

PENINGKATAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA MENGANTUNG MENGGUNAKAN PERMAINAN LOMPAT TALI PADA PESERTA DIDIK KELAS X SMAN PLANDAAN JOMBANG TAHUN PELAJARAN 2013/2014

Rio Rendra

SMAN Plandaan Jombang

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh permainan lompat tali terhadap hasil belajar lompat jauh gaya menggantung. Populasi penelitian ini adalah peserta didik kelas X-3 dengan jumlah 29 anak. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen. Pengambilan data dilaksanakan melalui 3 tahap yaitu tahap pertama *pre-test*, tahap kedua *treatment*, dan tahap ketiga *post-test*. Sampel penelitian diambil berdasarkan *cluster sampling*. Dalam *cluster sampling*, yang dipilih bukan individu, melainkan kelompok atau area yang kemudian disebut *cluster* (Maksum, 2009: 43). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah melakukan tes prestasi atau *achievement test* lompat jauh gaya menggantung kepada sampel penelitian. Penelitian ini menggunakan Uji T (Uji Beda) Dua Sampel Berpasangan. Berdasarkan analisis data nilai rata-rata *pre-test* sebelum *treatment* yaitu 303.69 dan nilai rata-rata *post-test* sesudah *treatment* yaitu 320.31 dan terjadi peningkatan sebanyak 5.47%. Sedangkan untuk analisis uji t-Test didapat nilai t_{Hitung} 7.944 lebih besar dari nilai t_{Tabel} 1.701.

Kata Kunci: permainan lompat tali, hasil belajar lompat jauh gaya menggantung

The purpose of the study was to determine the effect of a jump rope game learning outcomes against long jump style hanging. The population of this study was the students of class X-3 with the number of 29 children. This type of research used in this study is a quantitative research using experimental methods. Data collection was carried out through three stages the first pre-test, the second phase of treatment, and the third stage of the post-test. Samples were taken based on cluster sampling. In cluster sampling, elected not an individual, but a group or area that was later called clusters (Maksum, 2009: 43). The instrument used in this study was to test achievement or achievement test long jump to the hanging style sample. This study using T test (different test) Two Sample Couple. Based on the data analysis of the average value of the pre - test before treatment is 303.69 and the average value of the post-test after treatment 320.31 and an increase of 5,47 %. As for the t - test analysis Test t_{Hitung} 7.944 value obtained is greater than the value t_{Tabel} 1,701.

Keywords: jump rope game, learning outcomes long jump style hanging

PENDAHULUAN

Kenyataan yang ada, pembelajaran penjaskes di sekolah belum sesuai dengan apa yang diharapkan. Masih banyak kendala yang dihadapi, ini dikarenakan penjaskes merupakan pelajaran aktifitas fisik yang sangat kompleks sehingga ini yang menyebabkan peserta didik sulit dalam mempraktikan dan juga memahaminya. Selain itu bisa juga disebabkan karena model pembelajaran yang kurang menyenangkan bagi peserta didik. Peserta didik hanya dituntut untuk mendengar penjelasan dan mempraktikkannya. Terkadang guru lupa peserta didik perlu situasi belajar yang menyenangkan dan tidak membosankan. Guru perlu berusaha seoptimal mungkin dalam merancang bentuk-bentuk kegiatannya. Tanpa upaya

maksimal, mustahil pembelajaran penjaskes semakin efektif. Bahkan justru kegiatan penjaskes terkesan monoton.

Salah satu aktivitas gerak dalam pendidikan jasmani adalah atletik. Dalam cabang olahraga atletik terdapat beberapa nomor yang dilombakan diantaranya nomor jalan, nomor lari, nomor lempar, dan nomor lompat. Nomor atletik yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah pada nomor lompat yaitu lompat jauh. Lompat jauh adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki atau anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik (Djumidar, 2001: 6.13). Tujuan lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya memindahkan seluruh tubuh dari titik tertentu ke titik lainnya, dengan cara berlari secepat-cepatnya kemudian menolak, melayang di udara dan mendarat. Ada 3 sikap melayang di udara dalam lompat jauh, diantaranya: 1) gaya jongkok (waktu melayang bersikap jongkok), 2) gaya lenting (waktu melayang badan dilentingkan) atau gaya menggantung, 3) gaya berjalan di udara (waktu melayang kaki dilangkahkan seolah-olah berjalan di udara).

