

**IDENTIFIKASI FAKTOR KEBERHASILAN OLAHRAGA LOMPAT JAUH
GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 2 BUKUR
KECAMATAN SUMBERGEMPOL KABUPATEN TULUNGAGUNG
TAHUN PELAJARAN 2024-2025**

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd).
Pada Prodi Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri



Oleh

Dimas Agung Chahyono

2015030099

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UN PGRI KEDIRI**

Skripsi oleh

DIMAS AGUNG CHAHYONO

NPM : 2015030099

Judul:

**IDENTIFIKASI FAKTOR KEBERHASILAN OLAHRAGA LOMPAT
JAUH GAYA JONGKOK SISWA KELAS V SD NEGERI 2 BUKUR
KECAMATAN SUMBERGEMPOLKABUPATEN TULUNGAGUNG
TAHUN PELAJARAN 2024/2025**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi
Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal;

Pembimbing I

Pembimbing II

Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M. Or

Dr. Abdian Asgi Sukmana, M. Or

NIDN: 0711038802

NIDN: 0720028002

Skripsi oleh

DIMAS AGUNG CHAHYONO
NPM 2015030099

Judul:

**IDENTIFIKASI FAKTOR KEBERHASILAN OLAHRAGA LOMPAT
JAUH GAYA JONGKOK SISWA KELAS V SD NEGERI 2 BUKUR
KECAMATAN SUMBERGEMPOLKABUPATEN TULUNGAGUNG
TAHUN PELAJARAN 2024/2025**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri
Pada tanggal :

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua :Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M. Or _____
2. Penguji 1 :M. Anis Zawawi, M. Or _____
3. Penguji 2 :Dr. Abdian Asgi Sukmana, M. Or _____

Mengetahui,
Dekan FIKS

Nur Ahmad Muharram, M.Or

NIDN: 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dimas Agung Chahyono
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Tempat, tanggal lahir :Tulungagung, 27 April 2001
NPM : 2015030099
Fak/Jur/Prodi : FIKS/S1 PENJASKESREK

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 30 Desember 2024

Yang menyatakan

DIMAS AGUNG CHAHYONO
NPM : 2015030099

MOTTO :

Bersabarlah, karena kesabaran dapat membawa hasil yang baik, tetapi jangan lupa untuk menghargai setiap proses, bukan melihat hasilnya saja

(Dimas Agung Chahyono)

Kupersembahkan karya ini buat :

Seluruh keluargaku tercinta

Abstrak

Chahyono, Dimas Agung Identifikasi Faktor Keberhasilan Olahraga Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas 5 SD Negeri 2 Bukur Kecamatan Sumbergempol Kabupaten Tulungagung Tahun Pelajaran 2024-2025, Skripsi, Penjaskerek, FIKS UN PGRI Kediri, 2024

Kata Kunci: Faktor Keberhasilan, Olahraga Gaya Jongkok

Penelitian ini dilatarbelakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti bahwa masih rendahnya teknik dasar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SD Negeri 2 Bukur dan masih rendahnya kemampuan fisik (ketrampilan gerak dasar) siswa masih kurang optimalnya prestasi lompat jauh gaya jongkok, sehingga siswa belum bisa mendapatkan juara dalam perlombaan

Permasalahan penelitian ini mengangkat seberapa persen faktor pendukung keberhasilan pembelajaran permainan lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri 2 Bukur Kabupaten Tulungagung

Penelitian ini menggunakan penelitian Deskriptif Kuantitatif, penelitian ini dilaksanakan selama 7 hari, dengan menggunakan sampel sebanyak 30 siswa kelas V SD Negeri 2 Bukur Kecamatan Sumbergempol Kabupaten Tulungagung

Kesimpulan hasil penelitian ini yaitu: bahwa Identifikasi faktor keberhasilan olahraga lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 2 Bukur Kecamatan Sumbergempol Kabupaten Tulungagung tahun pelajaran 2024/2025 berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 8,70% (2 peserta didik), “rendah” sebesar 21,74% (5 peserta didik), “cukup” sebesar 34,78% (8 peserta didik), “tinggi” sebesar 26,09% (6 peserta didik), dan “sangat tinggi” sebesar 8,70% (2 peserta didik).

