

Peningkatan Teknik Lompat Jauh Gaya Jogkok Melalui Penerapan Team Games Turnamen (TGT) Pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Sirukem

Argo Widayat^{1*}, Febri Wijaya²

Pendidikan Olahraga, Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen, Jl. Kutoarjo No. Km.05. Kabupaten Kebumen, Jawa Tengah, 54317, Indonesia.

E-mail: * argowidayat2509@gmail.com

* Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v5i1.6598>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 15 Juli 2026

Revised: 20 Juli 2026

Accepted: 1 Agustus 2026

Kata Kunci

TGT, Lompat Jauh, Siswa

Keywords

TGT, Long Jump, Student



ABSTRACT

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk meningkatkan teknik lompat jauh gaya jogkok melalui penerapan Team Games Turnamen (TGT) pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Sirukem. Metode penelitian Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau *Classroom Action Research* (CAR) menggunakan 2 siklus dengan tahapan *Planning*), (2) Pelaksanaan Tindakan (*Acting*), (3) Pengamatan (*Observing*), dan (4) Refleksi (*Reflecting*) dengan gerakan *frog jump*, *box jump* dan combine run and jump. Sampel penelitian berjumlah 21 siswa kelas IV. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pada siklus 1 dan siklus 2 dibandingkan pada data prasiklus.

The aim of this study was to improve the crouch jump technique through the application of Team Games Tournament (TGT) among Year 4 student at Sirukem Primary School. The research method employed was Classroom Action Research (CAR), comprising two cycles with the following stages: (1) Planning, (2) Implementation (Acting), (3) Observation, and (4) Reflection, utilising the frog jump, box jump and combined run and jump movements. The research sample comprised 21 Year 4 pupils. The results showed an improvement in both Cycle 1 and Cycle 2 compared with the pre-cycle data



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Argo Widayat et al (2026) Peningkatan Teknik Lompat Jauh Gaya Jogkok Melalui Penerapan Team Games Turnamen (TGT) Pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Sirukem <https://doi.org/10.31004/jerkin.v5i1.6598>

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran dan pelatihan bagi peranannya di masa yang akan datang dalam rangka meningkatkan sebuah peningkatan yang berhubungan dengan apa yang akan di berikan oleh guru. Melalui penjasorkes siswa akan dapat meningkatkan serta mengembangkan ketiga ranah yang ada yaitu, kognitif, afektif, serta psikomotor. Di dalam pelajaran PJOK memiliki dampak yang positif terhadap perkembangan gerak fisik peserta didik apabila tujuan pelajaran dapat tercapai dengan baik (Rahmatullah, 2019). Salah satu cabang olahraga yang menjadi materi pokok dalam pengembangan gerak dasar di SD adalah atletik. Atletik sering disebut sebagai ibu dari olahraga (*mother of sports*) karena gerakannya (jalan, lari, lompat, dan lempar) merupakan fondasi bagi hampir seluruh cabang olahraga lainnya. Lompat jauh, sebagai bagian dari nomor atletik, secara spesifik diajarkan untuk mengembangkan komponen keterampilan seperti lompat. Penguasaan materi ini pada jenjang Kelas IV SD menjadi sangat penting, karena periode usia ini (sekitar 9-10 tahun) merupakan fase emas (*golden age*) dalam perkembangan keterampilan motorik anak (Ariani dkk., 2022).

Dalam struktur kurikulum PJOK Kelas IV SD, lompat jauh gaya jongkok (*squat style*) diidentifikasi secara eksplisit sebagai salah satu kompetensi dasar (KD) yang harus dikuasai oleh siswa. Pembelajaran ini menuntut siswa tidak hanya mampu melakukan lompatan sejauh mungkin, tetapi juga memahami dan mempraktikkan keseluruhan rangkaian teknik gerak yang kompleks. Rangkaian teknik ini meliputi empat fase fundamental: (1) awalan atau lari ancap-ancang, (2) tolakan

atau tumpuan, (3) sikap melayang di udara, dan (4) pendaratan. Penguasaan teknik gaya jongkok ini merupakan landasan esensial sebelum siswa dapat mempelajari gaya-gaya yang lebih kompleks (seperti gaya menggantung atau gaya berjalan di udara) pada jenjang pendidikan selanjutnya.

