

**ARTIKEL**

**PENERAPAN KOOPERATIF TPS UNTUK MENINGKATKAN AKTIVITAS  
DAN HASIL BELAJAR *ROLL* SENAM LANTAI**



**Oleh**

**I Kade Supardika**

**NIM. 0816011131**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
SINGARAJA  
2013**

## **PENERAPAN KOOPERATIF TPS UNTUK MENINGKATKAN AKTIVITAS DAN HASIL BELAJAR *ROLL* SENAM LANTAI**

**I Kade Supardika  
NIM. 0816011131**

PENJASKESREK FOK Universitas Pendidikan Ganesha, Kampus Tengah Undiksha  
Singaraja, Jalan Udayana Singaraja-Bali Tlp. (0362) 32559  
e-mail: supardikad@yahoo.com

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan aktivitas dan hasil belajar teknik dasar berguling senam lantai melalui penerapan model pembelajaran kooperatif tipe TPS. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam dua siklus, terdiri dari rencana tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi atau evaluasi serta refleksi. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VII.A SMP Negeri 4 Negara, berjumlah 30 orang, yaitu 16 orang perempuan dan 14 orang laki-laki. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Hasil analisis data aktivitas belajar berguling senam lantai pada observasi awal 10 siswa (33,3) aktif, siklus I sebesar 23 Siswa (76,67%) aktif, dan siklus II sebesar 28 siswa (93,33) aktif. Hasil belajar berguling senam lantai pada observasi awal 9 siswa (30%) tuntas, pada siklus I 21 siswa (70%) tuntas dan pada siklus II sebesar 26 siswa (86,67%) tuntas. Dapat disimpulkan bahwa aktivitas dan hasil belajar teknik dasar berguling senam lantai meningkat melalui penerapan model pembelajaran kooperatif tipe TPS pada siswa kelas VII.A SMP Negeri 4 Negara tahun pelajaran 2012/2013.

**Abstract:** This study aims to improve the activity and results of learning basic techniques roll gymnastics floor through the implementation of cooperative learning model TPS. This research is a classroom action research was conducted in two cycles, consisting of an action plan, action, observation or evaluation and reflection. The research subjects were students of SMP Negeri 4 VII.A Negara, are 30 people, consisted of 16 women and 14 men. Analysis of the data using as analysis statistik deskriptif. Results of data analysis and learning activities in observation floor gymnastics roll early 10 students (33.3) is active, the first cycle of 23 students (76.67%) is active, and a second cycle of 28 students (93.33) is active. Learning outcomes in the floor exercises roll preliminary observations 9 students (30%) completed, 21 students in the first cycle (70%) completed and the second cycle of 26 students (86.67%) completed. It can be concluded that the activity of the basic techniques and learning outcomes roll gymnastics floor increased through the application of cooperative learning model TPS on VII.A grade students of SMP Negeri 4 Negara of the school year 2012/2013.

Kata-kata kunci: Model pembelajaran kooperatif TPS, senam lantai.

Mutu pendidikan merupakan bahan pertimbangan yang selalu menarik untuk diperbincangkan tidak hanya oleh pakar pendidikan tetapi juga oleh masyarakat luas. Pendidikan memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman (Depdiknas, 2006: 163).

Penjasorkes diharapkan siswa benar-benar aktif, sehingga akan berdampak pada ingatan siswa tentang apa yang akan dipelajari dapat bertahan lebih lama. Salah satu kegiatan pembelajaran yang menekankan berbagai kegiatan tindakan adalah menggunakan model pembelajaran, karena model pembelajaran mengarahkan kita ke dalam mendesain pembelajaran untuk membantu peserta didik sedemikian rupa sehingga tujuan pembelajaran tercapai (Trianto, 2007: 5).

