

Application of Traditional Rubber Rope Game to Improve High Jump Athletic Skills

Ilga Lusiana¹⁾, Erfitra Rezqi Prasmala²⁾

^{1,2} *Physical Education, Health and Recreation, IKIP Budi Utomo Malang, Jl Simpang Arjuno 14B Malang, East Java, 65119, Indonesia*

ABSTRACT

Traditional game rubber rope or jumping rope is a game that resembles a rope composed of rubber bands that can be used as a means of playing as well as sports. The rope used is made of interwoven rubber bands that are widely available around us. How to play can be done individually or in groups. This research was conducted because the learning of jumping was not attractive to the fifth grade students of SD Negeri 1 Jatisari, Pakisaji District, Malang Regency. The value of the learning outcomes obtained by students is 50% below the specified KKM. This study aims to determine the improvement of jumping learning with rubber band rope aids in fifth grade students of SD Negeri 1 Jatisari, Pakisaji District, Malang Regency. This research is a classroom action research, with a research model from Suharsimi Arikunto, consisting of planning, action, observation and reflection. The subjects in this study were the fifth grade students of SD Negeri 1 Jatisari, Pakisaji District, Malang Regency, totaling 22 people. Data collection techniques using observations (observation data) and student test results (performance tests). Based on the results of the study, it can be concluded that the increase in jumping results through the rope game for fifth grade students of SD Negeri 1 Jatisari, Pakisaji District is marked by an increase in grades in each class. Learning to jump using a rubber rope game approach has a positive impact on improving student learning outcomes. This can be seen from the increasing understanding of students' understanding of the material presented by researchers in cycles I and II. In the first cycle, the completeness of learning outcomes reached 72.72%, while in the second cycle, the completeness of learning outcomes reached 81.81%. This shows an increase in student athletic learning outcomes by 9.09%. The process of learning to jump using a rubber rope game is dynamic and fun. Students actively carry out tasks and observe high jump and long jump movements and techniques. The jumping ability of students increases marked by the score of many students who complete the KKM (Minimum Completeness Criteria) which is 70.

Keywords: *High Jump, Long Jump, Rubber Rope Game*

Penerapan Permainan Tradisional Tali Karet Untuk Meningkatkan Keterampilan Atletik Lompat Tinggi

ABSTRAK

Permainan Tradisional tali karet atau lompat tali adalah permainan yang menyerupai tali yang disusun dari karet gelang bisa dijadikan sarana bermain sekaligus olahraga. Tali yang digunakan terbuat dari jalinan karet gelang yang banyak terdapat di sekitar kita. Cara bermainnya bisa dilakukan perorangan atau kelompok. Penelitian ini dilakukan karena pembelajaran lompat kurang diminati siswa kelas V SD Negeri 1 Jatisari, Kecamatan Pakisaji, Kabupaten Malang. Nilai hasil pembelajaran yang diperoleh siswa 50% di bawah KKM yang ditentukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pembelajaran lompat dengan alat bantu tali karet gelang pada siswa kelas V SD Negeri 1 Jatisari Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (classroom Action Research), dengan model penelitian dari Suharsimi Arikunto, terdiri dari perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 1 Jatisari Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang yang berjumlah 22 orang. Teknik pengambilan data menggunakan pengamatan (data observasi) dan hasil tes siswa (tes unjuk kerja). Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa peningkatan hasil lompat melalui permainan tali kate pada siswa kelas V SD Negeri 1 jatisari Kecamatan Pakisaji ditandai dengan

kenaikan nilai pada setiap siklusnya. Pembelajaran lompat menggunakan pendekatan permainan tali karet memiliki dampak positif dalam meningkatkan hasil belajar siswa. Hal ini dapat terlihat dari semakin mengertinya pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan oleh peneliti pada siklus I dan II. Pada siklus I ketuntasan hasil belajar mencapai 72.72% sedangkan pada siklus II ketuntasan hasil belajar mencapai 81.81%. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan hasil pembelajaran atletis siswa sebesar 9.09%. Proses pembelajaran lompat menggunakan permainan tali karet berlangsung dinamis dan menyenangkan. Peserta didik aktif melaksanakan tugas dan mengamati gerakan dan teknik lompat tinggi dan lompat jauh. Kemampuan lompat pada peserta didik meningkat dengan ditandai oleh nilai peserta didik banyak yang tuntas KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu 70.

