

## ARTIKEL

# UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH DENGAN MEDIA BAN BEKAS DAN BOLA PLASTIK DALAM LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS VIII MTs. SUNAN AMPEL – WONOREJO KECAMATAN PAGU KABUPATEN KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2018/2019



Oleh:

**MUHAMAD DENI FEBRIANSYAH**

**NPM 14.1.01.09.0206**

**Dibimbing oleh :**

- 1. Mokhammad Firdaus, M.Or.**
- 2. Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd.**

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

**UN PGRI KEDIRI**

**2019**

## SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2019



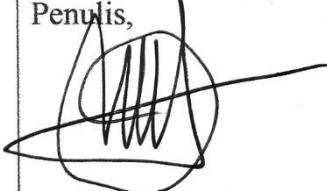
**Yang bertanda tangan di bawah ini:**

Nama Lengkap : Muhamad Deni Febriansyah  
NPM : 14.1.01.09.0206  
Telepon/HP : 085704664833  
Alamat Surel (Email) : denifebriansyah545@gmail.com  
Judul Artikel : Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Dengan Media Ban Bekas Dan Bola Plastik Dalam Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VIII MTs. Sunan Ampel – Wonorejo Kecamatan Pagu Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2018/2019.  
Fakultas – Program Studi : FKIP-PENJASKESREK  
Nama Perguruan Tinggi : UN PGRI KEDIRI  
Alamat Perguruan Tinggi : Jln. KH. Ahmad Dahlan No. 76, Mojoroto. Kota Kediri, Jawa Timur

Dengan ini menyatakan bahwa :

- artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 11 Februari 2019
Pembimbing I  Mokhammad Firdaus, M.Or. NIDN. 0713018804	Pembimbing II  Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd. NIDN. 0718019003	Penulis,  Muhamad Deni F. NPM. 14.1.01.09.0206

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH DENGAN  
MEDIA BAN BEKAS DAN BOLA PLASTIK DALAM LOMPAT JAUH  
GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS VIII MTs. SUNAN AMPEL –  
WONOREJO KECAMATAN PAGU KABUPATEN KEDIRI TAHUN  
PELAJARAN 2018/2019**

Muhamad Deni Febriansyah  
NPM. 14.1.01.09.0206  
FKIP-PENJASKESREK  
denifebriansyah545@gmail.com  
Mokhammad Firdaus, M.Or. dan Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd.  
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi dari hasil pengamatan dan pengalaman peneliti, bahwa metode pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada materi lompat jauh gaya jongkok di MTs. Sunan Ampel Kecamatan Pagu Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2018/2019 kurang maksimal. Akibatnya suasana pembelajaran monoton, pasif, dan membosankan. Hal tersebut nampak dari hasil pembelajaran dan keterampilan siswa kurang maksimal.

Permasalahan penelitian ini adalah (1) Bagaimanakah upaya peningkatan pembelajaran lompat jauh dengan media ban bekas dan bola plastik dalam lompat jauh gaya jongkok? (2) Apakah pembelajaran dengan media ban bekas dan bola plastik dapat meningkatkan keterampilan siswa dalam lompat jauh gaya jongkok? (3) Apakah dengan media ban bekas dan bola plastik dapat meningkatkan metode pembelajaran lompat jauh gaya jongkok?.

