

## Peningkatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan metode variasi

## Improved learning squat style long jump with the variation method

Arfan Wahyudi<sup>a</sup>, Daharis<sup>b</sup>, Rezki<sup>c</sup>

<sup>a,b,c</sup>Universitas Islam Riau, Indonesia

**Correspondence:** arfanwahyudi@gmail.com<sup>a</sup>, daharispenjas.edu.uir.ac.id<sup>b</sup>, rezkiy@edu.uir.ac.id<sup>c</sup>

**Received:** 01 January 2021 **Accepted:** 11 April 2021 **Published:** 03 May 2021

### Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan metode variasi pada Siswa kelas V SDN 008 Sukaraja Kabupaten Kuantan Singingi. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 008 Sukaraja Kabupaten Kuantan Singingi yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel adalah total sampling dengan demikian jumlah sampel adalah 30 orang. Instrumen yang digunakan adalah Silabus, RPP, dan rubrik penilaian. Rata-rata hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siklus I adalah 74. Nilai tertinggi adalah 91 dan nilai terendah adalah 56. Pada siklus ke dua peneliti hanya berfokus pada siswa yang remedial saja yang berjumlah 14 orang siswa. Hasil belajar siklus II terjadi peningkatan rata-rata menjadi 77. Nilai tertinggi 91 dan nilai terendahnya adalah 63. Kesimpulan penelitian ini adalah penerapan metode variasi dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SDN 008 Sukaraja Kecamatan Logas Tanah Darat Kabupaten Kuantan Singingi.

Kata kunci : Metode variasi; lompat jauh; gaya jongkok

### Abstract

The purpose of this study was to determine the increase in squat-style long jump learning with variation method in class V students of SDN 008 Sukaraja, Kuantan Singingi Regency. This type of research is classroom action research. The population in this study were grade V students of SDN 008 Sukaraja, Kuantan Singingi Regency with a total of 30 people. The sampling technique is total sampling so the number of samples is 30 people. The instruments used were the Syllabus, RPP, and Republic of the assessment. The average squat style long jump learning outcomes in cycle I was 74. The highest score was 91 and the lowest score was 56. In the second cycle researchers only focused on remedial students, amounting to 14 students. Learning outcomes of the second cycle increased by an average of 77. The highest score was 91 and the lowest value was 63. The conclusion of this study was that the application of the method of variation method could improve the learning outcomes of the long jump squat style of fifth grade students of SDN 008 Sukaraja, District of Logas, Tanah Darat, Kuantan Singingi Regency.

Keywords: Variation method; squat style; long jump

Copyright © 2021 Arfan Wahyudi, Daharis, Rezki



OPEN ACCESS

**How to Cite:** Wahyudi, A., Daharis., & Rezki. (2021). Peningkatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan metode variasi. *Journal Athletics and Sport Nutrition*, 1(1), 1-8.

### 1. Pendahuluan

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, yang memfokuskan pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial. Penalaran dan tindakan moral melalui aktifitas jasmani. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong

pengembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, spiritual dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat.

Dengan pendidikan jasmani, siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil dan memiliki kebugaran jasmani dan kebiasaan hidup sehat serta memiliki pengetahuan dan pemahaman terhadap gerak manusia.

Pembinaan dan pengembangan olahraga di sekolah diatur dalam undang-undang sistem keolahragaan nasional nomor 3 tahun 2005 pasal 25 ayat 1 tentang pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan. "Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dan diarahkan sebagai satu kesatuan sistematis dan keseimbangan dengan sistem pendidikan nasional, dalam hal ini adalah bahwa olahraga pendidikan sebagai subsistem keolahragaan nasional, dalam pembinaan dan pengembangannya tidak dapat di pisahkan dari sistem pendidikan nasional.

Adapun tujuan pendidikan nasional adalah mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia seutuhnya, yaitu manusia yang bertaqwa terhadap Tuhan yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, sehat rohani dan jasmani, kepribadian yang mantap dan mandiri serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan, untuk mencapai tujuan tersebut perlu diadakan pembinaan dan pengembangan pendidikan jasmani mulai dari sekolah dasar. Dengan adanya kurikulum pendidikan jasmani di sekolah dasar diharapkan dapat terwujudnya tujuan pendidikan nasional.

