

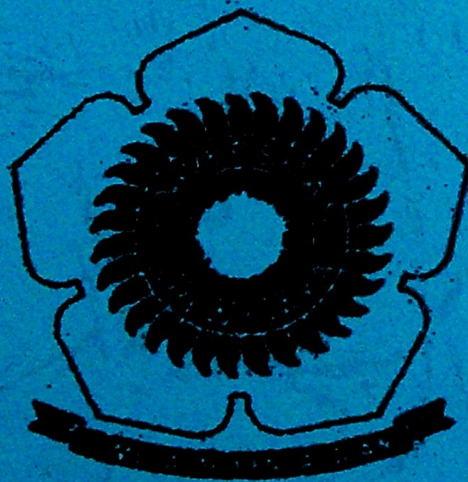
**FENGARUH VIDEO PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
TERHADAP HASIL BELAJAR PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 1
INDRALAYA OGAN ILIR**

Skripsi Oleh

GUNADI

Nomor Induk Mahasiswa 06071006047

Program Studi Pendidikan jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGERUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2013

07

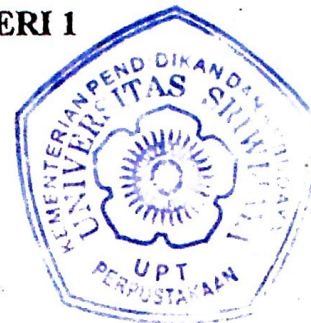
S
796.432.07

Gun

P
20B

C-130942

**PENGARUH VIDEO PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
TERHADAP HASIL BELAJAR PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 1
INDRALAYA OGAN ILIR**



Skripsi Oleh

GUNADI

Nomor Induk Mahasiswa 06071006047

Program Studi Pendidikan jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGERUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2013

**PENGARUH VIDEO PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK TEHADAP
HASIL BELAJAR PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 1 INDRALAYA OGAN ILIR**

Skripsi Oleh :

GUNADI

Nomor Induk Mahasiswa 06071006047

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui,

**Mengetahui,
Dosen Pembimbing 1**



**Drs. Meirizal Usra, M. Kes.
NIP.196105281987021001**

**Indralaya, 3 April 2013
Dosen pembimbing 2**



**Dr. Hartati, M.Kes
NIP.196006101985032006**

**Disahkan
Ketua Program Studi Penjaskes**



**Drs. Waluyo, M. Pd.
NIP.195601241984031001**

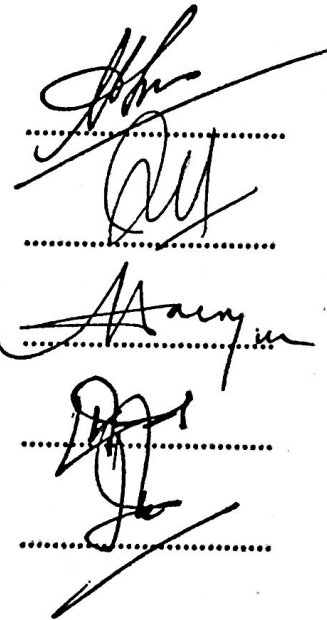
Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Kamis


Tanggal : 28 Maret 2013

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. Meirizal Usra, M. Kes
2. Sekretaris : Dr. Hartati, M.Kes.
3. Anggota : Dra. Marsiyem, M. Kes
4. Anggota : Drs. Waluyo, M. Pd
5. Anggota : Dr. Iyakrus, M.Kes



Inderalaya, 3 April 2013
Diketahui Oleh,
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M. Pd
NIP 195601241984031001

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Gunadi

NIM : 06071006047

Program Studi : Pendidikan jasmani dan kesehatan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Video Pembelajaran Lompat jauh gaya Jongkok Terhadap Hasil Belajar Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Indralaya Ogan Ilir” ini seluruh isinya adalah benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran dan atau mengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Indralaya, Maret 2013

Yang membuat pernyataan,



Gunadi

NIM 06071006047

Alhamdulillah, ku katurkan segala puja puji dan syukur berkat Rahmat dan Ridho Allah SWT sehingga skripsi ini dapat terselesaikan, shalawat serta salam kepada Nabi Muhammad SAW, skripsi ini kupersembahkan kepada mereka yang begitu berarti dalam hidup ini :

- *Kedua orang tua ku, Bapak dan Mamak tercinta (Sarman dan Fatimah) yang senantiasa mendo'akan, memberi semangat, serta kasih sayang kalian yang begitu tulus demi keberhasilanku.*
- *Saudara-saudara Ku tersayang, yuk Sum, yuk Mi, kak wang, dek Toro, kak sindi, anda, kponakan ku Via, Mia, Baron, dan dundun, keceriaan, canda, tawa bahkan tangis kalian yang memberi warna disetiap hari-hariku, membangkitkan semangatku.*
- *Kakek, nenek serta Embah Ku tercinta (Matsur (alm) & Rinem (alm)) dan keluarga besarku yang selalu mengharapakan keberhasilanku. Terima kasih atas do'a dan dukungannya....*

Akhirnya Gunadi berhasil.

