

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH  
GAYA JONGKOK MELALUI PENDEKATAN  
PERMAINAN LOMPAT KANGURU  
(Studi Pada Peserta Didik Kelas V MI Bustanul Ulum Badas  
Sumobito Jombang Tahun Pembelajaran 2014/2015)**

**MUHAMMAD AANG CHUNAIFI (108.381)**

Penjaskes, STKIP PGRI Jombang, Jombang

*Email : [Aangcoy13@yahoo.com](mailto:Aangcoy13@yahoo.com)*

**ABSTRAK**

Kata-kata kunci: Permainan lompat kanguru, lompat jauh gaya jongkok

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti, proses belajar mengajar lompat jauh gaya jongkok yang berhubungan dengan hasil belajar peserta didik di MI Bustanul Ulum Badas Sumobito Jombang tahun pembelajaran 2014/2015 masih rendah dan mengalami kesulitan dalam menerapkan teknik lompat jauh gaya jongkok. Salah satu upaya untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah dengan menerapkan pendekatan permainan lompat kanguru. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan permainan lompat kanguru peserta didik kelas V MI Bustanul Ulum Badas Sumobito Jombang Tahun Pembelajaran 2014/2015.

Pengumpulan data diperoleh dengan cara (1) observasi, digunakan untuk mengamati cara peserta didik melakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok secara langsung, (2) praktik lompat jauh gaya jongkok (3) catatan lapangan, digunakan untuk melengkapi data yang tidak tercantum dalam observasi, (4) dokumentasi, digunakan untuk mengetahui kemampuan awal peserta didik. Data dalam penelitian ini berupa skor atau nilai hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan permainan lompat kanguru, data di analisis dengan mencari nilai rata-rata dan persentasenya.

Berdasarkan hasil penelitian, kemampuan lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan permainan lompat kanguru mengalami kenaikan yang signifikan. Pada siklus I 58,38 % pada siklus II meningkat menjadi 84,38%. Hasil peningkatan nilai peserta didik per aspek juga mengalami peningkatan dari hasil siklus I 74,35% pada siklus II meningkat menjadi 83,41%. Penelitian lebih lanjut mengenai lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan permainan lompat kanguru sangat diperlukan guna memberi informasi lebih dan terbaru kepada guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

## ABSTRACT

Chunaifi, Muhammad Aang. 2014. *Improving Students' Achievement on Long Jump by Using Squatted Style through Kangoroo Jump Game at V Grader of MI Bustanul Ulum Badas Sumobito Jombang on 2014/2015 Academic Year*. Advisor: Moh. Zaim Zen M.Pd.

Based on the observation done by the researcher, the learning process of long jump by using squatted style that is related to students' achievement of MI Bustanul Ulum Badas Sumobito Jombang on 2014/2015 academic year was still low and the students had difficulty to practice long jump by using squatted style. One of the solution to solve the problem is that by implementing Kangoroo Jump Game. The aim of this research was to know the improvement of achievement on long jump by using squatted style through Kangoroo Jump Game at V Grader of MI Bustanul Ulum Badas Sumobito Jombang on 2014/2015 academic year.

The data withdrawal was done by using (1) observation, which was used to observe the students' way in implementing basic technique of long jump by using squatted style, (2) the implementation of long jump by using squatted style, (3) fieldnote, that is used to complete the data which were not covered at the observation, (4) documentation, that was used to know the basic ability of the students in long jump by using squatted style. The data of this research were the score of long jump by using squatted style through Kangoroo Jump Game, the data were analyzed to find the mean and the percentage.

Based on the analysis, the ability of the students in long jump by using squatted style through Kangoroo Jump Game has improved significantly. On the first cycle, the researcher got 58,38%. Furthermore, on the second cycle, the researcher got 84,38%. In addition, the students' achievement of each aspect has also improved, it can be seen from the first cycle is 74,35% and second cycle is 83,41%. The next research about long jump by using squatted style through Kangoroo Jump Game is very important to do for giving further and newest information for the teacher of physique, sport and health education.

