

Letter of Accepted

No.530/IN/IJPESS/UNU/X/2023

Dear. Mr/Miss: I Bagus Endrawan, Muslimin, Selvi Atesya Kesumawati, Dewi Sartika

Thank you for submitting an article to be published on *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science* (IJPESS) with p-ISSN 2775-765X | e-ISSN 2776-0200.

Based on the results of the review, the article with the title "Efforts to Improve Long Jump Learning Outcomes Through 50 Meter Sprint Training". Declared **Accepted** publication on Volume 4, Number 1 March 2024. The article can be accessed on the page <http://journal.unucirebon.ac.id/index.php/ijpe>

Thus we convey the LoA notification. We would like to express our gratitude.

Cirebon, 20 October 2023

Editor in Chief,



Dr. Mikkey Anggara Suganda., M.Or



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS BENGKULU
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
KINESTETIK : JURNAL ILMIAH PENDIDIKAN JASMANI
JL. RADEN FATAH 100 PAGAR DEWA, BENGKULU, INDONESIA 38211
URL : <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/kinestetik/index>
Handphone (081380737343), e-mail: kinestetik.fkip@unib.ac.id

LETTER OF ACCEPTANCE

Number : 40.03/JK-Penjas/2023

Based on the *Reviewer's* Recommendation, the *Chief Editor* decides that the article you submit is **Accepted** for publication in the *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*.

Article Title : Efforts to improve long jump learning outcomes through 50 meter sprint training in class V elementary schools

Writer : I Bagus Endrawan, Muslimin, Selvi Atesya Kesumawati, Dewi Sartika

Affiliation : Universitas Bina Darma

Edition : Vol. 8 No. 2 (2023)

Bengkulu, 20 September
2023



Defliyanto, S.Pd, M.Pd
NIK. 199201062018011999



Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Latihan Lari Sprint 50 Meter

I Bagus Endrawan, Sevi Atesya Kesumawati, Muslimin, Dewi Sartika

Received: 5 desember 2023, Approved: 15 februari 2024, Published: 20 maret 2024

ABSTRAK

Studi Pendahuluan. Banyak peserta didik yang kurang aktif bergerak saat mengikuti mata pelajaran olahraga khususnya Lompat Jauh, Seperti yang diuraikan diatas maka menarik minat penulis untuk mencoba melakukan penelitian tindakan kelas dengan judul Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Latihan Lari Sprint 50 Meter Di Kelas V Sekolah Dasar Negeri 13 Prabumulih.

Bahan dan Metode. Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau sering disebut dengan *action research*, dimana penelitian ini akan dilakukan melalui beberapa siklus dengan harapan akan terjadi adanya peningkatan terhadap hasil yang akan dicapai, yaitu: (a) Perencanaan Pembelajaran, (b) Pelaksanaan Tindakan, (c) Pengamatan dan (d) Refleksi.

Hasil. Pada siklus I memperoleh skor rata-rata dengan kriteria kurang baik/rendah, mendapatkan hasil rata-rata kriteria ketuntasan mengajar yaitu 48%. Selanjutnya pada siklus II memperoleh skor rata-rata dengan kriteria baik, mendapatkan hasil rata-rata kriteria ketuntasan mengajar yaitu 98% Didapatkan data dari sebanyak siswa 25 orang nilai terendah yaitu 69 oleh Aprilia Pranadia dan nilai tertinggi 86 oleh Ibrahim Nasir.

Kesimpulan. Dengan menggunakan metode pembelajaran Lari Sprint 50 meter maka kemampuan siswa dalam melakukan Lompat Jauh dapat meningkat. Kemampuan siswa dalam mengikuti pembelajaran dengan menggunakan metode Lari Sprint ini dari siklus I dan II mengalami peningkatan, yaitu ketuntasan siswa mencapai 99% berdasarkan nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM).

