

**PENINGKATAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH DENGAN
MENGUNAKAN BAN DALAM PEMBELAJARAN PJOK
PADA SISWA KELAS IV & V SDN INPRES BANGGAI
TAHUN PELAJARAN 2018-2019**

Nurhikmah

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

FKIP Universitas Muhammadiyah Luwuk

Email : Nurpratama7@gmail.com

Journal info

BABASAL Sport Education

Journal

p-ISSN : 0000-0000

e-ISSN : 0000-0000

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

Volume : 1

Nomor : 1

Month : 2020

Issue : Mei

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk untuk mengetahui pembelajaran lompat jauh menggunakan ban dapat meningkatkan prestasi lompat jauh. Penelitian ini dilaksanakan di SDN Inpres Banggai yang melibatkan kelas IV & V semester genap tahun pelajaran 2018/2019 dengan jumlah 31 siswa. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian, dengan menggunakan metode classroom action research (Penelitian Tindakan Kelas), yang bertujuan untuk memperoleh perbaikan dan peningkatan proses pembelajaran berdasarkan hasil observasi proses pembelajaran di SDN Inpres Banggai . Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahap, yaitu; perencanaan, pelaksanaan, observasi dan evaluasi, dan refleksi.

Rancangan penelitian ini menggunakan deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Data dalam penelitian dikumpulkan dengan menggunakan: (1) teknik observasi untuk mengumpulkan data aktivitas siswa dalam belajar yang disusun oleh peneliti sebelum pembelajaran berlangsung; (2) Teknik tes digunakan untuk mengetahui prestasi belajar siswa dalam setiap siklusnya; (3) Wawancara dilakukan untuk memperoleh informasi tentang kondisi sekolah objek penelitian serta proses belajar mengajar di sekolah. Adapun subjek yang diwawancarai adalah kepala SDN Inpres Banggai dan guru penjaskes di SDN Inpres Banggai ; dan (4) Dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data berupa gambar selama proses pembelajaran berlangsung. Data dianalisis dengan deskriptif inferensial dan deskriptif statistik.

Keywords:

Pembelajaran, Media Ban, Lompat Jauh.

A. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani di Sekolah Dasar (SD) menekankan pada pembentukan gerak dasar yang baik dan benar serta pembentukan perilaku sehingga akan berpengaruh pada kesegaran jasmani siswa dan memperkaya keterampilan gerak dasar siswa berupa gerak lokomotor (berpindah) jalan, lari, lompat dan gerak non lokomotor (ditempat) melempar, menendang, memukul, dan manipulatif berlari melempar bola. Proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes) dirancang dengan seksama dan teliti untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, dan perilaku hidup aktif dan sikap sportif. Pendidikan jasmani yang ada di sekolah terutama dalam pembelajarannya harus diatur untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan, psikomotor, kognitif, dan afektif bagi setiap siswa. Konsekuensi logisnya adalah tersedianya seperangkat peralatan yang memungkinkan proses pembelajaran penjasorkes sehingga dapat berjalan dengan baik. Salah satu yang mendukung adalah kemampuan guru penjasorkes dalam mengelola kelasnya dengan menyajikan pembelajaran yang dimodifikasi, dilaksanakan dalam bentuk permainan yang dimodifikasi yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa.

Kegiatan pembelajaran adalah suatu proses komunikasi yang

harus diciptakan melalui tukar menukar pesan atau informasi seorang guru kepada anak didiknya sehingga dapat diserap dan Banggai yati pesan dari pembelajaran tersebut.

Proses pembelajaran penjasorkes di sekolah dasar akan dimungkinkan berjalan kurang baik apabila guru penjasorkes hanya menggunakan berbagai sarana dan prasarana yang ada, penggunaan media yang baik dan tepat akan memudahkan pencapaian tujuan pembelajaran, keterbatasan kemampuan guru dalam melakukan demonstrasi merupakan masalah sendiri yang sering terjadi, hal ini dapat mengaburkan persepsi siswa terhadap suatu rangkaian gerakan, karena itu perlu dicari media pembelajaran atau pengembangan suatu media pembelajaran. Penggunaan media yang baik dan tepat akan memudahkan pencapaian tujuan pembelajaran selain itu dengan media pembelajaran dapat mendukung demonstrasi dan mendukung pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

Dalam Pembelajaran Atletik disekolah terbagi dalam materi diantaranya lompat jauh, lari, lompat,lempar, tapi dalam tulisan ini akan membahas materi tentang lompat jauh. Menurut Muhammad Salahuddin (2018:32) mengatakan Lompat Jauh adalah suatu rangkaian gerakan yang terdiri dari gerakan awalan atau ancang-ancang, menolak atau bertunpu, melayang dan mendarat yang dilakukan secara terkoordinasi untuk mendapatkan hasil yang sempurna.

