

## Pengaruh Latihan Loncat Naik Turun Bangku dan *Jumping Jack* di Lahan Rawa Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok

Hegen Dadang Prayoga<sup>\*1</sup>, Ahmad Maulana<sup>2</sup>

[hegendadang-prayoga@uniska-bjm-ac.id](mailto:hegendadang-prayoga@uniska-bjm-ac.id)<sup>\*1</sup>, [lanabsa2018@gmail.com](mailto:lanabsa2018@gmail.com)<sup>2</sup>,

<sup>1,2</sup> Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

### Abstract

*The purpose of this study was to determine the Exercise Jumping Up and Down Bench and Jumping Jack in Swamp Land Against Squat Style Long Jump Ability. For the male students of SMPN 1 Anjir, Kec. Anjir, Kab. Barito Kuala for the 2021/2022 academic year. This research is an experimental research with quantitative research type. The research population was the male students of Smpn 1 Anjir, while the sample of this research was 30 people who were determined using purposive sampling technique. Data collection techniques in this study are tests and measurements. Statistical data shows the value of determining the value of  $t_{table}$  for  $db = 28$  and  $\alpha = 0.05$ , namely  $t_{table} = t(0.05;28) = 2.048$ . Thus,  $t_0 = 73.851 > t_{table} = 2.048$  or  $H_0$  is rejected. Which means that if  $H_0$  is rejected, there is a difference in the population mean parameters between experiment I and experiment II. the calculation of the statistical percentage in the exercise method for the squat style long jump in the first experiment there was an increase of 5.7063% > compared to the second experiment which increased only 3.8531%. Which means that the jumping jack in the swamp in Experiment I is superior to going up and down the bench in Experiment II.*

**Keyword:** *Jumping jack; long jump squat style; up and down the bench.*

### Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui latihan loncat naik turun bangku dan *jumping jack* di lahan rawa terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Pada siswa putra SMPN 1 Anjir, Kec. Anjir, Kab. Barito Kuala Tahun Pelajaran 2021/2022. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan jenis penelitian kuantitatif. Populasi penelitian siswa putra SMPN 1 Anjir, sedangkan sampel penelitian ini sebanyak 30 orang yang ditentukan dengan menggunakan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu tes dan pengukuran. Data statistik menunjukkan nilai Menentukan harga  $t_{tabel}$  untuk  $db = 28$  dan  $\alpha = 0.05$  yaitu  $t_{tabel} = t(0,05;28) = 2,048$ . Dengan demikian,  $t_0 = 73,851 > t_{tabel} = 2,048$  atau  $H_0$  ditolak. Yang berarti jika  $H_0$  ditolak terdapat perbedaan parameter rata-rata populasi antara eksperimen I dan eksperimen II. hitungan persentase statistic pada metode latihan terhadap lompat jauh gaya jongkok pada eksperimen I terdapat peningkatan sebesar 5,7063% > dibanding eksperimen II yang peningkatannya hanya sebesar

3,8531%. Yang berarti jumping jack dilahan rawa pada ekperimen I lebih unggul dibandingkan naik turun bangku pada ekperimen II.

**Kata kunci:** *Jumping jack*; naik turun bangku; lompat jauh gaya jongkok

© 2022 UNIVERSITAS HAMZANWADI  
Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi  
Fakultas Ilmu Pendidikan  
E-ISSN 2614-8781

Info Artikel

Dikirim : 26 Juli 2022

Diterima : 25 November 2022

Dipublikasikan : 30 Desember 2022

✉ Alamat korespondensi: [legendadang-prayoga@uniska-bjm-ac.id](mailto:legendadang-prayoga@uniska-bjm-ac.id)

Universitas Islam Kalimantan Muhammadiyah Arsyad Al Banjari Banjarmasin, Jl.  
Adhyaksa No. 2, Sungai Miai, Kec. Banjarmasin Utara, Kota Banjarmasin, Kalimantan  
Selatan. 70123, Indonesia

## PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (Evinna Cinda Hendriana 2016). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan proses pendidikan yang memberikan perhatian kepada aktivitas pengembangan jasmani manusia. Pendidikan jasmani, Olahraga, dan kesehatan merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik jasmani dan olahraga untuk menghasilkan perubahan *holistic* dalam kualitas individu, baik dalam hak fisik, mental, serta emosional (Hartono. dkk, dalam Intan 2021:421).

