**PENERAPAN PERMAINAN BOLA PANTUL DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN PASSING BAWAH BOLA VOLI SISWA SMP 19 PONTIANAK** 

Rubiyatno 1,\*, Rajidin 2, Mikkey Anggara Suganda3

Universitas Tanjungpura, Indonesia 1

IKIP PGRI Pontianak, Indonesia 2

Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon, Indonesia3

rubiyatno@fkip.untan.ac.id,

fauzirajidin@gmail.com,

mikkey-anggara-suganda@unucirebon.ac.id

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan ketrampilan passing bawah bola voli siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 19 Pontianak hal ini terlihat dari hasil observasi yang dilakukan peneliti dan wawancara dengan guru pendidikan jasmanai disekolah tersebut terlihat bahwa masih banyak siswa yang belum memahami teknik dasar passing bawah tersebut sehingga berpengaruh terhadap nilai kriteria ketuntasan minimal yang masih dibawah rata-rata. Adapun metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian tindakan kelas yang dilaksanakn dalam dua siklus yang terdiri dari tahapan perencanaan,pelaksanaan,observasi dan refleksi. Adapun hasil penelitian yang diperoleh yaitu Terdapat peningkatan keterampilan passing bawah bola voli dengan metode bermain bola pantul pada siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 19 Kota Pontianak yaitu pada prasiklus ketuntasan siswa hanya mencapai 25 %, kemudian terjadi peningkatan pada siklus I sebesar sebesarr 63 %, dan terjadi peningkatan pada siklus 2 menjadi 78 %. Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan dengan menerapkan permainan bola pantul dapat meningkatkan ketrampilan passing bawah bola voli pada siswa sekolah menengah pertama negeri 19 Pontianak.

**Kata Kunci**: *permainan; bolavoli ; metode* .

**IMPLEMENTATION OF BOUNCE BALL GAMES IN IMPROVING UNDER VOLLEYBALL PASSING SKILLS OF 19 PONTIANAK JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS**

**ABSTRACT**

This study aims to improve the volleyball underhandling skills of students at 19 Pontianak Junior High School, this can be seen from the results of observations made by researchers and interviews with physical education teachers at the school, it can be seen that there are still many students who do not understand the basic techniques of underpassing so that it affects the minimum completeness criteria value which is still below the average. The research method used in this research is the classroom action research method which is carried out in two cycles consisting of the stages of planning, implementing, observing and reflecting. The results of the research obtained were that there was an increase in volleyball passing skills using the method of playing bouncing ball in class VIII junior high school students 19 Pontianak City, namely in the pre-cycle student completeness only reached 25%, then there was an increase in cycle I of 63%, and there was an increase in cycle 2 to 78%. Based on this, it can be concluded that applying the game of bouncing ball can improve the skills of passing under volleyball in 19 public junior high school students in Pontianak.

**Keywords:***game; volleyball ; method*

# PENDAHULUAN (Ukuran Font: 12, Times New Roman, Bold)

Tujuan Pendidikan nasional adalah mengupayakan perluasan dan pemerataan kesempatan memperoleh pendidikan yang bermutu tinggi bagi seluruh rakyat Indonesia sendiri secara optimal disertai dengan hak dukungan dan perlindungan sesuai dengan potensinya. Sebagai perwujudan pencapaian tujuan tersebut maka belajar merupakan suatu proses aktif memerlukan dorongan dan bimbingan ke arah tercapainya tujuan yang dikehendaki (GBHN, 1999:20). Agar tujuan pendidikan nasional dapat dicapai, maka harus ditunjang dengan kualitas proses pembelajaran yang bermutu yang dilaksanakan di sekolah.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) adalah sebuah mata pelajaran akademik atau aspek dalam proses pendidikan yang berkenaan dengan perkembangan dan kemampuan gerak individu yang sukarela dan berguna, serta berhubungan langsung dengan respon mental dan sosial. Pada hakikatnya pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di sekolah tidak hanya sekadar mendidik melalui aktivitas jasmani, akan tetapi proses pembelajaran pendidikan jasmani yang dijadikan sebagai salah satu media untuk memecahkan masalah gerak. Tujuan utama PJOK di sekolah, sebagaimana dikemukakan oleh Depdiknas, ialah untuk membantu peserta didik agar meningkatkan keterampilan gerak mereka di samping mereka senang dan mau berpartisipasi dalam berbagai aktivitas. Melalui tujuan ini diharapkan siswa dapat memiliki fondasi pengembangan keterampilan gerak, pemahaman kognitif, sifat positif terhadap aktivitas jasmani yang kelak akan menjadi manusia yang sehat jasmani dan rohani serta berkepribadian yang baik. PJOK termasuk dalam mata pelajaran yang diajarkan di tingkat sekolah dasar/sederajat, sekolah menengah pertama/sederajat, dan sekolah menengah atas/SMK/sederajat. (Zainuri, 2020)

