



PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI MODIFIKASI PEMBELAJARAN PERMAINAN TRADISIONAL SISWA KELAS X IPS 4 SMA NEGERI 4 TAKALAR

Reimilda Hilda Geralis¹, Muhammad Janwar², Muh. Ilham Budi Utama³

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani, Universitas Megarezky, Makassar, Indonesia

¹Email: mildamatan@gmail.com

²Email: janwarunimerz@gmail.com

³Email: ilhambudiutama@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada pembelajaran atletik pada siswa kelas X Ips 4 SMA Negeri 4 Takalar melalui pembelajaran permainan tradisional lompat tali. Jenis penelitian ini menggunakan metode tindakan kelas (PTK) penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dengan setiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas X Ips 4 SMA Negeri 4 Takalar yang berjumlah 35 siswa. Data penelitian ini adalah keterampilan lompat jauh sebagai data psikomotor, afektif dan kognitif.

Penelitian Tindakan Kelas, hasil penelitian dapat digambarkan bahwa pelaksanaan pembelajar lompat jauh melalui pembelajaran permainan tradisional lompat tali pada siswa kelas X Ips 4 SMA Negeri 4 Takalar meningkat, berdasarkan hasil observasi pada siklus I hasil belajar lompat jauh dalam kategori tuntas adalah sebanyak 20 siswa dengan persentase 57,14%, kemudian pada siklus II terjadi peningkatan persentase keterampilan lompat jauh dalam kategori tuntas adalah sebanyak 32 siswa dengan persentase 91,42%. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pembelajaran penjasorkes melalui pembelajaran permainan tradisional lompat tali dalam pembelajaran atletik dapat meningkatkan keterampilan lompat jauh pada siswa kelas X Ips 4 SMA Negeri 4 Takalar.

Kata Kunci : Hasil Belajar, Lompat Jauh, Melalui Modifikasi Permainan Tradisional

IMPROVING LONG JUMP LEARNING OUTCOMES THROUGH LEARNING MODIFICATIONS OF TRADITIONAL JUMP ROPE GAMES FOR CLASS X IPS 4 STUDENTS AT SMA NEGERI 4 TAKALAR

ABSTRACT

This research aimed to improve the long jump learning outcomes in athletic learning for students of class X IPS 4 SMA Negeri 4 Takalar through learning the traditional game of jumping rope. This type of research used the classroom action research method (CAR). The research was carried out in two cycles, with each cycle consisted of planning, implementing actions, observing, and reflecting. The research subjects were students of class X IPS 4 SMA Negeri 4 Takalar, totaling 35 students. The data of this research are long jump skills as psychomotor, affective and cognitive data.

In classroom action reserch, the results of the research can be illustrated that the implementation of long jump learners through learning the traditional games of jumping rope in class X social studies at SMA Negeri 4 Takalar increased, based on the results of observations in the first cycle of long jump learning outcomes in the complete category as many as 20 students with the percentage of 57.14%, then in the second cycle there was an increase in the percentage of long jump skills in the complete category as many as 32 students with the percentage of 91.42%. Based on the results of this research, it can be concluded that learning the traditional game of jumping rope in athletic learning can improve long jump skills in class X social studies at SMA Negeri 4 Takalar..

Keywords: *Learning outcomes, long jump, through modification of traditional game*



PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bidang studi yang di sampaikan kepada siswa baik kepada tingkat pendidikan sampai dengan pendidikan menengah dan pembelajaran tersebut sama pentingnya dengan bidang studi lain. Salah satu kegiatan pembelajaran dari penjasoker yaitu atletik yang meliputi lari, lompat, dan lempar.

Pembelajaran atletik ini tidak semua siswa menyukai dibanding dengan pendidikan olahraga lain utamanya kegiatan dalam bentuk permainan seperti sepak bola, senam, dan lain sebagainya yang mengarah kepada permainan, karena anak akan lebih banyak bergerak dan bergembira. Kegiatan olahraga yang memerlukan banyak gerak dan permainan ini sangat disukai oleh para siswa.

