

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI PERMAINAN MEDIA KARDUS PADA SISWAKELAS V SD NEGERI KADEMANGAN 1 MOJOAGUNG JOMBANG TAHUN PELAJARAN 2016/2017

**Ahmad Alib Pardianto¹
Yudi Saputra²**

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP PGRI Jombang

ABSTRAK

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan sekaligus merupakan proses pendidikan untuk meningkatkan kemampuan jasmani. Berdasarkan observasi dengan guru mata pelajaran penjaskes, masih ada permasalahan yang dialami peserta didik kelas V SD Negeri Kademangan 1 Mojoagung Jombang yaitu rendahnya hasil belajar peserta didik dalam melakukan lompat jauh dengan 9 siswa yang belum tuntas dan 5 siswa yang tuntas. Dari permasalahan yang ada, perlu dilakukan perubahan proses pembelajaran agar hasil belajar peserta didik kelas V SD Negeri Kademangan 1 Mojoagung dapat meningkat. Dari pengamatan yang telah dilakukan Pada umumnya, peserta didik di SDN Kademangan I dalam melakukan lompat jauh pada posisi awalan, tolakan, melayang dan mendarat masih kurang. Sehingga hasil yang dicapai kurang optimal, secara umum dapat diketahui bahwa unsur utama penyebab kurangnya pencapaian lompat jauh pada peserta didik sekolah dasar adalah pada saat awalan dan tolakan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan peningkatan hasil belajar lompat jauh peserta didik kelas V SD Negeri Kademangan 1 Mojoagung melalui permainan media kardus.

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan menggunakan beberapa siklus didalamnya. Pada penelitian ini menggunakan sampel pada kelas V di SD Negeri Kademangan I Mojoagung Jombang, dengan 14 siswa sebagai sampel. Setelah dilakukan Penelitian Tindakan Kelas pada siswa kelas V di SD Negeri Kademangan I Mojoagung Jombang dengan sampel berjumlah 14 siswa. Berdasarkan tabel di atas pada pembelajaran siklus pertama terlihat bahwa pemahaman belum maksimal dan banyak peserta didik yang belum tuntas KKM dengan prosentase 57,14% dan pada siklus II mendapatkan prosentase 78,57%. Sehingga didapatkan peningkatan setelah diberikannya permainan media kardus pada siswa kelas V di SD Negeri Kademangan I Mojoagung Jombang.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan permainan media kardus dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik. Peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok ini dapat dilihat dari hasil yang didapatkan selama melaksanakan penelitian.

Kata Kunci : Hasil Belajar, Lompat Jauh, Permainan

ABSTRACT

Physical education sports and health is the process of education through physical activity and is also an educational process to improve the physical ability. From the existing problems, it is necessary to change the learning process so that the learning outcomes of students of class V elementaru school Negeri Kademangan 1 Mojoagung can increase. From observations that have been made In general, students in SD Negeri Kademangan I in a long jump on the position of prefix, repulsion, float and landing is still lacking. So the results are less than optimal, generally it can be seen that the main element causing the lack of achievement of long jump in SD Negeri students is at the time of prefix and repulsion. The purpose of this study is to describe the improvement of learning outcomes long jump students class V SD Negeri Negeri Kademangan 1 Mojoagung through cardboard media game.

In this research using classroom action research method by using several cycles inside. In this study using the sample in class V in SD Negeri Kademangan I Mojoagung Jombang, with 14 students as a sample. After doing Classroom Action Research on grade V students at SD Negeri Kademangan I Mojoagung Jombang with sample numbered 14 students. Based on the above table on the first cycle learning shows that the understanding is not maximal and many learners who have not completed the minimum criteria of mastery learning with the percentage of 57.14% and in the second cycle get the percentage of 78.57%. So that the increase after giving the game of cardboard media on the students of class V in SD Negeri Kademangan I Mojoagung Jombang.

Based on the research results can be concluded that by using cardboard media game can improve the learning outcomes long jump style squat on the learners. Increased learning results of long jump style squatting can be seen from the results obtained during conducting research.

