



IJSSC: Indonesian Journal of Sport Science and Coaching

E-ISSN 2685-9807
 Volume 02, Nomor 02, Tahun 2020, Hal. 64-72
 Available online at:
<https://online-journal.unja.ac.id/IJSSC/index>

Research Article



Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Alat Bantu Bola Gantung dan Lompat Kotak

(Students' Improvement Of Long Jump Learning Outcomes Through Hanging Ball And Box Jump Media Tools In The Seventh)

Niku saputra*, Hartati, Meirizal Usra

Program Magister Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Sriwijaya
 Jl. Palembang-Prabumulih Km.23 Indralaya Kode Pos 30662 Sumatera Selatan-Indonesia

Corresponding author : saputraniku@gmail.com *

Informasi Artikel	ABSTRACT
Submit: 17- 01 – 2020 Diterima: 28 – 06 – 2020 Dipublikasikan: 08– 07 – 2020	<p>The purpose of this study was to determine the improvement of long jump learning outcomes through hanging ball and box jumping tools. The research method uses classroom action research which consists of 2 cycles. Each cycle includes: planning, implementing, observing and reflecting. The research subjects were students of class VII at Al-Azhar Islamic Junior High School in Cairo Palembang in the even semester of 2019/2020, totaling 15 students. Consisting of 3 male students and 12 female students. The research instrument used tests, observation sheets and field notes. Work indicators are determined to measure success or are said to be complete if the value of student learning outcomes is ≥ 80 and classical completeness $\geq 80\%$. In the initial data there were 3 students who completed (20%) and 12 (80%) students who did not complete, in the first cycle of meeting 1 there were 6 students who completed (40%) and 9 students who did not complete (60%), at the meeting of 2 students who completed as many as 8 (53.33%) and students who did not complete were 7 (46.66%). In the second cycle, there was a significant increase that the students who completed the first meeting were 11 (73.33%) and 4 (26.66%) students who did not complete, at meeting 2 students who completed 13 (86.66%) and students who did not complete 2 (13.33%). After implementing the modified media of hanging ball and box jumping, it can be concluded that there is an increase in long jump learning outcomes seen from the initial data of the first cycle compared to the second cycle of student learning outcomes increased by more than 80%.</p> <p>Keywords: <i>Learning Outcomes, Long Jump, Hanging Ball, Box Jump</i></p>
Penerbit	ABSTRAK
Jurusan Pendidikan Olah Raga dan Kepeleatihan FKIP Universitas Jambi Jambi- Indonesia	<p>Tujuan penelitian ini adalah mengetahui peningkatan hasil belajar lompat jauh melalui alat bantu bola gantung dan lompat kotak. Metode penelitian menggunakan penelitian tindakan kelas yang terdiri dari 2 siklus. Masing – masing siklus meliputi: perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Subjek peneliti ini adalah siswa kela VII di SMP Islam Al – Azhar Cairo Palembang pada semester</p>

genap tahun 2019/2020 yang berjumlah 15 orang siswa. Terdiri dari 3 siswa laki – laki dan 12 siswa perempuan. Insrtumen penelitian menggunakan tes, lembar observasi dan catatan lapangan. Indikator kerja yang ditetapkan untuk mengukur keberhasilan atau dikatakan tuntas jika nilai hasil belajar siswa ≥ 80 dan ketuntasan klasikal $\geq 80\%$. Pada data awal peserta didik yang tuntas sebanyak 3(20%) dan peserta didik yang tidak tuntas sebanyak 12(80%), pada siklus I pertemuan 1 peserta didik yang tuntas sebanyak 6(40%) dan peserta didik yang tidak tuntas sebanyak 9(60%), pada pertemuan 2 peserta didik yang tuntas sebanyak 8(53,33%) dan peserta didik yang tidak tuntas sebanyak 7(46,66%). Pada siklus II terlihat peningkatan yang signifikan bahwa peserta didik yang tuntas pada pertemuan 1 berjumlah 11(73,33%) dan yang peserta didik tidak tuntas 4(26,66%), Pada pertemuan 2 peserta didik yang tuntas 13(86,66%) dan peserta didik yang tidak tuntas 2(13,33%). Setelah melaksanakan penerapan media modifikasi alat bola gantung dan lompat kotak dapat diambil kesimpulan bahwa ada peningkatan hasil belajar lompat jauh dilihat dari data awal siklus I dibandingkan siklus II hasil belajar peserta didik meningkat lebih dari 80%.