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan Nya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul “Identifikasi Faktor Keberhasilan Olahraga Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V SD Negeri 2 Bukur Kecamatan Sumbergempol Kabupaten Tulungagung Tahun Pelajaran 2024-2025” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jurusan Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada :

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or Selaku Dekan UN PGRI Kediri
3. Weda, M.Pd selaku Ketua Progam Studi Penjaskesrek FIKS UN PDGRI Kediri
4. Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Or Selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah mendidik dan memberikan bimbingan selama penyelesaian Skripsi ini
5. Dr. Abdian Asgi Sukmana, M.Or Selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah mendidik dan memberikan bimbingan selama penyelesaian Skripsi ini
6. Seluruh Bapak/Ibu Dosen UN PDRI Kediri yang selama ini sudah memberikan ilmunya kepada saya
7. Keluarga besar SD Negeri 2 Bukur Kecamatan Sumbergempol Kabupaten Tulungagung atas kesempatan dan bantuan yang diberikan kepada penulis dalam melakukan penelitian dan memperoleh informasi yang diperlukan selama penulisan Skripsi ini.
8. Seluruh keluarga besar penulis yang telah memberikan do'a, dukungan dan semangat selama penyusunan Skripsi ini
9. Serta Seseorang yang sangatlah baik, yang telah membantu dan memberikan semangat dalam pembuatan Skripsi ini yang tidak dapat saya sebutkan namanya

Disadari bahwa Skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Akhirnya, disertai harapan semoga Skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samodra luas.

Kediri, 30 Desember 2024

DIMAS AGUNG CHAHYONO
NPM : 2015030099

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMABAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Kegunaan Penelitian.....	5
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
1. Pengertian.....	7
2. Pengertian Lompat Jauh.....	8
3. Gaya dan Teknik Lompat Jauh.....	9
4. Hakikat Pendidikan Jasmani.....	12
5. Konsep Belajar Keterampilan Motorik.....	13
6. Pengertian Belajar, Mengajar, dan Pembelajaran.....	14

7. Identifikasi Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Dalam Lompat Jauh.....	18
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu.....	23
C. Kerangka Berfikir.....	25

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	27
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	27
C. Populasi dan Sampel.....	27
D. Instrumen Penelitian.....	29
E. Teknik Pengumpulan Data.....	32
F. Teknik Analisis Data.....	33

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil penelitian.....	35
B. Pembahasan.....	42
C. Keterbasan Hasil Penelitian.....	49

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	50
B. Implikasi.....	50
C. Saran.....	51

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Lompat jauh merupakan gabungan antara kemampuan untuk berlari cepat dan kemampuan untuk mendapatkan ketinggian dari tolakan baik pada saat jauhnya lompatan yang dihasilkan oleh seorang pelompat. Lompat jauh adalah gerakan yang pelaksanaannya kecepatan, tenaga lompat dan tujuan yang diarahkan kepada ketrampilan gerak yang benar dalam melakukan gerakan dan jauhnya lompatan (A., Hambali, S. & Koswara, 2020)

Sejarah lompat jauh berawal sejak sekitar 13 abad yang lalu. Olahraga ini sudah ada sejak tahun 708 Masehi, ketika ada Olimpiade Kuno di Yunani.

Di Indonesia, lompat jauh dan olahraga atletik lainnya mulai diperkenalkan pemerintah sekitar tahun 1930-an kala itu masa pemerintahan Hindia Belanda yang menyisipkan cabang olahraga ini sebagai salah satu mata pelajaran di sekolah. Meski begitu, hanya beberapa orang saja yang mampu mempelajarinya. Setelah Indonesia merdeka, olahraga atletik mulai mendapatkan tempat di masyarakat. Pada 3 September 1990, Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) mulai didirikan di Semarang. Berdasarkan penjelasan di buku Belajar dan Berlatih Atletik (Jerver, Jess. 2007), kegiatan pertama yang dilakukan oleh organisasi tersebut yakni menyelenggarakan pertandingan atletik di Bandung pada akhir 1990.