Tujuan dari penjasorkes antara lain: (a) mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih, (b) meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, (c) meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar dan (d) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis serta memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil dan memiliki sikap yang positif (Depdiknas, 2006: 163-164).

Keberadaan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah bukan hanya untuk meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani bagi semua siswa, melainkan memberikan pengalaman-pengalaman dalam bidang kognitif, afektif dan psikomotor bagi diri siswa tersebut. Disini guru dituntut menentukan model pembelajaran yang sesuai bagi siswa. Hal ini dikarenakan guru harus menghadapi siswa yang memiliki karakteristik yang berbeda-beda. Untuk itu guru harus mempunyai banyak kreatifitas dalam mengemas sebuah materi pembelajaran agar siswa menyukai dan ikut serta berperan aktif dalam setiap pembelajaran.(Yusuf & Hartati, 2014) Pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan secara total yang berkontribusi pada perkembangan individual melalui media alamiah aktivitas jasmani gerak insani. Pendidikan jasmani adalah urutan pengalaman belajar yang direncanakan secara seksama, dirancang untuk memenuhi perkembangan dan pertumbuhan, dan kebutuhan perilaku setiap siswa. Tujuan yang ingin dicapai bersifat menyeluruh dan memerlukan waktu jangka panjang, maka dapat dirumuskan kedalam beberapa tujuan jangka pendek, dengan tidak melupakan tujuan hakiki yang ingin dicapai. (Bangun, 2016)

Menurut Toho Cholik dan Ruslan Lutan (dalam Agus Kristiyanto dan Nuruddin Priya Budi Santoso, (2011:111), bahwa pendidikan olahraga merupakan serangkaian materi pelajaran yang memberikan kontribusi nyata dalam kehidupan sehari-hari dalam upaya meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan rohani peserta didik. Salah satu tujuan pendidikan jasmani di sekolah adalah peningkatan kebugaran jasmani bagi peserta didik serta peningkatan kemampuan gerak dasar yang dimiliki oleh siswa. Maka dari itu pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang utama untuk menunjang prestasi siswa. Salah satu masalah dalam pendidikan jasmani saat ini ialah belom efektifnya pengajaran pendidikan jasmani disekolah-sekolah, kondisi kualitas pmbelajaran pendidikan jasmani disekolah masih rendah. Hal ini disebabkan beberapa faktor salah satunya adalah terbatasnya sumber-sumber yang digunakan sebagai pendukung proses pembelajaran pendidikan jasmani.