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ditingkat sekolah memiliki banyak materi pembelajaran diantaranya adalah atletik. Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dikelompokkan menjadi lari, lompat, lempar (Musiandi and

Taroreh 2020) Lompat jauh adalah suatu gerakan melompat kedepan atas dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang di lakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada dua kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya (Imam Abdul Hafidz, Muhammad Mury Syafei 2021). Berdasarkan pengertian di atas lompat jauh merupakan salah satu cabang dari atletik dengan tujuan melompat sejauh-jauhnya, dengan unsur-unsur pokok teknik awalan, teknik tumpuan, dan teknik tolakan (Imam Abdul Hafidz, Muhammad Mury Syafei 2021). Jadi lompat jauh adalah jenis olahraga dengan cara melompat kedepan bertolak pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh jauhnya, jarak lompatan diukur mulai dari titik tumpuan lompatan sampai dengan jejak pasir sesudah melompat.

Lompat jauh juga merupakan bagian dari kurikulum di pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes) di sekolah. Seperti diketahui bahwa penjasorkes merupakan salah satu mata pelajaran atau bidang studi yang diajarkan di sekolah SD, SMP, SMA. Menurut (Azizi Dalam Skripsi Lovinda 2021:16), Untuk mendapatkan hasil yang optimal dalam lompat jauh ada beberapa faktor yang mempengaruhi diantaranya, kecepatan dan kekuatan, disamping penguasaan teknik lompat jauh itu sendiri. Oleh sebab itu sangat dibutuhkan sekali kekuatan otot tungkai dan kecepatan otot berkontraksi dalam meningkatkan lompat jauh.

Menurut (Hasruddin 2021), Kekuatan otot tungkai dan kecepatan otot berkontraksi merupakan dua aspek kondisi fisik dari daya ledak (*explosive power*) otot tungkai. Apabila kita mengembangkan *explosive power* berarti meningkatkan kemampuan kekuatan otot dan kecepatan otot berkontraksi yang merupakan dasar dari pengembangan daya ledak (*eksplosif power*). Selanjutnya menurut (Hasruddin 2021), tahapan gerakan dalam lompat jauh dibutuhkan keseimbangan tubuh yang baik, dimana keseimbangan sangat berperan mengendalikan organ-organ syaraf otot untuk menahan beban atau tahanan baik secara statis maupun dinamis maka seseorang mampu mengkoordinasikan gerakan-gerakan, dan dalam beberapa hal ketangkasan unsur kelincahan.

Dalam penelitian ini peneliti ingin melakukan eksperimen melalui metode yang akan diujikan dilahan rawa yaitu Pengaruh latihan naik turun bangku dan jumping jack dilahan rawa terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa laki-laki Mts Al-Qalam Banjarmasin. Menurut (Aryunda Hatip 2020:05), *Box jump* adalah bentuk latihan *plyometrics* yang dalam pelaksanaannya di lakukan dengan loncat naik turun bangku tumpuan dua kaki. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan power otot tungkai. Menurut (Dede Pebriandi Sihotang 2021), Gerakan *jumping jack* merupakan salah satu latihan tubuh yang terdiri dari kombinasi gerakan *aerobic* dan ketahanan otot paha, bokong, pinggul, dan juga bahu. Tentunya unsur-unsur tersebut dibutuhkan di dalam olahraga pencak silat khususnya kategori tanding yang memerlukan hampir seluruh anggota gerak tubuh.

Dikota Banjarmasin sebagian besar bangunan baik kantor pemerintahan, pasar, rumah penduduk, dan sekolah-sekolah berada di lahan rawa. Menurut (Rukayatun Nisa 2021), lahan rawa adalah lahan darat yang tergantung secara periodik atau terus menerus secara alami

dalam waktu lama karena drainase yang terhambat. Meskipun dalam keadaan tergenang, lahan ini tetap ditumbuhi oleh tumbuhan. Berdasarkan uraian diatas maka penulis terdorong untuk meneliti dan ingin mengetahui “Pengaruh latihan naik turun bangku dan jumping jack dilahan rawa terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa laki-laki Mts Al-Qalam Banjarmasin”.

