



## **Integrasi model pembelajaran PjBL dengan inklusi dalam pembelajaran lompat jauh**

### ***Integration of the PjBL learning model with inclusion in long jump learning***

Lusiantri<sup>1</sup>, Mashud<sup>2</sup>

<sup>1</sup>SMAN 3 Palangka Raya, Indonesia

<sup>2</sup>Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

Email: [lusickacko@gmail.com](mailto:lusickacko@gmail.com)<sup>1</sup>, [mashud@ulm.ac.id](mailto:mashud@ulm.ac.id)<sup>2</sup>

---

#### **ABSTRAK**

Usaha untuk menghadapi masalah dalam dunia ini semakin mengalami gejala kompleks, untuk mempersiapkan diri bagi siswa salah satunya adalah melalui pendidikan. Olahraga adalah bagian besar dari warisan budaya kemanusiaan, banyak orang menikmati, berpartisipasi dan menontonnya. Olahraga dapat membantu dalam perkembangan tubuh dan pikiran, memungkinkan seseorang untuk memproses informasi dan memahami nilai-nilai kehidupan yang sangat berharga. Salah satu materi pendidikan jasmani yang dipelajari ditingkat SMA/SMK adalah Atletik yang merupakan suatu cabang olahraga tertua dan juga dianggap sebagai ibu dari semua cabang olahraga. Lompat jauh adalah gerakan melompati bak yang dilakukan dengan cepat dan sesuai jalur tolakan pada satu kaki untuk mencapai lompatan sejauh mungkin. Lompat jauh sendiri memiliki empat tahapan, yaitu awalan, tolakan, melayang, dan mendarat. Guru merupakan fasilitator saat pembelajaran berlangsung dan harus berusaha memperhatikan proses kegiatan pembelajaran agar pembelajaran hanya terpusat pada guru tidak akan terjadi. Penerapan metode pembelajaran yang tepat sangat membantu dalam pelaksanaan pembelajaran lompat jauh diantaranya yaitu integrasi metode pembelajaran Project Based Learning (PjBL) dengan model pembelajaran Inklusi. Pengaplikasian integrasi dua metode pembelajaran tersebut sangat membantu siswa dalam memahami materi lompat jauh. Siswa mampu menyelesaikan rencana proyek dengan tingkatan kesulitan yang dipilih oleh mereka sendiri. Sehingga tingkat kecakapan berpikir kritis dan hasil belajar materi lompat jauh dapat tercapai sesuai dengan harapan. Bagi guru untuk terus berinovasi dengan mengaplikasikan metode-metode pembelajaran yang baru sehingga kedepannya lebih siap dan variatif dalam memberikan pembelajaran. Semangat dan antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kecakapan berpikir kritis dan hasil belajar siswa.

**Kata kunci:** Lompat Jauh, Kecakapan Berpikir Kritis & Hasil Belajar, Integrasi Model PjBL dengan Inklusi

Attempts to deal with problems in this world are increasingly experiencing complex symptoms, one way to prepare students is through education. Sport is a big part of humanity's cultural heritage, many people enjoy, participate, and watch it. Sport can assist in the development of the body and mind, enabling one to process information and understand the invaluable values of life. One of the physical education materials studied at the SMA/SMK level is athletics which is the oldest sport and is also considered the mother of all sports. The long jump is the movement of jumping over the tub which is done quickly and according to the repulsion path on one leg to reach the jump as far as possible. The long jump itself has four stages, namely prefix, repulsion, hovering, and landing. The teacher is a facilitator when learning takes place and must try to pay attention to the process of learning activities so that only teacher-centered learning will not occur. The application of appropriate learning methods is very helpful in implementing long jump learning including the combination of Project Based Learning (PjBL) learning methods with Inclusive learning models. The application of the integration of the two learning methods is very helpful for students in understanding the long jump material. Students can complete the project plan with the level of difficulty chosen by themselves. So that the level of critical thinking skills and long jump material learning outcomes can be achieved as expected. For teachers to continue to innovate by applying new learning methods so that in the future they are more prepared and varied in providing learning. Enthusiasm and enthusiasm of students in participating in learning is one way to improve critical thinking skills and student learning outcomes.