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan subyek penelitian kelas VIII MTs. Sunan Ampel Kecamatan Pagu Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2018/2019. Penelitian ini dilaksanakan dalam 2 siklus, menggunakan instrument RPP, lembar observasi siswa, lembar hasil tes pembelajaran siswa dan dokumentasi pembelajaran.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah (1) Melalui siklus tindakan dapat di temukan langkah-langkah peningkatan pembelajaran lompat jauh dengan media ban bekas dan bola plastik dalam lompat jauh gaya jongkok. (2) Melalui siklus tindakan dengan media ban bekas dan bola plastik dalam lompat jauh gaya jongkok terbukti dapat meningkatkan keterampilan siswa.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan: (1) Tujuan pokok penggunaan media ban bekas dan bola plastik dalam lompat jauh gaya jongkok adalah untuk meningkatkan pembelajaran dan keterampilan siswa. Oleh sebab itu guru sebagai pelaksana pembelajaran sebaiknya menggunakan metode pembelajaran dengan alat bantu yang mendukung terciptanya suasana pembelajaran yang efektif dan menyenangkan.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Pembelajaran lompat jauh menggunakan alat bantu pembelajaran ban bekas dan bola plastik dapat meningkatkan hasil pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII MTs. Sunan Ampel-Wonorejo Kecamatan Pagu Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2018/2019. Dari hasil analisis diperoleh peningkatan yang signifikan dari siklus I dan siklus ke II. Hasil pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siklus I dalam kategori tuntas adalah 62% atau 13 siswa. Pada siklus ke II terjadi peningkatan prosentase hasil gerak dasar siswa dalam kategori tuntas adalah 81% atau 17 siswa.

**Kata Kunci:** Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, ban bekas dan bola plastik.

## I. LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah memiliki peran yang sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan psikis yang lebih baik serta membentuk pola hidup sehat dan bugar.

Menurut Wawan S. Suherman, (2008:17), Pendidikan jasmani dimaknai sebagai berikut :

Suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, hidup sehat, sikap sportif dan kecerdasan emosional.

Salah satu cabang olahraga yang wajib diajarkan di sekolah adalah atletik. Menurut Tamsir Riyadi (1985:38) mengemukakan bahwa atletik yaitu sebagai berikut :

Termasuk salah satu cabang olahraga yang terdiri dari nomor: lari, jalan, lompat dan lempar atletik dapat dikatakan sebagai dasar atau induk dari sekian banyak olahraga dan lompat jauh merupakan salah satu nomor cabang olahraga atletik yang wajib diajarkan.

Namun demikian, kondisi di lapangan pembelajaran pendidikan jasmani boleh dikatakan sedikit mengalami hambatan. Hambatan tersebut di antaranya masih kurangnya media sarana alat bantu sebagai metode dalam pelaksanaan pembelajaran, sehingga menyebabkan proses pembelajaran menjadi kurang maksimal. Siswa merasa kurang berminat dalam mengikuti pembelajaran sehingga aktivitas belajar siswa dan juga rasa senang siswa rendah, selain itu karena sifatnya siswa yang suka bermain mereka lebih memilih olahraga yang sifatnya permainan seperti sepak bola, bola voli, dan bola basket. Hal ini tentu saja menyebabkan pembelajaran pendidikan jasmani hasilnya kurang optimal.

Berdasarkan hasil observasi mata pelajaran pendidikan jasmani salah satu sekolah yang mengalami hambatan adalah MTs. Sunan Ampel – Wonorejo Khususnya Kelas VIII Tahun Pelajaran 2018/2019, pada pembelajaran materi pendidikan jasmani yang mengalami hambatan salah satunya yaitu materi atletik. Nomor-nomor atletik terdiri atas: jalan, lari, lompat dan lempar. Dari pengalaman mengajar kelas VIII MTs. Sunan Ampel – Wonorejo Tahun Pelajaran

2018/2019, peneliti merasakan sulit dalam mengajarkan pembelajaran lompat jauh,

hambatan tersebut di antaranya rendahnya rasa senang, aktivitas siswa yang kurang, motivasi dan keterampilan yang kurang terhadap pembelajaran lompat jauh. Masih tampak beberapa siswa yang bingung saat melakukan tolakan, banyak juga siswa yang melakukan lari awalan dengan merubah irama langkah pada waktu akan melakukan tolakan, beberapa siswa juga ada yang tidak melakukan tolakan dan hanya melakukan teknik awalan atau lari saja. Sebagian besar siswa mengeluh dan merasa tidak mampu mengerjakan tugas yang diberikan. Guru belum menggunakan alat bantu atau media pembelajaran yang menyenangkan dalam proses pembelajaran sehingga siswa kurang berminat dalam mengikuti pembelajaran dan dampaknya siswa kurang menguasai gerak dasar yang benar khususnya dalam nomor atletik lompat jauh.

