

PENGARUH PENGGUNAAN VIDEO ANIMASI DAN GAMBAR ILUSTRASI TERHADAP KETERAMPILAN PSIKOMOTOR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS XI SMK ANNURONIYAH

Nur Syaifuddin

Email: syaifuddinnur34@gmail.com

Universitas PGRI Semarang

Abstract

The back story of this research are based on the psychomotor ability of long jump style Most students do not pass the skills assessment at Annuronyah Vocational High School. Several previous studies have shown that interactive learning media can improve learning outcomes. This study aims to determinetted the effect by using animated videos and illustrative images in the psychomotor skills of the style long jump in class XI students of SMK Anuronyah. This study used a two group pretest and posttest design with the sampling technique using is random sampling. This research is conducted at the Annuronyah Vocational High School, Rembang Regency. The data collection technique on this study using observation, documentation and psychomotor skill assessment tests in learning of squat style long jump which was validated by a certified PJOK teacher. Data analysis using normality test, homogeneity test and hypothesis testing. The results of the study before being given treatment showed an average long jump squat style score of 6.21 and a standard deviation value of 1.446. While the results of the study after being given treatment showed an average long jump squat style score of 11.6 and a standard deviation value of 1.787. The results of the t-test of the psychomotor skills test results of the long jump squat style in class XI students of the Annuronyah Vocational High School showed that the t-count of the group giving learning through illustrated media was 10.726 more than t-table of 2.059 and a significance value of 0.000 <0.05. the group providing learning through animated video media is 13.266 more than t table of 2.059 and a significance value of 0.000 <0.05.

Keywords: Animation Video, Illustration Image, Long Jump.

Abstrak

Latar belakang penelitian ini berdasarkan keterampilan psikomotorik gaya lompat jauh sebagian besar siswa gagal dalam penilaian ketrampilan SMK Annuronyah. Beberapa peneltian sebelumnya menunjukkan bahwa lingkungan belajar yang interatif bisa menaikan capaian belajar. Penelitian ini memilki tujuan agar mengentahui dampak penggunaan video animasi serta gambar ilustrasi atas ketrampilan psikomotor lompat jauh gaya jongkok siswa kelas XI SMK Annuronyah. Penelitian ini memakai two-group *pretest* dan *posttest design* dengan menggunakan random sampling. Penelitian ini dilakukan di SMK Annuronyah Kabupaten Rembang. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini ialah observasi,dokumentasi sertaa *test* untuk menilai ketrampilan psikomotor saat berlangsungnya kegiatan belajar mengajar lompat jauh gaya jongkok yang di validasi oleh instuktur guru PJOK bersertifikat. Analisis data dengan uhi normalitas, ujihomogenitas dan uji hipotesis. Hasil penelitian pretreatment menunjukkan bahwa skor rata-rata gaya lompat jauh adalah 6,21 dan skor standar deviasi adalah 1,446. Sedangkan hasil penelitian setelah perlakuan menunjukkan rata-rata skor gaya jongkok lompat jauh 11,6 dan standar deviasi 1,787. Hasil uji-t hasil tes kemampuan psikomotorik lompat jauh gaya jongkok siswa kelas XI. Kelas annuronyah University of Applied sciences menunjukkan bahwa t-hitung kelompok belajar melalui media ilustrasi adalah10,726 lebih tinggi dari pada t - tabel 2,059. Dan nilai signifikan 0,000 0,05. Kelompok menawarkan pembelajaran melalui media video animasi adalah 13,266 lebih besar dari t-tabel 2,059 serta nilai signifikansi 0,000<;0,05.

Kata kunci: Video Animasi, Gambar Ilustrasi, Lompat Jauh.

PENDAHULUAN

Pendidikan ialah hak utama setiap manusia, maka demikian pendidikan harus terbuka bagi semua insan tanpa terkecuali. pemerintah mengakui bahwa menyediakan pendidikan yang berkualitas dan universal adalah ciri khasnya. Untuk menjamin pendidikan yang berkualitas dan universal, empat faktor penting harus di tekankan: non-diskriminasi, kebutuhan terbaik untuk anak, hak akan kelangsungan hidup serta perkebangan dan apresiasi atas pendapat anak (Djamaluddin & Wardana, 2019).

Pendidikan jasmani mencakup hal-hal yaitu kegiatan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara umum, mempunyai tujuan tertentu dan menggunakan sarana tertentu untuk mencapai tujuannya yaitu kegiatan jasmani atau gerak manusia. Pada prinsip nya, kelas pendidikan jasmani menggunakan gerakan manusia juga dapat mengembangkan prespektif spiritual dan moral. focus pendidikan jasmani pada dampak perkembangan jasmani pada wilayah pertumbuhan perkembangan masyarakat menjadukannya unik (pramono, 2012). Keputusan Menteri Pendidikan No. 19 Tahun 2005, pada bagian latar belakang tentang syarat-syarat ketrampilan dasar, secara khusus disebutkan bahwa tujuan pendidikan di sekolah adalah untuk mengajarkan tujuh ketrampilan pada siswa, yaitu mengembangkan ketrampilan manajemen diri, untuk memperkuat pertumbuhan. Dan ketrampilan motoric dasar, dasar kualitas normal yang kuat, mengedepankan tindakan yang positif, jujur, disiplin, tanggung jawab, gotong royong, percaya diri dan demokratis, mengembangkan ketrampilan untuk menjamin keamanan diri sendiri, orang lain lalu lingkungan yang bersih.

