

**PENINGKATAN KETERAMPILAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
MENGUNAKAN MEDIA TALI RINTANGAN
PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA**

Aero Aupal Asyqari^{1*}, Kukuh Munandar², Topoyono³

^{1 2 3} Universitas Muhammadiyah Jember, Jawa Timur, Indonesia

* *Coressponding Author*: aeroaufalasyqari@gmail.com

Keterangan

Abstrak

Rekam Jejak:
Submitted; April 2024
Revised; Mei 2024
Accepted; Juni 2024

Kata Kunci:
Keterampilan;
Lompat Jauh Gaya
Jongkok;
Media Tali Rintangan;
Siswa;
Sekolah Menengah
Pertama.

Rendahnya hasil belajar bidang keterampilan lompat jauh jongkok pada siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 11 Wuluhan menjadi pendorong penelitian ini. Penelitian ini mencoba untuk mengetahui apakah penggunaan tali rintangan yang dimodifikasi dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh pada teknik jongkok. Penelitian tindakan kelas yang menggunakan analisis data deskriptif kuantitatif dan kualitatif adalah metodologi yang digunakan. Tujuan analisis deskriptif kualitatif adalah untuk menjelaskan temuan observasi kolaborator dalam kaitannya dengan jumlah siswa yang dilihat. Sementara itu, analisis deskriptif kuantitatif membandingkan temuan observasi kolaborator dan peneliti terhadap bagaimana siswa berperilaku selama kelas. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dengan menggunakan tali rintangan yang dilaksanakan dalam dua siklus pembelajaran, dapat memenuhi kriteria kesuksesan yang telah ditentukan yaitu 70%. Data awal menunjukkan 20% siswa tuntas. Pada siklus satu terjadi peningkatan ketuntasan sebesar 20%. Pada siklus dua meningkat sebanyak 30%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kegiatan yang menggunakan tali pembatas terbukti mampu meningkatkan kemampuan siswa kelas VIII di SMP Muhammadiyah 11 Wuluhan. Melalui penelitian ini dapat diimplikasikan untuk memberikan informasi atau referensi dalam pembelajaran lompat jauh dan menambah kreatifitas guru, juga membantu siswa dalam meningkatkan keterampilan lompat jauh.

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah salah satu hal terpenting yang harus diperoleh individu dari segala usia dan latar belakang karena permintaan akan pengetahuan tidak ada habisnya. Adanya usaha untuk mengembangkan potensi yang ada dalam diri peserta didik dapat diartikan telah adanya sebuah Pendidikan di dalamnya (Ujud et al., 2023). Undang-Undang Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003 menyatakan bahwa pendidikan pada hakikatnya adalah upaya mewujudkan pembelajaran aktif guna membantu peserta didik dalam mewujudkan potensi dirinya dalam hal kemampuan berakhlak mulia, kecerdasan, pengendalian diri, kepribadian, keyakinan agama yang kuat, dan keterampilan hidup lainnya (Lubis & Nugroho, 2020). Pendidikan dapat ditandai dengan adanya proses belajar. Dengan belajar seseorang akan mengalami banyak perubahan dari yang masih awam menjadi tau dan pandai (Wahab, 2021). Salah satu mata pelajaran yang perlu dikuasai siswa dalam sistem pendidikan adalah PJOK. Mengacu pada SK Mendikbud No. 0413/U/1987 bahwa PJOK adalah mata pelajaran wajib siswa mulai bangku SD hingga SMA. Pembelajaran tersebut juga sama pentingnya dengan mata pelajaran yang lainnya. Salah satu sasaran Pendidikan yaitu terpenuhinya komponen pedagogis, sehingga tanpa adanya Pendidikan Jasmani dirasa akan sedikit kurang lengkap untuk memenuhi sasaran tersebut (Tantio & Putra, 2021).

Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang tidak hanya terfokus pada aspek kerteampilan saja, melainkan juga pada aspek kognitif dan afektif seperti mata pelajaran yang lain (Melyza & Aguss, 2021). Pendidikan jasmani menuntut anak untuk memperoleh 10 keterampilan dasar, salah satunya adalah kemampuan mengikuti olahraga atletik, yang meliputi aktivitas berjalan, berlari, melompat, dan melempar angka. Buktinya dapat dilihat pada indikator 4.3 yang sejalan dengan kurikulum yang digunakan saat ini khususnya Kurikulum 2013, mengacu pada latihan gerak tertentu berjalan, berlari, melompat, dan melempar dalam berbagai aktivitas dasar dan tradisional. Kurikulum juga bisa dimaknai sebuah pedoman dalam melaksanakan program-program Pendidikan disekolah, dengan adanya kurikulum tujuan dari adanya Pendidikan akan bisa dicapai (Ketut, 2021). Oleh karena itu penulis berkonsentrasi pada olah raga lompat jauh yang melibatkan jongkok. Lompat jauh adalah salah satu cabang olahraga atletik pada nomor lompat dimana terdapat gerakan yang diawali dengan lari lalu melompat dengan bertumpu pada satu kaki di akhiri dengan menjatuhkan kaki ke dalam bak pasir dengan tujuan mencapai jarak yang sejauh-jauhnya (Hasibuan et al., 2022). Dalam lompat jauh, siswa harus bisa melakukan awalan, tolakan, Gerakan melayang, dan pendaratan (Tatang & Irawati, 2020). Komponen inti seorang guru dalam mengajar adalah penggunaan metode yang sesuai (Noprian et al., 2020). Metode pembelajaran yang tepat menurut (Sutikno, 2021) yaitu terciptanya suasana yang belajar yang kondusif, aktif, dan menyenangkan. Kondisi yang saat ini terjadi yaitu masih rendahnya nilai pada aspek keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 11 Wuluhan. Guru perlu kreatif dalam mengajar dengan memasukkan berbagai strategi ke dalam pembelajaran mereka. Memilih strategi pengajaran yang efektif akan mendorong siswa untuk terlibat aktif dalam pendidikan mereka, yang merupakan salah satu cara guru dapat membantu memecahkan masalah ini. Salah satu dari beberapa strategi pembelajaran yang dapat digunakan adalah modifikasi (Aristiyanto & Setiawan, 2023).

Secara umum modifikasi yaitu salah satu usaha melakukan perubahan atau penyesuaian (Budi, 2021). Adanya modifikasi mampu membantu guru dalam ketersediaan sarana dan prasarana yang mungkin belum ada disekolah (Yono & Sodikin, 2020). Modifikasi yang akan dilakukan pada penelitian ini adalah modifikasi pembelajaran lompat jauh menggunakan tali rintangan yang diatur ketinggiannya menggunakan bambu dengan jarak tertentu, hal ini bertujuan untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok. Penerapan media dalam pembelajaran juga dianggap penting, karena dengan adanya media guru dapat dengan mudah menyampaikan pembelajaran (Nurfadhillah, 2021). Berdasarkan permasalahan tersebut maka peneliti berupaya untuk meningkatkan keterampilan PJOK dengan melakukan penelitian tindakan

kelas yang berjudul “peningkatan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII tahun ajaran 2023/2024 SMP Muhammadiyah 11 Wuluhan”.

METODE

Menurut MC Taggart dan Kemmis, jenis penelitian yang akan dilakukan dikenal dengan penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian tindakan adalah penelitian yang dilakukan di dalam kelas dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan pedagogi guru dan meningkatkan standar hasil belajar siswa (Suprayitno, 2020). Permasalahan dalam pembelajaran dapat diselesaikan melalui penelitian Tindakan kelas (Andika et al., 2020). Siswa mengikuti instruksi guru dan melaksanakan kegiatan yang sesuai. Penelitian Tindakan kelas dalam pelaksanaannya terdapat beberapa siklus atau bahkan satu siklus saja, hal ini berkaitan dengan hasil dari penelitian yang dilakukan, sebuah siklus dinyatakan cukup apabila hasil penelitian sudah memenuhi kriteria ketuntasan (Slameto, 2015). Terdapat empat sistematika dalam penelitian Tindakan kelas yakni perencanaan, pelaksanaan, pengambilan data, refleksi (Syarifudin, 2021).