Berdasarkan hasil observasi dilakukan awal yang di SMP Negeri 4 Negara pada hari Selasa, 07 Agustus 2012, pembelajaran teknik dasar *roll* senam lantai, peneliti menemukan aktivitas dan hasil belajar siswa pada pembelajaran teknik dasar *roll*

senam lantai di kelas VII.A dengan jumlah 30 orang siswa masih belum maksimal. Dilihat dari aktivitas belajar teknik *roll* senam lantai ada 6 (enam) komponen penilaian yang peneliti ambil yaitu: kegiatan *visual*, kegiatan lisan, kegiatan mendengarkan, kegiatan *metrik*, kegiatan mental, dan kegiatan emosional. Dari observasi awal peneliti memperoleh data sebagai berikut: siswa yang berada pada kategori sangat aktif sebanyak 1 orang (3,33%), siswa dalam kategori aktif sebanyak 9 orang (30%) dan siswa dalam kategori cukup aktif sebanyak 6 orang (20%), siswa dalam kategori kurang aktif sebanyak 14 orang (46,67%) dan kategori sangat kurang aktif tidak ada. Secara klasikal aktivitas belajar siswa sebesar 5,30. Jadi siswa yang dalam katagori aktif sebanyak 10 siswa (33,33%) dan yang tidak aktif sebanyak 20 siswa (66,67%). Dengan demikian siswa yang bermasalah sebanyak 20 siswa (66,67%).

Permasalahan lain didapat dari observasi hasil belajar siswa. Hasil belajar teknik dasar *roll* senam lantai, siswa yang berada pada kategori sangat baik tidak ada, baik sebanyak 9 orang (30%), cukup sebanyak 10 orang (33,33%), kurang sebanyak 11 orang (36,67%) dan yang sangat kurang tidak ada. Dengan demikian siswa

yang tuntas sebanyak 9 orang siswa (30%) dan yang tidak tuntas sebanyak 21 orang siswa (70%). Jadi dengan hasil tersebut, maka siswa yang bermasalah atau tidak sesuai dengan KKM yaitu sebanyak 21 orang siswa (70%).

Berdasarkan refleksi awal yang peneliti lakukan masalah umum yang dialami dalam proses pembelajaran adalah penerapan model pembelajaran yang kurang inovatif, penerapan proses pembelajaran yang berupa ceramah (klasikal), kurangnya perhatian guru terhadap sistem pembelajaran kelompok., proses pembelajaran masih didominasi oleh guru.

Oleh karena itu, dibutuhkan sebuah solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut. Solusi alternatif yang diharapkan bisa meningkatkan aktivitas dan hasil belajar teknik *roll* senam lantai yaitu dengan memilih model pembelajaran yang dapat membuat interaksi yang baik dalam pembelajaran sehingga pembelajaran tidak berpusat pada guru melainkan guru dan siswa berinteraksi dalam pembelajaran.

Joyce (dalam Trianto, 2007: 5) menyatakan model pembelajaran merupakan suatu perencanaan atau pola yang digunakan sebagai pedoman dalam merencanakan pembelajaran di kelas dan untuk menentukan perangkat-perangkat pembelajaran termasuk

di dalamnya buku-buku, komputer, kurikulum, dan lain-lain. Penerapan model pembelajaran yang tepat akan menciptakan kondisi belajar yang kondusif, efektif dan efisien. Dalam perkembangan pembelajaran penjasorkes, model pembelajaran sangat berpengaruh terhadap keberhasilan suatu proses pembelajaran.

Salah satu model pembelajaran yang dapat membuat variasi suasana pola diskusi kelas adalah model pembelajaran kooperatif tipe *think-pair-share* (TPS).

Model pembelajaran kooperatif adalah model pembelajaran yang peserta didiknya memperoleh pengalaman belajar dalam kelompok-kelompok kecil yang secara kolaboratif dapat merangsang siswa lebih bergairah dalam belajar untuk meningkatkan produktivitas, dan perolehan belajar.