Salah satu nomor dari atletik yaitu lompat jauh. Lompat jauh adalah suatu bentuk gerak melompat mengangkat kaki ke atas, kedepan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melalukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Agar prestasi di bidang atletik khususnya lompat jauh biasa maksimal maka yang perlu diketahui adalah adanya beberapa aspek yang mempengaruhi seperti aspek biologis. kemampuan dasar tubuh, fungsi organ tubuh, postur dan struktur tubuh serta aspek gizi (sajoto,1988:4). Oleh sebab itu pembinaan atlet lompat jauh harus memperhatikan beberapa faktor yang secara potensial kuat berperan dalam pencapaian lompat jauh.

Hasil pengamatan langsung penulis pada tanggal 01 April 2021 terdapat 35 siswa yang berada di kelas X IPS 4 SMA Negeri 4 Takalar, 15 siswa dengan persentase 40% yang tuntas dan 20 siswa dengan persentase 60% yang tidak tuntas dalam matapelajaran lompat jauh. Hasil yang rendah tersebut dikarenakan rendahnya motivasi belajar khususnya pembelajaran lompat jauh. motivasi ini sangat penting artinya bagi para siswa karena kegiatan yang sudah dirasakan tidak menarik untuk dilakukan tanpa adanya pemberian motivasi dari guru penjasorkes mustahil pada siswa akan dapat melakukan dengan sungguh-sungguh karena lompat jauh ini kegiatan yang monoton dan gerak yang itu-itu saja, sehingga dibutuhkan motivasi yang tinggi dari guru itu sendiri. Disamping rendahnya motivasi juga adanya beberapa fasilitas yang masih sangat kurang seperti media untuk pembelajaran lompat jauh, yang pada umumnya fasilitas ini dikalahkan dengan peralatan yang lain guna menunjang materi akademis, sehingga media belajar bagi siswa yang diperuntukkan untuk menunjang kegiatan olahraga sangat kurang bahkan terkesan seadanya.

Berdasarkan observasi penelitian, siswa kurang menyukai olahraga atletik karena dianggap menjenuhkan dan tidak ada unsur permainan, siswa lebih menyukai olahraga yang ada unsur permainan seperti bola voli, sepak bola, ataupun kasti. Gerakan lompat jauh dari dulu hingga sekarang masih monoton sehingga perlu dikembangkan dengan proses bermain sebagaimana olahraga permainan, sehingga siswa akan merasa senang dan tidak jenuh, lompat jauh tidak hanya disajikan dengan cara yang sama dan berulang-ulang tanpa ada sentuhan permainan yang mampu membuat siswa tertarik terhadap gerakan lompat jauh.

Salah satu metode pembelajaran yang diterapkan yaitu bermain lompat tali. Menurut Bayu Surya(2010:3) lompat jauh dikenal dengan istilah rope skipping. Skipping adalah suatu aktivitas yang menggunakan tali dengan kedua ujung tali dipengang dengan kedua tangan lalu diayunkan melalui kepala

sampai kaki sambil melompatinya. Menurut Chrissie Gallagher (2006: 99) lompat tali atau skipping adalah suatu bentuk latihan CV (Cardio Vaskuler) yang sangat baik karena dapat menjadikan sebuah latihan yang sangat berat dan dapat

meningkatkan daya tahan dan kecepatan. Diharapkan dengan bermain lompat tali power otot tungkai siswa meningkat.

Atas dasar permasalahan tersebut penulis ingin meneliti “Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Modifikasi Pembelajaran Permainan Tradisional Siswa Kelas X IPS 4 SMA Negeri 4 Takalar” atletik mampu menambah tingkat kesegaran jasmani seseorang atletik juga mampu meningkatkan pengetahuan dan imajinasi seseorang untuk bertahan hidup dimasa yang akan datang.

METODE

Jenis penelitian yang akan dilaksanakan adalah penelitian tindakan kelas (classroom action research). Penelitian tindakan kelas merupakan terjemahan dari classroom action research, yaitu suatu action research yang dilakukan oleh guru didalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri, dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa menjadi meningkat.