Mengingat pentingnya tujuan yang akan di capai, maka guru pendidikan jasmani harus bisa memilih metode-metode yang cocok yang akan di gunakan dalam proses pembelajaran, agar tujuan pembelajaran tercapai maka guru harus menyiapkan materi dan memilih metode terlebih dahulu sebelum melakukan proses pembelajaran, dari sekian banyak metode yang dapat digunakan dalam proses belajar mengajar salah satunya adalah metode variasi, pemilihan metode variasi latihan diasumsikan dapat mengatasi permasalahan yang telah disebutkan di atas, karena metode membuat siswa tidak jenuh dengan gaya latihan yang dilakukan sebelumnya. Pemilihan metode variasi latihan ini dikarenakan metode variasi latihan ditujukan untuk mengatasi kebosanan siswa sehingga suasana belajar menjadi lebih hidup, siswa lebih antusias dan penuh partisipasi dalam belajar.

Dengan demikian untuk belajar lompat jauh gaya jongkok hendaknya mengerti cara atau gerak dasar olahraga tersebut tersebut. Dengan variasi pembelajaran maka kejenuhan belajar olahraga lompat jauh dapat diminimalisir. Dengan demikian semakin tinggi semangat siswa belajar maka materi lompat jauh akan semakin mudah pula dikuasai. Lompat jauh salah satu nomor cabang dari olahraga atletik, tujuan lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik tertentu ke titik lainnya, dengan cara berlari secepat-cepatnya kemudian menolak, melayang di udara kemudian mendarat. Dalam pembelajaran olahraga lompat jauh diperlukan perhatian, keseriusan dan variasi pembelajaran untuk menunjang keberhasilan proses pembelajaran.

Kenyataan di lapangan dalam pembelajaran lompat jauh, guru telah memberikan pelajaran lompat jauh sesuai dengan kemampuan yang di miliki dan prasarana yang ada, setelah guru menjelaskan materi pembelajaran lompat jauh kepada siswa, siswa diminta melakukan secara bergantian, hasil pembelajaran lompat jauh siswa tidak sesuai dengan yang di diharapkan, ketuntasan berkisar 26% dan tidak mencapai nilai KKM, KKM mata pelajaran penjasokes yaitu 75% hal ini terjadi karena guru pada waktu menjelaskan dan mendemonstrasikan materi pelajaran lompat jauh, siswa tidak antusias memperhatikan materi yang diberikan guru sehingga pembelajaran lompat jauh tidak tercapai.

Berdasarkan pengalaman dan pengamatan penulis jumpai gejala-gejala atau fenomena-fenomena sebagai berikut; Rendahnya kemampuan siswa dalam melakukan tekniklompat jauh gaya jongkok, pada saat awalan terlebih dahulu, akibatnya kecepatan berkurang. Pada saat melakukan tolakan kaki sering melewati papan tolakan, sehingga tidak sah lompatannya. Pada saat di udara siswa masih salah teknik di udara, seharusnya gaya jongkok, tap siswa lakukan gaya bebas. Ketika mendarat posisi kaki tidak mendarat dua kaki, sehingga kaki belakang yang diukur. Begitu juga siswa kurang termotivasi dalam hal olahraga lompat jauh. Ini terlihat siswa jarang masuk dan bermalas-malasan ketika pembelajaran olahraga lompat jauh. Dan ini terlihat juga baha kesungguhann siswa dalam mengikuti olahraga lompat jauh masihrendah.

Oleh karena itu, untuk mengatasi permasalahan tersebut peneliti menerapkan metode variasi pembelajaran. Alat yang digunakan berupa ban bekas, kardus, hal ini merupakan upaya untuk meningkatkan pembelajaran lompat jauh pada siswa agar terasa lebih menyenangkan. Dari uraian di atas maka penulis tertarik melakukan penelitian lebih lanjut dengan judul “Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Metode Variasi pada Siswa kelas V SDN 008 Sukaraja Kabupaten Kuantan Singingi”.

