

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu proses yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah merupakan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran nilai-nilai penting pada kehidupan peserta didik sehingga pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan diharapkan dapat membentuk pola hidup sehat sepanjang hayat. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dalam proses pembinaan manusia, sayangnya kecenderungan yang terjadi selama ini dalam menilai mutu pendidikan jasmani hanya dikaitkan dengan aspek pengetahuan dan psikomotor saja, sehingga aspek moral, akhlak, budi pekerti, psikomotorik serta *life skill* sering kali terabaikan. Oleh karena itu pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah harus lebih diperhatikan agar perkembangan aspek-aspek yang penting pada siswa dapat berkembang secara menyeluruh, tidak hanya aspek pengetahuan dan psikomotor saja.

Pendidikan jasmani (Penjas) pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga tapi dalam pelaksanaannya pengajaran pendidikan jasmani berjalan belum efektif seperti yang diharapkan. Pembelajaran pendidikan jasmani cenderung tradisional, ketika dalam pembelajaran lompat jauh guru hanya menggunakan metode ceramah dan komando saja, model pembelajaran pendidikan jasmani tidak harus terpusat pada guru tetap pada siswa. Orientasi pembelajaran harus disesuaikan dengan perkembangan anak, isi dan urusan materi serta cara penyampaian harus disesuaikan sehingga menarik dan menyenangkan, sasaran pembelajaran ditujukan bukan hanya mengembangkan keterampilan olahraga, tetapi pada perkembangan pribadi anak seutuhnya.

Konsep dasar pendidikan jasmani dan model pengajaran pendidikan jasmani yang efektif perlu dipahami oleh mereka yang hendak mengajar pendidikan jasmani. Maka dari itu untuk lebih jelasnya Lutan, (2001:1) menjelaskan bahwa “Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan”.

Dilihat dari pernyataan di atas tentunya penjas memiliki peran penting dalam pendidikan. Sesuai dengan KTSP (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan) penjas memiliki ruang lingkup yang bersifat khusus. Ruang lingkup Pendidikan Jasmani meliputi aspek-aspek diantaranya ialah permainan dan olahraga meliputi (olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, manipulatif, atletik serta aktivitas lainnya).

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi dalam proses belajar penjas yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu berkaitan dengan siswa yang melakukan pembelajaran penjas dengan motivasi serta keinginannya sendiri. Sedangkan faktor eksternal yaitu berkaitan SDM pengajar, lingkungan belajar, sarana dan prasarana serta pihak-pihak yang berkaitan dengan proses terlaksananya penjas dengan baik. Seperti paparan di atas suatu proses pembelajaran penjas diperlukannya sarana serta prasarana demi tercapainya suatu tujuan dengan baik paling tidak dapat menunjang peningkatan kualitas individu dalam beraktifitas.

Untuk itu beberapa hal yang diperhatikan ialah melengkapinya sarana dan prasarana, sarana dan prasarana tersebut sangat erat kaitannya dengan media pembelajaran penjas, khususnya dalam pembelajaran atletik. Atletik adalah induk dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar dan lompat. Atletik berasal dari bahasa Yunani dari kata *athlon* atau *athlum* yang artinya pertandingan, pelombaan, pergulatan atau perjuangan, sedangkan orang yang melakukan disebut atlet. Lompat dalam atletik dibagi ke dalam beberapa nomor lompat diantaranya ialah lompat jauh, lompat tinggi lompat tinggi, dan lompat jangkit. Dari ketiga nomor lompat tersebut memerlukan sarana dan prasarana untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar lompat. Dalam lompat jauh masih banyak siswa yang tidak memahami dan melakukan

dengar benar. Lompat jauh ialah rangkaian gerak diawali dengan awalan, tolakan, melayang sampai mendarat dengan tujuan melakukan lompatan sejauh-jauhnya.