Key Words : Learning Outcomes, Long Jump, Games

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan sekaligus merupakan proses pendidikan untuk meningkatkan kemampuan jasmani (Surherman, 2000: 22). Olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, sehingga tujuan dari pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, namun juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran, ketrampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, ketrampilan sosial dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Lompat jauh gaya jongkok adalah salah satu nomor yang diperlombakan dalam atletik. Mardiana (2009: 258) prinsip lompat jauh gaya jongkok adalah membangun awalan yang secepat-cepatnya dengan melakukan tolakan yang sekuat kuatnya ke arah depan dan melambung keatas dengan satu kaki untuk meraih ketinggian yang optimal saat melayang sehingga menghasilkan jarak lompatan yang sejauh-jauhnya. Dalam lompat jauh gaya jongkok kita harus memahami dulu unsur-unsur pokok yang ada pada lompat jauh, diantaranya awalan, tolakan, melayang dan pendaratan.

Modifikasi pola permainan merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Modifikasi dapat diberikan kepada peserta didik untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik dalam cabang olahraga lompat jauh gaya jongkok yaitu guru memberikan materi yang menarik, dengan menggunakan alat bantu sederhana, memfasilitasi sarana yang mendukung lompat jauh gaya jongkok dan memberikan media pembelajaran menggunakan alat sederhana, karena media pembelajaran yang digunakan dalam sebuah pembelajaran akan membuat peserta didik lebih mudah menangkap materi ajar yang diberikan oleh guru. Dengan media pembelajaran menggunakan kardus diharapkan dapat mengubah suasana menjadi lebih santai dan menyenangkan, bahkan peserta didik bisa tertarik untuk saling berkompetisi melalui media pembelajaran tersebut. Keadaan ini akan membantu menumbuhkan motivasi terhadap materi ajar gerak dasar lompat jauh gaya jongkok karena para peserta didik cenderung lebih menyukai suasana yang santai dari pada yang serius

Proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang dilaksanakan di sekolah-sekolah cenderung biasa saja dan tidak menggunakan

modifikasi, hal ini karena kurangnya kreativitas guru pendidikan jasmani dan kesehatan dalam inovasi pembelajaran. Guru hanya menggunakan fasilitas yang ada, dalam proses kegiatan belajar belum memanfaatkan alat bantu yang bisa mendukung pencapaian proses pembelajaran, serta penyampaian materi yang diberikan untuk anak usia sekolah dasar sama dengan materi yang diberikan kepada orang dewasa. Sehingga ketika setiap guru memberikan pelajaran yang tidak populer peserta didik terkesan menghindar. Hal tersebut juga dijumpai pada peserta didik kelas V SD Negeri Kademangan 1 Mojoagung ketika peneliti melakukan observasi. SD Negeri Kademangan 1 merupakan salah satu sekolah dasar yang terletak di Desa Kademangan Mojoagung Jombang. Kondisi fasilitas olahraga di sekolah ini cukup memadai khususnya untuk cabang atletik nomor lompat atau loncat. Akan tetapi seringkali terjadi banjir pada musim penghujan sehingga bak lompatan tergenang air. Sehingga menghambat proses pembelajaran.

Metode yang digunakan akan berpengaruh pada kualitas hasil lompatan yang akan diraih. Selama ini guru hanya berfokus pada hasil lompatan bukan pada proses. Terlebih dalam pelaksanaan pembelajaran, guru cenderung memberikan materi cara melakukan lompat jauh tanpa memberikan metode yang baik dan benar. Kemudian peserta didik diminta untuk mempraktekan, dilakukan pengukuran hasil lompatan, dan selesai. Pembelajaran lompat jauh guru hendaknya menggunakan media yang dapat membantu peserta didik mengatasi masalah hasil lompatan yang datar. Media yang digunakan hendaknya aman, tidak menyebabkan cedera, mudah di dapat, dan dapat menarik perhatian peserta didik serta memacu peserta didik untuk bergerak.

