

Meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa SD melalui pembelajaran Kids atletik

Akhmad Sobarna, Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Pasundan

Sumbara Hambali ✉, Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Pasundan

✉ sumbara@stkippasundan.ac.id

Abstract: The purpose of this study was to find output of the influence of athletic kids learning on squat-style long jump skills in SDN 1 Linggasari Purwakarta students. The method used is an experimental method with a pretest-posttest one group design research design. The population in this study were all male students of class V in SDN 1 Linggasari Purwakarta, amounting to 49 consisting of 2 classes, with a sample of 25 people using cluster random sampling techniques. The instrument used in this study was a squat style long jump skill test which emphasized the process assessment. Data processing and analysis using the SPSS 16 program. The results of his research showed that the significance value of the hypothesis testing was $0,000 < 0.05$. The meaning is that the learning of athletic kids can significantly influence squat style long jump skills for fifth grade students of SDN 1 Linggasari Purwakarta.

Keywords: Long Jump, Learning, Kids Athletics

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengetahui gambaran pengaruh pembelajaran *kids* atletik terhadap keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SDN 1 Linggasari Purwakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain penelitian *pretest-posttest one group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas V di SDN 1 Linggasari Purwakarta yang berjumlah 49 terdiri dari 2 kelas, dengan sampel yang digunakan sebanyak 25 orang dengan teknik *cluster random sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan lompat jauh gaya jongkok yang menekankan pada penilaian proses. Teknik pengolahan dan analisis data menggunakan program SPSS 16. Adapun hasil penelitiannya menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada pengujian hipotesis adalah sebesar $0,000 < 0,05$. Artinya adalah bahwa pembelajaran *kids* atletik dapat memberikan pengaruh secara signifikan terhadap keterampilan lompat jauh gaya jongkok bagi siswa kelas V SDN 1 Linggasari Purwakarta.

Kata kunci: Lompat Jauh, Pembelajaran, Kids Atletik

Received 20 March 2020; **Accepted** 29 April 2020; **Published** 01 June 2020

Citation: Sobarna, A & Hambali, S. (2020). Meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa SD melalui pembelajaran Kids atletik. *Premiere Educandum : Jurnal Pendidikan Dasar dan Pembelajaran*, 10(1), 72 – 80. Doi.org/10.25273/pe.v10i1.6189



PENDAHULUAN

Prestasi olahraga tidak dapat diciptakan dalam waktu singkat, tetapi memerlukan waktu dan proses serta pembinaan yang cukup lama. Oleh karena itu, usaha untuk mencapai prestasi yang tinggi di bidang olahraga hendaknya dimulai dari olahraga pendidikan (melalui jalur pendidikan) sedini mungkin (Kosasih, 2008). Dan salah satu lembaga pendidikan adalah sekolah, khususnya yang menaungi atau relevan dengan bidang olahraga adalah mata pelajaran pendidikan jasmani, dimana pelajaran pendidikan jasmani atau sering disebut PJOK ini merupakan salah satu mata pelajaran yang memiliki tujuan untuk menumbuhkembangkan semua aspek yang ada dalam diri siswa, yakni pengetahuan, sikap dan juga keterampilan gerakannya (Sobarna, Hambali, Rizal, & Sevtiadzi, 2019). Pembelajaran PJOK juga menekankan pada pemberian pengalaman langsung untuk mengembangkan potensi siswa baik fisik, psikis, keterampilan motoric, pengetahuan, aplikasi nilai-nilai dan pembiasaan penerapan pola hidup sehat, sehingga menghasilkan perkembangan fisik dan psikis yang seimbang (Yusuf, 2018). Dan salah satu materi yang diberikan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah adalah atletik. Dalam kurikulum tingkat Sekolah Dasar khususnya kelas V tercantum bahwa pada SK-KD para siswa mampu mempraktekan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi serta nilai semangat, sportivitas, kerjasama, percaya diri serta nilai kejujuran (Dinata & Dinata, 2014).