Syarifudin, (Muhtar, 2009:52) mengemukakan bahwa:

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Dalam lingkup sekolah, kemampuan gerak dasar peserta didik tentu berbeda-beda sesuai dengan beberapa faktor yang mempengaruhi peserta didik tersebut, dalam hal ini guru memiliki peran yang sangat penting dalam peningkatan kemampuan motorik siswa. Dengan metode pengajaran yang tepat dari guru pendidikan jasmani, diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil dalam meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia. Diperlukan suatu inovasi pembelajaran, karena dapat memberikan suatu tampilan pembelajaran yang berbeda, salah satunya dengan media pembelajaran.

Dari pendapat di atas, proses pembelajaran pendidikan jasmani khususnya nomor lompat yaitu lompat jauh harus tetap bertujuan kepada teknik dari lompat jauh itu sendiri sehingga dapat dikuasai oleh para siswa. Untuk mewujudkan tujuan tersebut diperlukannya media pembelajaran yang sesuai dengan apa yang diharapkan. Donald dan Vernnom (Sudin dan Saptani, 2009:78) menyatakan bahwa :

Pengertian media dalam arti sempit, media itu berwujud: grafik foto, alat mekanik dan elektronik yang digunakan untuk menangkap, memproses serta menyampaikan informasi. Dalam arti luas media, yaitu: kegiatan yang dapat menciptakan suatu kondisi, sehingga memungkinkan peserta didik dapat memperoleh pengetahuan, keterampilan dan sikap yang baru.

Pada materi lompat jauh ini termasuk materi yang wajib diberikan guru kepada siswa sekolah dasar. Guru pendidikan jasmani dituntut untuk lebih kreatif,

inovasi dan membuat modifikasi-modifikasi media berbagai peralatan yang bisa memaksimalkan tercapainya tujuan, salah satunya pelajaran lompat jauh.

Materi pelajaran lompat jauh pun bisa menggunakan media yang disederhanakan, seperti penggunaan ban bekas, kardus, karet, bola bahkan matras. Namun dalam penelitian ini peneliti hanya menggunakan media kardus dan bola saja. Dalam pelaksanaannya siswa melakukan awalan lari dan melompati dus kemudian ada saat melayang dan diakhiri dengan mendarat dengan kedua kaki dan kedua tangan yang memegang bola. Bola tersebut guna agar anak dalam melakukan pendaratan dengan jongkok sambil memegang bola tersebut. Dan kardus sebagai media yang dilompati tentunya akan diperbanyak sesuai dengan yang diperlukan.

Dengan pembelajaran seperti itu tidak menghilangkan keaslian pembelajaran lompat jauh tetapi menambah suatu kreasi pada penyampaian materi lompat jauh, sehingga materi lompat jauh bisa tersampaikan dan siswa bisa mendapatkan suatu pembelajaran yang berbeda.

Sesuai dengan pendapat dari para ahli di atas tentang modifikasi, bahwa ternyata modifikasi itu perlu dilakukan, tentunya dengan adanya pertimbangan, tidak bisa begitu saja melakukan modifikasi, jangan sampai modifikasi yang dilakukan malah memberikan dampak negatif pada siswa dan bukan hasil yang baik yang didapat oleh guru dan siswa.

Keuntungan dari penggunaan media pada pembelajaran lompat jauh itu sendiri yaitu siswa lebih banyak mendapatkan gerak yang bervariasi dari setiap media dan peralatan, kemudian guru tidak perlu khawatir kurangnya alat untuk mengajarkan materi pelajaran lompat jauh dan materi pelajaran lompat jauh dapat tersampaikan pada siswa sehingga keterampilan gerak dasar tolakan dan akhir pada materi lompat jauh dapat ditingkatkan.

Dari hasil observasi yang dilakukan pada tanggal tiga November 2012 dilapangan, hasil yang diperoleh adalah siswa kurang memiliki kemampuan dalam mengembangkan atau meningkatkan gerak dasar lompat jauh siswa. Hal ini tergambar dalam keadaan siswa yang kurang dapat melakukan keterampilan-keterampilan yang diberikan. Pada tes yang pertama siswa melakukan empat

gerakan, yaitu yang pertama anak melakukan awalan yaitu melakukan ancang dan berlari, tes yang kedua siswa melakukan gerakan tolakan pada papan tolakan, tes yang ketiga siswa melakukan gerakan melayang di udara, dan tes yang keempat siswa melakukan gerakan akhir yaitu pendaratan pada bak pasir.