Kata Kunci: *Lompat Tinggi, Lompat Jauh, Permainan Tali Karet*

Correspondence author: Erfitra Rezqi Prasmala, IKIP Budi Utomo Malang, Indonesia

Email: erfitrarezqi@gmail.com



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

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. salah satunya adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bidang studi yang disampaikan kepada siswa baik dari tingkat pendidikan dasar sampai dengan pendidikan menengah atas dan pembelajaran tersebut sama pentingnya dengan bidang studi yang lain. Salah satu kegiatan pembelajaran dari penjasorkes yaitu atletik yang meliputi lari, lompat, dan lempar.

Setiap cabang olahraga memerlukan keterampilan, keberanian, kesenangan dan percaya diri tertentu dalam melakukan agar hasilnya bisa maksimal. Seperti sepak bola, bola voly, tenis lapangan dan cabang olahraga yang lain. Demikian juga halnya dengan cabang olahraga atletik khususnya pada lompat jauh dan lompat tinggi agar hasilnya optimal perlu memiliki keberanian, kesenangan, dan percaya diri dalam melakukannya. Seperti yang sudah tertulis pada Kurikulum 2013 (K13) guru harus mampu menciptakan situasi pembelajaran yang menarik peserta didik yang jauh dari kesan membosankan. Kurikulum 2013 sendiri merupakan sebuah kurikulum yang mengutamakan pada pemahaman, skill, dan pendidikan

berkarakter, dimana siswa dituntut untuk paham atas materi, aktif dalam proses berdiskusi dan presentasi serta memiliki sopan santun dan sikap disiplin yang tinggi.

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.

Beberapa Nomer dari atletik yaitu lompat jauh dan lompat tinggi. Menurut Mochamad Djumidar A. Widya dalam bukunya yang berjudul belajar gerak-gerak dasar aletik dalam bermain (2004) mengartikan lompat jauh adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik yang lain yang lebih maju atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan keseimbangan yang baik". Pengertian lompat tinggi oleh Muhajir (2006) mengatakan bahwa: "Lompat tinggi adalah suatu bentuk gerakan melompat ke atas dengan mengangkat kaki kedepan atas dalam upaya membawa titik berat badan setinggi dan secepat mungkin jatuh (mendarat). Lompat tinggi dilakukan tolakan pada salah satu kaki untuk mencapai ketinggian tertentu".

Berdasarkan observasi pembelajaran PJOK khususnya atletik pada materi lompat jauh dan lompat tinggi di SD Negeri 1 Jatisari masih kurang optimal. Karena tidak adanya sarana dan prasarana pembelajaran yang tersedia disekolahan tersebut. Sehingga guru penjasorkes dalam melaksanakan proses pembelajaran bersifat monoton, tidak menarik dan membosankan. Banyak siswa memiliki kesulitan dalam melakukan

pembelajaran ini, diantaranya adalah : siswa tidak mempunyai keberanian dalam melakukan praktek lompat jauh dan lompat tinggi, pembelajarannya tidak menyenangkan, kurangnya percaya diri dalam melakukan praktek lompat jauh dan lompat tinggi ini, sehingga olahraga ini kurang diminati siswa seperti olahraga yang lainnya. Hal tersebut bisa dilihat dari hasil evaluasi pada semester I tahun pelajaran 2019/2020 yang dicapai siswa kelas V lebih dari 50% dibawah kriteria ketuntasan minimal (KKM) yaitu 70. Hal ini menunjukkan bahwa dalam pembelajaran olahraga ini mengalami masalah yang harus dicari solusinya.

Kriteria ketuntasan minimal (KKM) sekolah ditetapkan sendiri dengan mempertimbangkan kemampuan akademis siswa, kompleksitas siswa, indikator, dan daya dukung (guru dan sarana) (Depdiknas, 2008). Selain itu dalam pembelajaran lompat jauh dan lompat tinggi ini banyak terjadi kesalahan yang dilakukan oleh siswa antara lain pada saat melakukan awalan, tolakan, melayang diudara maupun pendaratan. Dengan demikian untuk meningkatkan hasil pembelajaran perlu model pembelajaran yang efektif dan kreatif yaitu dengan menggunakan permainan tradisional lompat tali karet. Permainan lompat tali adalah permainan yang menyerupai tali yang disusun dari karet gelang, ini merupakan permainan yang terbilang sangat populer sekitar tahun 70-an sampai 80-an, menjadi favorit saat “keluar main” di sekolah dan setelah mandi sore di rumah. Sederhana tapi bermanfaat, bisa dijadikan sarana bermain sekaligus olahraga. Diharapkan dengan cara memodifikasi alat pembelajaran dengan menggunakan permainan tradisional tali karet ini siswa terhindar dari rasa bosan, timbul rasa kesenangan dan rasa percaya diri yang menuju pada perubahan dan perbaikan sesuai yang diharapkan.

