

**MENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK  
DENGAN MEDIA PEMBELAJARAN PADA MURID KELAS V SDN 476  
MAKALUA KECAMATAN LATIMOJONG KABUPATEN LUWU**

**Hesti, Rachmat Hidayat<sup>2</sup>, Suaib Nur**

<sup>1</sup>Universitas Muhammadiyah Palopo

Email: [hesti1842@gmail.com](mailto:hesti1842@gmail.com)

<sup>2</sup>Universitas Muhammadiyah Palopo

Email: [rachmathidayat1405@gmail.com](mailto:rachmathidayat1405@gmail.com)

<sup>3</sup>Universitas Muhammadiyah Palopo

Email: [suaibnur@umpalopo.ac.id](mailto:suaibnur@umpalopo.ac.id)

---

**Journal info**

**Jurnal Pendidikan Glasser**

p-ISSN : 0000-0000

e-ISSN : 0000-0000

DOI : <http://doi.org/>

Volume : X

Nomor : X

Month : 2021

Issue : juni/juli

**Abstract.**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan media pembelajaran pada murid SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong Kabupaten Luwu. Penelitian ini termasuk penelitian tindakan kelas. Murid SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong Kabupaten Luwu dengan jumlah sampel penelitian 15 murid. Pertemuan dalam penelitian ini dirancang dua siklus, yaitu siklus I dan siklus II. Data penelitian ini adalah kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Sumber data penelitian ini adalah murid SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong Kabupaten Luwu. Hasil analisis data yang menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan media pembelajaran lompat kardus murid kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu, dimana pada siklus I persentase kelulusan murid V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong sebesar 60% dan meningkat pada siklus II dengan persentase kelulusan sebesar 87%. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pembelajaran penjas melalui media pembelajaran lompat kardus dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan media pembelajaran lompat kardus murid kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu.

---

**Keywords:**

*Lompat Jauh, Media*

*Pembelajaran*

---

## A. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Dalam arti bahwa pendidikan jasmani secara bersama-sama bersinergi dengan bidang mata pelajaran lainnya misalnya Matematika, Bahasa Indonesia, Sejarah, Biologi dan lainnya, yang akan bermuara pada tujuan pendidikan nasional yaitu mencerdaskan kehidupan bangsa dan membentuk manusia Indonesia seutuhnya. Manusia Indonesia seutuhnya adalah manusia yang sehat jasmani dan rohani. Sehingga selaras dengan motto “di dalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat.”

Pendidikan jasmani memang tidak dapat dipisahkan dengan olahraga, namun keduanya berbeda. Pendidikan jasmani lebih menekankan pada kebugaran, sedangkan pendidikan olahraga lebih mengarah pada prestasi olahraga. Namun keduanya merupakan hal yang saling berkaitan, sehingga mempunyai suatu nilai. Hal ini dapat diibaratkan sekeping mata uang logam. Jika salah satu sisi gambar uang logam tersebut tidak tampak, maka uang tersebut tidak mempunyai nilai yang berarti dan tidak diakui sebagai nilai mata uang. Begitupula pada pendidikan jasmani dan olahraga. Keduanya sama menggunakan aktivitas tubuh, namun dengan tujuan dan posisi yang berbeda. Aktivitas dalam pendidikan jasmani mengadopsi pola gerak dalam olahraga, sedangkan dalam olahraga juga ada unsur kesegaran atau kebugaran jasmani, jika unsur ini tidak ada maka jelas prestasi tidak akan tercapai, dan aktivitas olahraga tidak akan dapat dilakukan.

Sejak tahun 2013/2014, Indonesia mulai menerapkankurikulum 2013 di sekolah untuk kelas 1,4,7 dan 10. Kurikulum 2013 adalah pengembangan dari kurikulum 2006 yang disusun mengacu pada tujuan pendidikan nasional dan berdasarkan evaluasi kurikulum sebelumnya dalam menjawab tantangan yang dihadapi bangsa di masa depan. Implementasi kurikulum 2013 ini akan dilakukan secara bertahap sampai diterapkan seluruh kelas di Indonesia pada tahun 2020. Implementasi kurikulum 2013 merupakan aktualisasi kurikulum dalam pembelajaran dan pembentukan kompetensi serta karakter peserta didik.