- *Bapak Drs. Meirizal Usra, M.Kes dan Ibu Dra. Hartati, M.Kes. terima kasih atas bimbingan yang tulus dan tak kenal lelah.*
- *Seluruh Bapak dan Ibu dosen Prodi Penjaskes yang telah memberikan ilmu dan pengalaman belajar bagiku.*
- *Bapak dan Ibu guru serta Adik-adik di SMP Negeri 1 Indralaya, terima kasih atas bantuan dan kerjasamanya.*
- *Rekan-rekan PemPres Atletik yang setia menemani ku melewati lintasan.*
- *Keluarga besar Taekwondo Karigamas Sport Club yang selalu memberikan semangat bagi ku.*
- *Keluarga besar SD Negeri 15 Indralaya Utara, terima kasih atas do'a, nasihat serta dukungannya.*
- *Keluarga besar SMP Negeri 2 Indralaya Utara, terima kasih atas do'a, nasihat serta dukungannya.*
- *Adik-adik tingkat 2008, 2009, 2010, 2011, 2012 tetap semangat....*
- *Almamaterku.*

Motto :
Hidup akan lebih terasa indah dan bermakna, apabila bisa bermanfaat dan berguna bagi sesama.

Sang juara bukanlah orang yang bisa mengalahkan semua musuh-musuhnya, namun sang juara adalah orang yang bisa mengalahkannya sendiri.

Satu untuk semua, semua untuk satu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

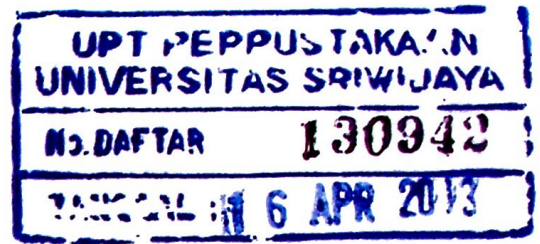
Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini, terutama kepada :

1. Bapak Sofendi, Ph, D. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.
2. Bapak Drs. Waluyo, M. Pd., sebagai ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.
3. Ibu Erika Nirwana, S.Pd selaku Kepala SMP Negeri 1 Indralaya.
4. Ibu Dunika Rahayu, selaku guru mata pelajaran olahraga.
5. Bapak Drs. Meirizal Usra, M.kes. selaku pembimbing I
6. Ibu Dra. Hartati, M.Kes selaku pembimbing II
7. Siswa kelas VII SMP Negeri 1 Indralaya tahun ajaran 2011/2012.
8. Teman seperjuangan Bambang, Caweng, Mirza, Dwi, Soga, Anz Jazz, Saad, Arif wo, Asro Cecep, Doni, Rini, Jefry, Rido, Andre Kabuto, Andre Gelumbang, Lepak, Lizon, Maulana, Happy, Fitri, Jutri, Maizan, Theo, Indro, Bayu, patan, Aswar, Bejonk, David, Deny, Bujang, Faisal, Alvin, Angga, Arif, Gulu, Kika, Acong, Rian, Solehan, Wawan, Amrius, Rendy, Hikmah, dan Etha yang selalu menjadi bagian dari perjalanan keluarga besar Penjaskes'07.
9. Seluruh mahasiswa penjaskes Indralaya (Angkatan 2004, 2005, 2006, 2008, 2009, 2010, 2011 dan 2012).

Semoga skripsi ini bermanfaat untuk ilmu pendidikan umumnya dan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan khususnya.