Kata kunci: Hasil Belajar, Lompat Jauh, Latihan, Lari Sprint 50 Meter

DOI: <https://doi.org/10.52188/ijpess.v3i1>

©2023 Authors by Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon



PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani yang baik harus mampu meningkatkan pengetahuan anak tentang prinsip-prinsip gerak, pengetahuan tersebut akan membuat anak mampu memahami bagaimana suatu keterampilan dipelajari hingga tingkatannya yang lebih tinggi dengan demikian, seluruh gerakannya bisa lebih bermakna (Suganda & Suharjana, 2013). Dalam melaksanakan pendidikan ini diperlukan suatu lembaga pendidikan untuk memperoleh ilmu dan keterampilan yaitu sekolah. Sekolah sebagai lembaga pendidikan yang bersifat formal dan sistematis yang menyediakan berbagai kesempatan bagi peserta didik untuk melakukan berbagai aktivitas (Bangun, Sunarno, Damanik, Ilham, & Suganda, 2023). Dengan melalui pendidikan tersebut

peserta didik dapat mengembangkan kreatifitasnya dan dapat mendorong peserta didik untuk mencapai harapan yang sesuai dengan apa yang diinginkannya.

Pendidikan jasmani di sekolah dasar selama ini berorientasi kepada pengajaran cabang olahraga yang sifatnya mengarah kepada penguasaan teknik secara mendetail serta prestasi dari cabang olahraga yang diajarkan (Faridah, Rubiyatno, Adam, & Suganda, 2021). Tuntutan yang demikian selalu mempengaruhi persepsi dan pola pikir guru pendidikan jasmani serta para peserta didik. Kenyataan ini dapat dilihat di lapangan, dari hasil pengamatan dapat dikatakan bahwa penyelenggaraan pendidikan jasmani belum dikelola dengan sebagai mana mestinya dengan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik baik dari segi kognitif, afektif, psikomotorik, maupun fisik (Oliveira, Maher, & Pinto, 2020). Mata pelajaran pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Penjasorkes) termasuk salah satu upaya untuk menjadikan peserta didik kearah yang di harapkan sesuai dengan tujuan Nasional (Alif & Sudirjo, 2019). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan bagian pendidikan secara umum yang mengutamakan aktivitas gerak sebagai media dalam pembelajaran.

Proses pembelajaran penjasorkes guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan olahraga, intemalisasi nilai (sportivitas, jujur, kerjasama), dan pembiasaan pola hidup sehat (Hendri & Aziz, 2020). Untuk itu dalam pelaksanaan penjasorkes tidak hanya melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi dan sosial (Mastika Yasa & Bhoke, 2019). Selain itu aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran (Manurung, Junaidi, & Hermawan, 2021). Tidak ada pendidikan yang tidak mempunyai sasaran pedagogis, dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya penjasorkes. Karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alamiah berkembang searah dengan perkembangan jaman.

Lompat jauh merupakan cabang olahraga atletik perorangan (individu) yang telah diajarkan di Sekolah Dasar mulai dari kelas IV sampai kelas VI (Zainuri, 2020). Tujuan utama lompat jauh adalah dapat melakukan lompatan sejauh-jauhnya, untuk dapat melakukan lompatan dengan jarak yang jauh, banyak faktor yang mendukung dan perlu diajarkan kepada peserta didik atau siswa (Mubaligin, Candra, Irawan, Studi, & Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, 2018). Seorang guru dalam memberikan pelajaran lompat jauh agar dapat menghasilkan siswa yang handal dan berhasil belajar kiranya tidak cukup hanya memberikan teknik dasarnya saja, karena dalam lompat jauh banyak faktor yang turut mendukung keberhasilan seorang siswa, diantaranya metode pembelajaran yang sesuai, guru yang berkualitas dan mampu sebagai model yang baik dan benar, proporsi tubuh yang mendukung, kondisi fisik siswa yang bersangkutan, sarana prasarana olahraga yang memenuhi persyaratan serta faktor-faktor lain yang mendukung.