Masalah lainnya adalah kemampuan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam penyajian Proses Belajar Mengajar (PBM) atletik lebih banyak menekankan pada penguasaan teknik dan berorientasi pada hasil atau prestasi peserta didik dalam setiap nomor atletik. Anak hanya dituntut untuk melakukan teknik dengan benar dan memperoleh hasil yang memuaskan. Dengan demikian bermain dan kesenangan menjadi kurang diperhatikan. Menurut para pakar psikologi, permainan merupakan sebuah metode yang baik digunakan untuk belajar. Melalui permainan tercipta suasana santai dan menyenangkan, sehingga anak dapat belajar dengan lebih baik dan sungguh-sungguh. Selain itu, sudah terbukti bahwa tingkah laku seseorang dalam permainan sama dengan tingkah lakunya dalam kehidupansehari-hari. Misalnya, cara mengambil keputusan, memecahkan masalah, merencanakan sesuatu, dan berkomunikasi. (Zaman & Helmi, 2009: 6)

Dengan demikian kita mencoba mengubah atau mengembangkan pola pikir kita sebagai guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam PBM atletik dari berorientasi prestasi berubah kepada orientasi PBM atletik bernuansa bermain. Oleh karena itu, guru dapat memanfaatkan alat bantu untuk memudahkan pemahaman peserta didik melakukan gerak dasar lompat jauh dengan permainan-permainan sederhana seperti lompat tali agar anak didik senang dan antusias dalam melakukan pembelajaran selanjutnya. Lompat tali merupakan permainan sederhana yang banyak dimainkan oleh anak-anak di desa maupun perkotaan untuk mengisi waktu luang mereka setelah belajar. Peraturan yang sederhana dan juga media yang terbilang sederhana karena bisa menggunakan tali dari bahan bekas seperti karet gelang yang diuntai menjadi rangkaian panjang atau bahkan bisa menggunakan tali tambang (tali tampar) yang sudah tidak terpakai.

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh permainan lompat tali terhadap hasil belajar lompat jauh gaya menggantung peserta didik kelas X SMAN Plandaan Jombang Tahun Pelajaran 2013/2014. Dan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh permainan lompat tali terhadap hasil belajar lompat jauh gaya menggantung peserta didik kelas X SMAN Plandaan Jombang Tahun Pelajaran 2013/2014. Manusia menampakkan kemanusiaanya pada waktu bermain. Semua orang senang bermain baik anak kecil, remaja, dewasa di desa maupun di kota, siang atau malam. Timbul pertanyaan apa yang menyebabkan kita senang bermain, untuk menjawab pertanyaan dan pernyataan di atas beberapa ahli di bidang pendidikan berpendapat bahwa bermain disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain sebagaimana diungkapkan melalui teori-teori:

a. Herbert Spencer dalam Sarifudin & Rachman (1983:66), teori penunggakan atau teori kelebihan tenaga. Teori ini menjelaskan bahwa tiap diri manusia terdapat tenaga atau

energi. Terjadinya kelebihan tenaga yang ada pada diri seseorang mengakibatkan seseorang bermain. Jika sakit maka tenaga yang dibutuhkan kurang, hal mana yang menyebabkan orang tidak bermain.

- b. Schaller dan Lagarus dalam Sarifudin & Rachman (1983:66), teori istirahat atau rekreasi. Teori ini mendasari atas kelelahan kerja pikiran mengakibatkan orang mengalihkan kegiatannya dalam bentuk bermain. Bermain sebagai usaha menciptakan kembali tenaga pikiran baru yang segar, atau menimbulkan tenaga baru. (Sarifudin & Rachman, 1983:66)

