

Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Penggunaan Alat Bantu Pada Siswa Kelas VA SDN 1 Selang

Achmad Hufon

SD Negeri 1 Selang

Email: hufon_achmad@yahoo.co.id

Informasi Artikel

Diterima : 15-03-2022

Revisi : 16-04-2022

Diterbitkan : 26-04-2022

Keywords:

Learning Outcomes

Long Jump

Squat Style

Abstract

The purpose of this study was to improve the learning outcomes of the squat-style long jump through the use of assistive devices for grade VA students of SD Negeri 1 Interval in the 2019/2020 academic year. This research is a Classroom Action Research (CAR). The research was carried out in two cycles, each cycle consisting of planning, implementing actions, observing, and reflecting. The research subjects were students of class VA SD Negeri 1 Selang, Kebumen District, totaling 19 students. Sources of data come from teachers and students. The technique of data collection is the practical test of performance and observation. The validity of the data using the method triangulation technique. Data analysis used comparative descriptive statistical analysis techniques and critical analysis. The research procedure is a spiral model that is interconnected. The results showed that through the use of assistive devices, students' learning outcomes in the squat style long jump were improved from pre-action to cycle I and from cycle I to cycle II. The learning process in the pre-action has not used tools so that student learning outcomes are low. The increase occurred in the first cycle. Student learning outcomes increased even though it was not optimal. The implementation of the second cycle caused the students' squatting style long jump learning outcomes to increase so that they could support a quality learning. Lesson 2019/2020.

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui penggunaan alat bantu pada siswa kelas VA SD Negeri 1 Selang Tahun Pelajaran 2019/2020. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subyek penelitian adalah siswa kelas VA SD Negeri 1 Selang Kecamatan Kebumen yang berjumlah 19 siswa. Sumber data berasal dari guru dan siswa. Teknik pengumpulan data adalah dengan tes praktik unjuk kerja dan observasi. Validitas data menggunakan teknik triangulasi metode. Analisis data menggunakan teknik analisis statistik deskriptif komparatif dan analisis kritis. Prosedur penelitian adalah model spiral yang saling berkaitan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui penggunaan alat bantu dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa dari pratindakan ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II. Proses pembelajaran pada pratindakan belum menggunakan alat bantu sehingga hasil belajar siswa rendah. Peningkatan terjadi pada siklus I. Hasil belajar siswa meningkat walaupun belum optimal. Pelaksanaan siklus II menyebabkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa meningkat menjadi tinggi sehingga bisa mendukung suatu pembelajaran yang berkualitas. Simpulan penelitian ini adalah melalui penggunaan alat bantu dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa Kelas VA SD Negeri 1 Selang Kecamatan Kebumen Kabupaten Kebumen Tahun Pelajaran 2019/2020.

Kata Kunci: Hasil belajar; Lompat jauh; Gaya jongkok.

1. PENDAHULUAN

Hasil prestasi belajar merupakan gambaran yang cukup penting dalam kehidupan yang menuntut siswa untuk menguasai dirinya agar berminat dan memiliki motivasi belajar dengan baik dan benar (Rofiatun dkk, 2019). Hasil belajar berhubungan dengan penguasaan hubungan yang telah diperoleh sehingga orang itu dapat menampilkan pengalaman dan penguasaan bahan pelajaran yang telah dipelajari. Selain itu dengan adanya hasil belajar pada siswa, bertujuan untuk adanya terjadinya perubahan tingkah laku pada diri seseorang (Maulidah & Sukiyanto, 2019). Hal ini sejalan dengan yang dinyatakan Sudjana, (2005) hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya. Purwanto, (2010) mendefinisikan “hasil belajar sebagai tingkat penguasaan yang dicapai oleh siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar sesuai dengan tujuan pendidikan yang ditetapkan”. Purwanto, (2011) mengungkapkan bahwa, “hasil belajar diartikan sebagai perubahan yang mengakibatkan manusia berubah dalam sikap dan tingkah lakunya”. Dengan demikian hasil belajar siswa merupakan salah satu tujuan dari proses pembelajaran di sekolah, untuk itu seorang guru perlu mengetahui, mempelajari beberapa metode mengajar, serta dipraktekkan pada saat mengajar.