Kecepatan lari dalam lompat jauh memiliki peranan yang amat besar dalam pencapaian hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Seorang pelompat jauh yang memiliki kecepatan lari akan mendapat keuntungan yang sangat besar berupa dorongan ke depan yang lebih kuat sewaktu badan terangkat ke atas. (Wahidi & Nurcahya, 2019). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa semakin cepat larinya, kemungkinan besar akan semakin jauh lompatan yang dihasilkan. Untuk itu dalam rangka memilih atau menyeleksi siswa lompat jauh, maka sangat tepat seorang *sprinter* sebagai alternatif pilihan utama, karena seorang *sprinter* telah memiliki kondisi fisik yang baik dalam hal kekuatan otot-otot kaki dan kecepatan lari. Seorang pelompat jauh yang memiliki kekuatan otot tungkai dan kecepatan lari akan mampu mengembangkan gaya lompatan yang lebih lama di udara, sehingga dengan kekuatan otot tungkai dan kecepatan lari yang dimiliki akan dapat melakukan lompatan yang jauh (Bagus Endrawan, 2021). Kekuatan otot tungkai merupakan kualitas yang memungkinkan

pengembangan ketegangan otot dalam kontraksi yang maksimal yang akan digunakan dalam melakukan lompatan yang sejauh-jauhnya. Menurut (Arisma, Jafar, & Nusufi, 2016) lompat jauh adalah nomor yang paling sederhana dibandingkan nomor-nomor lapangan lainnya. Hal ini dikarenakan para siswa sebelum diberikan pembelajaran atau latihan lompat jauh siswa sudah dapat melakukan gerak dasar lompat jauh, hal ini akan mengakibatkan para siswa akan cepat mempelajari lompat jauh dengan benar.

Hasil belajar awal di SD Negeri 13 Prabumulih pada tanggal 04 Mei 2023 Siswa belum mampu melakukan lompat jauh dengan gaya jongkok dengan baik dan benar terutama kelas V. Alasan-alasan yang melatar belakangi pengambilan sampel penelitian pada siswa V yaitu banyak siswa belum mampu melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan benar dan belum mampu melakukan lari dengan baik. Namun belum pernah diketahui kecepatan lari yang mempengaruhi kemampuan lompat jauh pada kelas V SD Negeri 13 Prabumulih. Untuk menghasilkan lompat jauh dengan baik dan benar, seorang guru perlu mengetahui faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Selain itu terdapat Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar dalam Silabus K13 yang memuat materi Lompat Jauh Gaya Jongkok, maka dalam penelitian ini akan diteliti mengenai “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Latihan Lari *Sprint* 50 Meter Di Sekolah Dasar Negeri 13 Prabumulih”.

BAHAN DAN METODE

Participants

Penelitian adalah kelas V.A dan kelas V.B yang berjumlah 47 orang yang terdiri dari 21 laki-laki dan 26 perempuan. Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya. (Sugiyono, 2015) Sistem pengambilan sampel ini menggunakan *Cluster Sampling* yaitu kerumunan, kelompok, rumpun, atau ikatan sejenis (punya kesamaan sifat atau kondisi). Jadi populasi “*berklaster*” artinya populasi yang di dalamnya ada kelompok-kelompok atau golongan. Dalam hal ini kelompok atau golongan tidak mengandung golongan karena tingkatan atau golongan bertingkat.

