



PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MENGUNAKAN MEDIA KARDUS PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 4 SATAP MALANGKE

Narita

Universitas Muhammadiyah Palopo
naritamualling@12gmail.com

Suaib Nur

Universitas Muhammadiyah Palopo
suaibnur@umpalopo.ac.id

Rachmat Hidayat

Universitas Muhammadiyah Palopo
Rachmathidayat1405@gmail.com

Article received :
Review process :
Article published :

ABSTRACT

Narita. 2020. "Improvement of Learning Outcomes for Long Jump Using Cardboard Media in Grade VIII Students of SMP Negeri 4 Satap Malangke". This study aims to find out whether the use of cardboard media can improve students' learning outcomes in long jumps or not. This study is a classroom action research. The subjects in this study were 25 students of SMP Negeri 4 Satap Malangke. The instruments used are long jump demonstration tests and motivation, cooperation and the development of long-range jumping. Based on the results of the study, it can be concluded that the improvement of students' long jump results using cardboard media in grade VIII SMP Negeri 4 Satap Malangke is characterized by an improvement in the average student's grades. The average score of students in pre-action activities was 73.6 with a percentage of completion of 28%. in the first cycle the students average score is 73.63 and the percentage of completion is 36%. However, this improvement has not yet reached the previous target. Then after continuing into second cycle the students average score is improved by 83.47 with a completion percentage of 88%. This indicates that the previous target has been achieved so that the research is stopped in cycle II. Long jump learning using cardboard media is dynamic and fun. Using cardboard media made students feel happy and excited in doing the learning. Learners actively carry out tasks and observe the movements of long jump techniques and discuss with friends. All aspects of assessment are mastered by learners. Learners' long jump ability improves which is characterized by the ability of all learners.

Keywords: Long Jump, Cardboard Media.

ABSTRAK

Narita. 2020. "Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Menggunakan Media Kardus pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Satap Malangke". Bertujuan untuk mengetahui apakah dengan menggunakan media kardus siswa dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh. Dalam penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas. Subjek dalam penelitian ini 25 siswa.



Instrumen yang digunakan yaitu tes unjuk kerja lompat jauh dan pengamatan motivasi, kerjasama dan perkembangan gerak lompat jauh.

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa peningkatan hasil lompat jauh menggunakan media kardus pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Satap Malangke ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Nilai rata-rata siswa pada kegiatan pratindakan sebesar 73,6 dengan persentase ketuntasan sebesar 28%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 73,63 dan persentase ketuntasan sebesar 36%. Namun, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata lompat jauh siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 83,47 dengan persentase ketuntasan sebesar 88%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II. Pembelajaran lompat jauh menggunakan media kardus berlangsung dinamis dan menyenangkan. Penelitian lompat jauh menggunakan media kardus ini membuat siswa merasa senang dan bersemangat dalam melakukan pembelajaran peserta didik aktif melaksanakan tugas dan mengamati gerakan teknik lompat jauh dan saling diskusi dengan teman. Seluruh aspek penilaian dikuasai peserta didik. Kemampuan lompat jauh peserta didik meningkat dengan ditandai dengan seluruh peserta didik tuntas KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu 75.

Kata Kunci: Lompat Jauh, Media Kardus.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Pendidikan jasmani sering dianggap sebagai pendidikan untuk jasmani dan pendidikan melalui jasmani. Artinya bahwa pendidikan jasmani bukan hanya bertugas mendidik siswa dalam perkembangan dan pertumbuhan jasmani saja, namun penanaman sikap dan nilai-nilai hidup yang benar dapat ditanamkan melalui aktivitas jasmani.

Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang tertua yang dilakukan oleh manusia sejak jaman Yunani Kuno hingga sekarang. Atletik memiliki nilai-nilai unik karena sampai saat ini atletik dikatakan sebagai dasar dari pembinaan olahraga. Karena dalam olahraga atletik memiliki berbagai bentuk gerak yang lengkap didalamnya terdapat gerak dasar yang dapat dijumpai pada beberapa cabang olahraga lainnya.