Guru harus memiliki strategi agar anak didik dapat belajar secara efektif dan efisien, mengena pada tujuan yang diharapkan. Sebagai seorang tenaga pendidikan guru harus dapat menguasai keadaan kelas sehingga tercipta suasana belajar yang menyenangkan, untuk menghasilkan proses pembelajaran yang berkualitas seorang guru membutuhkan metode pembelajaran yang baik pula, yang mampu memberikan dampak positif terhadap hasil belajar siswa, sehingga dibutuhkan kemampuan guru dalam menerapkan metode pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didiknya (Nasution, 2017).

Pendidikan adalah upaya mengembangkan potensi-potensi manusiawi peserta didik baik potensi fisik potensi cipta, rasa, maupun karsanya, agar potensi itu menjadi nyata dan dapat berfungsi dalam perjalanan hidupnya serta olahraga tidak berdasar pada selera saja (Lengkana, 2018). Pendidikan pada sekolah juga mencakup olahraga yang diantaranya bola besar, bola kecil, dan atletik yang pada tujuannya menselaraskan lari dan lompat (Sugarwanto & Okilanda, 2020).

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental, emosional, sportivitas, spiritual, sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Tujuan yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani mencakup pengembangan individu secara menyeluruh. Artinya, cakupan pendidikan jasmani tidak hanya pada aspek jasmani saja tetapi juga aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Selain itu pendidikan jasmani juga mencakup aspek mental, emosional, sosial, dan spiritual (Rusli, 2000; Prasetyo, 2016).

Selanjutnya salah satu cabang olahraga yang wajib diajarkan di sekolah adalah atletik. Atletik merupakan induk dari berbagai cabang olahraga, sehingga pembinaan dalam cabang atletik ini dapat menjadi dasar dalam pencapaian prestasi cabang olahraga lain. Unsur-unsur dalam atletik adalah jalan, lari, lompat dan lempar. Lompat jauh merupakan gerakan menolak kaki dan mengangkat kaki ke atas untuk melakukan pendaratan sejauh-jauhnya (Wiarto, 2013). Tujuan utama dalam melakukan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya. Untuk dapat mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya seorang pelompat harus memiliki kondisi fisik dan penguasaan teknik yang baik (Nur, 2019). Menurut Bernhard (1993), unsur-unsur dasar sebagai penentu prestasi pada lompat jauh dan unsur penunjangnya 1) Faktor kondisi, terutama kecepatan, tenaga loncat dan tujuan yang diarahkan pada keterampilan; 2) Faktor teknik ancang-ancang, persiapan loncat dan perpindahan, fase melayang dan pendaratan. Jadi untuk dapat meningkatkan dan mencapai prestasi lompat jauh harus dikembangkan unsur fisik dan teknik. Untuk dapat mengembangkan fisik dan teknik seorang pelompat, maka diperlukan latihan yang berkualitas.

Kegiatan olahraga khususnya lompat jauh yang dilaksanakan di SD Negeri 1 Selang adalah salah satu wadah untuk mengembangkan bakat dan minat serta keterampilan siswa. Pembelajaran atletik di SD Negeri 1 Selang kurang mendapat tanggapan yang positif dari para siswa, maka prestasi pada cabang atletik khusus pada nomor lompat jauh belum bisa optimal. Hal ini bisa terjadi karena beberapa faktor penyebab yaitu: (1) Terbatasnya kemampuan guru pendidikan jasmani; (2) Terbatasnya alat bantu dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani; dan (3) sarana prasarana pendukung yang kurang memadai.