Pembelajaran Penjasorkes di SDN Inpres Banggai relatif berjalan dengan baik, tetapi guru hanya

mempergunakan sarana yang ada tanpa mempergunakan alat bantu, contohnya dalam pembelajaran atletik guru hanya mempergunakan sarana bak lompat jauh tanpa mempergunakan media lainnya untuk pembelajaran lompat, sehingga ketertarikan dan perhatian siswa pada pembelajaran atletik terutama pembelajaran lompat jauh terlihat menurun dan tidak maksimal, hal itu diketahui dengan rendahnya perolehan nilai pembelajaran lompat jauh yang sistem penilaiannya mempergunakan model penilaian lompat jauh gaya jongkok. sedangkan perolehan nilai siswa-siswi kelas IV & V di SDN Inpres Banggai belum sepenuhnya mencapai nilai KKM yang Banggai rapkan yaitu 67.

Pada proses pembelajaran Atletik khususnya lompat jauh, guru hanya mempergunakan metode ceramah dan demonstrasi, hal ini kurang mendukung terjadinya proses komunikasi, sehingga pesan yang disampaikan kurang begitu mengena, karena gerakan yang cepat pada saat demonstrasi menyebabkan siswa kurang begitu menerima pesan yang disampaikan oleh guru.

Peranan dan fungsi guru penjasorkes akan terwujud apabila guru tersebut memiliki inisiatif, kreativitas serta inovasi dalam menyajikan pembelajaran yang menarik minat siswa, sehingga penggunaan alat atau sarana pembelajaran untuk menunjang proses belajar mengajar lompat jauh sangatlah diperlukan, karena siswa akan senang dan semakin termotivasi dalam mengikuti pembelajaran, juga hal tersebut hal itu akan memudahkan guru dan terutama siswa menangkap pesan yang disampaikan oleh guru.

Penggunaan ban motor berdiameter 55 cm ketinggian 8 cm dipandang merupakan salah satu alat menggunakan alat yang murah dan efisien yang meskipun sederhana dan bersahaja tetapi merupakan keharusan dalam upaya mencapai tujuan pengajaran yang Banggai rapkan.

Penggunaan alat yang tepat tentu saja akan membantu tercapainya suatu tujuan pembelajaran, penggunaan ban akan membantu siswa dan guru dalam proses pembelajaran atletik khususnya lompat jauh, dengan adanya ban, siswa dapat melakukan gerakan awalan, tolakan saat melayang di udara dan saat mendarat dengan tepat.

B. METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian, dengan menggunakan metode *classroom action research* (Penelitian Tindakan Kelas), yang bertujuan untuk memperoleh perbaikan dan peningkatan proses pembelajaran berdasarkan hasil observasi proses pembelajaran di SDN Inpres Banggai. Zainal Aqib (2006: 12) mengatakan ada tiga kata yang membentuk pengertian tersebut, maka ada tiga pengertian pula yang dapat

diterangkan sebagai berikut:

1. Penelitian, merupakan kegiatan mencermati suatu obyek, menggunakan aturan metodologi tertentu untuk memperoleh data atau informasi yang bermanfaat untuk meningkatkan mutu dari suatu hal yang menarik minat dan penting bagi peneliti.
2. Tindakan, merupakan suatu gerak kegiatan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu, yang dalam

penelitian ini berbentuk rangkaian siklus kegiatan.

3. Kelas, merupakan sekelompok siswa yang dalam waktu yang sama menerima pelajaran yang sama dari seorang guru. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan suatu pencerminan kegiatan yang sengaja dilaksanakan dalam sebuah kelas yang sama dan penelitian ini adalah bentuk penelitian yang dilakukan oleh guru secara kolaborasi dalam proses pembelajaran guna memperbaiki keadaan ke arah yang lebih baik.