## METODE

Metode penelitian sering disebut *method research*. *Methodologi research* terdiri dari kata “*method*” dan “*research*”. *Methodologi* artinya ilmu yang mempelajari jalan atau cara (met: jalan ke logos: ilmu). *Research* diartikan sesuai dengan tujuan ialah menemukan, mengembangkan dan menguji kebenaran suatu pengetahuan. Penggunaan metodologi penelitian dalam suatu penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian, serta dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah. Menurut (Hanif 2022) “*methodologi research*” sebagaimana kita kenal sekarang memberikan garis- garis yang sangat cermat dan mengajukan syarat-syarat yang sangat keras, maksudnya adalah untuk menjaga agar pengetahuan yang dicapai dari suatu *research* dapat mempunyai harga ilmiah yang tinggi.

Dengan demikian yang dimaksud dengan metode penelitian adalah suatu cara untuk melakukan penelitian atau penyelidikan ilmiah. Adapun metode pengajaran yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan pola M-S (*method by subject*). Keseluruhan populasi dalam penelitian ini memiliki beberapa kategori antara lain: 1) Sama-sama sedang sekolah di SMPN 1 Anjir, Kec. Anjir, Kab.Barito Kuala tahun 2021/2022. 2) Berjenis kelamin sama yaitu laki-laki. 3) Usia mereka relatif sama antara 12-15 tahun. teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu Tes dan pengukuran. teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif, uji normalitas, homogenitas, dan uji hipotesis

## HASIL dan PEMBAHASAN

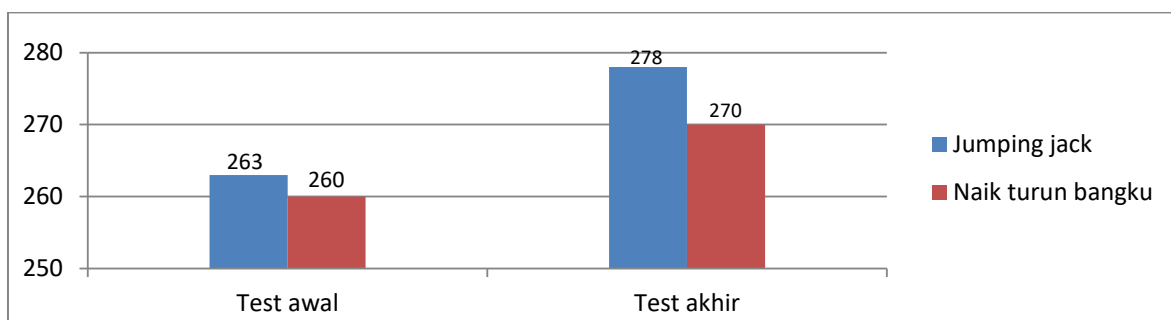
### Hasil

Hasil deskriptif statistik yang digunakan dalam penelitian ini merupakan interpretasi data yang didapatkan dari nilai/skor perlakuan tretmen latihan naik turun bangku dan dan *jumping jack* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terjadi perubahan pada hasil lompatan terhadap lompat jauh gaya jongkok . Data statistik deskriptif hasil uji –t adalah.