Kegiatan pembelajaran bermain atau permainan dapat menjadi salah satu pendekatan metode pembelajaran, dikarenakan permainan dapat membuat siswa senang, tertarik terhadap materi, termotivasi dalam mengikuti pembelajaran dan melalui pendekatan permainan siswa secara tidak langsung belajar melakukan gerak dasar yang akan dilaksanakan dalam materi pembelajaran. Pendekatan bermain dalam pembelajaran

atletik gerak dasar lompat diharapkan dapat mengoptimalkan pembelajaran, siswa menjadi lebih aktif dan termotivasi dalam mengikuti pembelajaran, dengan terbentuknya suasana semacam ini tujuan dari pembelajaran akan tercapai dengan mudah Berdasarkan uraian diatas, tujuan dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan keterampilan atletik lompat melalui permainan tradisional tali karet.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). peneliti menggunakan dua siklus dan pada masing-masing siklus terdiri atas empat tahap, yaitu *planning* (perencanaan), *action* (tindakan), *observasi* (pengamatan), *reflection* (refleksi). Penelitian tindakan kelas terdiri atas dua siklus, data pada penelitian ini berupa skor (untuk keterampilan unjuk kerja), presentasi untuk keterlaksanaan pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi keterampilan unjuk kerja dan lembar observasi keterlaksanaan pembelajaran guru. Indikator keberhasilan dalam penelitian ini ialah meningkatnya proses pembelajaran dandanya perubahan suasana anak didik dalam mengikuti pembelajaran. Peningkatan pembelajaran atletik lompat dikatakan berhasil apabila 80% anak telah mendapatkan nilai B (Baik). (Gunawan 2020)

HASIL

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilakukan 2 siklus, melalui beberapa tahapan yaitu tahapan 1) Perencanaan, pada tahapan ini dilakukan kegiatan a) merumuskan tujuan pembelajaran lompat tinggi melalui media pendekatan permainan tradisional tali karet; b) menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) pembelajaran lompat tinggi; c) mempersiapkan sumber dan media pembelajaran; d) menyiapkan alat evaluasi berupa tes praktek / instrument analisis pembelajaran lompat tinggi; e) menyiapkan lembar observasi untuk mengamati aktivitas siswa dalam pembelajaran; f) serta ada

beberapa perbaikan terkait media pembelajaran dan strategi permainan karet lompat karet untuk memperbaiki kegiatan pembelajaran pada siklus.

Tahapan kedua adalah tahapan pelaksanaan, dilakukan penerapan kegiatan pembelajaran yang telah direncanakan dalam tahap perencanaan tindakan. Peneliti bertindak sebagai guru sehingga pembelajaran dilaksanakan oleh peneliti. Kegiatan pembelajaran mengikuti langkah-langkah dalam penerapan permainan traditional tali karet untuk meningkatkan pembelajaran lompat tinggi. Setelah pembelajaran kegiatan berlangsung, guru praktikan akan mengumpulkan siswa untuk berdiskusi Teknik dalam lompat tinggi dengan menggunakan media tali karet dan pada akhir proses pembelajarannya akan diadakan evaluasi terkait keterampilan atletis lompat tinggi dan jauh, setelah mengikuti permainan tradisional.

Tahapan ketiga, adalah kegiatan observasi. Observasi dilakukan untuk melakukan pengamatan keterlaksanaan pembelajaran oleh guru praktikan dan hasil belajar atletis lompat tinggi siswa setelah mengikuti pembelajaran dengan permainan tradisional tali karet. Keterlaksanaan pembelajaran guru yang diobservasi oleh guru pamong atau wali kelas V SDN 1 Jatisari, aktivitas ini melihat keterlaksanaan pembelajaran guru dan respon siswa terhadap model dan media pembelajaran yang digunakan. Keterlaksanaan pembelajaran dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Rekapitulasi Aktifitas Pembelajaran Guru

Deskripsi	Total jumlah skor
Siklus 1	74 %
Siklus 2	80 %
Peningkatan	6 %

Pelaksanaan perbaikan aktifitas pembelajaran guru berjalan cukup baik dengan total nilai skor pada siklus 1 74% dan 80% pada siklus 2. Nilai aktifitas guru meningkat dengan selisih 6%.