Permainan anak-anak adalah permainan yang mempunyai peraturan sederhana mudah dimengerti, mudah dilaksanakan hingga akan mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan anak. (Soejoedi, 1979: 90). Permainan sebagai salah satu bentuk kegiatan dilakukan sebagai penyaluran segala potensi yang ada pada diri masing-masing baik untuk kebutuhan jasmani sebagai salah satu kesatuan makhluk hidup maupun kebutuhan pencapaian hasrat yang diinginkan. (Sarifudin & Rachman, 1983: 67). Menurut Abidin (200 : 49) lompat jauh gaya menggantung sering di sebut juga lompat jauh gaya melenting, yaitu suatu cara melompat yang pada saat di udara badan melenting ke belakang, seolah-olah seperti orang yang sedang menggantung. Tujuan dari lompat jauh gaya menggantung adalah untuk dapat melompat dengan jarak sejauh-jauhnya. Untuk dapat melompat sejauh-jauhnya dan setinggi-tingginya serta melayang selama mungkin di udara, maka diperlukan suatu usaha yaitu gaya lompatan.

Adapun gaya lompatan dalam lompat jauh dapat terbagi atas (1) Lompat jauh gaya jongkok (2) Lompat jauh gaya menggantung *schnepfer*, (3) Lompat jauh gaya jalan di udara *walking in the air* (Abdoellah, 1979: 67) Menurut Bahagia (2000: 41-49), modifikasi merupakan salah satu usaha guru agar pembelajaran mencerminkan DAP (*Developmentally Appropriate Practice*), termasuk di dalamnya *body scaling* atau penyesuaian dengan ukuran tubuh peserta didik yang sedang belajar. Aspek inilah yang harus dijadikan prinsip utama dalam memodifikasi pembelajaran penjas, termasuk pembelajaran atletik. Esensi modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam aktifitas belajar yang potensial untuk memperlancar peserta didik dalam proses belajar. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan peserta didik dari tidak bisa menjadi bisa, dari tingkat yang rendah ke tingkat yang lebih tinggi. Beberapa aspek analisa modifikasi yang harus diperhatikan di antaranya: (1) tujuan, (2) karakteristik materi, (3) kondisi lingkungan, (4) evaluasi

Belajar adalah kegiatan berproses dan merupakan unsur yang sangat fundamental dalam penyelenggaraan jenis dan jenjang pendidikan, hal ini berarti keberhasilan pencapaian tujuan pendidikan sangat tergantung pada keberhasilan proses belajar peserta didik di sekolah dan lingkungan sekitarnya. (Jihad dan Haris, 2008: 1). Husdarta & Saputra, 2000: 1 mengungkapkan kegiatan belajar merupakan masalah yang amat kompleks, dan melibatkan keseluruhan aspek psiko-fisik, bukan saja aspek kejiwaan, tetapi juga aspek neuro-fisiologis. Menurut Sudjana dalam (Jihad dan Haris, 2008: 2) berpendapat, belajar adalah suatu proses yang ditandai dengan adanya perubahan pada diri seseorang, perubahan sebagai hasil proses belajar dapat ditunjukkan dalam berbagai bentuk seperti perubahan pengetahuan, pemahaman, sikap dan tingkah laku, keterampilan, kecakapan, kebiasaan serta perubahan aspek-aspek yang ada pada individu yang belajar.

Pembelajaran merupakan suatu proses yang terdiri dari kombinasi dua aspek, yaitu belajar tertuju pada apa yang harus dilakukan oleh peserta didik, mengajar berorientasi pada apa yang harus dilakukan guru sebagai pemberi pelajaran. Kedua aspek ini akan berkolaborasi secara terpadu menjadi suatu kegiatan pada saat terjadi interaksi antara guru dengan peserta didik, serta antara peserta didik dengan peserta didik disaat pembelajaran sedang berlangsung. (Jihad dan Haris, 2008: 11). Menurut Wragg dalam (Jihad dan Haris,

2008: 12) pembelajaran yang efektif adalah pembelajaran yang memudahkan peserta didik untuk mempelajari sesuatu yang bermanfaat seperti fakta, keterampilan, nilai, konsep, dan bagaimana hidup serasi dengan sesama, atau suatu hasil belajar yang diinginkan.

