



Strategi Guru Dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Teknik Gerak Lompat Jauh Pada Siswa Kelas V SD Katolik Canossa Kota Kupang

, Lukas Maria Boleng¹,
Michael Johannes Hadiwijaya Louk², Arnold Gideon Rassi³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

^{1,2,3}Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,

^{1,2,3}Universitas Nusa Cendana,

Jl. Adisucipto Penfui Kota Kupang Provinsi NTT, kode pos, 85148, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini membahas tentang Strategi Guru Dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Teknik Gerak Lompat Jauh Pada Siswa Kelas V SD Katolik Canossa Kota Kupang. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui Strategi Guru PJOK Terhadap Pembelajaran Gerak Lompat Jauh Pada Siswa Kelas V SD Katolik Canossa Kota Kupang. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Sumber data dalam penelitian ini adalah Guru dan Siswa Kelas V SD Katolik Canossa Kota Kupang. Subyek penelitian dalam penelitian ini adalah 3 orang Guru dan 10 orang Siswa. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa, Strategi Guru PJOK dalam pembelajaran lompat jauh pada Siswa Kelas V SD Katolik Canossa Kota Kupang, berjalan lancar dan baik, guru selalu memberikan motivasi dan dukungan kepada siswa untuk tetap semangat dalam mengikuti pembelajaran. Kesimpulan dari penelitian ini adalah strategi Guru PJOK sangat penting untuk membantu meningkatkan mutu pembelajaran gerak lompat jauh. Dengan adanya peran guru serta strategi ini memberikan pengaruh besar terhadap proses kegiatan pembelajaran lompat jauh yang nantinya mampu membuat para siswa dapat mencapai hasil belajar yang baik.

Kata kunci: Strategi, Gerak Lompat Jauh.

Abstract

This study discusses the teacher's strategy in overcoming difficulties in learning the long jump technique in fifth grade students at Canossa Catholic Elementary School, Kupang City. The purpose of this study was to find out the PJOK Teacher's Strategy for Long Jump Learning in Class V Students at Canossa Catholic Elementary School, Kupang City. This research is a qualitative research. The data sources in this study were teachers and students of Class V at Canossa Catholic Elementary School, Kupang. The research subjects in this study were 3 teachers and 10 students. The results obtained in this study indicate that the PJOK Teacher's strategy in long jump learning for Class V students at Canossa Catholic Elementary School, Kupang City, runs smoothly and well, the teacher always provides motivation and support to students to remain enthusiastic in participating in learning. The conclusion from this study is that the teacher's PJOK strategy is very important to help improve the quality of long jump learning. With the role of the teacher and this strategy, it has a major influence on the process of long jump learning activities which will later be able to make students achieve good learning outcomes.

Keywords: Strategy, Long Jump.

PENDAHULUAN

Pendidikan di Indonesia memiliki tujuan untuk memberikan pengetahuan, pemahaman, serta pengajaran. Pernyataan tersebut tertuang dalam undang-undang No. 20 tahun 2003 Bab 1 Pasal 1 tentang Sistem Pendidikan Nasional, yang menyebutkan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif dan mengembangkan dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat bangsa dan Negara. Pendidikan merupakan investasi penting yang menentukan masa depan bangsa. Atletik merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan-gerakan atletik sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani, seperti lari, lompat, jalan, dan lempar. Di samping itu, atletik juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik cabang olahraga. Dimasukkannya cabang olahraga atletik hingga di sekolah-sekolah dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani ini, sudah selayaknya membawa angin segar untuk meningkatkan motivasi siswa untuk mengikutinya. Nomor lompat sebagai salah satu nomor yang dilombakan dalam kejuaraan atletik, merupakan nomor yang sangat menarik untuk dikaji. Eddy Purnomo (2007) nomor lompat dibagi menjadi empat yaitu lompat jangkit, lompat tinggi, lompat tinggi galah dan lompat jauh. Merujuk pada nomor lompat peneliti lebih ingin mengkaji tentang nomor lompat jauh. Eddy Purnomo (2007). Lompat jauh ditinjau dari gaya dibedakan menjadi 3 macam gaya yaitu gaya jongkok (*tuck*), berjalan di udara (*walking in the air*) dan melayang (*hang style*). Perlu diketahui bahwa dari ketiga gaya lompat jauh yang menyebabkan adanya perbedaan sebenarnya pada saat posisi badan di udara dan saat awalan, tumpuan dan pendaratan pada prinsipnya sama, namun di sekolah-sekolah lazim dilakukan adalah lompat jauh gaya jongkok. Tujuan utama dari lompat jauh yaitu mencapai lompatan yang sejauh-jauhnya. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal Amad Komari (2007), seseorang dalam menjalankan aktivitas atau gerak olahraga tergantung empat hal yaitu 1) fungsi organ tubuh (jantung, paru-paru, syaraf, otot, dan panca indra); 2) kemampuan dasar tubuh atau kemampuan biomotorik, meliputi

kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, ketepatan, stamina, koordinasi, dan power; 3) sikap dasar tubuh yang baik; 4) semangat. Unsur-unsur tersebut harus selalu dibina dan dilatih agar dapat tumbuh dan berkembang sesuai dengan pola kekhususan gerak dari nomor atau cabang yang akan dipelajari. Ada beberapa faktor yang menentukan keberhasilan dari atlet lompat jauh diantaranya kondisi fisik terutama kecepatan dan tenaga lompat, dan faktor teknik yang menyangkut persiapan tinggal landas, saat melayang, dan pendaratan Bernhard (2009). Berdasarkan hasil observasi terdahulu serta permasalahan mendasar yang peneliti temukan di SD Katolik Canossa Kota Kupang menunjukkan bahwa siswa-siswa SD tersebut secara umum memiliki kemampuan menengah ke bawah, disamping beberapa siswa memiliki intelegensi diatas rata-rata. Dalam sebuah observasi kelas, dapat diketahui bahwa siswa-siswi di kelas V memiliki minat dan motivasi yang kurang terhadap pelajaran pendidikan jasmani khususnya materi lompat jauh siswa lebih menyukai pelajaran jasmani hanya pada sepak bola dan futsal. Sebagian besar siswa mengeluh dan merasa tidak mampu mengerjakan tugas maupun melakukan teknik-teknik dasar yang diberikan, persoalan ini terjadi karena Guru dalam pembelajaran hanya monoton terhadap pembelajaran yang diminati oleh siswa. Akibatnya ketertarikan siswa pada pembelajaran lompat jauh kurang mendukung semangat dan antusias saat pembelajaran lompat jauh sehingga diperoleh hasil belajar yang tidak memenuhi KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Menurut Djumidar (2007) menjelaskan bahwa "Lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horisontal yang dibuat dari ancang-ancang dengan gerak vertikal yang dihasilkan dari kaki tumpu, formulasi dari kedua aspek tadi menghasilkan suatu gaya gerak parabola dari titik pusat gravitasi". Dari ungkapan tersebut dapat digambarkan persyaratan yang harus dipenuhi oleh pelompat jauh yang baik. Senada dengan yang di ungkapkan oleh Eddy Purnomo dalam bukunya yang berjudul Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik (2007) Prestasi lompat jauh ditentukan oleh sebagian kecil parameter yang nyata berkaitan dengan kemampuan biomotorik, yaitu : Kecepatan horizontal adalah salah satu parameter prestasi yang paling penting, karena adanya korelasi langsung antara kecepatan lari dengan prestasi lompat jauh. Adapun sumbangan yang paling menonjol adalah dua-pertiga jarak lompat ditentukan oleh kecepatan si pelompat dalam melakukan awalan.

Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi lompat jauh ialah teknik dan postur dari tubuh seseorang itu sendiri. Dari studi pendahuluan yang sudah peneliti lakukan, diperoleh informasi mengenai mata pelajaran lompat jauh di kelas V SD Katolik Cannosa, yaitu pada saat siswa melakukan praktek lompat jauh peneliti melihat dan mengamati bahwa kemampuan hasil lompatan siswa tersebut masih rendah, mengamati dari cara siswa melakukan awalan yang belum baik, tumpuan yang belum baik, teknik gaya jongkok dan kemudian hasil mendarat yang belum maksimal dalam pembelajaran gerak lompat jauh. Penulis menyimpulkan bahwa siswa kurang memahami teknik dalam gerak lompat jauh. Hal itu terlihat saat siswa melakukan praktek gerak lompat jauh, serta kurangnya pemahaman serta minat siswa tentang teknik dasar gerak lompat jauh.