Penelitian ini Banggai rapkan dapat memecahkan permasalahan yang Banggai dapi guru sehingga proses pembelajaran dapat berjalan lancar, sehingga tujuan pembelajaran dapat dicapai secara efisien. Melalui pendekatan penelitian tindakan kelas ini permasalahan yang dirasakan dan ditemukan oleh guru dan siswa dapat dicarikan solusinya.

Langkah dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah desain yang dikemukakan oleh *Taggart* (1988) dalam *Zainal Aqib* (2008: 30) yang menyatakan bahwa prosedur pelaksanaan PTK mencakup:

- a. Penetapan fokus masalah penelitian
- b. Perencanaan tindakan
 - 1) Membuat skenario pembelajaran.
 - 2) Mempersiapkan fasilitas dan sarana pendukung yang diperlukan di kelas.
 - 3) Mempersiapkan instrumen untuk merekam dan menganalisa data mengenai proses dan hasil tindakan.

- 4) Melaksanakan simulasi pelaksanaan tindakan perbaikan untuk menguji keterlaksanaan rancangan.

c. Pelaksanaan Tindakan

Meliputi siapa melakukan apa, kapan, dimana dan bagaimana melakukannya.

d. Pengamatan Interpretasi

Pada bagian pengamatan, dilakukan perekaman data yang meliputi proses dan hasil dari pelaksanaan kegiatan.

e. Refleksi.

Pada bagian refleksi dilakukan analisis data mengenai proses, masalah, dan hambatan yang dijumpai dan dilanjutkan dengan refleksi terhadap dampak pelaksanaan tindakan yang dilaksanakan. Peneliti bersama kolaborator mendiskusikan hasil pengamatan yang telah dilakukan, kelemahan dan kekurangan yang telah ditemukan pada pertemuan sebelumnya digunakan sebagai dasar untuk menyusun rencana tindakan berikutnya.

Instrumen penelitian merupakan alat bantu bagi peneliti dalam mengumpulkan data (*Arikunto*, 1990: 177). Instrumen penelitian antara lain: tes hasil belajar untuk mengumpulkan data prestasi belajar siswa. Adapun tes hasil belajar berpedoman pada tiga aspek yang dinilai yaitu: kecepatan lari awalan, kekuatan kaki tolakan, dan koordinasi gerakan sewaktu pendaratan.

Teknik Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas ini dilakukan dengan menggunakan beberapa teknik sebagai berikut:

1. Teknik observasi

Teknik observasi adalah suatu cara memperoleh atau mengumpulkan data yang dilakukan dengan jalan mengadakan pengamatan dan pencatatan secara sistematis tentang suatu objek tertentu” (Agung, 1996:68). Berdasarkan pendapat tersebut, dapat dipertegas bahwa teknik observasi pada prinsipnya merupakan cara memperoleh data yang lebih dominan menggunakan indera penglihatan (mata).

Dalam penelitian ini, teknik observasi digunakan untuk mengumpulkan data aktivitas siswa dalam belajar yang disusun oleh peneliti sebelum pembelajaran berlangsung. Lembar observasi tersebut memuat aktivitas belajar siswa yang perlu diamati dari siswa dalam pembelajaran penjasorkes dengan menggunakan ban pada materi lompat jauh.

2. Teknik Tes

Teknik tes digunakan untuk mengukur hasil belajar siswa dalam pelajaran penjasorkes. Teknik tes merupakan cara memperoleh data yang berbentuk tugas yang harus dikerjakan oleh seseorang atau kelompok orang yang dites (Agung, 1996: 75). Sementara itu, Arikunto (1992: 29) mengemukakan bahwa teknik tes adalah suatu percobaan yang diadakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hasil belajar tertentu pada seseorang atau kelompok siswa. Teknik ini digunakan untuk mengetahui prestasi belajar siswa dalam setiap siklusnya.

3. Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan itu dilakukan oleh dua pihak yaitu pewawancara (*interviewer*) yang mengajukan pertanyaan dan yang diwawancarai (*interviewee*) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu (Moleong, 2002:135). Dalam penelitian ini, wawancara dilakukan untuk memperoleh informasi tentang kondisi sekolah objek penelitian serta proses belajar mengajar di sekolah. Adapun subjek yang diwawancarai adalah kepala SDN Inpres Banggai dan guru penjasorkes di SDN Inpres Banggai .