Abdurrahman dalam (Jihad dan Haris, 2008) menyatakan hasil belajar adalah kemampuan yang diperoleh anak setelah melalui kegiatan belajar. Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa pengertian diatas adalah perubahan tingkah laku peserta didik secara nyata setelah dilakukan proses belajar mengajar yang sesuai dengan tujuan pengajaran. (Jihad dan Haris, 2008: 14-15)

Penelitian relevan adalah penelitian yang telah dilakukan dan mempunyai kesamaan tema dengan peneliti yang digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk melakukan penelitian. Peneliti mencantumkan 2 penelitian relevan yang mempunyai kesamaan tema dengan peneliti.

Syarifuddin (2013: 2) yang berjudul Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Latihan Lompat Tali Terhadap Siswa SD Negeri 3 Sempalai. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas V yang terdiri dari 2 kelas sebanyak 36 siswa. Sampel sebanyak 36 siswa menggunakan teknik sampling jenuh yang terbagi atas kelas eksperimen 18 orang dan kelas kontrol 18 orang. Penelitian terdiri dari tiga tahapan yaitu tahap awal (pre-test), tahap perlakuan lompat tali selama 12 kali (frekuensi latihan 3x perminggu), dan tahap akhir (post-test). Metode pengolahan data menggunakan uji t. Sebelum uji hipotesis, dilakukan uji persyaratan analisis hipotesis yaitu uji normalitas dan homogenitas. Setelah diberikan treatment, hasilnya menunjukkan ada peningkatan kebugaran jasmani siswa SD Negeri 3 Sempalai, yaitu $t_{hitung} (3,271) > t_{tabel} (2,110)$. Dari uraian di atas, peneliti tersebut menyimpulkan bahwa dengan latihan lompat tali dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variabel-variabel (Maksum, 2009: 48). Salah satu ciri utama dari penelitian eksperimen adalah adanya perlakuan *treatment* yang dikenakan kepada subyek atau obyek penelitian. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-test and post-test group*. Dalam desain ini tidak ada kelompok kontrol, dan subjek tidak ditempatkan secara acak. Kelebihan desain ini adalah dilakukannya *pre-test* dan *post-test* sehingga dapat diketahui dengan pasti perbedaan hasil akibat perlakuan yang diberikan.

Populasi keseluruhan dari kelas X SMAN Plandaan Jombang 120 peserta didik dari 4 kelas. Setiap kelas jumlah siswa berbeda, X-1 30 orang, X-2 30 orang, X-3 29 orang, X-4 31 orang. Hasil dari pengundian kelas X-3 yang terpilih sebagai sampel penelitian dengan jumlah peserta didik 29 orang. Penelitian dilaksanakan mulai tanggal 20 Nov-3 Des 2013, bertempat di SMAN Plandaan Jombang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah melakukan tes prestasi atau *achievement test* lompat jauh gaya menggantung kepada sampel penelitian. Tes prestasi atau *achievement test*, yaitu test yang digunakan untuk mengukur pencapaian seseorang setelah mempelajari sesuatu. Berbeda dengan yang lain-lain sebelum ini., tes prestasi diberikan sesudah orang yang dimaksud mempelajari hal-hal sesuai dengan yang akan diteskan (Arikunto, 2010: 194). Untuk pengumpulan data tes lompat jauh gaya menggantung dengan dilakukan tiga kali kesempatan dan diambil hasil yang terbaik (IAAF. 2006: 146). Penilaian untuk hasil tes lompat jauh gaya menggantung berdasarkan pada hasil peserta didik melakukan lompat jauh gaya menggantung.