METODE

Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang harus membutuhkan kepekaan dalam penelitian dalam masalah yang dihadapi, dan menerangkan yang benar-benar terjadi dalam lapangan penelitian atau kenyataan yang terjadi. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian analisa deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dirancang untuk mendapatkan informasi tentang kejadian yang ada di lapangan (Nugrahani & Hum 2014). Sehingga hasil penelitian ini akan bersifat analisis deskriptif yakni dengan menggunakan kata yang dijelaskan secara lisan dari perilaku yang diamati terkait dengan bagaimana strategi guru dalam mengatasi kesulitan belajar teknik gerak lompat jauh pada siswa kelas V SD Katolik Canossa Kota Kupang. Waktu yang digunakan untuk melakukan penelitian ini adalah \pm 1 bulan pertemuan untuk siswa dapat mengisi pernyataan-pernyataan berupa wawancara, obsevasi dan dokumentasi yang disiapkan oleh peneliti. Sehingga laporan penelitian akan berisi data-data untuk dijelaskan. Penelitian dimaksud untuk menggambarkan tentang pembelajaran lompat jauh pada Siswa Kelas V SD Katolik Canossa Kota Kupang. Peneliti menggunakan beberapa metode untuk mengetahui atau untuk memperoleh informasi agar lebih jelas penelitian yang dilakukannya seperti berikut: Lembar obervasi digunakan untuk mengamati tindakan guru sebelum dan saat proses pembelajaran siswa serta aktivitas siswa pada proses pembelajaran siswa serta

aktivitas siswa pada proses pembelajaran. Peneliti melakukan wawancara langsung dengan responden dilokasi penelitian dengan berpedoman pada daftar pertanyaan yang telah disusun sebelumnya. Peneliti memilih Siswa dan Guru Sekolah Dasar Katolik Canossa Kota Kupang. Dokumentasi adalah catatan yang berkaitan dengan peristiwa yang terjadi. Menurut (Sugiyono 2018) yang di maksud dengan dokumentasi adalah yang berupa gambar, foto, sketsa dan lain sebagainya. Dalam penyelesaian akhir ada yang di sebut dengan pembuatan laporan ,menentukan sumber data, menentukan dan menyusun instrumen penelitian, pengumpulan data, data primer, data sekunder, pengolahan data, analisis data, menarik kesimpulan. yang di rancang dalam bentuk gambar dan disertai arah yang menunjukan pada langkah-langkah penelitian.

HASIL

Hasil penelitian ini menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi guru serta siswa SD Katolik Canossa Kota Kupang.

Tabel 1. Hasil Wawancara Dengan Guru PJOK SD Katolik Canossa Kupang

NO	PERTANYAAN	HASIL WAWANCARA
1.	Bagaimanakah pelaksanaan pembelajaran lompat jauh di sekolah SD Katolik Canossa Kupang, khususnya pada siswa di kelas V?	Pelaksanaan Pembelajaran lompat jauh di sekolah kami berjalan dengan baik dan cukup efektif terkhususnya pada siswa kelas V,pembelajaran lompat jauh ini juga pada dasarnya untuk siwa kelas V adan siswa kelas VI di sekolah Kami.
2.	Apakah Sarana dan prasarana,khususnya pembelajaran lompat jauh tersedia untuk mendukung pembelajaran lompat jauh?	Sarana dan prasarana kami tersedia terkusunya untuk pembelajaran gerak lompat jauh, melalui bak pasir lompat jauh yang berada tepat pada halaman belakang sekolah.
3.	Apa saja ksulitan yang dialami bapak ketika melaksanakan pembelajaran gerak lompat Jauh?	Sejauh Ini tidak ada kesulitan yang berarti,kesulitan itu kita bisa lihat ketika faktor,kondisi keadaan dari siswa yang mungkin mengalami hambatan seperti sakit, ataupun keadaan yang mungkin membuat siswa tidak dapat berpartisipasi ketika akan melakukan praktek pembelajaran lompat jauh,faktor lain juga adalah kondisi Fisik dari beberapa siswa