Lompat jauh gaya jongkok merupakan gaya yang paling mudah dilakukan terutama bagi anak-anak sekolah dan gaya yang paling mudah dipelajari karena tidak banyak gerakan yang harus dilakukan pada saat melayang diudara, jika dibandingkan dengan gaya yang lainnya. Agar hasil lompatan mendapat hasil yang maksimal, maka setiap tahapan gerak tersebut harus dikuasai dengan baik dan benar oleh siswa. Untuk lompat jauh gaya jongkok sikap badan diudara jongkok, badan dibulatkan, kedua lutut ditekuk, kedua tangan lurus kedepan (Charlim Dkk, 2011), menurut (Sukirno, 2015 : 72) Hasil lompatan sangat ditentukan oleh ketepatan kaki tolak pada papan tumpu,

teknik dan sudut tolakan yang tepat, pada saat melakukan tolakan pada papan tolak dan sudut lompatan serta tekanan yang kuat yang pada akhirnya dapat menghasilkan jarak lompatan yang jauh.

Tujuan utama dalam melakukan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya seorang pelompat harus memiliki kondisi fisik dan penguasaan teknik yang baik. Lebih lanjut seperti yang dikatakan (Gunter Berhard, 1993 : 45). Unsur-unsur dasar bagi penentu prestasi pada lompat jauh dan unsur penunjangannya : a) Faktor-faktor kondisi, terutama kecepatan, tenaga loncat dan tujuan yang diarahkan pada keterampilan. b) Faktor-faktor teknik ancang-ancang, persiapan loncat dan perpindahan fase melayang dan pendaratan.

Jadi untuk mencapai dan meningkatkan prestasi lompat jauh harus dikembangkan unsur fisik dan teknik. Untuk dapat mengembangkan fisik dan teknik seorang pelompat maka diperlukan latihan yang berkualitas. Didalam masalah olahraga maka usaha-usaha yang harus dilakukan adalah dengan cara pendekatan-pendekatan edukatif presentatif atau ajakan pendidik. Salah satu pendekatan pembelajaran sesuai dengan karakteristik siswa Sekolah Dasar adalah pendekatan bermain. Seperti dijelaskan oleh (Djumidar, 2007: 11.13) “dunia anak lebih dekat dengan situasi permainan dari pada serius, didalam pembelajaran disajikan banya variasi-variasi supaya tidak mudah jenuh sebab siswa kerap kali juga cepat bosan melaksanakan kegiatan”. Hasil pembelajaran yang rutin sudah terbukti dengan diraihnya kejuaraan oleh siswa. Ada dua faktor yang mempengaruhi prestasi siswa, faktor tersebut adalah faktor dari dalam yaitu peningkatan pembelajaran secara rutin serta faktor dari luar yaitu berupa jumlah peserta lomba persaingan yang masih relatif ringan sehingga untuk memenangkan lomba kesempatannya lebih besar.

Menurut (Syarifuddin, n.d. 1992/1993: 49-50), latihan pembentukan daya ledak anak usia SD dapat dilakukan dengan jalan latihan lompat jauh tanpa awalan, lompat setinggi-tingginya meraih sesuatu benda yang tergantung diatas atau meraih pada dinding dan lompat berjongkok (squat jump).

(Matakupan, 1996). menyatakan bahwa aktifitas bermain pada anak yang dilakukan pada proses pendidikan jasmani akan sangat penting dalam masa pertumbuhan anak, dasar gerak akan menjadi lebih baik karena meningkatnya kekuatan otot, kelentukan, daya tahan otot setempat dan daya tahan kardiovaskuler yang semakin menjadi baik, selain itu akan menjadi panjang dan besarnya otot-otot, fungsi organ tubuh menjadi baik, sehingga dapat dikatakan bahwa terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang lebih baik.

