

Peningkatan Kemampuan Lompat Tinggi melalui Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas V SDN 6 Bukit Tunggal

Bastian*, Akhmad Syarif**

Universitas PGRI Palangka Raya

Abstrak:

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran gerak dasar lompat tinggi melalui pendekatan bermain lompat dengan rintangan kardus atau boks dan bermain lompat menggunakan mistar karet pada siswa kelas V SDN 6 Bukit Tunggal. Desain penelitian kelas yang dilakukan pada penelitian ini adalah desain yang dikemukakan oleh Stephen Kemmis dan Robin Mc Taggart. Teknik pengambilan data dilakukan dengan menggunakan cara observasi, yaitu dengan mengamati perilaku siswa sebelum pembelajaran, selama proses pembelajaran berlangsung dan sesudah pembelajaran. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan angket tanggapan siswa dan lembar pedoman observasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dan deskriptif kuantitatif. Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa pembelajaran lompat tinggi yang dilakukan dengan pendekatan bermain dapat meningkatkan motivasi, kerjasama, dan gerak lompat tinggi pada siswa SD kelas V.

Kata Kunci: Lompat Tinggi, Pendekatan Bermain, Siswa Sekolah Dasar.

Abstract:

This research aims to improve learning of basic high jump movements through the approach of playing jumping with cardboard obstacles or boxes and playing jumping using a rubber rule for class V students at SDN 6 Bukit Tunggal. The classroom research design carried out in this research was the design proposed by Stephen Kemmis and Robin Mc Taggart. The data collection technique is carried out using observation, namely by observing student behavior before learning, during the learning process and after learning. The instruments in this research used student response questionnaires and observation guide sheets. The data analysis techniques used are qualitative descriptive and quantitative descriptive. Based on data analysis and discussion, it can be concluded that high jump learning carried out using a play approach can increase motivation, cooperation and high jump movements in fifth grade elementary school students.

Keywords: High Jump, Play Approach, Elementary School Students.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial). Di samping itu pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran wajib di sekolah termasuk di Sekolah Dasar,

karena pendidikan jasmani masuk dalam kurikulum pendidikan.

Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP), materi pendidikan jasmani di Sekolah Dasar meliputi atletik, permainan, aktivitas ritmik, akuatik, dan aktivitas luar kelas. Lompat tinggi adalah salah satu materi olahraga dan permainan dalam atletik dengan Standar Kompetensi “mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga

dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya”. Sedangkan Kompetensi Dasarnya adalah “mempraktikkan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportivitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran”.

Berdasarkan pengamatan peneliti, kenyataan di lapangan tidak dapat dipungkiri bahwa atletik termasuk yang tidak digemari siswa, apabila guru pendidikan jasmani mengajarkan dengan monoton dan kurang bervariasi, maka anak akan cepat jenuh dan malas beraktivitas. Begitu pula yang terjadi pada siswa kelas V SDN 6 Bukit Tunggal, saat pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi gerak dasar lompat tinggi.

Mereka beranggapan bahwa lompat tinggi sangat menjemukan dan melelahkan. Lain halnya kalau materinya permainan, mereka sangat antusias. Siswa lebih menginginkan pembelajaran yang penuh tantangan, kreativitas, dan permainan yang lebih memacu semangat dan tentunya sangat menyenangkan bagi mereka, karena karakteristik siswa kelas V menyukai bentuk permainan.

Hal ini dapat terlihat bila materi pembelajaran adalah permainan. Mereka melakukannya dengan antusias. Kemudian ketika siswa disuruh lompat tinggi, mereka berkata takut untuk melakukannya, khususnya siswa putri, walaupun mereka mau melakukan karena terpaksa, takut dengan guru, dan tanpa didasari motivasi. Dengan keadaan yang demikian, peserta didik enggan pula untuk mencoba lompat tinggi yang diajarkan oleh guru.

Selain kurangnya motivasi, dalam kerjasama antar teman juga masih kurang.