4. Dokumentasi

Dokumentasi adalah metode yang digunakan untuk mengumpulkan data-data dalam bentuk tulisan dan gambar.

Teknik Analisis Data

Prestasi belajar siswa dianalisis dengan cara deskriptif kuantitatif. Analisis ini digunakan untuk mengetahui prestasi belajar siswa ketika melakukan permainan. Adapun aspek-aspek yang dinilai adalah: awalan (20), tolakan (20), sikap badan di udara (30), dan pendaratan (30).

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian tindakan kelas pada siswa kelas IV & V SDN Inpres Banggai , peneliti beserta kolaborator mengadakan observasi pada proses belajar mengajar penjasorkes atau pembelajaran penjasorkes dengan tujuan untuk mengetahui adanya peningkatan pembelajaran lompat jauh melalui media ban yang dilakukan selama penelitian berlangsung.

1. Siklus Pertama

a. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti dan kolaborator sudah menentukan apa yang akan diteliti, menyiapkan rencana pelaksanaan pembelajaran beserta sarana prasarana yang dipergunakan, pada tahap ini peneliti dan kolaborator sudah mendata dan mengidentifikasi tindakan apa yang akan dilakukan, serta skenario pembelajaran yang dapat dilihat pada lampiran 01.

b. Tahap Pelaksanaan Tindakan Pertemuan pertama dilaksanakan

pada tanggal 19 Maret 2019, dua jam pelajaran (35 menit). Materi pokok pembelajaran atletik dengan sub pokok bahasan lompat jauh dengan media ban.

Adapun bentuk pembelajarannya menggunakan pendekatan permainan, siswa dibagi menjadi beberapa kelompok, masing-masing kelompok siswa melompati ban yang telah disusun 3 baris dengan jarak 3 meter dengan sistem kompetisi. Pada kegiatan pembelajaran ini, siswa melewati ban dengan langkah biasa, latihan ini dilakukan sebanyak 3 kali, setelah itu dalam posisi ban yang sama, hanya perbedaannya siswa melewati ban dengan satu kaki pertama dengan kaki kanan terlebih dahulu setelah itu dengan kaki kiri. Masih sama dengan kegiatan yang pertama dengan sistem kompetisi melakukan dengan langkah biasa.

Pembelajaran berikutnya, siswa melompati ban yang telah disusun 3 baris dengan jarak 3 meter dengan sistem kompetisi. Pada kegiatan pembelajaran ini, siswa melewati ban dengan lari biasa, latihan ini dilakukan sebanyak 3 kali, setelah itu dalam posisi ban yang

sama, hanya perbedaannya siswa melewati ban dengan satu kaki pertama dengan kaki kanan terlebih dahulu setelah itu dengan kaki kiri. Masih sama dengan kegiatan yang pertama dengan sistem kompetisi. c. Tahap Observasi/Evaluasi

Pada pertemuan yang pertama ini, kolaborator mencermati, mencatat dan mendokumentasikan hal yang terjadi

during proses pembelajaran atau tindakan berlangsung, pengamatan dengan berpedoman pada lembar observasi dapat dilihat pada lampiran 02. d. Tahap Refleksi

Setelah selesai tindakan pada pertemuan pertama, peneliti dan kolaborator mendiskusikan hasil pengamatan yang telah dilakukan, pada pembelajaran yang pertama sudah ada peningkatan siswa dalam melakukan belajar lompat jauh, hasil yang diperoleh meningkat dari sebelumnya yaitu rata-rata nilai 69,35, masih ada 11 siswa yang belum mencapai nilai 70 sesuai KKM.

Peningkatan hasil siswa belum memenuhi KKM, dengan pertimbangan dan masukan dari kolaborator maka perlu dilaksanakan tindakan pada pertemuan kedua dengan menambah variasi dalam pembelajaran menggunakan alat ban.