Dalam olahraga atletik terdapat nomor-nomor yang perlu diberikan kepada para siswa khususnya ditingkat sekolah dasar. Pihak sekolah memiliki tanggung jawab untuk dapat memfasilitasi siswa dalam mempelajari setiap nomor pada atletik, seperti: 1) Nomor lari; 2) Nomor lompat yang meliputi lompat jauh, lompat tinggi, lompat galah dan lompatjangkit; 3) Nomor lempar yang meliputi lempar lembing, tolak peluru, lempar cakram dan lontar martil (Aditya, Helmi, & Usman, 2019). Ini membuktikan bahwa lompat jauh merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik yang harus diberikan pada pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Puspitasari, 2016). Lompat jauh adalah suatu bentuk rangkaian gerakan yang dilakukan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya yang merupakan hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu awalan, dengan daya vertical yang dihasilkan oleh daya ledak (Bahagia, 2010).

Lompat jauh adalah gerakan yang pelaksanaannya membutuhkan kecepatan, tenaga lompat dan tujuan yang diarahkan kepada keterampilan gerak yang benar dalam melakukan gerakan dan jauhnya lompatan. Yang menjadi tujuan lompat jauh adalah mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya, dan untuk mendapatkan hasil lompatan yang baik siswa melewati beberapa tahapan gerak yang perlu diperhatikan sebelum melakukan lompatan yaitu: awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat. Tentunya agar hasil lompatan mendapatkan hasil yang maksimal, maka setiap tahapan gerak tersebut harus dikuasai dengan baik dan benar oleh siswa. Maka dari itu, diperlukan metode pengajaran yang sesuai agar teknik lompat jauh ini dapat disampaikan dengan optimal.

Namun sayangnya, dari hasil observasi di lapangan masih terdapat guru pendidikan jasmani yang dalam melakukan proses pembelajaran atletik masih menggunakan metode atau model pembelajaran yang konvensional dan cenderung monoton sehingga membuat para siswa kurang termotivasi dan males dalam melakukan proses pembelajaran dan berdampak pada hasil belajar lompat jauhnya. Para siswa masih kurang paham dan mengerti tentang tahapan yang harus dilalui pada gerakan lompat jauh gaya jongkok. Beberapa guru pendidikan jasmani masih berorientasi pada penilaian hasil lompatannya, tanpa melihat betul atau tidaknya proses gerakan yang ditampilkan siswa. Ini tentunya akan berdampak pada hasil belajar yang diraihinya. Padahal faktor seperti pembelajaran yang membosankan, penggunaan media yang kurang sesuai merupakan hal yang dapat mempengaruhi minat dan motivasi siswa dalam belajar. Maka dari itu untuk terus menumbuhkan motivasi siswa diperlukan sebuah strategi dan inovasi baru dalam proses pembelajarannya (Hambali, 2016).

Salah satu pembelajaran keterampilan gerak yang bisa diterapkan dalam upaya meningkatkan teknik lompat jauh gaya jongkok adalah dengan pembelajaran *kids* atletik. Pembelajaran ini didesain untuk siswa sekolah dasar, dibuat lebih mudah karena diaplikasikan dalam bentuk permainan dan pertandingan dalam nomor beregu sehingga siswa tidak akan merasa bosan dalam melakukannya (Fahrozi, 2016). Dengan begitu pembelajaran *kids* atletik memiliki sifat-sifat yang menyenangkan, siswa akan menjadi lebih aktif sehingga lebih efektif dalam pemberian dasar-dasar materi atletik dalam proses pembelajarannya (Charles & Abdel, 2006). Kini sebetulnya *kids* atletik sudah disosialisasikan ke sekolah-sekolah oleh Pusat Pembinaan Atletik Pelajar (PPAP) melalui pendidikan dan pelatihan. Dengan demikian diharapkan melalui pembelajaran *kids* atletik ini keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa dapat meningkat.

METODE

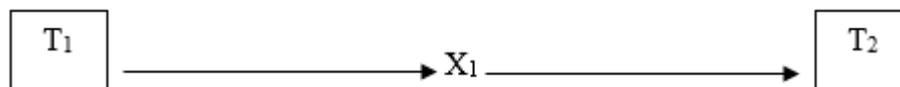
Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode eksperimen, yaitu suatu cara penelitian untuk menarik hubungan sebab akibat atau hubungan dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisihkan faktor lain yang mengganggu (Arikunto, 2012).

Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan kepada seluruh siswa putra kelas V-B SDN 1 Linggasari Kab. Purwakarta sebanyak 25 orang. Teknik pengambilan subjek atau sampel penelitian menggunakan *cluster random sampling*.

