

LOMPAT JAUH MENGGUNAKAN MODIFIKASI KARDUS PADA KELAS IV SEKOLAH DASAR

¹Aschari Senjahari Rawe, ²Siprianus See

Universitas Flores

¹ascharisenjaharirawe@gmail.com

Abstract

The purpose of this study is to find out the improvement of learning outcomes after using cardboard modifications as a means of long jump sports in grade IV students at SD Impres Ende 12. The subjects of the study were 27 grade IV students. This research method is a class action research with research procedures ranging from planning, implementation, observation, and reflection, consisting of two cycles. The research instruments used are observation and test. The data analysis technique in this study is to calculate the test result value of each student and the percentage of learning completion. Based on the test results it is known that the completion of learning has improved. In silkus 1 percent completion of learning is 11% and increases in cycle 2 by 100%. The average grade of students meets KKM which is 75. The process of learning long jump sports with modified cardboard means makes it easy for students to always be active and dare to perform high jump movements easily, fun, joyful, and provide a new atmosphere that has never been done before. When performing long jump sports students do not experience doubt, tension, nervousness, and fear. Thus, it can be concluded that the use of modified cardboard facilities in long jump sports learning has a positive impact on improving the learning outcomes of grade IV students at SDI Ende 12.

Keywords: cardboard modification; learning outcomes; long jump

Abstrak

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar setelah menggunakan modifikasi kardus sebagai sarana olah raga lompat jauh pada siswa kelas IV di SD Impres Ende 12. Subjek penelitian adalah siswa kelas IV sebanyak 27 orang. Metode penelitian ini adalah Penelitian tindakan kelas dengan prosedur penelitian mulai dari perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi, yang terdiri dari dua siklus. Instrumen penelitian yang digunakan adalah observasi dan test. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah dengan menghitung nilai hasil test masing-masing siswa dan persentasi ketuntasan belajar. Berdasarkan hasil test diketahui bahwa ketuntasan belajar mengalami peningkatan. Pada siklus 1 persentasi ketuntasan belajar yaitu 11% dan meningkat pada siklus 2 sebesar 100%. Rata-rata nilai siswa memenuhi KKM yaitu 75. Proses pembelajaran olah raga lompat jauh dengan sarana kardus yang dimodifikasi memberikan kemudahan kepada siswa untuk selalu aktif dan berani melakukan gerakan lompat tinggi secara mudah, menyenangkan, riang gembira, dan memberikan suasana yang baru yang belum pernah dilakukan sebelumnya. Saat melaksanakan olah raga lompat jauh siswa tidak mengalami keraguan, tegang, gugup, dan ketakutan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penggunaan sarana kardus yang dimodifikasi dalam pembelajaran olah raga lompat jauh berdampak positif pada peningkatan hasil belajar siswa kelas IV di SDI Ende 12.

Kata Kunci: hasil belajar; lompat jauh; modifikasi kardus

Received : 2021-03-07
Revised : 2021-09-08

Approved : 2022-01-04
Published : 2022-01-31



Jurnal Cakrawala Pendas is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

Pendahuluan

Bermain adalah aktivitas yang digunakan untuk mendapatkan kesenangan, kerianan atau kebahagiaan, aktivitas jasmani non- kompetitif meskipun bermain tidak harus berbentuk aktivitas jasmani atau olahraga. tetap sayang kegiatan aktivitas. Permainan anak –anak di masa

lalu seperti egrang, gobak sodok, atau gebuk bantal dikategorikan sebagai olahraga tradisional. Jika memang demikian, maka apa perbedaannya dengan kegiatan olahraga secara umum (Erfayliana, 2016)

Penulis menyadari, secara tidak sengaja telah terjadi keragaman makna olahraga, mesti dikategorikan sesuai dengan tujuan, tetapi sangat memungkinkan terjadinya kerancuan dalam pemaknaan konsep bermain dengan konsep olahraga tradisional. Olahraga dalam kontes "Sport" adalah keterampilan yang informalkan kedalam beberapa tingkat dan dikendalikan oleh aturan tersebut tertulis atau tidak tertulis, tetapi diakui sebagai rujukan bersama dan tidak bisa diubah ketika sedang melakukan olahraga. Olahraga tidak dapat diartikan terpisah dari cirri kompetitifnya. Ketika olahraga kehilangan ciri kompetitifnya, maka aktivitas jasmani itu menjadi bentuk permainan atau rekreasi. Bermain dapat berubah menjadi olahraga, sementara olahraga tidak akan pernah menjadi bentuk bermain, unsur kompetitif menjadi aspek penting pada kegiatan olahraga sebagai Sport (Purwaningsih, 2006)

