

**PENINGKATAN HASIL PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH MELALUI  
PENDEKATAN BERMAIN LONGU PADA SISWA KELAS IV  
SDN 37 AMPENAN**

**Kurnia Zainuri**

Guru SDN 37 Ampenan

Email: [kurniazainuri@gmail.com](mailto:kurniazainuri@gmail.com)

**Abstract:** The purpose of this study was to improve the long jump learning outcomes through the longu playing approach to the fourth grade students of SDN 37 Ampenan. This study uses a classroom action research method using 2 cycles with the research subjects being class IV students, totaling 21 students. The research instruments used in this study were observation and questionnaires. The data analysis of this research used quantitative and qualitative descriptive. The results of this study indicate that through the approach of playing kangaroo jump on the long jump material using aqua bottle and pralon media as learning facilities and infrastructure can improve student learning outcomes in grade IV SD Negeri 37 Ampenan. The suggestions submitted based on the results of this study are expected for elementary school physical education teachers to use Classroom Action Research (CAR) in learning, teachers can vary various forms of games in learning, and aqua bottles and pralon media can be used to overcome the shortage of teaching aids in learning long jump.

**Keywords:** Learning Outcomes, Long Jump, Playing Longu.

**Abstrak:** Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil pembelajaran lompat jauh melalui pendekatan bermain longu pada siswa kelas IV SDN 37 Ampenan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas menggunakan 2 siklus dengan subyek penelitiannya adalah siswa kelas IV yang berjumlah 21 siswa. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi dan kuesioner. Analisis data penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa melalui pendekatan bermain lompat kanguru pada materi lompat jauh dengan menggunakan media botol aqua dan pralon sebagai sarana dan prasarana pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas IV SD Negeri 37 Ampenan. Saran yang disampaikan berdasarkan hasil penelitian ini adalah diharapkan bagi guru penjas sekolah Dasar untuk menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam pembelajaran, guru dapat bervariasi berbagai macam bentuk permainan dalam pembelajaran, dan media botol aqua dan pralon dapat digunakan untuk mengatasi kekurangan alat peraga dalam pembelajaran lompat jauh.

**Kata Kunci:** Hasil Belajar, Lompat Jauh, Bermain Longu.

## **PENDAHULUAN**

Sekolah sebagai salah satu institusi pendidikan secara langsung bertanggung jawab penuh terhadap kinerja pendidikan yang berkualitas serta mampu membenahi segala aspek yang menjadi wewenang dalam pelaksanaan manajemen sekolah. Di antaranya adalah melalui peningkatan proses pembelajaran agar menjadi lebih bermutu sesuai dengan kompetensi yang akan dicapai. Proses pembelajaran yang diterapkan harus memperhatikan spesifikasi dari karakteristik mata pelajaran serta perkembangan peserta didik sehingga tercipta suasana dilapangan yang kondusif, menyenangkan, efektif dan tampak

semangat dalam mengikuti pelajaran. Proses pembelajaran yang diharapkan mengandung 4 ranah atau aspek yaitu: kognitif, afektif, psikomotorik dan manipulatif (Achmad Munib, 2007; Fajuri, 2019).

Seiring dengan kemajuan di dunia pendidikan, muncul banyak metode pembelajaran yang dapat menjadi salah satu alternatif pemecahan dari permasalahan pembelajaran yang ada saat ini, sekaligus dapat digunakan untuk menciptakan suksesnya tujuan pembelajaran. Meskipun begitu, metode pembelajaran belum banyak diterapkan di sekolah karena guru belum banyak yang mempelajari metode-metode pembelajaran. Memberikan pembelajaran atletik yang menarik,

praktis dan diminati siswa adalah tugas seorang guru, khususnya guru penjasorkes. Oleh karena itu, guru harus mampu menyesuaikan kebutuhan yang berhubungan dengan siswa dan materi pembelajaran tersebut. Guru juga harus mampu menerapkan pendekatan, model, metode dan strategi yang sesuai dengan materi pembelajaran yang akan disampaikan (Aip S. dkk., 2014).