Peneliti memilih kardus sebagai media dalam kegiatan belajar mengajar lompat jauh. Kardus merupakan media yang dapat dimanfaatkan atau digunakan memperbaiki tolakan. Dalam penelitian tindakan kelas ini akan difokuskan pada penggunaan kardus sebagai media tolakan dengan berbagai bentuk susunan kardus. Bentuk susunan kardus ini diharapkan mampu mendorong lompatan yang tinggi dan jarak lompat yang jauh. Kardus adalah media yang dapat dimanfaatkan atau dipakai. Alat tersebut merupakan alat visual sederhana, yang sangat penting dan murah, mudah di dapat atau bahkan dibuat sendiri. Dengan memanfaatkan media kardus tersebut diharapkan dapat menarik peserta didik sehingga secara

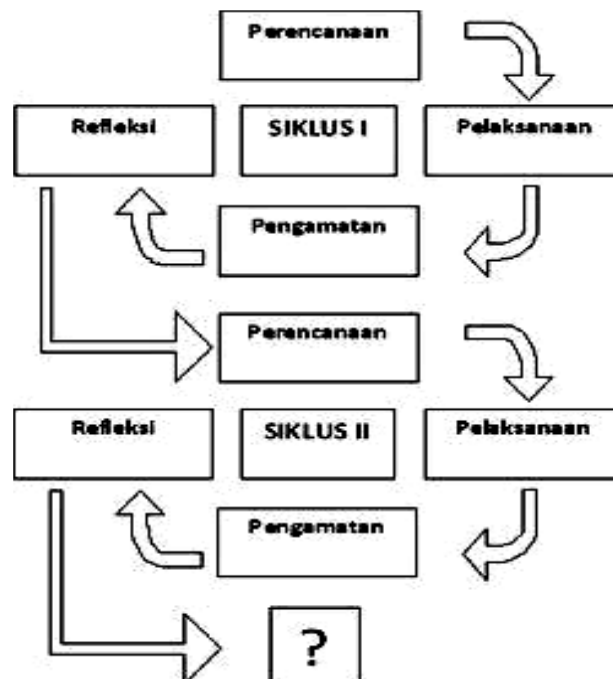
tidak langsung juga memperbaiki ketrampilan peserta didik dalam lompat jauh terutama pada aspek tolakan.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Gaya Jauh Gaya Jongkok Peserta didik Kelas V SD Negeri Kademangan

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas atau *classroom action research*, yang dilakukan secara kolaboratif dan partisipasi. Menurut Arikunto (2010: 29) artinya peneliti tidak melakukan penelitian sendiri, namun berkolaborasi atau kerja sama antara peneliti dengan guru penjasorkes. Secara partisipasi, peneliti bersama-sama dengan kolaborator dalam melaksanakan penelitian ini langkah demi langkah yang bertujuan untuk memperoleh perbaikan dan peningkatan proses pembelajaran. Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas V SDN Kademangan I Mojoagung Jombang Tahun Pelajaran 2016/2017. Dengan jumlah peserta didik yang ada pada sekolah tersebut sebesar 14 peserta didik, dengan rincian 10 putri dan 4 putra. Lokasi Penelitian ini bertempat di lapangan SDN Kademangan I Mojoagung Jombang.

Prosedur penelitian pada penelitian ini adalah sebagai berikut :



Gambar Bagan Rancangan Pelaksanaan Tindakan Kelas (PTK) Arikunto (2006:

Dalam penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data menggunakan observasi dan tes psikomotor.

Observasi

Merupakan suatu teknik pengamatan terhadap suatu kegiatan yang sedang berlangsung. Data yang diperoleh berupa pencapaian nilai hasil belajar lompat jauh gaya jongkok peserta didik akan dikumpulkan dalam lembar pengamatan / lembar observasi yang sudah disisipkan oleh peneliti dan kolaborator.

Metode Tes

Tes merupakan memberikan sejumlah pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu. Peneliti menggunakan lembar kerja untuk mengetahui hasil dari pra-siklus dan tiap siklus yang dilakukan dalam penelitian. Hasil yang didapat dari hasil lembar kerja tersebut akan menjadi acuan dalam pengolahan data dalam penelitian ini.

