

PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH MELALUI *STANDING BROAD JUMP* DENGAN PERMAINAN LOMPAT *BOX*

Risna Podungge¹, Hartono Hadjarati², Arief Ibnu Haryanto³

¹Prodi PJKR Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo

^{2,3}Prodi PKO Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo

Email: risna.podungge@ung.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini adalah tentang pengembangan pembelajaran lompat jauh melalui *standing broad jump* dengan permainan lompat *box* pada siswa kelas VIII SMPN 1 Telaga. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan minat siswa terhadap pembelajaran *standing broad jump* dengan permainan lompat *box* dalam olahraga lompat jauh dengan menggunakan kardus sebagai media pembelajaran PJOK pada siswa SMP. Dari pengisian validasi yang dilakukan oleh ahli pembelajaran dan ahli Penjas di dapat rata-rata skor lebih dari 80 masuk dalam kategori “relevan/jelas/terarah”, sehingga dapat digunakan untuk uji coba skala kecil dan skala besar dilapangan. Hasil penelitian pada uji coba skala kecil nilai keterampilan terdapat 73,33 % atau 11 siswa yang tuntas nilainya. Sehingga disimpulkan bahwa masih dibutuhkan revisi RPP dan pelaksanaan. Adapun hasil penilaian diolah secara klasikal dengan melihat skor perolehan masing-masing siswa. Hasil penelitian pada uji coba kelompok besar terlihat 83,87% siswa tuntas melaksanakan praktek. Sebagian kecil tidak sempurna dalam melakukan lompatan. Ini dimaklumi karena gerakan lompatan membutuhkan daya ledak otot dan kekuatan yang besar

Kata Kunci: *Pembelajaran Lompat Jauh, Standing Broad Jump, Permainan Lompat Box*

PENDAHULUAN

Olahraga saat ini menjadi sebuah trend atau gaya hidup bagi sebagian masyarakat umum, bahkan hingga menjadi sebuah kebutuhan mendasar dalam hidup (Mandono and Irianto 2019). Olahraga menjadi kebutuhan yang sangat penting karena tidak terlepas dari kebutuhan mendasar dalam melaksanakan aktivitas gerak sehari-hari (Hadjarati and Haryanto 2020). Olahraga itu sendiri pada dasarnya merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara dan meningkatkan kemampuan gerak, serta bertujuan untuk mempertahankan, dan meningkatkan kualitas hidup seseorang (Duhe and Haryanto 2021).

Olahraga adalah sebagai refleksi kehidupan masyarakat suatu bangsa. Di dalam olahraga tergambar aspirasi serta nilai-nilai luhur suatu masyarakat, yang terpantul melalui hasrat mewujudkan diri melalui prestasi olahraga (Hidayat and Haryanto 2022). Kita sering mendengar kata-kata bahwa kemajuan suatu bangsa salah satunya dapat tercermin dari prestasi olahraganya. Harapannya adalah olahraga di Indonesia dijadikan alat pendorong gerakan kemasyarakatan bagi lahirnya insane manusia unggul, baik secara fisik, mental, intelektual, social, serta mampu membentuk manusia seutuhnya.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah terdapat berbagai macam kompetensi dasar, salah satunya adalah atletik (Kadir et al. 2021). Dalam pembelajaran atletik yang terdiri dari jalan, lari, lempar dan lompat dikatakan sebagai cabang olahraga yang paling tua usianya dan disebut juga sebagai ibu atau induk dari semua cabang olahraga dan sering disebut juga mother of sports (Haryanto and Fataha 2021). Atletik juga merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan biomorik, misalnya fisik, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelenturan, koordinasi, dan kekuatan.

Atletik memegang peranan penting dalam pengembangan kondisi fisik dan sering menjadi dasar pokok untuk pengembangan maupun peningkatan prestasi yang optimal bagi cabang olahraga yang lain (Haryanto and Fataha 2021). Atletik berisikan latihan fisik yang lengkap menyeluruh dan mampu membeikan kepuasan pada manusia atas terpenuhinya dorongan naluri untuk bergerak, mengingat bahwa atletik merupakan salah satu dasar pembinaan olahraga dan gerak jasmani, maka sangat penting peranan pembelajaran atletik di sekolah merupakan upaya dasar kemampuan olah tubuh dalam menjaga keseimbangan dan

koordinasi sehingga dalam proses pembelajarannya menekankan pada faktor kegembiraan pada anak dari permainan gerak dan kegiatan olahraga atletik.