Salah satu cabang olahraga yang di gemari di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah

adalah cabang olahraga atletik. Di sekolah saat ini, atletik masih tetap menjadi kegiatan yang sering di berikan di sekolah kepada murid, sekolah menyesuaikan diri dengan keadaan dan pasilitas yang di miliki. Kegiatan semacam ini di kenal murah, mudah dan massal. Dalam kendisi apa pun sekolah bisa menyelenggarakan kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani dengan pokok bahasan salah satu cabang olahraga atletik. Tentu saja guru perlu memiliki kreativitas dan inisiatif agar murid dalam pembelajaran atletik ini tidak bosan. Guru harus mampumengemasnya dalam bentuk-bentuk yang menarik.

Olahraga lompat jauh adalah salah satu cabang olahraga atletik, yang di ajarkan di sekolah dasar. Dalam lompat jauh ada beberapa hal yang perlu di perhatikan yaitu awalan, tumpuan/tolakan dan melayang serta mendarat. Lompat jauh merupakan salah satu jenis perlombaan yang mempunyai tujuan yaitu untuk mencapai satu jarak horizontal yang maksimal.

Kemampuan murid dalam atletik terlihat dari kelincahan, kelenturan, gaya, dan teknik lompat jauh yang diterapkan. Penilaian meliputi tiga aspek utama yaitu pengetahuan, afektif (sikap dan perilaku), dan psikomotor (keterampilan motorik dan kebugaran). Beberapa teknik untuk melakukan penilaian adalah pengamatan, testulis, tes unjuk gerak. Hasil belajar lompat jauh menurut Kemendikbud (2013, p.142) diukur pada (1) aspek pengetahuan, (2) aspek keterampilan atau unjuk kerja, dan (3) aspek perilaku.

Hasil observasi awal terhadap murid kelas V SDN 476 Makalua menunjukkan bahwa dalam pembelajaran Lompat jauh murid hanya diberikan kesempatan oleh guru untuk melakukan lompat jauh gaya jongkok secara bergantian, tanpa adanya variasi dan inovasi model pembelajaran yang baru. Kondisi ini tentunya membuat murid kurang dapat mengembangkan kemampuannya dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok secara optimal. Murid juga kurang percaya diri dan kurang berani dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok. Meskipun guru sudah berusaha untuk mengaktifkan murid selama proses pembelajaran namun tampak motivasi murid masih kurang untuk melakukan lompat jauh gaya jongkok. Hal ini berdampak terhadap hasil belajar murid yakni masih banyak murid yang

tidak mencapai KKM 75. Dari 15 murid hanya 27% (4murid) yang mempunyai rata – rata nilai mencapai KKM. Sementara yang tidak tuntas sebanyak 73 % (11murid)

Berdasarkan pengamatan pada saat pembelajaran pendidikan jasmanimurid SDN 476 Makalua diperoleh data bahwa kemampuan murid dalam pembelajaran lompat jauh secara umum memiliki kemampuan menengah kebawah. Dalam proses pembelajaran yang sudah berlangsung murid gerakannya masih tidak sesuai dengan apa yang diharapkan.

Dalam pembelajaran lompat jauh guru hendaknya menggunakan media yang dapat membantu murid mengatasi masalah hasil lompatan yang datar. Media yang digunakan hendaknya aman, tidak menyebabkan cedera, mudah didapat, dan dapat menarik perhatian murid serta memacu murid untuk bergerak. Dalam hal ini, peneliti memilih kardus sebagai media dalam kegiatan mengajar lompat jauh. Kardus merupakan media yang dapat dimanfaatkan atau digunakan memperbaiki tolakan dalam penelitian tindakan kelas ini akan difokuskan pada penggunaan kardus sebagai media tolakan dengan berbagai bentuk susunan kardus. Bentuk susunan kardus ini diharapkan mampu mendorong lompatan yang tinggi dan jarak lompat yang jauh. Kardus adalah media yang dapat dimanfaatkan atau dipakai. Alat tersebut merupakan alat visual sederhana, yang sangat penting dan murah, mudah didapat atau bahkan dibuat sendiri. Dengan memanfaatkan media kardus tersebut diharapkan dapat menarik murid sehingga secara tidak langsung juga memperbaiki keterampilan murid dalam lompat jauh terutama pada aspek tolakan.