Pendidikan ialah salah satu diantara faktor terpenting dalam sebuah bangsa. Kemajuan pada bangsa terletak didalam kualitas pendidikannya, seangkan keberhasilan suatu bangsa terletak pada tingginya kualitas penduduknya. Penjasorkes dan penjasorkes merupakan sarana untuk mendidik anak, maka penjasorkes dan penjasorkes yang berkualitas merupakan sarana untuk mendidik generasi muda agar kelak dapat menentukan pilihan yang baik terhadap aktivitas jasmani lalu melakukan taraf hidup sehat seumur hidup (Indra, 2019).

Belajar adalah proses dimana seseorang memperoleh informasi baru, secara langsung atau tidak langsung, melalui peristiwa atau pengaman. Belajar dapat terjadi dimana saja, baik disekolah, dirumah, atau ditempat manapun yang nyaman di mana seseorang dapat mengalami proses perubahan perilaku. Jelinus & Ambiyar (2016) menyatakan bahwa belajar adalah kegiatan kontak penuh, suatu kegiatan yang melibatkan kepribadian seseorang secara utuh (pikiran, perasaan, dan bahasa tubuh) disamping pengetahuan sebelumnya, sikap dan keyakinan, dan pengamatan masadepan. karena belajar mempengaruhi manusia secara

keseluruhan, maka hak untuk memfasilitasi belajar harus diberikan kepada siswa dan dilaksanakan oleh guru.

Basari (2015) menjelaskan bahwa Mapel pendidikan jasmani dan kesehatan terdapat di Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA) sekolah kejuruan/sejenisnya. Mapel PJOK (olahraga, aktivitas fisik serta kesehatan) terkadang menemui suatu masalah dimana bisa mempengaruhi keberhasilan proses serta hasil belajar murid. Tidak adanya strategi pembelajaran yang disiapkan guru, pembelajaran PJOK sukar untuk menggapai target yang diinginkan. Tuntutan lalu tantangan tersebut menuntut guru untuk selalu merancang proses belajar mengajar secara profesional dan inovatif.

Lompat jauh ialah seni melompat sejauh mungkin menggunakan gerakan semua tubuh mulai satu titik ke titik lainnya. Lompat jauh menggabungkan kecepatan, kekuatan, fleksibilitas, daya tahan dan presisi. Lompat jauh terdiri dari empat komponen utama: lompat depan, dukung atau dorong, lompat udara/levitasi, dan pendaratan. Menurut Hapi (2012), nomor lompat jauh ialah kumpulan beberapa keterampilan lari cepat lalu kemampuan menambah ketinggian pada saat melakukan push off, dan jarak lompat yang dicapai oleh pelompat sangat ditentukan oleh ketepatan kaki awal. Posisi, teknik dan sudut push-off yang benar pada papan start pada saat take-off, serta sudut take off dan tekanan kuat yang pada akhirnya dapat menimbulkan jarak lompat jauh. Padahal lompat jauh gaya jongkok ialah spesifikasi pada lompat jauh. Selain kemampuan melakukan lompat jauh, dalam lompat jauh itu harus memperhatikan teknik serta gaya yang digunakan saat lompat jauh, layaknya lompat jauh gaya jongkok.

Menurut temuan awal menunjukkan bahwa sarana dan prasarana olah raga SMK Annuronyah masih kurang memadai untuk pembelajaran PJOK. Selain itu masih terdapat siswa yang belum menyelesaikan ulangan harian kompetensi dasar 3.3 yaitu. Atletik pada bidang psikomotorik, kesempurnaan siswa kelas 11 SMK Annuronyah hanya 46% dari total siswa. Hal ini berarti 54% siswa gagal pada aspek psikomotorik materi lompat jauh atletik. Hal ini mungkin dampak dari banyak faktor misalkan motivasi belajar siswa, sarana prasarana yang kurang layak dan metode pembelajaran yang membosankan bagi siswa.

Selama ini penggunaan media teknik dianggap dapat memotivasi siswa untuk berpartisipasi dalam pembelajaran. Sebagai simbolon et al. (2021) diantaranya memakai sarana video animasi dan gambar ilustrasi. Video merupakan sarana yang mencampurkan media audio serta visual agar menarik perhatian murid, menampilkan objek secara rinci serta dapat membantu menjelaskan pelajaran yang sukar. Sedangkan ilustrasi adalah seni gambar

yang berfungsi untuk menjelaskan secara visual suatu maksud atau maksud dan menyampaikan informasi dalam bentuk tulisan yang menghasilkan karya dua dimensi (Handoko & Zaini, 2021).

