



**Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain
dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani bagi Siswa
SMP Negeri 1 Bungku Timur Sulawesi Tengah**

Djumrah

SMP Negeri 1 Bungku Timur, Kabupaten Morowali Provinsi Sulawesi Tengah
Corresponding Author. Email: jumabba@gmail.com

Abstract: This study aims to determine the physical fitness of students who are taught through a learning model with a play approach. This study uses a classroom action research method. The subjects of this study were 26 students of Class IX SMP Negeri I Bungku Timur. The research instrument used tests and the data analysis technique used qualitative and quantitative descriptive analysis. The results of this study indicate that the learning model with a play approach has an impact on changes in motivation and levels of students' physical fitness. This is because they can learn while playing. With this activity, students' cognitive, affective and psychomotor abilities can develop optimally.

Abstrak: Penelitian ini bertujuan mengetahui kesegaran Jasmani siswa yang diajar melalui model pembelajaran dengan pendekatan bermain. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas. Subyek penelitian ini adalah siswa Kelas IX SMP Negeri I Bungku Timur sebanyak 26 orang. Instrumen penelitian ini menggunakan tes dan teknik analisis data nya menggunakan analisis deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa model pembelajaran dengan pendekatan bermain memiliki dampak terhadap perubahan motivasi dan tingkat kesegaran Jasmani siswa. Hal ini disebabkan karena mereka dapat belajar sambil bermain. Dengan kegiatan ini pula kemampuan kognitif, afekfif dan psikomotorik siswa dapat berkembang dengan optimal.

How to Cite: Djumrah, D. (2020). Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani bagi Siswa SMP Negeri 1 Bungku Timur Sulawesi Tengah. *Jurnal Paedagogy*, 7(4). doi:<https://doi.org/10.33394/jp.v7i4.2878>

Pendahuluan

Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan Jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan Jasmani bukan hanya mengembangkan ranah Jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran Jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas Jasmani dan olah raga. Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang (Depdiknas, 2003).

Pendidikan Jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan Manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan Jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas Jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman

Article History

Received: 07-09-2020
Revised: 12-09-2020
Published: 01-10-2020

Key Words:

Physical Fitness,
Learning, Play.

Sejarah Artikel

Diterima: 07-09-2020
Direvisi: 12-09-2020
Diterbitkan: 01-10-2020

Kata Kunci:

Kesegaran Jasmani,
Bermain, Pembelajaran



belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Dalam proses pembelajaran pendidikan Jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur kerjasama, dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan Jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran Jasmani serta pemahaman terhadap gerak Manusia.

Namun kenyataan di lapangan, dalam masa transisi perubahan kurikulum yang semula pendidikan Jasmani dan kesehatan dengan alokasi waktu 2 jam per minggu @40 menit, sekarang Pendidikan Jasmani dengan alokasi waktu 3 jam per minggu @40 menit, Masih banyak kendala dalam menerapkan kurikulum tersebut. Hal ini disebabkan karena belum adanya sosialisasi secara menyeluruh di jajaran pendidikan sehingga Masih banyak perbedaan penafsiran tentang pendidikan Jasmani utamanya dalam pembagian waktu jam pelajaran.

Adanya ruang lingkup Mata pelajaran pendidikan Jasmani untuk jenjang SD/MI, SMP/MTs, dan SMP/MTS sebenarnya sangat membantu pengajar pendidikan Jasmani dalam mempersiapkan, melaksanakan dan mengevaluasi kegiatan siswa. Adapun ruang lingkup pendidikan Jasmani meliputi aspek permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri / senam, aktivitas ritmik, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas. Sesuai dengan karakteristik siswa SMP, usia 13-15 tahun kebanyakan dari mereka cenderung masih suka bermain. Untuk itu, guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa. Pada masa usia tersebut seluruh aspek perkembangan Manusia baik itu kognitif, psikomotorik dan afektif mengalami perubahan. Perubahan yang paling mencolok adalah pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikologis.