Karena masih anak-anak, sehingga sifat egonya masih terlihat jelas. Maunya menang sendiri dan merasa dirinya yang terbaik. Hal ini juga yang mendorong peneliti untuk membuat perubahan ke arah yang lebih baik.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ada beberapa hal yang menjadi kendala dalam pembelajaran gerak dasar lompat tinggi yaitu: 1) kurangnya motivasi siswa 2) pembelajaran yang monoton dan kurang variasi. Dengan keadaan seperti itu jelas akan sangat merugikan siswa itu sendiri, karena tanpa melakukan dan mencoba gerak dasar yang diajarkan tentu mereka tidak akan menguasai gerak tersebut dengan baik.

Dalam mencapai tujuan tersebut, guru pendidikan jasmani harus lebih kreatif dan inovatif dalam proses pembelajaran, guru harus lebih dapat melihat karakteristik siswa usia 9-12 tahun. Mereka lebih cenderung menyukai bentuk-bentuk permainan. Guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif, mampu membuat siswa bergairah, aktif, dan bersemangat mengikuti proses pembelajaran sampai selesai. Proses pembelajaran dibuat agar siswa tertarik dan bergairah, serta bersemangat melakukannya. Apabila perasaan senang dan bergembira telah muncul dalam diri siswa, maka hal ini akan efektif untuk memacu semangat beraktivitas jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran gerak dasar lompat tinggi melalui pendekatan bermain lompat dengan rintangan kardus atau boks dan bermain lompat menggunakan mistar karet pada siswa kelas V SDN 6 Bukit Tunggal.

Pendekatan bermain merupakan bentuk latihan yang berisikan permainan dan dilaksanakan secara gembira atau menyenangkan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh (Walgita, 2020) Populasi yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah siswa kelas V SD, dengan jumlah 24 siswa. Metode dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang berlangsung satu siklus dalam 3 kali pertemuan. Teknik pengumpulan data yang dipergunakan adalah observasi kelas, catatan lapangan dan tes hasil pembelajaran lompat tinggi. Teknik analisis data dengan deskripsi kualitatif dan analisis kuantitatif menggunakan uji-t.

Hasil penelitian secara analisis kualitatif menunjukkan bahwa ada peningkatan proses pembelajaran lompat tinggi. Hal ini ditunjukkan dari hasil test kemampuan gerak siswa mencapai kriteria ketuntasan minimal 70 yaitu 80,31. Secara analisis kuantitatif uji-t antara sebelum diberi tindakan (A1) dan setelah diberi tindakan (A2) adalah 9.378 atau menunjukkan peningkatan signifikan.

KAJIAN LITERATUR

Pembelajaran merupakan padanan kata dari istilah *instruction*, yang mengandung arti lebih luas dari pengajaran (Arief S. Sadiman dalam Depdiknas, 2003: 7). Pembelajaran adalah suatu proses membelajarkan subjek didik yang direncanakan, dilaksanakan, dan dievaluasi secara sistematis agar subjek didik dapat mencapai tujuan pembelajaran secara efektif dan efisien. Pembelajaran tidak hanya terjadi dalam pendidikan

(*education*) tetapi juga dalam pelatihan (*training*) (Depdiknas, 2003: 7).

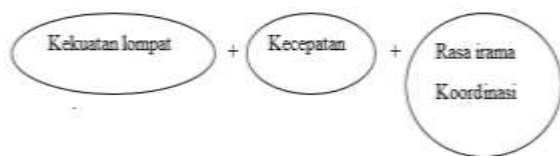
Proses Pembelajaran pada satuan pendidikan diselenggarakan secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif, serta memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas, dan kemandirian sesuai dengan bakat, minat, dan perkembangan fisik serta psikologis peserta didik. Untuk itu setiap satuan pendidikan melakukan perencanaan pembelajaran, pelaksanaan proses pembelajaran serta penilaian proses pembelajaran untuk meningkatkan efisiensi dan efektivitas ketercapaian kompetensi lulusan.

Menurut Djumidar (2002: 58), pengertian lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari satu titik ke titik lain yang jauh atau tinggi dengan ancap-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki/anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik.

Menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2011: 65), tujuan lompat tinggi adalah si pelompat berusaha untuk menaikkan pusat masa tubuhnya (*center of gravity*) setinggi mungkin dan berusaha untuk melewati mistar lompat tinggi agar tidak jatuh. Bila dilihat dari peraturan lompat tinggi, yaitu si pelompat harus melakukan tolakan dengan satu kaki, dan cara melewati mistar tergantung pada individu pelompat.