Tabel 1. Tabel Sampel

No	Kelas	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
1	V.A	12	13	25

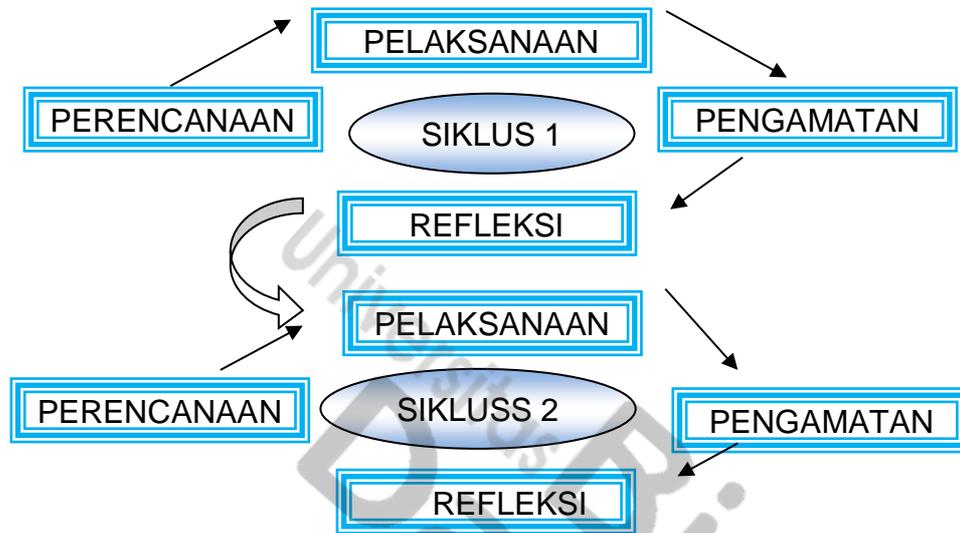
(Sumber: Tata Usaha SD Negeri 13 Prabumulih, 2023)

Melalui pengamatan sampel untuk penelitian adalah kelas V.A karena peserta didik sebanyak 60% tidak bisa melakukan Lompat Jauh dengan baik dan benar berdasarkan pengamatan.

Studi organisasi

Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau sering disebut dengan *action research* (Arikunto, 2015), dimana penelitian ini akan dilakukan melalui beberapa siklus dengan harapan akan terjadi adanya peningkatan terhadap hasil yang akan dicapai. Ada beberapa ahli yang mengemukakan model penelitian tindakan kelas dengan bagan yang berbeda, namun secara garis besarnya terdapat empat tahapan yang lazim digunakan, yaitu: (a) Perencanaan Pembelajaran, (b) Pelaksanaan Tindakan, (c) Pengamatan dan (d) Refleksi. Selanjutnya (Zainuri, 2020) KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) adalah kriteria paling rendah untuk menyatakan peserta didik mencapai ketuntasan. Guru atau kelompok guru

menetapkan KKM mata pelajaran dengan mempertimbangkan tiga aspek kriteria, yaitu kompleksitas, daya dukung, dan intake peserta didik.



Gambar 1. Rancangan Penelitian

Analisis Statistik

Setelah data dilapangan pada Siklus 1 dan Siklus 2 dikumpulkan, maka teknik analisis data adalah dengan perhitungan persentase dan menggunakan alat bantu Excel.

Hasil

Hasil Pra siklus

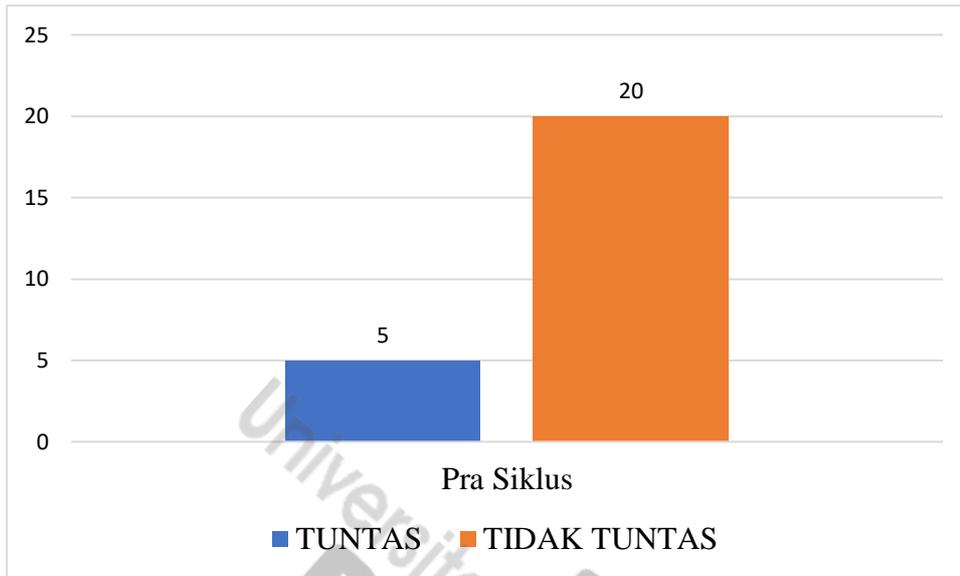
Hasil yang diperoleh siswa sebelum diberikan tindakan dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2. Data Pra Siklus Nilai Lompat Jauh Gaya Jongkok