Prosedur Penelitian

Agar proses penelitian pada metode eksperimen lebih terarah, dibuatkan desain penelitian. Desain penelitian yang diterapkan dalam penelitian ini menggunakan *pretest-posttest one group design*. Artinya tes dilakukan sebanyak dua kali, yaitu pada saat sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan. Untuk lebih jelasnya mengenai desain penelitian dapat dilihat pada gambar 1 berikut ini:



Gambar 1. Desain Penelitian Pretest-Posttest One Group Design

Keterangan:

T₁ : Tes Awal (Lompat Jauh Gaya Jongkok)

X : Perlakuan

T₂ : Tes Akhir (Lompat Jauh Gaya Jongkok)

Prosedur perlakuan atau aktivitas diberikan sebanyak empat kali pertemuan, dengan dua pertemuan digunakan untuk tes awal dan tes akhir, sedangkan dua pertemuan dilakukan untuk memberikan perlakuan. Adapun beberapa perlakuan yang diberikan kepada siswa adalah berupa pembelajaran *kids* atletik, yaitu diantaranya permainan *kanga escape*, lari estafet berintang gawang, kardus atau paralon, *frog jump*, dan *formula one*.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan lompat jauh gaya jongkok dengan menekankan penilaian pada proses gerakan. Dimana setiap

tahapan dalam proses gerakan lompat jauh yaitu mulai dari awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat memiliki bobot nilai dari 1 – 4 dan menjadi bahan evaluasi atau penilaian ayang akan dinilai pada penelitian ini.

Analisis Data

Teknik analisis data pada penelitian ini, peneliti menggunakan bantuan program SPSS 16, dengan tahapan pencarian atau perhitungan sebagai berikut: 1) Melakukan perhitungan nilai rata-rata dan simpangan baku pada setiap periode tes; 2) Melakukan pengujian persyaratan analisis, yaitu uji normalitas dengan *one-sample kolmogorov-smirnov test* dan uji homogenitas dengan *levene's test* setiap periode tes; 3) Melakukan uji hipotesis menggunakan analisis uji *paired sample test*.

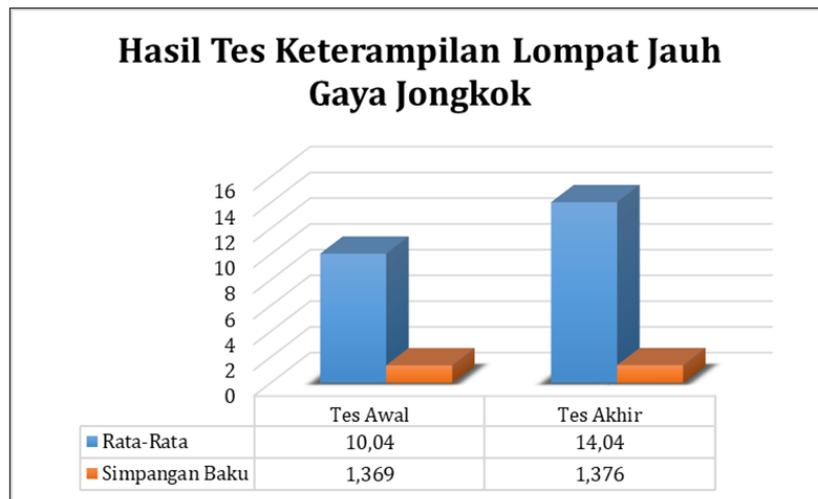
HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data

Setelah melakukan perhitungan menggunakan bantuan program SPSS 16, maka didapat data hasil rata-rata dan simpangan baku serta nilai minimum dan maksimum dari setiap periode tes tersebut, berikut hasilnya dapat dilihat pada **Tabel 1** berikut ini.

TABEL 1. Hasil Perhitungan Rata-Rata dan Simpangan Baku

Periode	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Tes Awal	25	10.04	1.369	7	12
Tes Akhir	25	14.94	1.376	12	16



GAMBAR 2. Hasil Tes Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok

Berdasarkan **Tabel 1** tersebut dapat diketahui bahwa rata-rata (*mean*) hasil keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V pada tes awal sebesar 10,04 dan simpangan bakunya adalah 1,369, sedangkan rata-rata (*mean*) hasil keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada tes akhir sebesar 14,94 dan simpangan bakunya adalah 1,376. Kemudian pada tes awal diperoleh nilai minimal adalah sebesar 7 dan nilai yang maksimal adalah 12, sedangkan pada tes akhir nilai paling minimal sebesar 12 dan nilai maksimal adalah 16. Berdasarkan pada **Tabel 1** dan **Gambar 2**, dapat diketahui bahwa pada periode tes awal dan tes akhir keterampilan lompat jauh gaya jongkok terdapat perbedaan dari skor rata-rata dan simpangan bakunya.