Tabel Penilaian Psikomotor Lompat Jauh Gaya Jongkok

No	Nama	Penilaian Psikomotor												Nilai Akhir	
		Sikap Awal			Tolakan			Melayang			Mendarat				Jumlah
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1															
2															
3															
4															
5															
dll															

$$\text{Penilaian Afektif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

Tabel Indikator Penilaian Psikomotor Lompat Jauh Gaya Jongkok
(Sujarwadi, 2010: 39)

NO	Indikator
1	<p>Sikap awal</p> <ol style="list-style-type: none"> Lari awalan tergantung dari masing-masing kemampuan pelari. Kecepatan berlari ditambah sedikit demi sedikit sebelum sampai pada balok tolakan. Kecepatan lari dipertahankan tetap maksimal sampai balok tolakan. Pinggang turun sedikit pada satu langkah akhir lari.
2	<p>Tolakan</p> <ol style="list-style-type: none"> Ayunkan paha kaki yang tidak digunakan untuk menumpu secara cepat ke posisi horizontal dan dipertahankan. Luruskan sedikit mata kaki, lutut, dan pinggang pada waktu melakukan tolakan. Tolakan dilakukan dengan arah ke depan atas (sudut tolakan 45 derajat).
3	<p>Melayang</p> <ol style="list-style-type: none"> Posisi badan agak sedikit kedepan dan pandangan ke tempat pendaratan. Kedua lengan lurus kedepan, yang sejajar dengan bahu dan siku sedikit dibengkokkan. Kedua tungkai dalam posisi menggantung, lutut ditekuk dan telapak kaki menghadap kebawah.
4	<p>Mendarat</p> <ol style="list-style-type: none"> Lengan dan badan ditarik ke depan bawah, begitu juga kaki ditarik mendekati badan. Luruskan kaki dan tekuk lagi sedikit sesaat sebelum menyentuh tanah. Pada waktu kedua kaki telah mendarat di bak pasir, duduklah di atas kedua kaki.

Cara menilai

Observer menilai bagaimana cara dari peserta didik melakukan gerakan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok. Bagaimana cara peserta didik melakukan awalan, tolakan, melayang diudara, mendarat. Kemudian mencocokkan dengan indikator yang ada pada tabel diatas. Jika siswa dapat melakukan teknik dasar sesuai dengan prosedur yang ada diatas maka akan mendapatkan nilai 3. Begitupun dengan teknik dasar yang berikutnya.

Teknik Analisis Data

Suatu data yang dikumpulkan dapat bermanfaat, maka harus diolah dan dianalisis lebih dahulu sehingga dapat dijadikan sebagai dasar pengambilan keputusan. Tujuan metode analisis data adalah untuk menginterpretasikan dan menarik kesimpulan dari sejumlah data yang terkumpul. Jika hasil tes pada siklus II mendapatkan hasil melebihi persentase maka penelitian dapat dihentikan, tetapi jika pada siklus II masih belum melebihi persentase ketuntasan klasikal maka akan dilanjutkan pada siklus berikutnya, sehingga mencapai persentase ketuntasan klasikal kelas.

1. Ketuntasan Individu

Berdasarkan dari KTSP SD Negeri Kademangan I Jombang Mojoagung, Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) peserta didik kelas V adalah 75. Peserta didik dikatakan tuntas belajarnya apabila peserta didik secara individu memperoleh skor hasil tes paling sedikit dengan nilai 75.

2. Ketuntasan Klasikal

Ketuntasan hasil belajar peserta didik secara klasikal paling sedikit 75%. Untuk mengetahui hasil pencapaian ketuntasan belajar peserta didik secara klasikal, maka data berupa nilai yang diperoleh dari setiap siklus akan dianalisis dengan batas ketuntasan peserta didik dengan menggunakan rumus ketuntasan belajar secara klasikal yaitu:

$$\frac{\text{banyak peserta didik yang tuntas}}{\text{seluruh jumlah peserta didik}} \times 100\%$$

(Aqib, 2009: 95)

Rumus digunakan untuk mengetahui perkembangan dan peningkatan pemahaman peserta didik terhadap materi lompat jauh gaya jongkok antara siklus I dengan siklus yang lainnya dan akan dianalisis dengan batas ketuntasan peserta didik yang ditentukan.