Penulis,
Gunadi

DAFTAR ISI



Halaman

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xv

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Atletik	5
2.1.1. Pengertian Atletik.....	5
2.1.2. Pengertian Lompat Jauh.....	5
2.1.3. Pengertian Lompat Jauh Gaya Jongkok	6
2.2 Belajar	10
2.2.1. Pengertian belajar	10
2.2.2. Pengertian Hasil Belajar.....	10
2.3 Pengertian Video Pembelajaran.....	11
2.4 Hipotesis.....	12

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Variabel Penelitian.....	13
3.2 Definisi Operasional Variabel.....	13
3.3 Polulasi dan Sampel Penelitian.....	14
3.3.1 Polulasi Penelitian.....	14
3.3.2 Sampel Penelitian.....	14
3.4 Waktu dan Tempat Penelitian.....	14
3.5 Metode Penelitian.....	15
3.6 Tahapan Penelitian	15
3.7 Teknik Pengumpulan dan Analisa data.....	17
3.7.1. Teknik Pengumpulan Data	17
3.7.2. Teknik Analisis Data.....	20

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian.....	23
4.1.1 Deskripsi Pelaksanaan Penelitian.....	23
4.1.2 Deskripsi Data Hasil Tes.....	23
4.1.2.1 Deskripsi Data Hasil Tes Kelompok Kontrol.....	23
4.1.2.2 Deskripsi Data Hasil Tes Kelompok Eksperimen.....	26
4.1.3 Analisis Data.....	28
4.1.4 Uji Normalitas Data.....	30
4.1.5 Uji Homogenitas.....	30
4.1.6 Pengujian Hipotesis.....	30
4.2 Pembahasan.....	31

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan..... 34

5.2 Saran..... 34

DAFTAR PUSTAKA..... 36

LAMPIRAN..... 38

DAFTAR TABEL

Halaman

1. Harga-harga yang diperlukan untuk uji homogenitas kelompok sampel dengan menggunakan tes Barlett	21
2. Mean Data Nilai Pretest dan Posttest dari Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol	28
3. Analisis Tes Soal Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelas Kontrol	44
4. Analisis Tes Soal Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelas Eksperimen	45
5. Data Soal dan Angket Kelas Kontrol.....	46
6. Data Soal dan Angket Kelas Eksperimen	47
7. Data Analisis Gerak Pretest Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelas Kontrol	50
8. Data Analisis Gerak Pretest Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelas Eksperimen	51
9. Data Analisis Gerak Posttest Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelas Kontrol	52
10. Data Analisis Gerak Posttest Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelas Eksperimen	53
11. Data Hasil Pretest Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelas Kontrol	54
12. Data Hasil Pretest Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelas Eksperimen.....	55
13. Data Hasil Posttest Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelas Kontrol.....	56
14. Data Hasil Posttest Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelas Eksperimen	57
15. Tabel Hasil Test Barlett Pretest	62
16. Tabel Hasil Test Barlett Posttest.....	63

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok	6
2. Diagram Hasil Pretest Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelas Kontrol	24
3. Diagram Hasil Posttest Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelas Kontrol	25
4. Diagram Hasil Pretest Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelas Eksperiment ...	26
5. Diagram Hasil Posttest Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelas Eksperiment..	27
6. Photo-photo Penelitian.....	87

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Daftar Riwayat Hidup	38
2. Usul Judul Skripsi	39
3. Surat Keputusan Penunjukan Pembimbing Skripsi	40
4. Surat Izin Penelitian Fakultas	41
5. Surat Izin Penelitian dari Diknas Pendidikan	42
6. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari Sekolah	43
7. Analisis Tes Soal Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelas Kontrol	44
8. Analisis Tes Soal Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelas Eksperimen	45
9. Data Soal dan Angket Kelas Kontrol.....	46
10. Data Soal dan Angket Kelas Eksperimen	47
11. Soal Tes Pengetahuan dan Angket Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	48
12. Data Analisis Gerak Pretest Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelas Kontrol..	49
13. Data Analisis Gerak Pretest Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelas Eksperimen	50
14. Data Analisis Gerak Posttest Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelas Kontrol	51
15. Data Analisis Gerak Posttest Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelas Eksperimen	52
16. Data Hasil Pretest Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelas Kontrol	53
17. Data Hasil Pretest Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelas Eksperimen.....	54
18. Data Hasil Posttest Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelas Kontrol.....	55
19. Data Hasil Posttest Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelas Eksperimen	56
20. Uji Normalitas.....	58
21. Uji Homogenitas	62
22. Uji Hipotesis	64

23. Penghitungan Menggunakan SPSS	66
24. Daftar Distribusi t.....	72
25. Silabus.....	73
26. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	79
27. Photo-photo Penelitian.....	87
28. Kartu Bimbingan Skripsi.	88