Key Words: Kangoroo Jump Game, Long Jump by Using Squatted Style

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu investasi jangka panjang yang sangat besar artinya bagi pembangunan generasi penerus bangsa. Pendidikan memegang peranan yang sangat penting bagi nasib kehidupan

bangsa serta dapat meningkatkan sumber daya manusia yang berkualitas, dari hal tersebut tentunya pendidikan harus didukung dengan seksama demi tercapainya suatu pendidikan yang berkualitas, serta bisa memenuhi kebutuhan semua pihak yang ada di dalamnya. Seperti yang diamanatkan dalam Undang-undang No. 20 tahun 2003 Bab 2 Pasal 3 tentang sistem Pendidikan Nasional adalah mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab (Kesuma dkk, 2012: 6).

Data hasil observasi awal yang dilaksanakan pada awal bulan Oktober tahun 2014 di kelas V MI Bustanul Ulum Badas Sumobito Jombang, terdapat beberapa permasalahan dalam pelaksanaan pembelajaran materi ajar lompat jauh gaya jongkok seperti. 1) kurang antusias peserta didik dalam suatu pembelajaran. 2) kurang lengkapnya sarana prasarana pendukung sehingga peserta didik kurang tertarik mengikuti suatu pembelajaran. 3) peserta didik lebih menyukai jenis olahraga lain yang menggunakan unsur permainan. 4) sebagian besar peserta didik tidak menguasai teknik dasar dan peraturan-peraturan lompat jauh. 5) minat dan kebiasaan belajar yang masih kurang maksimal.

Ditemukan rendahnya aktivitas dan ketuntasan hasil belajar khususnya materi ajar lompat jauh gaya jongkok dari 32 peserta didik. a) hasil jauh lompatan 34,37 % peserta didik yang tuntas, 65,62% peserta didik yang tidak tuntas. b) penguasaan teknik dasar terdapat 18,75 % peserta didik yang menguasai teknik dasar lompat jauh gaya jongkok, dan 81,25 % peserta didik yang tidak menguasai teknik lompat jauh gaya jongkok. c) hasil nilai tes lompat jauh gaya jongkok 21.87 % peserta didik yang tuntas, 78. 13 % peserta didik yang tidak tuntas.

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan perbaikan pembelajaran melalui penerapan pendekatan permainan dalam suatu pembelajaran untuk meningkatkan ketuntasan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya materi lompat jauh gaya jongkok, dari permasalahan yang ada peneliti merasa tertarik melakukan penelitian tindakan kelas dengan judul ” Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Pendekatan Permainan Lompat Kanguru Pada Peserta didik Kelas V MI Bustanul Ulum Badas Sumobito Jombang Tahun Pembelajaran 2014/2015”.

#### B. Identifikasi Masalah

1. Pendekatan-pendekatan melalui permainan masih jarang difungsikan dalam pembelajaran. Sehingga interaksi yang terjadi hanya satu arah karena guru yang dominan aktif, sementara peserta didiknya pasif.
2. Sebagian besar peserta didik kelas V MI Bustanul Ulum Badas Sumobito Jombang memiliki nilai dibawah KKM yang ditetapkan, terutama materi ajar lompat jauh gaya jongkok.

### C. Batasan Masalah

Fokus masalah PTK ini adalah meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan permainan lompat kanguru pada peserta didik kelas V MI Bustanul Ulum Badas Sumobito Jombang tahun pembelajaran 2014/2015.

### D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan batasan masalah maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah. Apakah melalui pendekatan permainan lompat kanguru dalam pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas V MI Bustanul Ulum Badas Sumobito Jombang Tahun Pembelajaran 2014/2015?

### E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan tersebut, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan permainan lompat kanguru pada peserta didik kelas V MI Bustanul Ulum Badas Sumobito Jombang Tahun Pembelajaran 2014/2015.