Modifikasi sarana pembelajaran permainan harus dimodifikasi agar pembelajaran permainan tersebut tetap dapat dilaksanakan sesuai dengan tuntutan kurikulum (Romi Mardela, Yendrizal, 2019). Salah satu sarana pembelajaran yang harus dimodifikasi adalah bola misalnya dalam pembelajaran bola voli, bola yang dapat digunakan antara lain dapat dibuat dari balon, bola karet yang ringan, bola plastik atau bola yang sebenarnya. Demikian juga untuk keperluan sarana pembelajaran permainan lainnya, seperti sepak bola, bola tangan dan permainan kecil. Untuk keperluan tersebut, bola dapat dibuat dari plastic, bola dapat dibuat dari bola plastic, bola karet bola yang dibuat dari koran atau bahkan bola yang dibuat dari kain bekas, banyak sarana pembelajaran olahraga pilihan yang harus dimodifikasi agar pembelajaran tersebut tetap dapat dilaksanakan sesuai dengan tuntutan kurikulum (Basri, 2018). Selain itu salah satu sarana pembelajaran yang harus dimodifikasi adalah raket, bet, net, lapangan dan ukuran, peralatan gardus untuk lompat jauh.

Di dalam kurikulum pendidikan dasar berbagai sub disiplin ilmu dicantumkan guna mencapai tujuan tersebut. Salah satu sub disiplin ilmu yang tercantum dalam kurikulum tersebut adanya pendidikan jasmani (Maulia et al., 2021). Peningkatan dan pengembangan pendidikan jasmani dan kesehatan pada pendidikan dasar diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani dalam rangka pembinaan watak, disiplin dan sportivitas. Salah satu upaya untuk pencapaian hal tersebut diatas guru pendidikan jasmani hendaknya mengembangkan materi pembelajaran pendidikan jasmani dengan berbagai model permainan yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak yang dapat memberikan dan merangsang semua anggota tubuh berfungsi sebagaimana mestinya. Hal ini sejalan dengan tujuan Pendidikan jasmani di Sekolah Dasar, yang dijelaskan dalam Kurikulum Berbasis Kompetensi (Mustafa & Dwiyo, 2020). sebagai berikut:

Peran guru adalah merupakan kunci keberhasilan dalam misi pendidikan dan pembelajaran disekolah, selain bertanggung jawab untuk mengatur, mengarahkan dan menciptakan suasana kondusif yang mendorong siswa untuk melaksanakan kegiatan dikelas. (Kurnia & Nurhayati, 2020) Melalui proses pembelajaran di sekolah tersebut, pendidikan pada dasarnya berupaya untuk mencerdaskan anak bangsa. dan salah satu pendidikan tersebut adalah pembelajaran pendidikan jasmani.

Dewasa ini masih banyak dijumpai gaya mengajar guru penjas belum memanfaatkan kemampuannya secara maksimal. Adanya pembelajaran yang lebih berpusat pada guru, menjadikan siswa tertekan dan menjadi tidak kreatif, sehingga berakibat pada rasa malas dan jenuh setiap kali siswa akan mengikuti pelajaran. (Komarudin, 2015). Kecenderungan meminimalkan peran dan keterlibatan siswa serta dominasi guru dalam proses pembelajaran

masih terlihat manakala proses belajar mengajar berlangsung, yang menyebabkan siswa lebih banyak berperan dan terlibat secara pasif, mereka lebih banyak menunggu sajian dari guru daripada mencari dan menemukan sendiri pengetahuan, keterampilan, serta sikap yang mereka butuhkan. (Diana Darmawati et al., 2017) Dan apabila kondisi ini terus terjadi, mengakibatkan sulit tercapainya tujuan pendidikan. Oleh karenanya guru merupakan kunci dalam mengatur, mengarahkan, dan menciptakan suasana kegiatan pembelajaran yang inovatif, dan proaktif yang termanifestasikan bagi siswa, sehingga pembelajaran di pandang siswa tidak menjenuhkan. (Stephani, 2016)