Observasi Pra siklus yang dilakukan pada Pembelajaran PJOK di SD Negeri 1 Selang materi lompat jauh gaya jongkok, siswa kelas VA tersebut mengalami kesulitan dalam melakukan tehnik lompat jauh gaya jongkok. Sebagian besar siswa baru menguasai cara melompat. Mereka belum mampu melakukan gerakan secara keseluruhan terbukti dari hasil evaluasi, dari siswa kelas VA yang berjumlah 19 anak yang terdiri dari 14 siswa laki-laki dan 5 siswa perempuan, baru 7 siswa (36,84%) yang dapat melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok dan sisanya masih 12 siswa (63,16%) yang masih belum menguasai teknik lompat jauh gaya jongkok dengan baik dan benar.

Sekolah Dasar merupakan pendidikan awal yang dapat digunakan untuk mengembangkan pertumbuhan fisik dan kemampuan gerak siswa. Pada masa ini pembinaan kemampuan fisik dapat dimulai. Siswa Sekolah Dasar tidak dapat dipisahkan dari aktifitas bermain. Hampir seluruh waktunya digunakan untuk bermain (Prasetyo, 2016).

Berbagai penelitian tentang pendekatan bermain dilakukan oleh beberapa peneliti, diantaranya penelitian yang dilakukan Dyanggih Sri Aryono (2009), dalam penelitian Penerapan Pendekatan Bermain Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lari 100m Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Sumber IV Tahun Pelajaran 2009/2010. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar siswa untuk setiap siklusnya, pada siklus I sebesar 57,42 % untuk siklus II sebesar 68,57 %. Peningkatan yang terjadi dari siklus I menuju siklus II sebesar 11,33 % dengan kategori peningkatan tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Erna Kusumandari (2011), dalam penelitian yang berjudul Penerapan Pendekatan Bermain Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Lompat Jangkit Pada Siswa Kelas XISMA Negeri Polokarto Tahun Pelajaran 2011/2012. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan motivasi belajar siswa pada pra siklus sebesar 48,78 %, siklus I sebesar 75,76 %, dan siklus II sebesar 92,12 %.

Salah satu pendekatan dalam pembelajaran yang dapat digunakan dalam hal ini adalah pendekatan pembelajaran dengan menggunakan alat bantu berupa bok kardus, ban bekas berwarna dan gawang aman, yaitu suatu pendekatan pembelajaran untuk membantu siswa untuk mempelajari keterampilan dasar dalam mempelajari teknik dasar lompat jauh. Model pembelajaran dengan pendekatan alat bantu dirancang dengan teliti agar bisa mengembangkan belajar siswa dan dilakukan dengan baik dan dapat dipelajari langkah demi langkah. Alat bantu berupa bok kardus, ban bekas berwarna dan gawang aman dalam pelaksanaan pembelajaran diharapkan membuat siswa lebih mudah menerima materi ajar, dan dapat mengubah suasana menjadi lebih rileks dan menyenangkan bahkan siswa saling berlomba memakai dan melewati alat bantu tersebut. Dengan model pembelajaran melalui alat bantu tersebut bertujuan untuk memperoleh bahan atau data sebagai pembuktian tentang kemampuan atau keberhasilan murid (Shandi, 2021). Selain itu model pembelajaran tersebut akan membantu meningkatkan motivasi siswa terhadap materi lompat jauh gaya jongkok

2. METODE PENELITIAN

Penelitian dilaksanakan di SD Negeri 1 Selang Kecamatan Kebumen Kabupaten Kebumen. Dengan subyek siswa kelas VA tahun pelajaran 2019/2020, sebanyak 19 siswa terdiri dari 14 siswa laki-laki dan 5 siswa perempuan. Penelitian tindakan kelas ini terdiri dari 2 siklus, langkah-langkah dalam siklus penelitian tindakan kelas ini yaitu (1) *Planning* (rencana); (2) *Acting* (tindakan); (3) observasi, (4) refleksi. Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan selama 4 (empat) bulan, yaitu mulai dari bulan September-Desember 2019. Kegiatan penelitian ini meliputi persiapan, pelaksanaan, dan penyusunan laporan. Kegiatan persiapan meliputi observasi, identifikasi masalah, penentuan tindakan, Pengajuan judul, penyusunan proposal, dan Pengajuan ijin penelitian. Kegiatan pelaksanaan meliputi seminar proposal dan pengumpulan data penelitian. Penyusunan laporan meliputi penulisan laporan dan seminar.