Menurut (Gunter Bernhard 1993 : 86), bentuk permainan dan latihan untuk melatih melompat pada lompat jauh yaitu loncatan-loncatan dengan menyentuh sesuatu penentu selama mungkin memegang teguh sikap tubuh bagian atas yang tegak, penentu arah selalu diambil dari tempat pendaratan. Beberapa metode latihan lompat menurut beberapa ahli dapat dilakukan dengan:

1. Melompat diatas serangkaian rintangan rendah, cara melakukannya masing-masing peserta melompat atau melambung di atas serangkaian yang rendah. Tangan digerakkan keatas pada setiap lompatan (Carr, Gerry A. 2014)
2. Meraih bola yang digantung atau meraih sasaran di atas, pelaksanaannya adalah gantungan bola dengan tali setinggi 30 cm hingga 60 cm diatas kepala, peserta menggunakan ru-up 3 hingga 5 langkah, masing-masing siswa melompat untuk menyentuh bola, dengan menggunakan *take-off* satu kaki. Jika menyentuh bola dengan baik, berpindah bola yang lain, (Gunther Bernard, 1993 : 8)

Pembelajaran tersebut diberikan pada anak dengan program memakai beban berat badannya sendiri. Seperti yang dikatakan (Sajoto, 1988 : 42), beban yang digunakan dapat berupa berat badan sendiri, dengan berteman, bola karet, tali elastis, *dumble*, *barble*, latihan mendorong dan menahan alat permanen seperti latihan isometrik. Dengan adanya berbagai macam bentuk bentuk latihan-latihan lompat jauh yang tujuannya untuk memacu dan merangsang tolakan kaki agar kuat sehingga menghasilkan lompatan melambung tinggi.

Masih rendahnya teknik dasar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SD Negeri 2 Bukur dan masih rendahnya kemampuan fisik (ketrampilan gerak dasar) siswa masih kurang optimalnya prestasi lompat jauh gaya jongkok siswa, sehingga siswa belum bisa mendapatkan juara. Untuk meningkatkan prestasi siswa ada beberapa hal yang dilakukan oleh guru. Adapun yang dilakukan antara lain mengadakan seleksi lompat jauh khususnya anak yang lompatannya paling jauh jaraknya. Untuk meningkatkan prestasi siswa akan dicoba diberi pembelajaran tambahan lompat rintangan atau permainan dan meraih sasaran yang sama dengan anak lainnya sehingga siswa juga bisa mendapatkan juara.

Berdasarkan latar belakang dan hasil pengamatan peneliti diatas maka peneliti ingin melaksanakan penelitian dengan judul Identifikasi faktor keberhasilan olahraga lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V di SD Negeri 2 Bukur Kabupaten Tulungagung.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi faktor apa saja yang menjadi penentu suatu keberhasilan siswa kelas V di SD Negeri 2 Bukur dalam melakukan olahraga lompat jauh gaya jongkok. “Teknik mendarat menggunakan gaya jongkok merupakan teknik dasar yang efektif untuk menentukan dalam pengambilan nilai untuk meraih kemenangan. Sedangkan untuk dapat mengetahui dan meningkatkan teknik mendarat pada gaya jongkok dengan baik maka seorang siswa harus sering meningkatkan kebugaran fisik dan memanfaatkan fasilitas atau sarana prasarana di sekolah”.

C. Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini agar tidak terjadi penafsiran untuk menegaskan ruang lingkup peneliti dan aspek-aspek yang akan diteliti, maka dalam penelitian ini diadakan pembatasan masalah. Adapun batasan masalah tersebut antara lain:

1. Masalah yang diteliti mengidentifikasi faktor penentu olahraga lompat jauh gaya jongkok. Hal ini yang dimaksudkan adalah gerakan yang mendarat yang intensif dengan gaya jongkok yang ditentukan dan

kemudian hubungannya dengan menggunakan pendekatan bermain melompat pada olahraga lompat jauh di SD Negeri 2 Bukur Kabupaten Tulungagung.