Berdasarkan permasalahan diharapkan guru pendidikan jasmani dalam menyampaikan materi khususnya gerak dasar lompat jauh gaya jongkok, maka peneliti merasa tertarik melakukan penelitian tindakan kelas (PTK) pada murid SDN 476 Makalua dengan judul **“Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Media Pembelajaran pada murid kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu”**. Permasalahan ini peneliti temukan ketika observasi di SDN 476 Makalua yaitu pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

## B. METODE

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan di lapangan SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong Kabupaten Luwu. Rencana pelaksanaan pembelajaran, sehingga pembelajaran berlangsung sesuai dengan yang diharapkan. Peneliti melakukan observasi dan pengamatan pada bulan Desember 2019, kemudian penelitian dilangsungkan pada bulan Februari-Maret 2020. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan yang berbasis kelas (*Classroom Action Research*) yang bersifat deskriptif dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan media pembelajaran lompat kardus pada murid kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong Kabupaten Luwu. Subjek Penelitian ini adalah Murid SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong Kabupaten Luwu yang berjumlah 15 Murid, Terdiri dari 8 murid Putri dan 7 murid putra.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Data Awal

Sebelum melakukan pelaksanaan tindakan maka peneliti melakukan pengambilan data awal penelitian. Untuk mengetahui kondisi awal keadaan kelas pada kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan media pembelajaran pada murid kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu. Adapun deskripsi data yang diambil adalah kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada murid kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu.

Kondisi awal kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada murid kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu. sebelum diberikan tindakan dengan media pembelajaran lompat kardus disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 4.1 Hasil pengamatan data awal kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada murid kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu

N o	Renta ng Nilai	Kateg ori	Frekue nsi	Persent ase
1	93 - 100	Sanga t Baik	0	0%
2	84 – 92	Baik	0	0%

3	75 – 83	Cukup	4	27%
4	<75	Kurang	11	73%
		<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.1 hasil observasi awal diatas sebelum diberikan tindakan maka dapat dijelaskan bahwa ada , 0 murid dalam kategori baik sekali, 0 murid yang termasuk dalam kategori baik, 4 murid dalam kategori cukup, dan 11 murid dalam kategori kurang, dan berdasarkan kriteria ketuntasan minimal yaitu yang ditetapkan pada SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu yaitu (75%).

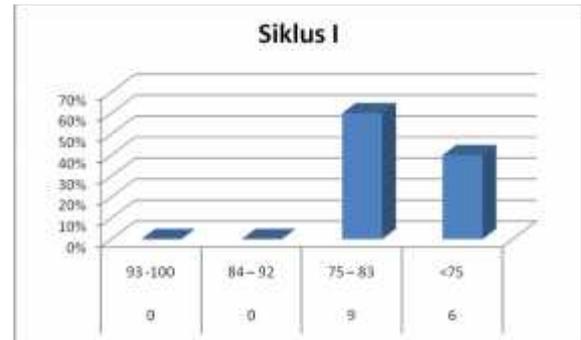
### Hasil Belajar Siklus I

Kegiatan yang telah dilakukan pada siklus I adalah penyajian materi kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan media pembelajaran lompat kardus sebanyak 2 kali pertemuan dan untuk kegiatan tes dilakukan pada akhir pertemuan atau pengambilan nilai aspek psikomotor, afektif, dan kognitif. Berdasarkan hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan media pembelajaran lompat kardus murid dapat diklasifikasikan yaitu : sangat baik, baik, cukup, kurang. Selanjutnya dapat dilihat pada tabel 4.2.

Tabel 4.2 Hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok siklus I dengan media pembelajaran lompat kardus murid kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	93 - 100	Sangat Baik	0	0%
2	84 – 92	Baik	0	0%
3	75 – 83	Cukup	9	60%
4	<75	Kurang	6	40%
		<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.2 tampak dari 15 subjek penelitian, terdapat 0 murid dalam kategori baik sekali, 0 murid dalam kategori baik, 9 murid dalam kategori cukup dan 6 murid dalam kategori kurang. Kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan media pembelajaran pada murid kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu pada siklus I dapat dilihat pada diagram batang skor nilai persentase pada siklus I berikut ini :



Gambar 4.1 Diagram batang skor nilai persentase pada siklus I

Berdasarkan diagram batang skor nilai persentase pada siklus I diatas, tampak bahwa dari 15 subjek penelitian, terdapat 0% murid dalam kategori sangat baik, disusul kategori baik sebanyak 0% murid, kategori cukup sebanyak 60% murid, kategori kurang sebanyak 40% murid.

Berdasarkan hasil belajar pada siklus pertama, maka persentase ketuntasan belajar murid dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.3 Deskripsi ketuntasan belajar murid kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu

Kriteria Ketuntasan	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
0 – 74	Tidak Tuntas	6	40%
75 – 100	Tuntas	9	60%
<b>Jumlah</b>		<b>33</b>	<b>100%</b>

### Hasil Belajar Siklus II

Kegiatan yang telah dilakukan pada siklus II adalah penyajian materi kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan media pembelajaran lompat kardus sebanyak 2 kali pertemuan dan pada akhir pertemuan kedua atau pengambilan

nilai aspek psikomotor, afektif, dan kognitif. Berdasarkan hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan media pembelajaran lompat kardus murid dapat diklasifikasikan yaitu : sangat baik, baik, cukup, kurang. Selanjutnya dapat dilihat pada tabel 4.4.