## 2. Metode Penelitian

Jenis penelitian yang peneliti laksanakan adalah penelitian tindakan kelas. Sebagaimana dikemukakan oleh Arikunto (2011) bahwa: “Penelitian tindakan kelas adalah suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan,yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama.

Dengan demikian, jenis penelitian PTK ini adalah data yang diperoleh dari hasil penerapan metode variasi yang diberikan tiap siklus adalah hasil observasi pada saat proses pembelajaran, hasil belajar atau nilai kemampuan lompat jauh sebelum tindakan,siklus 1,siklus II. Data selanjutnya diolah dan dianalisa yang dapat digunakan sebelum bahan refleksi pada siklus berikut:

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 008 Sukaraja Kabupaten Kuantan Singingi yang berjumlah 30 orang. Sehubungan dengan penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) maka seluruh populasi manjadi sampel (sampel penuh). Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 30 orang

Ketuntasan individu tercapai apabila siswa mencapai 75% dari hasil tes atau nilai 75. Ketuntasan klasikal tercapai apabila 80% dari seluruh siswa mampu melakukan teknik lari 50 meter dengan benar dengan nilai minimal 75. maka kelas itu dikatakan tuntas.

## 3. Hasil

Hasil Penerapan penelitian tindakan kelas yang dilakukan dalam dua siklus. Penelitian dilakukan berdasarkan silabus dan RPP yang telah disusun sebelumnya. Adapun langkah langkah terbagi menjadi beberapa tahapan yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, dan tahap penutup dan tahap observasi.

Tahap perencanaan: Setelah penulis lihat hasil dari Siklus I maka penulis dapat melihat kekurangan dalam mengajar, maka penulis akan menjelaskan materi ajar sesuai dengan evaluasi yang penulis lakukan diatas, menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dan Silabus. Mempersiapkan fasilitas dan sarana pendukung yang diperlukan saat pelaksanaan pengajaran.

Tahap pelaksanaan terdiri dari beberapa bagian yaitu seperti kegiatan awal yang terdiri dari: Siswa dibariskan menjadi empat barisan. Mengecek kehadiran siswa. Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap. Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti. Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari.

Tahap berikutnya adalah kegiatan inti : eksplorasi dimana kegiatan guru adalah : Melakukan gerakan dasar lompat jauh gaya jongkok tanpa awalan dengan aba aba hitungan. Melakukan

gerakan dasar lompat jauh gaya jongkok dengan awalan. Melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok dengan awalan dengan rintangan tali.

Tahap elaborasi yaitu : memfasilitasi peserta didik melalui pemberian tugas, diskusi, dan lain-lain untuk memunculkan gagasan baru baik secara lisan maupun tertulis. Memberi kesempatan untuk berpikir, menganalisis, menyelesaikan masalah, dan bertindak tanpa rasa takut. Memfasilitasi peserta didik dalam pembelajaran kooperatif dan kolaboratif. Memfasilitasi peserta didik berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi belajar. Memfasilitasi peserta didik membuat laporan eksplorasi yang dilakukan baik lisan maupun tertulis, secara individual maupun kelompok. Memfasilitasi peserta didik untuk menyajikan hasil kerja individual maupun kelompok. Memfasilitasi peserta didik melakukan pameran, turnamen, festival, serta produk yang dihasilkan.

Tahap elaborasi kegiatan guru adalah : Guru bertanya jawab tentang hal- hal yang belum diketahui siswa. Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan.

Kegiatan penutup pembelajaran yaitu : Siswa dikumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/diajarkan. Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan dan teknik lompat jauh. Berikut hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SDN 008 Sukaraja Kabupaten Kuantan Singingi pada siklus I dan siklus II.

## 1. Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas V SDN 008 Sukaraja Kecamatan Logas Tanah Darat Kabupaten Kuantan Singingi Pada Siklus I.

Hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN 008 Sukaraja rata-ratanya adalah 74. Secara lebih rinci dapat dijelaskan sebaran nilai siswa yang digambarkan dalam tabel distribusi frekuensi. Frekuensi siswa dengan nilai hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada interval antara 56 - 61 berjumlah 1 orang siswa atau 3% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswa dengan nilai hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada interval antara 62 - 67 berjumlah 5 orang siswa atau 17% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswa dengan nilai hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada interval antara 68 - 73 berjumlah 8 orang siswa atau 27% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswa dengan nilai hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada interval antara 74 - 79 berjumlah 10 orang siswa atau 33% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswa dengan nilai hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada interval antara 80 - 85 berjumlah 5 orang siswa atau 17% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswa dengan nilai hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada interval antara 86 - 91 berjumlah 1 orang siswa atau 3% dari keseluruhan sampel. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di 1.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Nilai Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas V SDN 008 Sukaraja Kecamatan Logas Tanah Darat Kabupaten Kuantan Singingi Siklus I**

No	Interval	Frekuensi (Siswa)	Persentase (%)
1	56 - 61	1	3%
2	62 - 67	5	17%
3	68 - 73	8	27%
4	74 - 79	10	33%
5	80 - 85	5	17%
6	86 - 91	1	3%
	Jumlah	30	100%

## 2. Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas V SDN 008 Sukaraja Kecamatan Logas Tanah Darat Kabupaten Kuantan Singingi Pada Siklus II.

Pada siklus II rata-rata hasil belajar siswa meningkat menjadi 77 atau sudah diatas KKM yang ditetapkan disekolah yaitu 75. Secara lebih rinci dapat dijelaskan sebaran nilai siswa yang digambarkan dalam tabel distribusi frekuensi hasil belajar siklus II. Frekuensi siswa dengan nilai hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada interval antara 63 – 67 berjumlah 1 3 orang siswa atau % dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswa dengan nilai hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada interval antara 68 – 72 berjumlah 2 orang siswa atau 7% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswa dengan nilai hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada interval antara 73 – 77 berjumlah 12 orang siswa atau 40% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswa dengan nilai hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada interval antara 78 – 82 berjumlah 12 orang siswa atau 40% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswa dengan nilai hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada interval antara 83 – 87 berjumlah 2 orang siswa atau 7% dari keseluruhan sampel. Frekuensi siswa dengan nilai hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada interval antara 88 – 91 berjumlah 1 orang siswa atau 3% dari keseluruhan sampel. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 2.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Nilai Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas V SDN 008 Sukaraja Kecamatan Logas Tanah Darat Kabupaten Kuantan Singingi Siklus II**

No	Interval	Frekuensi (Siswa)	Persentase (%)
1	63 - 67	1	3%
2	68 - 72	2	7%
3	73 - 77	12	40%
4	78 - 82	12	40%
5	83 - 87	2	7%
6	88 - 91	1	3%
	Jumlah	30	100%

Penerapan metode variasi dalam upaya meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SDN 008 Sukaraja Kecamatan Logas Tanah Darat Kabupaten Kuantan Singingi dilaksanakan dalam dua siklus. Hal ini dikarenakan pada siklus pertama rata-rata siklus I belum mencapai KKM. Rata-rata hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siklus I adalah 74. Nilai tertinggi adalah 91 dan nilai terendah adalah 56.

Pada siklus ke dua peneliti hanya berfokus pada siswa yang remedial saja yang berjumlah 14 orang siswa. Hasil belajar siklus II terjadi peningkatan rata-rata menjadi 77. Nilai tertinggi 91 dan nilai terendahnya adalah 63. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 3.