Meskipun lompat jauh gaya jongkok merupakan tuntutan kurikulum yang jelas, realitas empiris di lapangan menunjukkan adanya kesenjangan yang signifikan antara harapan (kondisi ideal) dan kenyataan (kondisi aktual) (Warsiyanti & Negeri, 2016). hal tersebut didukung oleh data empiris, pada sekolah dasar SD Negeri Sirukem para siswa belum mampu menguasai teknik lompat jauh gaya jogkok pada penilaian akhir pembelajaran atau UAS. Pada penelitian Sutiawan (2022) Berbagai temuan penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa hasil belajar lompat jauh siswa SD masih tergolong rendah. Banyak siswa yang gagal mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditetapkan oleh sekolah. Data dari hasil penelitian Eka Prabawa dkk (2019) di SD Negeri 2 Katekan menunjukkan bahwa persentase ketuntasan belajar siswa pada kondisi pratindakan hanya mencapai 40%. Temuan ini mengindikasikan bahwa masalah rendahnya hasil belajar ini bersifat sistemik dan meluas, bukan sekadar kasus terisolasi.

Observasi dan data ini memberikan indikasi kuat bahwa akar masalah tidak terletak pada kurangnya upaya guru atau alokasi waktu, melainkan pada ketidakefektifan strategi pedagogis yang dominan diterapkan dalam pembelajaran PJOK. Pada pegamatan dan kondisi lapangan metode pembelajaran yang dominan digunakan masih bersifat konvensional. Metode ini umumnya berjalan secara monoton, berpusat pada guru (*teacher-centered*), dan sangat repetitif. Proses pembelajaran konvensional dalam PJOK seringkali memiliki struktur kaku: pendahuluan (pemanasan), inti (guru memberi contoh/demonstrasi, siswa meniru), dan penutup (pendinginan) (Ningsih dkk., 2025). Pendekatan ini terbukti tidak efektif untuk mengajarkan keterampilan motorik kompleks seperti lompat jauh. Siswa dilaporkan "kesulitan memahami pelajaran" dan merasa bahwa pembelajaran "tidak cukup hanya sekedar penjelasan secara teori untuk pendalaman teknik, tetapi butuh peragaan" yang lebih interaktif (Diana dkk., 2025). Aktivitas yang "terlalu monoton atau repetitif" gagal memfasilitasi pemahaman biomekanik yang diperlukan untuk melakukan tolakan dan fase melayang dengan benar. Akibatnya, siswa tidak hanya gagal secara psikomotorik (melakukan gerakan), tetapi juga gagal secara kognitif (memahami konsep gerakan) (Ridwandani dkk., 2021). Situasi ini menciptakan sebuah lingkaran setan' pedagogis: (1) Guru menerapkan metode konvensional yang monoton, (2) Siswa menjadi pasif, bosan, dan tidak termotivasi, (3) Siswa yang tidak termotivasi tidak akan mengerahkan upaya kognitif dan fisik yang optimal untuk menguasai teknik yang sulit, (4) Hasil belajar siswa tetap rendah, (5) Guru, melihat kegagalan ini, merespons dengan mengulang-ulang contoh yang sama, sehingga siklus kegagalan terus berlanjut (Bahtiar, 2022).

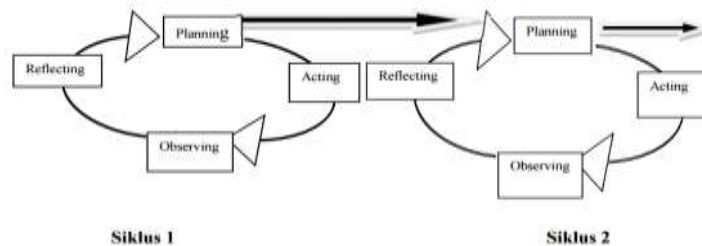
Dalam upaya memutus siklus kegagalan pedagogis ini, diperlukan sebuah intervensi pembelajaran yang inovatif dan komprehensif. Model pembelajaran kooperatif tipe *Teams Games Tournament* (TGT) diusulkan sebagai solusi untuk mengatasi masalah pada ranah afektif dan sosial (Novion, 2018). TGT adalah model yang dirancang untuk menciptakan pembelajaran yang menyenangkan dengan mengutamakan "kerjasama kelompok dan kompetisi" yang sehat. Penerapan TGT telah terbukti efektif meningkatkan hasil belajar PJOK dan secara signifikan lebih unggul dibandingkan pembelajaran konvensional. Keunggulan TGT tidak hanya terletak pada unsur "games" yang memotivasi, tetapi juga pada kemampuannya menstimulasi keterampilan 4C (*Collaboration, Communication, Critical Thinking, Creativity*). Dalam TGT, siswa didorong untuk aktif berdiskusi, menyusun strategi, dan saling membantu dalam tim untuk menguasai materi turnamen, mengubah mereka dari penerima pasif menjadi partisipan aktif (Bargas dkk., 2024). Namun, TGT saja mungkin tidak cukup untuk mengatasi kesulitan *teknis* dalam lompat jauh. Oleh karena itu, intervensi ini perlu dipadukan secara sinergis dengan penggunaan "bantuan alat" atau modifikasi alat pembelajaran. Penggunaan alat bantu yang dimodifikasi, seperti kardus bekas, tali skipping, atau bilah bambu, terbukti mampu "memotivasi siswa" dan "memudahkan pemahaman materi". Alat-alat ini berfungsi sebagai *scaffolding*, menyederhanakan gerakan yang kompleks dan menakutkan menjadi tahapan-tahapan yang lebih mudah, aman, dan menyenangkan Hasanah & Rahman (2017). Kombinasi TGT dengan bantuan alat menawarkan sebuah solusi sinergis yang utuh.