Lompat jauh adalah suatu gerakan melompat mengangkat tubuh melayang ke udara yang dilakukan dengan secara cepat dengan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Dalam lompat jauh dibutuhkan koordinasi yang bagus dari semua anggota gerak seperti kaki, tangan, badan dan lainnya (Hasbunallah 2018; Saputra, Sunardi, and Waluyo 2018).

Dalam pembelajaran lompat jauh di sekolah dilaksanakan dengan melihat pada keberadaan sarana dan prasarana sekolah yang bersangkutan, kemampuan siswa dan arah pengembangan selanjutnya. Lompat jauh yang diajarkan di sekolah yang merupakan latihan bagi siswa untuk melakukan gerakan melompat dan mencapai jarak lompatan sejauh-jauhnya yang dimulai dengan gerakan lari sebagai awalan dalam melompat kemudian menolak pada papan tumpuan/tolakan kemudian gerakan melayang di udara dan akhirnya mendarat pada titik terjauh. Lompat jauh merupakan materi pelajaran yang pada umumnya kurang diminati oleh siswa, hal ini banyak disebabkan oleh banyak faktor. Salah satunya pada penyajian materi pengajaran yang monoton dan kurang variatif sehingga pembelajaran lompat jauh tidak berjalan dengan baik, serta minat dan motivasi siswa yang kurang terhadap pelajaran pendidikan jasmani.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan di SMP Negeri 1 Telaga yang menyangkut pengembangan pembelajaran lompat jauh, maka peneliti bermaksud mengadakan penelitian ini untuk menjadikan pembelajaran lompat jauh yang menyenangkan dan menarik bagi siswa serta membuat siswa lebih aktif bergerak dalam berbagai situasi dan menekankan pada aspek keterampilan, sikap dan pengetahuan.

METODE

Penelitian awal merupakan langkah awal dalam melakukan penelitian ini. Langkah ini bertujuan untuk menentukan apakah model pembelajaran lompat jauh melalui standing broad jump dengan permainan lompat box ini dibutuhkan atau tidak. Pada tahap ini peneliti mengadakan observasi di SMPN 1 Telaga, Jl. Musa Kaluku, Bulila, Kecamatan Telaga, Kabupaten Gorontalo tentang pelaksanaan olahraga lompat jauh dengan cara melakukan pengamatan lapangan tentang proses pembelajaran dan aktivitas siswa. Pengembangan format produk awal atau draft produk awal yang mencakup penyiapan bahan-bahan pembelajaran yang dimana pengembangan yang digunakan ialah menggunakan box. Uji coba awal yang melibatkan 15 siswa kelas VIII dan data hasil wawancara, observasi, dan kuisioner yang dikumpulkan dan dianalisis. Setelah uji coba produk, maka dilakukan revisi produk pertama hasil dari evaluasi ahli dan uji coba kelompok kecil sebagai perbaikan dari produk yang telah diuji cobakan. Pada tahap ini dilakukan uji coba lapangan terhadap produk yang dikembangkan dengan menggunakan subyek uji coba siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga. Revisi produk pengembangan yang telah di uji coba lapangan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga yang berjumlah 15 siswa berupa model pembelajaran lompat jauh melalui standing broad jump dengan permainan lompat box. Pada tahapan ini dilakukan uji lapangan terhadap produk yang dikembangkan dengan menggunakan subyek uji coba siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Telaga yang berjumlah 11 siswa. Setelah dilakukan uji lapangan maka dilakukan revisi produk akhir yang telah di uji cobakan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga yang berjumlah 31 siswa. Desiminasi dan implementasi ini menyampaikan hasil pengembangan dari uji lapangan yang berupa model pembelajaran lompat jauh melalui standing broad jump dengan permainan lompat box. Uji coba produk penelitian ini bertujuan untuk memperoleh efektivitas, efisensi, dan kemanfaatan dari produk. Langkah-langkah yang ditempuh dalam pelaksanaan uji coba produk adalah sebagai berikut:

Desain uji coba yang dilaksanakan bertujuan untuk mengetahui tingkat keaktifan atau minat siswa terhadap pembelajaran penjasorkes yang dilaksanakan dan segi pemanfaatan produk yang dikembangkan.