Hasil observasi SD Negeri 37 Ampenan Tahun Ajaran 2018/2019 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 IV memiliki minat dan motivasi yang kurang terhadap pelajaran pendidikan jasmani khususnya materi lompat jauh siswa lebih menyukai pelajaran jasmani hanya pada sepak bola. Masih tampak beberapa siswa yang mengobrol dengan temannya, mengantuk, malas-malasan dalam mengerjakan yang diberikan oleh guru. Sebagian besar siswa mengeluh dan merasa tidak mampu mengerjakan tugas yang diberikan, karena guru dalam memberikan materi kurang bervariasi yang membuat anak merasa bosan dan jenuh.

Kenyataannya kemampuan siswa tidak sama dalam melakukan gerak dalam olahraga khususnya cabang atletik lompat jauh, seperti penulis mengamati saat mengajar lompat jauh di Kelas IV SD Negeri 37 Ampenan Kecamatan Ampenan dalam presentasi hasil belajar siswa menunjukkan bahwa 85% siswa belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) yaitu 7,2. Hal ini menunjukkan bahwa dalam pembelajaran lompat jauh mengalami masalah yang harus dicari jalan pemecahan masalahnya.

Kurang berkembangnya proses belajar mengajar penjaskes di

SD karena tidak adanya sarana dan prasarana pembelajaran yang tersedia disekolahan tersebut. Sehingga guru penjasorkes dalam melaksanakan proses pembelajaran bersifat monoton, tidak menarik dan membosankan maka siswa tidak memiliki semangat dan motivasi dalam mengikuti pelajaran penjasorkes. Dari permasalahan yang dihadapi guru penjas dalam menyampaikan materi khususnya lompat jauh, maka peneliti merasa tertarik melakukan penelitian tindakan kelas (PTK) pada siswa kelas IV SD Negeri 37 Ampenan dengan judul "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar LompatJauh melalui pendekatan bermain lompat kanguru Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 37 Ampenan". Dengan jumlah siswa 21 yang terdiri dari 13 siswa laki-laki dan 8 siswa perempuan. Permasalahan ini timbul dari hasil pengamatan/ observasi di SD Negeri 37 Ampenan yaitu pada pembelajaran lompat jauh. Dari permasalahan tersebut, maka penting dilakukannya penelitian tindakan khusus pembelajaran lompat jauh untuk menciptakan semangat dan motivasi siswa sehingga siswa dapat tertarik dan menyenangi pembelajaran penjasorkes. Siswa mempunyai peluang untuk mengeksplortasikan gerak secara luas dan bebas sesuai dengan tingkat kemampuan yang dimiliki siswa serta bermanfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan peserta didik.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas dengan subyek penelitian ini adalah siswa kelas IV SDN 37 Ampenan yang berjumlah 21 orang siswa yang terdiri dari 13 siswa laki-laki dan 8 siswa perempuan. Penelitian ini akan dilaksanakan dengan menggunakan dua siklus dan 4 kali pertemuan. Pelaksanaan siklus I dan siklus II akan diadakan dari bulan April

sampai dengan bulan September 2019. Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi dan tes tertulis yaitu meliputi kegiatan pengisian angket yang berisi wawancara tertulis kepada siswa. Sedangkan analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Adapun indikator keberhasilan dalam penelitian tindakan kelas ini, yaitu: (1) Meningkatkan keaktifan siswa dalam proses pembelajaran lompat jauh melalui bermain lompat kanguru sebagai alat pembelajaran, Secara kuantitatif dapat dilihat dari perubahan rata-rata skor observasi dan dilihat dari respon siswa terhadap pembelajaran melalui lembar pengamatan atau lembar observasi. (2) Untuk mengetahui meningkatnya hasil belajar siswa dilakukan melalui perbandingan dengan tindakan sebelumnya dari seluruh siswa yang memperoleh nilai lebih atau sama dengan kompetensi ketuntasan minimal (KKM) yaitu 72, hal ini dapat dilihat dari perubahan rata-rata hasil belajar sebelumnya dan sesudah penelitian tindakan kelas berlangsung.