Atletik yang dipelajari adalah gerakan dasar manusia di dalam kehidupan sehari-hari, yaitu berjalan, berlari, melompat dan melempar. Selain itu dalam kejuaraan atletik ada beberapa nomor yang diperlombakan antaranya adalah nomor lari, jalan cepat, nomor lompat dan nomor lempar. Keempat nomor lompat tersebut yang akan dibahas adalah pada nomor lompat jauh. Lompat jauh adalah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik.

Pada pembelajaran jasmani sebelumnya, guru masih menggunakan yang bersifat olahraga dan menekankan pada aspek teknik saja, oleh karena itu guru mampu memodifikasi pembelajaran dengan menggunakan media karena sarana dan prasarana



disekolah tersebut tidak memungkinkan untuk melakukan pembelajaran secara maksimal. Hal itu dapat diartikan bahwa titik berat dalam modifikasi yang dilakukan dalam pembelajaran adalah agar siswa menyenangkan dan gembira terhadap materi yang diajarkan. Dengan demikian siswa mau memperkaya gerakan-gerakan yang dikuasai sehingga tercapainya tujuan belajar yang maksimal.

SMP Negeri 4 Satap Malangke Kecamatan Malangke Kabupaten Luwu Utara merupakan sekolah yang minim dengan sarana dan prasarana khususnya untuk mata pelajaran olahraga. Cabang atletik khususnya nomor lompat jauh, guru hanya memanfaatkan bak lompat yang sangat tidak standar untuk kegiatan belajar mengajar. Dalam hal tersebut peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian tentang proses pembelajaran lompat jauh. Berdasarkan pengamatan sementara di SMP Negeri 4 Satap Malangke, berkenaan dengan pembelajaran lompat jauh, dan sesuai dengan KKM yang telah ditetapkan yaitu 75, siswa yang mencapai ketuntasan sebanyak 7 siswa atau 28 % dari 25 siswa sedangkan siswa yang tidak mencapai ketuntasan sebanyak 18 siswa atau 72 %. Dilihat dari data tersebut nenerapa permasalahan yang menjadi pemicu, permasalahan tersebut diantaranya: 1) sebagian besar siswa masih belum terlibat aktif dalam pembelajaran, 2) kurangnya motivasi siswa dalam pembelajaran, 3) pembelajaran masih kurang menarik, 4) kemampuan lompat jauh masih sangat rendah.

Melihat kenyataan tersebut, peneliti berusaha melakukan modifikasi agar kemampuan siswa dalam melompat dapat ditingkatkan khususnya keterampilan lompat jauh. Salah satu media yang digunakan untuk mengatasi kesulitan siswa adalah menggunakan media kardus. Kardus merupakan salah satu barang bekas yang mudah diperoleh dimana-mana. Dalam penelitian tindakan kelas (PTK) penulis menggunakan media lompat kardus sebagai alat modifikasi dalam pembelajaran lompat jauh di SMP Negeri 4 Satap Malangke. Dalam penelitian ini saya menggunakan kardus untuk lompat jauh karena untuk memodifikasi prasarana agar siswa tertarik untuk belajar lompat jauh.

Dari uraian latar belakang ini maka peneliti tertarik untuk mengambil judul "Peningkatan Hasil belajar Lompat Jauh Menggunakan Media Kardus pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Satap Malangke".

LANDASAN TEORI

A. Pengertian pembelajaran

Menurut Ahmad dan Hasanuddin dalam jurnal penjas kesrek (2018:133) Pembelajaran dapat diartikan sebagai perlakuan dalam proses pembelajaran yang memiliki ciri-ciri sebagai berikut ; a) Suasana yang dapat berpengaruh, atau hal yang berkesan terhadap penampilan. b) Keberhasilan usaha atau tindakan yang berpengaruh terhadap hasil belajar siswa.