Proses pembelajaran menguraikan tahapan-tahapan yang terlibat dalam penerapan pembelajaran Tindakan Kelas. Siswa harus mengikuti prosedur yang telah ditentukan saat melakukan penelitian ini untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. Langkah-langkah implementasi harus diselesaikan secara berurutan. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), yang merupakan peta jalan bagi peneliti untuk melakukan penelitian sebagai kegiatan langkah-langkah pengumpulan data dengan menggunakan analisis data deskriptif kualitatif dan deskriptif kuantitatif, merupakan pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini. Temuan observasi kolaborator terhadap jumlah siswa yang dilihat diuraikan dalam deskriptif kualitatif yang disertakan. Sebaliknya, analisis deskriptif kuantitatif menyajikan temuan hasil observasi yang dilakukan peneliti dan kolaborator terhadap perilaku siswa selama proses pembelajaran.

Tujuan penelitian ini mungkin untuk memecahkan kesulitan-kesulitan yang timbul dalam pembelajaran reguler, baik secara individu maupun kelompok. Penelitian yang akan dilaksanakan pada bulan Maret 2024 ini dilaksanakan pada siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 11 Wuluhan Kecamatan Wuluhan Kabupaten Jember tahun ajaran 2023–2024. Sekolah tersebut terletak di Jalan Pahlawan No. 303 Dukuh Dempok, Kecamatan Wuluhan, Kabupaten Jember.

Penelitian ini dapat dianggap berhasil apabila telah terpenuhinya kriteria ketuntasan yaitu dengan mendapat rata-rata nilai lebih besar dari KKM 60 berdasarkan ketentuan sekolah. Dengan mempertimbangkan kompleksitas, kemampuan rata-rata (*intake*), dan daya dukung, peneliti sekaligus guru PJOK di SMP Muhammadiyah 11 Wuluhan meningkatkan nilai KKM menjadi 70 dan menganggap penelitian ini berhasil apabila jumlah ketuntasan yang diperoleh dapat meningkat sebanyak 70%.

Tabel 1. Nilai KKM

Keterangan	Jumlah
Kompleksitas	80
Intake	60
Daya dukung	70
KKM	70

Sumber: Penulis

$$\text{SKOR K. K. M} = \frac{\text{KOMPLEKSITAS} + \text{INTAKE} + \text{DAYA DUKUNG}}{3}$$

Sumber: (Machali, 2021)

Untuk memudahkan pengumpulan data selama penelitian ini, penting untuk memanfaatkan alat evaluasi yang perlu digunakan. Dalam penyelidikan ini, lembar observasi proses pembelajaran akan dijadikan instrumen. Dalam konteks penyelidikan ini, proses pembelajaran lompat jauh jongkok dapat dievaluasi dengan menggunakan lembar observasi ini untuk melihat keberhasilannya. Selama penyelidikan ini, lembar evaluasi digunakan untuk mengevaluasi pelatihan lompat jauh siswa sehubungan dengan komponen keterampilan. Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan melalui penggunaan berbagai metode, antara lain perolehan data dari unsur keterampilan, yaitu melalui observasi gerak siswa. Indikator yang terlihat antara lain operasi start, memukul mundur, melayang, dan mendarat.