**Keywords:** Long Jump, Critical Thinking Skills & Learning Outcomes, Integration of the PjBL Model with Inclusion

Copyright © 2023, Jurnal Multilateral, ISSN: 1412-3428 (print), ISSN: 2549-1415 (online)



Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

---

**INFO ARTIKEL**

---

**Riwayat Artikel:**

Diterima : 07 Juni 2023  
Disetujui : 01 Juli 2023  
Tersedia secara *online* Juli 2023  
Doi: <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16318>

**Alamat Korespondensi:**

Lusiantri  
Program Studi Magister Pendidikan  
Jasmani Program Pascasarjana Universitas  
Lambung Mangkurat, Indonesia  
Email: lusickacko@gmail.com

---

## **PENDAHULUAN**

Usaha untuk menghadapi masalah dalam dunia ini semakin mengalami gejala kompleks, untuk mempersiapkan diri bagi siswa salah satunya adalah melalui pendidikan. Pada abad ini pendidikan mengedepankan berpikir kritis dan membuat penilaian; memecahkan masalah yang kompleks, multidisiplin, dan berakhir terbuka; kreativitas dan pemikiran kewirausahaan; berkomunikasi dan berkolaborasi; memanfaatkan pengetahuan, informasi, dan peluang secara inovatif; dan bertanggung jawab atas keuangan, kesehatan, dan tanggung jawab (Adhie 2020). Hal tersebut mengisyaratkan pendidikan bukan sekedar mempunyai peran sebagai mendapatkan pengetahuan, akan tetapi memiliki peran untuk mengolah pola pikir dan membentuk sikap siswa termasuk juga dalam pendidikan jasmani.

Olahraga adalah bagian besar dari warisan budaya kemanusiaan, dan banyak orang menikmati berpartisipasi dan menontonnya. Olahraga dapat membantu dalam perkembangan tubuh dan pikiran, memungkinkan seseorang untuk memproses informasi dan memahami nilai-nilai kehidupan yang sangat berharga. Menurut undang-undang RI Nomor 3 tahun 2005 pasal 25 ayat 2 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (2007:14) dan kemudian diganti dengan Undang-undang No. 11 Tahun 2022 (Republik Indonesia 2022) dikemukakan bahwa "pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan melalui proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru/dosen olahraga yang berkualifikasi dan memiliki sertifikat kompetensi serta didukung prasarana dan sarana olahraga yang memadai". Menurut kutipan yang disebutkan di atas, olahraga pendidikan adalah salah satu tujuan olahraga nasional. Salah satu metode yang terintegrasi untuk pendidikan adalah pendidikan jasmani, dan diharapkan akan diberikan pendidikan jasmani yang konsisten sehingga pengalaman yang diperoleh siswa menggambarkan intelek, sosial, jasmaniah, dan emosi mereka.

Kenyataannya di lapangan permasalahan yang terjadi kebanyakan sekolah masih menerapkan pembelajaran penjasorkes yang terpusat pada guru dan konvensional, yang mengakibatkan siswa tidak maksimal terlibat dalam pembelajaran. Kebiasaan ini dapat menjadi indikasi kebebasan berpikir siswa kurang terlatih. Selain itu, tidak maksimalnya siswa saat terlibat dalam pembelajaran penjasorkes menjadikan kebermaknaan penjasorkes bagi siswa yang mengakibatkan menurunnya ketertarikan siswa saat pembelajaran.

Ketidaktertarikan siswa dalam waktu yang lama akan menurunkan sikap dalam pembelajaran penjasorkes.