TPS merupakan model pembelajaran dengan menggunakan sistem pengelompokan/ tim kecil yang mempunyai latar belakang kemampuan akademik, jenis kelamin, ras atau suku yang berbeda (*heterogen*). Model pembelajaran ini efektif untuk membuat variasi suasana pola diskusi kelas, dimana siswa diberikan waktu lebih banyak untuk berpikir, untuk merespon dan saling membantu satu sama lain dalam kelompok. TPS membuat siswa dapat mengembangkan keterampilan berfikir dan

menjawab dalam komunikasi antara satu dengan yang lain, serta bekerja saling membantu dalam kelompok kecil. TPS adalah pembelajaran yang memberi siswa kesempatan untuk bekerja sendiri dan bekerjasama dengan orang lain. Dalam hal ini, guru sangat berperan penting untuk membimbing siswa melakukan diskusi, sehingga terciptanya suasana belajar yang lebih hidup, aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan. Dengan demikian jelas bahwa melalui model pembelajaran TPS, siswa secara langsung dapat memecahkan masalah, memahami suatu materi secara berkelompok dan saling membantu antara satu dengan yang lainnya, membuat kesimpulan (diskusi) serta mempresentasikan di depan kelas sebagai salah satu langkah evaluasi terhadap kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan.

Senam lantai adalah salah satu cabang olahraga yang mengandalkan aktivitas seluruh anggota badan, baik untuk olahraga senam sendiri maupun untuk cabang olahraga lain.

Dalam penelitian ini materi yang digunakan adalah teknik *roll (forward roll dan back roll)*. *Forward roll* ialah gerakan badan berguling kearah depan melalui bagian belakang badan tengkuk, pinggul, pinggang dan panggul bagian belakang (Roji, 2007:

112). *Back roll* merupakan kebalikan dari gerakan berguling ke depan. Guling belakang ialah gerakan badan berguling kearah belakang badan mulai dari panggul bagian belakang, pinggang, punggung, dan tengkuk (Roji, 2007: 114).

Adapun tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah: untuk meningkatkan aktivitas dan hasil belajar teknik *roll (forward roll dan back roll)* senam lantai melalui penerapan model pembelajaran kooperatif TPS pada siswa kelas VII.A SMP Negeri 4 Negara tahun pelajaran 2012/2013. Selain itu penelitian ini bertujuan untuk memberikan inovasi baru dalam pembelajaran dengan memberikan tindakan-tindakan yang bervariasi sehingga pembelajaran dapat memberikan kesempatan bagi siswa untuk belajar.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas. Menurut Oja SN (dalam Kanca, I Nyoman, 2010: 115) mengatakan bahwa ada empat bentuk penelitian tindakan kelas (PTK) yaitu: (1) Guru sebagai peneliti, (2) Penelitian tindakan kolaboratif, (3) Simultan terintegrasi. (4) Administrasi sosial eksperimental. Jenis penelitian yang digunakan adalah peneliti sebagai guru. Peneliti berperan sebagai guru

terlibat secara penuh dalam proses perencanaan, aksi (tindakan), observasi/evaluasi dan refleksi.

Penelitian ini dilaksanakan di kelas VII.A SMP Negeri 4 Negara tahun pelajaran 2012/2013. Dilaksanakan sebanyak 2 siklus dengan pertemuan setiap siklus 2 kali pertemuan. Setiap siklus terdiri dari 4 tahapan yaitu: rencana tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi/evaluasi dan refleksi tindakan (Kanca, I Nyoman, 2010: 139). Adapun prosedur penelitian dalam penelitian ini yaitu: (a) Observasi awal, (b) Refleksi awal, (c) Identifikasi masalah, (d) Analisis masalah, (e) Perencanaan tindakan, (f) Pelaksanaan tindakan, (g) Observasi hasil tindakan, (h) Refleksi. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari pengumpulan data aktivitas dan hasil belajar. Data aktivitas belajar dikumpulkan pada setiap pertemuan pada setiap siklus yang dilakukan oleh 2 orang observer. Sedangkan data hasil belajar dikumpulkan pada pertemuan kedua setiap siklus yang dilakukan oleh 3 orang evaluator. Dalam penelitian ini, teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif.