Tingkat Keberhasilan	Arti
>80%	Sangat tinggi
60% - 79%	Tinggi
40% - 59%	Sedang
20% - 39%	Rendah
<20%	Sangat rendah

(Aqib, 2009: 99)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

No	Nama	Perbandingan Nilai Siklus 1 Dan Siklus 2	
		Siklus 1	Siklus 2
1	AW	75	75
2	DF	75	75
3	DTA	66,67	75
4	DTF	58,33	58,33
5	VD	75	75
6	MPD	66,67	75
7	MAS	58,33	50
8	MASP	75	75
9	NNA	75	75
10	SAY	66,67	58,33
11	SUB	58,33	75
12	SM	75	75
13	YND	83,33	83,33
14	YPP	83,33	83,33

Peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan pendekatan permainan menggunakan media kardus yang dilakukan 14 peserta didik kelas V SD Negeri I Kademangan Mojoagung Jombang. Dari penilaian tersebut diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siklus I dan Siklus II

Jenis Penilaian	Rata-Rata	
	Siklus 1	Siklus 2
Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok	57,14 %	78,57 %
Peserta yang Tuntas	8	11
Peserta yang Tidak Tuntas	6	3

Berdasarkan tabel di atas pada pembelajaran siklus pertama terlihat bahwa pemahaman belum maksimal dan banyak peserta didik yang belum tuntas KKM. Hal ini disebabkan kurangnya antusias peserta didik dalam mengikuti pembelajaran, kemudian dari hasil pengamatan dan hasil penilaian siklus pertama peneliti melakukan perbaikan dengan cara memberikan motivasi dan memberikan penghargaan atau hadiah bagi peserta didik yang nilainya di atas KKM.

Dengan adanya perbaikan-perbaikan pada pembelajaran siklus kedua didapatkan hasil pembelajaran yang jauh lebih meningkat dari siklus pertama. Peserta didik lebih tertarik dengan pembelajaran dan antusias dengan pendekatan

pembelajaran yang diberikan. Pada siklus kedua peserta didik terlihat melakukan permainan dengan serius dan bersemangat saat pembelajaran berlangsung.

Di dukung dengan dua penelitian relevan yaitu Yudha Ady Pratama, Penelitian yang dilakukan oleh Yudha Ady Pratama yang berjudul “Pengaruh Pembelajaran Modifikasi dengan Media Kardus Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok”. Menggunakan metode *quasy experimental*. Yang menggunakan dua kelompok, yakni kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Dan di dapatkan hasil perhitungan sebesar 1,699. Dengan pengaruh sebesar 11%. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Jamali Penelitian ini menggunakan metode eksperimen pada pembelajaran dengan teknik tes dan pengukuran. Sedangkan desain yang digunakan adalah desain korelasional atau *Correlational Design*. Hasil penelitian menunjukkan $t_{hitung} > t_{tabel}$ yakni sebesar $2,182650562 > 1,73$. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada pengaruh penggunaan modifikasi kardus terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas X SMA Katolik St. Augustinus Kediri tahun pelajaran 2014/2015 dapat diterima. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti diperoleh data sebagai berikut

Siklus pertama dapat disimpulkan untuk siklus pertama pembelajaran belum berhasil karena belum memenuhi standar ketuntasan belajar yang ditentukan oleh peneliti sebelumnya yaitu 57,14 % peserta didik tuntas sesuai dengan KKM. Karena pada siklus pertama masih banyak dari siswa tidak mengikuti pembelajaran dengan serius dan melakukan tes dengan serius, hanya melakukan lompatan sesuka hati mereka. Dan masih dijumpai juga peserta didik yang belum memahami proses permainan yang diberikan. Karena pada pertemuan pertama masih terlihat masih ada siswa yang merasa ragu-ragu dalam melakukan tumpuan, sehingga masih dijumpai siswa saat melakukan tumpuan melampaui balok tumpuan. Sedangkan pada pertemuan kedua masih sering dijumpai peserta didik yang belum memahami cara melayang diudara. Pada pertemuan ketiga masih juga dijumpai peserta didik yang asal-asalan dalam melakukan tumpuan dan mendarat, sehingga jika diukur jarak lompatan akan mendapatkan jarak yang dekat