Variabel yang di evaluasi oleh ahli meliputi media yang digunakan, keterampilan gerak dan sikap/perilaku siswa dalam pembelajaran. Untuk menghimpun data dari para ahli dilakukan dengan cara memberikan draf model awal dengan disertai lembar evaluasi kepada ahli pembelajaran, dan ahli penjas. Hasil evaluasi dari para ahli yang berupa penilaian dan saran-saran terhadap produk yang telah dibuat, dipergunakan sebagai acuan dasar pengembangan produk.

Uji coba kelompok kecil. Pada tahapan ini produk yang telah direvisi dari hasil para ahli kemudian di uji cobakan kepada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga. Pada uji coba kelompok kecil ini menggunakan 15 siswa sebagai subyeknya. Pengambilan subyek dilakukan dengan menggunakan random sampling.

Uji coba kelompok besar. Hasil analisis uji coba kelompok kecil dan revisi produk pertama, selanjutnya dilakukan uji coba lapangan atau kelompok besar. Uji coba kelompok besar ini dilakukan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga sebanyak 31 orang. Pengambilan subyek menggunakan random sampling.

Lompat jauh melalui standing broad jump dengan permainan lompat box merupakan modifikasi pembelajaran lompat jauh. Dalam pembelajaran ini para siswa akan melakukan teknik gerak melompat gaya jongkok secara perorangan atau beregu. Pelaksanaan, siswa berdiri dengan kedua kaki, kedua kaki tepat berada di belakang box. Setelah siap, lakukan lompatan dengan melewati 1 box sampai 2 box selanjutnya, box yang digunakan terdiri 3 box. Setelah melompati box yang ketiga, siswa melakukan persiapan untuk melompat ke bak lompat yang terisi bahan lunak dan tidak licin. Setelah siap, lakukan gerakan tolakan melompat dengan seluruh tenaga kedepan sejauh mungkin. Pelaksanaan lompatan dilakukantampa awalan (standing broad jump), gerakan melompat bersamaan mengayunkan kedua lengan kedepan dengan tolakan kedua kaki dan mendarat dengan kedua kaki.

Teknik pengumpulan data menggunakan observasi wawancara, dan angket. Dalam penelitian ini instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah berbentuk lembar evaluasi dan kuisisioner. Lembar evaluasi digunakan untuk menghimpun data dari para ahli pembelajarandan ahli penjas, sedangkan kuisisioner untuk mengumpulkan data dari peserta didik dan uji coba.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian pengembangan model pembelajaran lompat jauh yang diadakan di SMP Negeri 1 Telaga dilakukan sesuai tahapan yakni : Melakukan penelitian pendahuluan : Perencanaan : pengembangan format produk awal : uji coba awal : revisi produk : uji coba lapangan : revisi produk : uji coba lapangan setelah direvisi : revisi produk akhir : desiminasi.

Setelah melalui proses desain dan produksi maka dihasilkan produk rancangan rencana pelaksanaan pembelajaran pada model pembelajaran lompat jauh melalui standing broad jump dengan permainan lompat box yang sesuai dengan siswa SMP sebelum divalidasi oleh para ahli. Hasil rancangan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran terdapat dilampiran ke-1.

Sebelum model pembelajaran yang dikembangkan di uji cobakan dalam kelompok skala kecil perlu terlebih dahulu dilakukan validasi oleh para ahli yang sesuai dengan bidang penelitian ini. Untuk memvalidasi model pembelajaran yang dihasilkan peneliti melibatkan ahli Pembelajaran yaitu dosen (Muhammad Faisal Lutfi Amri, M.Pd), dan (Junus Adam S.Pd (guru SMPN 1 Telaga), ahli Penjas (Hendra Podungge S.Pd (Guru SMPN 1 Telaga).