Tabel 1.1
Data Awal Hasil Lompat Jauh

No	Nama siswa	Aspek yang dinilai												Skor	Nilai	Ket.	
		Awalan				Pelaksanaan				Akhiran						T	BT
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1.	Aisyah Sri Rahayu		✓				✓				✓			6	50		✓
2.	Ani Gustia				✓			✓				✓		6	50		✓
3.	Achmad Jen Abdul		✓				✓				✓			10	83	✓	
4.	Bizkyanggi Yadena		✓				✓				✓			7	58		✓
5.	Dede Rohimat			✓			✓			✓				6	50		✓
6.	Dian Nurhayati		✓				✓			✓				6	50		✓
7.	Fathia Lutfiah Nur S.		✓				✓				✓			6	50		✓
8.	Gilang Puewadani		✓				✓					✓		7	58		✓
9.	Jujun Junaedi N			✓			✓				✓			8	66		✓
10.	Muhamad Yusup K		✓				✓				✓			7	58		✓
11.	Moch Akmal K		✓				✓				✓			6	50		✓
12.	Rita Siti Hajar		✓				✓				✓			6	50		✓
13.	Sifa Fitri Nurgina		✓				✓				✓			6	50		✓
14.	Taufik Lukman			✓			✓					✓		8	66		✓
15.	Yenyen Yulianti			✓			✓				✓			7	58		✓
16.	Yosep Mohamad D			✓			✓			✓				6	50		✓
17.	Sandi Ramdani		✓				✓				✓			6	50		✓
18.	Neni Nuraeni				✓		✓					✓		10	83	✓	
19.	Rozan Ghajali		✓				✓				✓			6	50		✓
20.	Lian Adetya F			✓			✓				✓			7	58		✓
21.	Jelita Grace L			✓			✓				✓			7	58		✓
22.	Marifa Hasyanah		✓				✓				✓			7	58		✓
23.	M. Hanif Ali F		✓				✓				✓			7	58		✓
24.	Rina Maulina		✓				✓				✓			7	58		✓
25.	Nuurus Sa'adah			✓			✓					✓		8	66		✓
Jumlah																2	23
Presentate (%)																8	92

KKM 75

Keterangan: $\frac{\text{skor proses}}{\text{skor maksimal}} \times 100\%$

Tabel 1.2
Kategori Nilai

Tingkat Penguasaan	Kategori	Jumlah	%
81 % ke atas	A = Baik Sekali	3	12%
71 – 80 %	B = Baik	2	8%
61 – 70 %	C = Cukup	3	12 %
50 – 60 %	D = Kurang	17	68 %
Dibawah 50 %	E = Kurang Sekali	0	0 %
Jumlah			100 %

Dari tabel 1.1 siswa yang tuntas lima orang dan yang tidak tuntas 20 orang, sehingga dapat diketahui siswa kelas V SDN Kadujajar II yang tuntas adalah 20% dan yang tidak tuntas 80%. Penilaian tuntas dan tidak tuntasnya siswa dilihat dari hasil data tes ke 4 gerakan, yaitu sikap awal berupa ancap-ancang dan berlari, dilanjutkan dengan sikap pelaksanaan berupa tolakan dan sikap melayang di udara dan diakhiri dengan pendaratan, kebanyakan siswa melakukan dengan tidak benar, siswa kurang bisa melakukan gerakan tersebut dengan benar. Hal ini dapat dilihat dari bentuk tubuh saat siswa melakukan semua gerakan tersebut. Dari mulai awalan sikap siswa tersebut tidak menunjukkan keseriusan dalam melakukan awalan, sehingga pada saat melakukan tolakan pada papan tolakan siswa tersebut kurang memiliki kekuatan dalam melakukan tolakan, ketika saat melayang di udara kebanyakan siswa tidak melakukan gaya jongkok melainkan gaya berjalan dan gaya menggantung dan pada sikap akhir pendaratan siswa seharusnya mengeper dan tangan tidak menyentuh pasir.