**Tabel 3. Rekapitulasi Penerapan Metode variasi Pada Siklus I dan II**

No	Item	Siklus I	Siklus II
1	Rata-Rata	74	77
2	Nilai Tertinggi	91	91
3	Nilai Terendah	56	63
4	% Lulus	66%	91%
5	% Remedial	34%	9%

## 4. Pembahasan

Penggunaan model pembelajaran dengan metode variasi sangat memberikan dampak positif pada proses belajar mengajar pendidikan jasmani khususnya dalam pembelajaran lompat jauh. Model Pembelajaran metode variasi akan sangat memberikan dampak yang signifikan terhadap hasil pembelajaran serta tercapainya tujuan pembelajaran yang efektif.



Peningkatan hasil belajar merupakan dampak dari penggunaan model metode variasi serta meningkatnya minat siswa dalam mengikuti proses pembelajaran yang diberikan oleh guru.

Dengan menggunakan model metode variasi ini siswa merasa tertarik bagaimana pembelajaran yang akan di lakukan dilapangan menggunakan metode variasi yaitu variasi belajar dengan ban bekas dan kotak kardus sebagai rintangan lompatan yang telah disiapkan dari awal.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siklus I, yang dilakukan pada 30 siswa, diperoleh bahwa belum tercapainya ketuntasan klasikal. Siswa yang berhasil mencapai KKM berjumlah 16 orang dengan persentase 53%, sedangkan yang belum mencapai KKM berjumlah 14 orang dengan persentase 47%. Oleh karena itu, perlu dilakukan siklus II.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siklus II, yang dilakukan pada 30 siswa, diperoleh bahwa sudah tercapainya ketuntasan klasikal. Siswa yang berhasil mencapai KKM berjumlah 27 orang dengan persentase 90%, sedangkan yang belum mencapai KKM berjumlah 3 orang dengan persentase 10%. Melihat jumlah siswa yang telah tuntas atau nilainya di atas KKM sudah sangat tinggi serta nilai rata-rata sudah di atas KKM maka tidak perlu dilakukan siklus berikutnya.

Terjadinya peningkatan pembelajaran sejak siklus kedua mengakibatkan tidak perlunya dilanjutkan lagi kesiklus berikutnya atau penerapan metode variasi telah berhasil dilaksanakan. Penggunaan model metode variasi menjadi dampak dari hasil yang didapat pada siklus yang kedua sehingga tidak diperlukannya siklus lanjutan. Penggunaan model metode variasi ini juga sangat berpengaruh terhadap kegiatan pembelajaran anak dilapanagan, terbukti anak sangat mengikuti proses pembelajaran dengan serius sehingga pembelajaran dapat berjalan dengan efektif.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa penggunaan model pembelajaran metode variasi dapat meningkatkan keterampilan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SDN 008 Sukaraja Kecamatan Logas Tanah Darat Kabupaten Kuantan Singingi. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya oleh Pardede (2018) Berdasarkan hasil belajar siswa pada siklus I setelah tes hasil belajar I dapat dilihat Dari 31 siswa terdapat 19 siswa (61,30%) yang telah mencapai ketuntasan belajar, sedangkan 12 siswa (38,70%) belum mencapai ketuntasan belajar dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah kurang dari nilai KKM yaitu 70. Sedangkan pada siklus II dapat dilihat kemampuan siswa dalam melakukan tes belajar secara klasikal sudah meningkat. Dari 31 siswa terdapat 27 siswa (87,10%) yang telah mencapai ketuntasan hasil belajar, sedangkan 4 siswa (12,90%) belum mencapai ketuntasan hasil belajar siswa. Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran dengan penerapan variasi pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar jump shoot pada siswa pada kelas XI-TSM SMK Parulian 3 Medan Tahun Ajaran 2017/2018. Sementara itu penelitian oleh Batubara (2015: 64) dimana dari hasil pembahasan penelitian diatas maka dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan hasil belajar Passing bawah bola voli melalui evaluasi proses menggunakan Variasi pembelajaran pada siswa kelas X SMA Perguruan Keluarga Pematang Siantar Tahun Ajaran 2015/2016.