## **HASIL PENELITIAN**

### **Kondisi Awal**

Berdasarkan tes uji kompetensi dasar atletik pada materi pembelajaran lompat jauh, ternyata hasilnya masih kurang memuaskan, padahal guru sudah berusaha semaksimal mungkin agar siswa memahami dengan diberi contoh secara berulang – ulang. Pada kondisi awal setelah dilakukan tes, masih ada nilai yang dibawah KKM. Oleh karena itu peneliti meminta bantuan teman sejawat untuk bersama-sama mengidentifikasi kekurangan pembelajaran pada mata pelajaran penjas kes yang telah dilaksanakan. Kompetensi dasar pada materi atletik lompat jauh khususnya kelas IV Sekolah Dasar, kenyataan yang ada dalam proses

pembelajaran penjas kes, guru kurang kreatif dalam mengajar dan cenderung monoton dalam kegiatan penjas serta tidak memanfaatkan lingkungan sekitarnya.

### **Deskripsi Siklus I**

#### **Perencanaan**

Pada tahap ini peneliti melakukan persiapan penelitian, yaitu dengan mempersiapkan: (a) Rencana pelaksanaan pembelajaran yang sesuai dengan jadwal Penelitian. Media pembelajaran yang digunakan sebagai alat bantu mengajar di dengan bentuk permainan yang akan dilakukan. (b) Sarana dan prasarana yang akan diperlukan dalam proses penelitian tindakan kelas. (c) Menyiapkan lembar observasi yang digunakan teman sejawat untuk mengamati kegiatan siswa dan guru. (d) Menyiapkan lembar angket yang diisi oleh siswa. (e) Koordinasi dengan pengamat yaitu teman sejawat tentang isi dan cara penggunaan instrumen.

#### **Tindakan**

Pada tahap tindakan ini peneliti melakukan kegiatan sebagai berikut : (1) Guru mengucapkan salam. (2) Guru menyampaikan apresiasi. (3) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran. (4) Siswa mendengarkan penjelasan guru tentang melompat jauh yang benar. (5) Secara individual siswa disuruh melompat-lompat sebelum menggunakan botol aqua dan pralon (boqualon) dalam bermain. (6) Guru menyiapkan botol aqua dan pralon (boqualon) dan pilar sebagai media pembelajaran. (7) Siswa disuruh melakukan lompat jauh melewati rintangan boqualon (botol aqua dan pralon) secara bergiliran dan berlomba dengan lempar tangkap bola. (8) Guru mencatat hasil belajar siswa. (9) Guru melakukan analisa data. (10) Guru mempersilahkan siswa untuk memberikan komentar tentang bermain guru.

**Observasi**

Kegiatan pengamatan dilakukan oleh teman sejawat. Selain siswa, guru juga diamati dengan format penilaian yang telah diadakan bersama antara teman sejawat dengan penulis. Teman sejawat mengamati siswa saat melakukan kegiatan yang diberikan oleh guru. Yang dicatat oleh teman sejawat adalah antusiasme siswa, keberanian siswa, dan juga keefektifan penggunaan media pembelajaran botol aqua dan pralon (boqalon) dan pilar sebagai media lompat jauh.

**Refleksi**

Dari hasil pengamatan tindakan yang dilakukan oleh teman sejawat menghasilkan aktivitas-aktiitas sebagai berikut: (1) Penampilan aktivitas yang telah baik: (a) Perkondisian siswa dalam pembelajaran, nilai 5. (b) Motivasi siswa, nilai 5. (c) Penguasaan lapangan, nilai 5. Sedangkan (2) aktivitas yang masih perlu tindakan: (a) Penggunaan metode, nilai 4. (b) Penggunaan alat peraga, nilai 4. (c) Memberi penugasan, nilai 4.



Berdasarkan pada data grafik diatas dapat disimpulkan bahwa aktifitas perbaikan pembelajaran yang dilaksanakan pada siklus I belum begitu memuaskan. Hal tersebut terjadi karena proses pembelajaran melalui pendekatan

bermain lompat kanguru pada lompat jauh belum begitu mencukupi dapat dibuktikan dengan nilai rata-rata pertemuan I adalah 1,90 dan pertemuan ke II adalah 2,71.