Berkaitan dengan hal di atas, keadaan siswa kelas V SDN Kadujajar II Kecamatan Tanjungkerta Kabupaten Sumedang, dalam hubungannya dengan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok merupakan masalah yang perlu mendapat perhatian. Karena dari jumlah keseluruhan siswa kelas V, 80% siswa kurang dalam menguasai gerak dasar lompat jauh gaya jongkok terutama pada gerak dasar tolakan dan sikap mendaratnya. Hal itu disebabkan karena anak masih sangat kurang kemauan atau minat dalam pembelajaran pendidikan jasmani, dan

juga kurangnya inovasi guru dalam mengemas pembelajaran sehingga anak sangat cepat jenuh dan kurang bergairah dalam mengikuti pembelajaran.

Dengan mengetahui keadaan dan kemampuan anak, maka guru harus menentukan teknik dan taktik yang harus diajarkan kepada anak. Dengan demikian guru dapat menentukan tujuan instruksional khususnya dalam suatu pelajaran. Ketepatan penentuan teknik dan taktik yang diajarkan untuk anak SD akan menimbulkan rasa senang dalam pembelajaran lompat jauh. Berdasarkan uraian di atas peneliti akan mencoba melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Media Kardus dan Bola Untuk Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Tolakan dan Mendarat Pada Lompat Jauh Gaya Jongkok (Penelitian Tindakan Kelas terhadap Siswa Kelas V SDN Kadujajar II di Kecamatan Tanjungkerta Kabupaten Sumedang)”.

B. Perumusan dan Pemecahan Masalah

1. Perumusan Masalah

Pada dasarnya penelitian adalah upaya untuk memecahkan setiap permasalahan yang dihadapi, apapun bentuk dan sifatnya. masalah merupakan tantangan yang harus segera diselesaikan melalui pembahasan secara teoritis maupun empiris. berdasarkan latar belakang masalah di atas maka yang menjadi pernyataan masalah ini adalah: Penerapan media kardus dan bola untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar tolakan dan mendarat pada lompat jauh gaya jongkok di kelas V SDN Kadajajar II Kecamatan Tanjungkerta Kabupaten Sumedang. Berkenaan dengan hal tersebut, maka pertanyaan masalah secara umum:

Bagaimana upaya meningkatkan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok melalui penerapan media kardus dan bola di kelas V SDB Kadujajar II Kecamatan Tanjungkerta Kabupaten Sumedang? Selanjutnya masalah penelitian secara khusus, penulis rumuskan dalam sub-sub pertanyaan penelitian sebagai berikut:

- a. Bagaimana perencanaan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui media kardus dan bola pada siswa kelas V SDN Kadujajar II?

- b. Bagaimana pelaksanaan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui media kardus dan bola pada siswa kelas V SDN Kadujajar II?
- c. Bagaimana aktivitas siswa kelas V SDN Kadujajar II saat pembelajaran lompat jauh melalui media kardus dan bola?
- d. Bagaimana hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui media kardus dan bola pada siswa kelas V SDN Kadujajar II?

2. Pemecahan Masalah

Melihat dari permasalahan yang ada dalam penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan, maka langkah selanjutnya adalah mencari alternative untuk pemecahan masalah tersebut. Alternatif tindakan yang dapat dilakukan dalam pemecahan masalah tersebut adalah menyajikan pembelajaran melalui permainan tradisional. Dengan permainan bisa menarik minat anak dan lebih bersemangat dalam melaksanakan proses pembelajaran.

- a. Tahap persiapan, dalam tahapan persiapan ini guru mempersiapkan segala macam media yang diperlukan dalam proses pembelajaran yang akan dilaksanakan. Kemudian guru dapat menjelaskan kepada siswa tentang materi yang akan disampaikan, tujuan, pokok kegiatan, dan hasil belajar yang duharapkan. Serta guru dapat menjelaskan tentang langkah-langkah kegiatan yang dapat meningkatkan kualitas kebugaran jasmani.
- b. Tahap pelaksanaan, pada tahapan ini guru memberikan bimbingan kepada siswa dalam hal cara melakukan gerakan-gerakan dalam permainan tradisional. Serta memberikan motivasi kepada siswa agar siswa lebih aktif melakukan pembelajaran.
- c. Tahap aktivitas siswa, pada tahapan ini guru melihat bagaimana aktivitas siswa ketika dalam pebelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan modifikasi medi kardus dan bola melalui format aktivitas siswa.
- d. Tahap hasil belajar, pada tahapan ini guru dapat mengetahui hasil belajar siswa dengan cara memberikan tes.