No.	Nama Siswa Kelas V	Nilai KKM	Nilai	Keterangan
1	AIL	70	73	Tuntas
2	AAP	70	80	Tuntas
3	APW	70	64	Belum Tuntas
4	AAM	70	60	Belum Tuntas
5	AP	70	68	Belum Tuntas
6	AIL	70	76	Tuntas
7	DA	70	64	Tidak Tuntas
8	DP	70	60	Tidak Tuntas
9	EIN	70	68	Belum Tuntas
10	FWF	70	80	Tuntas

11	FAW	70	83	Tuntas
12	FA	70	65	Belum Tuntas
13	HG	70	64	Belum Tuntas
14	IN	70	60	Belum Tuntas
15	IH	70	68	Belum Tuntas
16	K	70	64	Belum Tuntas
17	MAS	70	60	Belum Tuntas
18	MRP	70	68	Belum Tuntas
19	MAK	70	69	Belum Tuntas
20	MAF	70	64	Belum Tuntas
21	MFD	70	60	Belum Tuntas
22	MRC	70	68	Belum Tuntas
23	NSK	70	64	Belum Tuntas
24	NSA	70	60	Belum Tuntas
25	NVA	70	68	Belum Tuntas
	Jumlah		1.678	
	Rata rata		67,12	
	Ketuntasan		20%	

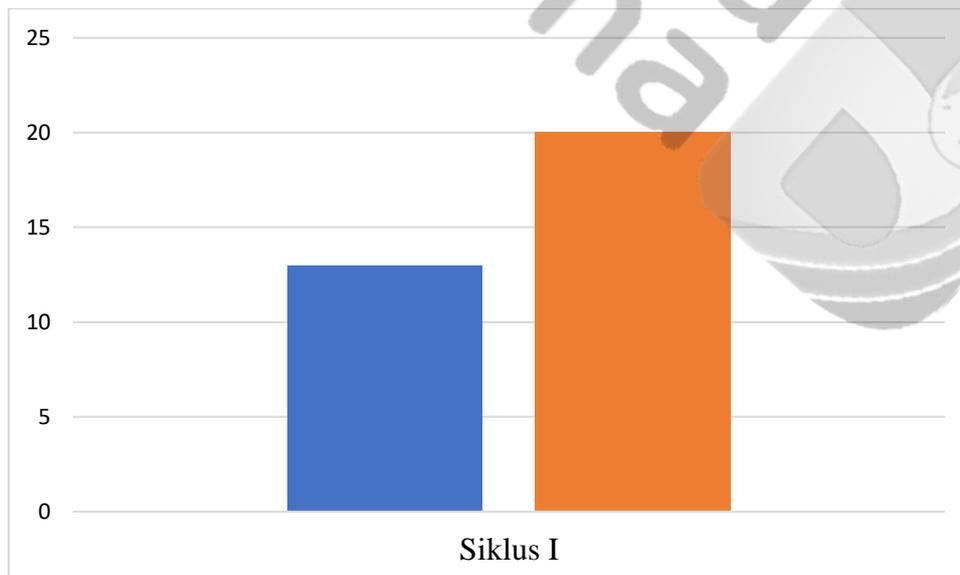
Data awal hasil belajar siswa yang diperoleh pada nilai ulangan harian siswa kelas V SD Negeri 13 Prabumulih sebelum diadakan siklus (prasiklus) pada materi Lompat Jauh nilai ketuntasan rata-rata kelas sebesar 20%. Data menunjukkan bahwa terdapat 20 siswa di bawah nilai KKM dari 25 siswa keseluruhan siswa kelas V SD Negeri 13 Prabumulih atau sekitar 80 % belum tuntas pada mata pelajaran PJOK terutama materi Lompat Jauh dengan nilai KKM kelas 70. Data tersebut dapat di lihat pada grafik berikut, jika di tampilkan dalam diagram sebagai berikut:



Gambar 2. Nilai Siswa Kelas V.A SD N.13 Prabumulih (PRASIKLUS)

Siklus I

Adapun kegiatan observasi dalam pelaksanaan siklus I terdiri dari: 1) Melakukan pengamatan aktivitas siswa dalam pembelajaran Lompat Jauh dan lari 50 Meter, 2) Melakukan penilaian siswa dalam pembelajaran Lompat Jauh dan lari 50 Meter, 3) Mengolah Nilai Hasil belajar Lompat Jauh dan lari 50 Meter.



Gambar 3. Daftar Nilai Siswa Hasil Observasi Pelaksanaan Siklus I

Dari data siklus I diatas di dapatkan hasil sebanyak 12 siswa tuntas mencapai nilai KKM dan sebanyak 13 siswa di bawah nilai KKM, dapat di simpulkan rata-rata kelas siswa yang tuntas sebanyak 48% dengan kriteria keberhasilan penelitian sebesar 70%. Artinya ada peningkatan sebesar 28% sehingga penelitian ini akan di lanjutkan ke siklus berikutnya yaitu siklus ke II untuk mencapai kriteria keberhasilan.

Siklus II

Dari data siklus I diatas di dapatkan hasil sebanyak 12 siswa tuntas mencapai nilai KKM dan sebanyak 13 siswa di bawah nilai KKM. Selanjutnya pada Siklus II data dapat di lihat pada grafik berikut:



Gambar 4. Daftar Nilai Siswa Hasil Observasi Pelaksanaan Siklus II

Dari data siklus II diatas di dapatkan hasil sebanyak 24 siswa tuntas mencapai nilai KKM dan sebanyak 1 siswa di bawah nilai KKM, dapat di simpulkan rata-kelas siswa yang tuntas sebanyak 98% dengan kriteria keberhasilan penelitian sebesar 70%. Artinya penelitian ini telah berhasil.

Dari data di atas menunjukkan adanya peningkatan ketuntasan belajar yang sangat baik, dari data siklus ke I sebesar 48% menjadi 99% pada siklus ke II karena siswa sangat bersemangat. Diantaranya karena ada motivasi dari guru dan siswa sangat memahami cara lari dan lompat jauh yang baik dan benar, sehingga pada metode ini siswa telah berhasil dan tuntas dalam materi Lompat Jauh. Dari data diatas dapat di lihat pada grafik berikut ini:



Gambar. Grafik Peningkatan Nilai Siswa Kelas V.A SD N.13 Prabumulih

PEMBAHASAN

Proses pembelajaran Lompat Jauh melalui penerapan Lari Sprint 50 Meter (Suhaedi, 2016) dengan baik dan benar di SD Negeri 13 Prabumulih dapat meningkatkan hasil belajar

siswa dalam materi Lompat Jauh dan memahami materi dengan lebih fokus, siswa dituntut untuk memahami dasar-dasar dalam gerakan lompat jauh terutama pada awalan yaitu lari.