Pengujian Persyaratan Analisis Data

Uji Normalitas

Didalam pengujian normalitas, penelitian ini menggunakan teknik analisis dengan program *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dari SPSS 16. Berikut hasil pengujian normalitas dapat dilihat pada **Tabel 2** berikut ini.

Tabel 2. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

Periode	N	Mean	Std. Deviation	Asymp. Sig. (2-tailed)
Tes Awal	25	10.040	1.369	0.557
Tes Akhir	25	14.940	1.376	0.613

Kriteria pengambilan keputusan: Jika signifikansi $> 0,05$, maka data diterima yang berarti data berdistribusi normal; Jika signifikansi $< 0,05$, maka data ditolak yang berarti data berdistribusi tidak normal.

Berdasarkan **Tabel 2** hasil uji normalitas dapat dilihat dalam Asymp. Sig. (2-tailed), tes awal keterampilan lompat jauh gaya jongkok sebesar 0,557 dan tes akhir awal keterampilan lompat jauh gaya jongkok 0,613. Keduanya nilai tersebut $> 0,05$. Artinya semua data tersebut berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Langkah berikutnya untuk persyaratan pengujian statistik adalah uji homogenitas. Pengujian ini menggunakan *Levene's Test*. Pengujian dilakukan melalui SPSS 16, berikut hasil pengujian homogenitas yang dapat dilihat pada **Tabel 3** berikut ini.

TABEL 3. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Tes Akhir	25	14.940	0.613

Pengambilan Keputusan: Jika signifikansi $> 0,05$, maka data diterima yang berarti data diambil dari populasi yang memiliki variansi sama; Jika signifikansi $< 0,05$, maka data tidak diterima yang berarti data diambil bukan dari populasi yang memiliki variansi sama.

Berdasarkan tabel 3 dari nilai yang dihasilkan melalui pengujian homogenitas. Dapat diketahui angka pada sig. sebesar 0,573 $> 0,05$, yang artinya bahwa data yang diperoleh dari pengujian dalam keadaan homogen yaitu semua populasi memiliki varian yang sama.

Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan dengan teknik uji *Paired Samples Test* dari program SPSS 16. Berikut hasil pengujian hipotesis yang dapat dilihat pada **Tabel 4** berikut ini.

TABEL 4. Hasil Perhitungan Pengujian Hipotesis

Periode Tes	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1 Tes Awal – Tes Akhir	-4.000	0.866	0.173	-23.094	24	0.000

Ho : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan pembelajaran *kids* atletik terhadap keterampilan lompat jauh gaya jongkok.

Hi : Terdapat pengaruh yang signifikan pembelajaran *kids* atletik terhadap keterampilan lompat jauh gaya jongkok.

Kriteria Pengambilan Keputusan: Jika probabilitas $> 0,05$, maka H_0 diterima; Jika probabilitas $< 0,05$, maka H_0 ditolak.

Berdasarkan perhitungan dari hasil analisis uji *Paired Samples Test* pada tabel 4 mengenai pengaruh pembelajaran *kids* atletik terhadap keterampilan lompat jauh gaya jongkok dapat diketahui bahwa nilai hasil uji *Paired Samples Test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, artinya bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Jadi kesimpulannya adalah pembelajaran *kids* atletik dapat meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa di SDN 1 Linggasari Purwakarta.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa pembelajaran *kids* atletik berpengaruh signifikan atau dapat meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa. Pembelajaran *kids* atletik merupakan salah satu inovasi dan kreatifitas yang dilakukan oleh guru dalam melaksanakan proses mengajarnya, dimana dalam proses pembelajarannya seorang guru memberikan beberapa permainan atletik yang dirasakan akan memberikan kegembiraan pada siswa. Penggunaan peralatan yang digunakan dalam pembelajaran *kids* atletik ini juga banyak yang dimodifikasi, sehingga menambah kesan menarik ingin mempelajarinya. Ini tentunya akan menumbuhkan rasa minat yang besar kepada siswa dalam melakukan proses belajarnya, karena telah terbukti bahwa media modifikasi dapat meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok (Widiastuti & Hutomo, 2018). Bahkan penelitian lain menyebutkan dengan penggunaan alat meia yang sesuai dengan karakteristik siswa hasil belajar lompat jauh gaya jongkok bisa meningkat antara 21% - 87% (Asih, Tarigan, & Jubaedi, 2019).