Pengambilan data dilaksanakan melalui dua tahap yaitu tes pertama pre-test dan tes kedua post-test. Tes kedua post-test dilakukan setelah peserta didik melaksanakan treatment dari peneliti. Tes dilaksanakan dengan menggunakan tes lompat jauh gaya menggantung. Untuk melakukan tes lompat jauh gaya menggantung peserta didik diberikan kesempatan sebanyak 3 kali dan yang akan diambil adalah hasil lompatan yang terbaik. Setelah selesai melaksanakan semua rangkaian tes, data yang sudah didapatkan kemudian dikumpulkan untuk dilakukan perhitungan dan analisa data. Dalam pembahasan ini akan disajikan data hasil penelitian dengan analisis yang diperoleh dari hasil pre-test dan post-test lompat jauh gaya menggantung oleh peserta didik kelas X-3 SMAN Plandaan Jombang. Kesempatan untuk melakukan lompatan yaitu 3 kali kesempatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembelajaran lompat jauh gaya menggantung dengan tanpa diterapkannya *treatment* permainan lompat tali terhadap hasil belajar. Hasil *Pre-Test* lompatan terjauh peserta didik 455cm dan hasil lompatan terendah 190cm. Pembelajaran lompat jauh gaya menggantung dengan diterapkannya *treatment* permainan lompat tali terhadap hasil belajar. Hasil *Post-test* lompatan peserta didik terjauh setelah diberikan *treatment* adalah 502cm dan terendah adalah 204cm.

Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak. Dalam pembahasan ini peneliti akan menggunakan uji *one sample kolmogorov-smirnov pada* spss 16.0 dengan menggunakan taraf signifikansi 0.05 data dinyatakan berdistribusi normal jika signifikansi lebih besar dari 0.05, dan jika signifikansi kurang dari 0.05 maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal.

Tabel 1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		pretest	posttest
N		29	29
Normal Parameters ^a	Mean	303.69	320.31
	Std. Deviation	79.2240	84.0884
Most Extreme Differences	Absolute	.184	.168
	Positive	.184	.168
	Negative	-.160	-.162
Kolmogorov-Smirnov Z		.993	.903
Asymp. Sig. (2-tailed)		.278	.388
a. Test distribution is Normal.			

Hasil uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* menunjukkan bahwa nilai *Asymp. Sig* 0.278 dan 0.388. nilai ini lebih besar dari 0.05 sehingga dapat disimpulkan residual berdistribusi Normal. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa berdasarkan hasil uji diketahui bahwa model tidak terkena masalah normalitas.

Uji Homogenitas

Tabel Uji Homegenitas
Test of Homogeneity of Variance

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Nilai Based on Mean	.197	1	56	.659
Based on Median	.034	1	56	.854
Based on Median and with adjusted df	.034	1	52.398	.854
Based on trimmed mean	.177	1	56	.675

Dari hasil tabel output di atas dapat diketahui nilai signifikansi *based on mean* sebesar 0.659, karena nilai signifikansi lebih dari 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok data mempunyai varian sama atau homogen. Nilai *levене statistic* menunjukkan semakin kecil nilainya maka semakin besar homogenitasnya.

Uji T (Uji Beda) Dua Sampel Berpasangan

Setelah uji normalitas, hipotesis di atas akan diuji dan dianalisis dengan teknik uji t (uji beda) dua sampel berpasangan.

Tabel *Paired Samples Statistics*

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Posttest	320.31	29	84.08843	15.61483
Pretest	303.69	29	79.22396	14.71152

Paired samples statistics menunjukkan ringkasan dari rata-rata dan standard deviasi dari kedua perbandingan. Untuk yang diterapkan pendekatan permainan lompat tali (*post-test*) nilai rata-rata siswa adalah 320.31. Sedangkan untuk yang tanpa diterapkan pendekatan permainan lompat tali (*pre-test*) nilai rata-rata siswa adalah 303.69. *Output Paired sample correlations* menunjukkan hasil korelasi antara *posttest* dan *pretest*. Korelasi ditunjukkan dengan angka 0.992 dengan angka signifikan 0.000 dibawah 0.05. ini berarti bahwa hubungan antara tanpa diterapkan dan dengan diterapkan pendekatan permainan lompat tali adalah sangat signifikan.