2. Siklus Kedua

a. Tahap Perencanaan

Setelah peneliti dan kolaborator melakukan refleksi pada siklus pertama, maka perlu dilakukan tindakan pada siklus kedua. Sebagai dasar pelaksanaan tindakan pertemuan pada siklus dua adalah hasil proses belajar siswa pada pertemuan kedua sudah memenuhi 100% mencapai nilai KKM yaitu 70. Skenario pembelajaran dapat dilihat pada lampiran 04.

b. Tahap Pelaksanaan Tindakan Pertemuan ketiga dilaksanakan

pada tanggal 30 Mei 2019 dua jam pelajaran (35 menit). Materi sama dengan pertemuan yang pertama pada siklus satu, pada pertemuan ini dilaksanakan evaluasi proses belajar lompat jauh menggunakan alat ban penekanannya pada cara siswa melakukan awalan, tolakan, saat diudara, dan pendaratan.

Pada pertemuan ini dibuat

sebuah latihan seperti sirkuit berbentuk segi empat, dengan beberapa macam latihan yang harus dilalui masing-masing kelompok dalam bentuk kompetisi, macam rintangan yang harus dilalui ialah: rintangan yang 1 siswa melewati 3 buah ban dengan jarak masing-masing ban 3 m, rintangan yang ke 2 siswa melompati 2 buah ban yang diatur berjajar sebanyak 2 buah, rintangan 3 siswa melompati 2 buah ban yang diatur berlapis, dan rintangan yang ke 4 siswa melompati 3 buah ban yang diatur dengan jarak masing-masing 50cm dengan tumpuan 2 kaki, pada akhir sirkuit berlari melakukan awalan dan melompat serta mendarat kedalam bak lompat jauh kemudian berlari menuju kelompok dan memberikan bola sebagai pesan yang harus diberikan kepada teman yang paling belakang

c. Tahap Observasi/Evaluasi

Pada siklus ini, guru kolaborator mengamati, mencermati

dan mencatat serta mendokumentasikan segala sesuatu yang terjadi pada kegiatan pembelajaran dengan berpedoman pada lembar pengamatan dan observasi. Selama pembelajaran lompat jauh siswa sudah mengalami peningkatan, baik motivasi, semangat dan minat serta disiplin siswa. Lembaran observasi dapat dilihat pada lampiran 06.

d. Tahap Refleksi

Pada akhir tindakan pada siklus ini, peneliti dan kolaborator mendiskusikan hasil pengamatan pembelajaran. Dalam melakukan pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan ban sudah dapat dikatakan berhasil dengan baik, pertemuan ketiga rata-rata kemampuan siswa sudah 100% memenuhi KKM yaitu 70.

Ada peningkatan dari yang sebelumnya, mereka lebih bersemangat, melakukan dengan gembira tanpa merasa dipaksa dan tidak mengurangi keseriusan dan antusias mereka dalam mengikuti pembelajaran, hal ini dibuktikan juga dari jumlah 31 siswa yang diteliti memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimal data dapat dilihat pada lampiran 08.

Pembahasan

Berdasarkan hasil refleksi dan analisis hasil penelitian menunjukkan bahwa sudah ada peningkatan pada proses pembelajaran, pada siklus kedua telah tercapai tujuan pembelajaran lompat jauh hal itu terlihat dari rata-rata siswa telah mencapai diatas 70 atau KKM, yaitu 77,03 daripada siklus pertama yang hanya mendapatkan nilai rata-rata sebesar 63,74.

Berikut perkembangan hasil proses belajar lompat jauh dari dua siklus.

Tabel 4.1: Data Hasil Belajar Lompat Jauh setelah tindakan pada siswa

No	Kode Subjek	Skor yang Diperoleh	
		Siklus I	Siklus II
1.	S1.	70	80
2.	S2.	75	85
3.	S3.	75	85
4.	S4.	60	75
5.	S5.	75	85
6.	S6.	70	80
7.	S7.	75	80
8.	S8.	65	75
9.	S9.	70	85
10.	S10.	70	85
11.	S11.	70	85
12.	S12.	60	75
13.	S13.	75	85
14.	S14.	70	75
15.	S15.	65	75
16.	S16.	60	75
17.	S17.	70	80
18.	S18.	65	80
19.	S19.	70	85
20.	S20.	75	80
21.	S21.	70	80
22.	S22.	70	80
23.	S23.	70	80
24.	S24.	70	75
25.	S25.	65	70
26.	S26.	75	85
27.	S27.	75	80
28.	S28.	70	75
29.	S29.	65	75
30.	S30.	75	80
31.	S31.	60	70
	Jumlah Nilai	2155	2465
	Rata-rata	63,74	77,03

Kelas IV & V SDN Inpres Banggai

Dari tabel di atas, terlihat jelas kemajuan dan peningkatan yang dicapai oleh siswa, dengan demikian tindakan proses belajar lompat jauh dengan media ban yang diberikan pada siswa kelas IV & V SDN Inpres Banggai dapat dikatakan berhasil.

D. PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian, pembelajaran lompat jauh dengan media ban dapat meningkatkan minat, daya tarik dan kemampuan serta hasil belajar siswa SDN Inpres Banggai, adapun tahapan-tahapannya sebagai berikut:

1. Proses peningkatan pembelajaran lompat jauh diawali dengan melompati 3 buah ban dengan jarak masing-masing ban 3 m, rintangan yang ke 2 siswa melompati 2 buah ban yang diatur berjajar sebanyak 2 buah, siswa terbagi dalam 5 kelompok berlari melewati ban yang telah tersusun dengan sistem kompetisi. Pada siklus satu nilai rata-rata yang diperoleh siswa sebesar 63,74.
2. Proses peningkatan pembelajaran lompat jauh pada siklus kedua dilakukan dengan latihan sirkuit berbentuk segi empat, dimulai dengan rintangan yang 1 siswa melewati 3 buah ban dengan jarak masing-masing ban 3 m, rintangan yang ke 2 siswa melompati 2 buah ban yang diatur berjajar sebanyak 2 buah, rintangan 3 siswa melakukan gerakan melompati 4 buah ban, dan rintangan yang ke 4 siswa melompati 3 buah ban yang diatur dengan jarak masing-

masing 50cm dengan tumpuan 2 kaki, pada akhir sirkuit berlari melakukan awalan dan melompat serta mendarat kedalam bak lompat jauh kemudian berlari menuju kelompok dan memberikan bola sebagai pesan yang harus diberikan kepada teman yang paling belakang. Nilai rata-rata yang diperoleh siswa sebesar 77,03.

3. Saran

Diharapkan kepada sebagai acuan kepada guru dalam penyusunan PTK dan sebagai pedoman dalam pembelajaran penjasokes disekolah Inpres Banggai.

E. REFERENSI

- Agung, A.A.Gede. 1996. *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Singaraja.STKIP Singaraja
- Agus S. Suryobroto. 2004. *Diktat Mata Kuliah Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Arikunto, Suharsimi. 1990. *Manajemen Penelitian*. Jakarta. Rineka Cipta.
- , 1992. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azhar Arsyad, M.A. 2005. *Media Pembelajaran*, Jakarta : Depdiknas Yrama Widya
- Depdiknas. 2003. *Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar*. Jakarta : Bagian Proyek Peningkatan Mutu Pelajaran IPA (SEQIP)
- Eddy Purnomo. 2007. *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik*, Yogyakarta: FIK UNY
- Hujair AH Sanaky. 2009. *Media Pembelajaran*, Yogyakarta: Safiria Insania Press
- Johanata, Ari Mamang. 2009. *Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan pemberian Media Pembelajaran di SLTPN 1 Pracimantoro Wonogiri*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kurniawan, Wawan. 2012. *Teknik Pemodelan sebagai Upaya untuk Meningkatkan Prestasi Lompat Jauh Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Palibelo Tahun Pelajaran 2012/2013*. Bima: STKIP Taman Siswa.
- LAAF : 2000. *Mengajar Pendidikan Jasmani*, Jakarta :Direktorat Jenderal Olahraga. Depdiknas
- Moleong, Lexi, J. 2002. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Remaja Rosdakarya: Bandung.
- Salahuddin Muhammad 2018. Kontribusi Daya Ledak Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 1 Luwuk. Jurnal Pendidikan Glasser, Oktober 32 Vol.2No.2. <http://onsuit.unismuhluwuk.ac.id/index.php/glasser/article/view/92>
- Tim Penyusun. 2003. *Pedoman Tugas Akhir* Yogyakarta: Negeri Yogyakarta
- Winkel, W.S. 1983. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: Gramedia.