		yang mungkin tidak bisa untuk melakukan gerak lompat jauh.
4.	Cara apakah yang paling efektif untuk bapak menarik semangat dan antusias siswa ketika akan mempelajari pembelajaran lompat jauh?	Semangat siswa mengenai pembelajaran PJOK suda bisa kita gambarkan bahwa, anak-anak ini mereka senang ketika akan melaksanakan pembelajaran PJOK, gambaran yang bisa kita ambil yakni siswa mempunyai semangat untuk bermain, dari sinilah kesempatan kita untuk membuat suatu permainan yang berarti dan mempunyai nilai pengetahuan terutama melalui pembelajaran lompat jauh ini.
5.	Berbicara tentang strategi, bagaimanakah strategi yang Diberikan bapak dalam melaksanakan pembelajaran gerak lompat jauh?	berdasarkan pengalaman yang sudah kami lewati, kebanyakan strategi yang saya buat dalam proses pembelajaran, saya melakukan dengan pola permainan, di antaranya permainan meloncat ataupun melompat melewati 6 buah ban bekas, kemudian melompat melewati kardus, melompat melalui kunch dan melompat melewati tiang gawang yang berukuran mini dan bervariasi, hal ini yang sering saya lakukan untuk membuat atau merancang strategi terutama untuk pembelajaran gerak lompat jauh.
6.	Selain strategi tersebut apakah ada media pendukung lainnya dalam melaksanakan strategi pembelajaran yang bapak berikan?	Media pendukung lainnya adalah pembelajaran yang suda di jelaskan berupa materi sebelum memulai paraktek gerak lompat jauh, dari cara ataupun strategi yang telah saya jelaskan, maka media pendukung ini bisa kita berikan kepada anak-anak melalui media audiovisual salah satu contohnya dengan media pembelajaran berbasis video tentang gerak lompat jauh, melalui ketersediaan sarana yang ada pada masing-masing kelas. Contohnya pada setiap kelas kami yang dilengkapi dengan LCD bisa juga dimanfaatkan untuk pembelajaran berbasis video.
7.	Sejauh ini Melaksanakan gerak lompat jauh sesuai dengan strategi yang diberikan,	Dalam gerak lompat jauh ini cukup efisien dan tidak ada kendala, pembelajaran kami juga menyesuaikan dengan tema sesuai dengan kurikulum, yang tentu pembelajaran dilaksanakan melalui tahap yang telah

bagaimanakah hasil yang di peroleh baik siswa maupun guru PJOK? diberikan, akan tetapi keberhasilan siswa juga dilihat dari semngat, keaktifan siswa, antusias serta kondisi yang dialami siswa tersebut, tetapi sejauh ini pembelajaran kami berrjalan dengan baik.

Sumber data : Hasil olahan peneliti tahun 2023.
 Kesimpulan yang diambil dari hasil wawancara kepada guru PJOK SD Katolik Canossa Kupang bahwa pelaksanaan pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas V berjalan dengan baik, melalui ketersediaan sarana dan prasarana terkhususnya bak pasir penampungan lompat jauh dan kesediaan siswa mengikuti pembelajaran lompat jauh. Strategi yang diberikan guru PJOK ketika melaksanakan pembelajaran lompat jauh adalah dengan memanfaatkan permainan dan melatih siswa melompat melewati ban bekas, kardus, *cone* dan kemudian berlari melewati tiang gawang yang disesuaikan dengan tingkat kemampuan anak siswa. Pembelajaran berlangsung dengan meninjau tema pembelajaran sesuai dengan kurikulum terbaru yang ditetapkan oleh pemerintah terkhususnya di bidang pendidikan.

Tabel 2. Hasil Wawancara Dengan Siswa SD Katolik Canossa Kupang

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah Adik-adik merasa senang ketika mengikuti pembelajaran PJOK tentang Pembelajaran Lompat Jauh?	Dari semua siswa yang menjadi responden menjawab “YA”
2.	Apakah Adik-adik senang ketika mengikuti pembelajaran lompat jauh di sekolah?	Dari semua siswa yang menjadi responden menjawab “YA”
3.	Apakah sarana dan prasarana seperti Bak lompat jauh mendukung kegiatan belajar adik-adik?	Dari semua siswa yang menjadi responden menjawab “YA”
4.	Apakah pembelajaran yang di berikan guru PJOK terhadap adik-adik mudah dan di mengerti oleh adik-adik?	Dari semua siswa yang menjadi responden menjawab “YA”
5.	Sebelum memulai pembelajaran apakah adik-adik terlebih dahulu di jelaskan oleh	Dari semua siswa yang menjadi responden menjawab “YA”