Kata Kunci :Hasil Belajar, Lompat Jauh, Bola Gantung, Lompat Kotak



This IJSSC : Indonesian Journal of Sport Science and Coaching is licensed under a [CC BY-NC-SA \(Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

PENDAHULUAN

Belajar merupakan salah satu kebutuhan manusia yang vital dikarenakan belajar adalah suatu proses perubahan secara aktif dan intergrative yang terjadi di dalam diri manusia itu sendiri agar dapat memperoleh ilmu pengetahuan dalam rangka meningkatkan derajat kehidupan bagi mereka, dan dalam pembelajaran Pendidikan jasmani merupakan cerminan dan sekaligus langkah awal bagi nilai – nilai sosial dan membina sifat *action* dan *character building*. Belajar adalah proses yang dilakukan manusia untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan dan sikap (Winataputra, 2014). Pendidikan jasmani ditekankan pada lembaga pendidikan untuk meningkatkan kemampuan motorik dan koordinasi yang lebih baik (Bangun, 2016).

Pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan melalui aktifitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara intelektual dan emosional. Pendidikan jasmani juga mengajarkan kepada kita untuk disiplin, sportifitas, tidak putus asa, meningkatkan daya saing melalui persaingan yang positif, kerjasama dan mentaati aturan (Rismayanthi, 2011). Olahraga juga dapat membentuk kepribadian yang lebih sehat untuk manusia. Sekolah menengah pertama turut serta dalam peningkatan upaya mutu pendidikan pada hakikatnya adalah teknik dasar dan keterampilan manusia secara utuh dalam generasi yang akan datang menurut (Sukirno, 2011:21). Peningkatan mutu tersebut harus dilakukan semua jenjang pendidikan tanpa terkecuali peserta didik juga di harapkan dapat mampu bersaing dalam dunia pendidikan dan menjadi sumber daya manusia yang berkualitas.

Sekolah menengah pertama adalah salah satu lembaga pendidikan tingkat menengah pertama yang keberadaannya untuk mengimplementasikan tujuan pendidikan. Fungsi utama yang dilakukan oleh sekolah menengah pertama ialah mengembangkan kemampuan peserta didik baik secara intelektual, sikap, keterampilan melalui proses pembelajaran yang sistematis, dan berkesinambungan kemudian menghasilkan peserta didik yang berkualitas (Hutagaol, 2013). Salah satunya pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi atletik khususnya nomor lompat jauh termasuk dalam kurikulum

pendidikan mata pelajaran wajib yang harus disampaikan kepada peserta didik. Terutama dilihat dari fungsi yang berguna bagi peserta didik untuk menguasai keterampilan di cabang olahraga lain, sifatnya dalam rangka membina rasa percaya diri, tanggung jawab dan memiliki semangat dalam pembelajaran sehingga peserta didik menggemari aktivitas olahraga.