Tabel 2. Instrumen Penilaian

No.	Indikator Penilaian	Keterangan				Skor
		Sangat Baik 4	Baik 3	Cukup 2	Kurang 1	
1	Melakukan awalan atau ancang-ancang					
2	Melakukan tolakan dengan salah satu kaki					
3	Kaki menekuk saat melayang diudara					
4	Mendaratkan kedua kaki lurus kedepan dengan kedua lengan diayunkan					
5	Mencondongkan badan ke depan supaya badan tidak terjatuh kebelakang					
Total						

Sumber: Sunu, (2020)

$$\text{SKOR KETERAMPILAN} = \frac{\text{JUMLAH SKOR}}{20} \times 100$$

HASIL & PEMBAHASAN

Hasil

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperbaiki keadaan awal siswa kelas VIII tahun ajaran 2023–2024 pada saat pembelajaran teknik lompat jauh jongkok. Pendekatan pembelajaran berbasis tindakan ini merupakan salah satu komponen pembelajaran remedial dan pengayaan yang menggunakan kegiatan kelas untuk mengajarkan siswa lompat jauh gaya jongkok dengan teknik yang dimodifikasi. Penggunaan rintangan tali merupakan alterasi yang digunakan peneliti untuk mencapai aksi dasar lompat jauh pada metode jongkok. Diberikan penjelasan singkat mengenai cara mempelajari teknik lompat jauh jongkok dan cara mempraktikannya sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang telah dibuat sebelumnya. Selanjutnya, dengan menggunakan rintangan tali yang relevan dengan konten lompat jauh jongkok, siswa terlibat dalam latihan pembelajaran. Hal ini bertujuan agar dengan memanfaatkan tali rintangan yang disesuaikan, keterampilan lompat jauh dan jongkok siswa dapat meningkat.

Prosedur tindakan dalam penelitian ini dilakukan dengan satu pertemuan setiap siklusnya sebagai pengganti siklus perencanaan. Sesuai dengan jadwal KBM kelas VIII yang dimulai pada tanggal 26 April 2024, pembelajaran ini dilaksanakan setiap hari Jumat. Sebelum memulai siklus pertama, peneliti memiliki informasi awal mengenai keadaan siswa sebelum mengambil tindakan apa pun yang dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 3. Data Kondisi Awal

No	Nama	Kemampuan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok																Jumlah	Nilai				
		Awalan				Tumpuan				Melayang				Pendaratan						Posisi Badan			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			1	2	3	4
1	AD				√				√				√				√				√	17	85
2	AH				√				√				√				√				√	16	80
3	AF			√					√				√				√				√	12	60
4	AZ		√						√				√				√				√	11	55
5	DF				√				√				√				√				√	12	60
6	ZD			√					√				√				√				√	13	65
7	MH			√					√				√				√				√	12	60
8	RD		√						√				√				√				√	10	50
9	RF			√					√				√				√				√	12	60
10	SF			√					√				√				√				√	13	65
		Nilai siswa tertinggi																85					
		Nilai siswa Terendah																50					
		Nilai rata-rata																64					
		Jumlah Siswa dengan nilai diatas KKM																2					
		Jumlah Siswa dengan nilai dibawah KKM																8					
		Prosentase Siswa dengan nilai diatas KKM																20%					
		Prosentase Siswa dengan nilai dibawah KKM																80%					

Sumber: Penulis

Berdasarkan tabel di atas data awal sebelum tindakan, siswa yang mendapatkan nilai diatas KKM hanya sebanyak 2 siswa (20%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kurang menguasai keterampilan lompat jauh gaya jongkok.

Dalam melaksanakan siklus pembelajaran, peneliti dalam melakukan penelitian dibantu oleh kolabolator, dengan tujuan di akhir siklus membandingkan data yang diperoleh peneliti dan kolabolator yang selalu berpedoman pada RPP yang telah dibuat dengan sistematika: Pendahuluan, kegiatan ini, dan penutup.