Tabel 1. Deskriptif statistic

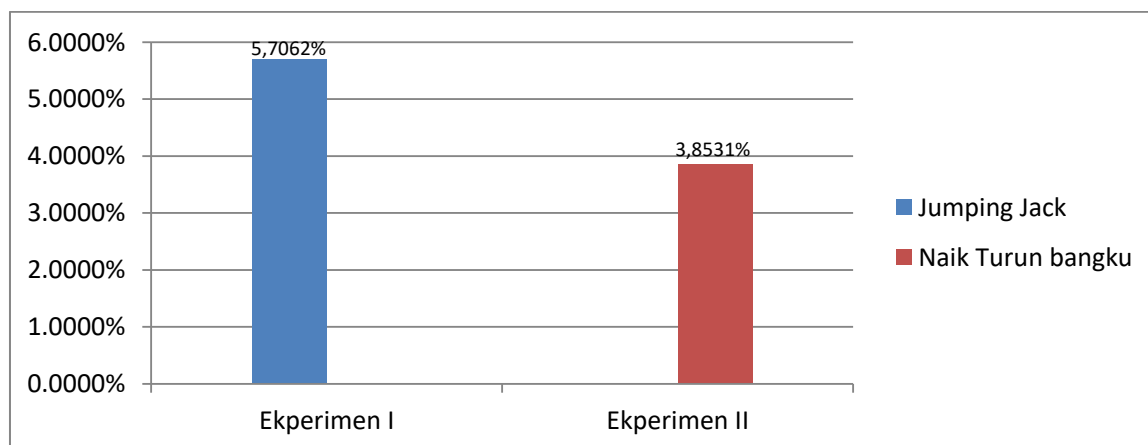
Kelompok	Selisih $\overline{X_1 - X_2}$	Standar Error ( $S_e$ )	$T_0$	T-tabel 0,05	Keputusan
Ekperimen I Ekperimen II	8,3	0,11284	73,851	2,048	Tolak $H_0$

Dari table diatas dapat diketahui bahwa hasil analisis skoring/penilaian yang didapatkan dari perlakuan treatmen latihan naik turun bangku dan dan *jumping jack* terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok memiliki Selisih rata-rata sebesar 8,3 dan standard error sebesar 0,11284. Standar deviasi adalah ukuran yang digunakan untuk mengukur jumlah variasi atau sebaran sejumlah nilai data. Menentukan harga  $t_{\text{tabel}}$  untuk  $db = 28$  dan  $\alpha = 0.05$  yaitu  $t_{\text{tabel}} = t_{(0,05;28)} = 2,048$ . Dengan demikian,  $t_0 = 73,851 > t_{\text{tabel}} = 2,048$  atau  $H_0$  ditolak. Yang berarti jika  $H_0$  ditolak terdapat perbedaan parameter rata-rata populasi antara ekperimen I dan ekperimen II.



Grafik 1. Rata-rata skor

Dari data diatas dapat dilihat bahwa rerata pada test awal sampel penelitian di ekperimen *jumping jack* Sebesar 263 dan ekperimen naik turun bangku sebesar 260, kemudian rerata pada test akhir sampel penelitian di ekperimen *jumping jack* sebesar 278 dan ekperimen naik turun bangku sebesar 270 yang berarti terjadi peningkatan setelah diberi treatmen. Hal ini menandakan bahwa sampel penelitian merasakan pengaruh terhadap lompatan pada lompat jauh gaya jongkok.



Grafik 2. Persentase peningkatan pada ekperimen I dan ekperimen II.

Jadi pengaruh metode latihan terhadap lompat jauh gaya jongkok pada eksperimen I terdapat peningkatan sebesar 5,7063% > dibanding eksperimen II yang peningkatannya hanya sebesar 3,8531%. Yang berarti *jumping jack* dilahan rawa pada eksperimen I lebih unggul dibandingkan naik turun bangku pada eksperimen II.

Tabel 2. Uji Normalitas *lillifors*

No	Test	$L_0$	L tabel ( $\alpha = 0,05$ ) (15)	Kesimpulan
1	Jumping Jack	0,164	0,220	Normal
2	Naik Turun Bangku	0,091	0,220	Normal

Dari tabel 2 pada eksperimen I *jumping jack* diatas diperoleh  $L_0 = 0,164$ . Sedangkan dari table *Lilliefors* pada  $\alpha = 0.05$  ( $n = 15$ ) diperoleh L-tabel = 0,220. Hal ini berarti sampel  $L_0 < L$ -Tabel. Dengan demikian,  $H_0$  diterima atau data sampel berasal dari populasi berdistribusi normal. Sedangkan pada eksperimen II naik turun bangku diatas diperoleh  $L_0 = 0,091$ . Sedangkan dari table *Lilliefors* pada  $\alpha = 0.05$  ( $n = 15$ ) diperoleh L-tabel = 0,220. Hal ini berarti sampel  $L_0 < L$ -Tabel. Dengan demikian,  $H_0$  diterima atau data sampel berasal dari populasi berdistribusi normal.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas Bartlett