Teknik pengumpulan data dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini terdiri dari tes dan observasi. Tes digunakan untuk mendapatkan data tentang hasil gerakan lompat jauh gaya jongkok siswa, sedangkan observasi dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktifitas siswa selama mengikuti proses belajar mengajar saat penerapan pembelajaran menggunakan alat bantu.

Data yang dianalisis meliputi data kuantitatif (dengan menampilkan angka-angka sebagai ukuran prestasi), dan data kualitatif (dengan menampilkan angka sebagai perbandingan). Analisis data dilakukan secara deskriptif komparatif yang bertujuan untuk membandingkan kondisi sebelum dan sesudah diadakan tindakan perbaikan pembelajaran. Tahapan dalam tindakan menganalisis data meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Data kualitatif dianalisis dengan teknik analisis kritis, yaitu mengidentifikasi kelemahan dan kelebihan kinerja siswa dan guru selama proses penerapan tindakan. Hasil analisis tersebut menjadi bahan untuk menyusun rencana memperbaiki pelaksanaan tindakan pada siklus berikutnya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penilaian pratindakan terhadap pembelajaran lompat jauh gaya jongkok siswa masih rendah, dari 19 siswa hanya 7 siswa (36,84%) yang telah mampu melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan benar dan 12 siswa atau 63,16% yang belum tuntas belajar. Setelah dilakukan tindakan pada siklus I didapatkan data bahwa hasil belajar siswa kelas VA SDN 1 Selang Tahun Pelajaran 2019/2020 terjadi peningkatan. Siswa yang tuntas belajar pada Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok yang semula hanya 7 siswa atau 36,84% pada pra siklus menjadi 13 siswa atau 68,42% pada siklus I. Ini menandakan terjadi kenaikan sebanyak 6 siswa atau 31,58%. Hal ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Perbandingan Hasil Belajar Siswa Kelas VA Pra Siklus dan Siklus I

No	Nama siswa	Nilai		Siklus I	Ket
		Pra siklus	Ket		
1	AB	75	Tuntas	88	Tuntas
2	BHN	56	Blm Tuntas	75	Tuntas
3	DRP	68	Blm Tuntas	81	Tuntas
4	FM	63	Blm Tuntas	88	Tuntas
5	FS	75	Tuntas	81	Tuntas
6	FNA	63	Blm Tuntas	69	Belum Tuntas
7	FWP	88	Tuntas	94	Tuntas
8	FBN	63	Blm Tuntas	69	Belum Tuntas
9	IZR	69	Blm Tuntas	69	Belum Tuntas
10	IAS	75	Tuntas	81	Tuntas
11	KAP	44	Blm Tuntas	56	Belum Tuntas
12	KZZ	63	Blm Tuntas	81	Tuntas
13	MD	50	Blm Tuntas	69	Belum Tuntas
14	MM	81	Tuntas	81	Tuntas
15	MGAP	63	Blm Tuntas	75	Tuntas
16	MM	56	Blm Tuntas	63	Belum Tuntas
17	NCD	75	Tuntas	81	Tuntas
18	PR	63	Blm Tuntas	81	Tuntas
19	RYP	88	Tuntas	88	Tuntas
Belum Tuntas		12	63,16%	6	31,58%
Tuntas		7	36,84%	13	68,42%

Hasil refleksi siklus I ditemukan beberapa keberhasilan dan hambatan. Keberhasilan guru lebih memahami dan menguasai materi sedangkan keberhasilan siswa yaitu terjadi peningkatan hasil belajar siswa dilihat dari hasil prosentasi siswa yang tuntas belajar dari 36,84% menjadi 68,42%. Selain itu siswa tidak merasa takut karena pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui alat bantu bok kardus dan dapat dilakukan dengan mudah. Di samping kelebihan, pelaksanaan tindakan siklus satu juga terdapat kelemahan, yaitu masih banyak siswa yang belum dapat melakukan lompat jauh gaya jongkok melalui alat bantu bok kardus dengan benar, masih ada siswa yang bercanda dengan tutor sebaya karena mereka adalah teman, sehingga pembelajaran terganggu.