Disamping penggunaan peralatan yang banyak dimodifikasi, pembelajaran *kids* atletik juga menyuguhkan bentuk-bentuk permainan yang tentunya dapat menambah ketertarikan pada siswa, dimana permainan-permainan tersebut dipertandingkan sehingga para siswa akan serius dalam melakukannya. Pembelajaran pendidikan jasmani dengan bentuk permainan bisa membangkitkan rasa senang, gembira dan semangat kepada siswa, umumnya umumnya akan lebih senang melakukan permainan daripada cabang olahraga yang lain, sehingga potensi siswa dapat berkembang dan materi pelajaran dapat terserap dan tersampaikan dengan optimal (Budi, 2013; Juliantine, 2010). Selanjutnya dengan berbagai pemberian bentuk permainan dalam pembelajaran pendidikan jasmani siswa akan lebih bergerak aktif, lebih berani dan akan jauh lebih percaya diri dalam melaksanakan proses belajarnya (Hambali & Sutiswo, 2019). Ini tentunya akan menambah banyak pengalaman belajar gerak yang dilakukan oleh siswa. Para siswa akan senang bermain dengan tanpa adanya paksaan, mereka juga dituntut untuk saling bekerja sama dan mencoba bertanggung jawab akan tugas yang diberikan. Dalam hal ini aktivitas bermain tidak hanya sekedar pelapas ketegangan saja, tapi juga bermanfaat untuk melatih kemampuan siswa dalam melakukan gerakan motorik kasar maupun gerakan motorik halus (Anwar, 2006). Selain itu, melalui bermain seorang anak akan memahami kaitan antara dirinya dengan lingkungan sosialnya, belajar untuk bergaul dan mencoba memahami aturan dalam pergaulannya, serta permainan juga berkaitan dengan perkembangan pengetahuan anak (Tedjasaputra, 2001).

Permainan pada *kids* atletik menggunakan peralatan-peralatan yang cocok dan aman digunakan untuk siswa di sekolah dasar. Ini tentunya membuat para siswa tidak akan merasa ragu dan takut untuk mencoba peralatan yang digunakan, bahkan cenderung akan memiliki keinginan lebih untuk mempelajarinya. Dari segi perkembangan sosial bagi anak, permainan olahraga anak dapat menanamkan unsur percaya diri dan disiplin. Disamping itu sampai saat ini *kids* atletik telah digunakan hampir diseluruh dunia termasuk di Indonesia, dapat digunakan untuk berbagai pendasaran cabang olahraga lain, maka disebut juga sebagai alat untuk pembinaan multilateral bagi anak-anak (Teneh, Mentara, & Hariyadi, 2015). Selain itu, dengan pembelajaran *kids* atletik karakter siswa

dapat terbangun, juga kebugaran jasmaninya dapat meningkat. Hal ini dikarenakan pada atletik siswa diharuskan bergerak aktif dalam proses pembelajarannya, semakin banyak siswa bergerak, maka semakin banyak aktivitas gerak yang dilakukan dan ini tentunya bagus untuk kebugaran jasmaninya (Wicaksono, 2018).

Sebagaimana diketahui dalam pembelajaran *kids* atletik terdapat jenis permainan seperti lompat katak dan lompat melewati rintangan seperti kardus. Ini tentunya dapat melatih siswa agar proses melompat ketika dalam belajar lompat jauh dapat terealisasi dengan baik. Seperti yang dikatakan penelitian sebelumnya bahwa pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan permainan lompat katak atau lompat simpai dengan menggunakan rintangan berupa kardus dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh (Prapti, 2015). Dengan begitu jelas bahwa permainan yang terdapat dalam pembelajaran *kids* atletik mampu membantu siswa dalam mempelajari beberapa teknik keterampilan yang ada dalam nomor atletik, dalam hal ini adalah keterampilan lompat jauh gaya jongkok.