Lompat jauh adalah salah satu bagian dari nomor lompat dalam olahraga atletik, bentuk gerakan melompat yang diawali dengan gerakan *horizontal* dan diubah kegerakan *vertikal* dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki yang terkuat. Untuk memperoleh jarak yang sejauh – jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik tertentu ketitik lainnya, Lompat jauh terbagi beberapa teknik dasar yang harus dikuasi oleh pelompat yaitu, awalan, tolakan, sikap badan melayang diudara dan mendarat menurut pendapat (Giri,2013:32). Pendapat lainnya lompat jauh adalah nomor olahraga atletik lompat yang menuntut keterampilan melompat ke depan sejauh mungkin dengan satu kaki tolakan. Biasanya, pelompat jauh yang handal juga merupakan pelari jarak pendek yang tangguh. Sebab penempatan fisik kedua olahraga itu hamper sama yaitu, kaki dan otot perut yang kuat, kecepatan lari jarak pendek, dan hentakan kaki (Suartana,2013:4)

Hasil pengamatan yang dilakukan masih banyak peserta didik yang kurang tertarik, dan dilihat dari hasil lembar *pre-test* peserta didik pada materi lompat jauh. Guru juga lebih terpusat pada materi yang di sampaikan, peserta didik juga belum bisa melakukan gerakan awal pada saat melompat dari *horizontal* ke *vertical* yang dilakukan secara cepat, dan juga dalam langkah – langkah pada saat melakukan lompat jauh peserta didik belum dapat melakukannya dengan baik, sekolah tersebut juga kurang memiliki sarana dan prasarana dalam pembelajaran lompat jauh, sehingga dalam proses pembelajaran menjadi kurang menarik sehingga hasil belajar siswa sangat rendah dan tidak memenuhi kriteria ketuntasan minimal (>70) yang di tentukan. Untuk mengatasi hal ini perlu adanya alat bantu dalam pembelajaran.

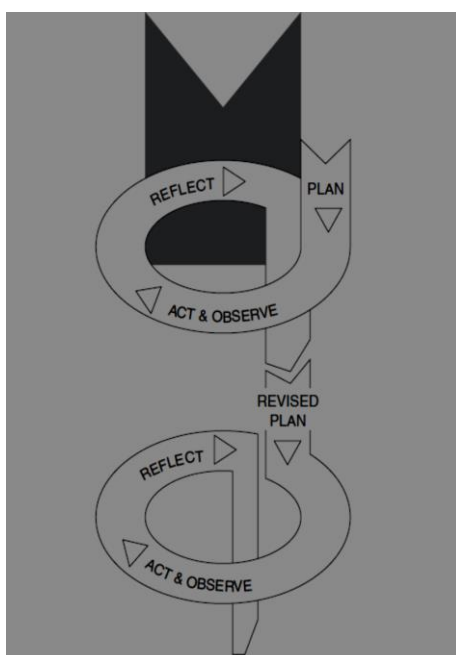
Salah alat bantu yang digunakan adalah bola gantung dan lompat kotak. Alat bantu ini dapat digunakan dalam pembelajaran teknik dasar lompat jauh. Keadaan ini memudahkan peserta didik memahami langkah – langkah pada saat melakukan lompat jauh. Dengan alat bantu dalam pembelajaran diharapkan peserta didik mampu meningkatkan hasil belajar dengan tidak meninggalkan tiga aspek yaitu aspek psikomotor, aspek afektif, dan aspek kognitif.

Dari permasalahan yang dihadapi oleh guru pendidikan jasmani dalam menyampaikan materi lompat jauh, maka peneliti mengadakan penelitian tindakan kelas pada siswa kelas VII SMP Islam Al-Azhar dengan judul “Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Alat Bantu Bola Gantung dan Lompat Kotak Pada Anak Kelas VII SMP Islam Al – Azhar Cairo Palembang”. Tujuan dari penelitian ini untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh dengan menggunakan media alat bantu bola gantung dan lompat kota. Hasil yang diperoleh dari kegiatan penelitian ini diharapkan dapat memberikan kegunaan untuk: (1) Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi contoh penerapan pembelajaran menggunakan media alat dalam membantu pembentukan tahap belajar lompat jauh dalam materi pembelajaran. (2) Secara praktis, kegunaan dari penelitian ini untuk peserta didik diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh, penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi untuk memperbaiki kinerja dalam proses belajar mengajar pada mata pelajaran pendidikan jasmani ateri lompat jauh, dan dapat dijadikan salah satu masukan dalam upaya peningkatan mutu pendidikan dan pembelajaran serta dapat memberikan pengalaman praktis dalam upaya peningkatan pembelajaran

menggunakan media alat bantu pada hasil lompat jauh di SMP Islam Al – Azhar Cairo Palembang.