## HASIL PENELITIAN

Pada observasi awal yang dilakukan di kelas VIII A SMP Negeri 4 Negara tahun pelajaran 2012/2013 ditemukan data aktivitas dan hasil belajar yang masih rendah. Hal ini terlihat secara klasikal siswa masih belum bisa memenuhi KKM di sekolah yang sebesar 75. Pada data aktivitas belajar teknik *roll* senam lantai, dari 30 siswa yang mendapat kategori sangat aktif sebanyak 1 orang (3,33%), siswa dalam kategori aktif sebanyak 9 orang (30%) dan siswa dalam kategori cukup aktif sebanyak 6 orang (20%), siswa dalam kategori kurang aktif sebanyak 14 orang (46,67%) dan kategori sangat kurang aktif tidak ada. Jadi siswa yang dalam katagori aktif sebanyak 10 siswa (33,33%) dan yang tidak aktif sebanyak 20 siswa (66,67%). Sedangkan, pada data hasil belajar teknik *roll* senam lantai, siswa yang berada pada kategori sangat baik tidak ada, baik sebanyak 9 orang (30%), cukup sebanyak 10 orang (33,33%), kurang sebanyak 11 orang (36,67%) dan yang sangat kurang tidak ada. Dengan demikian siswa yang tuntas sebanyak 9 orang siswa (30%) dan yang tidak tuntas sebanyak 21 orang siswa (70%).

Pada penelitian siklus I, tindakan yang diberikan sesuai dengan model pembelajaran kooperatif tipe TPS dengan

mengelompokkan siswa menjadi 6 kelompok dan memberikan waktu berfikir, berpasangan dan berbagi (*sharing*), namun masih terdapat siswa yang masih kesulitan dalam pembelajaran.

Hasil penelitian siklus I pada aktivitas belajar yaitu: siswa yang mendapat kategori sangat aktif 6 siswa (20%), aktif 17 siswa (56,67%), cukup aktif 7 siswa (23,33%), kurang aktif dan sangat kurang aktif tidak ada. Rata-rata aktivitas belajar pada siklus I yaitu 7,75 yang berada pada kategori aktif.

**Tabel 1.1. Data Aktivitas Belajar Roll Senam Lantai pada Siklus I**

No	Kriteria	Jumlah Siswa	Persentase (%)	Kategori	Keterangan
1	$\bar{X} \geq 9$	6 orang	20%	Sangat Aktif	Aktif 23 orang siswa (76,67%) Tidak Aktif 7 orang siswa (23,33%)
2	$7 \leq \bar{X} < 9$	17 orang	56,67%	Aktif	
3	$5 \leq \bar{X} < 7$	7 orang	23,33%	Cukup Aktif	
4	$3 \leq \bar{X} < 5$	-	-	Kurang Aktif	
5	$\bar{X} < 3$	-	-	Sangat Kurang Aktif	
<b>Total</b>		30	100%		

Pada data hasil belajar didapatkan siswa yang tuntas sebanyak 21 orang siswa (70%) dan siswa yang tidak tuntas sebanyak 9 orang siswa (30%) dengan rincian kategori hasil belajar sebagai berikut: siswa yang mendapat kategori sangat baik tidak ada,

kategori baik sebanyak 21 orang siswa (70%), kategori cukup sebanyak 7 orang siswa (30%), tidak ada siswa yang mendapat kategori kurang dan kategori sangat kurang.

**Tabel 1.2. Data Hasil Belajar Roll Senam Lantai pada Siklus I**

No	Tingkat Penguasaan	Banyak Siswa	Persentase	Kategori	Keterangan	
1	85-100	-	-	A	Sangat Baik	Tuntas 21 siswa (70%)
2	75-84	21 orang	70%	B	Baik	
3	61-74	9 orang	30%	C	Cukup	Tidak Tuntas 9 siswa (30%)
4	46-60	-	-	D	Kurang	
5	0-45	-	-	E	Sangat Kurang	
<b>Total</b>		30	100%			

Pada siklus II dilakukan tindakan berdasarkan refleksi dari tindakan siklus I, dengan mengelompokkan siswa menjadi 7 kelompok. Dari tindakan tersebut terjadi peningkatan pada aktivitas dan hasil belajar. Pada data aktivitas belajar siswa dapat disampaikan siswa yang sangat aktif sebanyak 7 orang siswa (23,33%) kategori aktif sebanyak 21 orang siswa (93,33%), kategori cukup aktif sebanyak 2 orang siswa (6,67%), siswa yang mendapat kategori kurang aktif dan sangat kurang aktif tidak ada. Rata-rata aktivitas belajar pada siklus II yaitu 8,45 yang berada pada kategori aktif.