Pendidikan jasmani bersifat menyeluruh, sebab mencakup bukan hanya aspek fisik tetapi juga aspek lainnya yang mencakup aspek intelektual, emosional, sosial dan moral dengan maksud kelak anak muda itu menjadi seseorang yang percaya diri, berdisiplin, sehat, bugar dan hidup bahagia. (Hastuti, 2009) pembelajaran yang berkualitas, setidaknya memiliki beberapa indikator, yaitu: Menantang, menyenangkan, mendorong eksplorasi, memberi pengalaman sukses, dan harus mengembangkan kecakapan berfikir. (Setyawan, 2016). Upaya guru meningkatkan proses pembelajaran pendidikan jasmani sebagai sarana yang ingin dicapai dalam pengembangan dan pembangunan olahraga di Indonesia akan membutuhkan waktu dan proses pembinaan yang lama. Usaha untuk mencapai kemampuan yang diinginkan membutuhkan perhitungan secara masak dengan suatu usaha pembinaan dan pembibitan secara dini serta melalui pendidikan dengan ilmu pengetahuan dan teknologi yang terkait. Pembinaan dan pengembangan olahraga yang merupakan bagian upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental dan rohani serta ditujukan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat. (Rismayanthi, 2011). bahwa untuk mencapai suatu prestasi dalam olahraga merupakan usaha benar-benar harus diperhitungkan secara masak dengan suatu usaha pembinaan melalui suatu pembibitan secara dini, serta peningkatan melalui pendekatan ilmiah terhadap ilmu- ilmu yang terkait (Sanusi, Rahmat, 2019).

Atletik merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan pada siswa di Sekolah Dasar, Dalam perlombaan lompat jauh, seorang pelompat akan bertumpu pada balok tumpuan sekuat-kuatnya untuk mendarat di bak lompat sejauh mungkin. (Ibnu Sina, 2020). lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas, ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama (mungkin di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang diperlombakan dalam cabang olahraga atletik, yang aktivitas nya diawali dengan lari awalan, menolak, melayang dan mendarat (Suharnoko & Firmansyah, 2018). Tujuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke arah mendarat. lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara melayang di udara yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya lompat jauh yang benar perlu memperhatikan unsur-unsur awalan, tolakan, sikap badan di udara melayang dan mendarat. (Lengkana, 2018) Keempat unsur ini merupakan suatu kesatuan yaitu urutan gerakan lompat yang tidak terputus-putus. Dengan demikian dapat dipahami bahwa hasil lompatan itu dipengaruhi oleh kecepatan lari awalan, kekuatan kaki tumpu dan koordinasi waktu melayang di udara dan mendarat di bak lompat. lompatan yang baik, seorang pelompat harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan, dan koordinasi gerakan, juga harus

menguasai teknik untuk melakukan gerakan lompat jauh tersebut serta dapat melakukan dengan cepat, tepat, luwes, dan lincah (Ibnu Sina, 2020).

Gaya mengajar guru dalam pembelajaran Lompat jauh juga sangat menentukan keberhasilan proses belajar mengajar di sekolah. Di sinilah letak peran serta seorang guru dalam mewujudkan suasana proses belajar yang tidak menjenuhkan bagi siswa. Telah banyak dijumpai memang pengalaman yang kurang mengesankan bagi seorang guru olahraga ketika menghadapi situasi dimana siswa kurang tertarik terhadap cabang olahraga lompat jauh. Rasa takut, maupun enggan melakukan olahraga lompat jauh mendasari alasan siswa tersebut. Tidak berlebihan memang ketika siswa beranggapan demikian. Ini semua bisa terjadi karena proses pembelajaran yang dibangun oleh guru tidak menempatkan formulanya kepada ketertarikan siswa akan olahraga lompat jauh itu sendiri. (Ibnu Sina, 2020)

Pengamatan peneliti, melalui pra observasi yaitu mengamati aktivitas pembelajaran pada mata pelajaran PJOK di lokasi penelitian. Diketahui beberapa faktor kesulitan dan kelemahan yang dapat menghambat proses kegiatan mengajar khususnya pada mata pelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga bahwa pada umumnya guru-guru di sekolah dasar, dalam proses kegiatan belajar mengajarnya belum sepenuhnya menerapkan konsep PAKEM (Pembelajaran Aktif Kreatif dan Menyenangkan) sesuai dengan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan dan PP 14. Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen (PP 14. Tahun 2005 *tentang Guru dan Dosen*, 2005). Hal ini relevan dengan pernyataan Ningsih, Dini Ria, (2014) bahwa siswa mengalami kesulitan atau kejenuhan dalam proses pembelajarannya, salah satu faktor yang menonjol adalah cara guru dalam menyampaikan materi pembelajarannya masih kurang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan siswa.