Tabel 4.4 Hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok siklus I dengan media pembelajaran lompat kardus murid kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	93 - 100	Sangat Baik	1	6,7%
2	84 - 92	Baik	6	40%
3	75 - 83	Cukup	6	40%
4	<75	Kurang	2	13,3%
		<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.4 tampak dari 15 subjek penelitian, terdapat 1 murid dalam kategori sangat baik, 6 murid dalam kategori baik, 6 murid dalam kategori cukup, 2 murid dalam kategori kurang. Kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan media pembelajaran pada murid kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu pada siklus II dapat dilihat pada diagram batang skor nilai persentase pada siklus II berikut ini :



Gambar 4.2 Diagram batang skor nilai persentase pada siklus II

Berdasarkan diagram batang skor nilai persentase pada siklus II diatas, tampak bahwa

dari 15 subjek penelitian, terdapat 6,7% murid dalam kategori sangat baik, disusul kategori baik sebanyak 40% murid, kategori cukup sebanyak 40% murid, kategori kurang sebanyak 13,3% murid.

Berdasarkan hasil belajar pada siklus kedua, maka persentase ketuntasan belajar murid dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.5 Deskripsi ketuntasan belajar kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu

Kriteria Ketuntasan	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
0 - 74	Tidak Tuntas	2	13%
75 - 100	Tuntas	13	87%
Jumlah		33	100%

### Perbandingan Siklus I dan II

Peningkatan pada siklus I mencapai rata - rata sedangkan pada siklus II meningkat menjadi . Untuk lebih jelasnya mengenai hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan media pembelajaran lompat kardus meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada murid kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu pada siklus I dan siklus II dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4.6 Deskripsi ketuntasan belajar murid kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu siklus I dan II

No	Nilai	Siklus I			Siklus II	
		Kategori	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
1	< 75,00	Tidak Tuntas	6	40	2	13
2	> 75,00	Tuntas	9	60	13	87
Jumlah			15	100	15	100

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis kuantitatif, terlihat pada dasarnya bahwa pelaksanaan pembelajaran dengan media pembelajaran lompat kardus memberikan perubahan pada kemampuan lompat jauh gaya jongkok murid kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu yang seimbang dan merata, yaitu terjadi peningkatan pada siklus I ke siklus II.

Pada tabel 4.1 yang berisikan data awal murid kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu, bahwa semuanya 4 murid termasuk dalam kategori tuntas dengan presentase 27% dan 11 murid dengan presentase 73% termasuk dalam kategori tidak tuntas pada saat sebelum penelitian. Pada siklus I, jumlah murid yang termasuk dalam kategori tuntas adalah 9 murid dengan presentase 60% dan 6 orang dalam kategori tidak tuntas dengan presentase 40%. Pada siklus II, murid yang termasuk dalam kategori tuntas sebanyak 13 murid dengan presentase 87% dan 2 murid yang masuk dalam kategori tidak tuntas dengan presentase 13%.

Hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siklus I, peningkatan hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan media pembelajaran lompat kardus murid kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu. Bila ditinjau dari persentase ketuntasan belajar murid pada siklus I, mencapai 60% dari jumlah frekuensi 9 murid. Akan tetapi masih ada murid yang mendapat nilai di bawah standar KKM yang ditetapkan oleh sekolah yaitu 40% (tidak tuntas) dari jumlah frekuensi 6 murid.

Hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siklus II, peningkatan hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan media pembelajaran lompat kardus murid kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu. Bila ditinjau dari persentase ketuntasan belajar murid pada siklus II, mencapai 87% dari jumlah frekuensi 13 murid. Murid sudah mencapai ketuntasan belajar dan tidak perlu dilanjutkan ketahap selanjutnya, sedangkan 2 murid yang tidak tuntas di siklus II akan diberikan arahan–arahan, motivasi dan memberikan materi tambahan berupa media pembelajaran lompat kardus agar kemampuan lompat jauh gaya jongkok dapat dilakukan

dengan baik sehingga ketuntasan belajar dapat terpenuhi.

Selama pelaksanaan kegiatan pada siklus II, peneliti telah berusaha untuk melakukan perubahan – perubahan demi meningkatkan Hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok dalam dengan media pembelajaran lompat kardus murid kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu, hasil penelitian pada siklus II telah menunjukkan peningkatan dari siklus sebelumnya dengan hasil yang diperoleh sudah mencapai indikator keberhasilan yang ditargetkan oleh peneliti. Oleh karena itu, penelitian di hentikan dan tidak dilanjutkan ke siklus berikutnya. Selain itu, waktu penelitian dibatasi oleh administrasi sekolah dan juga penelitian telah sampai pada titik jenuh.