Kurangnya kreatifitas guru dalam menciptakan suasana pembelajaran yang inovatif dan efektif sesuai dengan kebutuhan gerak siswa dalam pembelajaran. Salah satunya dalam metode pembelajaran. Kebanyakan guru pendidikan jasmani hanya menekankan atau melihat dari hasil akhir tanpa memperhatikan proses pembelajaran. Hal ini berdampak terhadap siswa karena kurangnya pengetahuan yang diberikan oleh guru sehingga secara tidak langsung juga akan berpengaruh terhadap kinerja guru tersebut serta tidak tercapainya tujuan pendidikan jasmani. Hal ini juga akan berdampak terhadap proses pembelajaran siswa yang kurang memperhatikan guru menjelaskan materi pada saat pembelajaran. Oleh karena itu pembelajaran merupakan suatu proses perubahan tingkah laku baik aspek kognitif, afektif dan psikomotorik yang diimplementasikan dalam rencana yang sudah disusun dalam kegiatan nyata agar tujuan yang telah disusun tercapai secara optimal.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani disekolah tetap menekankan pada proses aktivitas jasmani dengan materi-materi cabang olahraga, salah satunya adalah cabang bola voli. Olahraga bola voli merupakan salah satu olahraga yang digemari masyarakat. Hal ini dibuktikan dengan adanya lapangan bola voli hampir disetiap lingkungan masyarakat. Faktor penyebab terjadinya masalah tersebut adalah, siswa kurang mendengarkan penjelasan guru yang tidak menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan serta rendahnya keterampilan pada permainan bola voli terutama materi passing bawah.

Berdasarkan hasil observasi peneliti di Sekolah Menengah Pertama Negeri 19 Kota Pontianak rata-rata keterampilan siswa dalam melakukan passing bawah masih masih belum maksimal. Hal ini disebabkan beberapa faktor, antara lain pemahaman siswa terhadap permainan bola voli khususnya pada materi passing bawah, siswa kurang bisa memahami teknik dasar dan cara-cara melakukan passing bawah, siswa tidak senang permainan bola voli yang monoton dan membosankan sehingga mempengaruhi hasil belajar siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama 19 Kota Pontianak. Berdasarkan data yang peneliti peroleh keseluruhan siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 19 Kota Pontianak berjumlah 35 siswa dengan nilai KKM 75. Siswa yang mendapat nilai KKM 75 berjumlah 11 siswa atau 31%, sedangkan yang mendapatkan nilai dibawah nilai KKM 75 berjumlah 24 siswa atau 69 %. melihat data tersebut tentunya perlu dilakukan perbaikan dalam hal pembelajaran khususnya inovasi dalam proses belajar mengajar yang lebih menarik.

Model pembelajaran merupakan sebuah rencana yang dimanfaatkan untuk pengajaran. isi yang terkandung di dalam model pembelaja¬ran adalah berupa strategi pengajaran yang di¬gunakan untuk mencapai tujuan instruksional. Contoh strategi pengajaran yang biasa guru te¬rapkan pada saat proses belajar mengajar adalah manajemen kelas, pengelompokkan siswa, dan penggunaan alat bantu pengajaran. (Yuniawan , 2012) Dipilihnya metode bermain sebagai inovasi dalam pembelajaran dengan harapan peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 19 Kota Pontianak lebih mudah untuk memahami penjelasan dari guru dan siswa lebih tertarik untuk mempelajari materi Permainan bola voli khususnya passing bawah, sehingga apa yang di pahami oleh peserta didik dapat diingat untuk waktu yang lebih lama, manarik dan menyenangkan.

Bermain adalah hak setiap anak. Bermain merupakan lahan anak-anak dalam mengekspresikan segala bentuk tingkah laku yang menyenangkan dan tanpa paksaan. Pada mulanya, bermain dianggap sebagai kegiatan yang dipadang sebelah mata. Awalnya kegiatan bermain belum mendapat perhatian khusus dari para ahli ilmu jiwa, mengingat masih kurangnya pengetahuan tentang psikologi perkembangan anak dan kurangnya perhatian terhadap perkembangan anak pada masa lalu Namun, dengan kemajuan teknologi dan dukungan hasil penelitian mutakhir menjadikan kegiatan bermain menempati urutan wahid pada kegiatan untuk anak-anak. (Rohmah, 2016).