Salah satu materi pendidikan jasmani yang dipelajari ditingkat SMA/SMK adalah Atletik merupakan suatu cabang olahraga tertua dan juga dianggap sebagai ibu dari semua cabang olahraga (Santoso, Setiyani, dan Pardiman 2021). Lompat jauh adalah gerakan melompati bak yang dilakukan dengan cepat dan sesuai jalur tolakan pada satu kaki untuk mencapai lompatan sejauh mungkin (Muslimin dan Putra Ramadhan 2017). Prinsip dasar lompat jauh adalah meraih kecepatan awalan yang setinggi-tingginya sambil mampu tetap melakukan tolakan yang kuat ke atas dengan satu kaki untuk meraih ketinggian saat melayang yang memadai sehingga dapat menghasilkan jarak lompatan. Lompat jauh sendiri memiliki empat tahapan, yaitu awalan, tolakan, melayang, dan mendarat (Sugiono et al. 2022). Untuk itu kondisi fisik dan teknik yang memadai perlu dimiliki oleh seorang pelompat yang baik.

Guru merupakan fasilitator saat pembelajaran berlangsung dan harus berusaha memperhatikan proses kegiatan pembelajaran agar pembelajaran hanya terpusat pada guru tidak akan terjadi. Selain dapat meningkatkan pemahaman siswa terhadap pembelajaran lompat jauh, diharapkan juga membebaskan dalam berpikir siswa yang akhirnya dapat meningkatkan sikap terhadap pembelajaran penjas dan mempunyai kemampuan berpikir kritis.

Pendekatan saintifik termasuk pendekatan pembelajaran sebagai alternative karena mengedepankan kemampuan berpikir siswa termasuk juga kemampuan berpikir kritis. Dalam pendekatan saintifik juga terdapat model-model pembelajaran, salah satunya adalah model pembelajaran Project Based Learning (Hasibuan, Sari, dan Setiawaty 2019). Pembelajaran berbasis proyek digunakan untuk mengembangkan dan membantu siswa dalam keterampilan berpikir, keterampilan menyelesaikan masalah, dan keterampilan intelektualnya; mempelajari peran-peran orang dengan mengalaminya melalui berbagai situasi riil atau situasi yang disimulasikan; dan menjadi pelajar yang mandiri dan otonom (Saputro dan Rayahub 2020).

Kemudian gaya mengajar inklusi yang pada awalnya pengertian pendidikan inklusi dimaknai sebagai pembelajaran yang diperuntukan bagi siswa yang berkebutuhan khusus. Pembelajaran ini sangat memperhatikan perbedaan individu yang dimiliki oleh setiap siswa. Gaya pembelajaran inklusi adalah suatu gaya pembelajaran yang digunakan oleh guru, dengan cara menyajikan materi pembelajaran secara rinci dan menawarkan tingkat-tingkat kesulitan yang berbeda secara berurutan yang bertujuan agar siswa kreatif dan mendapatkan kemudahan dalam mempelajari suatu keterampilan gerak juga siswa diberi kebebasan untuk memilih dan menentukan pada tingkat kesulitan untuk memulai belajar suatu gerakan, serta diberi kebebasan dan keleluasaan pula

untuk menentukan berapa kali siswa harus mengulangi gerakan, dalam mempelajari suatu teknik gerakan dalam setiap pertemuan (Lestari 2017).

Berdasarkan paparan di atas penulis merasa perlu menerapkan metode pembelajaran yang tepat yaitu penggabungan metode pembelajaran *Project Based Learning* (PjBL) dengan model pembelajaran Inklusi untuk mengatasi hal tersebut. Sehingga makalah ini diberikan judul: "Integrasi Model Pembelajaran PjBL dengan Inklusi Untuk Meningkatkan Kecakapan Berpikir Kritis dan Hasil Belajar Lompat Jauh.