Model TGT kemudian memanfaatkan stasiun-stasiun ini sebagai *materi* untuk "Games" dan "Tournament". Dengan demikian, siswa termotivasi secara ekstrinsik (oleh kompetisi TGT) dan intrinsik (oleh kesenangan alat bantu) untuk menguasai teknik yang telah disederhanakan (Idris dkk.,

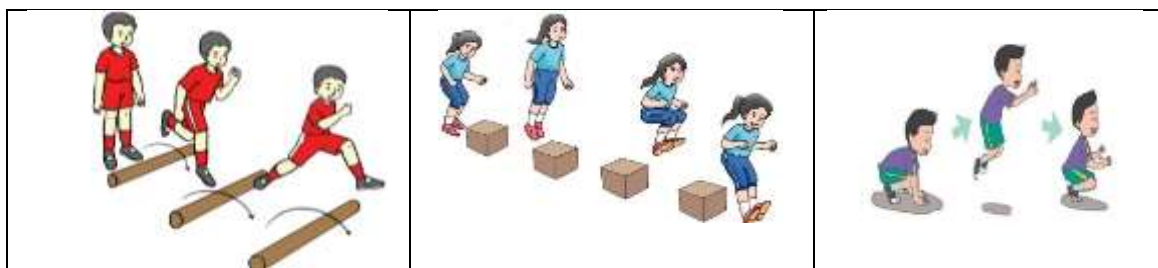
2025). Pendekatan ini diharapkan dapat memecahkan masalah motivasi (afektif) dan masalah penguasaan teknik (kognitif dan psikomotorik) secara bersamaan. Berdasarkan identifikasi kesenjangan antara kondisi ideal (tuntutan kurikulum) dan kondisi nyata (rendahnya hasil belajar, metode monoton, dan motivasi rendah) di SDN Sirukem, serta urgensi untuk menerapkan solusi pembelajaran inovatif yang komprehensif, maka peneliti mengusulkan pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini berjudul "Peningkatan Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Penerapan Games Turnamen (TGT) dengan Bantuan Alat pada Siswa Kelas IV di Sekolah Dasar Negeri Sirukem".

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau *Classroom Action Research* (CAR). Model PTK yang digunakan dalam penelitian ini adalah model spiral dari Kemmis dan McTaggart. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa SD Negeri Sirukem yang berjumlah 21 siswa, dengan jumlah peserta didik putra sebanyak 13 siswa dan peserta didik putri sebanyak 8 siswa. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Negeri Sirukem yang berjumlah 21, siswa putra 13 dan putri 8. Prosedur penelitian ini menggunakan empat komponen utama dalam satu siklus yang berkelanjutan, yaitu: (1) Perencanaan (*Planning*), (2) Pelaksanaan Tindakan (*Acting*), (3) Pengamatan (*Observing*), dan (4) Refleksi (*Reflecting*). Penelitian ini dilakukan dalam 2 siklus, dan siklus penelitian tindakan kelas (PTK) sebagai berikut:



Gambar 1. Siklus Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK)



Gambar 2. Aktivitas Teams Games Tournament (TGT)