Dalam hasil penelitian (Hakim & Jumaldi, 2017) ditemukan ada kontribusi langsung yang signifikan antara kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh. Selanjutnya hasil penelitian (Andi Nur Abady, 2019) terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya berjalan diudara ($r = 0,72$). Daya ledak otot tungkai memberi kontribusi sebesar 51,84% terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa. Ditemukan bahwa siswa pada intinya perlu pemahaman penuh di dalam pembelajaran sehingga siswa dapat berperan aktif dan memahami materi yang diberikan serta siswa perlu adanya modifikasi pembelajaran atau pembaruan pembelajaran sehingga siswa akan mendapatkan pengalaman baru dalam mengikuti pembelajaran khususnya Lompat Jauh. Peneliti dapat menyusun memperbaiki teori-teori di dalam pembelajaran Lompat Jauh dengan dasar gerakan-gerakan dengan baik dan benar. Berdasarkan hasil observasi selama pembelajaran Lompat Jauh dengan menerapkan Lari Sprint 50 Meter pada siklus I memperoleh skor rata-rata dengan kriteria rendah dan mendapatkan hasil rata-rata di bawah kriteria keberhasilan penelitian yaitu sebesar 48%.

Berdasarkan hasil observasi selama pembelajaran Lompat Jauh dengan menerapkan Lari Sprint 50 Meter pada siklus II memperoleh skor rata-rata dengan kriteria Sangat Baik dan mendapatkan hasil di atas rata-rata kriteria keberhasilan penelitian yaitu sebesar 99%.

Dari data hasil penelitian diatas di dapatkan data dari sebanyak siswa 25 orang nilai terendah yaitu 6,9 oleh AP dan nilai tertinggi 8,3 oleh DA karena AP ini dari gerakan awal sampe akhir kurang bisa memahami gerakan-gerakan pada unsur lompat jauh sehingga mendapatkan hasil di bawah minimum. Maka dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan Lari Sprint 50 Meter dengan baik dan benar di dalam Lompat Jauh dapat meningkatkan sebesar 99% keberhasilan.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka hasil penelitian tindakan kelas ini dapat disimpulkan bahwa hasil tes lompat jauh sebelum diberikan tindakan ada 5 orang dengan rata-rata 67,12 atau 20% dari 25 orang siswa yang memiliki hasil lompat jauh yang memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimal. Setelah diberikan siklus I masih belum menampakan keberhasilan karena baru mencapai dengan rata-rata 69,98 atau 48%. Keberhasilan baru dilihat pada siklus II karena mencapai ketuntasan belajar sebesar dengan rata-rata 78,68 atau 99%. Dari pencapaian ketuntasan 100% hanya 1 % yang tidak tuntas dengan alasan bahwa satu anak tersebut memiliki postur tubuh yang berbeda dari anak/siswa lainnya (kaku melakukan gerakan), sehingga mengakibatkan pergerakan penilaian tes tidak efektif. dengan demikian, terdapat peningkatan secara signifikan terhadap hasil lompat jauh setelah melakukan permainan lari sprint 50 meter pada siswa kelas V SD Negeri 13 Prabumulih.

KESIMPULAN

Dengan menggunakan metode pembelajaran Lari Sprint 50 meter maka kemampuan siswa dalam melakukan Lompat Jauh dapat meningkat. Kemampuan siswa dalam mengikuti pembelajaran dengan menggunakan metode Lari Sprint ini dari siklus I dan II mengalami peningkatan, yaitu ketuntasan siswa mencapai 99% berdasarkan nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Pada penelitian masih terdapat kekurangan karena penelitian ini hanya menggunakan sampel siswa Sekolah Dasar kemudian upaya yang dilakukan hanya dengan aktivitas lari sprint 50 Meter. Penelitian selanjutnya bisa menggunakan metode yang lain dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh, bisa dengan latihan lompat kardus, lompat balok dan dikombinasikan dengan variabel-variabel lainnya.

Acknowledgment

Thank you to Universitas Bina darma Palembang for providing research assistance funds in 2023.

Conflict of interest

The authors have no conflicts of interest.