Kemampuan atletik lompat tinggi dan lompat jauh pada siswa yang di susun oleh peneliti di SDN 1 Jatisari, aktivitas ini melihat respon siswa terhadap model dan media pembelajaran yang digunakan. Dari hasil

analisis hasil belajar siklus 1 dan 2, secara keseluruhan dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Rekapitulasi Ketuntasan Belajar Siswa

Deskripsi	Ketuntasan	Rata-rata
Persentase Siklus 1	72.72%	72,36
Persentase Siklus 2	81.81%	78,90
Peningkatan	9.09 %	6,24 %

Pada tahap keempat, adalah tahapan refleksi. Setelah melakukan diskusi dengan guru pamong, tahap perencanaan pada siklus pertama tidak mengalami hambatan dan berjalan dengan baik, yaitu RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran), persiapan sarana dan prasarana serta sumber pembelajaran, instrument penelitian yang berupa lembar observasi aktivitas pembelajaran terhadap guru dan siswa yang sudah diberi petunjuk dengan jelas.

Hasil dari diskusi yang dilakukan dengan guru pamong, guru atau peneliti dianjurkan untuk memberikan motivasi dan pemahaman serta penjelasan permainan tersebut dengan detail dalam pembelajaran bermain untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar lompat tinggi. Guru atau peneliti juga disarankan untuk meningkatkan interaksi dengan siswa serta meningkatkan kedisiplinan pada siswa, harapannya . tidak ada siswa yang bermain sendiri selama proses pembelajaran berlangsung. Berdasarkan hasil refleksi siklus 2, ketuntasan hasil belajar siswa melalui hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran lompat jauh menggunakan pendekatan permainan tali karet memiliki dampak positif dalam meningkatkan hasil pembelajaran atletik siswa. Pada siklus I ketuntasan hasil pembelajaran atletik mencapai 72.72% sedangkan pada siklus II ketuntasan hasil pembelajaran mencapai 81.81%. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan atletik pembelajaran siswa sebesar 9.09%.

Sedangkan untuk proses pembelajaran berdasarkan analisis data yang diperoleh bahwa aktivitas siswa selama proses pembelajaran menggunakan metode pendekatan permainan tali karet dalam setiap siklusnya mengalami peningkatan. Hal ini berdampak positif terhadap hasil

belajar siswa yang dapat ditunjukkan dengan meningkatnya rata-rata nilai siswa setiap siklusnya. Begitu juga dalam proses pembelajaran siswa terlihat semangat dan antusias mendengarkan penjelasan guru serta melakukannya dengan sungguh-sungguh. Jadi dapat disimpulkan bahwa pembelajaran lompat jauh menggunakan pendekatan permainan sederhana dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

PEMBAHASAN

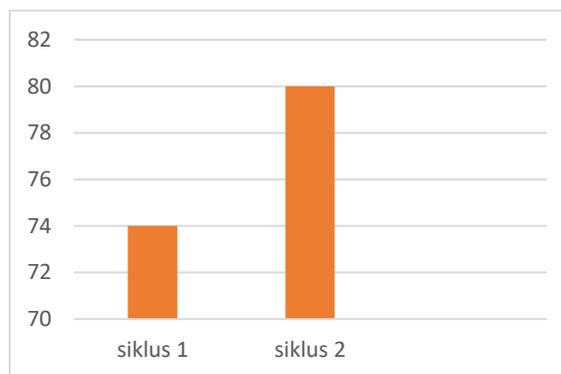
Keterlaksanaan pembelajaran guru yang diobservasi oleh guru pamong atau wali kelas V SDN 1 Jatisari, aktivitas ini melihat keterlaksanaan pembelajaran guru dan respon siswa terhadap model dan media pembelajaran yang digunakan. Keterlaksanaan pembelajaran dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Rekapitulasi Aktifitas Pembelajaran Guru