Variabel	F hitung	F Tabel	Sig.
Lompat jauh gaya jongkok	1,89	3.841	<0.05

Dari data tersebut diketahui bahwa nilai  $F_{Hitung}$  sebesar 1.89 dengan nilai  $F_{table}$  sebesar 3.841 sedangkan tingkat signifikansi sebesar 0.05, artinya terdapat pengaruh signifikan terhadap lompat jauh gaya jongkok, sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima.

## Pembahasan

Penelitian ini memperoleh hasil yang menyatakan bahwa antara latihan naik turun bangku dan *jumping jack* dilahan rawa terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok terdapat pengaruh yang sangat signifikan pada test akhir. Latihan yang dilakukan secara teratur dan terprogram sangat mempengaruhi hasil lompatan. Secara analisis gerakan kedua bentuk latihan dalam penelitian ini adalah ketinggian lompatan yang dihasilkan *jumping jack* dilahan rawa lebih tinggi dibandingkan latihan naik turun bangku. Perbedaan pengaruh latihan ini terutama pada lompatan yang tinggi akan menghasilkan jarak yang lebih jauh.

Pada latihan *jumping jack* dilahan rawa mempunyai suatu kelebihan, yaitu adanya koordinasi gerak berirama yang cepat pada waktu melakukan latihan, yaitu hitungan 1 per-

loncatan, jadi akan mempengaruhi daya ledak yang tinggi serta kekuatan otot kaki secara maksimum dalam melakukan gerakan loncatan. Sesuai dengan gerakan melayang pada waktu melakukan lompat jauh gaya jongkok, dengan demikian *jumping jack* dilahan rawa merupakan latihan yang berdaya guna (efektif) dan hasil guna (efisien) di dalam pemakaian ruang gerak, waktu dan tenaga yang dihasilkan untuk memperoleh hasil yang baik dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok. Sedangkan kekurangan pada latihan naik turun bangku adalah gerakan terfokus pada lompatan yang tinggi dengan satu kaki yang bertujuan untuk ketepatan dan kekuatan tolakan saja, dengan irama yang lambat pada waktu latihan (hitungan 1-4) membuat daya ledak dan kekuatan otot kaki kurang maksimum.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada sebelumnya dapat diambil suatu kesimpulan bahwa terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *jumping jack* dilahan rawa dengan latihan naik turun bangku terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra SMPN 1 Anjir, Kec. Anjir, Kab. Barito Kuala Tahun Pelajaran 2021/2022 yang mana *jumping jack* dilahan rawa memberikan hasil lompatan terbaik dibanding naik turun bangku.

## PERNYATAAN PENULIS

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa karya ilmiah yang diajukan bahwa artikel yang dibuat belum pernah dipublish pada jurnal yang lain, atas nama :

Nama : Hegen Dadang Prayoga., M.Pd  
Jurusan/Program Studi : Pendidikan Olahraga  
Unit Kerja : Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al  
Banjari Banjarmasin

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arif, T, D, R., Sinurat, R., dan Manurizal, L. (2021). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari 40 Meter Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok. Department of Sport Education and Health. Vol. 2 No. 2, pp 144- 155. <https://journal.upp.ac.id/index.php/joset/article/view/1132>
- Akwil. (2020). Upaya Meningkatkan Ketepatan Passing Kaki Bagian Dalam Pada Permainan Sepak Bola Melalui Median Pembelajaran Gawang Kecil Pada Siswa Kelas Viii Mtsn

