



Andi Ihsan<sup>1</sup>  
 Muhammad Qasash  
 Hasyim<sup>2</sup>  
 Sufitriyono<sup>3</sup>  
 A.Febi Irawati<sup>4</sup>

## EFEKTIVITAS PEMANFAATAN PERMAINAN LOMPAT KATAK UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH PADA SISWA KELAS VIII A SMP NEGERI 3 SINJAI.

### Abstrak

Artikel ini menyajikan temuan penelitian yang mengkaji keefektifan pemanfaatan permainan lompat katak sebagai sarana untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 3 Sinjai. Tujuan dari penelitian ini ada dua: pertama, untuk mengetahui dampak potensial dari memasukkan permainan lompat katak terhadap peningkatan hasil belajar lompat jauh; dan kedua, untuk mengetahui pengaruh intervensi tersebut secara khusus pada siswa kelas VIII A SMP Negeri 3 Sinjai. 2) Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui potensi penerapan permainan lompat katak sebagai metode pengajaran lompat jauh pada siswa kelas VIII Kelas VIII A di SMP Negeri 3 Sinjai. Metodologi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang menggunakan teknik pengumpulan data yang mencakup pendekatan berbasis tes dan non tes. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 3 Sinjai. Partisipan dalam penelitian ini adalah sampel siswa kelas VIII A SMP Negeri 3 Sinjai yang berjumlah 25 orang, terdiri dari 11 orang laki-laki dan 14 orang perempuan. Hasil kegiatan pembelajaran yang dilakukan adalah sebagai berikut: Pada tahap awal, total enam siswa memperoleh skor 30 atau lebih, dua belas orang memperoleh skor 40 atau lebih, dan tujuh orang memperoleh skor 50 atau lebih. Rata-rata kelas adalah 44,68, yang juga dapat dinyatakan sebagai 44%. Dalam Siklus I, total 12 siswa mencapai skor 50 atau lebih tinggi, sementara 7 orang mencapai skor 60 atau lebih tinggi. Selain itu, 4 orang memperoleh skor 70 atau lebih tinggi, dan 2 orang memperoleh skor 80 atau lebih tinggi. Nilai rata-rata kelas tersebut adalah 62,24 atau 62%. Pada Siklus II, terdapat 2 orang siswa yang memperoleh nilai 60 atau lebih, 12 orang yang memperoleh nilai 70 atau lebih, 7 orang yang memperoleh nilai 80 atau lebih, dan 4 orang yang memperoleh nilai 90 atau lebih. Nilai rata-rata kelas tersebut adalah 79,6, yang juga dapat dinyatakan sebagai 80%. Berdasarkan statistik di atas, terlihat bahwa terdapat variasi yang nyata pada hasil belajar siswa pada setiap siklusnya. Hal ini mungkin disebabkan oleh penggunaan metode dan pendekatan pembelajaran yang selaras dengan materi pembelajaran tertentu.

**Kata Kunci:** Lompat Jauh, Loncat Katak Hasil Belajar

### Abstract

This article presents the findings of a study that examines the effectiveness of utilizing the frog jumping game as a means to improve long jump learning outcomes in class VIII students at SMP Negeri 3 Sinjai. The purpose of this study is twofold: first, to determine the potential impact of incorporating the frog jumping game on improving long jump learning outcomes; and second, to determine the effect of the intervention specifically on class VIII A students of SMP Negeri 3 Sinjai. 2) This study aims to determine the potential application of the frog jumping game as a method of teaching long jump to Class VIII A students at SMP Negeri 3 Sinjai. The research methodology used in this study is Classroom Action Research (PTK) which uses data collection techniques that include test-based and non-test approaches. The research was conducted at SMP Negeri 3 Sinjai. The participants in this study were a sample of class VIII A students of SMP Negeri 3 Sinjai totaling 25 people, consisting of 11 boys and 14 girls. The

<sup>1,2,3,4</sup> Universitas Negeri Makassar, Indonesia  
 email: andiccan@unm.ac.id

results of the learning activities carried out are as follows: At the initial stage, a total of six students scored 30 or more, twelve people scored 40 or more, and seven people scored 50 or more. The class average was 44.68, which can also be expressed as 44%. In Cycle I, a total of 12 students achieved a score of 50 or higher, while 7 people achieved a score of 60 or higher. In addition, 4 scored 70 or higher, and 2 scored 80 or higher. The class average score was 62.24 or 62%. In Cycle II, there were 2 students who scored 60 or above, 12 who scored 70 or above, 7 who scored 80 or above, and 4 who scored 90 or above. The class average score was 79.6, which can also be expressed as 80%. Based on the statistics above, it can be seen that there was a significant variation in students' learning outcomes in each cycle. This may be due to the use of learning methods and approaches that are aligned with specific learning materials.