**Tabel 1. Aktifitas Pembelajaran Oleh Guru Siklus I**

No	Aspek yang diamati	Pertemuan I					Ket	Pertemuan2					Ket
		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5	
1	Kegiatan awal / apersepsi		V				K				V		B
2	Melakukan Pemanasan			v			C					v	SB
3	Menjelaskan Materi		V				K					v	SB
4	Penggunaan media			v			C					v	SB
5	Mengkondisikan siswa		V				K						C
6	Penugasan / bimbingan		V				K				V		B
7	Menutup pelajaran			v			C				V		B
Jumlah		17						30					
Nilai Rata-Rata		2,42						4,28					

Aktivitas pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru pada

pertemuan I belum begitu memuaskan, hal tersebut terlihat

dengan perolehan nilai dari aspek penilaian yang hanya mencapai 2,42 dari skala nilai 1-5. Setelah melaksanakan refleksi dengan rekan sejawat dan membahas kekurangan

dalam pembelajaran maka putaran ke II dimana nilai rata-ratanya menjadi meningkat yaitu 4,28 pada skala nilai 1-5.



Pada pelaksanaan perbaikan pembelajaran di siklus I dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata yang didapat adalah 72. Dari jumlah 21 siswa, ada 5 siswa yang belum mengalami ketuntasan belajar dan 16 siswa telah mencapai ketuntasan. Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa aktifitas siswa dalam perbaikan pembelajaran yang dilaksanakan pada siklus I belum begitu memuaskan. Hal tersebut dikarenakan proses pembelajaran melalui pendekatan bermain lompat kanguru pada lompat jauh belum begitu mencukupi, yang mengakibatkan siswa masih ada yang bermain sendiri. Sehingga peneliti memutuskan untuk melanjutkan penelitian pada siklus yang ke II.

### **Deskripsi Siklus II**

#### **Perencanaan**

Pada tahap perencanaan ini guru atau peneliti juga harus menyiapkan segala sesuatunya seperti di siklus I. Misalnya membuat rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) sebagaimana disiklus I. Hasil dari siklus I yang dibahas dalam analisis dan refleksi, maka perencanaan pada siklus II ini pada dasarnya sama hanya menyempurnakan siklus I.

Perbedaannya adalah bahwa siklus II, observasi dapat memperoleh laporan hasil pengamatan secara utuh.

#### **Tindakan**

Tindakan pada siklus II dilakukan sesuai dengan rancangan pembelajaran, yaitu pada rencana mengajar harian seperti yang dilakukan pada siklus I juga menggunakan media botol aqua dan pralon (boqualon) dan pilar sebagai media untuk bermain.akan tetapi pada siklus II ini akan dilakukan pelaksanaan penggunaan media botol aqua dan pralon (boqualon) dan secara efisien, sehingga nantinya akan dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

#### **Observasi**

Pengamatan dilakukan pada setiap perubahan perilaku yang dialami oleh siswa pada saat proses pembelajaran berlangsung dengan membuat catatan penting yang dapat dipakai sebagai data penilaian. Sebagaimana pada siklus I pengamatan dilakukan pula terhadap proses mengajar dengan menggunakan pedoman pengamatan yaitu lembar observasi / lembar pengamatan.

#### **Refleksi**

Dari hasil pengamatan tindakan yang dilakukan oleh teman sejawat menghasilkan aktivitas-aktivitas yakni: Penampilan aktivitas yang lebih baik: (a) Keaktifan siswa, nilai 5. (b)

Pemberian kesempatan penugasan bagi siswa, nilai 5. (c) Pemanfaatan media,

nilai 5. (d) Penggunaan metode, nilai 5. (e) Membimbing siswa, nilai 4.



Berdasarkan data grafik diatas bahwa aktifitas pembelajaran siswa pada pertemuan I nilai rata-rata 3,38 dan pada pertemuan II nilai rata-rata 3,66 baik pertemuan I maupun pertemuan II mengalami peningkatan. Hal tersebut

dikarenakan pendekatan melalui bermain lompat kanguru pada lompat jauh sudah lengkap adanya tempat awalan, tempat tolakan, dan tempat mendarat sehingga siswa mudah dalam mengikuti pembelajaran.