Penelitian yang dilakukan oleh Dhana (2013:43) menjelaskan bahwa pembahasan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa variasi latihan dapat meningkatkan hasil belajar servis atas kelas IX-2 SMP Negeri 1 Rantau Selatan Kabupaten Labuhan Batu Induk Kecamatan Rantau Utara Tahun Ajaran 2012/2013.

## 5. Simpulan dan Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa penerapan metode variasi dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SDN 008 Sukaraja Kecamatan Logas Tanah Darat Kabupaten

Kuantan Singingi. Rata-rata pada siklus I adalah 74 dengan persentase kelulusan 66% sedangkan siklus II rata-rata meningkat menjadi 77 dan persentase kelulusannya 91%.

Berdasarkan kesimpulan yang didapatkan oleh peneliti dari hasil penelitian di lapangan, maka diajukan beberapa saran yang berkaitan dengan proses pembelajarannya yaitu: Sebaiknya guru yang bersangkutan dalam proses pembelajaran hendaknya dapat memberikan model pembelajaran yang sesuai dengan lingkungan anak, bahkan dengan metode variasi sehingga anak merasa lebih tertarik dalam mengikuti pembelajaran. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat dijadikan acuan dan perbandingan yang sederhana bagi yang ingin melanjutkan penelitian dengan kajian yang sama. Bagi pembaca agar dapat menambah wawasan agar sama-sama kita tingkatkan proses belajar mengajar yang bermutu untuk siswa siswi generasi muda Indonesia yang cemerlang.

## Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2011). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara
- Atsani, M. R. (2020). Meningkatkan kemampuan passing bawah bolavoli menggunakan metode bermain. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(2), 88-96. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(2\).5592](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(2).5592)
- Batubara, K. F. (2015). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Dengan Menggunakan Variasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas X SMA Perguruan Keluarga Pematang Siantar Tahun Ajaran 2015/2016* (Doctoral dissertation, UNIMED).
- Dhana, R. (2013). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Servis Atas Bola Voli Dengan Variasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 1 Rantau Selatan Kabupaten Labuhan Batu. Tahun Ajaran 2012/2013* (Doctoral dissertation, UNIMED).
- Djumidar, M. (2004). *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: Rajawali Sport
- Effendy, D., Sari, M., Fernando, R., & Muspita. (2020). Implementasi metode bagian dalam meningkatkan keterampilan servis forehand tenis meja. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(2), 79-87. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(2\).5145](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(2).5145)
- Hidayatullah, F. (2009). Pengembangan Variasi Latihan *Shooting* Dari Daerah Medium Range Pada Tim Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA Negeri 9 Malang. *Jurnal STKIPPGRI*.
- Kurniawan, M R. (2014). Penerapan Media Audio Visual Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas IV SDN Bibis 113 Surabaya Tahun Ajaran 2013-2014. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 02 (03):559 – 563
- Muklis, (2007). *Olahraga Kegemaranku: Atletik*. Jakarta: Intan Pariwara.
- Munasifah. (2008) . *Atletik Cabang Lompat Jauh*. Semarang: Alfabeta
- Noprian, A., Zulrafla, & Kamarudin. (2020). Penggunaan metode modifikasi dalam meningkatkan kemampuan smash permainan bolavoli. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(2), 120-127. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(2\).5144](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(2).5144)



- Pardede, A. (2018). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Jump Shoot Permainan Bola Basket Melalui Variasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas Xi SMK Parulian 3 Medan Tahun Ajaran 2017/2018* (Doctoral dissertation, UNIMED).
- Purnomo, E., & Dapan. (2011). *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfa Media
- Purwanto, D. (2017). Pengembangan Variasi Latihan Smesh Kedeng Luar Dalam Permainan Sepak Takraw Untuk Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*. 7(2):15-29
- Sudijono, A. (2009). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Suryosubroto. (2002). *Proses belajar mengajar di sekolah*. Jakarta: Rienka Cipta
- Syarifudin, A. (2004). *Azas dan Falsafah Penjaskeas*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas terbuka. Departemen Pendidikan Nasional
- Winendra, A. (2008). *Seri Olahraga Atletik*. Yogyakarta: PT Pustaka Insan Madani.