Suhardi Arikunto (2010:4) mengemukakan bahwa “penelitian tindakan kelas (PTK) merupakan pencerminan terhadap kegiatan pembelajaran berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersamaan”. Sedangkan Zainal Aqib (2009 :18) megemukakan bahwa “PTK terdiri dari 3 kata, yaitu penelitian, tindakan, dan kelas. Ketiga kata tersebut dapat diartikan sebagai : Penelitian adalah kegiatan mencermati suatu objek, menggunakan aturan metodologi tertentu untuk memperoleh data atau informasi yang bermanfaat untuk meningkatkan mutu dari suatu hal yang menarik minat dan penting bagi peneliti. Tindakan adalah suatu gerak kegiatan yang sengaja dilalukan dengan tujuan tertentu, yang dalam penelitian ini berbentuk rangkaian siklus kegiatan. Sedangkan kelas adalah sekelompok siswa yang dalam waktu yang sama menerima pelajaran yang sama dar seorang guru. Batasan yang ditulis untuk pengertian tentang kelas tersebut adalah pengertian lama, untuk melumpuhkan pengertian yang salah untuk dipahami. secara luas oleh umum tersebut “ruang tempat guru mengajar”.

1. Perencanaan
2. Pelaksanaan
3. Pengamatan
4. Refleksi

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan perhitungan rata-rata dilakukan dengan menjumlahkan seluruh data nilai siswa. Untuk menentukan nilai akhir tersebut digunakan rumus sebagai berikut :

Nilai akhir = Nilai kognitif + Nilai afektif + Nilai psikomotor

Subjek dan Fokus Penelitian

- a. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X IPS 4 SMA Negeri 4 Takalar yang berjumlah 35 siswa, dengan jumlah siswa laki-laki 19 orang dan jumlah siswa perempuan 16 Orang.
- b. Fokus penelitian ini adalah meningkatkan hasil belajar siswa kelas X IPS 4 SMA Negeri 4 Takalar.

Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah gejala yang timbul dan menjadi fokus perhatian peneliti. Suharsimi Arikunto (2006 : 166) menyatakan “variabel penelitian adalah objek penelitian yang bervariasi atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Sugiyono (2010 : 60) menyatakan “variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Jenis variabel penelitian dalam PTK sering dikenal ada dua, yaitu variable masalah dan variabel tindakan.

1. Variabel masalah adalah gejala dan aktivitas yang menjadi sumber terjadinya masalah Pendidikan dan pembelajaran yang diidentifikasi dalam penelitian, yang akan menjadi fokus, kajian serta dicarikan solusi pemecahannya melalui suatu penelitian tindakan kelas (PTK).
2. Variabel tindakan merupakan solusi yang ditawarkan dalam memecahkan masalah penelitian yang dirumuskan menjadi masalah PTK.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini berupa observasi, tes dan dokumentasi.

- a. Observasi, cara pengumpulan data yang dilakukan peneliti dengan mengamati secara langsung subjek penelitian. Emzir (2007 : 100) menjelaskan bahwa teknik ini adalah cara mengumpulkan data yang dilakukan melalui pengamatan dan pencatatan gejala-gejala yang tampak pada objek penelitian yang pelaksanaannya langsung pada tempat dimana suatu peristiwa, keadaan atau situasi sedang terjadi. Maka dari itu teknik ini digunakan untuk melihat aktivitas guru maupun siswa.
- b. Tes, dilakukan untuk mengumpulkan informasi tentang pemahaman siswa terhadap pembelajaran penjas, tes dilakukan pada akhir penelitian setelah dilakukan serangkaian tindakan.
- c. Dokumentasi, dilakukan dengan mengumpulkan berbagai data yang diperlukan selama penelitian berlangsung sebagai bahan acuan penarikan kesimpulan hasil penelitian nantinya dan sebagai tanda bukti pelaksanaan penelitian.