## **PEMBAHASAN**

### **1. Keterampilan Lompat Jauh**

Menurut Ridwan & Sumanto, (2017) Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang terdapat pada nomor lompat cabang olahraga atletik. Lompat adalah istilah yang digunakan dalam cabang olahraga atletik, yaitu melakukan tolakan dengan satu kaki. Baik untuk nomor lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, maupun lompat tinggi galah. Lompat jauh adalah gerakan tolakan cepat satu kaki yang digunakan untuk melompat ke depan dan ke atas guna membawa titik berat sejauh mungkin di udara (melayang di udara). Pelompat jauh menggunakan tumpuan yang seimbang dengan satu kaki untuk melompat sejauh mungkin serta harus memiliki kekuatan, kecepatan, dan pemahaman taktik lompatan yang kuat untuk mencapai jarak lompatan maksimum. Gaya lompat jauh yang sering dipergunakan dalam perlombaan ada tiga, yaitu gaya jongkok, gaya menggantung, dan gaya berjalan di udara (Putu bagus, I Made Yoga Parwata, dan I Made Astika Yasa 2022). Menurut Zega, (2018) "ada empat teknik lompatan yang merupakan rangkaian gerakan yang terdiri dari: sub teknik awalan, sub teknik tumpuan, sub teknik sikap badan di udara dan sub teknik sikap waktu mendarat".

### **2. Metode/Model Pembelajaran**

Menurut Amirulloh Syarbini dalam (Hidayat 2013) metode berasal dari kata Yunani yaitu *meta* yang memiliki arti 'dari' atau 'sesudah' dan *bodos* yang berarti 'perjalanan'. Kedua kata tersebut dapat digunakan untuk merujuk pada perjalanan, pengejaran, atau keberangkatan dari satu tempat. Sehingga, setiap prosedur yang digunakan untuk mencapai tujuan akhir dapat disebut sebagai metode. Sedangkan menurut Syaputra, (2019) metode adalah cara-cara yang ditempuh guru untuk menciptakan situasi pembelajaran yang benar-benar menyenangkan dan mendukung bagi kelancaran proses belajar dan tercapai prestasi anak yang memuaskan. Jadi dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran adalah suatu prosedur atau cara kerja yang diciptakan oleh seorang guru secara sengaja dan sistematis untuk memudahkan pelaksanaan suatu proses pembelajaran yang menyebabkan siswa belajar. Pembelajaran

menurut Gagne adalah seperangkat peristiwa-peristiwa eksternal yang dirancang untuk mendukung beberapa proses belajar yang bersifat internal (Royhanah et al. 2023).

Konsep model pembelajaran menurut Irviana, (2020) adalah "learning model is a conceptual framework that describes a systematic procedure for organizing learning experiences to achieve specific learning objectives and serves as a guide for instructional designers and teachers in designing and implementing the teaching and learning process." Model pembelajaran adalah kerangka konseptual yang mendefinisikan proses metodis untuk menyiapkan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran tertentu. Ini berfungsi sebagai peta jalan bagi para guru dan perancang instruksional saat mereka mengembangkan dan menerapkan proses belajar mengajar.

Dalam pembelajaran lompat jauh pada tingkat SMA penulis mencoba memberikan metode pembelajaran Project Based Learning (PJBL). Dalam pembelajaran berbasis proyek, siswa berpartisipasi aktif dalam kegiatan pemecahan masalah yang dilakukan secara berkelompok atau mandiri melalui berbagai tahapan dengan batasan waktu yang ditentukan dalam sebuah output akhir.