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Video Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Terhadap Hasil Belajar Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Indralaya Ogan Ilir. Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen dengan menggunakan rancangan *control group pretest-posttest design* dengan variabel bebas Video Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok, variabel terikat Hasil Belajar. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 1 Indralaya. Kelas VII.4 SMP Negeri 1 Indralaya sebagai kelas eksperimen dan kelas VII.3 sebagai kelas kontrol. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah tes dan observasi. Pada setiap kelas, tes diberikan di awal sebelum perlakuan dan di akhir setelah diberi perlakuan. Perlakuan di kelompok eksperimen berupa menonton/melihat Video Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok, Setelah diberikan perlakuan berupa pembelajaran selama 4 x 40 menit dengan frekuensi 2 kali pertemuan, kelompok eksperimen tidak mengalami peningkatan. Berdasarkan analisis data dengan cara statistik *uji t* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ di dapat $t_{hitung} = 1,35$ dan $t_{tabel} = 1,669$, apabila $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H_a ditolak dan H_o diterima. Sehingga $t_{hitung} = 1,35 < t_{tabel} = 1,669$ dengan demikian H_a yang diajukan tidak dapat diterima kebenarannya, karena Video Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok tidak berpengaruh Terhadap Hasil Belajar.

Kata kunci: Video Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok, Hasil Belajar

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lompat jauh merupakan salah satu materi yang terdapat dalam pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Penjaskes) di sekolah-sekolah, baik SD, SMP maupun SMA, namun pada kenyataannya banyak guru Penjaskes yang tidak memberikan atau mengajarkan materi lompat jauh tersebut, dikarenakan beberapa faktor, diantaranya faktor sarana dan prasarana yang kurang memadai di sekolah, seperti tidak adanya lapangan untuk lompat. Sehingga guru Penjaskes tidak bisa sepenuhnya memberikan materi lompat ini kepada siswa. Selain itu juga media pembelajaran di sekolah yang tidak memadai seperti kurangnya buku pelajaran Penjaskes dan alat-alat olahraga lainnya. Sehingga proses belajar mengajar kurang efektif dan banyak siswa yang tidak bisa belajar dengan maksimal, khususnya materi lompat jauh akibatnya siswa banyak yang tidak bisa melakukan lompat jauh dengan teknik yang baik dan benar.

Selain sebagai salah satu materi yang ada dalam pelajaran Penjaskes, lompat jauh merupakan salah satu bagian dari cabang olahraga atletik yang selalu diperlombakan dalam kejuaraan atletik, pesta-pesta olahraga yang bersifat nasional maupun internasional. Yang dimaksud dengan lompat disini adalah melakukan suatu bentuk gerakan lompatan dengan tujuan untuk memperoleh suatu hasil lompatan yang sejauh-jauhnya dengan menggunakan tolakan satu kaki. Untuk memperoleh hasil lompatan yang optimal, selain si pelompat harus memiliki kecepatan, kekuatan, kelentukan, dan koordinasi gerakan, juga harus menguasai tekniknya. Teknik lompat jauh yang harus dikuasai oleh para pelompat atau siswa adalah: awalan atau anjang-ancang, sikap atau tumpuan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat (Syaripuddin, 1991:72-73).



Dalam pendidikan jasmani dan kesehatan, guru harus memiliki strategi mengajar yang dapat membuat siswa belajar secara aktif, efisien serta tercapainya tujuan pembelajaran yang diharapkan, maka dari itu, peran pendidik atau guru Penjaskes yang kreatif dan inovatif sangat diperlukan sekali untuk bisa mengatasi masalah tersebut dengan menggunakan model-model pembelajaran yang dapat mendukung terciptanya suatu proses pembelajaran sesuai dengan apa yang diinginkan.

Disinilah guru Penjaskes harus memilih metode pembelajaran yang tepat untuk menyampaikan pokok bahasan materi yang akan dibahas, salah satunya materi lompat jauh, karena selama ini penyampaian materi lompat jauh terasa kurang menyenangkan karena proses belajar mengajar hanya menggunakan metode yang monoton, seperti metode ceramah, demonstrasi dan tanya jawab.

Untuk mengatasi masalah di atas yaitu dengan cara penerapan suatu model pembelajaran yang menyenangkan bagi siswa. Peneliti memilih model pembelajaran menggunakan video pembelajaran. Menurut Sanaky (2009:109) peran media video dalam dunia pendidikan sangat memberikan kontribusi yang sangat positif, karena dengan kelebihan yang terdapat dalam video pembelajaran akan sangat membantu dalam proses pembelajaran sehingga proses pembelajaran akan menjadi lebih efektif dan efisien.