HASIL DAN PENELITIAN

1. Data Awal Hasil Belajar Lompat Jauh Siswa Kelas X Ips 4 Sma Negeri 4 Takalar

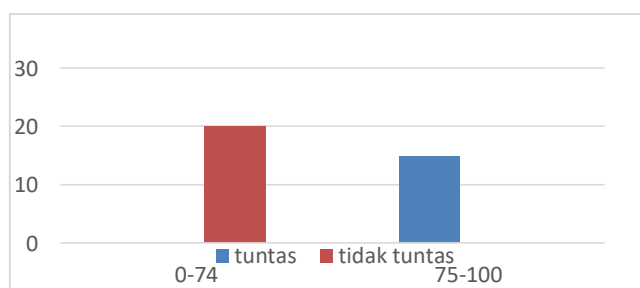
Sebelum peneliti melakukan penelitian tindakan kelas terlebih dahulu peneliti melakukan observasi awal untuk mengetahui keadaan yang terjadi di kelas untuk memberikan tindakan yang akan diberikan peneliti kepada siswa. Berikut data awal pada siswa kelas X Ips 4.

Tabel 4.1 Deskripsi Data Awal Hasil Belajar Siswa Kelas X Ips 4

Kriteria ketuntasan	Kategori	Frekuensi	Presentasi
< 75	Tidak tuntas	20	60%
> 75	Tuntas	15	40%

Pada tabel 4.1 diatas menunjukkan bahwa persentase ketuntasan hasil belajar lompat jauh siswa adalah 40% tuntas dari jumlah frekuensi 15 dan 60% tidak tuntas dari jumlah frekuensi 20.

Jadi data awal hasil belajar dari lompat jauh siswa kelas X Ips 4 dapat dilihat pada diagram batang dibawah ini :



Gambar 4.1 Diagram Batang Skor nilai persentase data awal

Berdasarkan gambar persentase data awal keterampilan hasil belajar lompat jauh siswa kelas X Ips 4, sebelum dilakukan tindakan dapat dijelaskan bahwa dari jumlah keseluruhan siswa, belum ada peningkatan keterampilan hasil belajar lompat jauh yang benar dengan nilai persentase 60% dari 20 siswa yang dinyatakan belum tuntas dan yang dinyatakan tuntas dengan nilai persentase 40% dari 15 siswa.

2. Hasil Penelitian Pada Siklus 1

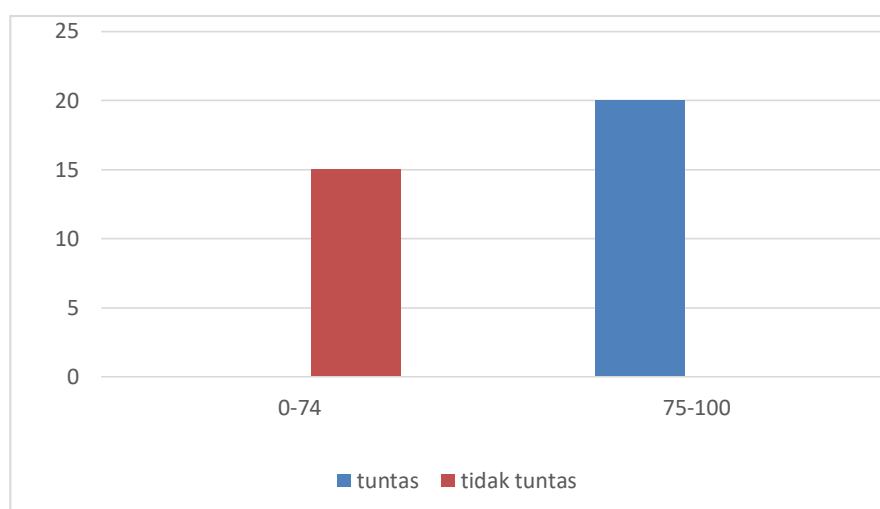
Kegiatan yang telah dilakukan pada siklus 1 adalah penyajian materi lompat jauh melalui pembelajaran permainan tradisional lompat tali 2 kali pertemuan dan untuk kegiatan ketiga pengambilan hasil tes psikomotorik dan kognitif. Berdasarkan hasil penelitian pada siklus pertama, pertemuan dan untuk kegiatan ketiga pengambilan hasil tes psikomotorik dan kognitif. Berdasarkan hasil penelitian pada siklus pertama, maka persentase ketuntasan belajar siswa dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Kriteria ketuntasan	Kategori	Frekuensi	Persentase
< 75	Tidak tuntas	15	42,86%
> 75	Tuntas	20	57,14%
	Jumlah	35	100%

Tabel 4.2 Deskripsi Ketuntasan Hasil Belajar siswa Kelas X Ips 4

Pada tabel 4.2 menunjukkan bahwa persentase ketuntasan hasil belajar lompat jauh melalui pembelajaran permainan tradisional lompat tali pada siklus pertama adalah 57,14% yang tuntas dari jumlah frekuensi 20 dan 42,86% yang tidak tuntas dari jumlah frekuensi 15.