 Permainan menjadi ciri khas dan bagian integral dari kebutuhan hidup manusia, sebab dalam permainan terkandung unsur-unsur gerak yang sangat berperan dalam meningkatkan ketrampilan dasar siswa, sehingga apabila permainan yang dilakukan oleh siswa itu terarah dan dilakukan dengan mengikuti prinsip-prinsip latihan maka diperkirakan akan memberi perubahan yang positif terhadap perkembangan kemampuan gerak dasar siswa. Salah satu ciri permainan yang disenangi oleh peserta didik pada usia SMP adalah permainan yang beregu yang beraneka ragam. Dari jumlah jenis permainan beregu salah satu yang sangat digemari peserta didik usia SMP adalah permainan bola besar yaitu permainan bola voli, permainan sepakbola, permainan bola basket.(Munajat, 2019)

Dalam upaya untuk meningkatkan pembelajaran bola voli pada anak diperlukan metode pembelajaran yang tepat. Salah satu metode pembelajaran yang dapat diterapkan adalah bermain. bermain adalah aktifitas yang menyenangkan, serius dan sukarela, di mana anak berada dalam dunia yang tidak nyata atau sesungguhnya. Sedangkan menurut Mahendra bermain adalah dunia anak, sambil bermain mereka belajar, dalam belajar, anak-anak adalah ahlinya. Dengan bermain pembelajaran diharapkan akan menjadi menyenangkan, anak tidak akan jenuh dan anak tidak akan mengalami kebosanan karena hanya mempelajari teknik dasar saja.(Mubaligin et al., 2018)

Dalam penelitian tindakan kelas ini peneliti mencoba menerapkan metode bermain bola pantul dikarenekan permainan ini dirasa cukup efektif untuk memberikan variasi-variasi latihan passing bawah bola voli. Teknik dasar passing bawah dikemas dalam aktivitas bermain yang menyenangkan.serta peraturan dan peralatan dimodifikasi sesuai dengan karakteristik siswa SMP yang masih dalam kategori pemula. Hal ini dirasa cukup efektif khususnya dalam meningkatkan kemampuan passing bawah siswa.

**METODE (Ukuran Font: 12, Times New Roman, Bold)**

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (classroom action research ) adalah suatu kegiatan penelitian yang dilakukan secara sistematis, rasional, dan terencana dalam bidang pendidikan terhadap berbagai tindakan yang dilakukan oleh guru yang bertujuan untuk memperbaiki proses pengajaran yang menjadi tanggung jawabnya di sekolah.

Penelitian tindakan kelas ini direncanakan dalam beberapa siklus dan pertemuan untuk melihat peningkatan pemebelajaran passing bawah bola voli dengan metode bermain menggunakan papan pantul. Setiap siklus penelitian terdiri ada kegiatan pokok yaitu, perencanaan tindakan pelaksanaan, observasi dan refleksi. Subjek penelitian tindakan kelas ini adalah siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama 19 Kota Pontianak. Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah : 1) Teknik observasi langsung, 2) teknik pengukuran.

**HASIL DAN PEMBAHASAN (Ukuran Font: 12, Times New Roman, Bold)**

Data hasil pra siklus passing bawah bola voli sebelum diberi penerapan metode bermain. Berikut ini disajikan kondisi hasil belajar dan nilai awal Kelas VIII SMP 19 Pontianak sebelum diberi pendekatan penerapan metode bermain sebagai berikut:

Tabel 1 Hasil Tes prasiklus passing bawah bola voli

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Interval Kelas** | **Frekuensi Absolut** | **Frekuensi Relatif** | **Frekuensi Komulatif** |
| 45 – 50 | 6 | 18.75 | 18.75 |
| 51 – 56 | 3 | 9.375 | 28.125 |
| 57 – 62 | 6 | 18.75 | 46.875 |
| 63 – 68 | 4 | 12.5 | 59.375 |
| 69 – 74 | 1 | 3.125 | 62.5 |
| 75 – 80 | 12 | 37.5 | 100 |
|  | 32 | 100 |  |

.

Berdasarkan hasil diskripsi rekapitulasi data awal sebelum diberikan tindakan maka dapat dijelaskan bahwa siswa dengan nilai interval 45-50 terdapat 6 siswa, 51-56 sebanyak 10 siswa, 57-62 sebanyak 6 siswa dan interval nilai dengan skor 63-68 sebanyak 4 siswa. 69-74 sebanyak 1 siswa dn 75-80 sebanyak 12 siswa.