Hal ini dapat dilihat dari sejarah lompat tinggi, bahwa dulu lompat tinggi mempunyai peraturan bahwa pusat masa tubuh tidak boleh lebih tinggi dari kepala. Dengan perkembangan gerak dasar maka

peraturan tersebut berubah hanya menekankan pada tumpuan saja, yaitu si pelompat tinggi harus menolak dengan satu kaki, sehingga timbul macam-macam gaya dalam lompat tinggi, yaitu gaya guling sisi, guling perut dan terakhir gaya *fosbury flop*, yang dikenal dengan gaya *flop*. Pelaksanaan lompat tinggi ditentukan oleh sejumlah parameter, dan ini semuanya berkaitan dengan kemampuan biomotorik. Adapun biomotorik yang terpenting adalah :



Hasil ketinggian lompatan ditentukan oleh empat tahapan gerak dimana keempat tahapan tadi saling berkaitan atau tidak dapat dipisahkan, yaitu awalan, tumpuan, melewati mistar dan mendarat.

Gerakan melewati mistar di udara terjadi saat kaki tumpu lepas dari tanah. Sikap badan dan gerakan kaki maupun lengan saat melewati mistar melewati mistar tergantung dari masing-masing gaya. Tiga prinsip yang perlu diperhatikan pada saat melewati mistar adalah pertama, saat melewati mistar kedudukan titik berat badan sebaiknya sedekat mungkin dengan mistar. Dalam kinesiologi dikatakan bahwa titik berat badan manusia terletak di depan dataran tulang sacrum (pinggul) bagian atas atau sekitar dibagian belakang pusat. Kedua, titik ketinggian lambung maksimal harus tepat di atas dan di tengatengah mistar. Ketiga, dilakukan dengan tenaga sedikit mungkin dan sadar,

agar dapat menghindari gerakan-gerakan yang tidak perlu.

Menurut Rijsdorp yang dikutip Sukintaka (1992: 7), bahwa anak yang bermain kepribadiannya akan berkembang dan wataknya akan terbentuk juga. Kegiatan bermain sangat disukai oleh anak-anak. Bermain yang dilakukan secara tertata sangat bermanfaat untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan anak. Dengan mengetahui manfaat bermain, diharapkan dari seorang guru dapat melahirkan ide mengenai cara mengemas kegiatan bermain untuk mengembangkan bermacam-macam aspek perkembangan anak. Penguasaan keterampilan gerak dasar dapat dikembangkan melalui kegiatan bermain.

Menurut Drijarkara yang dikutip Sukintaka (1992: 8), bahwa dorongan untuk bermain itu pasti ada pada setiap manusia. Akan tetapi lebih-lebih pada manusia muda, sebab itu sudah semestinya bahwa permainan digunakan untuk pendidikan.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian kelas yang dilakukan pada penelitian ini adalah desain yang dikemukakan oleh Stephen Kemmis dan Robin Mc Taggart tahun 1988 yang dikutip oleh Pardjono, dkk (2007: 22) yang menjelaskan bahwa mereka menggunakan empat komponen dalam setiap langkah (perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi). Dalam langkah pertama, kedua, dan seterusnya sistem spiral yang saling terkait perlu diperhatikan oleh peneliti.

Variabel dalam penelitian ini adalah upaya peningkatan pembelajaran gerak dasar lompat tinggi melalui

pendekatan bermain, yaitu pembelajaran gerak dasar lompat tinggi yang diarahkan ke bentuk-bentuk permainan. Bentuk permainan yang dimaksud adalah bermain dengan berbagai macam variasi lompatan dengan berbagai macam alat, yaitu permainan tali karet, gawang dan kardus.

Teknik pengambilan data dilakukan dengan menggunakan cara observasi, yaitu dengan mengamati perilaku siswa sebelum pembelajaran, selama proses pembelajaran berlangsung dan sesudah pembelajaran selesai yang dilakukan oleh guru dan kolaborator. Di samping itu juga menggunakan angket tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran yang diberikan setelah selesai pembelajaran.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan angket tanggapan siswa dan lembar pedoman observasi guna mengamati proses pembelajaran. Lembar observasi digunakan oleh peneliti dan kolaborator untuk melakukan observasi secara langsung. Pengamatan observasi dilakukan selama pelaksanaan tindakan dengan pendekatan bermain. Pengamatan diarahkan pada keaktifan, kesenangan, dan ketekunan dalam pembelajaran gerak dasar lompat tinggi. Hasil observasi akan digunakan sebagai bahan refleksi, diakhir pembelajaran pada akhir siklus juga diadakan evaluasi berupa tes unjuk kerja dan angket tanggapan siswa yang bertujuan untuk menggali pendapat siswa terhadap proses pembelajaran yang telah dilaksanakan.

Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dan deskriptif kuantitatif. Deskriptif kualitatif persentase dimaksudkan mendeskripsikan

hasil pengamatan kolaborator dan dibandingkan dengan jumlah siswa yang diamati. Deskriptif kuantitatif dimaksudkan membandingkan hasil pengamatan peneliti dan kolaborator berupa keterlibatan siswa, serta semangat siswa dalam melakukan kegiatan berupa kerjasama dan perkembangan lompat tinggi.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dengan pendekatan bermain akan meningkatkan pembelajaran gerak dasar lompat tinggi, yaitu suasana pembelajaran dan kemampuan gerak dasar lompat tinggi. Suasana pembelajaran berupa keaktifan dalam pembelajaran, semangat dalam pembelajaran, dan ketekunan dalam pembelajaran. Siklus I dianggap berhasil jika kemampuan gerak dasar lompat tinggi memperoleh nilai lebih baik dari kondisi awal dengan KKM 75 yang telah ditentukan sekolah, ketuntasan klasikal apabila dari satu kelas yang tuntas belajar 80%. Siklus II dianggap berhasil jika kemampuan gerak dasar lompat tinggi memperoleh nilai lebih baik dari siklus I dengan KKM 75 yang telah ditentukan sekolah, ketuntasan klasikal apabila dari satu kelas yang tuntas belajar 80%.

PEMBAHASAN

Kondisi awal suasana pembelajaran gerak dasar lompat tinggi berdasarkan hasil observasi di SDN 6 Bukit Tunggul menunjukkan bahwa siswa siswi SD tersebut secara umum kurang menyukai pembelajaran gerak dasar lompat tinggi. Kurang sukanya terhadap materi gerak dasar lompat tinggi disebabkan karena beberapa faktor antara lain adalah: 1) bosan dengan pembelajaran yang

diberikan, 2) melelahkan, 3) merasa sulit mempelajari gerak dasar lompat tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka pembahasan akan difokuskan pada proses pembelajaran berlangsung. Terlihat dengan jelas pada saat proses pembelajaran berlangsung, siswa mengikuti dengan antusias dan semangat yang tinggi dalam kegiatan ini. Padahal keadaan sebelumnya, kalau materi penjas adalah atletik dengan nomor lompat tinggi, maka siswa akan merasa enggan melakukannya. Apabila dengan menggunakan alat yang sesungguhnya, yaitu dengan mistar besi atau bambu, siswa akan langsung menggerutu. Namun dengan pendekatan bermain seperti yang peneliti terapkan pada pembelajaran kali ini, siswa justru merasa senang. Dengan bermain mereka tidak merasa bahwa sesungguhnya mereka telah melakukan lompat tinggi. Dan itu mereka lakukan dengan antusias, gembira dan tidak merasa kelelahan. Hal ini sesuai dengan pendapat Anggani S (2000;1) bahwa bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan alat ataupun tanpa alat yang menghasilkan pengertian atau memberikan informasi, memberi kesenangan maupun mengembangkan imajinasi. Sedangkan menurut Hurlock (1978:320) bermain dilakukan dengan sukarela tanpa ada paksaan atau tekanan dari luar atau kewajiban.

Melihat angket tanggapan siswa tentang pembelajaran Penjaskes bentuknya menyenangkan dan seluruh siswa yang berarti 100% siswa menyatakan “ya” menunjukkan bahwa proses pembelajaran seperti apa yang dikehendaki dan direncanakan oleh peneliti, yaitu siswa

mau bergerak dengan aktif, gembira dan tanpa ada paksaan maupun tekanan dari luar. Ini dibuktikan dengan mereka mau mencoba lagi pada saat jam istirahat mereka meminjam kembali peralatan yang tadi mereka gunakan saat pelajaran maupun ketika mereka berada di rumah. Hal ini menunjukkan bahwa ternyata siswa merasa tertarik dengan hal-hal yang baru, tantangan baru, dan tertarik pula untuk mengulanginya lagi.