Kesulitan siswa dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui alat bantu bok kardus siklus I adalah pada saat siswa melakukan tolakan dan sikap badan di udara. Untuk mengatasi kesulitan tersebut, peneliti selalu memberikan contoh berulang kali kepada siswa, namun karena ada saja siswa yang tidak memperhatikan pembelajaran dan bermain sendiri sehingga pembelajaran kurang berhasil. Untuk mengatasi kesulitan tersebut, peneliti merencanakan tindakan selanjutnya dengan menggunakan alat bantu yang berbeda agar siswa tidak merasa bosan, alat bantu tersebut adalah gawang aman dan ban bekas berwarna pada siklus II.

Peningkatan yang terjadi di siklus II dibandingkan dengan siklus I yaitu sebesar 31,58% atau sebanyak 6 siswa. Yang semula di siklus I hanya 13 siswa atau 63,16% yang tuntas menjadi 19 siswa atau 100% yang tuntas belajar. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan alat bantu berupa boks kardus, ban bekas berwarna dan gawang aman sangat membantu siswa untuk meningkatkan hasil belajar. Hal ini dikarenakan siswa menjadi antusias dalam melakukan pembelajaran sehingga lebih fokus. Karena fokus dan antusias maka hasil belajarnya pun meningkat.

Pelaksanaan tindakan perbaikan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dari pratindakan, siklus I, dan siklus II melalui penggunaan alat bantu gawang aman dan ban bekas berwarna diketahui dari masing-masing tindakan telah mengalami peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VA SD Negeri 1 Selang Kecamatan Kebumen Kabupaten Kebumen Tahun Pelajaran 2019/2020. Selama proses pembelajaran siswa terlihat aktif dan antusias, sehingga pembelajaran berlangsung kondusif, sehingga hasil belajar sesuai dengan yang telah ditargetkan. Perbandingan hasil yang diperoleh selama proses tindakan dijabarkan dalam bentuk tabel berikut:

Tabel 2. Perbandingan Hasil Belajar Pratindakan, Siklus I, dan Siklus II

No	Nama siswa	Nilai					Keterangan
		Pra Siklus	Ket	Siklus I	Ket	Siklus II	
1	AB	75	T	88	T	94	T
2	BHN	56	B T	75	T	88	T
3	DRP	68	B T	81	T	88	T
4	FM	63	B T	88	T	88	T
5	FS	75	T	81	T	94	T
6	FNA	63	BT	69	B T	81	T
7	FWP	88	T	94	T	94	T
8	FBN	63	B T	69	B T	75	T
9	IZR	69	B T	69	B T	75	T
10	IAS	75	T	81	T	88	T
11	KAP	44	B T	56	B T	75	T
12	KZZ	63	B T	81	T	75	T
13	MD	50	B T	69	B T	75	T
14	MM	81	T	81	T	88	T
15	MGAP	63	B T	75	T	81	T
16	MM	56	B T	63	B T	75	T
17	NCD	75	T	81	T	81	T
18	PR	63	B T	81	T	81	T
19	RYP	88	B T	88	T	88	T
Belum tuntas		12	63,16%	6	31,58%	0	0%
Tuntas		7	36,84%	13	68,42%	19	100%

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan, terdapat perubahan yang signifikan dalam upaya untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui penggunaan alat bantu pada siswa kelas Va SDN 1 Selang. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil yang diperoleh dari nilai siklus I dan siklus II. Pada siklus I diperoleh nilai 13, sedangkan pada siklus II diperoleh nilai 19.