2. Masalah yang diteliti pendekatan bermain melompat secara tepat dan benar pada jenis melompat, pada salah satu dari sekian banyak jenis pelompat, diharapkan adanya pengaruh positif

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah serta pembahasan masalah, maka peneliti mengangkat permasalahan sebagai berikut “seberapa persen faktor pendukung keberhasilan pembelajaran permainan lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri 2 Bukur Kabupaten Tulungagung”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari rumusan masalah diatas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa proses faktor pendukung keberhasilan pembelajaran olahraga lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri 2 Bukur Kabupaten Tulungagung.

F. Kegunaan Penelitian

Dengan penelitian ini mengandung nilai-nilai teori yang praktis dan bermanfaat yaitu:

1. Manfaat Teoritis

- a. Bagi siswa : Menambah pengetahuan bagi siswa dalam meningkatkan kekuatan dalam lompat jauh melalui latihan slide jump sprint dan Quick Leap yang dilakukan secara teratur, terarah dan berkesinambungan.
- b. Bagi guru : Sebagai upaya meningkatkan pembelajaran diri dalam memadukan konsep yang baik secara teori maupun praktik dari hasil selama melakukan penelitian.
- c. Bagi sekolah : sebagai nilai tambah untuk sekolah dalam peningkatan kemampuan siswa melalui penerapan latihan yang dilakukan oleh peneliti.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi siswa : siswa dapat mempraktekkan sendiri bentuk latihannya jika ingin meningkatkan kemampuan kekuatannya dalam lompat jauh
- b. Bagi guru : dapat dijadikan pedoman untuk melatih siswa khususnya dalam olahraga lompat jauh serta dalam pembuatan program latihan.
- c. Bagi sekolah : hasil dari kemampuan siswa meningkat sehingga mrnunjsng presentasi olahraga di sekolah itu sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- A., Hambali, S. & Koswara, L. (2020). *Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Persepsi Siswa Terhadap Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Jurnal Master Penjas & Olahraga.
- Afandi, dkk. (2013). *Model Dan Metode Pembelajaran Di Sekolah*. UNNISULA PRESS.
- Aksan Hermawan. (2014). *Pendidikan Budaya dan Karakter Bangsa*. Nuansa Cendekia.
- Allport. (2005). *Personality: A psychological interpretation*. Henry, Holt and company.
- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT. Rineka Cipta.
- Atmojo. (2008). *Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Time*. Jurnal Pendidikan, 2(8). 1.
- Azwar. S. (2016). *Fungsi dan pengembangan pengukuran tes dan prestasi*. Pustaka Pelajar Offset.
- Carr, G. A. (2014). *atletik untuk sekolah (jakarta)*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Depdiknas. (2006). *Pendekatan Kontekstual (Contextual Teaching and Learning)*. Dikdasmen.
- Didik Zafar Sidik. (2017). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. PT Remaja Rosdakarya.
- Djumidar. (2007). *Gerak-gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. rajawali sport.
- Dkk, C. (2011a). *mengenal lebih jauh tentang lompat jauh*. PT. Adhi Aksahara Abadhi Indonesia.
- Dkk, C. (2011b). *Mengenal Lebih Jauh Tentang Lompat Jauh*. PT. Adhi Aksahara Abadhi Indonesia.