Siklus Pertama

Pada siklus pertama peneliti bersama kolabolator melaksanakan penelitian pada hari Jum'at 26 April 2024, sesuai dengan jadwal pembelajaran siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 11 Wuluhan. Sehingga memperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Siklus Pertama

Keterangan	Peneliti	Kolabolator
Nilai siswa tertinggi	85	85
Nilai siswa Terendah	50	50
Nilai rata-rata	70	69,5
Jumlah Siswa dengan nilai diatas KKM	4	4
Jumlah Siswa dengan nilai dibawah KKM	6	6
Prosentase Siswa dengan nilai diatas KKM	40%	40%
Prosentase Siswa dengan nilai dibawah KKM	60%	60%

Sumber: Penulis

Mengacu pada tabel diatas dapat dikatakan bahwa nilai kemampuan gerak dasar lompat pada siklus ke I siswa memperoleh nilai diatas KKM 4 siswa (40%), dan 6 siswa (60%) belum tuntas. Data yang diperoleh pada siklus pertama masih belum memenuhi kriteria kesuksean dari penelitian ini, Pada siklus kedua, konferensi ini juga diperlukan karena pada tahap refleksi, peneliti dan kolaborator mengawali kegiatan pembelajaran dengan memperhatikan situasi siswa selama proses pembelajaran. Seharusnya ada lebih banyak kemungkinan untuk melompat dan mengubah permainan selama pemanasan, hal itu telah diputuskan.

Siklus Kedua

Siklus kedua dilaksanakan sama seperti pada siklus pertama dan mencoba menerapkan rekomendasi yang telah disepakati yaitu dengan menambah kesempatan siswa dalam melaksanakan lompatan dan menambah variasi permainan pada saat melakukan pemanasan. Sehingga memperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Siklus Kedua

Keterangan	Peneliti	Kolaborator
Nilai siswa tertinggi	95	95
Nilai siswa Terendah	55	55
Nilai rata-rata	79	78,5
Jumlah Siswa dengan nilai diatas KKM	7	7
Jumlah Siswa dengan nilai dibawah KKM	3	3
Prosentase Siswa dengan nilai diatas KKM	70%	70%
Prosentase Siswa dengan nilai dibawah KKM	30%	30%

Sumber: Penulis

Pada penelitian siklus II terdapat tujuh siswa (70%) yang belum tuntas, dibandingkan tiga siswa (30%) yang belum tuntas. Para peneliti dan rekannya mempertimbangkan kembali pelajaran yang didapat dari temuan ini. Penilaian kompetensi siswa tersebut meningkat dari 20% menjadi 70% berdasarkan data observasi yang dikumpulkan selama proses pembelajaran. Oleh karena itu, pembelajaran lompat jauh jongkok dengan menggunakan rintangan tali dianggap efektif asalkan syarat penyelesaiannya terpenuhi.



Gambar 1. Grafik Kenaikan Tingkat Keberhasilan
Sumber: Penulis

Pembahasan

Data kondisi awal sebelum tindakan menunjukkan hanya 20% siswa yang memenuhi nilai KKM pada kemampuan keterampilan lompat jauh gaya jongkok, dengan rincian 2 siswa tuntas (20%) dan 8 siswa (80%) tidak tuntas. Diketahui 40% siswa pada siklus I mempunyai nilai keterampilan yang tuntas atau mencapai nilai ketuntasan sebesar 70. Keadaan ini menunjukkan bahwa nilai penyelesaian yang diperoleh masih lebih rendah dari ambang batas yang harus dipenuhi agar dapat dinyatakan terpenuhi. Apabila 70% siswa yang memperoleh nilai ketuntasan 70 mampu menguasai keterampilan lompat jauh jongkok memanfaatkan rintangan tali, maka proses pembelajaran dianggap efektif.