Berdasarkan hal tersebut jelas kiranya pembelajaran dengan menggunakan penerapan *kids* atletik keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa dapat meningkat, dan kreativitas siswa juga terlihat berkembang, nilai – nilai lain seperti kerjasama, tanggung jawab dan sportivitas siswa juga terlihat bagus, karena siswa dituntut untuk mencoba melakukan semua jenis permainan dengan baik dan benar, serta dituntut untuk saling bekerja sama pada setiap permainan, memberikan semangat untuk siswa lainnya, sehingga hasil belajarnya juga akan maksimal.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan diskusi yang telah penulis paparkan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran *kids* atletik dapat memiliki pengaruh secara signifikan atau dapat meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok. Hal tersebut dikarenakan dalam pembelajaran *kids* atletik terdapat beberapa bentuk aktivitas ataupun permainan yang dapat mengarah pada proses gerakan lompat jauh, seperti lari, menolak, melayang diudara dan mendarat. Disamping itu para siswa merasa lebih senang jika proses pembelajaran dilakukan dalam situasi permainan, apalagi di tingkat sekolah dasar.

Namun kiranya, karena penelitian ini hanya terbatas pada pemberian aktivitas belajar melalui *kids* atletik, maka cakupa bentuk-bentuk permainan masih terbatas dan mengacu pada peraturan-peraturan yang ada pada pembelajaran *kids* atletik. Maka dari itu kiranya guru pendidikan jasmani hendaknya lebih meningkatkan kualitas atau kompetensi yang telah dimilikinya, mampu menerapkan proses pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik para siswanya, menciptakan beberapa bentuk permainan baru yang lebih menarik, efektif dan efisien untuk dilakukan di pembelajaran lompat jauh. Selanjutnya saran lain penulis, khususnya bagi para peneliti lain yang ingin atau hendak mengkaji topik atau permasalahan yang sama, alangkah baiknya dilakukan pada sampel yang lebih luas dan variabel yang sedikit berbeda, agar dapat dilihat konsistensi dari hasil penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Aditya, R., Helmi, B., & Usman, K. (2019). Pengembangan Peralatan Modifikasi Atletik Pada Pembelajaran PJOK Tingkat Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(2), 17–23. Retrieved from <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JSBG/article/view/63/78>
2. Anwar, F. (2016). *Mencetak Anak Jenius dan Cerdas*. Surabaya: SIC.
3. Arikunto, S. (2012). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
4. Asih, S. C. T., Tarigan, H., & Jubaedi, A. (2019). Upaya Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Alat Modifikasi Siswa SD. *JUPE: Jurnal*