**Tabel 1.3. Data Aktivitas Belajar *Roll Senam Lantai* pada Siklus II**

No	Kriteria	Jumlah Siswa	Persentase (%)	Kategori	Keterangan
1	$\bar{X} \geq 9$	7 orang	23,33%	Sangat Aktif	Aktif 28 orang siswa (93,33%)
2	$7 \leq \bar{X} < 9$	21 orang	70%	Aktif	
3	$5 \leq \bar{X} < 7$	2 orang	6,67%	Cukup Aktif	Tidak Aktif 2 orang siswa (6,67%)
4	$3 \leq \bar{X} < 5$	-	-	Kurang Aktif	
5	$\bar{X} < 3$	-	-	Sangat Kurang Aktif	
<b>Total</b>		30	100%	100%	

Pada data hasil belajar didapatkan bahwa: siswa yang mendapat kategori sangat baik sebanyak 6 orang siswa (20%), kategori baik sebanyak 20 orang siswa (66,67%), kategori cukup baik sebanyak 4 orang siswa (13,33%) dan tidak ada siswa yang mendapat kategori kurang baik maupun sangat kurang.

**Tabel 1.4. Data Hasil Belajar *Roll Senam Lantai* pada Siklus II**

No	Tingkat Penguasaan	Banyak Siswa	Persentase	Kategori	Keterangan	
1	85-100	6 orang	20%	A	Sangat Baik	Tuntas 26 siswa (86,67%)
2	75-84	20 orang	66,67%	B	Baik	
3	61-74	4 orang	13,33%	C	Cukup	Tidak Tuntas 4 siswa (13,33%)
4	46-60	-	-	D	Kurang	
5	0-45	-	-	E	Sangat Kurang	
<b>Total</b>		30	100%			

## PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian pada siklus I dan siklus II dilakukan refleksi melalui diskusi dengan siswa dan guru. Pada penelitian ini ditemukan adanya peningkatan aktivitas dan hasil belajar teknik *roll* (*forward roll* dan *back roll*) siswa kelas VII.A SMP Negeri 4 Negara tahun pelajaran 2012/2013 pada setiap siklus.

Peningkatan tersebut dapat terlihat pada tabel 1.5 dan tabel 1.6.

**Tabel 1.5. Ringkasan Peningkatan Aktivitas Belajar Siswa**

No	Tahapan	Aktivitas Belajar Klasikal	Jumlah Siswa aktif	Peningkatan Aktivitas Belajar	
				Observasi Awal ke Siklus I	Siklus I ke Siklus II
1.	Observasi Awal	5,30	10 siswa (33,33%)	13 siswa (43,33%)	5 siswa (16,67%)
2.	Siklus I	7,75	23 siswa (76,67%)		
3.	Siklus II	8,45	28 siswa (93,33%)		

Dari data tabel di atas dapat disampaikan bahwa terjadi peningkatan sebesar 43,33% dari observasi awal ke siklus I. dan terjadi peningkatan sebesar 16,67% dari siklus I ke siklus II.



**Tabel 1.6 Ringkasan Peningkatan Hasil Belajar Siswa.**

No	Tahapan	Ketuntasan Siswa klasikal	Jumlah siswa tuntas	Peningkatan Hasil Belajar	
				Observasi Awal ke Siklus I	Siklus I ke Siklus II
1.	Observasi Awal	65,55	9 siswa 30%	12 siswa (40%)	5 siswa (16,67%)
2.	Siklus I	76,12	21 siswa 70%		
3.	Siklus II	82,94	26 siswa 86,67%		

Dari data diatas dapat disampaikan peningkatan dari observasi awal ke siklus I adalah 40%. Sedangkan peningkatan dari siklus I ke siklus II adalah 16,67%.