### F. Manfaat Penelitian

#### a. Bagi Guru

Memberikan masukan dan meningkatkan kegiatan belajar serta menambah pengalaman dalam mengatasi masalah-masalah pembelajaran sebagai upaya meningkatkan perubahan-perubahan dalam pembelajaran, meningkatkan kreatifitas guru dalam mengembangkan modifikasi dan pendekatan permainan dalam bentuk pembelajaran.

#### b. Bagi Peserta didik

Menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan dan meningkatkan peran aktif peserta didik dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, serta meningkatkan hasil belajar lompat jauh.

#### c. Bagi sekolah

Sebagai bahan masukan dalam mengelola kegiatan belajar mengajar (KBM) lebih kreatif, inovatif, dan menyenangkan.

## **KAJIAN PUSTAKA**

### A. Pengertian Belajar Mengajar

Menurut Hilgard (Suyono dan Harianto, 2014: 12) belajar adalah suatu proses dimana suatu perilaku muncul atau berubah karena adanya respon terhadap suatu situasi. Selanjutnya bersama Malquis, Hilgard memperbarui definisinya menyatakan bahwa belajar merupakan proses mencari ilmu yang terjadi dalam diri seseorang melalui latihan, pembelajaran, dan lain-lain sehingga terjadi perubahan dalam diri.

Thorndike (Budiningsih, 2012: 21) belajar adalah proses interaksi antara stimulus dan respon, stimulus yaitu apa saja yang dapat merangsang terjadinya kegiatan belajar seperti pikiran, perasaan, atau hal-hal lain yang bisa ditangkap melalui alat indra.

## B. Pengertian Hasil Belajar

Menurut (Suprijono, 2011: 5) hasil belajar adalah pola-pola perbuatan, nilai-nilai, pengertian-pengertian, sikap-sikap, apresiasi dan keterampilan.

Sedangkan (Sudjana, 2011: 3) hasil belajar siswa pada hakikatnya adalah perubahan tingkah laku seperti telah dijelaskan dimuka, tingkah laku sebagai hasil belajar dalam pengertian yang luas mencakup bidang kognitif, afektif dan psikomotoris.

## C. Pendidikan Jasmani

Menurut (Samsudin, 2008: 2).Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi.

Menurut Abdul Gafur (Mardianto, 2013: 750) pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, noeromuskuler, intelektual, dan emosional melalui aktivitas fisik.

## D. Pengertian Pendekatan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008: 246), pendekatan diartikan sebagai proses, cara untuk mencapai sesuatu. Dalam kaitannya dengan penelitian ini pendekatan diartikan dengan metode mengajar.

## E. Pengertian Permainan

Menurut (Purnomo, 2013: 1) permainan adalah salah satu bentuk rekreasi yang bertujuan untuk bersenang-senang, mengisi waktu luang, atau berolahraga ringan.

## F. Permainan Lompat Kanguru

Menurut (Purwatiningsih, 2013: 211) model permainan “longu” sudah dapat dipraktikkan kepada subjek uji coba. Hal itu berdasarkan hasil analisis data dari evaluasi ahli penjas didapat rata-rata presentase 93.33% dan evaluasi ahli pembelajaran didapat rata-rata yang ada maka produk permainan longu ini telah memenuhi kriteria yang baik sehingga dapat digunakan untuk siswa kelas V.

Bentuk permainan lompat kanguru ini hasil modifikasi dari peneliti terdahulu dan hasil penyesuaian lingkungan sekolah, dengan tujuan untuk memperbaiki teknik dasar pada lompat jauh gaya jongkok dan sebagai upaya meningkatkan rangsangan melompat peserta didik agar bisa lebih sempurna. Permainan lompat kanguru sendiri sengaja dipakai karena adanya suatu kesamaan antara pola permainan dengan teknik lompat jauh gaya jongkok seperti awalan, lompatan dan mendarat. Langkah pertama memakai lapangan rounders. 1) peserta didik dibariskan menjadi satu banjar. 2) melakukan awalan lari dan mengambil bola. 3) melakukan tolakan sebelum melompati alat. 4) melompati alat, kemudian menaruh bola dalam keranjang. Kedua, menggunakan lapangan gobak sodor, setiap alat dilengkapi balok dari kardus dan ban bekas di depannya. 1) peserta didik dibariskan menjadi dua kelompok yakni laki-laki dan perempuan.