Sintak-sintak Model Pembelajaran Project Based Learning (PjBL) adalah sebagai berikut:

---

**Sintak-sintak PjBL (Mashud 2023)**

---

- Menentukan pertanyaan mendasar
  - Mendesain perencanaan produk
  - Menyusun jadwal pembuatan produk
  - Monitoring keaktifan dan perkembangan proyek
  - Menguji hasil
  - Evaluasi pengalaman belajar
- 

Dalam proses pembelajaran lompat jauh khususnya pada tahapan awalan dan tumpuan serta tahapan melayang diudara dan mendarat masih banyak siswa yang belum memahami tahapan-tahapan pembelajaran, sehingga kecakapan berpikir kritis dan hasil belajar masih sangat rendah. Hal ini dikarenakan kemampuan setiap siswa bervariasi sehingga kadang beberapa siswa mampu melakukan gerakan awalan dan tumpuan dengan baik tetapi di tahapan melayang dan mendarat tidak bisa dilakukan dengan baik, kemudian saat diberikan tes berupa soal higher order thinking skills (HOTS) siswa masih belum mampu memberi jawaban yang memuaskan.

Permasalahan ini yang membuat penulis mencoba memberikan tambahan metode pembelajaran lain bertujuan memperbaiki hasil pembelajaran dengan menambah metode pembelajaran Inklusi. Berbagai tingkat tugas diperkenalkan dengan metode pengajaran inklusif. Gaya inklusi memberikan tugas dengan berbagai tingkat kerumitan, berbeda dengan gaya perintah dan gaya

pemeriksaan, yang keduanya menyarankan satu standar penampilan. Siswa didesak untuk menilai tingkat penampilan mereka dengan cara ini. Dengan mengklasifikasikan tingkat keterampilan tiap tahapan lompat jauh diharapkan siswa mampu memilih gerakan mana yang sesuai dengan kemampuannya sendiri.

Sintak-sintak Model Pembelajaran Inklusi sebagai berikut:

<b>Sintak-sintak Inklusi</b> (Ferawati dan Mashud 2022)	
o	Asesment diagnostic
o	Menentukan tujuan pembelajaran
o	Mendesain ragam kesulitan materi pembelajaran
o	Demonstrasi dan praktik pembelajaran
o	Umpan balik proses pembelajaran.
o	Umpan balik hasil pembelajaran

### **Integrasi**

Integrasi berasal dari bahasa Inggris, yaitu integration yang berarti kesatuan atau pembulatan (Utami 2023). Integrasi juga dapat dilihat sebagai cara untuk mengatur semua aspek, tugas, dan aktivitas yang berbeda yang masuk ke dalam sebuah karya. Dengan kata lain, integrasi adalah cara kerja sama yang tidak bertentangan untuk mencapai suatu tujuan. Sementara itu, integrasi juga dapat dipahami sebagai situasi di mana setiap ras dan suku bangsa dapat hidup berdampingan sambil melestarikan budaya uniknya masing-masing. Sedangkan menurut Wijaya, (2020) integrasi merupakan sebuah penggabungan/ pembauran dari dua atau lebih unsur menjadi satu kesatuan, dalam proses pembelajaran peran serta sebuah penerapan model yang sesuai itu juga menjadi hal yang penting.

### **Integrasi Model Pembelajaran**

Integrasi model pembelajaran merupakan perpaduan dua metode pembelajaran yang sintak-sintaknya disusun untuk membuat strategi belajar dengan tujuan memperbaiki kualitas pembelajaran. Dalam makalah ini akan menggunakan integrasi model pembelajara Project Based Learning (PjBL) dengan model pembelajaran Inklusi dengan sintak-sintak sebagai berikut.

<b>Model Pembelajaran PjBL</b> (Mashud 2023)	<b>Model Pembelajaran Inklusi</b> (Chatoupis, 2018; Ferawati & Mashud, 2022)	<b>Integrasi Model Pembelajaran</b>
o Menentukan pertanyaan mendasar	o Asesment diagnostic	o Asesment diagnostic
o Mendesain perencanaan produk	o Menentukan tujuan pembelajaran	o Menentukan masalah dan mendesain perencanaan produk