Di Sekolah Dasar IV SD Impres Ende 12 kabupaten Ende, di sekolah tersebut memiliki 1 orang Guru pendidikan jasmani dan olahraga yang bukan sarjana pendidikan olahraga dan kesehatan yang mengampuh dan mengajar kelas I Sampai kelas VI. Dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar (KBM) khususnya mata pelajaran pendidikan jasmani sub pokok bahasan atletik dalam hal ini adalah lompat jauh gaya jongkok. Peneliti amati guru di Sekolah belum menggunakan media atau modifikasi dalam pembelajarannya secara optimal, sehingga terlihat anak kurang antusias mengikuti pelajaran. Oleh karena itu peneliti mencoba menerapkan model pembelajaran atletik nomor lompat jauh gaya jongkok dengan memodifikasi dan menggunakan alat bantu berupa kotak kardus sebagai sarana pembelajaran. Atas dasar itulah peneliti mencoba menggali dan melakukan penelitian dengan judul "Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh gaya jongkok Dengan Menggunakan Modifikasi Kardus Pada Siswa IV SD Impres Ende 12 Kecamatan Ende Utara Kabupaten Ende"

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian tindakan kelas (PTK). Menurut (Suharsimi Arikunto, 2006), penelitian tindakan kelas (*action research classroom*) dilakukan bertujuan untuk memperbaiki mutu pembelajaran di kelas.

Adapun langkah-langkah dalam setiap siklus pada penelitian ini yaitu pertama, *planning* (perencanaan tindakan), yaitu merencanakan bentuk pembelajaran lompat jauh dengan modifikasi kardus). Kedua, *acting* (pelaksanaan tindakan), memberi perlakuan dengan modifikasi kardus untuk meningkatkan keterampilan melakukan lompat jauh dan melakukan tes atau pengukuran olahraga. Dalam melakukan tes, peneliti memberi nilai sesuai dengan kemampuan atau keterampilan siswa dalam melakukan lompat jauh. Rentangan Skor adalah 0-100. Ketiga, *observation* (observasi tindakan), tindakan observasi ini dilakukan dengan

memperhatikan kesesuaian antara perencanaan dan pelaksanaan serta dampaknya terhadap kemampuan lompat jauh siswa setelah melakukan pembelajaran lompat jauh dengan modifikasi kardus. Keempat, *reflecting* (refleksi tindakan), pada tahap ini dilakukan tindakan membandingkan kondisi awal dan sesudah diberi perlakuan, dengan memperhatikan kekurangan dan kelebihan tindakan yang telah dilaksanakan dan juga fokus pada upaya perbaikan pembelajaran pada siklus selanjutnya. Selain itu juga peneliti memperhatikan tentang persentase ketuntasan belajar pada siklus satu dan dua.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian yang dilakukan melalui penilaian dari implementasi pembelajaran lompat jauh dengan modifikasi kardus menunjukkan bahwa ada peningkatan keterampilan atau kemampuan siswa sejak pre tes sebelum dilakukan tindakan sampai pada tahap siklus 1 dan 2. Agar memudahkan dalam melihat data hasil belajar tersebut, akan ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Nilai Hasil Tes Lompat Jauh

No	Siklus	Jumlah Siswa Yang Tuntas	Persentase
1	Pre tes	3	11%
2	Siklus	20	75%
3	Silkus	27	100%

Data di atas menunjukkan bahwa ketuntasan belajar siswa yang berkaitan dengan kemampuan lompat jauh sejak sebelum dilakukan tindakan adalah sebesar 11% (3 siswa), sedangkan setelah dilaksanakan tindakan, terjadi peningkatan yang luar biasa terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa kelas IV SD Impres Ende 12 Kabupaten Ende, yaitu nilai persentase ketuntasan belajar pada siklus I sebesar 75 % dan pada siklus 2 sebesar 100%. Hal ini menunjukkan bahwa siswa bisa memahami dan mudah untuk melakukan gerakan-gerakan lompat jauh dengan media kardus sebagai mistar untuk lompatan dan terjadi peningkatan semangat belajar, siswa terlibat secara aktif dan meningkatkan kemampuan siswa khususnya pada pembelajaran lompat jauh. Berdasarkan evaluasi terhadap hasil belajar siswa terlihat bahwa sudah mencapai indikator keberhasilan klasikal minimal siswa yang tuntas belajar telah mencapai lebih dari standar capaian minimal 75% dari jumlah siswa secara keseluruhan.