Jadi hasil belajar lompat jauh siswa kelas X Ips 4 SMA Negeri 4 Takalar dengan melalui pembelajaran permainan tradisional lompat tali pada siswa mencapai persentase tidak tuntas 42,86% dan yang tuntas mencapai 57,14% dapat dilihat pada diagram batang skor nilai persentase pada siklus 1 berikut ini :



Gambar 4.2 Diagram Batang Skor Nilai Persentase Pada Siklus 1

Berdasarkan gambar diagram batang skor nilai persentase pada siklus 1 di atas, tampak bahwa dari 35 sampel penelitian, terdapat 42,86% siswa yang tidak tuntas

dengan frekuensi 15 dan 57,14% siswa yang tuntas dengan frekuensi 20.

3. Hasil Penelitian Pada Siklus II

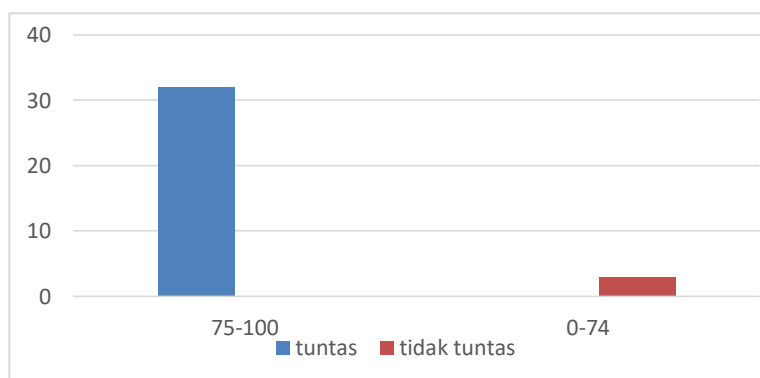
kegiatan yang telah dilakukan pada siklus kedua adalah penyajian materi lompat jauh melalui pembelajaran permainan tradisional lompat tali pada pembelajaran atletik lompat jauh yang dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan dan di pertemuan ketiga pengambilan hasil atau tes, yang dinilai dari psikomotor, afektif dan kognitif. Berdasarkan hasil penelitian pada siklus kedua dapat dilihat persentase ketuntasan hasil belajar lompat jauh siswa melalui pembelajaran permainan tradisional lompat tali di bawah ini :

Kriteria ketuntasan	Kategori	Frekuensi	Persentase
< 75	Tidak tuntas	3	8,58%
> 75	Tuntas	32	91,42%
	Jumlah	35	100%

Tabel 4.3 Deskripsi Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Kelas X Ips 4

pada tabel 4.3 menunjukkan persentase ketuntasan hasil belajar siswa pada siklus kedua 91,42% tuntas dari jumlah frekuensi 32 siswa dan 8,58% tidak tuntas dari jumlah frekuensi 3 siswa

Jadi dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas X Ips 4 SMA Negeri 4 Takalar melalui pembelajaran permainan tradisional lompat tali pada siklus II mencapai persentase ketuntasan mencapai 91,42% dan dapat dilihat pada diagram batang skor nilai persentase pada siklus II berikut ini :



Gambar 4.3 Diagram Batang Skor Nilai Persentase Pada Siklus II

Berdasarkan pada diagram batang diatas skor nilai persentase pada siklus II tampak bahwa dari 35 sampel penelitian, terdapat 8,58% siswa yang tidak tuntas dan 91,42% siswa yang tuntas.