- Model Kota Palopo. Skripsi. Palopo: Universitas Muhammadiyah Palopo. <http://repository.umpalopo.ac.id/1472/>
- Ardian., Triansyah, A., dan Haetami, M. (2021). Kondisi Fisik Atlet Persatuan Atletik Seluruh Indonesia Kabupaten Kayong Utara. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa ( JPPK)*. Vol. 10 No. 10, pp 1-12. <http://dx.doi.org/10.26418/jppk.v10i10.49779>
- Akbar, I. (2017). Pengaruh Latihan Pliometrik Dengan Weight Training Menggunakan Set Sistem Terhadap Peningkatan Power Tungkai. Skripsi. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia. <http://repository.upi.edu/30333/>
- Andy, M,A,. (2019). Survei Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani Di Sman 11 Pangkep. Skripsi. Makassar: Universitas Negeri Makassar. <http://eprints.unm.ac.id/13955/>
- Arfia. (2020). Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Modifikasi Lompat Kardus Pada Siswa Smp Negeri 3 Palopo. Skripsi. Palopo: Universitas Muhammadiyah Palopo. <http://repository.umpalopo.ac.id/1159/>
- Afandi, A., & Susanto, R. (2021). Penerapan Media Lectora Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Mahasiswa Pada Mata Kuliah Perkembangan Motorik. *Jurnal Porkes* , 4 (1), 50-54. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i1.3084>
- Br. Sembiring, dan Triana, R. (2022). Pengaruh Media Komik Line Webtoon Terhadap Kemampuan Menulis Cerpen Di Smk Swasta Gbkp Kabanjahe Tp 2021/2022. Skripsi. Medan: Universitas Hkbp Nommensen. <http://repository.uhn.ac.id/handle/123456789/5939>
- Dede Pebriandi Sihotang, Novita. 2021. “Pengaruh Latihan Circuit Training Untuk Meningkatkan Kesehatan Jasmani Atlet Pencak Silat Usia Dini (9-12 Tahun) Diperguruan Tapak Suci Gelanggang Muhammadiyah Medan.” *Journal Physical Health Recreation* 2(1):34–44. <https://doi.org/10.55081/jphr.v2i1.517>
- Evinna Cinda Hendriana, Arnold Jacobus. 2016. “Implementasi Pendidikan Karakter Di Sekolah Melalui Kegiatan Keteladanan Dan Pembiasaan.” *Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia* 1(02):25–29. <http://dx.doi.org/10.26737/jpdi.v1i2.262>
- Ginting, J,L. (2019). Analisis Koordinasi Kerja Pada Dinas Perhubungan Kabupaten Karo. Skripsi. Medan: Universitas Quality. <http://portaluniversitasquality.ac.id:55555/161/>
- Gunawan. (2021). Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Melenting melalui Penerapan Pembelajaran Modifikasi Lompat Ban Bekas pada siswa kelas IX-2 SMP Negeri 1 Praya Tahun Pelajaran 2018/2019. *Jurnal Pendidikan Mandala*. Vol. 6. No. 2, pp 49-56. <http://dx.doi.org/10.58258/jupe.v6i2.2735>
- Hanif, Moh. 2022. “Upaya Peningkatan Prestasi Belajar Serta Pemahaman Siswa Pada Mata Pelajaran Bahasa Inggris Tentang Presenting A Report Using Functional Expressions in Front of The Class Pada Siswa Kelas XII-TKJ . 3.” *Jurnal Terapan Pendidikan Dasar Dan Menengah* 2(1):16–22. <https://doi.org/10.28926/jtpdm.v2i1.307>
- Hasruddin. 2021. “Kontribusi Kebugaran Fisik Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok.” *Sportify Journal* 1(2):74–81. <http://sce-journal.sport->



[excell.com/index.php/sfj/article/view/9](https://excell.com/index.php/sfj/article/view/9)