Pembelajaran olahraga khususnya pada lompat jauh pada siswa dengan menggunakan media kardus sebenarnya sangat menyenangkan karena anak didik lebih kreatif, aktif dan menemukan dunia sesungguhnya yang tadi dikurung di kelas ketika melihat halaman sekolah khususnya lompat jauh dengan media kardus tentu berbeda menggunakan media lunak yang dilakukan bahkan siswa sambil bergurau menjadi sangat berbeda (Zainuri, 2020). Pelajaran Atletik khususnya lompat jauh dan kategorinya sebagai ibu olahraga akan mudah dan bisa dilakukan apabila guru pada saat mengajar tahu bagaimana kebutuhan siswa dan keinginan siswa agar bisa maju sesuai yang diinginkan melalui bermacam-macam permainan, kompetisi, pendekatan media, serta inovasi seorang guru pasti akan tepat dan siswa sangat berminat dengan pembelajaran tersebut dan hal tersebut dapat tercapai bila guru mampu membimbing dalam melakukan tahapan-tahapan itu (Rustanto, 2017).

Lompat jauh dengan menggunakan media kardus yang dilakukan oleh siswa kelas IV di SDI Ende 14, sesungguhnya telah menunjukkan bahwa ada inovasi sederhana yang dilakukan oleh guru yang memiliki dampak positif, yakni adanya kemudahan dalam melaksanakan pembelajaran lompat jauh oleh siswa, tanpa merasa takut atau cemas, terlihat lebih semangat, penuh dengan kegembiraan, dan dapat menimbulkan keinginan yang kuat untuk melakukan

lompatan yang lebih jauh. Kondisi ini hampir sama dengan hasil penelitian tindakan kelas yang dilakukan oleh Siswanto (2016) di SDN 09 Singkam Kabupaten Sekadau yang menunjukkan bahwa penggunaan media kardus dalam pembelajaran lompat jauh menimbulkan semangat siswa, mudah melakukan gerakan, dan terlibat aktif. Walaupun hampir sama siswa mengalami dampak positif dari penggunaan media kardus dalam pembelajaran lompat jauh, namun kedua hasil penelitian ini tentu mengalami perbedaan, karena adanya perbedaan karakter dan budaya siswa pada 2 daerah yang berbeda. Inovasi penggunaan media kardus dari bahan bekas pada pembelajaran lompat jauh ini, tentu mendorong peneliti untuk lebih kreatif menemukan atau memodifikasi bahan-bahan bekas lainnya untuk memfasilitasi baik pada pembelajaran lompat jauh maupun pembelajaran olah raga lainnya, sehingga keterbatasan fasilitas olah raga yang ada dapat teratasi dan sekaligus memberi kemudahan dan mengurangi resiko siswa ketika pembelajaran olah raga berlangsung.

Kesimpulan

Pembelajaran lompat jauh dengan media kardus memberikan kemudahan kepada siswa agar selalu aktif dan berani, riang gembira senang, dan tidak terkenggang melakukan gerakan lompat jauh secara mudah dan menyenangkan sangat memberikan suasana yang baru yang belum pernah dilakukan sebelumnya, dampak positif seperti siswa tidak mengalami ketakutan, merasa senang dan tepat sesuai dengan kemampuan yang dimiliki siswa, pada pengambilan nilai yang di mulai prasiklus (3 siswa), siklus I (20 siswa) dan siklus II (27 siswa) mengalami peningkatan ketuntasan belajar secara sistematis.