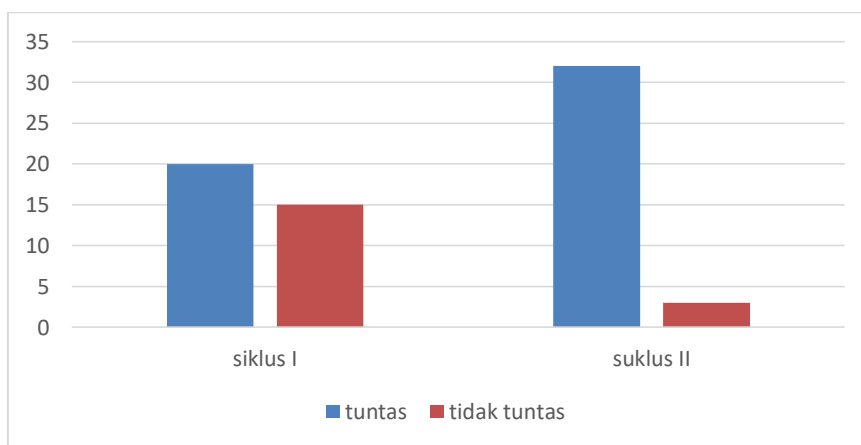
4. Perbandingan Siklus I dan Siklus II

Untuk lebih mengetahui perbandingan hasil belajar lompat jauh melalui pembelajaran permainan lompat tali, pada siklus I dan siklus II dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

No	Nilai	Kategori	Siklus I		Siklus II	
			Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
1	< 75	Tidak Tuntas	15	42,86%	3	8,58%
2	> 75	Tuntas	20	57,14	32	91,42
		Jumlah	35	100%	35	100%

Tabel 4.4 Deskripsi Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Pada Siklus I dan Siklus II

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat perbandingannya distribusi frekuensi, dan kategori ketuntasan peningkatan hasil belajar lompat jauh melalui pembelajaran permainan lompat tali pada kelas X Ips 4 SMA Negeri 4 Takalar pada siklus I dan pada Siklus II pada diagram berikut :



Gambar 4.4 Diagram Batang Persentase Hasil Belajar Lompat Jauh Siklus I dan Siklus II Siswa Kelas X Ips 4 SMA Negeri 4 Takalar

Dari gambar 4.4 terlihat bahwa dari 35 siswa kelas X Ips 4 SMA Negeri 4 Takalar yang menjadi sampel penelitian dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Persentase ketuntasan hasil belajar lompat jauh siswa setelah mengaplikasikan pembelajaran permainan tradisional lompat tali untuk kategori tuntas sebesar 57,14% pada siklus I, kemudian pada siklus II meningkat menjadi 91,42% untuk materi lompat jauh.
2. Persentase ketuntasan hasil belajar lompat jauh siswa setelah mengaplikasikan pembelajaran permainan lompat tali untuk kategori tidak tuntas sebesar 42,86% pada siklus I, kemudian pada siklus II menurun menjadi 8,58%.

SIMPULAN

Penelitian tindakan kelas pada siswa kelas X Ips 4 SMA Negeri 4 Takalar dilaksanakan pada dua siklus setiap siklus terdiri dari empat tahapan yakni : 1) perencanaan, 2) pelaksanaan tindakan, 3) observasi (pengamatan), 4) refleksi. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah digunakan pada BAB IV diperoleh kesimpulan bahwa :

Pembelajaran lompat jauh melalui pembelajaran permainan tradisional lompat tali dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas X Ips 4 SMA Negeri 4 Takalar. Hasil analisis yang diperoleh terjadi peningkatan dari siklus I dan siklus II.