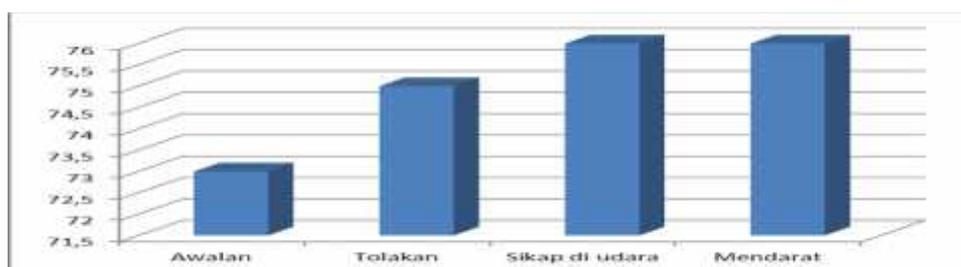
**Tabel 2. Aktifitas Pembelajaran Guru Siklus II**

No	Aspek yang diamati	Putaran I					Ket	Putaran II					Ket
		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5	
1	Kegiatan awal / apersepsi			v			C				v		B
2	Melakukan Pemanasan			v			C					v	SB
3	Menjelaskan Materi					v	SB					v	SB
4	Penggunaan media				v		B					v	SB
5	Mengkondisikan siswa			v			C					v	SB
6	Penugasan / bimbingan				v		B					v	SB
7	Menutup pelajaran			v			C				v		B
Jumlah		25						33					
Nilai Rata-Rata		3,57						4,71					

Aktivitas pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru pada pertemuan I mulai terlihat cukup baik, hal tersebut terlihat dengan perolehan nilai dari aspek penilaian yang hanya mencapai 3,57 dari skala nilai 1-5. Setelah

melaksanakan refleksi dengan rekan sejawat dan membahas kekurangan dalam pembelajaran maka pertemuan ke II dimana nilai rata-ratanya menjadi meningkat yaitu 4,71 pada skala nilai 1-5.

**Grafik 5. Rata-Rata Nilai Hasil Tes Pembelajaran Siklus II**



Pada pelaksanaan perbaikan pembelajaran di siklus II dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata yang didapat adalah 75,04. Dari jumlah 21 siswa, ada 1 siswa yang belum mengalami ketuntasan belajar dan 20 siswa telah mencapai ketuntasan.

**Tabel 3. Rekapitulasi Aktifitas Pembelajaran Guru**

Siklus	Pertemuan I	Pertemuan II
Siklus I	1,90	2,71
Siklus II	3,38	3,66

Dari data diatas dapat dilihat bahwa aktifitas pembelajaran guru selalu meningkat dalam proses pembelajaran

Berdasarkan data dan digram diatas dapat disimpulkan bahwa setiap pertemuan aktifitas pembelajaran siswa baik pertemuan I maupun pertemuan II dan di siklus I dan siklus II mengalami peningkatan yang cukup baik.

dengan metode pendekatan bermain dalam materi lompat jauh pada siswa kelas IV SD Negeri 37 Ampenan.

**Tabel 4. Rekapitulasi Ketuntasan Belajar Siswa**

Siklus	Tuntas	Tidak Tuntas
Siklus I	16	5
Siklus II	20	1

Berdasarkan data dan diagram diatas dapat dilihat bahwa hasil tes pembelajaran siswa dalam proses pembelajaran mengalami peningkatan dengan dibuktikan yang pada siklus I siswa yang tidak tuntas 5 siswa dan yang 16 siswa tuntas meningkat yang tidak tuntas Cuma 1 siswa dan yang tuntas 20 siswa.

**Pembahasan**

Pada pembahasan ini akan disajikan menurut hasil penelitian lompat jauh melalui pendekatan bermain lompat kanguru pada siswa kelas IV di SD Negeri 37 Ampenan mengalami peningkatan dalam pembelajaran lompat jauh. Pelaksanaan perbaikan aktifitas pembelajaran siswa berjalan cukup baik. Hasil dari siklus I pada pertemuan I nilai rata-rata adalah 1,90 dan pada pertemuan II nilai rata-rata adalah 2,71. Sedangkan hasil dari siklus II pada pertemuan I nilai rata-rata adalah 3,38 dan pada pertemuan II nilai rata-rata adalah 3,66 setiap pertemuan mengalami peningkatan yang cukup baik.