Daftar Pustaka

- Basri, H. (2018). UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR MATERI GERAK DASAR LOMPAT JAUH MELALUI MODIFIKASI ALAT BAN SEPEDA DAN KARDUS PADA SISWA KELAS V DI SDN XVI MARGAHAYU BEKASI. *GENTA MULIA*, IX(2), 107–116.
- Diana Darmawati, T., Rahayu, A. R., & R.C. (2017). Leadership Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Ogan Komering Ulu Timur Sumatera Selatan. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(2), 108–116. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/17359>
- Erfayliana, Y. (2016). Aktivitas bermain dan perkembangan jasmani anak 145. *Terampil Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar*, 3, 145–158.
- Hastuti, D. (2009). “Stimulasi Psikososial pada Anak Kelompok Bermain di Kota Bogor dan Pengaruhnya pada Perkembangan Motorik, Kognitif, Sosial Emosi dan Moral/Karakter Anak.” *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 2(1), 41–56. <https://doi.org/10.24156/jikk.2009.2.1.41>
- Ibnu Sina, E. P. (2020). Physical activity journal. *PHYSICAL ACTIVITY JOURNAL*, 1(2), 176–187. <https://doi.org/http://jos.unsoed.ac.id/index.php/paju> Pengaruh
- Komarudin. (2015). Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Sistem Pembangunan dan Pembinaan Olahraga di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(April), 37–44.
- Kurnia, R., & Nurhayati, Y. (2020). Penerapan Strategi Pembelajaran Inkuiri Berbantuan Alat Peraga “Dulok Kumisan” Dalam Meningkatkan Pemahaman Matematis Peserta Didik. *Jurnal Cakrawala Pendas*, 6(1), 23–32. <https://doi.org/10.31949/jcp.v6i1.1687>

- Lengkana, A. S. (2018). KONTRIBUSI BELAJAR LOMPAT KATAK DAN ENGGLEK TERHADAP PENAMPILAN TEKNIK LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DI SEKOLAH DASAR. *Jurnal Ilmu Olahraga PGRI Palembang*, 1(2), 149–159.
- Maulya, N. A., Martanti, F., Rinjani, E. D., & Hasyim, U. W. (2021). PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN RODA PUTAR STIKER PINTAR DALAM MATERI ASEAN KELAS VI SEKOLAH DASAR. *Jurnal Cakrawala Pendas*, 7(2), 201–214.
- Mustafa, P. S., & Dwiyojo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*, 3(2), 422–438. <https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>
- Purwaningsih, E. (2006). Permainan Tradisional Anak, Salah Satu Khasanah Budaya yang Perlu Dilestarikan. *Jantra Jurnal Sejarah Dan Budaya*, 1(1), 40–46.
- Rismayanthi, C. (2011). Optimalisasi Pembentukan Karakter Dan Kedisiplinan Siswa Sekolah Dasar Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1), 10–17.
- Romi Mardela, Yendrizal, A. A. (2019). MODIFIKASI PERMAINAN OLAHRAGA KRIKET UNTUK PEMULA. *Jurnal Performa*, 4(2), 206–213. <https://doi.org/http://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel/index>
- Rustanto, H. (2017). Meningkatkan Pembelajaran Shooting Bola Basket Dengan Menggunakan Media Gambar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2), 75–86.
- Sanusi, Rahmat, E. L. D. (2019). NUSANTARA : Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial PERAN PENDIDIKAN JASMANI MELALUI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER FUTSAL DALAM MENCEGAH. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 6(2), 135–144.
- Setyawan, D. A. (2016). Peningkatan Mutu Pendidikan Jasmani Melalui Pemberdayaan Teknologi Pendidikan. *Seminar Nasional Olahraga 2016*, 119–139. Peningkatan Mutu Pendidikan Jasmani Melalui Pemberdayaan Teknologi Pendidikan - Danang Aji Setyawan.pdf%0A%0A
- Stephani, M. R. (2016). No Title. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(September), 34–42. <http://ejournal.upi.edu/index.php/penjas>
- Suharnoko, F., & Firmansyah, G. (2018). PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN MELOMPAT MELALUI PERMAINAN LOMPAT CERMIN UNTUK SISWA SEKOLAH DASAR. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 145–158. https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12169
- Suharsimi Arikunto, S. S. (2006). Penelitian Tindakan Kelas. In *Jakarta: Bumi Aksara* (Vol. 2912, Issue 2). <https://doi.org/10.21831/jpai.v6i1.1793>
- Zainuri, K. (2020). PENINGKATAN HASIL PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH MELALUI PENDEKATAN BERMAIN LONGU PADA SISWA KELAS IV SDN 37 AMPENAN. *Jurnal Paedagogy*, 7(1), 35–42.