Maka dengan alasan di atas peneliti menggunakan ban bekas dan bola plastik sebagai alat bantu atau media pembelajaran yang dapat dimanfaatkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya lompat jauh. Alat bantu tersebut merupakan alat yang mudah didapat dan murah. Upaya peningkatan pembelajaran dengan menggunakan media ban bekas dan

**Muhamad Deni Febriansyah | 14.1.01.09.0206  
FKIP – Penjaskesrek**

bola plastik dalam pembelajaran lompat jauh yaitu dengan ban bekas yang disusun sedemikian rupa pada 5 langkah terakhir sebelum melakukan tolakan. Karena di 5 langkah terakhir tersebut siswa sering melakukan kesalahan dengan merubah langkah irama awalan yang menyebabkan hasil lompatan kurang maksimal. Dan bola plastik digantung sedemikian rupa di atas bak pasir untuk merangsang siswa melakukan lompatan yang maksimal dengan meraih sasaran bola plastik tersebut.

Adanya alat bantu dalam pembelajaran lompat jauh siswa diharapkan dapat mengatasi masalah di atas, dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan menguasai gerak dasar melompat sesuai dengan tujuan yang ditetapkan. Dari permasalahan umum diatas maka peneliti merasa tertarik melakukan penelitian tindakan kelas (PTK) pada siswa kelas VIII MTs. Sunan Ampel – Wonorejo Kecamatan Pagu Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2018/2019 dengan judul "Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Dengan Media Ban Bekas Dan Bola Plastik Dalam Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VIII MTs. Sunan Ampel – Wonorejo Kecamatan Pagu Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2018/2019".

## II. METODE PENELITIAN

### A. Subjek dan Setting Penelitian

#### 1. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah Kelas VIII MTs. Sunan Ampel - Wonorejo Tahun Pelajaran 2018/2019 dalam pembelajaran penjaskesrek materi tentang lompat jauh gaya jongkok. Siswa kelas VIII berjumlah 21 siswa, yang terdiri atas 12 siswa laki-laki dan 9 siswa perempuan.

Sedangkan penelitian di MTs. Sunan Ampel - Wonorejo Tahun Pelajaran 2018/2019 sebagai tempat penelitian dengan pertimbangan sebagai berikut :

- a. Adanya kemudahan dalam penelitian karena lokasi sekolah terjangkau.
- b. Kemampuan siswa dalam pembelajaran lompat jauh sangat kurang sehingga hasil belajarnya kurang maksimal.

#### 2. Setting Penelitian

Penelitian yang akan di lakukan berbentuk Penelitian Tindakan Kelas (PTK), Untuk itu peneliti mempersiapkan setting penelitian berupa keterangan penelitian, waktu, sarana dan prasarana, serta gambaran umum sekolah penelitian. Berikut

penjelasan lebih rinci mengenai setting penelitian diantaranya :

#### a. Tempat penelitian

Lokasi penelitian yaitu di di MTs. Sunan Ampel – Wonorejo.

### B. Prosedur Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian Tindakan Kelas (PTK). Menurut Suyanto (1997:9), Penelitian Tindakan Kelas adalah

Bentuk penelitian yang bersifat reflektif dengan melakukan tindakan-tindakan tertentu agar dapat memperbaiki dan/atau meningkatkan praktik-praktik pembelajaran dikelas secara profesional.

Sedangkan menurut Hopkins (1993:8) Penelitian Tindakan Kelas di maknai sebagai berikut:

Merupakan suatu bentuk kajian yang bersifat reflektif, yang dilakukan oleh pelaku tindakan untuk meningkatkan kemantapan rasional dari tindakan-tindakannya dalam melaksanakan tugas dan memperdalam pemahaman terhadap kondisi dalam praktik pembelajaran.