Pelaksanaan perbaikan aktifitas pembelajaran guru berjalan cukup baik

dengan nilai aktivitas guru 2,42 (dalam skala 1-5) pada siklus I pertemuan I dan pertemuan II menjadi 4,28. Sedangkan pada siklus II nilai aktifitas guru meningkat prestasi belajarnya dari putaran I adalah 3,57 dan putaran II adalah 4,71. Hasil tes pembelajaran rata-rata nilai yang didapat pada pelaksanaan evaluasi perbaikan pembelajaran siswa pada siklus I adalah 72 dengan jumlah siswa yang belum tuntas 5 orang sedangkan yang tuntas adalah 16 siswa dari 21 siswa. Sedangkan pada rata-rata nilai yang didapat pada pelaksanaan perbaikan pembelajaran di siklus II adalah 75 dan 20 siswa telah mencapai ketuntasan dan 1 siswa tidak tuntas.

Peningkatan efektifitas pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas IV SD Negeri 37 Ampenan terjadi karena dalam perbaikan pembelajaran secara konsekuen penulis melaksanakan aktifitas-aktifitas perbaikan pembelajaran dalam proses belajar mengajar antara lain sebagai berikut: (1) Menjelaskan materi pembelajaran dengan pelan dan menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh siswa. (2)

Menggunakan metode permainan karena anak usia SD senang dengan bermain yaitu dengan pendekatan bermain lompat kanguru. (3) Pemanfaatan media yang tepat dan menarik. (4) Pelaksanaan pemberian bimbingan yang sesuai. (5) Pemberian tugas dan latihan.

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Simpulan yang diperoleh dari hasil penelitian ini adalah melalui pendekatan bermain kanguru dengan menggunakan media modifikasi berupa botol aqua dan pralon (boqualon) dapat meningkatkan efektifitas belajar siswa dan mengoptimalkan penggunaan alat peraga sebagai sarana dan prasarana pada mata pelajaran Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan khususnya materi lompat jauh pada siswa kelas IV Semester II SD Negeri 37 Ampenan Tahun Pelajaran 2018/2019.

Adapun saran yang dapat disampaikan berdasarkan hasil penelitian ini antara lain; (1) Bagi guru penjasorkes di Sekolah Dasar diharapkan dapat lebih inovatif dan kreatif dalam menciptakan model permainan khususnya dalam pembelajaran lompat jauh, sehingga siswa akan lebih aktif mengikuti pembelajaran penjasorkes dapat tercapai dengan baik. Sebaiknya penggunaan media modifikasi berupa botol aqua dan pralon (boqualon) digunakan untuk mengatasi kekurangan alat peraga dalam pembelajaran lompat jauh sebab penggunaan alat tersebut terbukti dapat meningkatkan ke efektifitas dalam pembelajaran, dan dapat meningkatkan minat belajar siswa dalam mengikuti pelajaran penjasorkes. (2) Bagi Siswa diharapkan Aktifitas pembelajaran dapat berlangsung dengan efisien dan efektif serta memberikan semangat siswa dalam proses belajar mengajar dengan menggunakan media manipulatif yaitu botol aqua dan pralon. (3) Bagi

Lembaga Pendidikan diharapkan dapat digunakan sebagai bahan diskusi dalam kegiatan Kelompok Kerja Guru (KKG), serta dapat dijadikan referensi penelitian lanjutan.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Achmad Munib, dkk. (2007). *Pengantar Ilmu Pendidikan*. Semarang: UPT MKK Universitas Negeri Semarang.
- Aip Syarifuddin, dkk. (2014). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen pendidikan dan kebudayaan.
- Bismo Suryatmo, dkk. (2006). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk kelas IV*. Jakarta: PT. WidyaUtama.
- Eko Suwarso, dkk. (2010). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*. Jakarta: PT. Arya Duta
- Fajuri, F. (2019). Penerapan Pendekatan Cooperative Learning Tipe Jigsaw dalam Upaya Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Peserta Didik Kelas I SD Negeri 27 Ampenan. *Jurnal Paedagogy*, 6(1), 20-26. doi:<https://doi.org/10.33394/jp.v6i1.2526>
- Juari, dkk. (2010). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: CV Bina Pustaka.
- Purwaningsih, Puji. (2012). Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Penggunaan Media Botol Plastik Pada Siswa Kelas V SD Negeri Sibepek Kec. Bawang Kab. Batang.Skripsi S-1. Semarang. UNNES.
- Sujadi, Untung. (2012). Penggunaan Media Balok Berjenjang Dalam Pembelajaran Senam Keseimbangan Pada Siswa Kelas III SD Negeri Karangtejo.Skripsi S-1. Semarang. UNNES.