## D. PENUTUP

### Kesimpulan

Penelitian tindakan kelas pada murid kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu, dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan media pembelajaran lompat kardus dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan media pembelajaran lompat kardus murid kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu. Hasil analisis data yang menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan media pembelajaran lompat kardus murid kelas V SDN 476 Makalua Kecamatan Latimojong, Kabupaten Luwu, dimana pada siklus I persentase kelulusan murid kelas XI SMKN 7 Makassar sebesar 60% dan meningkat pada siklus II dengan persentase kelulusan sebesar 87%.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Guru diharapkan dapat menjadikan media pembelajaran sebagai suatu alternatif pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk

- meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.
2. Bagi murid, agar fokus pada pembelajaran yang sedang dipelajari.
  3. Bagi sekolah, Agar menyediakan atau memperbaharui sarana dan prasarana pembelajaran olahraga. Perlunya diperbanyak referensi atau sarana olahraga khususnya yang mendukung proses pembelajaran.
  4. Kepada peneliti selanjutnya yang akan mengkaji rumusan yang serupa diharapkan dapat mengembangkan media pembelajaran dengan mengkaji pembelajaran secara mendalam.

## E. REFERENSI

- Aminuddin.2010. *Atletik dan Tekniknya*.Jakarta: Quadra.
- DikdikZafar, Sidik. 2010. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: RemajaRosdakarya
- Dimitri, Mujiono. 2014. *Belajar Dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta
- Fakhrurrazi.2018. *Hakikat Pembelajaran Yang Efektif*. Jurnal At-Tafkir, 11 (1), 85-99
- Gredler, Margareth. E. 2011. *Belajar dan Pembelajaran, Teoridan Aplikasi*. Jakarta: Kencana
- Haviz, M. 2014. *Penelitian Tindakan Kelas, Belajar Melakukan PTK Dengan Model Integratif*. Batu Sangkar: Stain Batu sangkar Press.
- <http://walpaperd99.blogspot.com/2013/11/Lompat-Jauh-Gaya-Jongkok-Ortodoc.html>.Diakses pada Tanggal 09 Februari 2015 Pada Pukul 20:31 WIB.
- Hunayani.Santoso, S. 2018. *Peningkatan Lompat Jauh Menggunakan Metode Roleplaying Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Ngadirejo* .Jurnal Ilmiah Penjas, 4 (1), 43-51.
- Jarver, J. 2013. *Belajar Dan Berlatih Atletik*. Bandung: Pionir Jaya
- Muslich, 2011.*Melaksanakan PTK itu mudah*. Jakarta: Bumi aksara.
- Palmizal.2018. *Pengaruh Latihan Sprint Dan Box Skip TerhadapKemampuan Lompat Jauh Pada Pusat Pelatihan Atletik Junior Muara Jambi*. Jurnal Prestasi, 2 (3), 7-13
- Purnomo. E, Dapan.2013. *Dasar-DasarAtletik*. Yogyakarta:Alfamedia
- Raehang. 2014. *Pembelajaran Aktif Sebagai Induk Pembelajaran Kooperatif*. Jurnal Al-ta'dib, 7 (1), 149-167.
- Satrio, Dendi. 2014. *Pembelajaran lompatjauh menggunakan rintangan tali meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok*. Journal op physical Education, Sport, Health and Recreations.Unnes.
- Sunhaji. 2014. *Konsep Manajemen Kelas Dan Implikasinya Dalam Pembelajaran*. Jurnal Kependidikan. 2 (2), 30-46
- Suharsimin, A 2013,*Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: BumiAksara.
- Suryadi, I, M. 2017.*Pengaruh hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Modifikasi Alat Pembelajaran Kardus Pada Siswa SMP PGRI 1 Kota Kediri*. Jurnal Simki-Techsain. 1 (1), 1-9.
- Syarif, A. 2017.*Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Menggunakan Rekaman Visual*. Jurnal Keolahraaan. 5 (2), 112-121.
- Wiradihardja S, Syarifuddin. 2016. *Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Kesehatan*. Jakarta: Balitbang
- Wiarso, Giri. 2015. *Inovasi Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani*. Jogjakarta: Laksitas
- Widiastuti.Hutomo,P. 2018. *Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Modifikasi Alat Bantu*. Gladi Jurnal Ilmu Keolahraaan. 9 (1), 56-6