B. Pengertian Atletik

Menurut Atmasubrata dalam jurnal Sunarso (2018:122) berpendapat bahwa "atletik disebut-sebut sebagai cabang olahraga tertua yang merupakan gabungan dari beberapa jenis olahraga, yaitu lari, lempar dan loncat. Istilah atletik berasal dari kata dalam



bahasa Yunani, *athon* yang berarti ‘kontes’. “Lompat bagi siswa sekolah dasar, merupakan salah satu aktivitas pengembangan kemampuan daya gerak yang dilakukan dari satu tempat ke tempat lainnya”.

C. Lompat Jauh

Menurut Saputra dalam jurnal Sunarso (2018:122) Olahraga lompat jauh terdiri dari dua kata, yaitu lompat dan jauh. Lompat berarti bergerak dengan mengangkat kaki ke depan (ke bawah, ke atas) dan dengan cepat menurunkannya lagi, dan jauh adalah jarak yang harus ditempuh secara maksimal.

a. Teknik Lompat Jauh

1. Awalan

Menurut Sujarwadi dan Sarjianto (2010:38) awalan berfungsi untuk mendapatkan kecepatan pada saat atlek akan melompat. Atlet mengawali lompatan dengan berlari *sprint* pada lintasan yang ada. Panjang lintasan untuk *sprint* biasanya 30-40 meter. Teknik berlari *sprint* sama dengan teknik dalam nomor lari jarak pendek (*sprint*). Atlet mulai dari kecepatan sedang, kemudian semakin cepat dan secepat-cepatnya.

2. Tolakan/tumpuan

Menurut Sujarwadi dan Sarjiyanto (2010:39) hal-hal yang perlu diperhatikan saat menolak papan tumpuan sebagai berikut:

- 1) Untuk menolak gunakan kaki yang terkuat dan dominan
- 2) Ketika salah satu kaki menolak pada papan, badan lenih ditegakkan dari sikap berlari.
- 3) Urutan kaki yang mengenai papan tumpuan dimulai dari tumit, telapak kaki, dan ujung kaki.
- 4) Bersamaan dengan itu, dorongan badan kedepan menggunakan pijakan ujung kaki dibantu gerakan tangan.

3. Melayang di Udara

Menurut Sujarwadi dan Sarjiyanto (2010:39) untuk mendapatkan jarak lompatan terjauh, perlu prinsip tahanlah badan di udara selama mungkin. Hal-hal yang perlu di perhatikan pada teknik sikap badan di udara ini sebagai berikut.

- 1) Kedua lutut ditekuk.
- 2) Mengangkat kedua tangan kesamping kepala.
- 3) Kedua tangan diturunkan ke depan kedua kaki depan menggunakan pijakan ujung kaki dibantu gerakan tangan.

4. Mendarat

Menurut Sujarwadi dan Sarjiyanto (2010:39) mendarat harus dilakukan dengan baik, bagian kaki terlebih dahulu yang menyentuh tanah. Hal-hal yang perlu diperhatikan saat melakukan pendaratan sebagai berikut.

- 1) Mendarat pada bak lompat dengn menggunakan kedua tumit kaki. Posisi kedua kaki rapat dan ditekuk seperti sedang jongkok.
- 2) Badan condong kedepan dengan kedua tangan terjulur kedepan.
Usahakan kedua tangan segerah menyentuh pasir.



- 3) Sesast setelah menyentuh pasir duduklah pada kedua panggakal tumit, jangan pernah menjatukan pantat kepasir karena sangat merugikan.

D. Modifikasi Mesia Pembelajaran Lompat Jauh

Menurut Arsyad dalam jurnal Sasongko (2014:14) media pembelajaran adalah alat yang secara fisik digunakan untuk menyampaikan isi materi pengajaran yang terdiri dari buku, tape recorder, kaset, video camera, video recorder, film, slide (gambar bingkai), foto, grafik, televisi dan computer. Dengan kata lain, media adalah komponen sumber belajar atau wahana fisik yang mengandung materi instruksional dilingkungan siswa yang dapat merangsang siswa untuk belajar.