METODE PENELITIAN

Metodelogi dalam penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas. Subyek dalam penelitian ini yaitu siswa kelas VII SMP Islam Al – Azhar Cairo Palembang yang berjumlah 15 orang, 3 siswa laki – laki dan 12 siswa perempuan. Penelitian ini menggunakan media alat bantu bola gantung dan lompat kotak. Menurut pendapat (Arikunto,2015:1) penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang memaparkan terjadinya sebab – akibat dari perlakuan, sekaligus memaparkan apa saja yang terjadi ketika perlakuan diberikan, dan memaparkan seluruh proses sejak awal pemberian perlakuan sampai dengan dampak dari perlakuan tersebut. Penelitian ini menggunakan empat tahapan yaitu tahap perencanaan (*Planning*), tahap pelaksanaan (*acting*), tahap Pengamatan (*observing*), tahap refleksi (*reflectiing*) yang dikembangkan oleh Stephen Kemmis dan Robin Mc Taggart tahun 1998.



Gambar 1: PTK Model Kemmis (Sumber : Emzir,2008:240)

Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan data dengan menggunakan lembar observasi dan catatan lapangan. Analisis data dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dan kuantitatif, data kuantitatif membandingkan data tes awal dan tes setelah siklus. Sedangkan kualitatif adalah refleksi dalam setiap siklusnya berdasarkan observasi yang dilaksanakan dalam catatan lapangan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pembelajaran ini dilaksanakan sebanyak II siklus, tiap siklus dilakukan 2 kali pertemuan. Pada tiap siklus dilakukan pengamatan baik dari aspek afektif maupun aspek psikomotor untuk aspek psikomotor dilakukan tes pada siklus dan aspek afektif dilakukan pengamatan pada tiap siklus. Proses penelitian ini diawali dengan melakukan pre-test pada siswa kelas VII SMP Islam Al – Azhar Cairo Palembang, dalam pre-test tersebut ditemukan bahwa masi banyak siswa yang belum mampu melakukan lompat jauh dengan benar, langkah selanjutnya peneliti melakukan upaya meningkatkan

hasil belajar lompat jauh dengan menggunakan alat bantu bola gantung dan lompat kotak.

Siklus I

Dimana Pelaksanaan penelitian Siklus I terdiri dari 2 pertemuan pada pertemuan 1 peneliti melakukan kegiatan lompat jauh dengan menggunakan media alat bantu bola gantung setelah melakukan kegiatan peneliti melakukan evaluasi sejauh mana hasil peserta didik dalam kegiatan tersebut. Pada pertemuan ke 2 peneliti memberikan tes kepada peserta didik. Dari hasil yang dilakukan oleh peneliti, maka dapat dilihat nilai peserta didik pada siklus I pada table 1.

Tabel 1. Hasil Pelaksanaan Penelitian Siklus 1

No	Pertemuan	Ketuntasan				Rata-Rata Kelas
		Tuntas	%	Belum Tuntas	%	
1	Pertama	6	40%	9	60%	74
2	Kedua	8	53,33%	7	46,66%	76

Berdasarkan tabel diperoleh rata –rata hasil belajar peserta didik yang tuntas pada siklus I pertemuan 1 yaitu 6 peserta didik dengan presentase ketuntasan 40%, dan siklus I pertemuan 2 sebanyak 8 peserta didik yang tuntas dengan presentase ketuntasan 53,33%. Sedangkan rata-rata hasil belajar peserta didik yang belum tuntas pada pertemuan 1 yaitu sebanyak 9 peserta didik dengan presentase 60%, dan siklus I pertemuan 2 sebanyak 7 peserta didik dengan presentase 46,66%.