Sesuai dengan jenis penelitian yang dipilih, yaitu penelitian tindakan kelas, pelaksanaan penelitian ini mengikuti tahap-tahap penelitian tindakan kelas yang pelaksanaan

tindakannya terdiri atas beberapa siklus. Setiap siklus terdiri atas perencanaan tindakan, pemberian tindakan, observasi, dan refleksi. Tahap-tahap penelitian dalam masing-masing tindakan terjadi secara berulang yang akhirnya menghasilkan beberapa tindakan dalam penelitian tindakan kelas.

### C. Instrumen Pengumpulan Data

Pengumpulan data sebuah penelitian yang dilakukan dengan berbagai metode-metode penelitian seperti observasi, wawancara, studi pustaka, tes dan dokumentasi yang semuanya memerlukan alat bantu sebagai instrument. Instrument yang dimaksud yaitu RPP, lembar observasi, lembar tes siswa, ban bekas dan bola plastik, kamera yang nantinya digunakan peneliti untuk mendokumentasi ketika melaksanakan observasi dan juga untuk pengumpulan data.

Kamera digunakan untuk mendokumentasi peristiwa penting baik dalam bentuk foto maupun video. Recorder digunakan untuk merekam suara ketika melakukan pengumpulan data, baik menggunakan metode wawancara, observasi, dan sebagainya. Sedangkan ban bekas dan bola plastik digunakan dalam

Penerapan pembelajaran terhadap siswa pada saat proses penelitian.

Instrument yang digunakan dalam proses pengumpulan data sesuai dari fokus penelitian.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan peneliti ini adalah sebagai berikut:

#### 1. Observasi

Metode observasi adalah metode pengumpulan data dengan jalan mengadakan pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap kenyataan-kenyataan yang diselidiki.

Metode observasi ini digunakan penulis untuk memperoleh data tentang keadaan adalah siswa kelas VIII di MTs. Sunan Ampel – Wonorejo, juga untuk mengetahui tingkat prestasi siswa pada mata pelajaran olahraga.

#### 2. Test

Tes ini dilakukan dengan tujuan mengetahui tingkat prestasi siswa. Tes tersebut terdiri dari tes awal atau tes pengetahuan pra syarat, yang akan digunakan untuk mengetahui penguasaan konsep materi pelajaran sebelum pemberian tindakan. Dilakukan tes pengetahuan pra syarat tersebut juga akan dijadikan sebagai acuan tambahan bagi penentuan poin perkembangan individu siswa.

Selain tes awal juga dilakukan tes tindakan siklus I dan siklus II, hasil tes

ini akan digunakan untuk mengetahui tingkat pencapaian pemahaman siswa terhadap materi, sekaligus untuk tolak ukur peningkatan prestasi siswa pada lompat jauh gaya jongkok.

### 3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik pengumpulan data yang tidak langsung ditujukan pada subyek penelitian, namun melalui dokumen. Dokumentasi ini untuk pengambilan data berupa foto dalam dilaksanakannya tindakan siklus I dan siklus II.

## D. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dalam menerjemahkan jenis data dari hasil observasi dan tes menjadi data kualitatif dalam bentuk deskriptif kualitatif. Data tersebut adalah:

1. Data hasil pengamatan tentang aktifitas siswa dalam belajar.
2. Data hasil belajar siswa untuk mengetahui kemampuan siswa dalam proses meningkatkan pembelajaran lompat jauh dengan media ban bekas dan bola plastik. Analisis data hasil tes belajar secara deskriptif bertujuan untuk mendeskripsikan ketuntasan hasil belajar siswa. Data ini diperoleh

dari hasil tes lompat jauh. Untuk menganalisis data hasil tes belajar digunakan ketuntasan belajar berdasarkan petunjuk pelaksanaan kurikulum 2013. Untuk menentukan ketuntasan hasil pembelajaran bermain lompat jauh dengan media ban bekas dan bola plastik oleh siswa kelas VIII di MTs. Sunan Ampel – Wonorejo Kecamatan Pagu Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2018/2019. Untuk melihat peningkatan hasil belajar siswa tersebut dapat digunakan rumus dan tabel untuk mencari rata-rata, dan persentasi ketuntasan belajar siswa. Adapun rumus dan tabel tersebut adalah sebagai berikut:

### a. Nilai rata-rata

Peneliti menjumlahkan nilai yang diperoleh siswa yang kemudian dibagi dengan jumlah siswa yang ada di kelas yang diteliti sehingga diperoleh nilai rata rata menurut (Aqib, dkk, 2011:204-205). Nilai rata-rata dapat dihitung dengan menggunakan rumus:

$$X = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan:

X = Nilai rata-rata



N = Jumlah siswa  
 $\Sigma X$  = Jumlah nilai

**b. Ketuntasan Belajar**

Untuk menghitung persentase ketuntasan belajar digunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

Keterangan:

- P = Keberhasilan siswa didalam bermain
- F = Anak yang tuntas belajar
- N = Jumlah frekuensi/ keseluruhan
- 100 = Nilai konstanta (Aqib, dkk, 2011:204-205)

**c. Ketuntasan Belajar**

Untuk menghitung persentase ketuntasan belajar digunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

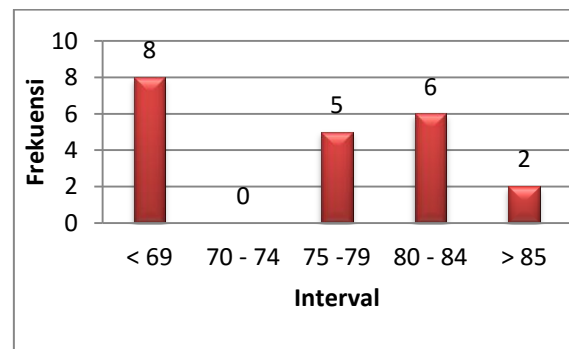
Keterangan:

- P = Keberhasilan siswa didalam bermain
- F = Anak yang tuntas belajar
- N = Jumlah frekuensi/ keseluruhan
- 100 = Nilai konstanta (Aqib, dkk, 2011:204-205)

**III. HASIL DAN KESIMPULAN**

Pembelajaran melalui penggunaan alat bantu pembelajaran dapat

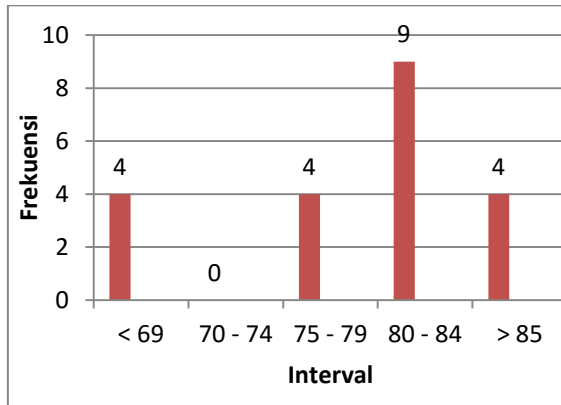
meningkatkan hasil pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII MTs. Sunan Ampel-Wonorejo Kecamatan Pagu Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2018/2019. Dapat diuraikan siswa selama mengikuti proses pembelajaran siklus 1 bahwa, siswa yang mendapat nilai < 69 ada 8 siswa, tidak ada yang mendapat nilai 70-74, yang mendapat nilai 75-79 ada 5 siswa, yang mendapat nilai 80-84 ada 6 siswa dan yang mendapat nilai > 85 ada 2 siswa. Agar lebih jelas hasil pengamatan keterampilan selama proses pembelajaran siklus 1 dapat dilihat dalam grafis histogram berikut :



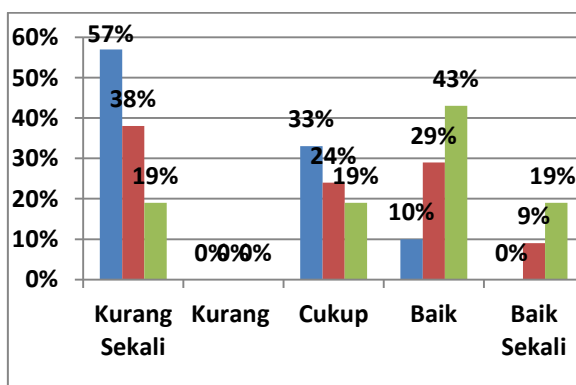
Gambar 4.1 Diagram Batang Hasil Lompat Jauh Aspek Keterampilan.