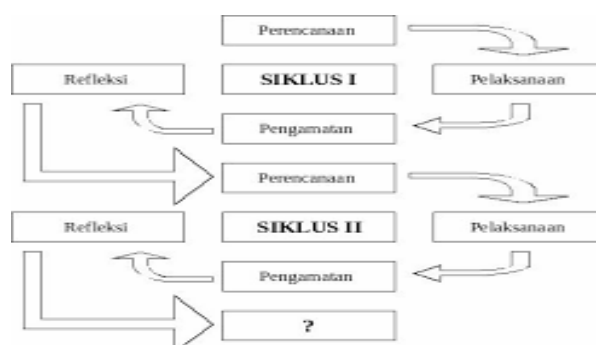
E. Media Kardus

Kardus adalah media yang dapat dimanfaatkan atau dipakai. Alat tersebut merupakan alat visual sederhana, yang sangat penting dan murah, mudah di dapat atau bahkan dibuat sendiri. Dengan memanfaatkan media kardus tersebut diharapkan dapat menarik siswa sehingga secara tidak langsung juga memperbaiki ketrampilan siswa dalam lompat jauh terutama pada aspek tolakan. Kardus merupakan media yang dapat dimanfaatkan atau digunakan memperbaiki tolakan, bentuk susunan kardus ini diharapkan mampu mendorong lompatan yang jauh.

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Menurut Arikunto (2019:1) dalam kurun waktu lebih dari satu dasawarsa terakhir ini, Penelitian Tindakan Kelas (PTK) menjadi *top hit* dikalangan para pendidik. Jenis penelitian ini mempunyai karakteristik yang berbeda dengan jenis penelitian deskriptif maupun eksperimen. Jika penelitian deskriptif bertugas memaparkan apa yang terjadi dalam objek yang diteliti, sedangkan penelitian eksperimen sebab akibat yang terjadi sesudah adanya perlakuan maka PTK dapat dikatakan merupakan gabungan dari keduanya.



Gambar 1: Diagram Siklus

Sumber: Arikunto dkk 2019:42

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 4 Satap Malangke dan waktu pelaksanaan penelitian ini pada semester genap tahun ajaran 2019/2020 pada bulan Mater-April 2020.



C. Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Satap Malangke sejumlah 25 siswa.

D. Teknik Pengumpulan Data dan Analisis Data

Data berupa angka akan dianalisis dengan analisis deskriptif komperatif, menggabungkan antara kondisi awal dengan perubahan yang terjadi pada setiap tindakan. Peningkatan yang terjadi akan ditampilkan dalam bentuk table sederhana. Data kualitatif dari hasil pengamatanakan aktivitas siswa pada saat proses pembelajaran lompat jauh.

Data kuantitatif berupa hasil belajar, dianalisis dengan menggunakan teknik analisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif dengan menggunakan ketuntasan belajar. Dengan demikian ketuntasan belajar siswa diperoleh melalui rumus sebagai berikut:

1. Tes Psikomotor

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah sekor diperoleh}}{\text{Jumlah sekor maksimal}} \times 100$$

2. Tes Afektif

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah sekor diperoleh}}{\text{Jumlah sekor maksimal}} \times 100$$

3. Tes koknitif

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah sekor diperoleh}}{\text{Jumlah sekor maksimal}} \times 100$$

4. Nilai akhir yang diperoleh siswa:

$$\text{Nilai tes psikomotor} + \text{Nilai tes afektif} + \text{Nilai tes koknitif}$$

Sumber:Kusmawati (2015:128-130)

E. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian tindakan kelas ini instrumen yang digunakan ialah lembar instrumen pengamatan terhadap motivasi, kerjasama dan perkembangan gerak siswa serta blanko pengamatan berisikan indicator-indicator, suasana pembelajaran dan keterampilan lompat jauh. Indicator yang diamati ialah sikap, penegtahuan serta keterampilan lompat jauh siswa. Berikut adalah lembar penilaian lompat jauh.