Peneliti melakukan pengamatan perkembangan hasil belajar peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung. Pengamatan ini dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan lembar observasi selama proses belajar. Berdasarkan hasil pengamatan aktivitas peserta didik dalam pembelajaran tindakan siklus I dengan menggunakan media alat bantu bola gantung semakin meningkat. Hasil pengamatan aktivitas peserta didik dapat dilihat pada table 2.

Tabel 2. Hasil Observasi Siklus I

No	Pertemuan	Jumlah & Presentase	Suasana Kelas			Lompat Jauh								
			Aktif			Awalan			Tolakan			Mendarat		
			B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1	Pertama	Jumlah	10	3	2	11	2	2	6	7	2	1	7	7
		Presentase	66,66	20	13,33	73,33	13,33	13,33	40	46,66	13,33	6,6	46,66	46,66
2	Kedua	Jumlah	11	4	0	12	1	2	8	6	1	2	7	6
		Presentase	73,33	26,66	0	80	6,6	13,33	53,33	40	6,6	13,33	46,66	40

Berdasarkan tabel diatas terlihat pada siklus I pertemuan 1 peserta didik yang aktif dengan predikat baik sebanyak 10 orang (66,66), yang cukup sebanyak 3 orang (20%), dan kurang aktif sebanyak 2 orang (13,33%). Pada gerakan awalan peserta didik yang melakukan dengan baik

sebanyak 11 orang (73,33%), cukup 2 orang (13,33%) dan kurang baik dalam melakukan awalan sebanyak 2 orang (13,33%). Pada gerakan tolakan peserta didik yang melakukan dengan baik sebanyak 6 orang (40%), cukup sebanyak 7 orang (46,66%) dan kurang sebanyak 2 orang (13,33%). Pada kegiatan mendarat peserta didik yang melakukan dengan baik sebanyak 1 orang (6,6%), cukup sebanyak 7 orang (46,66%) dan kurang dalam melakukan pendaratan sebanyak 7 orang (46,66%).

Siklus I pertemuan 2 peserta didik yang aktif dengan predikat baik sebanyak 11 orang (73,33%), yang cukup sebanyak 4 orang (26,66%), dan tidak ada peserta didik yang kurang aktif. Pada gerakan awalan peserta didik yang melakukan dengan baik sebanyak 12 orang (80%), cukup 1 orang (6,6%) dan kurang baik dalam melakukan awalan sebanyak 2 orang (13,33%). Pada gerakan tolakan peserta didik yang melakukan dengan baik sebanyak 8 orang (53,3%), cukup sebanyak 6 orang (40%) dan kurang sebanyak 1 orang (6,6%). Pada kegiatan mendarat peserta didik yang melakukan dengan baik sebanyak 2 orang (13,33%), cukup sebanyak 7 orang (46,66%) dan kurang dalam melakukan pendaratan sebanyak 6 orang (40%). Penjelasan tentang data hasil tes dan hasil pengamatan menggunakan lembar observasi selama siklus I belum memenuhi kriteria keberhasilan dari hasil intervensi yang di harapkan, maka dari itu perlu di tingkatkan lagi pembelajaran dan latihan upaya meningkatkan hasil belajar yang lebih optimal. untuk itu peneliti memutuskan melanjutkan tindakan dalam pembelajaran melalui penerapan metode pada siklus ke II dengan modifikasi alat lompat kotak.