	guru PJOK tentang pembelajaran lompat jauh?	
6.	Dalam pembelajaran lompat jauh apakah adik-adik mengalami kesulitan dalam melakukan gerak lompat jauh?	Dari semua siswa yang menjadi responden menjawab “YA”
7.	Apakah dalam melakukan gerakan lompat jauh adik-adik dibantu oleh Guru?	Dari semua siswa yang menjadi responden menjawab “YA”
8.	Apakah adik-adik mengerti ketika Guru PJOK menjelaskan tentang teknik-teknik dalam pembelajaran lompat jauh?	Dari semua siswa yang menjadi responden menjawab “YA”
9.	Ketika adik-adik mengalami kesulitan dalam melakukan praktek lompat jauh apakah adik-adik langsung menanyakan kepada guru PJOK?	Dari semua siswa yang menjadi responden menjawab “YA”
10.	Apakah ada evaluasi dari Guru PJOK ketika adik-adik melakukan kesalahan dalam pembelajaran Lompat Jauh?	Dari semua siswa yang menjadi responden menjawab “YA”

Sumber data : Hasil olahan peneliti tahun 2023.

Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa SD Katolik Canossa maka diuraikan kesimpulan sebagai berikut, Cara Mengajar Guru PJOK dalam strategi Pembelajaran PJOK di SD katolik Canossa berjalan dengan Efektif terutama dalam bidang pembelajaran gerak lompat jauh. Hal ini dilihat dari tanggapan siswa mengenai pembelajaran serta strategi yang diberikan oleh guru PJOK, dari sekian besar siswa ketika diminta pendapatnya mengenai cara mengajar guru PJOK dalam pembelajaran lompat jauh, memberi jawaban setuju dengan strategi mengajar guru PJOK meskipun sedikit yang menjawab tidak pada mata pelajaran tersebut. Semangat dan antusias siswa serta rasa senang juga timbul ketika akan melaksanakan pembelajaran di luar kelas. Dapat disimpulkan bahwa pembelajaran PJOK dalam pembelajaran lompat jauh tidak mengalami kesulitan, didukung dari ketersediaan sarana dan prasarana khususnya pada bidang pembelajaran lompat jauh.

PEMBAHASAN

Dari Hasil penelitian yang telah didapatkan berdasarkan wawancara bersama tiga guru sekolah dasar Katolik Canossa Kupang beserta sepuluh responden siswa kelas V, didapatkan hasil bahwa pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga pada siswa kelas V SD katolik Canossa Kupang pada pembelajaran gerak lompat jauh meliputi tindakan dari pembelajaran awal memberikan deskripsi bahwa terdapatnya kekurangan atau kelemahan yang terjadi selama proses pembelajaran berlangsung. Namun, kekurangan-kekurangan tersebut dapat diatasi pada pelaksanaan tindakan pada strategi pembelajaran berikutnya. Dari pelaksanaan tindakan yang kemudian dilakukan refleksi terhadap proses pembelajaran, olahraga didukung juga oleh kemampuan guru pendidikan jasmani dalam merancang strategi kegiatan belajar-mengajar, peran guru olahraga dengan merancang pembelajaran gerak lompat jauh yang dilakukan dengan mendesain permainan yang bervariasi. Hal ini diikuti dengan modifikasi pembelajaran seperti permainan melompat dan meloncat melewati rintangan enam buah ban bekas, melompat melewati kardus, melompat melewati cone dan melompat melawati tiang gawang mini, dengan tujuan mencapai lompatan gerak lompat jauh yang sejauh-jauhnya. Kozma (2007) menyatakan definisi strategi pembelajaran dapat diartikan sebagai yang dipilih, yaitu yang dapat memberikan fasilitas atau bantuan kepada peserta didik menuju tercapainya tujuan pembelajaran tertentu.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, Penggunaan strategi guru pendidikan jasmani dan olahraga sangat penting karena dapat meningkatkan motivasi serta semangat belajar siswa. Untuk strategi guru dalam mengatasi kesulitan belajar teknik gerak lompat jauh pada siswa kelas V SD katolik canossa kota kupang, yaitu dengan memberikan modifikasi permainan melompat dengan melewati media ban, melompati kardus, melompati *cone* dan melompati tiang gawang mini, serta dengan memanfaatkan ketersediaan sarana dan prasarana yang ada. Pemanfaatan modifikasi pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas V sd katolik canossa kota kupang berjalan dengan baik. Maka dari itu Strategi guru dalam mengatasi kesulitan belajar gerak lompat jauh pada siswa Kelas V SD