Hasil dari siklus I pertemuan pertama, tampak sudah ada perubahan bila dibandingkan dengan biasanya. Namun apabila dari hasil angket tanggapan siswa yang telah menunjukkan masih perlu diadakan perbaikan, karena banyak jawaban-jawaban yang kurang memuaskan peneliti, terbukti masih banyaknya jawaban “tidak” dari mereka.

Dengan melihat hasil yang seperti itu, peneliti merasa ada yang kurang, untuk itu peneliti mencoba melakukan pendekatan pada siswa. Dan ternyata benar, bahwa siswa belum mengetahui sepenuhnya arti dari kata-kata yang ada pada angket yang disodorkan pada mereka. Kemudian peneliti mengumpulkan siswa di dalam kelas dan menerangkan satu persatu maksud dari kalimat dalam angket.

Sedangkan hasil dari observasi, untuk motivasi siswa ada 5 siswa kategori C, dan 1 siswa dengan kategori K. Untuk kerjasama juga masih ada 3 siswa dengan kategori C, dan 1 siswa dengan kategori K. Sedangkan untuk aspek perkembangan gerak lompat tinggi masih ada 4 siswa dengan kategori K. Melihat dari hasil kolaborator dengan hasil seperti di atas, menunjukkan masih perlu diadakan perbaikan baik dari unsur motivasi,

kerjasama maupun perkembangan gerak lompat tinggi. Maka peneliti bersama dengan kolaborator mengadakan evaluasi tindakan yang telah dilakukan, untuk merencanakan kembali tindakan pada pertemuan kedua.

Hasil dari siklus I pertemuan kedua, peneliti melihat suasana pembelajaran terus meningkat dengan baik. Keberhasilan ini ditandai dengan hasil angket tanggapan siswa yang memperlihatkan jawaban yang positif. Semua dapat terlihat pada proses pembelajaran yang dilakukan penuh dengan semangat, gembira, dan semua tugas mereka laksanakan dengan gembira tanpa ada paksaan, mulai dari awal pelajaran sampai dengan akhir pelajaran. Bahkan sampai akhir pelajaran seakan siswa masih tetap ingin melakukan lagi. Hasil dari tabel observasi menunjukkan peningkatan yang baik. Untuk motivasi tinggal 1 siswa yang kategori K. Kerjasama tinggal 3 siswa dengan kategori C. Dan untuk perkembangan gerak lompat tinggi ada 4 siswa dengan kategori C. Untuk itu peneliti bersama kolaborator kembali bekerja sama untuk memecahkan masalah tersebut, dan sepakat untuk mengadakan perbaikan pada siklus kedua. Pada siklus kedua, peneliti tetap ingin meningkatkan motivasi, kerjasama maupun perkembangan gerak lompat tinggi.

Pada siklus kedua pertemuan pertama, hasil angket tanggapan siswa menunjukkan perkembangan yang baik. Siswa terlihat semakin bersemangat dalam melakukan aktifitas pembelajaran. Apalagi permainan yang mereka hadapi saat ini adalah hal yang baru dan lebih menantang,

yaitu melompat melewati karet. Semangat berkompetensi mereka sangat menggebu-gebu. Kemajuan juga terlihat dari hasil observasi kolaborator, di mana untuk motivasi hanya 3 siswa dengan kategori C, kerjasama juga tinggal 2 siswa dengan kategori C. Demikian juga untuk perkembangan gerak lompat tinggi juga 3 siswa dengan kategori C.

Dari siklus kedua pertemuan pertama, peneliti bersama kolaborator tetap mengadakan evaluasi dan merencanakan untuk mengadakan perbaikan kembali pada siklus kedua pertemuan kedua dengan variasi yang lain yaitu lompat dengan mistar karet.

Hasil dari siklus kedua pertemuan kedua, ternyata sangat menggembirakan. Hasil observasi kolaborator menunjukkan bahwa baik motivasi maupun kerjasama dalam melakukan aktifitas sangat baik. Namun untuk perkembangan gerak lompat tinggi masih ada 1 siswa dengan kategori C. Hal ini dikarenakan kondisi siswa tersebut yang tidak memungkinkan karena siswa tersebut memiliki latar belakang penyakit tertentu. Sehingga menjadi kendala bagi siswa untuk melakukan aktifitas.