<b>Model Pembelajaran PjBL (Mashud 2023)</b>	<b>Model Pembelajaran Inklusi (Chatoupis, 2018; Ferawati &amp; Mashud, 2022)</b>	<b>Integrasi Model Pembelajaran</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Menyusun jadwal pembuatan produk</li> <li>○ Monitoring keaktifan dan perkembangan proyek</li> <li>○ Menguji hasil</li> <li>○ Evaluasi pengalaman belajar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mendesain ragam kesulitan materi pembelajaran</li> <li>○ Demonstrasi dan praktik pembelajaran</li> <li>○ Umpan balik proses pembelajaran</li> <li>○ Umpan balik hasil pembelajaran</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mendesain ragam kesulitan materi pembelajaran</li> <li>○ Menyusun jadwal pembuatan produk</li> <li>○ Praktik dan monitoring perkembangan proyek</li> <li>○ Umpan balik proses pembelajaran</li> <li>○ Evaluasi pengalaman belajar</li> </ul>

Penerapan sintak-sintak integrasi metode pembelajaran Project Based Learning dengan metode pembelajaran Inklusi ini pada materi lompat jauh dapat lebih detail memberikan pilihan kepada siswa untuk memilih tingkat kesulitan sesuai dengan kemampuannya sendiri, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan.

## **PENUTUP**

Pengaplikasian integrasi dua metode pembelajaran yaitu metode pembelajaran Project Based Learning (PjBL) dengan metode pembelajaran Inklusi sangat membantu siswa dalam memahami materi lompat jauh. Siswa mampu menyelesaikan rencana proyek dengan tingkatan kesulitan yang dipilih oleh mereka sendiri. Sehingga tingkat kecakapan berpikir kritis dan hasil belajar materi lompat jauh dapat tercapai sesuai dengan harapan.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala RahmatNya sehingga tulisan ini bisa diselesaikan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Dalam penulisan tulisan ini tentu ada berbagai pihak yang membantu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Mashud, S. Pd, M. Pd selaku dosen pengampu MK Analisis Jurnal,
2. Teman-teman sekelas sebagai teman diskusi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Adhie, Octavianus Cahyanto. 2020. "The Effectiveness of Problem-Based Learning Approach in the Teaching of Hang Style Long Jump." *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi* 13(2):24-30.

<https://doi.org/10.33557/jedukasi.v13i2.1152>

- Chatoupis, Constantine C. 2018. "Physical Education Teachers' Use of Mosston and Ashworth's Teaching Styles: A Literature Review." *The Physical Educator* 75(5):880–900. <https://doi.org/10.18666/TPE-2018-V75-I5-8292>
- Ferawati, Ferawati, dan Mashud Mashud. 2022. "Gaya Mengajar Inklusi Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Spesifik Servis Bawah Bolo Voly Siswa Kelas VII." *Jurnal Patriot* 4(4):273–86. <https://doi.org/10.24036/patriot.v%vi%i.870>
- Hasibuan, Molani Paulina, Ratih Permana Sari, dan Setiawaty Setiawaty. 2019. "Penerapan Model Pembelajaran Dengan Pendekatan Saintifik Terhadap Pembentukan Habits of Mind Siswa." *Jurnal IPA & Pembelajaran IPA* 3(2):119–29. <https://doi.org/10.24815/jipi.v3i2.14415>
- Hidayat, Mohamad Syarif. 2013. "Model Pendidikan Karakter Pada Madrasah Tsanawiyah Terpadu Cijeungjing di Lingkungan Pesantren." *Administrasi Pendidikan: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pascasarjana* 1(2):151–64. <http://dx.doi.org/10.25157/adpen.v1i2.175>
- Irviana, Ira. 2020. "Understanding the Learning Models Design for Indonesian Teacher." *International Journal of Asian Education* 1(2):95–106. <https://doi.org/10.46966/ijae.v1i2.40>
- Lestari, Gusrinda. 2017. "UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR CHEST PASS PERMAINAN BOLA BASKET MELALUI GAYA MENGAJAR INKLUSI PADA SISWA KELAS VII YAYASAN DARUL ILMU MURNI DELI TUA TAHUN AJARAN 2017/2018." Univeristas Negeri Medan.
- Mashud. 2023. *Penelitian Tindakan Berbasis Project Based Learning*. diedit oleh P. Setya Mustafa dan T. Juni Samodra. Sidoarjo: Zifatama.
- Muslimin, dan Henri Putra Ramadhan. 2017. "Cooperative Learning Jigsaw and Student Achievement Division Teams Results of Hang Style Long Jump." *International Journal of Physical Education, Sports and Health* 4(3):191–96.
- Putu bagus, I Made Yoga Parwata, dan I Made Astika Yasa. 2022. "Hubungan Indeks Massa Tubuh Overweight dengan Daya Ledak Otot Tungkai dalam Olahraga Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Laki- Laki di Sma Negeri 8 Denpasar." *Jurnal Segar* 10(2):68–77. <https://doi.org/10.21009/segar/1002.03>
- Republik Indonesia. 2022. *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan*. Jakarta: <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/203148/uu-no-11-tahun->