Table 1 lembar penilaian unjuk kerja siswa

No	Nama Siswa	Kemampuan Gerak Lompat Jauh																Jml	Nilai
		Awalan				Tumpuan				Melayang				Mendarat					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1																			
2																			



3																			
4																			
5																			
dst																			

Kriteria penilaian:

Unjuk kerja lompat tinggi

- Awalan : 1 - 4
- Tumpuan : 1 - 4
- Melayang : 1 - 4
- Mendarat : 1 - 4

(skor perolehan x 100) : skor maksimal atau,

Nilai = $\frac{\text{skor} \times 100}{\text{skor maksimal}}$

16

Tabel 2. Teknik Kualifikasi Penialain Lompat Jauh

Interval Nilai	Predikat	Keterangan
93-100	A	Sangat Baik
84-92	B	Baik
75-83	C	Cukup
<75	D	Kurang

Sumber: Panduan Penilaian K-13 oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama 2017:21

F. Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan penelitian tindakan kelas ini adalah terjadinya peningkatan pembelajaran lompat jauh menggunakan metode lompat kardus pada siswa kelas VIII SM P Negeri 4 Satap Malangke. Menurut Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan pihak sekolah, standar ketuntasan minimal untuk tiap individu 75, dan mencapai tuntas secara klasikal 80% dari jumlah siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Satap Malangke.

HASIL DAN PEMBAHASAN

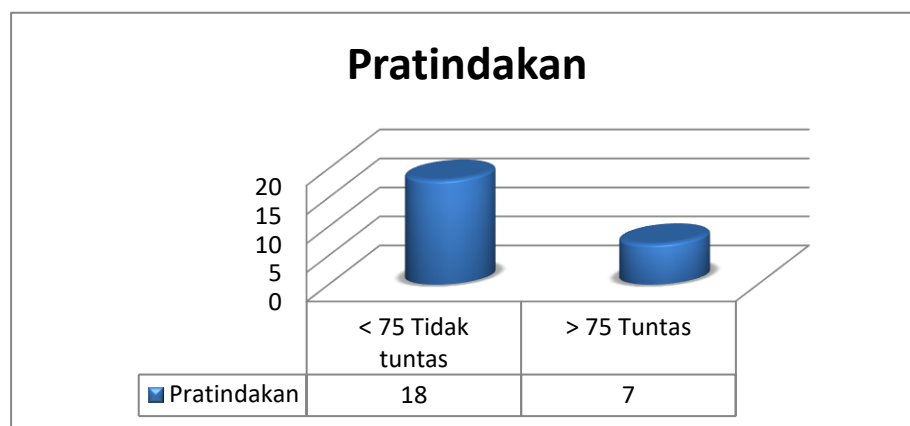
Kegiatan pratindakan tes kemampuan lompat jauh ini dilakukan oleh 25 siswa. Persentase perolehan nilai hasil tes lompat jauh siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Satap Malangke, pada kegiatan pratindakan tersaji pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Kondisi awal kemampuan gerak dasar lompat jauh.

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	93-100	Sangat Baik	0	0%
2	84-92	Baik	0	0%
3	75-83	Cukup	7	28%
4	< 75	Kurang	18	72%
Jawaban			25	100 %

Dari hasil pratindakan diatas siswa yang mencapai KKM 7 siswa (28%) sedangkan siswa yang belum mencapai KKM sebanyak 18 siswa (72%). Dari hasil tes diatas, ada beberapa siswa yang belum mengetahui untuk melakukan lompat jauh. Dari data yang di peroleh peneliti berkeinginan memperbaiki kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh dengan menggunakan media kardus sebagai alat pembelajaran lompat jauh.