Penelitian ini menyatakan bahwa modifikasi tali rintangan merupakan salah satu bentuk pembelajaran yang dianggap mampu meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok. Pernyataan tersebut diperkuat oleh penelitian sebelumnya yang mengungkap bahwa penerapan media tali rintangan dapat meningkatkan penguasaan Teknik lompat jauh (Haryono, 2018). Penggunaan media yang tepat dapat memberikan hasil yang maksimal. Lebih lanjut dipertegas bahwa penggunaan media tali rintangan memberikan dampak positif terhadap pembelajaran yaitu dengan meningkatnya rata-rata nilai keterampilan siswa (Stai & Medan, 2020). Penerapan media tali rintangan juga dianggap dapat menarik perhatian siswa dan menambah semangat dalam mengikuti pembelajaran karena dapat dilakukan layaknya bermain yang dijelaskan pula dalam penelitian sebelumnya bahwa dengan penerapan media tali rintangan, siswa merasa senang dan tidak menyadari telah melakukan gerakan lompat jauh (Ajmal & Arisman, 2023). Cara mengajar yang dilakukan guru tentu juga menjadi bagian penting dalam memberikan stimulus pada siswa. Sejalan dengan penelitian serupa menyatakan kebanyakan guru masih menggunakan cara mengajar yang sederhana dan apa adanya tanpa kreatifitas yang diberikan tentu hal ini berdampak pada pengetahuan siswa (Montiel, 2012).

Salah satu metode penilaian pembelajaran adalah dengan melihat hasil observasi yang dilakukan peneliti dan teman sejawat saat memantau perkembangan siswa dalam memperoleh keterampilan lompat jauh dengan menggunakan rintangan tali. Penelitian siklus II dilaksanakan untuk memenuhi indikator keberhasilan karena berdasarkan tinjauan siklus I, penelitian siklus I belum mencapai target ketuntasan yaitu masih dibawah 70%. Modifikasi yang dilakukan antara lain memanfaatkan waktu pemanasan dengan menggunakan permainan untuk memaksimalkan kesiapan siswa, apabila siswa memiliki kesiapan yang lebih cukup di harapkan dapat meningkatkan hasil penilaian pada siklus I dan memberikan lebih banyak kesempatan siswa dalam melakukan percobaan agar mereka dapat lebih menyesuaikan.

Terjadi peningkatan hasil belajar pada siklus I, peneliti mendapat nilai rata-rata 69,5 dan kolaborator mendapat nilai 70, dengan ketuntasan klasikal 40%. Pada siklus II terjadi peningkatan dengan rata-rata nilai peneliti sebesar 79 dan kolaborator sebesar 78,5 dengan tingkat ketuntasan klasikal sebesar 70%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada siklus ini indikator keberhasilan penelitian telah terpenuhi, yaitu 70% siswa telah tuntas pada porsi klasikal, sedangkan 30% belum tuntas. Hal ini melebihi target penyelesaian dan berdampak pada peningkatan nilai rata-rata kelas. Untuk meningkatkan nilai KKM, siswa yang tidak tuntas akan mendapat tugas lanjutan berupa tugas tertulis. Karena ada satu siswa berkebutuhan khusus dan dua siswa yang kurang berprestasi, maka siswa tersebut tidak tuntas. Memperhatikan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tindakan dengan menggunakan media tali rintangan yang dilakukan sebanyak dua siklus terbukti mampu meningkatkan keterampilan siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 11 Wuluhan dalam materi lompat jauh.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, kegiatan customized berupa media tali rintangan yang dilakukan dua kali dalam setahun diduga mampu memperkuat kemampuan belajar lompat jauh siswa kelas VIII di SMP Muhammadiyah 11 Wuluhan sebesar 20% hingga 70%. Hal ini terlihat