Sedangkan hasil dari angket tanggapan siswa sangat bagus, karena dari semua aspek yang diajukan peneliti, 100% dijawab ya. Melihat dari hasil tersebut, peneliti merasa telah berhasil meningkatkan pembelajaran lompat tinggi dengan pendekatan bermain.

Penelitian ini juga berpengaruh pada siswa lain kelas. Bahkan ada anak dari kelas lain yang saat jam istirahat ikut mencoba permainan ini. Pada intinya anak menyukai suasana pembelajaran dengan permainan, hal yang baru, dan tantangan

yang baru. Untuk pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga harus terus dikembangkan dan diperkaya dengan inovasi-inovasi yang baru, agar anak lebih tertarik dan termotivasi untuk melakukannya.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa pembelajaran lompat tinggi yang dilakukan dengan pendekatan bermain dapat meningkatkan motivasi, kerjasama, dan gerak lompat tinggi pada siswa SD kelas V. Hasil dari siklus I motivasi 71% siswa kategori baik, 24% siswa kategori cukup, 5% siswa kategori kurang. Untuk kerjasama 81% siswa dengan kategori baik, 14% siswa kategori cukup, 5% siswa kategori kurang. Perkembangan gerak dasar lompat tinggi 81% siswa kategori baik, 19% siswa kategori cukup. Siklus II motivasi 86% siswa kategori baik, 14% siswa kategori cukup. Untuk kerjasama 95% siswa dengan kategori baik, 5% siswa kategori cukup. Perkembangan gerak dasar lompat tinggi 90% siswa kategori baik, 10% siswa kategori cukup. Pembelajaran lompat tinggi dengan pendekatan bermain pada siswa Sekolah Dasar, perlu dikembangkan dan dilaksanakan oleh semua guru Penjaskes dengan tetap memperhatikan karakter siswa, saran prasarana dan budaya setempat serta materi yang diberikan. Selain itu materi bermain yang diberikan harus tidak menghilangkan unsur serius, disiplin dan tetap mengacu pada kurikulum yang dirancang sesuai kebutuhan anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Arief S. Sadiman. (2013). *Media Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Departemen Pendidikan Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. (2007). *Silabus Mata Pelajaran Penjas orkes untuk SD/MI Kelas V Semester II*. Yogyakarta: Dikpora.
- Depdiknas. (2019). Kurikulum K13 Standar Kompetensi (*Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Tingkat SD/MI*). Jakarta: Depdiknas
- _____. (2019). *Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Tingkat SD/MI (Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan)*. Jakarta: Depdiknas.
- Djumidar. (2022). *Dasar-dasar Atletik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Eddy Purnomo & Dapan. (2021). *Dasar-dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Mochamad Djumidar A. Widya. (2022). *Belajar Berlatih Gerak-gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta : FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Pardjono dkk. (2017). *Panduan Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Lembaga Penelitian UNY.
- Pontjopoetra Soetoto. (2014). *Permainan Anak Tradisional*. Universitas Terbuka.
- Suharsimi Arikunto dkk. (2018). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain Untuk D2 PGSD Penjaskes*. Yogyakarta: Depdikbud.
- Supardi Suroyo. (2020). *Penjasorkes untuk SD/MI kelas V BSE*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kemendiknas

- Soegito, Bambang Wijanarko & Ismaryati. (2013). *Pendidikan Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Menengah, Direktorat Pendidikan Guru dan Tenaga Teknis Bagian Proyek Peningkatan Mutu Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.
- Tim Abadi Guru. (2017). *Penjas Orkes untuk SD Kelas VI*. Jakarta: Erlangga Walgita.
- (2010). Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Tinggi Dengan Alat Bantu Kardus Pada Siswa Kelas V SD Negeri 3 Kalipetir Pengasih Kulon Progo. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Widodo. (2018). *Standar Proses untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah*. Jakarta: Permendiknas.
- Yudha M. Saputra. (2021). *Dasar-dasar keterampilan Atletik*, Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Yuli Triyanto. (2021). Lompat Tinggi Dengan Alat Bantu Kardus dan Matras Pada Siswa Kelas V SD Negeri Tanjung Magelang. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.