Hasil belajar lompat jauh pada siklus I dalam kategori tuntas 57,14% jumlah siswa yang tuntas adalah 20 siswa. Pada siklus II terjadi peningkatan persentase hasil belajar lompat jauh siswa dalam kategori tuntas sebesar 91,42% dengan jumlah siswa yang tuntas adalah 32 siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminuddin. 2010, *Atletik dan Tekniknya*. Jakarta: Quadra.
- Anggara L. & Paramitha Tantra Sandey. 2018, *Revitalisasi Pendidikan Jasmani Untuk Anak Usia Dini Melalui Penerapan Model Bermain Edukatif Berbasis Alam*, Universitas Pendidikan Jasmani.
- Akhiruddin, S., Atmowardoyo, H., & Nurhikmah, H. (2019). *Belajar dan Pembelajaran*. Gowa: Cahaya Bintang Cemerlang.
- Aqib Zainal. 2009, *Penelitian Tindakan Kelas Untuk Guru*. Bandung : Yrama Widya.
- Arikonto. 2010, *Penelitian Tindakan Kelas*, Jakarta : Bumi Aksara.
- Bahagia, Suherman. 2000, *Prinsip-prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*, Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Budi Rilastiyo Didik. 2021, *Modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani*, FIKes Universitas Jenderal Soedirman.
- Damyati dan Mudjiono. 2006, *Belajar dan Pembelajaran*, Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Djumidar A. Widya. 2004, *Belajar Berlatih Gerak-gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Eptiana, R., & Amir, A. (2021). Pola Perilaku Sosial Masyarakat Dalam Mempertahankan Budaya Lokal (Studi Kasus Pembuatan Rumah Di Desa Minanga Kecamatan Bambang Kabupaten Mamasa). *Edulec: Education, Language And Culture Journal*, 1(1), 20-27.
- <https://daihatsu.co.id/tips-and-event/tips-sahabat/detail-content/permainan-tradisional--pengertian-manfaat-jenis-dan-contoh/> Diakses pada hari kamis 06/05/2021. 17.36
- <https://www.gurupendidikan.co.id/lompat-jauh/> Diakses pada hari jumat 07/05/2021. 16.58
- <https://text-id.123dok.com/document/rz3m2x5dy-pengertian-skipting-tujuan-skipting-beberapa-teknik-dan-variase-yang-ada-dalam-skipting.html> Diakses pada hari jumat 07/05/2021
- <https://www.kompasiana.com/nurelsaayuaprilia/5e82d9e4f1110c441c0419a2/faktor-faktor-yang-mempengaruhi-belajar?page=all> Diakses pada hari jumat 07/05/2021. 21.48
- <https://www.guruberbagi.net/2018/12/pengertian-hasil-belajar-menurut-ahli.html> Diakses pada hari sabtu 08/05/2021. 12.22
- Jakni. 2017, *Penelitian Tindakan Kelas*, Alfabeta, Bandung.
- Kunandar. 2013, *Penilaian Autentik (Penilaian Hasil Belajar Peserta Didik Berdasarkan Kurikulum 2013), Suatu Pendekatan Praktis Disertai Dengan Contoh*, Jakarta : Rajawali Pers.
- Muhtar. 2011, *Atletik*, Gegerkalong Hilir, Bandung Warli Artika.
- Mu'mala Abad Khuri. 2018, *Optimalisasi Permainan Lompat Tali Dalam Mengembangkan Motorik Kasar Anak Usia Dini Kelompok B2 Di TK LKMD Pancasakti Balong Kidul Potorono Banguntapa Bantul*, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Pornomo Eddy. 2007, *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik*, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Permendikbud No. 103. 2014, *Tentang Pembelajaran Pada Pendidikan Dasar Dan Pendidikan menengah*.
- Sidik Zafar Dikdik. 2013, *Mengajar Dan Melatih Atletik*, PT Remaja Rosdakarya, Bandung.

- Sukintaka. 2002, *Teori Pendidikan Jasmani*, Solo: Esa Grafika.
- Sudirman.2015, *Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Lompat Tali Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Panginan Kecamatan Temon Kulon Progo*, Universita Negeri Yogyakarta.
- Sudjana Nana. 2009, *Penilaian Hasil Belajar Mengajar*, Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Sugiyono. 2019, *Metode Penelitian Pendidikan*, Alfabeta, Bandung.
- Suryabrata Sumardi. 2002, *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Wattimena, M. (2021). Mengimplementasikan Pendidikan Karakter Di SMA Negeri 13 Makassar. *Edulec: Education, Language And Culture Journal*, 1(1), 59-66.
- Widya A Djumidar Mochamad. 2004, *Belajar Berlatih Gerak-gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*, Raja Grafindo Persada, Jakarta.