipedia.org/wiki/Senam_irama/2003-8)
- [www.idonbiu.com/2009/03/pengertian](http://www.idonbiu.com/2009/03/pengertian) media komunikasi-audio-visual.