2) melakukan awalan berlari. 3) menumpu balok kardus dengan tepat. 4) melompati alat dua sangga. 5) dan mendarat di dalam ban bekas dengan jongkok kemudian peserta didik berlari kebarisan semula.

#### G. Lompat Jauh

Menurut (Suherman, 2001: 36) menyatakan bahwa lompat jauh adalah keterampilan gerak berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya dengan satu kali tolakan kedepan sejauh mungkin suatu gerakan lompatan yang dilakukan untuk mencapai lompatan yang sejauh-jauhnya.

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat yang diawali dengan gerakan horizontal dan diubah ke gerakan vertical dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki yang terkuat untuk memperoleh jarak yang sejauh-jauhnya (Wiarso, 2013: 32).

#### H. Lompat Jauh Gaya Jongkok

Lompat jauh gaya jongkok dilakukan saat kaki tolak menolak kaki pada balok tumpu, kaki ayun diayunkan kedepan atas untuk membantu mengangkat titik berat badan ke atas, kemudian diikuti kaki tolak menyusul kaki ayun, saat melayang kaki berada dalam sikap jongkok dan saat mendarat kedua kaki diluruskan kedepan bersamaan dengan itu kedua lengan diluruskan kedepan (Pujiyanto, 2009: 2).

### **METODE**

#### A. Rancangan Penelitian

Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode penelitian tindakan kelas terdiri dari dua siklus. Fokus permasalahan perencanaan Tindakan, dan pengamatan tindakan serta refleksi disebut satu siklus. Langkah-langkah pokok yang ditempuh pada siklus I dan siklus II sebagai berikut :1) Perencanaan. 2) Tindakan. 3) Pengamatan. 4) Refleksi. 5) Perencanaan tindak lanjut. Pada siklus I terdiri 4 kali pertemuan, sedangkan pada siklus 2 terdiri 3 kali pertemuan. Rangkaian tiap tahap setiap siklus lebih jelasnya, dapat dilihat pada gambar model dari Kemmis dan Mc Taggart (Arikunto, 2010: 137) yaitu berbentuk spiral dari siklus.

#### B. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas karena penelitian ini bertujuan untuk memperbaiki proses pembelajaran. Adapun penelitian tersebut menggunakan penelitian deskriptif kualitatif.

#### C. Subjek Penelitian

Adapun yang menjadi subjek penelitian adalah peserta didik kelas V MI Bustanul Ulum Badas Sumobito Jombang tahun pembelajaran 2014/2015 yang berjumlah 32 peserta didik. Sedangkan yang menjadi objeknya adalah hasil belajar peserta didik kelas V MI Bustanul Ulum Badas Sumobito Jombang pada kompetensi dasar olahraga lompat jauh gaya jongkok.

#### D. Waktu Penelitian

Waktu Penelitian dilaksanakan selama dua bulan yaitu pada bulan Oktober s/d Desember 2014. Pelaksanaan dilakukan pada waktu tersebut dengan alasan ada kesempatan untuk melakukan penelitian mengingat sedang berjalannya program kegiatan belajar mengajar khususnya materi lompat jauh gaya jongkok.

#### E. Tempat Penelitian

Penelitian tindakan kelas ini bertempat di MI Bustanul Ulum Badas Sumobito Jombang, lokasi tersebut dipilih peneliti mengingat tempat tersebut adalah tempat kerja peneliti, adanya permasalahan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya materi ajar lompat jauh gaya jongkok di kelas V.