Deskripsi	Total jumlah skor
Siklus 1	74 %
Siklus 2	80 %
Peningkatan	6 %

Pelaksanaan perbaikan aktifitas pembelajaran guru berjalan cukup baik dengan total nilai skor pada siklus 1 74% dan 80% pada siklus 2. Nilai aktifitas guru meningkat dengan selisih 6%. Peningkatan aktifitas guru dapat dilihat pada grafik 2. Permainan lompat tali sangat efektif dan sesuai dengan karakteristik siswa, karena dalam permainan ini terdapat berbagai ranah penjas yaitu locomotor, nonlokomotor dan manipulatif. Permainan lompat tali karet ini juga mempunyai banyak manfaat untuk anak-anak diantaranya adalah; 1) Motorik kasar, secara fisik anak jadi lebih terampil, karena bisa belajar cara dan tehnik melompat yang dalam permainan ini memang memerlukan keterampilan sendiri; 2) Emosi, untuk melakukan suatu lompatan dengan ketinggian tertentu dibutuhkan keberanian dari anak. Berarti, secara emosi ia dituntut untuk membuat suatu keputusan besar, mau melakukan lompatan atau tidak; 3) Ketelitian dan akurasi, Anak juga belajar melihat sesuatu ketepatan dan ketelitian. Misalnya, bagaimana tali diayunkan, ia dapat melompat sedemikian

rupasehingga tidak sempat terjat tali dengan berusaha mengikuti ritme ayunan; 4) Sosialisasi, Untuk bermain tali secara berkelompok, anak membutuhkan teman yang berarti memberi kesempatannya untuk bersosialisasi sehingga ia terbiasa dan nyaman dalam kelompo; 5) Intelektual, Saat melakukan lompatan, terkadang anak perlu berhitung secara matematis agar lompatannya sesuai dengan jumlah yang telah ditentukan dalam aturan permainan; 6) Moral, dalam permainan tradisional mengenal konsep menang atau kalah. Namun meang atau kalah tidak menjadikan para pemainnya bertengkar, mereka belajar untuk bersikap sportif dalam setiap permainan. (sumber: *mantraitemdoeloe*, <http://mantraitemdoeloe.blogspot.com>)



Grafik 1. Rekapitulasi Aktivitas Pembelajaran Guru

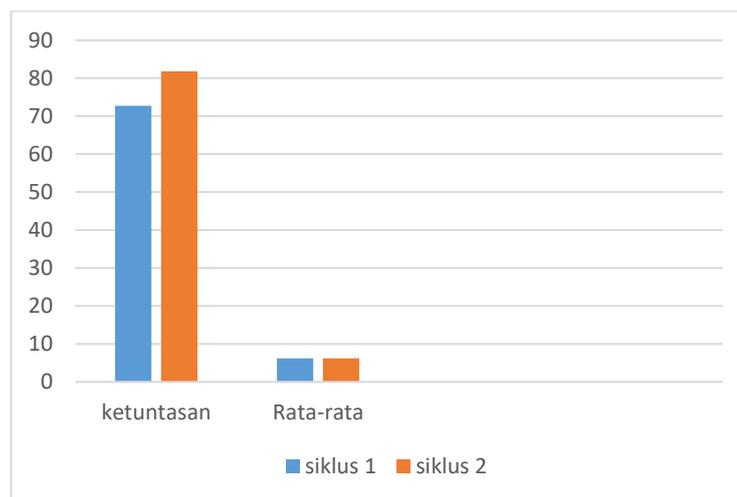
Dari data dan grafik diatas dapat dilihat bahwa aktifitas pembelajaran guru selalu meningkat dalam proses pembelajaran dengan metode pendekatan permainan tali karet pada siswa kelas V SD Negeri 1 jatisari.

Kemampuan atletik lompat tinggi dan lompat jauh siswa, Kemampuan atletik lompat tinggi dan lompat jauh pada siswa yang di susun oleh peneliti di SDN 1 Jatisari, aktivitas ini melihat respon siswa terhadap model dan media pembelajaran yang digunakan. Dari hasil analisis hasil belajar siklus 1 dan 2, secara keseluruhan dapat dilihat pada Table 4.