Katolik Canossa Kota Kupang dikatakan berhasil serta mampu memberikan dampak positif terhadap keberlangsungan pembelajaran lompat jauh.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini saya ucapkan terima kepada Tuhan Yang Maha Esa, Almamater Universitas Nusa Cendana, kedua orang tua yang terkasih kepada saudara-saudari dan semua dosen program studi penjaskesrek yang telah mendukung penueliti sehingga penelitian ini saya bisa selesaikan dengan baik.

REFERENSI

Alfansyur, A., & Mariyani, M. (2020). Seni mengelola data: Penerapan triangulasi teknik, sumber dan waktu pada penelitian pendidikan sosial. *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 5(2), 146-150.

Bahagia Yoyo dkk. 2000. *Atletik*. Jakarta: Depdiknas.

Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikandi Indonesia. *Jurnal Publikasi Pendidikan/ Volume VI No*, 157.

Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikandi Indonesia. *Jurnal Publikasi Pendidikan/ Volume VI No*, 157.

Budiyono, H. (2013). Penelitian Kualitatif Proses Pembelajaran Menulis: Pengumpulan Dan Analisis Datanya. *Pena: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra*, 3(1).

Choirudin, M. (2012). *Upaya Peningkatan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Menggunakan Alat Bantu Pembelajaran Pada Siswa Kelas Iv Sd Negeri 04 Bejen Karanganyar Tahun Ajaran 2011/2012*.

Djumidar A. Mochamad, Widya. 2004. *Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Djumidar, (2007). *Gerak-gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta. Rajawali Sport

Djumidar, M., & Widya, A. (2004). Belajar berlatih gerak-gerak dasar atletik dalam bermain. *Jakarta: Raja Grafindo Persada*.

Eddy Purnomo. (2011). *Dasar–Dasar Gerak Atletik*. UNY.

Eddy Purnomo.(2007). *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik*. FIK UNY

- Giriwijoyo, H. S., & Sidik, D. Z. (2012). Ilmu faal olahraga (fisiologi olahraga).
- Giriwijoyo, S., Khairuddin, K. (2017). Olahraga dalam Pandangan Islam. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 1(1), 1-14.
- Gunter Bernhard.(1986). *Atletik prinsip dasar latihan loncat tinggi, jauh, jangkit dan loncat galah*. Dahara Prize. Semarang.
- Hakim, L. N. (2013). Ulasan Metodologi Kualitatif: Wawancara Terhadap Elit. *Aspirasi: Jurnal Masalah-masalah Sosial*, 4(2), 165-172.
- Hendrayana, Y. (2007). Pendidikan Jasmani dan Olahraga Adaptif. *Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Hendrayana. Dr. Yudy. 2007. *Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Adaptif*, CRICED.
- Ismail, P. A. (2017). *Meningkatkan Keterampilan Gerak Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Pendekatan Modifikasi Media Pembelajaran Pada Siswa Kelas Viii Smp N 7 Telaga Biru*. Skripsi, 1(831412122).
- Kasihaton, K., & Sukendro, S. (2021). Pengaruh Kecepatan Lari, Power Otot Tungkai dan Latihan Menggunakan Box Jump Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa Kelas X di SMA Negeri 9 Batanghari. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 3(1), 11-19.
- Moleong, L. J., & Edisi, P. R. R. B. (2004). Metodologi penelitian. Bandung: Penerbit Remaja Rosdakarya.
- Mutohir, T. C. (2004). Gusril. Perkembangan Motorik pada Masa Anak-Anak.
- Nasional, I. D. P. (2003). Undang-undang republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional.
- Nugrahani, F., & Hum, M. (2014). Metode penelitian kualitatif. *Solo: Cakra Books*, 1(1).
- Purnomo, E. (2007). Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik. *Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Purnomo, E. dan Dapan (2017). *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia. ISBN 978-979-12974-1-7.

Rumbino, Jhon Jefri Eriks. *Implikasi Hasil Kerja Sama Bilateral Indonesia–Australia Dalam= Conmprehensive Economi Partnership Agreement (IA-CEPA) 2018–2020*. Diss. Universitas Kristen Indonesia, 2021.