#### F. Data dan Sumber Data

Bentuk data pada penelitian berupa skor atau nilai hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan permainan lompat kanguru, sumber data diperoleh dari peserta didik kelas V MI Bustanul Ulum Badas Sumobito Jombang dan empat teman sejawat serta satu observer.

#### G. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian tindakan kelas ini dilakukan untuk mendapatkan data. Dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang tepat, adapun teknik pengumpulan data yang diperlukan dalam penelitian ini antara lain : 1) Metode nilai tes. 2) Metode observasi. 3) Metode dokumentasi.

#### H. Instrumen Penelitian

- 1) Praktik olahraga lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan indikator-indikator yang sudah ditentukan.
- 2) Lembar observasi peserta didik
- 3) Dokumentasi Pembelajaran

#### I. Prosedur Penelitian Tindakan Kelas ( PTK )

Prosedur penelitian tindakan kelas (PTK) adalah rancangan sebuah kegiatan melalui berbagai tahapan kegiatan penelitian antara lain: 1) Tahap persiapan. 2) Tahap pelaksanaan penelitian (Siklus I dan Siklus II)

#### J. Analisis Data

Data hasil penelitian diolah dengan menggunakan analisis deskriptif digunakan untuk mendapatkan jawaban dan skor aktivitas peserta didik yang diperoleh selama proses pembelajaran berlangsung peneliti menggunakan acuan rumus Muhammad Ali (Bakhtiar, 2013: 738) yaitu:

$$\% = \frac{n}{N} \times 100 \%$$

Keterangan :

- % = persentase jawaban responden  
n = jumlah skor yang diperoleh dari data  
N = Jumlah skor maksimal  
100% = Bilangan tetap

## **PEMBAHASAN**

### **1. Siklus I**

#### 1) Data hasil observasi peserta didik

Terdapat peningkatan nilai rata-rata peserta didik per teknik dari pra siklus dengan siklus I, peningkatan teknik awalan dari 61.34% menjadi 71.50%, teknik tumpuan dari 66.81% menjadi 77.72%, teknik sikap diudara dari 60.41% menjadi 70.88%, teknik mendarat dari 65.72% menjadi 76.34% dan hasil jauh lompatan dari 67.28% menjadi 77.31%.

Hasil dari tes kemampuan lompat jauh gaya jongkok menunjukkan bahwa hanya 19 peserta didik yang mampu mencapai nilai kriteria ketuntasan minimal. Namun, berdasarkan nilai rata-rata per aspek penilaian, keseluruhan peserta didik hanya mampu mencapai kriteria cukup dan baik. Itu berarti masih dibutuhkannya peningkatan untuk tiap-tiap aspek, seperti: awalan, tolakan, sikap diudara, mendarat dan hasil jauh lompatan.

### **2. Siklus II**

#### 1) Data hasil observasi peserta didik

Berdasarkan peningkatan nilai rata-rata peserta didik per teknik penilaian pra siklus, siklus I dan siklus II masing-masing mengalami suatu peningkatan teknik awalan pra siklus 61.34%, siklus I 71.50% dan siklus II menjadi 87.03%, teknik tumpuan pra siklus dari 66.81%, siklus I 75.72% siklus II menjadi 85.03%, teknik sikap diudara pra siklus dari 60.41%, siklus I 70.88% dan siklus II menjadi 77.81%, teknik mendarat pra siklus dari 65.72%, siklus I 76.34% dan pada siklus II menjadi 83.00%, sedangkan hasil jauh lompatan pra siklus dari 67.28%, siklus I 77.31% dan siklus II menjadi 84.19%. Adapun kalkulasi dari tabel dan grafik tersebut menunjukkan bahwa proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok peserta didik mampu mencapai kategori baik, itu berarti bahwa indikator keberhasilan telah tercapai. Tentu hasil ini menunjukkan beberapa peningkatan jika dibandingkan hasil pada siklus sebelumnya.