- Gunter, B. (1993). *prinsip dasar latihan loncat tinggi, jauh, jangkit, dan*. IKIP.
- Hadi. S. (n.d.). *Analisis butir untuk instrument angket, tes, dan skala nilai dengan BASICA*. Andi Ofset.
- Hambali, S. &. (2020). *sosiologi olahraga teori, konsep, dan aplikasi praktis (1st ed.)*. Anggota IKAPI Banten.
- Hans Katzenbogner. (2011). *Buku Pedoman Lomba Atletik Seri: 2*.
- Isnaini, F. & S. (2011). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Indonesia*. Kementrian Pendidikan Nasioanl.
- J.M Ballesteros. (1979). "*Pedoman Latihan Dasar Atletik*." PASI.
- Jerver, J. (2007). *belajar dan Berlatih Atletik*. CV. Pionir Jaya.
- Kiram, P. H. Y. (2019). *Menelusuri dan Menguak Nilai-Nilai Luhur Olahraga. Kencana*.
- Margono, S. (2005). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. PT. Rineka Cipta.
- Maswan & Khoirul Muslimin. (2017). *Teknologi Pendidikan Penerapan Pembelajaran Yang Sistematis*. Pustaka Pelajar.
- Matakupan, J. (1996). *teori bermain*. depdikbud.
- Maulana. (n.d.). *Memahami Hakikat Variabel, dan Instrumen Penelitian dengan Benar*. Learn2Live 'n Live2Learn.
- Maulidah, S. &. (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. CV. Pustaka Ilalang Group.
- Mulyasa. (2009). *Menjadi GuruProfesional*. PT.RemajaRosdakarya.
- Munasifah. (2008). *Atletik Cabang Lompat*. Aneka Ilmu.
- Mustafa, P. S., & Dwiyojo, W. D. (2020). *Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21*. Jartika Jurnal Riset

- Teknologi Dan Inovasi Pendidikan, 3(2), 422–438.
- Nur. (2022). Pengaruh Latihan KNEE Tuch Jump Terhadap Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 6.
- Okilanda, S. & A. (2020). Pngaruh Latihan Leg Hops Terhadap Hasil Lompat Jangkit. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmanai*.
- Purnomo, E. (2011). *Dasar-dasar Gerak Atletik*. Universita Negeri Yogyakarta.
- Purwanto. (2018). *Teknik Penyusunan Instrumen Uji Validitas Dan Reliabilitas Penelitian Ekonomi Syariah*. Staia Press.
- Rofiatun, D. (2019). *Pengaruh Kreativitas Guru Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik*.
- Rusli Lutan. (n.d.). *Pedoman perencanaan pembinaan olahraga*. PT Remaja Rosdakarya.
- Rusmono. (2014). *Strategi Pembelajaran dengan Problem Based Learning Itu Perlu*. Ghalia Indonesia.
- Sagala. (2012). *Supervisi Pembelajaran*. Alfabeta.
- Saidihardjo. (2013). *Pengembangan Pendidikan*. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional.
- Sajoto. (1988). *pembinaan kondisi fisik dalam olahara*. departemen pendidikan dan kebudayaan direktorat jendral pendidikan tinggi proyek pengadaan buku pada lembaga pengembangan tenaga pendidikan.
- Salmaa. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif: Pengertian Menurut Ahli, Jenis-Jenis, dan Karakteristiknya*. <https://penerbitdeepublish.com/metode-penelitian-kualitatif/>.
- Sudjana. (2012). *Penilaian Hasil Belajar Proses Belajar Mengajar*. Remaja Rosdakarya.

- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. ALFABETA.
- Suharno HP. (1983). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. PT Karya Ilmu.
- Suharsimi Arikunto. (2015). *Penelitian Tindakan Kelas*. Bumi Aksara.
- Sukirno. (2015). *Dasar-dasar atletik dan latihan fisik menuju prestasi tinggi*. Unsri Pres.
- Suryobroto. (2004). *Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani*. FIK UNY.
- Syarifuddin, A. (n.d.). *Pendidikan jasmani dan kesehatan*. depdikbud.
- Toeti Soekamto. (2011). *Strategi Belajar Mengajar*. UT.
- Widarwati. (1993). *Disain Hiasan I*. FPTK IKIP Yogyakarta.
- Yamin, M. (n.d.). *Strategi Pembelajaran Berbasis Kompetensi*. Gaung Persada Press.
- Zuriah. (2007). *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan*. (B. Aksara (ed.)).