Data yang diperoleh dari pengisian lembar validasi oleh para ahli, merupakan pedoman untuk menyatakan apakah produk rencana pelaksanaan pembelajaran model pembelajaran lompat jauh melalui standing broad jump dengan permainan lompat box dapat digunakan untuk uji coba skala kecil dan skala besar dilapangan.

Berdasarkan pengisian validasi yang dilakukan oleh ahli pembelajaran dan ahli penjas di dapat bahwa Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dengan model yang dikembangkan rata-rata skor lebih dari 80 masuk dalam kategori “relevan/jelas/terarah”. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa RPP model pembelajaran lompat jauh melalui standing broad jump dengan permainan lompat box bagi siswa SMP kelas VIII dinyatakan amat baik dan relevan sehingga dapat digunakan untuk uji coba skala kecil dan skala besar dilapangan. Instrumen validasi ahli pembelajaran dan ahli penjas dapat dilihat pada lampiran ke-2.

Berdasarkan saran dari ahli pembelajaran dan ahli penjas pada model pembelajaran lompat jauh melalui standing broad jump dengan permainan lompat box, maka dapat segera dilaksanakan revisi RPP. Proses revisi RPP berdasarkan saran dari para ahli sebagai berikut :

1. Revisi rencana pelaksanaan pembelajaran model pembelajaran lompat jauh melalui standing broad jump dengan permainan lompat box yang dilakukan oleh peneliti adalah memberikan jarak antara tempat awalan dengan box, serta box yang digunakan harus memiliki ukuran tinggi yang berbeda-beda yang terdiri dari 10 cm, 20 cm dan 30 cm.
2. Revisi rencana pelaksanaan pembelajaran model pembelajaran lompat jauh melalui standing broad jump dengan permainan lompat box yang dilakukan oleh peneliti adalah mengubah pelaksanaan lompatan ke bak lompat menggunakan 1 tumpuan kaki agar tidak menghilangkan teknik dasar pada lompat jauh itu sendiri.
3. Setelah model pembelajaran lompat jauh melalui standing broad jump dengan permainan lompat box divalidasi oleh ahli pembelajaran dan ahli penjas serta dilakukan revisi, maka pada tanggal 06 september 2022 produk model pembelajaran diuji cobakan kepada siswa kelas VIII 7 SMP Negeri 1 Telaga. Uji coba ini dilakukan terhadap siswa kelas VIII 7 yang berjumlah 15 orang yang terdiri 9 laki-laki dan 6 perempuan.
4. Uji coba ini bertujuan untuk mengetahui dan mengidentifikasi berbagai permasalahan seperti kekurangan, kelemahan, dan keefektifitan produk model pembelajaran saat digunakan oleh siswa. Data yang diperoleh dari uji coba ini digunakan sebagai dasar untuk melakukan revisi produk sebelum digunakan pada uji coba lapangan.

Dari data diatas dapat dilihat pada pertanyaan No. 1 masih terdapat 3 orang atau 20% siswa merasa kesulitan, pada pertanyaan No. 4 masih terdapat 5 orang atau 33% yang menyatakan tidak berhasil dengan baik dan pertanyaan No. 7 terdapat 10 orang atau 66% melakukan kesalahan dalam pelaksanaan standing broad jump dengan permainan lompat box. Pertanyaan No. 3, 5, 6, 11, 14, 20, 22, 26, 28, dan 29, yang berhubungan dengan teknis pelaksanaan masih terdapat 1 s/d 7 siswa atau 0,6% s/d 0,46. Hal ini dapat disimpulkan bahwa : Ada beberapa siswa yang masih mengalami kesulitan dan tidak berhasil dalam melakukan standing broad jump dengan permainan lompat box. Masih ada siswa yang masih bingung dengan mekanisme standing broad jump dengan permainan lompat box.