Dari uraian tersebut diatas, apabila dilihat dalam grafik akan tampak seperti dibawah ini:



Gambar 2: Grafik Hasil Pratindakan SMP Negeri 4 Satap Malangke

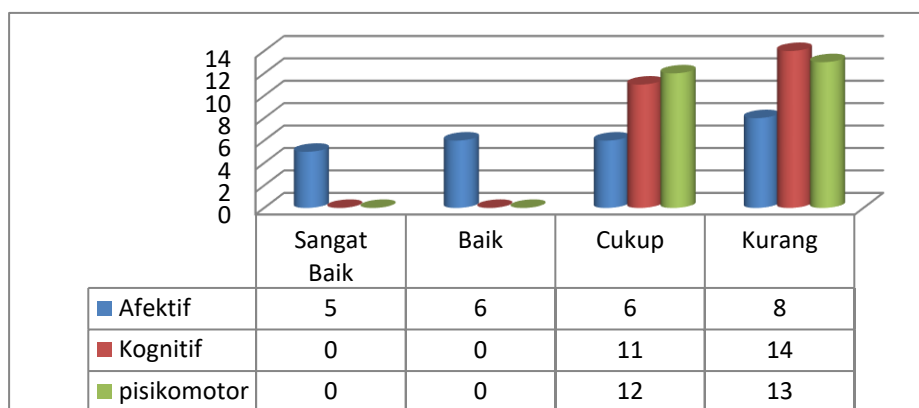
Berikut table hasil rekapitulasi lompat jauh siswa:

Tabel 4: Rekapitulasi Lompat Jauh Siklus I Menggunakan Media Kardus Siswa SMP Negeri 4 Satap Malangke

Interval Nilai	Kategori		kognitif	Afektif	Psikomotor	Nilai rata-rata
93-100	A	Sangat Baik	0	5	0	73,63
84-92	B	Baik	0	6	0	

75-83	C	Cukup	11	6	12
< 75	D	Kurang	14	8	13

Dari uraian diatas, apabila dilihat dari grafik akan nampak seperti dibawah:



Gambar 3: Grafik Hasil Penilaian Afektif, Kognitif dan Psikomotor Siklus I

Tabel 5: Rekapitulasi Ketuntasan Lompat Jauh Menggunakan Media Kardus Siklus I

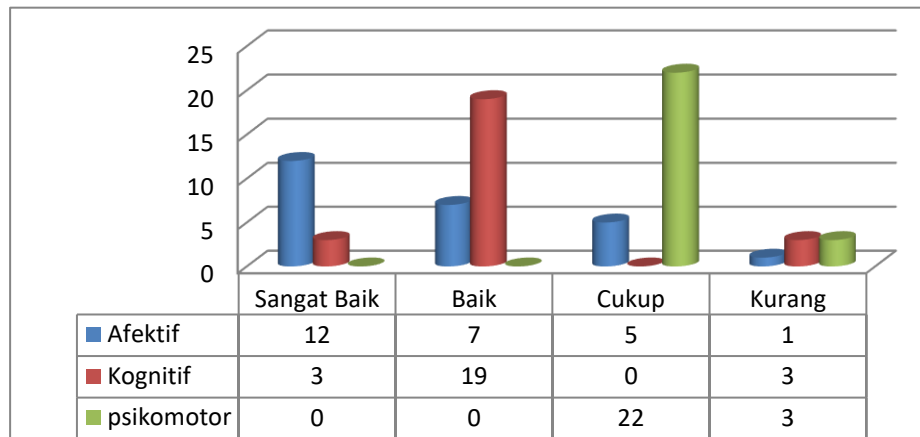
Kriteria Ketuntasan	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
0 – 74	Tidak Tuntas	16	64%
75 – 100	Tuntas	9	36%
Jumlah		25	100%

Data diatas menunjukkan, penilaian rekapitulasi ketuntasan lompat jauh menggunakan media kardus dari kategori tidak tuntas sebanyak 16 siswa atau 64 % sedangkan dari kategori tuntas yaitu sebanyak 9 siswa atau 36 %.