Instumen yang digunakan dalam dalam penelitian ini menggunakan Observasi dan penilaian praktek Lompat jauh aspek penilaian pada lompat jauh adalah sebagai berikut:

- Awalan atau ancang-ancang (*Approach run*)
- Tolakan (*Take Off*)
- Sikap badan di udara (*Action in the Air*)
- Sikap mendarat (*Landing*)

Table 1 :Rubrik penilaian unjuk kerja Lompat jauh

No.	Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
		1	2	3	4
1	Awalan				
2	Sikap Tolakan				
3	Melayang diudara				
4	Sikap Mendarat				

Jumlah skor maksimal 16

Tabel 2. Katagori Interval Nilai KKM Peserta Didik

No.	Interval	Predikat	Keterangan
-----	----------	----------	------------

1	93-100	A	Sangat Baik
2	84-92	B	Baik
3	75-83	C	Cukup
4	<75	D	Kurang

Dalam penelitian ini teknik analisis data menggunakan uji normalitas, uji deskriptif kuantitatif dan Analisis Frekuensi yang dibantu dengan Software SPSS versi 27.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil uji deskriptif data penelitian didapat hasil nilai Range, nilai Maximum, nilai Minimum, mean, dan standar deviasi, dapat dilihat pada tabel 3

Tabel 3. Data deskriptif hasil penelitian

Descriptive Statistics								
	N	Range	Minimu m	Maximu m	Mean	Std. Deviation	Kurtosis	Std. Error
Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic
Prasiklus	21	56.25	25.00	81.25	49.02	15.96	-.686	.972
Siklus1	21	41.25	40.00	81.25	59.14	15.31	-1.759	.972
Siklus2	21	44.00	56.00	100.00	80.92	16.53	-1.463	.972
Valid N (listwise)	21							

Berdasarkan data tabel 3 diatas, dapat diinterpretasikan bahwa nilai range atau perbedaan nilai tertinggi dan terendah pada prasiklus sebesar 56.25, pada siklus 1 sebesar 41.25, dan pada siklus 2 sebesar 44.00, untuk nilai minimum prasiklus sebesar 25, pada siklus 1 sebesar 40.00, dan pada siklus 2 sebesar 56.00, pada nilai maximum prasiklus sebesar 81,25, untuk siklus 1 sebesar 81.25 dan pada siklus 2 sebesar 100.00, untuk nilai *mean* prasiklus sebesar 49.02, pada siklus 1 sebesar 59.14, dan pada siklus 2 sebesar 80.92. Setelah dilakukan uji deskriptif selanjutnya untuk mengetahui peningkatan Data frekuensi, berikut data frekuensi kategori dari kriteria KKM peserta didik, dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Data frekuensi kategori KKM prasiklus

Katagori					
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	Kurang	20	95.2	95.2	95.2
	Cukup	1	4.8	4.8	100.0
	Total	21	100.0	100.0	

Berdasarkan hasil output dari SPSS diatas, dapat diinterpretasikan bahwa kategori frekuensi data pada dengan kriteria kurang dari KKM sebanyak 20 peserta didik, dan dengan kriteria cukup sebanyak 1 peserta didik. Untuk mengetahui perkembangan perlakuan penelitian dilakukanlah tes kembali pada siklus 1, data pengukuran frekuensi siklus 1 dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Data frekuensi kategori KKM siklus 1

Katagori1					
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	Kurang	19	90.5	90.5	90.5
	Cukup	2	9.5	9.5	100.0
	Total	21	100.0	100.0	

Berdasarkan Berdasarkan hasil output dari SPSS diatas, dapat diinterpretasikan bahwa kategori frekuensi data pada dengan kriteria kurang dari KKM sebanyak 19 peserta didik, dan dengan kriteria cukup sebanyak 2 peserta didik. Untuk mengetahui perkembangan perlakuan penelitian dilakukanlah tes kembali pada siklus 2, data pengukuran frekuensi siklus 2 dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 5. Data frekuensi katagori KKM siklus 2

Katagori2					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	7	33.3	33.3	33.3
	Cukup	3	14.3	14.3	47.6
	Baik	3	14.3	14.3	61.9
	SangatBaik	8	38.1	38.1	100.0
	Total	21	100.0	100.0	