Setelah mengumpulkan dan menganalisis hasil tes lompat jauh gaya jongkok pada siklus II, terdapat suatu peningkatan yang cukup baik yakni terdapat peningkatan dari nilai rata-rata per teknik pada siklus I 74.35% dan nilai rata-rata hasil tes kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siklus II meningkat menjadi 83.41%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa lebih dari 75% peserta didik.

Hasil dari tes kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siklus II ini menunjukkan peningkatan dari siklus I ke siklus II. Hasil tes kemampuan lompat jauh gaya jongkok peserta didik pada siklus I 19 peserta didik 59.38% menjadi 27 peserta didik 84.38% peserta didik mampu mencapai kriteria ketuntasan minimal (skor 70-100).

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, peneliti menyimpulkan hasil penelitian yakni dengan menggunakan permainan lompat kanguru sangat efektif dalam meningkatkan hasil belajar peserta didik dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Persentase peningkatannya sebesar 59.38% menjadi 84.38%.

Peneliti menyimpulkan bahwa penggunaan permainan lompat kanguru sangat efektif dalam upaya peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok peserta didik dan juga menumbuhkan kegembiraan serta memotivasi peserta didik dalam belajar khususnya pada peserta didik kelas V MI Bustanul Ulum Badas Sumobito Jombang.

### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan diatas, saran yang dapat disampaikan penyusun sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi guru, diharapkan agar lebih kreatif, inovasi dan kreatifitas dalam menciptakan model permainan dalam proses pembelajaran khususnya lompat jauh gaya jongkok.
2. Bagi peserta didik, setelah mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan permainan lompat kanguru, diharapkan lebih meningkatkan hasil belajar peserta didik khususnya pembelajaran lompat jauh gaya jongkok
3. Bagi sekolah, agar memperbaiki sarana dan prasarana berikut alat olahraga sehingga peserta didik dapat mempergunakan fasilitas olahraga dengan baik dan sebagai bahan diskusi kegiatan kelompok kerja (KKG), dan dapat dijadikan referensi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, Suharsimi. Edisi Revisi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Bakhtiar Wildan. 2013. Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations. *Pembelajaran Teknik Dasar Lompat Jauh Melalui Permainan Rangkaian 3 Pos Padas Siswa Kelas V SD Negeri Bumijawa 07 Kecamatan Bumijawa Kabupaten Tegal Tahun 2013*. Universitas Negeri Semarang. Volume 2 No. 11 Hal. 738
- Budiningsih, Asri. 2012. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Depdiknas, 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Kesuma, Dharma dkk. 2012. *Pendidikan Karakter*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Mardianto, Muhammad Isa. 2013. Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations. *Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Pembelajaran Bermain Loncat Katak Pada Siswa Kelas 5 SDN Duwet Kota Pekalongan*. Universitas Negeri Semarang. Volume 2 No. 12 Hal. 750.

- Pujianto, Agus. 2009. Jurnal Lembaran Ilmu Kependidikan. *Pengaruh Latihan Heel Raises Duduk Dan Panjang Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok*. PJKR FIK UNNES . Volume 38, No. `1 Hal. 2.
- Purnomo, Adji, Sunyo dan Novianty, Ranni. 2013. *Games for Fun Learning and Teaching*. Bandung: Yrama Widya
- Purwatiningsih, Putri, dkk. 2013. Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations. *Pengembangan Model Permainan Lompat Kanguru “Longu” Dalam Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar*. Universitas Negeri Semarang. Volume 2 No. 2 Hal. 211
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Prenada Media Group
- Sudjana, Nana. 2011. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya
- Suherman, dadang dkk. 2001. *Pembelajaran Atletik Pendekatan Permainan & Kompetisi*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Suprijono, Agus. 2011. *Cooperative Learning*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Suyono & Hariyanto. 2014. *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Wiarso, Giri. 2013. *Atletik*. Yogyakarta: Graha Ilmu