- Hatip, M.A. (2020). Pengaruh Latihan Plyometrics Dan Sprint Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas X SMK-SPP Negeri 3 Kerinci. Skripsi. Jambi: Universitas Jambi. <https://repository.unja.ac.id/13287/>
- Halbatullah, K., Astra, I,K,B,. dan Suwiwa, I,G. (2019). Pengembangan Model Latihan Fleksibilitas Tingkat Lanjut Dalam Pembelajaran Pencak Silat. *Jurnal IKA*. Vol. 17 No. 2, pp 136-149. <https://doi.org/10.23887/ika.v17i2.19847>
- Hariyanti, W., & Suwiwa, I. G. (2019). Pengembangan model latihan fleksibilitas tingkat pemula dalam pembelajaran pencak silat. *Jurnal Penjakora*, 6(1), 57-64. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v6i1.17713>
- Hanif, M. (2022). Upaya Peningkatan Prestasi Belajar serta Pemahaman Siswa pada Mata Pelajaran Bahasa Inggris tentang Presenting A Report Using Functional Expressions in Front of The Class pada Siswa Kelas XII-TKJ.3. *Jurnal Terapan Pendidikan Dasar dan Menengah (JTPDM)*. Vol. 2 No. 1, pp 16-22. <https://doi.org/10.28926/jtpdm.v2i1.307>
- Imam Abdul Hafidz, Muhammad Mury Syafei, Rolly Afrinaldi. 2021. “Survei Pengetahuan Siswa Terhadap Pembelajaran Atletik Nomor Lompat Jauh Di SMAN 1 Rengasdengklok.” *Jurnal Literasi Olahraga* 2(2):104–9. <https://doi.org/10.35706/jlo.v2i2.4637>
- Ismail, M. H., Suryadi, L. E., & Nopiana, R. (2018). Pengaruh Permainan Tradisional Engklek Terhadap Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh Tanpa Awalan Pada Siswa Kelas 5. *Jurnal Porkes*, 1(2), 44-47. <https://doi.org/10.29408/porkes.v1i2.1094>
- Jamaliah, N., dan Priono, J. (2022). Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Permainan Tradisional Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Meranti. *Jurnal Penelitian All Fields Of Science J-Las*.Vol. 2, No.1, pp. 416-427. <https://doi.org/10.32528/sport-mu.v1i01.3035>
- Jumiyatun, (2005). Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Tumpuan Satu Kaki Bergantian Dengan Dua Kaki Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas V, Vi Sd Kalisidi 03 Ungaran Tahun Pelajaran 2004/2005. Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang. [https://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file\\_artikel/2015/11.1.01.09.0256.pdf](https://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2015/11.1.01.09.0256.pdf)
- Juwariyah, S. (2005). Perbedaan Latihan Loncat Naik Turun Bangku Dan Berjingkat Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas V Dan VI Sd Negeri Gunung Jati 03 Kecamatan Gunung Pati Kota Semarang Tahun Pelajaran 2004/2005. Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Kuniawan, D., yulianti, D., dan Riswandi. (2021). Pengembangan Media Pembelajaran Audio Visual Berbasis SAVI untuk Meningkatkan Prestasi Lompat Jauh Gaya Jongkok (Gaya Ortodok) Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Ilmu Pendidikan* Vol.3 No. 4, pp 2372 – 2382. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i4.1119>
- Musiandi, Tika and Bangkit Seandi Taroreh. 2020. “Pengembangan Pembelajaran Atletik