Siklus II

Siklus II terdiri dari 2 pertemuan pertemuan 1 peneliti melakukan kegiatan lompat jauh dengan menggunakan media alat bantu kota setelah melakukan kegiatan, peneliti melakukan evaluasi sejauh mana hasil peserta didik. Pada pertemuan ke 2 peneliti memberikan tes kepada peserta didik. Dari hasil yang dilakukan oleh peneliti, maka dapat dilihat nilai peserta didik pada siklus II pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil Siklus II

No	Pertemuan	Ketuntasan				Rata-Rata Kelas
		Tuntas	%	Belum Tuntas	%	
1	Pertama	11	73,33%	4	26,66%	79
2	Kedua	13	86,66%	2	13,33%	84

Berdasarkan tabel diperoleh rata – rata hasil belajar peserta didik yang tuntas pada siklus II pertemuan 1 yaitu 11 peserta didik dengan presentase ketuntasan 73,33%, dan siklus II pertemuan 2 sebanyak 13 peserta didik yang tuntas dengan presntase ketuntasan 86,66%. Sedangkan rata-rata hasil belajar peserta didik yang belum tuntas pada pertemuan 1 yaitu sebanyak 4 peserta didik dengan presentase 26,66%, dan siklus II pertemuan 2 sebanyak 2 peserta didik dengan presntase 13,33%.

Peneliti melakukan pengamatan perkembangan hasil belajar peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung. Pengamatan ini dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan lembar observasi selama proses belajar. Berdasarkan hasil pengamatan aktivitas peserta didik dalam pembelajaran tindakan siklus II dengan menggunakan media alat bantu lompat kotak semakin meningkat. Hasil pengamatan aktivitas peserta didik dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Hasil Observasi Siklus II

No	Pertemuan	Jumlah & Presentase	Suasana Kelas			Lompat Jauh								
			Aktif			Awalan			Tolakan			Mendarat		
			B	C	K	B	C	K	B	C	K	B	C	K
1	Pertama	Jumlah	12	3	0	13	1	1	6	8	1	6	5	4
		Presentase	80	20	-	86,66	6,6	6,6	40	53,33	6,6	40	33,33	26,66
2	Kedua	Jumlah	13	2	0	13	2	0	10	4	1	9	4	2
		Presentase	86,66	13,33	-	86,66	13,33	-	66,66	26,66	6,6	60	26,66	13,33

Berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa pada siklus II pertemuan 1 peserta didik yang aktif dengan predikat baik sebanyak 12 orang (80%), yang cukup sebanyak 3 orang (20%), dan kurang aktif sebanyak 0 orang. Pada gerakan awalan peserta didik yang melakukan dengan baik sebanyak 13 orang (86,66%), cukup 1 orang (6,6%) dan kurang baik dalam melakukan awalan sebanyak 1 orang (6,6%). Pada gerakan tolakan peserta didik yang melakukan dengan baik sebanyak 6 orang (40%), cukup sebanyak 8 orang (53,33%) dan kurang sebanyak 1 orang (6,6%). Pada kegiatan mendarat peserta didik yang melakukan dengan baik sebanyak 6 orang (40%), cukup sebanyak 5 orang (33,33%) dan kurang dalam melakukan pendaratan sebanyak 4 orang (26,66%).

Siklus II pertemuan 2 peserta didik yang aktif dengan predikat baik sebanyak 13 orang (86,66%), yang cukup sebanyak 2 orang (13,33%), dan tidak ada peserta didik yang kurang aktif. Pada gerakan awalan peserta didik yang melakukan dengan baik sebanyak 13 orang (86,66%), cukup 2 orang (13,33%) dan kurang baik dalam melakukan awalan sebanyak 0 orang (-). Pada gerakan tolakan peserta didik yang melakukan dengan baik sebanyak 10 orang (66,66%), cukup sebanyak 4 orang (26,66%) dan kurang sebanyak 1 orang (6,6%). Pada kegiatan mendarat peserta didik yang melakukan dengan baik sebanyak 9 orang (60%), cukup sebanyak 4 orang (26,66%) dan kurang dalam melakukan pendaratan sebanyak 2 orang (13,33%).