Agar standar kompetensi pembelajaran pendidikan Jasmani dapat terlaksana sesuai dengan pedoman, maksud dan juga tujuan sebagaimana yang ada dalam kurikulum, maka guru pendidikan Jasmani harus Mampu membuat pembelajaran yang efektif dan menyenangkan. Untuk itu perlu adanya pendekatan, variasi Maupun modifikasi dalam pembelajaran. Dengan adanya Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) yang merupakan pedoman bagi guru dan merupakan bahan kegiatan dalam pembelajaran, maka siswa perlu mempelajari dan melaksanakan untuk mencapai kompetensi yang sudah dirumuskan. Untuk mencapai standar kompetensi tersebut bukanlah yang mudah. Adapun permasalahan-permasalahan yang muncul dilapangan adalah sebagai berikut:

1. Banyak kalangan pendidikan yang belum memahami tentang perbedaan Pendidikan Jasmani dan Olah Raga.
2. Kurangnya pemahaman dari siswa tentang Maksud dan tujuan pendidikan Jasmani sehingga pada proses pembelajaran belum semua antusias untuk beraktivitas Jasmani .
3. Kurangnya pemahaman tentang arti pentingnya tubuh bugar dan sehat, sehingga mereka mengikuti pendidikan Jasmani hanya sekedar ikut dan memperoleh nilai.

Pendekatan bermain adalah salah satu bentuk dari sebuah pembelajaran Jasmani yang dapat diberikan di segala jenjang pendidikan. Hanya saja, porsi dan bentuk pendekatan bermain



yang akan diberikan, harus disesuaikan dengan aspek yang ada dalam kurikulum. Selain itu, harus dipertimbangkan juga faktor usia, perkembangan fisik, dan jenjang pendidikan yang sedang dijalani oleh mereka. Model pembelajaran dengan pendekatan bermain erat kaitannya dengan perkembangan imajinasi perilaku yang sedang bermain, karena melalui daya imajinasi, maka permainan yang akan berlangsung akan jauh lebih meriah. Oleh karena itu, sebelum melakukan kegiatan, maka guru pendidikan Jasmani, sebaiknya memberikan penjelasan terlebih dahulu kepada siswanya tentang permainan yang akan dilakukannya.

Adapun tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah : (1) untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran Jasmani siswa yang diajar dengan model pembelajaran dengan pendekatan bermain dalam pendidikan Jasmani; dan (2) untuk mengetahui seberapa besar perbedaan tingkat kesegaran Jasmani siswa yang diajar dengan model pembelajaran dengan pendekatan bermain dalam pendidikan Jasmani.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Dengan penelitian tindakan kelas peneliti dapat mencermati suatu obyek dalam hal ini siswa, menggunakan pendekatan atau model pembelajaran tertentu untuk meningkatkan tingkat kesegaran Jasmani siswa. Melalui tindakan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu dalam bentuk rangkaian siklus kegiatan. Penelitian ini dilaksanakan pada siswa kelas IX SMP Negeri I Bungku Timur yang berjumlah 26 orang. Kelas IX merupakan kelas yang jika dilihat dari kemampuan akademisnya, mempunyai rata-rata yang lebih baik dari pada kelas yang lain. Demikian juga bila dilihat dari perilaku dan kedisiplinannya mereka juga relatif lebih baik dari kelas yang lain. Namun demikian pada saat diadakan tes tingkat kesegaran Jasmani dengan menggunakan tes lari 2,4 km, ternyata hasilnya justru paling rendah dibandingkan dengan kelas lain. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes dan pedoman observasi. Adapun teknik analisis data penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kualitatif dan kuantitatif.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pada setiap siklus penelitian ini telah diupayakan mulai dari awal kegiatan dengan menciptakan suasana yang menarik, menghilangkan kesan bahwa aktivitas Jasmani merupakan kegiatan yang membuat lelah. Kita beri kesempatan pada siswa mulai dari awal pemanasan dengan beraktivitas Jasmani sambil bersendau gurau, bernyanyi, biarkan sambil berteriak, yang pasti mereka harus beraktivitas baik secara berpasangan ataupun berkelompok. Setelah mereka melakukan pemanasan sambil membuat lingkaran atau dengan cara berkumpul yang menarik, kita beri penjelasan tentang kegiatan inti dengan pendekatan bermain. Selanjutnya setelah mereka memahami tentang tata cara bermainnya dibagi kelompok. Biarkan mereka bermain sekalipun ada yang sambil berteriak yang penting mereka senang. Tanpa mereka sadari mereka telah melaksanakan aktivitas Jasmani selama jam pelajaran berlangsung. Unsur pendidikan yang di dapat adalah 1) unsur kognitif : melatih anak untuk dapat mencermati medan dengan cepat, mengambil keputusan dengan cepat dan tepat, memprediksi kegagalan, mengantisipasi permasalahan dengan cepat. 2) Afektif : melatih anak untuk bersikap *sportif, fair play*, bekerjasama, bersosialisasi 3) psikomotorik. Dengan melakukan kegiatan aktivitas Jasmani sambil bermain ini anak akan memiliki kemampuan motorik yang tinggi, terdapat unsur-unsur *endurance, flexibility, agility, speed, coordination, accuracy*.