Dalam tahap pelaksanaan guru memberikan pembekajaran dalam beberapa siklus yakni:

- a. Siklus 1, pada tahapan ini guru memberikan pebelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan modifikasi media kardus dan bola dengan penggunaan kardus yang di gunakan sebanyak 1 sampai 2 dengan bola disimpan agak berjauhan dari kardus.
- b. Siklus 2, pada tahapan ini guru memberikan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan modifikasi media kardus dan bola, setelah pada siklus 1 siswa terbiasa melakukan lompat kardus dengan diakhiri dengan menangkap bola, pada siklus 2 ini penggunaan kardus 2 sampai 3, namun pemakaiannya agak didekatkan dari sebelumnya bola.
- c. Siklus 3, pada tahapan ini guru memberikan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan modifikasi media kardus dan bola, setelah siswa benar-benar terbiasa dengan tangannya tidak menyentuh pasir maka penggunaan bola tidak lagi digunakan, namun penggunaan kardus dari yang tadinya 2 sampai 3 sekarang menjadi 3, dan setelah masing-masing siswa mendapat giliran 10 kali melompati kardus dan memegang bola, bola yang digunakan dihilangkan guna mencapai jarak yang lebih jauh.

C. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah di atas,maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui perencanaan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui media kardus dan bola pada siswakelas V SDN Kadujajar II?
2. Untuk mengetahui pelaksanaan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui media kardus dan bola pada siswakelas V SDN Kadujajar II?
3. Untuk mengetahui aktivitas siswa kelas V SDN Kadujajar II saat pembelajaran lompat jauh melalui media kardus dan bola?
4. Untuk mengetahui hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui media kardus dan bola pada siswa kelas V SDN Kadujajar II?

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, khususnya bagi penulis dan umumnya bagi berbagai pihak, baik siswa, guru, sekolah, pembaca, maupun peneliti lain. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti

Peneliti dapat mengetahui pengaruh pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan media kardus dan bola dalam upaya meningkatkan gerak dasar tolakan, sikap akhir dan jarak hasil lompatan pada lompat jauh gaya jongkok.

2. Bagi Siswa

Penelitian ini dapat membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar tolakan, sikap akhir dan hasil lompatan. Serta merasakan suasana yang lebih menarik dan menyenangkan dalam pembelajaran lompat jauh menggunakan media kardus dan bola.

3. Bagi Guru Penjas SD

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi bahwa media kardus dan bola dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar tolakan, sikap akhir dan hasil lompatan pada pembelajaran lompat jauh.

4. Bagi Pihak Sekolah

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan sekolah dalam membuat kebijakan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah.

5. Bagi Pembaca

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang modifikasi media kardus dan bola terhadap kualitas pembelajaran penjas di SD.

6. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi bagi penelitian lain yang lain terkait dengan pembelajaran yang menggunakan media kardus dan bola pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

E. Batasan Istilah

Batasan istilah diperlukan agar tidak terjadi salah penafsiran terhadap judul penelitian yang dibuat. Untuk menghindari *multi* penafsiran terhadap pokok permasalahan yang diteliti ini, berikut ini akan dijelaskan secara operasional beberapa istilah yang perlu diketahui kejelasannya.