Tabel 6: Rekapitulasi Lompat Jauh Siklus II Menggunakan Media Kardus Siswa SMP Negeri 4 Satap Malangke

Interval Nilai	Kategori		kognitif	Afektif	Psikomotor	Nilai rata-rata
93-100	A	Sangat Baik	3	12	0	
84-92	B	Baik	19	7	0	
75-83	C	Cukup	0	5	22	
< 75	D	Kurang	3	1	3	

Dari uraian diatas, apabila dilihat dari grafik akan nampak seperti dibawah:



Gambar 4: Grafik Hasil Penilaian Afektif, Kognitif dan Psikomotor Siklus II

Tabel 7. Rekapitulasi Ketuntasan Lompat Jauh Menggunakan Media Kardus Siklus II

Kriteria Ketuntasan	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
0 – 74	Tidak Tuntas	3	12%
75 – 100	Tuntas	22	88%
Jumlah		25	100%

Melihat dari data diatas, dapat disimpulkan bahwa perkembangan lompat jauh dari siklus I ke siklus II banyak peningkatan secara keseluruhan. Dari rekapirulasi penilaian lompat jauh pada siklus I siswa yang tuntas 9 siswa (36%) sedangkan siswa yang tidak tuntas sebanyak 16 (64%) sedangkan siklus II siswa yang mencapai ketuntasan 22 (88%) siswa dan yang tidak mencapai ketuntasan sebanyak 3 (12%) siswa.

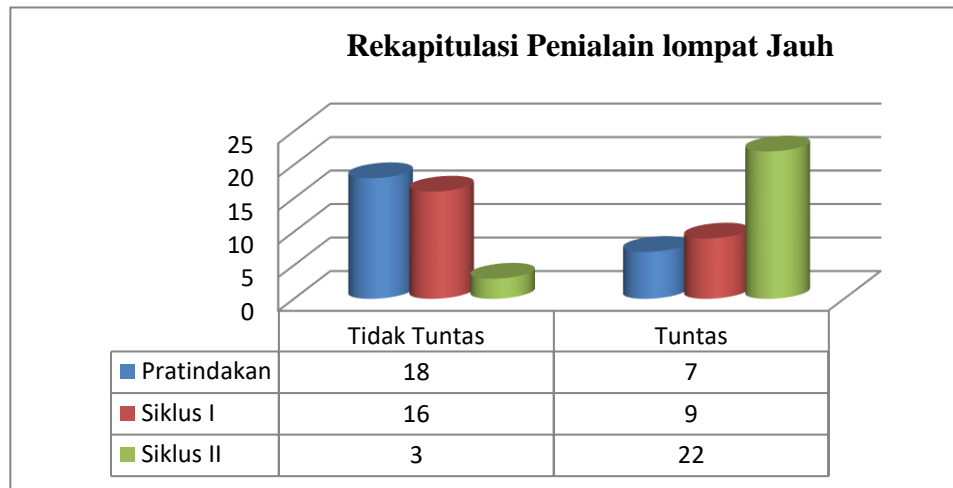
Tabel 8. Perbandingan Nilai Evaluasi Lompat Jauh Menggunakan Media Kardus pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Satap Malangke

No	Nilai KKM	Pratindakan		Siklus I		Siklus II		Ket
		Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	
1	75	18	72%	16	64%	3	12%	TT
2	75	7	28%	9	36%	22	88%	T
Jumlah		25	100%	25	100%	25	100%	



Dari table diatas sangat jelas perkembangan lompat jauh menggunakan media kardus mengalami kemajuan yang sanga bagus. Pada pratindakan siswa yang tuntas sebanyak 7 siswa (28%) dan siswa yang tidak tuntas 18 siswa (72%). Siklus I siswa yang tuntas 9 siswa (36%) sedangkan siswa yang tidak tuntas sebanyak 16 (64%) sedangkan siklus II siswa yang mencapai ketuntasan 22 (88%) siswa dan yang tidak mencapai ketuntasan sebanyak 3 (12%) siswa.