Selanjutnya untuk melihat atau mengetahui seberapa besar peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok, dapat dilihat pada kegiatan pratindakan Persentase ketuntasan siswa baru mencapai 36,84% saja, setelah dilakukan kegiatan siklus I hasil ketuntasan belajar siswa meningkat menjadi 68,42%, kemudian pada kegiatan pembelajaran siklus II, seluruh siswa (100%) telah tuntas belajar, ini menunjukkan bahwa penggunaan alat bantu gawang aman dan ban bekas berwarna pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dapat membantu meningkatkan keaktifan dan motivasi siswa sehingga hasil belajar meningkat dan mencapai tingkat ketuntasan yang diharapkan.

Temuan dalam penelitian ini menjelaskan bahwa hasil belajar siswa dalam lompat jauh gaya jongkok terlihat dengan baik dan optimal. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa lompat jauh dengan gaya jongkok penting dilakukan dan ditingkatkan oleh setiap siswa dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Dengan demikian maka dapat dijelaskan pentingnya meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok, kemudian media yang digunakan juga memiliki peran dalam pada lompat jauh gaya jongkok, artinya semakin meningkat kemampuan hasil belajar siswa maka semakin baik lompatan jauh yang dilakukan siswa. Namun pada hasil penelitian orang lain lompat jauh ini juga dapat dipengaruhi oleh kecepatan lari siswa (Aziz & Yuhdi, 2019).

4. Kesimpulan

Kesimpulan penelitian ini adalah pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui penggunaan alat bantu dapat meningkatkan fokus dan keaktifan siswa serta suasana pembelajaran yang menyenangkan, sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

REFERENCES

- [1] Rofiatun Nisa', Sukiyanto, & Latifatul Mujtahidah. (2019). Pengaruh Kreativitas Guru Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik Mata Pelajaran Matematika. *Cendekia*, 11(2), 89-98. <https://doi.org/10.37850/cendekia.v11i2.104>.

- [2] Tsalitsatul Maulidah, & Sukiyanto. (2019). Penerapan Model Pembelajaran Inkuiri Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pemula Pada Pelajaran Tematik. *Cendekia*, 11(1), 63-70. <https://doi.org/10.37850/cendekia.v11i1.105>
- [3] Sudjana, Nana. 2005. Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar. Bandung. Sinar Baru Algensindo.
- [4] Purwanto. 2010. Evaluasi Hasil Belajar. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- [5] Purwanto. 2011. Evaluasi Hasil Belajar. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- [6] Nasution, Mardiah Kalsum. 2018. Penggunaan Metode Pembelajaran Dalam Peningkatan Hasil Belajar Siswa. *Studia Didaktika*, [S.l.], 11(1).
- [7] Lengkana, A. S. (2018). Kontribusi Belajar Lompat Katak Dan Engklek Terhadap Penampilan Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok Di Sekolah Dasar. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 1(2), 149–159.
- [8] Sugarwanto, S., & Okilanda, A. (2020). Pengaruh Latihan Single Leg Hops Terhadap Hasil Lompat Jangkit Siswa Smp 1 Sungai Lilin. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 85–89.
- [9] Rusli, Lutan (2000:15) *Asas-asas Pendidikan Jasmani*. Bandung: FPOK UPI.
- [10] Prasetyo, K. (2016). Penerapan Pendekatan Bermain untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 6(3), 196-205. <https://doi.org/10.24246/j.scholaria.2016.v6.i3.p196-205>.
- [11] Wiarto, G. (2013). Atletik. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- [12] Nur, A. 2019. Pengaruh Latihan Lompat Rintangan terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra SMP Negeri 1 Luwuk. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1).
- [13] Bernhard, G. (1993). *Atletik Prinsip Dasar Latihan Loncat Tinggi, Jauh, Jangkit dan loncat Galah. Terjemahan dari String Training Voorde Jeugh*. Semarang : Dahara Prize..
- [14] Shandi, S.A., 2021. Pelaksanaan Evaluasi dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD Negeri Se-Kota Bima. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 11(1).
- [15] Aziz, M., & Yudi, A. (2019). Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik Dan Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1239-1246. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.389>