DAFTAR PUSTAKA

- Alif, M. N., & Sudirjo, E. (2019). *Filsafat Pendidikan Jasmani*. Sumedang: UPI Sumedang Press.
- Andi Nur Abady. (2019). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Berjalan Diudara Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 3 Makassar. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(1), 1–7. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v7i1.160>
- Arikunto, S. S. S. (2015). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara. Retrieved from https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=-RwmEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=penelitian+tindakan+kelas+buku&ots=TCQkU-bfr2&sig=yXTDneIv5qjqHiy2rE6vUHZ3ljc&redir_esc=y#v=onepage&q=penelitian+tindakan+kelas+buku&f=false
- Arisma, T., Jafar, M., & Nusufi, M. (2016). Hubungan Kecepatan Lari 50 Meter dan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan Lompat Jauh pada Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2015 Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 3(1), 61–75.
- Bagus Endrawan, I. (2021). Pembelajaran Menggunakan Metode Lompat Ban dan Kardus Dalam Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas IV di Sekolah Dasar Negeri 43 Palembang. *Primary: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 10(1), 102–110. <https://doi.org/10.33578/jpkip.v10i1.8121>
- Bangun, S. Y., Sunarno, A., Damanik, S. A., Ilham, Z., & Suganda, M. A. (2023). Modification of Rhythmic Activity Teaching Materials: Study of Development Based on KKNI Curriculum. *Journal of Higher Education Theory and Practice*, 23(6), 205–215. <https://doi.org/10.33423/jhetp.v23i6.5968>
- Faridah, E., Rubiyatno, R., Adam, S., & Suganda, M. A. (2021). Softball Catching Learning Model Development for High School Students. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 13(3), 1593–1599. <https://doi.org/10.35445/ALISHLAH.V13I3.808>
- Hakim, H., & Jumaldi, A. (2017). Kontribusi Power Tungkai, Kecepatan Lari, Dan Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa SMPN 2 Sabbangparu Kab.Wajo. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 1(1), 40–45. <https://doi.org/10.26858/SPORTIVE.V1I1.5462>
- Hendri, G., & Aziz, I. (2020). Motivasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan. *Jurnal Patriot*, 2(1), 171–181.
- Manurung, Y., Junaidi, J., & Hermawan, I. (2021). Model Latihan Lari Sprint Berbasis Permainan Untuk Usia 6-12 Tahun. *Jurnal Penjaskesrek*, 8(1), 156–171. Retrieved from <https://ejournal.bbg.ac.id/penjaskesrek/article/view/1403>
- Mastika Yasa, P. A. E., & Bhoke, W. (2019). Pengaruh Model Problem Based Learning Terhadap Hasil Belajar Matematika Pada Siswa Sd. *Journal of Education Technology*, 2(2), 70. <https://doi.org/10.23887/jet.v2i2.16184>
- Mubaligin, H., Candra, A. T., Irawan, L. R., Studi, P. S., & Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P. (2018). Upaya Peningkatan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Metode Bermain Lompat dan Loncat Lingkaran Berjenjang Kelas VII MTs Negeri 11 Banyuwangi. In *Jurnal Kejaora* (Vol. 3). Retrieved from <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/kejaora/article/view/205>

- Oliveira, C. B., Maher, C. G., & Pinto, R. Z. (2020). In response to: Physiotherapist-led physical activity interventions are efficacious at increasing physical activity levels: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 30(4), E118. <https://doi.org/10.1097/JSM.0000000000000657>
- Suganda, M. A., & Suharjana, S. (2013). Pengembangan model pembelajaran bolavoli pada siswa sekolah dasar kelas atas. *Jurnal Keolahragaan*, 1(2), 156–165. <https://doi.org/10.21831/jk.v1i2.2571>
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suhaedi, D. (2016). Meningkatkan Hasil Belajar Lari Sprint 60 Meter Melalui Pendekatan Bermain Dengan Alat. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 1(2), 64. <https://doi.org/10.33222/juara.v1i2.20>
- Wahidi, R., & Nurcahya, Y. (2019). Hubungan antara Panjang Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 11(1), 59–67. <https://doi.org/10.17509/JKO-UPI.V11I1.16827>
- Zainuri, K. (2020). Peningkatan Hasil Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Longu pada Siswa Kelas IV SDN 37 Ampenan. *Jurnal Paedagogy*, 7(1), 35–42.