- Melalui Pendekatan Permainan Tradisional Sumatera Selatan.” *Jurnal Olympica* 2(1):29–37. <https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v2i1.885>
- Mudian, D. (2018). Pengaruh Latihan Loncat Katak Dan Loncat Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok. *BIORMATIKA Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang*. Vol. 4 No. 2, pp 251-258. <https://core.ac.uk/download/pdf/275909969.pdf>
- Nisa, N., dan Suwardi. (2019). Stimulasi Gerak Lokomotor Anak Usia 1-4 Tahun Melalui Metode Gerak Dan Lagu. *Jurnal audhi*. Vol. 1, No. 2, pp. 88-95. <http://dx.doi.org/10.36722/jaudhi.v1i2.571>
- Prayoga, H. D., Fitrianto, A. T., & Habibie, M. (2020). Perbandingan Kemampuan Fisik Dasar Petinju Nasional Dengan Petinju Daerah. *Jurnal Porkes*, 3(2), 149-158. <https://doi.org/10.29408/porkes.v3i2.2985>
- Puriana, R. H., & Suryansah, S. (2020). Uji Kelincahan Terhadap Pelatihan Ladder Drill Quick Feet dan Ladder Drill The Boxer pada Atlet Ikasi Siduarjo. *Jurnal Porkes*, 2(2), 64-72. <https://doi.org/10.29408/porkes.v2i2.1892>
- Rukayatun Nisa, Fujianor Maulana. 2021. “Nilai-Nilai Kearifan Lokal Dalam Budidaya Itik Alabio (Anas PlaturynchosBorneo)Di Desa Mamar Kecamatan Amuntai Selatan Kabupaten Hulu Sungai Utara Sebagai Bahan Pembuatan Bookletuntuk Bahan Ajar Biologi.” *Jurnal Pendidikan Hayati* 7(1):29–35. <https://jurnal.stkipbjm.ac.id/index.php/JPH/article/view/1287>
- Rusiyana, M. (2021). Peningkatan Hasil Belajar Siswa Kelas V Sdn Gudang Hirang 1 Pada Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Metode Bermain. Skripsi. Banjarmasin: Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari. <http://eprints.uniska-bjm.ac.id/12990/>
- Rohmah, A.F., dan Purnomo, M. (2022). Analisis Kondisi Fisik Dan Teknik Dasar Atlet Bulu Tangkis Kategori Putra Di Kota Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*. Vol. 5 No. 3, pp 21-28. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/45430>
- Riyanto. (2021). Upaya Memperbaiki Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Lompat Dengan Rintangan Pada Siswa Kelas Xii Ipa 4 Sma Negeri 2 Kayuagung Tahun Pelajaran 2021/2022. *Jurnal Pendidikan Indonesia (Japendi)*. Vol. 2 No. 12, pp 2109-2118. Doi. [10.36418/japendi.v2i12.404](https://doi.org/10.36418/japendi.v2i12.404)
- Saputra, D,I,M., dan Jasman, E. (2018). Pengaruh Pola Latihan Lari Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Sdn 170/Viii Purwoharjo Kabupaten Tebo. *Jurnal Muara Pendidikan (JMP)*. Vol. 3 No. 1 pp 11-24. <https://ejournal.stkip-mmb.ac.id/index.php/mp/article/view/48>
- Saputra, H. (2018). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Dan Kaki Terhadap Hasil Passing Dan Stopping Dalam Sepakbola Pada Mahasiswa Kelas 2F FKIP Penjaskesrek Universitas Islam Riau. Skripsi. Pekanbaru: Universitas Islam Riau. <https://repository.uir.ac.id/5604/>

- Timba, F. N. S., & Yanuarius, Y. (2020). Pengaruh Latihan Loncat Katak Dan Loncat Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas V Sekolah Dasar Katolik 077 Kewapante. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 5(2), 229-237. <https://doi.org/10.23969/jp.v5i2.3563>
- Timba, F,N,S., dan Yanuarius. (2020). Pengaruh Latihan Loncat Katak Dan Loncat Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas V Sekolah Dasar Katolik 077 Kewapante. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*. Vol.5 No. 2, pp 229-237. <https://doi.org/10.23969/jp.v5i2.3563>
- Wardan, I,K. (2021). Analisis Keterlaksanaan Pembelajaran Penjaskes Di Smpn Sekecamatan Bayan Kabupaten Lombok Utara Tahun Pengajaran 2021. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*. Vol. 7. No. 3, pp 421-429. <http://dx.doi.org/10.58258/jime.v7i3.2284>
- Wiranto, F. (2022). *Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Dan Kaki Terhadap Hasil Shooting Sepak Bola Pada Pemain Klub Prada Fc Desa Perawang Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak* (Disertasi Doktor, Universitas Islam Riau). <https://repository.uir.ac.id/14852/>
- Wicaksono, A, W. (2022). Pengaruh Brand Image, Kualitas Pelayanan Dan Fasilitas Terhadap Kepuasan Pasien Di Igd Rsud Dr. Harjono S. Ponorogo. Skripsi. Ponorogo: Universitas Muhammadiyah Ponorogo. <http://eprints.umpo.ac.id/9047/>
- Yosiana, L. (2021). *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kecepatan Terhadap Hasil Lompat Jauh Di Sma Negeri 1 Pinggir Kabupaten Bengkalis*. Skripsi. Pekanbaru: Universitas Islam Riau. <https://repository.uir.ac.id/10384/>