**Keywords:** Long Jump, Frog Jump Learning Outcomes

## PENDAHULUAN

Pendidikan olahraga dimasukkan ke dalam sistem pendidikan, yang mencakup jalur pendidikan formal dan informal, termasuk kegiatan ekstrakurikuler dan non-formal. Pendidikan olahraga biasanya dimulai sejak usia dini, di bawah bimbingan pendidik dan instruktur olahraga, dengan dukungan potensial dari para profesional olahraga yang terlatih. Atletik merupakan salah satu mata pelajaran Pendidikan Jasmani yang wajib diberikan kepada para siswa mulai dari tingkat Sekolah Dasar sampai tingkat Sekolah Lanjutan Tingkat atas, sesuai dengan SK Mendikbud No. 0413/U/87. (Nopiyanto et al., 2020)

Atletik adalah aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerak-gerak alamiah / wajar seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Kata atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu Athlon atau Athlum artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan atau perjuangan. Adapun nomor yang terdapat dalam olahraga atletik yaitu lari, jalan, lempar dan lompat.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik. Lompat jauh menurut (Hafidz, Syafei and Afrinaldi, 2021) didefinisikan sebagai suatu bentuk gerakan melompat, mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki atau mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Menurut (Reza et al., 2020) dalam lompat jauh terdapat tiga macam gaya yaitu gaya jongkok (tuck), gaya menggantung (hang style), dan gaya jalan di udara (walking in the air). Gaya –gaya dalam lompat jauh mengatur sikap badan sewaktu melayang di udara. Oleh karena itu teknik lompat jauh seiring disebut juga gaya lompat jauh. Perlu diketahui bahwa yang menyebabkan adanya perbedaan dari ketiga gaya tersebut sebenarnya hanya terdapat pada saat badan melayang di udara. Jadi mengenai awalan, tumpuan dan cara melakukan pendaratan dari ketiga gaya tersebut pada prinsipnya sama.

Adapun teknik dasar dalam lompat jauh meliputi awalan, tolakan/tumpuan, sikap badan di udara, sikap badan saat mendarat (Sobarna and Hambali, 2020). 1) Awalan merupakan suatu gerakan dalam lompat jauh dilakukan dengan lari secepat-cepatnya yang dilakukan untuk mendapatkan kecepatan setinggi-tingginya. 2) Tolakan adalah perpindahan dari kecepatan horizontal ke kecepatan vertikal yang dilakukan dengan cepat dan kuat untuk mengangkat tubuh ke atas melayang di udara. Dalam melompat jauh biasanya kita melakukan dengan kaki yang terkuat dibantu dengan ayunan kaki dan ayunan kedua tangan. 3) Sikap badan di udara. 4) Sikap badan saat mendarat merupakan tahap akhir dari rangkaian gerakan lompat jauh.

Pada umumnya faktor yang mempengaruhi lompat jauh adalah 1) Kecepatan dimana kemampuan untuk memindahkan sebagian tubuh atau seluruhnya dari awalan sampai dengan pendaratan atau bertumpu pada papan / balok sewaktu melakukan lompatan, kecepatan banyak ditentukan kekuatan dan fleksibilitas. 2) Kekuatan (strenght) yaitu jumlah tenaga yang dapat dihasilkan oleh kelompok pada kontraksi maksimal pada saat melakukan pekerjaan atau latihan dalam melakukan lompatan. 3) Daya ledak dimana kemampuan otot dalam melakukan tolakan tubuh melayang di udara saat lepas dari balok tumpu. 4) Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan suatu sikap tubuh tertentu secara benar dari awal melakukan lompatan sampai selesai melakukan lompatan. 5) Keterampilan yaitu kemampuan untuk melakukan suatu gerak motorik secara benar. 6) Koordinasi yaitu hal yang harus dimiliki seseorang untuk dapat mengkoordinasikan gerakan. Hal tersebutlah yang mempengaruhi dimana masih banyak siswa atau murid yang belum bisa melakukan lompat jauh dengan baik dan benar.