Tabel 4 Rekapitulasi Ketuntasan Belajar Siswa

Deskripsi	Ketuntasan	Rata-rata
Persentase Siklus 1	72.72%	72,36
Persentase Siklus 2	81.81%	78,90
Peningkatan	9.09 %	6,24 %

Pada pembahasan ini akan disajikan menurut hasil penelitian lompat melalui pendekatan permainan tali karet pada siswa kelas V SD 1 Jatisari. Pelaksanaan aktifitas pembelajaran siswa berjalan cukup baik dikarenakan pada setiap siklusnya siswa mengalami peningkatan dalam pembelajaran lompat ini. Pada siklus 1 nilai jumlah nilai rata-rata 72,36, sedangkan hasil pada siklus 2 nilai rata-rata adalah 78,90 setiap pertemuan mengalami peningkatan yang cukup baik dengan selisih 6.24%. peningkatan rekapitulasi belajar siswa dapat dilihat pada grafik 2.



Grafik 2. Rekapitulasi Ketuntasan Belajar Siswa

Berdasarkan data dan diagram diatas dapat dilihat bahwa hasil tes pembelajaran siswa dalam proses pembelajaran mengalami peningkatan dengan dibuktikan pada siklus 1 siswa yang tidak tuntas ada 6 siswa dan ada 16 siswa yang tuntas. Kemudian pada siklus 2 yang tidak tuntas ada 4 siswa dan yang tuntas 18 siswa.

Hasil tes pembelajaran rata-rata nilai yang didapat pada pelaksanaan pembelajaran siswa pada siklus 1 adalah 72 dengan jumlah siswa yang belum tuntas 6 siswa sedangkan yang tuntas ada 16 siswa dari 22 siswa. Sedangkan rata-rata nilai yang didapat pada pelaksanaan

pembelajaran siswa pada siklus 2 adalah 78 dengan jumlah yg belum tuntas 4 siswa sedangkan yang tuntas ada 18 siswa. Kemampuan atletik lompat tinggi dan lompat jauh menggunakan media permainan tradisional tali karet ternyata sangat berpengaruh untuk siswa, dengan menggunakan media tali karet ini, pembelajaran atletik lompat tinggi dan lompat jauh berjalan dengan baik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan Ketuntasan hasil belajar siswa melalui hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan ketuntasan hasil pembelajaran siswa sebesar 9.09%. Melalui pembelajaran lompat menggunakan pendekatan permainan tali karet memiliki dampak positif dalam meningkatkan hasil belajar siswa. Hal ini dapat terlihat dari semakin mantapnya pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan oleh peneliti pada siklus I dan II. Pada siklus I ketuntasan hasil belajar mencapai 72.72% sedangkan pada siklus II ketuntasan hasil belajar mencapai 81.81%.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto Suharsimi 2009. *Desain Penelitian Tindakan Kelas* (Online).
<http://www.detikpendidikan.com>
- Arsyad Azhar 2011, *Media Pengajaran* (online) academia.edu
- bahagia dkk. 1999. *Pengertian lompat jauh* (Online)
<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id>
- Djumijar, dan Tim bina Guru 2001-1004 *Tehnik awalan dalam lompat jauh*.
(Online) <http://eprints.uny.ac.id/>
- Harjanto, *Perencanaan Pengajaran* (Jakarta: Rineka Cipta, 2008) Hlm 238.
- Kusniyati. *Olahraga dan permainan tradisional* (online)
<http://kusniyati09.blogspot.com>
- Mantraitemdoeloe.2011. *permainan lompat tali karet* (online)
<http://mantraitemdoeloe.blogspot.com>
- Muhajir 2006. *Pengertian lompat tinggi*. (online)
<https://www.materiolahraga.com>.

- Nasrudin, Ali. 2015. *Upaya Meningkatkan Gerak Dasar Lompat Tinggi Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa kelas V SD Negeri 1 Karang Sari Tahun Ajaran 2014/2015*. Skripsi diterbitkan (Online). <http://eprints.uny.ac.id>
- Nurdin Muhamad. *Kiat Menjadi Guru Profesional*, (Yogyakarta: Arruzz, 2008) Hlm. 17.
- Nurseto Tejo. *Membuat media pembelajaran yang menarik*. *Jurnal Ekonomi & Pendidikan, Volume 8 Nomor 1*, April 2011 <https://journal.uny.ac.id>
- Sunarto. 2015. *Peningkatan pembelajaran lompat jauh dengan metode bermain kelas V sekolah dasar Siyono 1 Playen Gunungkidul*. Skripsi diterbitkan (Online) <http://eprints.uny.ac.id>
- Verianti giri. dan Haryana dadang. 2010 *tehnik dasar lompat jauh* (online) <http://eprints.unm.ac.id>