Berdasarkan Berdasarkan hasil output dari SPSS diatas, dapat di interpretasikan bahwa katagori frekuensi data pada dengan kriteria kurang dari KKM sebanyak 7 peserta didik, dengan kriteria cukup sebanyak 3 peserta didik, kriteria baik sebanyak 3 peserta didik, dan dengan kriteria sangat baik sebanyak 8 peserta didik.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data diatas dapat dijelaskan bahwa pada pengukuran prasiklus didapat peserta didik yang masuk dalam katagori kurang dari KKM sebanyak 20 peserta didik dengan persentase 95.2% dan yang masuk dalam katagori cukup 1 peserta didik dengan persentase 4.8%. pada siklus 1 setelah dilakukan intervensi dengan metode *Teams Games Tournament* (TGT) didapatkan nilai KKM peserta didik dengan katagori kurang sebanyak 19 peserta didik dengan persentase 90.5% dan pada katagori cukup sebanyak 2 peserta didik dengan persentase 9.5%, perlakuan *Teams Games Tournament* (TGT) dilanjutkan ke siklus 2 dengan didapatkan hasil katagori frekuensi KKM peserta didik dengan katagori Kurang sebanyak 7 peserta didik dengan persentase 33.3%, pada katagori cukup sebanyak 3 peserta didik dengan persentase 14.3%, pada katagori baik sebanyak 3 peserta didik dengan persentase 14.3%, dan pada katagori sangat baik sebanyak 8 peserta didik dengan persentase 38.1%.

Dari data diatas terdapat adanya peningkatan gerak kinematik peserta didik sebelum dilakukan dan setelah dilakukan *Teams Games Tournament* (TGT). Pada siklus 1, peningkatan keterampilan lompat jauh gaya jogkok tidak terlalu baik dengan ditunjukkan 1 peserta didik yang meningkat ke katagori cukup dari katagori kurang. Sehingga pada siklus 2 dilakukan evaluasi dan perencanaan ulang program *Teams Games Tournament* (TGT) untuk memperbaiki model pelaksanaannya. Setelah dilakukan evaluasi dan perencanaan ulang, mendapat hasil adanya peningkatan keterampilan peserta didik dari katagori cukup menjadi sangat baik sesuai dengan penjelasan pada paragraf sebelumnya. Selain peningkatan hasil tes, observasi guru juga mendapatkan hasil motivasi belajar siswa yang meningkat saat mengikuti pembelajaran praktik lompat jauh gaya jogkok.

Saat melakukan lompat jauh tubuh tidak hanya bergerak dengan dorongan kekuatan dan power yang ada pada tungkai, melainkan gaya gerak yang tepat. Gerak yang tepat dan mengikuti gerak kinematik dari lompat jauh ialah salah satu aspek penting dalam mendaptkan hasil maksimal (Guevara dkk., 2025). Penerapan pola latihan untuk meningkatkan ketepatan gerak kinematik yang di sesuaikan dengan karakteristik lompat jauh gaya jongkok menjadi salah satu aspek penting dalam sebuah pembelajaran yang di sesuaikan dengan kebutuhan peserta didik (Ashby & Heegaard, 2002). Pola permainan yang tidak monoton dapat menjadi daya tarik tersendiri bagi peserta didik untuk melakukan latihan model *Teams Games Tournament* (TGT) dengan memberikan stimulus secara langsung terhadap pola gerak kinematik yang disesuaikan.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa penerapan *Teams Games Tournament* (TGT) berbasis permainan dapat meningkatkan teknik lompat jauh gaya jogkok. Terjadi peningkatan secara umum pada pengambilan sudut awalan, sikap tolakan, melayang diudara, dan sikap mendarat. Selain itu peserta didik menunjukkan antusiasme yang tinggi, partisipasi aktif dan interaktif selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Penggunaan *Teams Games Tournament* (TGT) dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok tidak hanya membantu peserta didik dalam meningkatkan gerak lompat jauh gaya jogkok, tetapi juga meningkatkan gerak motorik dasar dan menciptakan suasana belajar yang menyenangkan. Dengan demikian, disarankan agar pendidik, pada khususnya pendidikan jasmani untuk

mengintegrasikan model pembelajaran yang inovatif dan efektif dalam peningkatan gerak kinematik peserta didik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak yang sudah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan artikel ini. Kepada Para Guru sekolah dasar Sirukem dan para Dosen Pendidikan Olahraga Kampus UMNU Kebumen.