Berdasarkan dari data diatas maka penelitian ini tidak dilanjutkan ke siklus selanjutnya, karena permasalahan sudah terjawab yaitu melalui penelitian pendekatan media alat bantu terhadap proses belajar mengajar. Setelah pengajaran selama siklus I dan siklus II, didapat hasil peningkatan dari pengamatan yang dilakukan selama proses pembelajaran berlangsung yang berupa angka – angka kuantitatif yang dapat dibandingkan antara data awal, siklus I dan siklus II. Sedangkan pada observasi selama pelajaran berlangsung, data awal, siklus I dan siklus II dapat dilihat dari hasil pengamatan selama pembelajaran berlangsung data yang dikumpulkan berupa data yang membandingkan antara siklus I dan siklus II yang telah disebutkan di atas.

Penerapan media modifikasi alat yang telah peneliti rancang yaitu alat bantu bola gantung dan kotak yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh, Penelitian ini dianggap berhasil jika terjadi peningkatan hasil belajar peserta didik lebih dari 80 %. Hal inilah yang menjadikan indikator keberhasilan penelitian yang dilakukan dari data yang dijelaskan bahwa peserta didik lebih aktif dalam mengikuti proses pembelajaran penjas, sehingga dapat diperoleh hasil yang optimal dalam penguasaan materi khususnya lompat jauh. Hasil belajar lompat jauh dengan

bantuan bola gantung dapat meningkat dan berdampak positif terhadap pembelajaran (Wagiyem et al., 2016). Latihan lompat jauh dapat maksimal apabila dalam latihan diberikan berbagai rintangan yang dapat mengembangkan daya otot tungkai (Hatoguan L, 2015).

SIMPULAN

Penerapan media alat bola gantung dan lompat kotak dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas VII SMP Islam Al – Azhar Cairo Palembang. Manfaat yang dirasakan pada peserta didik yaitu dapat menguasai teknik dasar lompat jauh mulai dari awalan, tolakan, dan mendarat, yang telah dibuktikan pada hasil belajar peserta didik yang meningkat secara signifikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Dr. Hartati, M.Kes. dan Dr. Meirizal Usra, M.Kes sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan tesis ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ketua Program Studi Program Studi Magister Pendidikan Olahraga Dr. Iyakrus, M.Kes. dan seluruh teman – teman yang selalu memberikan dukungan hingga tesis ini dapat terselesaikan tepat waktu.

RUJUKAN

- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan di Indonesia. *Publikasi Pendidikan*, 6(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.26858/publikan.v6i3.2270>
- Hatoguan L, A. (2015). *UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA HANG STYLE SISWA KELAS XI SMA SWASTA KATOLIK 1 KABANJAHE TAHUN AJARAN 2014/2015*. UNIMED.
- Hutagaol, K. (2013). Pembelajaran Kontekstual Untuk Meningkatkan Kemampuan Representasi Matematis Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Infinity Journal*, 2(1), 85–99. <https://doi.org/10.22460/infinity.v2i1.27>
- Rismayanthi, C. (2011). Optimalisasi pembentukan karakter dan kedisiplinan siswa sekolah dasar melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1), 1–17.
- Wagiyem, Yunitaningrum, W., & Triansyah, A. (2016). Meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui bola yang di gantung. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 5(5), 1–10.
- Winataputra, U. S. (2014). *Hakikat Belajar Dan Pembelajaran*. <https://doi.org/10.30736/atl.v1i2.85>
- Dwi, Y. S. (2018). *Hubungan Antara Kekuatan Ototungkai Dan Kecepatan Lari Dengan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Kelas Iv Sdn Sekaran 02 Siswa Putra Kota Semarang 2016* (Doctoral dissertation, Universitas Wahid Hasyim Semarang).
- Emzir. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada, 2008
- Jarver, Jess. (2013). *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: Pionir Jaya.
- Kurniawan Feri. 2011. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta : Laskar Aksara

Suartana, N. (2013). Penerapan Kooperatif Stad Untuk Meningkatkan Aktivitas Dan Hasil Belajar Teknik Lompat Jauh. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Undiksha*, 1(2).

Wiarso Giri. 2013. *Atletik*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Winataputra, U. S., Delfi, R., Pannen, P., & Mustafa, D. (2017). Teori belajar dan pembelajaran.