Dari beberapa kesimpulan tersebut maka perlu adanya revisi selanjutnya untuk menyempurnakan pelaksanaan pembelajaran dengan model lompat jauh melalui standing broad jump dengan permainan lompat box. Penulis berdiskusi dengan ahli validator dan guru pengajar tentang hal-hal yang perlu diperhatikan dalam praktek pembelajaran. Yang perlu diperhatikan adalah penekanan pada pemberian motivasi dan semangat untuk siswa agar bisa melakukannya, serta jarak antara tempat awalan dengan box perlu dikurangi.

Hasil belajar siswa untuk uji coba skala kecil terdapat 2 penilaian yakni penilaian keterampilan dan penilaian sikap. Untuk penilaian sikap pada pembelajaran kali ini difokuskan pada disiplin dan kerja sama.

Dari uji coba skala kecil dari 15 siswa yang mengikuti pembelajaran terdapat 3 orang yang butuh perhatian karena masih kurang dalam hal kedisiplinan dan kerja sama. Hal ini dapat dilihat dari pengamatan langsung pada saat pembelajaran. Yang lain 12 siswa telah mendapat nilai baik dari sikap disiplin dan kerjasamanya. Hal ini bersesuaian dengan nilai keterampilan.

Dari data diatas dapat dilihat pada pertanyaan No. 1 masih terdapat 3 orang atau 20% siswa merasa kesulitan, pada pertanyaan No. 4 masih terdapat 5 orang atau 33% yang menyatakan tidak berhasil dengan baik dan pertanyaan No. 7 terdapat 10 orang atau 66% melakukan kesalahan dalam pelaksanaan standing broad jump dengan permainan lompat box. Pertanyaan No. 3, 5, 6, 11, 14, 20, 22, 26, 28, dan 29, yang berhubungan dengan teknis pelaksanaan masih terdapat 1 s/d 7 siswa atau 0,6% s/d 0,46. Hal ini dapat disimpulkan bahwa : Ada beberapa siswa yang masih mengalami kesulitan dan tidak berhasil dalam melakukan standing broad jump dengan permainan lompat box. Masih ada siswa yang masih bingung dengan mekanisme standing broad jump dengan permainan lompat box.

Dari beberapa kesimpulan tersebut maka perlu adanya revisi selanjutnya untuk menyempurnakan pelaksanaan pembelajaran dengan model lompat jauh melalui standing broad jump dengan permainan lompat box. Penulis berdiskusi dengan ahli validator dan guru pengajar tentang hal-hal yang perlu diperhatikan dalam praktek pembelajaran. Yang perlu diperhatikan adalah penekanan pada pemberian motivasi dan semangat untuk siswa agar bisa melakukannya, serta jarak antara tempat awalan dengan box perlu dikurangi.

Hasil belajar siswa untuk uji coba skala kecil terdapat 2 penilaian yakni penilaian keterampilan dan penilaian sikap. Untuk penilaian sikap pada pembelajaran kali ini difokuskan pada disiplin dan kerja sama.

Dari uji coba skala kecil dari 15 siswa yang mengikuti pembelajaran terdapat 3 orang yang butuh perhatian karena masih kurang dalam hal kedisiplinan dan kerja sama. Hal ini dapat dilihat dari pengamatan langsung pada saat pembelajaran. Yang lain 12 siswa telah mendapat nilai baik dari sikap disiplin dan kerjasamanya. Hal ini bersesuaian dengan nilai keterampilan.

Dari data pada tabel 4.3 didapat bahwa pada uji coba skala kecil nilai keterampilan terdapat 73,33 % atau 11 siswa yang tuntas nilainya. Sehingga disimpulkan revisi RPP dan pelaksanaan. Adapun hasil penilaian diolah secara klasikal dengan melihat skor perolehan masing-masing siswa.

Hasil belajar siswa untuk uji coba skala kecil terdapat 2 penilaian yakni penilaian keterampilan dan penilaian sikap. Untuk penilaian sikap pada pembelajaran kali ini difokuskan pada disiplin dan kerja sama.