REFERENSI

- Ariani, I., Lubis, R. N., Sari, S. H., Fransisca, Y., & Nasution, F. (2022). Perkembangan Motorik Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 12347–12354. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i6.10444>
- Ashby, B. M., & Heegaard, J. H. (2002). Role of arm motion in the standing long jump. *Journal of Biomechanics*, 35(12), 1631–1637. [https://doi.org/10.1016/S0021-9290\(02\)00239-7](https://doi.org/10.1016/S0021-9290(02)00239-7)
- Bahtiar, I. B. (2022). *Motivasi Peserta Didik Kelas Atas Dalam Pembelajaran Lompat Jauh di SD Negeri 2 Parakancangah* [Skripsi, Fakultas Ilmu Keolahragaan]. <https://eprints.uny.ac.id/73297/>
- Bargas, Y., Arifin, Z., & Permadi, A. A. (2024). Implementasi model pembelajaran kooperatif tipe TGT (Team Game Tournament) terhadap hasil belajar service bawah permainan bolavoli. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 4(1), 1–13. <https://doi.org/10.54284/jopi.v4i1.350>
- Diana, W. A., Budiarti, A., Triprayogo, R., & Tirtayasa, U. S. A. (2025). *Optimalisasi Media Pembelajaran PJOK Digital terhadap Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar 4 Tamanwinangun*.
- Eka Prabawa, I. P. A., Kanca, I. N., & Wijaya, I. M. A. (2019). Pengaruh Metode Pembelajaran Reciprocal Berbantuan Feedback Visual Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 1 Mengwi Tahun Pelajaran 2018/2019. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Undiksha*, 7(2), 45. <https://doi.org/10.23887/jjp.v7i2.36481>
- Guevara, N., Luo, H., Castañeda, B., Said, R. R., Luo, X., Tian, C., Peng, B., & Wu, Z. (2025). Kinematic Parameters and Their Influence on the Performance of the Standing Long Jump. Dalam V. L. Ballarin, F. Martinez-Licon, S. M. Pérez-Buitrago, E. A. Ibarra-Ramírez, & L. R. Berriere (Ed.), *1st IFMBE Latin American Conference on Digital Health* (hlm. 125–133). Springer Nature Switzerland. https://doi.org/10.1007/978-3-031-88064-3_11
- Hasanah, M., & Rahman, K. (2017). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe TGT (Team Game Tournament) dengan Metode Tutor Sebaya untuk Menuntaskan Hasil Belajar Siswa Pada Kelas X IPA 6 SMAN 2 Pamekasan. *Momentum: Physics Education Journal*, 66–82. <https://doi.org/10.21067/mpej.v1i1.1632>
- Idris, A., Winarno, M. E., & Salamet. (2025). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Dengan Media Kardus Pada Peserta Didik Kelas X-6 SMA Negeri 9 Malang. *NUSANTARA SPORTA: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Keolahragaan*, 3(03), 270–279. https://doi.org/10.2024/ns.v3i02.2025_P270-279
- Ningsih, S. W. R., Dewi, R., & Irfan, M. (2025). Development of LMS-Based E-Learning for Physical Education Learning in Binjai City. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan)*, 8(2), 64–74. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v8i2.1729>
- Novion, Z. (2018). Implementasi Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Teams Games Tournament (TGT) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Materi Menganalisis Teknik Dasar Passing Dalam Permainan Sepak Bola. *Journal Sport Area*, 3(1), 87–93. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(1\).1412](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(1).1412)
- Rahmatullah, M. I. (2019). Pengembangan Konsep Pembelajaran Literasi Digital Berbasis Media E-Learning Pada Mata Pelajaran PJOK di SMA Kota Yogyakarta. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 1(2), 56. <https://doi.org/10.31258/jope.1.2.56-65>
- RIDWANDANI, R., Iyakrus, I., & Sumarni, S. (2021). *Pengembangan Model Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Metode Examples Non Examples Saat Pandemi Covid-19 Di SMP [Magister, Sriwijaya University]*. https://doi.org/10/RAMA_85101_06042681923001_0012086205_0001015941_07_lamp.pdf

Peningkatan Teknik Lompat Jauh Gaya Jogkok Melalui Penerapan Team Games Turnamen (TGT) Pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Sirukem, Argo Widayat, Febri Wijaya
2229

- Sutiawan, A. (2022). *Peningkatan Hasil Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Longu Pada Siswa Kelas Iv Sdn 145 Binongjati.*
- Warsiyanti, Y., & Negeri, S. (2016). *Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Lompat Tali pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar.*