Hasil data diatas dapat disajikan dengan gambar diagram sebagai berikut:



Gambar 5: Grafik Perbandingan Evaluasi Pratindakan sampai Siklus II

Kesimpulan dan Saran

Setelah melakukan tindakan, peningkatan lompat jauh menggunakan media kardus dengan dua siklus dan dilakukan analisis, dapat disimpulkan bahwa peningkatan hasil belajar lompat jauh menggunakan media kardus pada siswa SMP Negeri 4 Satap Malangke mengalami peningkatan.

Dari pratindakan persentase ketuntasan siswa yaitu 28% dari 25 siswa. Kondisi tersebut mengalami peningkatan pada siklus I dengan persentase ketuntasan 36%. Dari hasil tersebut belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya.

Selanjutnya, dilakukan tindakan di siklus II hasil lompat jauh kembali meningkat dengan persentase ketuntasan sebanyak 88% dengan hasil yang telah mencapai target. Maka peneliti akan menghentikan penelitian di siklus II. Dalam proses pembelajaran lompat jauh menggunakan media kardus mampu membuat siswa lebih aktif dan bersemangat melakukan pembelajaran lompat jauh itu ditunjukkan dengan hasil kemampuan siswa dalam lompat jauh yang memenuhi ketuntasan KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu 75.

Dari hasil penelitian dapat disarankan bahwa diharapkan dapat dijadikan bahan pertimbangan agar siswa lebih aktif dan semangat untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh.



Daftar Rujukan

- Ahmad dan M.I.Hasanuddin.2018.*Penggunaan Media Audio Visual dan Konvensional dalam Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas pada Peserta Didik SMA di Kota Palopo*. Jurnal Penjaskesrek 4(2):128-197.
- Arikunto, S dkk.2019.*Penelitian Tindakan Kelas*. Editor Suryani. Cetakan 3. PT Bumi Aksara. Jakarta.
- Ilham, Z. 2017. *Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai dengan Hasil Lompat Tinggi Gaya Straddle Siswa Putra Kelas X SMK YPS Prabumulih*. Jurnal Ilmu Keolahragaan. 16(10):12-21.
- Kusumawati,M. 2015. *Penelitian Pendidikan Penjasorkes (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan)*. Edisi Pertama. Cetakan Pertama. Alfabeta. Bandung.
- Maijun. 2017. *Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Sekolah Dasar Melalui Strategi Modifikasi*. Jurnal Olahraga 03(03):575:582.
- Mangu, K, O. 2019. *Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Sekolah Dasar Kelas V SD Kabupaten Flores Timur*.Jurnal Olahraga 6(1):12-21.
- Nasrudin,A 2015. *Upaya Meningkatkan Pembelajaran Derak Dasar pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Karang Sari*.Skripsi Universitas Yokyakarta.Yokyakarta
- Nugroho,U. 2018. *Metodologi penelitian kuantitatif pendidikan jasmani*. Edisi pertama. Cetakan pertama. CV Sarnu Untung. Jawa Tengah.
- Palmizal.2018.*Pengaruh Latihan Sprint dan Box Skip Terhadap Lompat Jauh pada Pusat Penelitian Atletik Junior*.Jurnal Olahraga 2(3):7-13.
- Prasetyo, K.2016.*Penerapan Pendekatan Bermain untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar*. Jurnal Olahraga 6(3):196-205.
- Sasongko,A,F.2014.*Penerapan Metode Modifikasi Media Olahraga dalam Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas V SD N 09 Ketahun*.Skripsi Universitas Bengkulu.Bengkulu.
- Sujarwadi.Sarjiyanto,D.2010.*Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Editor Fitriani Lestari dan Hastuti.Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.Jakarta.
- Sunarso,E.2018.*Upaya Peningkatan Hasil Belajar Atletik Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas V.A SDN Tropodi*.Jurnal Ilmu Olahraga 01(01):21-29.
- Syarif,A.2017.*Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Menggunakan Rekam Visual*.Jurnal Keolahragaan 5(2):112-121.
- Widiastuti dan P,Hutomo.2018.*Peningkatan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Modifikasi Alat Bantu*.Jurnal Ilmu Keolahragaan 09(01):56-67