Adapun setelah diberikan tindakan pada siklus 1 terlihat perubahan dari sebaran nilai yang ada. Sebaran data tersebut dapat dilihat dari tabel distribusi frekuensi berikut ini

**Tabel 2**

 **Tabel 2 Hasil Tes Siklus 1 passing bawah bola voli**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Interval Kelas** | **Frekuensi Absolut** | **Frekuensi Relatif** | **Frekuensi Komulatif** |
| 52 – 56 | 6 | 18.75 | 18.75 |
| 57 – 61 | 3 | 9.375 | 28.125 |
| 62 – 66 | 6 | 18.75 | 46.875 |
| 67 – 71 | 4 | 12.5 | 59.375 |
| 72 – 76 | 1 | 3.125 | 62.5 |
| 77 – 81 | 12 | 37.5 | 100 |
|  | 32 | 100 |  |

. Berdasarkan hasil diskripsi distribusi frekuensi nilai siswa ada siklus 1terlihat bahwa sebaran nilai siswa antara lain dengan interval 52-56 sebanyak 6 siswa 57-61 sebanyak 3 siswa, 62-66 sebanyak 6 siswa 67-71 sebanyak 4 siswa, 72-76 sebanyak 1 siswa, 77-81 sebanyak 12 siswa luas.

Setelah dilakukan tindakan pada siklus 1 terlihat hasil yang di dapat belum memuaskan sehingga perlu dilakukan perbaikan pada siklus ke dua dengan harapan nilai yang diharapkan bisa lebih maksimal dari siklus sebelumnya. Adapun sebaran data siklus 2 dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini

**Tabel 3**

**Tabel 3 Hasil Tes Siklus 2 passing bawah bola voli**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Interval Kelas** | **Frekuensi Absolut** | **Frekuensi Relatif** | **Frekuensi Komulatif** |
| 59-63 | 2 | 6.25 | 6.25 |
| 64-68 | 2 | 6.25 | 12.5 |
| 69–73 | 3 | 9.375 | 21.875 |
| 74–78 | 14 | 43.75 | 65.625 |
| 79 – 83 | 10 | 31.25 | 96.875 |
| 84– 89 | 1 | 3.125 | 100 |
|  | 32 | 100 |  |

. Perencanaan dan pelaksanaan yang dilakukan dari guru olahraga dan peneliti untuk peningkatan passing bawah dengan metode bermain lempar tabak berjalan sesuai yang direncanakan dari awal, dari siklus 1 dan siklus 2. Kegiatan observasi yang dilakukan peneliti terhdap guru dan siswa pada proses pembelajaran yang terjadi pada pelaksanaan tindakan berjalan dengan baik. Hal ini tampak pada tindakan siswa yang semakin tertib dan bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran passing bawah menggunakan Metode bermain. Siswa telah menampakkan keaktifannya dalam pembelajaran dan guru sudah terampil dalam memimpin jalannya proses pembelajaran secara sistematis dan terencana.

Hasil Perbandingan Ketuntasan (KKM) Keterampilan Passing bawah Sebelum dan Sesudah Diberikan Tindakan Pembelajaran Metode bermain pada Siklus I dan Siklus II:

**Tabel 4**

**Nilai Perbandingan hasil setiap siklusnya**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Keterangan** |  | **Persentase** |  |
| **Awal** | **Siklus 1** | **Siklus 2** |
| Tuntas | 8 | 20 | 25 |
| Persentase Ketuntasan | 25 % | 63% | 78 % |
| Tidak Tuntas | 24 | 12 | 7 |
| Persentase Ketidak Tuntasan | 85 % | 37 % | 22 % |