- Penjaskesrek*, 7(2).
5. Bahagia, Y. (2010). *Kids Atletik*. Jakarta: Depdiknas.
 6. Budi, H. S. (2013). *Pengaruh Penggunaan Metode Bermain Dalam Latihan Lompat Terhadap Prestasi Lompat Jauh Siswa Di SPN N 2 Kalasan Tahun 2013* (Universitas Negeri Yogyakarta). Retrieved from <https://eprints.uny.ac.id/16325/>
 7. Charles, J. S., & Abdel, M. E. (2013). Educational Card Kids' Athletic. Retrieved January 21, 2020, from IAAF website: [http://www.iaaf.org/download/download?filename=7e4036dc-099e-92120-%0A44f7-0e6e71beaa78.pdf&urlslug=IAAF Kids%27 Athletic -%0A Educational Cards](http://www.iaaf.org/download/download?filename=7e4036dc-099e-92120-%0A44f7-0e6e71beaa78.pdf&urlslug=IAAF%20Kids%27%20Athletic%20-%0A%20Educational%20Cards)
 8. Dinata, H. L., & Dinata, V. C. (2014). Pengaruh Permainan Lompat Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani , Olahraga Dan Kesehatan (Studi pada Siswa Kelas V SDN Kabuh I Jombang). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 02(03), 680–684. Retrieved from <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/10009/9803>
 9. Fahrozi, M. A. (2016). *Optimalisasi Pembelajaran Lari Gawang Melalui Permainan Kids Atletik Kangas Escape Bagi Siswa Kelas IV SDN 02 Petukangan Wiradesa Pekalongan Tahun Ajaran 2015/2016* (Universitas Negeri Semarang). Retrieved from <https://lib.unnes.ac.id/27173/1/6102914086.pdf>
 10. Hambali, S. (2016). Pembelajaran Passing Bawah Menggunakan Metode Bermain Pada Permainan Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1), 58–70. Retrieved from <https://journal.ikipgriptk.ac.id/index.php/olahraga/article/view/314/311>
 11. Hambali, S., & Sutiswo. (2019). Pengaruh Metode Bermain Terhadap Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Di Sekolah Dasar. *PERSPEKTIF Ilmu Pendidikan*, 33(1), 27–32. <https://doi.org/doi.org/PIP.331.3> Volume
 12. Juliantine, T. (2010). Strategi Mengajar Melalui Model Bermain Dalam Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar. *Motion: Journal Research Of Physical Education*, 1(1), 1–9.
 13. Kosasih, E. (2012). *Olahraga Teknik dan Program Latihan dan Akademik*. Jakarta: Persindo.
 14. Prapti. (2015). *Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Kid Atletik Pada Siswa Kelas V SD Wonodri Semarang Tahun Ajaran 2013/2014* (Universitas Wahid Hasyim). Retrieved from <http://eprints.unwahas.ac.id/id/eprint/665>
 15. Puspitasari, R. N. (2016). Pengaruh Permainan Tradisional Karetan Terhadap Pembelajaran Motorik Kasar Atletik Lompat Jauh. *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo*, 3(1), 9–18. Retrieved from <https://journal.trunojoyo.ac.id/pgpauddtrunojoyo/article/view/3478/2566>
 16. Sobarna, A., Hambali, S., Rizal, R. M., & Sevtiadzi, L. (2019). Hasil Keterampilan Lompat Jangkit (Studi Eksperimen Menggunakan Latihan Plyometrik). *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(1), 53–61. <https://doi.org/10.3157/jpo.v8i1.1233>
 17. Tedjasaputra, M. S. (2010). *Bermain: Main dan Permainan Untuk Usia Dini*. Jakarta: Grasindo.
 18. Teneh, F., Mentara, H., & Hariyadi, T. (2015). Pengaruh Permainan Kid's Athletic Terhadap Efektivitas Pembelajaran Gerak Pada Siswa SD IT Al Fahmi Palu. *E-Journal Tadulako Physical Education, Health And Recreation*, 3(12).
 19. Wicaksono, B. K. P. (2018). Pengaruh Permainan Kids Athletic Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 2 Tasikmadu Kecamatan Watulimo Kabupaten Trenggalek. *Artikel Skripsi: Simki-Techsain*, 2(5). Retrieved from http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2018/020d84c8e5dd3264af2fd44099c514aa.pdf
 20. Widiastuti, & Hutomo, P. (2018). Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Modifikasi Alat Bantu. *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(1). <https://doi.org/10.21009/GJIK.091.05>

21. Yusuf, Y. (2018). Peningkatan Ketrampilan Senam Lantai Siswa Kelas VI SDN Dempelan 01 Melalui Pembelajaran Langsung Dengan Metode JIGSAW. *Premiere Educandum: Jurnal Pendidikan Dasar Dan Pembelajaran*, 8(1), 54–59. <https://doi.org/10.25273/pe.v8i1.2366>

PROFIL SINGKAT

Akhmad Sobarna adalah Dosen Program Studi Magister Pendidikan Jasmani, STKIP Pasundan. Ia juga merupakan Ketua Program Studi Magister Pendidikan Jasmani di STKIP Pasundan. Ia pernah mendapatkan hibah PDP pada tahun 2017. Selain itu ia aktif di berbagai aktivitas keolahragaan, pengurus PB. PASI Jawa Barat dan merupakan pengurus KONI Kota Cimahi dengan jabatan Sekretaris Umum.

Sumbara Hambali adalah Dosen tetap pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), STKIP Pasundan. Ia juga merupakan Editor in Chief dari Jurnal Master Penjas & Olahraga (JMPO) di Program Studi Magister Pendidikan Jasmani. Selain itu ia aktif dalam berbagai proyek penelitian dan pernah mendapatkan hibah PDP pada tahun 2018. Sekarang menjabat sebagai Ketua Bidang IPTEK, Sport Science, Sport Medicine dan Forensik Olahraga di KONI Kota Cimahi.