dari temuan observasi yang peneliti lakukan dan membandingkan temuan tersebut dengan rekan sejawat setelah selesai melakukan proses pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajmal, & Arisman. (2023). Journal Sport Rokania. *Journal Sport Rokanisa*, 3(2), 1–18.
- Andika, E., Meningkatkan, P.: Siswa, K., Senam, D., Roll, L., Menggunakan, D., Demonstrasi, M., Kaliglagah, S., Putra, E. A., Yono, T., & Usman, A. (2020). Meningkatkan Keterampilan Siswa Dalam Senam Lantai Roll Depan Menggunakan Metode Demonstrasi di SDN Kaliglagah 03. *SATRIA Journal Of "Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 2(2).
- Aristiyanto, A., & Setiawan, F. E. (2023). Contribution Of Academic Supervision Management To Improving Physical Education Teacher Performance. *Journal Management of Sport*, 2(1). <https://doi.org/10.55081/jmos.v2i1.1961>
- Budi, D. R. (2021). *Modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani*.
- Haryono, D. (2018). Meningkatkan Kemampuan Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Menggunakan Alat Bantu Tali Rintangan. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 5(1), 1–9.
- Hasibuan, Mhd. U. Z., Syeh Alkahpi, J., & Sukendro, S. (2022). Pengaruh Latihan Variasi Sprint dan Squat Jump Terhadap Hasil Lompat Jauh pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Kerinci. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 4(2), 133–145. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v4i2.19576>
- Ketut, S. I. (2021). 3 1,2,3. 22(2), 555–561.
- Lubis, A. E., & Nugroho, A. (2020). First Aid Training Model for Physical Education Teachers. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 4(2), 73–80.
- Machali, I. (2021). Jurnal Pendidikan Islam. *Jurnal Pendidikan Islam*, 1(1), h.202.
- Melyza, A., & Aguss, R. M. (2021). Persepsi Siswa Terhadap Proses Penerapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Pandemi Covid-19. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 8–16. <https://doi.org/10.33365/joupe.v2i1.950>
- Montiel, R. (2012). Efektivitas Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Media Tali Dan Media Kardus. *Экономика Региона*, <http://wza>.
- Noprian, A., Zulraflia, & Kamarudin. (2020). Penggunaan metode modifikasi dalam meningkatkan kemampuan smash permainan bolavoli. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(2), 120–127. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(2\).5144](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(2).5144)
- Nurfadhillah. (2021). *Media Pembelajaran* (Resa Awahita, Ed.). CV Jejak (Jejak Publisher).
- Slameto, S. (2015). Implementasi Penelitian Tindakan Kelas. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 5(3), 47. <https://doi.org/10.24246/j.scholaria.2015.v5.i3.p47-58>
-

- Stai, C.-D. I., & Medan, S. (2020). *Jurnal Ansiru PAI Vol. 4 No. 1 Januari-Juni 2020* | 1. 4(1), 1–16.
- Sutikno, Dr. M. S. (2021). *Strategi Pembelajaran* (N. SE, Ed.). CV Adanu Abimata.
- Syaifudin. (2021). Penelitian Tindakan Kelas (Teori dan Aplikasinya Pada Pembelajaran Bahasa Arab). *Borneo: Journal of Islamic Studies*, 1(2), 1–17.
- Tantio, H., & Putra, A. J. (2021). Upaya Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Pembelajaran Atletik Melalui Permainan Pada Siswa SMP. *Jurnal Pion*, 1(2), 75–80.
- Tatang & Irawati. (2020). *Atletik* (M. P. Dr. Anggi Setia Lengkana, Ed.). UPI Sumedang Press.
- Ujud, S., Nur, T. D., Yusuf, Y., Saibi, N., & Ramli, M. R. (2023). Penerapan Model Pembelajaran Discovery Learning Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Sma Negeri 10 Kota Ternate Kelas X Pada Materi Pencemaran Lingkungan. *Jurnal Bioedukasi*, 6(2), 337–347. <https://doi.org/10.33387/bioedu.v6i2.7305>
- Wahab, G. (2021). *Teori Belajar* (H. Azmi, Ed.). CV Adanu Abimata.
- Yono, T., & Sodikin, F. A. (2020). Modifikasi Bola Plastik sebagai Media Pembelajaran Bola Voli. *Sparta*, 2(2), 26–31. <https://doi.org/10.35438/sparta.v2i2.170>