Pada kondisi awal diperoleh hasil ketuntasan belajar yang kurang yaitu hanya 8 siswa yang mencapai kriteria tuntas atau 38,9 % sedangkan siswa yang belum tuntas ada 24 siswa atau 85 %. Pada siklus 1 terjadi peningkatan jumlah siswa yang mencapai kriteria tuntas yaitu 20 orang atau 63 %, sedangkan siswa yang belum mencapai kriteria tuntas ada 12 siswa atau 37 %. Dan pada akhir tindakan siklus 2 , siswa yang mencapai kriteria tuntas ada 25 siswa atau 78 %, sedangkan siswa yang belum mencapai kriteria tuntas ada 7 siswa atau 22 %. Melalui Metode bermain pada kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 19 Kota Pontianak mampu meningkatkan hasil belajar keterampilan passing bawah. Sebab pada pembelajaran ini, guru menitik beratkan pada proses pembelajaran yang meyenangkan dan menarik bagi siswa tetapi serius. Guru menyajikan materi melalui model pembelajaran yang beragam dalam pembelajaran passing bawah, selanjutnya siswa melakukan gerakan sesuai dengan apa yang telah guru instruksikan atau contohkan.

**KESIMPULAN**

Metode dalam pembelajaran sangat penting untuk dikuasai oleh seorang pendidik dikarenakan karakteristik cara belajar setiap siswa yang berebda-beda menuntut guru untuk melakukan inovasi dalam pembelajaran. Berbagai metode pembelajaran dapat digunakan sebagai pendekatan dalam proses belajar mengajar. Salah satunya metode bermain yang menawarkan proses pembelajaran dengan menekankan kepada aspek kegembiraan dalam situasi pembelajaran membuat siswa menjadi lebih senang dan tentunya pembelajaran menjadilebih menarik. Permainan bola voli merupakan olahraga yang diajarkan pada kurikulum sekolah menengah pertama, tidak jarang dalam permainan ini banyak siswa yang menyukainya, namun banyak juga siswa yang belum memahami tentang teknik dasar bolavoli khususnya passing bawah sehingga banyak dari siswa yang mengalami hambatan dalam teknik dasar ini. Dalam penalitian ini peneliti mencoba menerapkan metode pendekatan bermain yaitu bermain bola pantul untuk mengenalkan siswa terhadap teknik dasar passing bawah bola voli . Berdasarkan hasil penelitian terdapat peningkatan keterampilan passing bawah bola voli dengan metode bermain pada siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 19 Kota Pontianak yaitu pada prasiklus ketuntasan siswa hanya mencapai 25 %, kemudian terjadi peningkatan pada siklus I yaitu sebesarr 63 %, dan terjadi peningkatan pada siklus 2 menjadi 78 %.

**DAFTAR PUSTAKA**

Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikandi Indonesia. *Publikasi Pendidikan*. https://doi.org/10.26858/publikan.v6i3.2270

Modifikasi Model Pembelajaran Bola Voli Melalui Permainan Bola Voli Mini Berlapis. (2012). *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*. https://doi.org/10.15294/active.v1i4.517

Mubaligin, H., Candra, A. T., & R, L. I. (2018). Upaya Peningkatan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Metode Bermain Lompat Dan Loncat Lingkaran Berjenjang Kelas Vii Mts Negeri 11 Banyuwangi. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olahraga)*. https://doi.org/10.36526/kejaora.v3i1.205

Munajat, I. (2019). Penggunaanpendekatan Bermain Beregu Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Pembelajaran Passing Bola Voli (Penelitian Tindakan Kelas di Kelas VIII-A SMP Negeri 4 tasikmalaya. *Jurnal Wahana Pendidikan*. https://doi.org/10.25157/wa.v6i1.2053

Rohmah, N. (2016). Bermain Dan Pemanfaatannya Dalam Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Tarbawi*.

Yusuf, W. B., & Hartati, S. C. Y. (2014). Pengaruh Pemanasan Dalam Bentuk Permainan Terhadap Efektivitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*.

Zainuri, K. (2020). Peningkatan Hasil Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Longu Pada Siswa Kelas Iv Sdn 37 Ampenan. *Jurnal Paedagogy*. https://doi.org/10.33394/jp.v7i1.2513