Tabel *Paired Samples Test*

		Pair 1	
		posttest – pretest	
Paired Differences	Mean	16.62069	
	Std. Deviation	11.26757	
	Std. Error Mean	2.09234	
	95% Confidence Interval of the Difference	Lower	12.33474
		Upper	20.90664
T		7.944	
Df		28	

Tabel Paired Samples Test

	Pair 1
	posttest – pretest
Sig. (2-tailed)	.000

Inti dari analisis data ini adalah output ketiga yang merupakan tabel Paired Samples Test. Pada tabel ini terlihat bahwa mean sebesar 16.62069 dengan standar deviasi sebesar 11.26757 dan nilai t sebesar 7.944. Sedangkan nilai sig (2-tailed) sebesar $0.000 < 0.05$. Dari hasil hitung diketahui bahwa nilai t yang diperoleh sebesar 7.944 dan dibandingkan dengan nilai t dengan $df = N - 1$ (28) signifikansi 0.05 sebesar 1.701 maka nilai $t > t_{tabel}$. Peningkatan pre-test dan post-test nilai hasil belajar lompat jauh gaya menggantung sebesar 5.47%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima, dan dapat dikatakan bahwa ada peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya menggantung menggunakan permainan lompat tali pada peserta didik kelas X-3 SMAN Plandaan Jombang tahun pelajaran 2013/2014. Berdasarkan analisis data *pre-test* dan *post-test* terdapat perbedaan skor nilai rata-rata *pre-test* sebelum mendapatkan *treatment* dengan skor nilai rata-rata *post-test* setelah mendapatkan *treatment*, yaitu skor rata-rata *pre-test* 303.69 lebih kecil dari pada skor rata-rata *post-test* 320.31, terjadi peningkatan sebesar 5.47 %. Dan hasil uji t-test menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} yaitu $7.944 > 1.701$. Dengan kata lain ada peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya menggantung menggunakan permainan lompat tali pada peserta didik kelas X-3 SMAN Plandaan Jombang tahun pelajaran 2013/2014. Penerapan pendekatan permainan lompat tali dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan dapat memberikan rangsangan pada peserta didik untuk mau bergerak dan ikut aktif dalam pembelajaran.

SIMPULAN

Hasil penelitian tentang pengaruh penerapan permainan lompat jauh terhadap hasil belajar lompat jauh gaya menggantung peserta didik kelas X-3 SMAN Plandaan Jombang dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar lompat jauh gaya menggantung terhadap hasil belajar. Besarnya nilai rata-rata *pre-test* sebelum *treatment* yaitu 303.69 dan nilai rata-rata *post-test* sesudah *treatment* yaitu 320.31 dan terjadi peningkatan sebanyak 5.47 %. Sedangkan untuk analisis uji t-Test didapat nilai t_{hitung} 7.944 lebih besar dari nilai t_{tabel} 1.701.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdoellah. 1979. *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Jakarta: Sastra Hudaya.
- Abidin. 2003. *Materi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Untuk SLTP Kelas 2*. Jakarta: Erlangga.
- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Ineka Cipta.
- Bahagia, dkk. 2000. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
- Djumidar. 2001. *Dasar Atletik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Husdarta & Saputra. 2000. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Depdikbud.
- IAAF. 2006. *Competition Rules 2006-2007*. Jakarta: PB. PASI.
- Jihad & Haris. 2008. *Evaluasi Pembelajaran*. Yogyakarta: Multi Pressindo.
- Maksum. 2009. *Buku Ajar Matakuliah Metode Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa Press.

- Sarifudin dan Rachman. 1983. *Olahraga Pendidikan di Sekolah Dasar*. Jakarta: PT.Palagan Jakarta.
- Soejoedi. 1979. *Permainan dan Metodik*. Jakarta: Depdikbud.
- Sunarno. 2010. *Norma Test Dan Pengukuran Kondisi Fisik dan Kesegaran Jasmani MGMP Penjaskes MA KAB.TEGAL Tahun 2007*, (Online), (<http://sunarnosblog.blogspot.com/2010/06/norma-test-dan-pengukuran.html>, diakses 02 April 2012)
- Syarifuddin, Imran,& Isti Dwi Puspitawati.2013. *Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Latihan Lompat Tali Terhadap Siswa Sd Negeri 3 Sempalai*. Pontianak: Universitas Tanjung Rura. Vol.2
- Zaman dan Helmi. 2009. *12 Permainan Untuk Meningkatkan Inteligensi Anak*. Jakarta: Visimedia.