Pembelajaran siklus II bahwa, siswa yang mendapat nilai < 69 ada 4 siswa, tidak ada yang mendapat nilai 70-74, yang mendapat nilai 75-79 ada 4 siswa, yang mendapat nilai 80-84 ada 9 siswa dan yang

mendapat nilai > 85 ada 4 siswa. Agar lebih jelas hasil pengamatan keterampilan selama proses pembelajaran siklus II dapat dilihat dalam grafis histogram berikut :



Berdasarkan hasil pelaksanaan tindakan pada siklus I dan II dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII MTs. Sunan Ampel-Wonorejo Kecamatan Pagu Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2018/2019. Berikut prosentase hasil pembelajaran pra pengamatan, siklus I, dan II dapat disimpulkan sebagai berikut



	Kurang Sekali	Kurang	Cukup	Baik	Baik Sekali
PRA PENELITIAN	57%	0%	33%	10%	0%
SIKLUS I	38%	0%	24%	29%	9%
SIKLUS II	19%	0%	19%	43%	19%

Gambar 4.7 Histogram Perbandingan Data Akhir Keterampilan Pra Siklus, Siklus I Dan II Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VIII MTs. Sunan Ampel-Wonorejo Tahun Pelajaran 2018/2019.

#### IV. PENUTUP

##### A. Simpulan

Penelitian Tindakan kelas pada siswa kelas VIII MTs. Sunan Ampel-Wonorejo Kecamatan Pagu Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2018/2019 dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahapan, yaitu : (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi, (4) analisis dan refleksi. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah diungkapkan pada BAB IV, diperoleh simpulan bahwa :

Pembelajaran melalui penggunaan alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII MTs. Sunan Ampel-Wonorejo Kecamatan Pagu Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2018/2019. Dari hasil analisis diperoleh

peningkatan yang signifikan dari siklus I dan siklus ke II. Hasil pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siklus I dalam kategori tuntas adalah 62% atau 13 siswa. Pada siklus ke II terjadi peningkatan prosentase hasil gerak dasar siswa dalam kategori tuntas adalah 81% atau 17 siswa.

### B. Saran Untuk Tindakan Selanjutnya

Keterbatasan penelitian ini adalah bahwa penelitian ini hanya menggunakan dua variabel sehingga kreatifitasnya kurang. Sehingga disarankan bagi peneliti selanjutnya jika keadaan dan permasalahannya sama atau mirip dengan permasalahan yang menjadi latar belakang penelitian ini, supaya dmenambah variabel agar siswa semakin aktif dan senang dalam mengikuti proses pembelajaran lompat jauh. Perlu adanya penambahan model-model permainan dan variabel agar siswa lebih aktif, senang dan tidak jenuh.

## V. DAFTAR PUSTAKA

Aqib, dkk. 2011. *Penelitian Tindakan Kelas untuk Guru SD, SLB, dan TK*. Bandung: Yrama Widya.

Hopkins. 1993. *Melaksanakan PTK itu mudah (Classroom Action Research)*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.

Riyadi, Tamsir. 1985. *Pengaruh Latihan Lompat Jauh Dengan Meraih Sasaran Diatas Dan Menggunakan Alat Bantu Box Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VI SD Negeri Gagah Kecamatan Kadur Kabupaten Pamekasan*. Skripsi. Kediri: Penjaskesrek UN PGRI Kediri.

Suherman, Wawan S. 2008. *Upaya Peningkatkan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Permainan Lompat Karet, Lompat Kardus Dan Meraih Sasaran Di Atas Untuk Siswa Kelas Viii C Smp Negeri 2 Imogir*. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, (Online), tersedia : <https://eprints.uny.ac.id/13923>, diunduh 15 mei 2018.

Suyanto. 1997. *Melaksanakan PTK itu mudah (Classroom Action Research)*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.