Sedangkan menurut penelitian yang telah dilakukan Parwata (2008:36) bahwa video pembelajar sangat positif untuk digunakan dalam proses pembelajaran, karena sesuai dengan hasil dari penelitiannya bahwa model pembelajaran menggunakan video dapat meningkatkan motivasi dan hasil belajar, karena peserta didik memberikan respon yang sangat positif terhadap penerapan model pembelajaran menggunakan video.

Dalam penerapannya selama ini di Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Kabupaten Ogan Ilir belum pernah diterapkan model pembelajaran seperti ini pada pembelajaran Penjaskes. Salah satunya adalah SMP Negeri 1 Indralaya, berdasarkan observasi yang telah peneliti lakukan di sekolah tersebut, bahwa memang benar selama ini belum pernah dilakukan suatu model pembelajaran penjaskes dengan

menggunakan video pembelajaran. Oleh karena itu peneliti memilih untuk mengambil tempat penelitian di SMP Negeri 1 Indralaya. Selain itu juga SMP Negeri 1 Indralaya merupakan salah satu SMP yang terkemuka di Kabupaten Ogan Ilir. Dengan harapan apabila penelitian ini berhasil maka dapat dijadikan suatu acuan dalam penerapan suatu model pembelajaran untuk sekolah-sekolah lainnya yang terdapat di Ogan Ilir khususnya.

Dengan demikian, peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian yang berjudul “Pengaruh Video Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Terhadap Hasil Belajar Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Indralaya Ogan Ilir”.

1.2 Rumusan Masalah

Dari uraian pada latar belakang, maka yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah :

“Bagaimanakah pengaruh video pembelajaran lompat jauh gaya jongkok terhadap hasil belajar pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Indralaya Ogan Ilir?”

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang dan masalah yang telah disampaikan, maka penelitian ini bertujuan untuk membuktikan bahwa penggunaan video pembelajaran lompat jauh gaya jongkok memiliki pengaruh terhadap hasil belajar siswa kelas VII SMP Negeri 1 Indralaya Ogan Ilir.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi :

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan pemikiran untuk meningkatkan penggunaan ragam model pembelajaran dalam memberikan pembelajaran yang maksimal bagi siswa.
- 2) Memberikan pengalaman belajar Penjaskes yang baru dan menyenangkan bagi siswa, sehingga diharapkan dapat meningkatkan keaktifan dan hasil belajar Penjaskes
- 3) Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan dapat dijadikan sebagai bahan acuan pada penelitian sejenis ataupun lanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1997. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Edison. 2008. *Pengaruh Latihan Loncat Vertical Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Siswa SMAN 1 Banyuasin III*. Skripsi. Indralaya: Universitas Sriwijaya.
- Febriyanti. 2010. *Pengaruh Metode Eksperimen Terhadap Keaktifan dan Hasil Belajar Kimia Siswa Pada Pokok Bahasan Kesetimbangan Kimia Di SMA Nurul Iman Palembang*. Skripsi. Indralaya: Univesitas Sriwijaya.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Kosasi, Engkos. 1983. *Olahraga Teknik dan Progran Latihan*. Jakarta: Akademika Pressindo
- Parnata, I Gusti LA. 2008. *Penerapan Model Pembelajaran lanagsung Berbentuk Media VCD Untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Mahasiswa Pada Perkuliahan Atletik 1*. Singaraja : Undhiksa.
- Sanaky, Hujair. AH. 2009. *Media Pembelajaran*. Yogyakarta: Safiria Insania Press.
- Saputra, M. Yudha. 2001. *Dasar-dasar keterampilan Atletik*. Jakarta: Departemen pendidikan nasional.
- Sofah, Rahmi. 2004. *Bahan Ajar Belajar dan Pembelajaran*. Palembang: Universitas sriwijaya.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Syaripuddin, Aip. 1991. *Prosedur Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan

-----, 1997. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 1*. Jakarta: Grasindo

Wahyuni, Sri, dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.

-----, 2011. <http://aadesanjaya.blogspot.com/2011/03/pengertian-definisi-hasil-belajar.html>

-----, 2011. <http://anneahira.com/atletik-lompat-jauh.html>

-----, 2010 <http://duniabaca.com/pengertian-belajar-dan-hasil-belajar.html>

-----, 2011. <http://grandmall10.wordpress.com/2010/02/06/pengertian-lompat-jauh>