Dari hasil uji coba skala besar dari 31 siswa yang mengikuti pembelajaran secara keseluruhan mereka tuntas dalam penilaian sikap. Semua siswa sangat disiplin dalam mengikuti pembelajaran.

Dari data pada tabel 4.5 maka di dapat bahwa pada uji coba kelompok besar terlihat 83,87% siswa tuntas melaksanakan praktek. Sebagian kecil tidak sempurna dalam melakukan lompatan. Ini dimaklumi karena gerakan lompatan membutuhkan daya ledak otot dan kekuatan kaki.

KESIMPULAN

Dengan ini dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran lompat jauh melalui standing broad jump dengan permainan lompat box berdasarkan kriteria yang ditetapkan, telah memenuhi kriteria baik sehingga dapat digunakan untuk siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga.

Dari uji coba skala kecil dari 15 siswa yang mengikuti pembelajaran terdapat 3 orang yang butuh perhatian karena masih kurang dalam hal kedisiplinan dan kerja sama. Hal ini dapat dilihat dari pengamatan langsung pada saat pembelajaran. Yang lain 12 siswa telah mendapat nilai baik dari sikap disiplin dan kerjasamanya. Hal ini bersesuaian dengan nilai keterampilan. Untuk nilai keterampilan terdapat 73,33 % atau 11 siswa yang tuntas nilainya.

Dari hasil uji coba skala besar dari 31 siswa yang mengikuti pembelajaran secara keseluruhan mereka tuntas dalam penilaian sikap. Semua siswa sangat disiplin dalam mengikuti pembelajaran. pada uji coba kelompok besar terlihat 83,87% siswa tuntas

melaksanakan praktek. Sebagian kecil tidak sempurna dalam melakukan lompatan. Ini dimaklumi karena gerakan lompatan membutuhkan daya ledak otot dan kekuatan yang besar.

DAFTAR PUSTAKA

- Duhe, Edy Dharma Putra, and Arief Ibnu Haryanto. 2021. "Persepsi Kinestetik, Koordinasi Mata Tangan Dan Motivasi Terhadap Jump Smash." *Sporta Saintika* 6(1):1–18. doi: <https://doi.org/10.24036/sporta.v6i1.156>.
- Hadjarati, Hartono, and Arief Ibnu Haryanto. 2020. "Identifikasi Permainan Dan Olahraga Tradisional Kabupaten Gorontalo." *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha* 8(3).
- Haryanto, Arief Ibnu, and Iwan Fataha. 2021. "Korelasi Panjang Tungkai, Power Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari Dengan Hasil Lompat Jauh." *Jambura Health and Sport Journal* 3(1). doi: 10.37311/jhsj.v3i1.9890.
- Hasbunallah, Hasbunallah. 2018. "Hubungan Antara Panjang Tungkai Dan Daya Ledak Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 1 Balusu." *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*. doi: 10.26858/sportive.v1i2.6391.
- Hidayat, Syarif, and Arief Ibnu Haryanto. 2022. "Kombinasi Latihan Fisik Dan Teknik: Efek Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Dan Ketahanan Anaerob." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 21(2):156–68. doi: 10.20527/multilateral.v21i2.13604.
- Kadir, Sulasikin Sahdi, Gilang Ramadan, Arief Ibnu Haryanto, Giofandi Samin, Iwan Fataha, and Ardin Abdul Gani. 2021. "The Effect of Squat Training on Long Jump Ability." *JUARA : Jurnal Olahraga* 6(1). doi: 10.33222/juara.v6i1.1242.
- Mandono, Dwi, and Tri Irianto. 2019. "Analisis Pembelajaran Kecepatan Berlari Dalam Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK) Sekolah Dasar di Kabupaten Banjar." *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 18(1). doi: 10.20527/multilateral.v18i1.6566.
- Saputra, Chasanudin Afif, Sunardi, and Waluyo. 2018. "Aplikasi Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Teams Game Tournament (TGT) Untuk Meningkatkan Kompetensi Lompat Jauh Gaya Melenting Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 16 Surakarta Tahun Ajar 2016/2017." *Repository Institutional, Universitas Sebelas Maret*.