Deskripsi Siklus I

Dalam kegiatan siklus yang pertama dengan melaksanakan kegiatan yang menarik dan menyenangkan yaitu kegiatan olahraga tradisional.

a. Pemanasan

Dalam kegiatan pemanasan kita buat dalam bentuk-bentuk permainan yang menyenangkan. Misalnya: berlari kecil berkelompok sambil memegang bahu sambil bernyanyi bersama, berlari sambil berpegangan tangan dengan bervariasi dari arah kanan ke arah kir bergantian, berlari kecil sambil meloncat dilakukan berpasangan berdua atau bertiga, bahkan dapat dilakukan dengan kelompok yang lebih banyak asalkan jumlahnya ganjil, satu orang berada diantara kelompok sebagai pusat pegangan dan Masih banyak lagi bentuk kegiatan pemanasan sambil bermain.

b. Kegiatan inti

Dalam kegiatan ini dilaksanakan kegiatan out door games. Bentuk kegiatan out door games yang dilaksanakan bentuk kegiatan yang berorientasi pada melatih kekuatan, kelincahan, kelenturan tubuh disamping juga melatih unsur kognitif dan afektif siswa. Sebenarnya banyak sekali jenis out door games yang dapat dilaksanakan dalam pendidikan Jasmani, namun dalam siklus I peneliti melaksanakan kegiatan bentengan. Permainan ini berasal dari permainan anak-anak yang awalnya mempergunakan pohon atau tiang sebagai sarana bentengnya. Supaya ada bentuk variasi lain Maka kita kembangkan jenis permainan ini dengan media lain. Prasarana: berupa lapangan seluas lapangan basket. Sarana : bekas botol plastik, bekas tempat bola tenis, dengna jumlah 5 sampai 10 buah, sebagai benteng yang harus direbut dan dilarikan dari daerah musuh. Cara bermainnya sama dengan permainan bentengan lainnya, hanya saja pada bentengan ini yang diperebutkan adalah bekas tempat bola tenis, atau botol bekas minuman. Langkah pertama peserta dibagi dua team dengan jumlah sama banyak. Benteng yang terbuat dari botol, atau gelas plastik berada dibelakang team masing-masing. Tiap team dibagi dalam 3 kelompok masing-masing sebagai team penyerang, pengecoh lawan dan yang mempertahankan benteng. Tim pemenang adalah team yang berhasil lebih dahulu merebut seluruh benteng lawan. Bila dibatasi dengan waktu Maka Tim pemenang adalah team yang paling banyak mengumpulkan benteng lawan.

c. Kegiatan Akhir

Dalam kegiatan akhir setelah penenangan diadakan evaluasi sekaligus pemberian motivasi pada mereka yang Masih belum Maksimal dalam beraktivitas.

Deskripsi Siklus II

Dalam siklus kedua dicobakan untuk aspek yang lain yaitu aspek aktivitas ritmik. Bentuk kegiatannya pun sama seperti pada siklus I, hanya bedanya kegiatan ini dilaksanakan di dalam ruangan. Hal ini sambil memantau semangat mereka dalam beraktivitas selama dilapangan ataupun dalam ruangan. Dalam kegiatan pemanasan dibuat dalam bentuk-bentuk permainan sambil bergerak dan juga sambil bernyanyi. Kemudian dalam kegiatan inti kita berikan contoh-contoh gerakan sambil mereka menirukan dan biarkan mereka mengikuti sambil bernyanyi. Untuk itu kita pilih kaset-kaset yang lirik dan lagunya disukai oleh anak-anak. Setelah itu dibuat kelompok-kelompok, biarkan mereka untuk bermain dan berkreasi menciptakan gerakan-gerakan sesuai dengan ide dan gagasan mereka.