Sama halnya yang terjadi pada siswa kelas 7 SMP Negeri 3 Sinjai. Berdasarkan pengamatan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah tersebut, masih banyak siswa yang belum bisa melakukan lompat jauh dengan baik dan benar. Dari 35 jumlah siswa kelas 7 SMP Negeri 3 Sinjai, sekitar 25 orang yang mendarat dengan menggunakan satu kaki, 10 orang melakukan lompatan dengan baik (tuntas). Dari hasil pengamatan ke 25 orang tersebut yang mendarat dengan menggunakan satu kaki disebabkan karena posisi kaki saat melayang di udara tidak rapat, sehingga pada saat mendarat salah satu kaki lebih duluan mendarat di bak pasir. Oleh karena itu, hal tersebut tidak dapat dibiarkan karena akan berakibat cedera pada siswa.

Salah satu metode atau cara untuk mengatasi masalah di atas adalah melakukan permainan loncat katak, dimana dengan melakukan perlombaan loncat katak dapat menghasilkan pendaratan dengan baik pada olahraga lompat jauh. Adapun cara melakukan loncat katak adalah gerakan melompat ke depan dilakukan dengan dua kaki. Caranya berdiri dengan sikap setengah jongkok. Melompatlah ke depan satu langkah. Ulangi lompatan beberapa kali.

Cara melakukan perlombaan loncat katak yaitu sebagai berikut :

1. Murid dibagi menjadi 5 kelompok dimana setiap kelompok terdiri dari 5 orang.
2. Murid pada barisan paling depan berlomba dengan meniru katak melompat dengan jarak 10 meter.
3. Pada saat sampai di garis 10 meter, muridpun kembali ke garis star dan dilanjutkan pada barisan berikutnya sampai selesai.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti merasa perlu untuk meneliti untuk meningkatkan hasil belajar PJOK terkhusus tentang lompat jauh melalui penelitian yang kami beri judul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Permainan Loncat Katak Pada Siswa Kelas VIII A SMP Negeri 3 Sinjai”.

## **METODE**

Penelitian yang dilakukan dalam kerangka Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan suatu upaya yang dilakukan oleh guru di lingkungan kelas atau sekolah tempat mereka mengajar, dengan fokus utama pada penyempurnaan atau peningkatan proses dan praktik pembelajaran. Sebagaimana diungkapkan oleh Prihantoro dan Hidayat (2019), PTK menekankan pada partisipasi guru sebagai peneliti langsung di lapangan, yang melibatkan guru sebagai subjek penelitian dan pelaku utama dalam melakukan perbaikan atau peningkatan terhadap kegiatan pembelajaran.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan efektivitas pembelajaran di kelas atau sekolah. Dengan fokus pada situasi kelas, PTK memberikan ruang bagi guru untuk mencermati dan merespon secara langsung terhadap tantangan dan kebutuhan yang muncul dalam proses pembelajaran sehari-hari. Adapun esensi dari PTK adalah memberikan kontribusi yang nyata terhadap perbaikan kualitas pembelajaran dengan cara yang bersifat kontekstual dan relevan bagi guru dan siswa

Prihantoro dan Hidayat (2019) menggarisbawahi bahwa penelitian ini menuntut guru untuk terlibat secara aktif dalam identifikasi masalah, perencanaan tindakan perbaikan, implementasi, dan evaluasi hasil perbaikan tersebut. Dengan demikian, PTK tidak hanya sebagai metode riset, tetapi juga sebagai alat pengembangan profesionalisme guru dan peningkatan mutu pembelajaran. Keseluruhan, PTK memainkan peran penting dalam mengarahkan perbaikan berkelanjutan di tingkat kelas atau sekolah, dan dengan demikian, menjadi fondasi bagi pengembangan pendidikan yang lebih efektif dan adaptif.

Penelitian ini bersifat penelitian tindakan kelas, rencana tindakan berupa intervensi kegiatan belajar mengajar di kelas dengan desain materi dan kegiatan psikomotorik yang akan dilaksanakan pada semester ganjil tahun ajaran 2014/2015. Untuk maksud tersebut tindakan akan dilakukan sebanyak empat kali pertemuan yang terbagi dalam dua siklus dengan pertimbangan sebagai berikut:

1. Karena banyaknya indikator pembelajaran
2. Agar kompetensi dapat dicapai secara tuntas
3. Agar indikator pembelajaran dapat tercapai
4. Masing-masing siklus terdiri dari empat tahapan sebagai berikut:
  - a. Tahap perencanaan
  - b. Tahap pelaksanaan tindakan

- c. Tahap observasi
- d. Tahap refleksi

PTK di laksanakan dengan strategi siklus yang berangkat dari identifikasi masalah yang di hadapi oleh guru, penyusunan rencana tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi tindakan, dan refleksi. Rangkaian kegiatan berurutan mulaidari rencana tindakan sampai dengan refleksi di sebut satu siklus penelitian. Setiap siklus terdiri dari empat tahap, yakni: (1) perencanaan tindakan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi dan interpretasi, dan (4) analisis dan refleksi. (Susilowati, 2018)

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 3 Sinjai. Alasan memilih sekolah ini karena lokasi PPL oleh peneliti. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas VIII A SMP Negeri 3 Sinjai yang berjumlah 25 siswa yang terdiri dari 11 laki-laki dan 14 perempuan.