Pada siklus kedua ketuntasan belajar peserta didik sudah mencapai target yaitu 78,57 % dari KKM yang telah ditentukan yakni 75 seluruh jumlah peserta didik kelas V. pembelajaran lebih efektif dan menyenangkan karena peserta didik

lebih termotivasi dengan materi dan pendekatan pembelajaran yang diberikan. Karena pertemuan pertama pada siklus dua jarak antara kardus sedikit dijauhkan sehingga peserta didik dapat mengukur seberapa langkah mereka ketika akan melakukan tumpuan, sehingga sebagian besar dari peserta didik dapat melakukan tumpuan dengan baik dan benar. Pada pertemuan kedua, dengan sedikit menjauhkan jarak antara kardus satu dengan kardus yang lain, memungkinkan peserta didik dapat merasakan saat-saat melayang diudara. Sedangkan pada pertemuan ke tiga, karena jarak antar kardus sedikit lebih jauh, maka peserta didik dapat melakukan ancang-ancang pendaratan dengan sedikit menekuk lutut yang digunakan sebagai pegas, sehingga ketika mendarat kaki dari peserta didik tidak terasa sakit.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran media kardus dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Keterampilan peserta didik meningkat karena peserta didik lebih aktif dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar dan tumbuhnya semangat didalam kelompok permainan, yang tampak lebih kompak dalam bekerja sama untuk mencapai tujuan dalam permainan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan permainan media kardus dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik. Peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok ini dapat dilihat dari hasil yang didapatkan selama melaksanakan penelitian.

SARAN

Berdasarkan simpulan yang dikemukakan peneliti di atas, saran yang dapat diambil oleh peneliti dengan hasil penelitian yang telah dilakukan diantaranya:

1. Bagi guru mata pelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk memilih media pembelajaran sehingga peserta didik dapat termotivasi dan merasa senang mengikuti proses pembelajaran.
2. Bagi siswa, diharapkan siswa mengerti bahwa dengan pendekatan permainan media kardus juga dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

3. Bagi peneliti lain, dapat dijadikan acuan penelitian tentang pendidikan jasmani dan olahraga serta dapat dijadikan sebagai wawasan baru, khususnya dalam pengembangan media pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Bahagia, Yoyo. Dkk. 2000, *Atletik*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Dimiyati dan Mudjiono. 2009. *Belajar Dan Pembelajaran*. PT. RINEKA CIPTA : Jakarta.
- Djamarah, Syaiful Bahri dan Zain, Aswan. 2010, *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Gintings, Abdorrahman, 2010. *Esensi Praktis Belajar dan Pembelajaran*. Bandung : Humaniora.
- Hamalik, Oemar. 2011. *Kurikulum dan Pembelajaran*. PT. Bumi Aksara : Jakarta.
- Jamali. 2015. Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Modifikasi Alat Pembelajaran pada Siswa Kelas X SMA Katolik St. Augustinus Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015. Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Maksum, Ali, 2009, *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*, Surabaya : Fakultas Ilmu Keolahragaan – Universitas Negeri Surabaya.
- Mardiana, Ade.dkk. 2009, *Pendidikan Jasmani dan kesehatan*. Universitas terbuka Jakarta.
- Mark, Guthrie, 2003, *Sukses Melatih Atletik*, Pustaka Insan Madani : Jakarta.
- Meddler, Michael.1996.*Buku Pedoman Lomba Atletik*. StadioMadya;Surabaya.
- Pratama, Yudha Ady. 2014. Pengaruh Pembelajaran Modifikasi dengan Media Kardus Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 4 Bojonegoro.
- Samsudin, 2009, *Pemanfaatan Lingkungan dalam Pembelajaran Penjas*, Jakarta : Universitas Terbuka
- Sudjana, Nana. 2010. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung : PT. Remaja Rosdikarya.
- Suherman, MA. 2000. *Dasar-Dasar PendidikanJasmani*. Dian Rakyat : Jakarta.
- Sujarwadi dan Dwi Sarjiyanto. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VII SMP/MTs*. Jakarta: PT. Intan Pariwara