Deskripsi Siklus III

Pada siklus II kita cobakan jenis kegiatan aktivitas Jasmani yang selama ini kurang disenangi oleh para siswa yaitu atletik pada nomor lempar lembing. Pada kegiatan inipun kita berlakukan mulai pemanasan sampai kegiatan inti dengan pendekatan bermain. Pada saat pemanasan kita gunakan bola tenis dengan jumlah yang cukup. Secara berkelompok ataupun berpasangan biarkan mereka bermain lempar tangkap sambil main kucing-kucingan. Selama kegiatan pemanasan yang penting mereka melakukan gerakan ada unsur lari, lempar tangkap baik itu berpasangan maupun kelompok. Pada kegiatan inti mereka tidak langsung menggunakan lembing. Biarkan mereka tetap menggunakan bola tetapi kita arahkan untuk lemparannya sudah menggunakan teknik lemparan lembing. Hal itu dilakukan secara berulang-ulang biarkan mereka sambil bermain. Kalau sebagian besar teknik lemparan sudah benar kita lombakan untuk melempar lebih jauh. Bagi yang mereka lemparannya jauh kita berikan pujian. Bagi yang belum betul dan belum jauh, kita beri semangat supaya tidak kalah dengan yang lain. Setelah mereka paham dan bisa membedakan teknik lemparan biasa dengan teknik lemparan lempar lembing baru kita kenalkan dengan lembing yang sesungguhnya. Itupun kita buat dalam bentuk bermain, tetapi untuk faktor keamanan dan keselamatan tetap kita perhatikan. Instrumen tes yang digunakan adalah tes kesegaran Jasmani dengan tes lari 2,4 km yang sering disebut juga *Cooper test*. Berikut ini adalah tabel tingkat kesegaran Jasmani yang diambil dari *Cooper test* untuk umur 13 – 15 tahun.

Tabel 1. Tingkat kesegaran Jasmani Putra

| No | Waktu tempuh | Tingkat kesegaran Jasmani putra |
|----|-------------------------|---------------------------------|
| 1 | Kurang dari 09,37 menit | Istimewa |
| 2 | 8.38 – 09.40 menit | Sangat baik |
| 3 | 09.41 – 10.48 menit | Baik |
| 4 | 10.49 – 12.10 menit | Sedang |
| 5 | 12.10 – 15.30 menit | Kurang |
| 6 | Lebih dari 15.31 menit | Sangat kurang |

Tabel 2. Tingkat kesegaran Jasmani Putri

| No | Waktu tempuh | Tingkat kesegaran Jasmani putri |
|----|------------------------|---------------------------------|
| 1 | Kurang dari 11.50 | Istimewa |
| 2 | 11.50 – 14.30 menit | Sangat baik |
| 3 | 13.30 – 14.30 menit | Baik |
| 4 | 14.31 – 16.34 menit | Sedang |
| 5 | 16.35 – 18.30 menit | Kurang |
| 6 | Lebih dari 18.31 menit | Sangat kurang |

Pelaksanaan tes lari jarak 2,4 km yaitu siswa berdiri dibelakang garis start setelah aba-aba "Ya" siswa lari menempuk jarak 2,4 km secepat mungkin. Skor yang dicatat adalah waktu tempuh lari jarak sejauh 2,4 km. Untuk menentukan kategori dari hasil tes tersebut digunakan tabel Cooper test seperti tabel di atas. Hasil tes lari 2,4 km sebelum dan sesudah diadakan tindakan dengan pendekatan bermain adalah sebagai berikut:

- a. Kelompok Putra
No Sebelum
(Jumlah siswa) Sesudah
(Jumlah siswa) Tingkat kesegaran Jasmani



- 1 - - Istimewa
 - 2 - - Sangat baik
 - 3 1 3 Baik
 - 4 3 6 Sedang
 - 5 6 3 Kurang
 - 6 4 2 Sangat kurang
- b. Kelompok Putri
- No Sebelum
 - (Jumlah siswa) Sesudah
 - (Jumlah siswa) Tingkat kesegaran Jasmani
 - 1 - - Istimewa
 - 2 - - Sangat baik
 - 3 - 1 Baik
 - 4 3 6 Sedang
 - 5 6 5 Kurang
 - 6 9 6 Sangat kurang

Dari hasil tersebut di atas, nampak sekali ada perbedaan. Dalam kegiatan sebelum diadakan tindakan dengan pendekatan bermain banyak anak yang cenderung pasif, tetapi setelah dibuat dengan model pembelajaran dengan pendekatan bermain anak lebih termotivasi untuk beraktivitas Jasmani. Hal ini disebabkan karena mereka dapat melaksanakan aktivitas Jasmani sambil bermain. Apabila pada siklus-siklus berikutnya pada setiap kegiatan dibuat model pembelajaran dengan pendekatan bermain pada aspek-aspek yang lain tentunya akan lebih baik dan menguntungkan baik untuk pengajar maupun siswa. Karena dengan demikian stamina akan tetap terjaga sehingga tingkat kesegaran Jasmaninya juga akan lebih meningkat.

Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian ini antara lain; (1) Banyak faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran Jasmani seseorang, salah satunya yaitu melalui aktivitas Jasmani. Dengan demikian, pendidikan Jasmani dapat digunakan sebagai bentuk kegiatan siswa dalam upaya menjaga dan meningkatkan kesegaran Jasmani; (2) Dalam proses pembelajaran pendidikan Jasmani sangat diperlukan adanya model dan variasi pelajaran. Untuk itu, pengajar sebaiknya dapat membuat model ataupun modifikasi pembelajaran, salah satunya adalah model pembelajaran dengan pendekatan bermain; dan (3) Model pembelajaran dengan pendekatan bermain memiliki dampak terhadap perubahan motivasi dan tingkat kesegaran Jasmani siswa. Hal ini disebabkan karena mereka dapat belajar sambil bermain. Dengan kegiatan ini pula kemampuan kognitif, afekfif dan psikomotorik siswa dapat berkembang dengan optimal.

Saran

Setelah diadakan penelitian tindakan kelas tentang upaya meningkatkan kesegaran Jasmani siswa membuktikan bahwa melalui model pembelajaran dengan pendekatan bermain aktivitas Jasmani, siswa lebih termotivasi karena mereka dapat belajar sambil bermain. Untuk itu ada beberapa saran yang dismapaikan berdasarkan hasil penelitian ini, yakni; (1) Guru pendidikan Jasmani hendaknya banyak melaksanakan dengan pendekatan, teknik, metode ataupun model pembelajaran sebagai bentuk modifikasi dalam pembelajaran pendidikan Jasmani; (2) Model pembelajaran dengan pendekatan bermain dapat diterapkan dalam pendidikan Jasmani untuk semua jenjang; dan (3) Guna menunjang aktivitas dalam



pendidikan Jasmani sarana dan prasarana hendaknya disediakan sekalipun dalam memodifikasi pembelajaran dapat menggunakan peralatan yang sederhana, yang penting semua siswa harus beraktivitas Jasmani selama pelajaran berlangsung.

Daftar Pustaka

- Depdiknas. (2003). *Kurikulum 2004: Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SMP/MTS*. Jakarta : Depdiknas.
- Depdiknas. (2003). Undang-Undang R.I Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Jakarta : Depdiknas
- Donald, H. (2017). Upaya Mengoptimalkan Kemampuan Lari Cepat dengan Menggunakan Alat Bantu Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran*, 3(2). doi:<https://doi.org/10.33394/jk.v3i2.566>
- Fajuri, F. (2019). Penerapan Pendekatan Cooperative Learning Tipe Jigsaw dalam Upaya Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Peserta Didik Kelas I SD Negeri 27 Ampenan. *Jurnal Paedagogy*, 6(1), 20-26. doi:<https://doi.org/10.33394/jp.v6i1.2526>
- Isyani, I., & Esser, B. (2017). Pengaruh Latihan Model Bermain Terhadap Kemampuan Melempar Bola dalam Permainan Bocce pada Anak Tunagrahita. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran*, 3(2). doi:<https://doi.org/10.33394/jk.v3i2.570>
- J. Mata Kupan. (2002). *Teori Bermain*. Jakarta : Universitas Terbuka
- Ngalim Purwanto. M. (2003). *Ilmu Pendidikan Teori dan Praktik*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Winata Putra Udin. (1994). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta : Universitas Terbuka
- Nirta, I. (2019). Upaya Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Peserta Didik Kelas IV SD Negeri 14 Cakranegara Melalui Penerapan Pendekatan Cooperative Learning Tipe Jigsaw. *Jurnal Paedagogy*, 6(1), 8-13. doi:<https://doi.org/10.33394/jp.v6i1.2524>
- Zainuri, K. (2020). Peningkatan Hasil Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Longu pada Siswa Kelas IV SDN 37 Ampenan. *Jurnal Paedagogy*, 7(1), 35-42. doi:<https://doi.org/10.33394/jp.v7i1.2513>