Pengumpulan data dilakukan dengan teknik tes dan non tes. Teknik tes, berupa tes kemampuan lompat jauh. Teknik non tes, berupa pengamatan pembelajaran guru selama proses pembelajaran atau dalam bentuk observasi.

Data yang telah terkumpul selanjutnya akan dianalisis secara kualitatif dan kuantitatif. Data hasil observasi dan data tentang tanggapan siswa akan dianalisis secara kualitatif, sedangkan data mengenai hasil tes belajar siswa akan dianalisis secara kuantitatif dengan menggunakan statistika deskriptif komperatif yaitu membandingkan nilai tes antar siklus dengan indikator kinerja siswa melalui perhitungan skor rata-rata, persentase, nilai maksimum, nilai minimum dan standar deviasi yang dicapai murid setiap siklus.

Skor standar yang umum digunakan adalah skala lima yaitu suatu pembagian tingkatan yang terbagi atas lima yaitu (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan: 1994):

1. Untuk tingkat 85% - 100% dikategorikan sangat tinggi
2. Untuk tingkat 65% -84% dikategorikan tinggi
3. Untuk tingkat 55% -64% dikategorikan sedang
4. Untuk tingkat 35% - 54% dikategorikan rendah
5. Untuk tingkat 0% - 34% dikategorikan sangat rendah

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pembelajaran pada mata pelajaran Lompat Jauh di kelas VIII A SMP Negeri 3 Sinjai. Sudah menunjukkan adanya peningkatan, hal ini bisa dibuktikan dengan hasil evaluasi pada awal ( Pra Siklus ) memperoleh nilai rata-rata sangat rendah. Setelah diadakan perbaikan pembelajaran Siklus I dan Siklus II, hasil yang diperoleh mengalami peningkatan yang signifikan.

Hasil evaluasi pada mata pelajaran Lompat Jauh tentang teknik dasar pada saat mendarat di kelas VIII A yang jumlah siswanya 25 orang, terdiri dari 11 laki-laki dan 14 perempuan, diperoleh data sebagai berikut :

1. Pra Siklus, siswa yang memperoleh nilai 30 ke atas berjumlah 6 orang, nilai 40 ke atas berjumlah 12 orang, sedangkan nilai 50 ke atas berjumlah 7 orang. Dan rata-rata kelas 44.68 atau 44 %
2. Siklus I, siswa yang memperoleh nilai 50 ke atas berjumlah 12 orang, nilai 60 ke atas berjumlah 7 orang, nilai 70 ke atas berjumlah 4 orang , sedangkan nilai 80 ke atas berjumlah 2 orang. Dan rata-rata kelas 62.24 atau 62 %
3. Siklus II, siswa yang memperoleh nilai 60 ke atas berjumlah 2 orang, nilai 70 ke atas berjumlah 12 orang, nilai 80 ke atas berjumlah 7 orang , sedangkan nilai 90 ke atas berjumlah 4 orang. Dan rata-rata kelas 79.6 atau 80 %.

Dari data di atas dilihat adanya perubahan hasil belajar siswa yang signifikan pada setiap siklusnya, itu dikarenakan pembelajaran dengan menggunakan metode dan pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan materi pembelajaran.

Dalam strategi pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan permainan loncat katak pada siswa kelas VIII A SMP Negeri 3 Sinjai, ternyata lebih afektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Ada dua prinsip cara memandang motivasi, (1) motivasi dipandang sebagai proses, dan (2) menentukan karakter proses ini dengan melihat petunjuk-petunjuk dari tingkah lakunya. Dari beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa motivasi merupakan dorongan yang datang dari dalam pribadi seseorang (instrinsik) ataupun datang dari luar pribadi (ekstrinsik) untuk mencapai tujuan sesuai dengan keinginan pribadinya. Motivasi belajar siswa

dalam pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan permainan locat katak mulai nampak ditunjukkan siswa dalam mengikuti kegiatan belajar.