1. Menurut Bahagia, (Nugraha, 2012: 15) modifikasi merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan oleh para guru agar pembelajaran mencerminkan DAP (*Development Appropriate Practice*) artinya tugas ajar yang diberikan harus memperlihatkan perubahan kemampuan anak dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut. Maka dengan demikian modifikasi adalah suatu usaha untuk meningkatkan kemampuan dengan alat atau medi yang telah diubah dari alat atau media yang sesungguhnya.
2. Menurut Sudin dan Saptani, (2009: 4) media adalah segala sesua yang dapat diindra yang berfungsi sebagai perantara/sarana/alat untuk memproses komunikasi (proses belajar mengajar). Sedangkan Menurut pengertian media adalah perantara atau pengantar.
3. Lompat ialah bergerak dengan mengangkat kaki ke depan (ke bawah, ke atas) dan dengan cepat menurunkannya lagi (kamus besar bahasa Indonesia). Mekan lompat adalah menolak dengan satu kaki pada tumpuan dengan mendarat dua kaki.
4. Syarifudin, (Muhtar, 2009: 52) mengatakan bahwa: Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Maka demikian lompat jauh adalah suatu rangkaian gerak dari awalan anacang lari, tolakan menolak pada papan tolak, sikap di udara dan sikap mendarat dengan kedua kaki.

DAFTAR PUSTAKA

- Airinil (2011), *Tujuan Dan Ruang Lingkup Mata Pelajara Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. [Offline]. Tersedia: <http://arinil.wordpress.com/2011/01/30/tujuan-dan-ruang-lingkup-mata-pelajaran-pendidikan-jasmani-olahraga-dankesehatan-sdmi/> [24-12-2012]
- Choirudin, Muchlis. (2012). *Upaya Peningkatan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Menggunakan Alat Bantu Pembelajaran Pada Siswa Kelas Iv Sd Negeri 04 Bejen Karanganyar Tahun Ajaran 2011/2012*. [Offline]. Tersedia: <https://docs.google.com/viewer?a=v&q=chance:qZhRatTD9q0J:jurnal.fki.p.uns.ac.id/index.php/penjaskesrek/> [24-12-2012]
- Abduljabar, B. (2010). *Landasan Ilmiah Pendidikan Intelektual dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: Rizky.
- Badan Standar Nasional Pendidikan/ BSNP (2006). *Panduan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) SD/MI*. Jakarta : Dharma Bhakti
- Bahagia dan Suherman (2000) *Prinsi-Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Berliana, (2008)
- Desmita. (2011). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Rosda. Bandung.
- Husdarta, H.J.S & Saputra, Y.M. (2000). *Perkembangan Peserta Didik*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Husdarta dan Kusmaedi (2009). *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang. Sumedang.

- Lutan, R. (2001). *Mengajar Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Depdiknas. Jakarta.
- Lutan, R. (2001). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Universitas Terbuka.
- Manijanagara, Fatwa. (2012). *Upaya Modifikasi Alat Untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Lompat Jauh (Penelitian Tindakan Kelas Terhadap Siswa Kelas IV B SD Negeri Padasuka Mandiri 2 Cimahi)*. [Offline]. Tersedia: <http://www.upi.edu/repository/skripsiview.php.htm>. [20 Oktober 2012].
- Mahendra, A. (2003). *Teori Belajar Mengajar*. FPOK UPI. Bandung
- Muhtar dan Irianawati (2009). *Bahan Belajar Mandiri Mata Kuliah Atletik*. Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang. Sumedang.
- Nugraha, Moch B. (2012). *Pengaruh Modifikasi Media pembelajaran penjas terhadap penguasaan gerak dasarlompat jauh SDN Sukapura 1 Bandung*. [Offline]. Tersedia: <http://www.upi.edu/repository/skripsiview.php.htm>. [20 Oktober 2012].
- Saptani dan Sudin A (2009). *Media Pembelajaran*. Prodi PGSD PENJAS. Sumedang.
- Suherman, A (2009) *Revitalisasi Pengajaran Dalam Pendidikan Jasmani*. CV. Bintang WarliArtika. Bandung.
- Suherman, A (2012). *Modul Dasar-Dasar Penjaskes* [Offline]. Tersedia: <http://penjasorkes-zone.blogspot.com/tujuan-pendidikan-jasmani.html?m=1> [24-12-2012]
- Suwarjo, dkk. (2006). *Penjas Orkes untuk SD Kelas V*. Erlangga. Jakarta.

Syarifudin A (1992). *Atletik*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Syarifuddin, A. dan Muhadi. (1993). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