2022.

- Ridwan, M., dan Andi Sumanto. 2017. "Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Dan Kelentukan Dengan Kemampuan Lompat Jauh." *Jurnal Performa Olahraga* 2(01):69–81. <https://doi.org/10.24036/jpo67019>
- Royhanah, Syaifatul Jannah, Mohammad Firdaus, dan Wardatus SYarifah. 2023. "Instrumen dalam Pengukuran Validasi Tes Hasil Belajar di SDN Candiburung 1 Pamekasan." *Jurnal Pendidikan Dan Ekonomi* 1(1):1–6. <https://doi.org/10.28944/edupreneur.v1i1.801>
- Santoso, R. Eko, Diana Setiyani, dan Pardiman. 2021. "Studi Literatur Latihan Circuit Training Terhadap Kecepatan Lari Sprint 100 Meter Pada Cabang Olahraga Atletik." *Jurnal Ilmiah Keguruan Dan Ilmu Pendidikan* 10(2):63–68. <https://doi.org/10.54438/tulip.v10i2.231>
- Saputro, Okta Aji, dan Theresia Sri Rayahub. 2020. "Perbedaan Pengaruh Penerapan Model Pembelajaran Project Based Learning (PJBL) dan Problem Based Learning (PBL) Berbantuan Media Monopoli terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Siswa." *Jurnal Imiah Pendidikan dan Pembelajaran* 4(1):185–93. <https://doi.org/10.23887/jipp.v4i1.24719>
- Sugiono, Waskito Aji Suryo Putro, Wahyu Retni Widya Ningsih, dan Tania A Manggaprow. 2022. "Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Menggunakan Tumpuan Satu Kaki Bergantian Dengan Dua Kaki Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universiats Pendidikan Munamamdiyah Sorong." *UNIMUDA SPORT JURNAL* 3(2):45–55.
- Syaputra, Deddy. 2019. "Penerapan Metode Silaba Dalam Peningkatan Keterampilan Membaca Pada Siswa Kelas I Sdn 111 Bengkulu Selatan."
- Utami, Ajeng. 2023. "Integrasi Kepentingan Pemerintah Daerah Dan Masyarakat Dalam Pengembangan Taman Wisata Way Rarem." UIN Raden Intan Lampung.
- Wijaya, Apriyanda Kusuma. 2020. "Integrasi Model Pembelajaran Role Playing Dengan Multimedia Dalam Meningkatkan Keterampilan Partisipasi Sosial Siswa." *Edueksos: Jurnal Pendidikan Sosial & Ekonomi* 9(1):98–113. <https://doi.org/10.24235/edueksos.v9i1.6420>
- Zega, FBSJ. 2018. "Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar lompat Jauh Melalui Metode Bermain pada Siswa Kelas X 2 SMA LKMD Sukaramai Kabupaten Kampar." Universitas Islam Riau.