Berdasarkan pengamatan peneliti, beberapa siswa mulai antusias dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar yang disampaikan oleh guru. Pendekatan melalui permainan locat katak diharapkan hasil belajar siswa mengalami peningkatan yang berarti, sebab dalam proses belajar sesuai dengan kemampuan. Sehingga hal tersebut membuat siswa menjadi termotivasi dalam belajar.

Secara keseluruhan, hasil penelitian pada mata pelajaran Lompat Jauh di kelas VIII A SMP Negeri 3 Sinjai menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pencapaian siswa. Evaluasi awal, atau Pra Siklus, menggambarkan bahwa sebagian besar siswa memperoleh nilai yang rendah, dengan hanya 44% dari kelas mencapai nilai rata-rata. Namun, melalui upaya perbaikan pembelajaran pada Siklus I dan Siklus II, terlihat perubahan yang menggembirakan.

Data evaluasi Siklus I menunjukkan peningkatan signifikan, dengan rata-rata kelas mencapai 62%. Hal ini diikuti oleh pencapaian yang lebih baik pada Siklus II, di mana rata-rata kelas meningkat menjadi 80%. Siswa yang memperoleh nilai tinggi, khususnya di rentang 70 ke atas, semakin meningkat pada setiap siklusnya.

Perubahan ini dapat diatribusikan pada penerapan metode dan pendekatan pembelajaran yang tepat untuk materi pembelajaran. Strategi pembelajaran Lompat Jauh dengan pendekatan permainan loncat katak telah terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Terdapat dua prinsip dasar dalam melihat motivasi belajar, yaitu sebagai suatu proses dan karakteristiknya yang tercermin dalam tingkah laku siswa.

Motivasi belajar siswa dalam pembelajaran Lompat Jauh melalui pendekatan permainan loncat katak nampaknya muncul secara nyata. Siswa menunjukkan antusiasme dan keaktifan dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar yang disampaikan oleh guru. Pendekatan ini diharapkan dapat merangsang peningkatan hasil belajar siswa, mengingat motivasi siswa dipandang sebagai dorongan intrinsik atau ekstrinsik untuk mencapai tujuan sesuai dengan keinginan pribadinya.

Melalui pengamatan peneliti, terlihat bahwa sejumlah siswa menjadi lebih termotivasi dalam proses pembelajaran, menunjukkan bahwa pendekatan permainan loncat katak dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih menyenangkan dan efektif. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan strategi ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan pencapaian akademis siswa dalam mata pelajaran Lompat Jauh.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas pada mata pelajaran Lompat Jauh dengan menerapkan pendekatan permainan loncat katak di kelas VIII A SMP Negeri 3 Sinjai, dapat diambil beberapa kesimpulan yang menarik. Perbaikan pembelajaran ini menunjukkan bahwa perhatian siswa dapat terfokus lebih baik pada materi pembelajaran ketika guru menggunakan pendekatan yang sesuai dengan karakteristik mereka. Dengan menerapkan pendekatan permainan loncat katak, terlihat bahwa hasil belajar dan aktivitas belajar siswa mengalami peningkatan yang signifikan.

Hal ini terbukti dari hasil tes formatif pada mata pelajaran Penjas di kelas VIII A. Pada tahap Pra Siklus, nilai rata-rata mencapai 44.68. Namun, melalui implementasi perbaikan pembelajaran pada Siklus I, terjadi peningkatan signifikan dengan rata-rata nilai mencapai 62.24. Peningkatan ini berlanjut pada Siklus II, di mana tercapai nilai rata-rata sebesar 79.6. Data ini menegaskan bahwa strategi pembelajaran dengan pendekatan permainan loncat katak efektif dalam meningkatkan pemahaman dan hasil belajar siswa.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan pendekatan yang sesuai dengan karakteristik siswa, seperti pendekatan permainan loncat katak, dapat memberikan dampak positif terhadap fokus siswa, hasil belajar, dan tingkat partisipasi mereka dalam proses pembelajaran. Kesimpulan ini menegaskan pentingnya adaptasi metode pembelajaran sesuai dengan kebutuhan dan minat siswa untuk mencapai tujuan pembelajaran yang optimal.