Berdasarkan data penelitian di atas maka dapat yakini bahwa penerapan model pembelajaran kooperatif tipe TPS dapat meningkatkan aktivitas dan hasil belajar teknik *roll* senam lantai pada siswa kelas VII.A SMP Negeri 4 Negara tahun pelajaran 2012/2013.

Keberhasilan penelitian ini, sesuai dengan peneliti-peneliti sebelumnya yaitu: (1) Arta Gede (2012: 101) menemukan bahwa aktivitas dan hasil belajar teknik dasar gerak dasar lari jarak pendek meningkat melalui penerapan model pembelajaran

kooperatif tipe TPS pada siswa kelas V SD Negeri 4 Bungkulan tahun pelajaran 2011/2012, (2) Satria Yuliantari Luh Made (2012: 111) menemukan bahwa aktivitas dan hasil belajar teknik dasar *roll (forwad roll dan back roll)* meningkat melalui penerapan model pembelajaran kooperatif tipe TPS pada siswa kelas XI IA1 SMA Negeri 1 Seririt tahun pelajaran 2011/2012, (3) Manik Mahardika I Gusti Ngurah (2012: 108) menemukan bahwa aktivitas dan hasil belajar teknik dasar gerak dasar lari jarak pendek (*sprint*) meningkat melalui penerapan model pembelajaran kooperatif tipe TPS pada siswa kelas X SMK PGRI 1 Singaraja tahun pelajaran 2011/2012, (4) Dwi Apriyanti Ni Made (2012: 92) menemukan bahwa aktivitas dan hasil belajar matematika meningkat melalui implementasi model pembelajaran kooperatif tipe TPS berbasis teori polya pada siswa kelas V semester 1 SD No.1 Astina tahun pelajaran 2011/2012, (5)

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan di atas dapat ditarik simpulan Aktivitas belajar *roll (roll depan dan roll belakang)* senam lantai meningkat melalui penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe *Think-Pair-Share* (TPS) pada siswa kelas VII.A SMP Negeri 4 Negara tahun

pelajaran 2012/2013. Hasil belajar *roll* (*roll* depan dan *roll* belakang) senam lantai meningkat melalui penerapan model pembelajaran kooperatif tipe *Think-Pair-Share* (TPS) pada siswa kelas VII.A SMP Negeri 4 Negara tahun pelajaran 2012/2013.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Arta, Gede. 2012. *Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe TPS untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Teknik Dasar Gerak Dasar Lari Jarak Pendek pada Siswa Kelas kelas V SD Negeri 4 Bungkulan tahun pelajaran 2011/2012*. Singaraja: Undiksha Singaraja.
- Depdiknas, 2006. *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional RI No 23*. Jakarta
- Dwi Apriyanti, Ni Made. 2012. *Implementasi Model Pembelajaran Kooperatif Tipe TPS berbasis teori polya untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Matematika pada Siswa Kelas V semester 1 SD No.1 Astina tahun pelajaran 2011/2012*. Singaraja: Undiksha Singaraja.
- Kanca, I Nyoman. 2010. *Metodelogi Penelitian Keolahragaan*. Singaraja: Undiksha Singaraja.
- Manik Mahardika, I Gusti Ngurah. 2012. *Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe TPS untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Teknik Dasar gerak dasar lari jarak pendek (*Sprint*) pada Siswa Kelas X SMK PGRI 1 Singaraja tahun pelajaran 2011/2012*. Singaraja: Undiksha Singaraja.
- Nurkanca, Wayan dan Sunartana. 1992. *Evaluasi Hasil Belajar*. Surabaya: PT Usaha Nasional.
- Roji. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/MA*. Jakarta: Litera Predana Media Group.
- Satria Yuliantari, Luh Made. 2012. *Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe TPS untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Teknik Dasar roll (*forwad roll* dan *back roll*) pada Siswa Kelas XI IA1 SMA Negeri 1 Seririt tahun pelajaran 2011/2012*. Singaraja: Undiksha Singaraja.
- Trianto. 2007. *Model-model Pembelajaran Inovatif Berorientasi Konstruktivistik*. Jakarta: Prestasi Pustaka Publisher