Berdasarkan uraian di atas bahwa penggunaan pendekatan permainan locat katak dalam pembelajaran lompat jauh di sekolah menengah pertama dapat merangsang siswa untuk memahami dan menemukan pemecahan masalah yang ditemuinya selama proses pembelajaran, menemukan ide dan gagasan baru dalam memodifikasi keadaan yang disaksikan langsung,

menumbuhkan sifat kritis yang dinyatakan dalam wujud kemauan bertanya dan mengemukakan pendapat serta melatih keterampilan siswa dalam mengkomunikasikan hasil suatu kegiatan baik secara lisan, tertulis maupun praktek. Dengan kata lain, penggunaan pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan karakter dalam pembelajaran lebih meningkatkan kemampuan pemahaman siswa dan mengefektifkan pencapaian tujuan, baik tujuan secara umum maupun khusus.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi., Dkk. 2008. Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: Bumi Aksara.
- Departemen Pendidikan & Kebudayaan. (1994). Kurikulum 1994 Sma: Landasan, Program & Pengembangan Jakarta: Depdikbud
- Hafidz, I. A., Syafei, M. M. And Afrinaldi, R. (2021) ‘Survei Pengetahuan Siswa Terhadap Pembelajaran Atletik Nomor Lompat Jauh Di Sman 1 Rengasdengklok’, *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(2), Pp. 104–109.
- Nopiyanto, Y. E. *Et Al.* (2020) *Pembelajaran Atletik*.
- Prihantoro, A. And Hidayat, F. (2019) ‘Melakukan Penelitian Tindakan Kelas’, *Ulumuddin : Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 9(1), Pp. 49–60. Doi: 10.47200/Ulumuddin.V9i1.283.
- Purba, S., Ahadid, A., Putra, W., Rahman, A. A., Aryani, P., Jannah, F., Widodo, H., Magalhaes, A. D. J., & Hasanuddin, M. I. (2023). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi Dan Aplikasinya*.
- Rahmadani, E., Mashuri, M. T., Sitopu, J. W., Hasanuddin, M. I., Suarsana, I. M., Asriadi, M., Putri, J. H., Maharani, I., Hasanuddin, M. I., Maswar, Elfina, H., & Irwanto. (2023). *Statistika Pendidikan*. <https://Batukota.Bps.Go.Id/Publication/Download.Html?Nrbvfeve=Otc4mdzhyzzhyzayy2u4ztblntlnlymj&Xzmn=Ahr0chm6ly9iyxr1a290ys5ichmuz28uawqvc hvibgljyxrpb24vmjaxns8xmc8zmc85nzgwnmfjnmfjmdjjzthlmgulm2viymyvc3rhdglzdlryslkywvyywgt290ysliyxrlitiwmtuuahrtba%3d>
- Reza, V. *Et Al.* (2020) ‘Peningkatan Hasil Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Longu Pada Siswa Kelas Iv Sdn 37 Ampenan’, *Bussiness Law Binus*, 7(2), Pp. 33–48. Available At:
- Sobarna, A. And Hambali, S. (2020) ‘Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Sd Memalui Pembelajaran Kids Atletik’, *Premiere Educandum : Jurnal Pendidikan Dasar Dan Pembelajaran*, 10(1), P. 72. Doi: 10.25273/Pe.V10i1.6189.
- Susilowati, D. (2018) ‘Edunomika – Vol. 02, No. 01 (Pebruari 2018) Penelitian Tindakan Kelas (Ptk) Solusi Alternatif Problematika Pembelajaran Dwi Susilowati’, *Edunomika*, 02(01), Pp. 36–46.
- Wiriaatmadja Rochiati, 2006, Metode Penelitian Tindakan Kelas, Bandung: Rosdakarya.
- Purba, S., Ahadid, A., Putra, W., Rahman, A. A., Aryani, P., Jannah, F., Widodo, H., Magalhaes, A. D. J., & Hasanuddin, M. I. (2023). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi Dan Aplikasinya*.
- Rahmadani, E., Mashuri, M. T., Sitopu, J. W., Hasanuddin, M. I., Suarsana, I. M., Asriadi, M., Putri, J. H., Maharani, I., Hasanuddin, M. I., Maswar, Elfina, H., & Irwanto. (2023). *Statistika Pendidikan*. <https://Batukota.Bps.Go.Id/Publication/Download.Html?Nrbvfeve=Otc4mdzhyzzhyzayy2u4ztblntlnlymj&Xzmn=Ahr0chm6ly9iyxr1a290ys5ichmuz28uawqvc hvibgljyxrpb24vmjaxns8xmc8zmc85nzgwnmfjnmfjmdjjzthlmgulm2viymyvc3rhdglzdlryslkywvyywgt290ysliyxrlitiwmtuuahrtba%3d>