Sebagai salah satu sekolah menengah kejuruan swasta di Kecamatan Sulang, SMK Annuronyah Kabupaten Rembang pada sarana dan prasarana olahraga masih tergolong sedikit. Sebagaimana peneliti melakukan observasi awal dengan Bapak Agung Subekti S.Pd selaku guru Penjasorkes yaitu pada tanggal 16 Juli 2022 di SMK Annuronyah Kabupaten Rembang terkait kondisi lapangan olahraga masih seadanya. Hal ini masih menjadi salah satu faktor kondisi dalam kendala kemampuan motorik dan keterampilan berolahraga melalui pembelajaran bagi siswa khususnya materi atletik yakni lempar, lari dan lompat. Selain itu, adapun hasil observasi awal terkait hasil belajar lompat jauh dapat dilihat berikut ini.

Tabel 1.1

Hasil Observasi Awal di SMK Annuronyah

Keterampilan Lompat Jauh Siswa	Jumlah	Persentase (%)
Tidak lolos KKM	104	54
Lolos KKM	88	46
Total	192	100

Sumber: Guru PJOK, 2022.

Dari Data Tabel 1.1 mengacu pada hasil observasi awal yang dilakukan penelitian pada tanggal 16 Juli 2022 di SMK Annuronyah Kabupaten Rembang menunjukkan lompat jauh siswa kelas 11 SMK Annuronyah sebanyak 192 siswa... Dari jumlah tersebut, 104 siswa gagal dan 88 siswa dinyatakan lulus tes kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Berdasarkan data tersebut, berarti lebih dari 50% siswa tidak lulus tes kemampuan guru dalam lompat jauh gaya jongkok. Hasil wawancara pendahuluan dengan seorang guru pendidikan jasmani di Annuronyah University of applied sciences selama pandemic, pembelajaran praktik ditiadakan agar menghambat sebaran virus covid-19. Selain itu, ketika observasi terlihat bahwa siswa kurang antusias mengikuti pembelajaran praktek di area ini.

Akhirnya peneliti terdorong untuk melakukan penelitian lebih lanjut di SMK Annuronyah untuk mengetahui faktor-faktor yang meningkatkan ketrampilan lompat jauh gaya jongkok dan menaikkan motivasi belajar siswa. Penelitian ini berfokus dalam peningkatan aspek psikomotorik ketrampilan lompat jauh gaya jongkok siswa SMK Annuronyah

Kabupaten Rembang melalui media audio visual dan gambar ilustrasi. Perlakuan penelitian ini dibagi dua kelompok ialah kelompok yang menggunakan media video animasi dan gambar ilustrasi. Selain itu, belum di ketahuinya pengaruh sarana audio visual animasi dan gambar deskriptif terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok memacu peneliti agar bisa penelitian lebih lanjut.

Menurut penjelasan masalah itu, penelitian tertarik untuk memperoleh informasi lebih lanjut tentang penelitian “PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA VIDEO ANIMASI DAN GAMBAR ILUSTRASI TERHADAP KETRAMPILAN PSIKOMOTOR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS XI SMK ANNURONIAH KABUPATEN REMBANG”. Hasil penelitian di harapkan dapat membantu menaikkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok dan membedakan model pembelajaran yang efektif antara pemberian video animasi dan gambar deskripsi sebagai lingkungan belajar PJOK bagi siswa kelas 11 SMK Annuronyah Kabupaten Rembang.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini ialah penelitian kuantitatif. Metode penelitian yang dipakai saat penelitian ini memakai eksperimen semu dengan desain dua kelompok sebelum dan sesudah tes. Penelitian ini menguji pengaruh penggunaan video animasi dan gambar ilustrasi terhadap ketrampilan psikomotor lompat jauh siswa kelas XI. Kelas SMK Annuronyah Kabupaten Rembang. Seluruh siswa kelas XI SMK Annuronyah Kabupaten Rembang yang berjumlah 192 orang mengikuti penelitian tersebut. Teknik pengambilan sampel yang dipakai pada penelitian ini ialah acak atau tidak acak, karena penelitian ini menggunakan kelas eksperimen sebagai pembanding dengan kelompok kontrol untuk diberikan perlakuan. Dengan demikian sampel yang diperoleh pada penelitian tersebut ialah 52 siswa kelas XI Kelas SMK Annuronyah Kabupaten Rembang. Pada penelitian tersebut teknik pengambilan data menggunakan uji observasi serta pengukuran, dengan menggunakan pre-test pada pengukuran awal dan post-test pada pengukuran akhir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian di lakukan pada awal febuari hingga maret 2023 dengan menggunakan sampel penelitian siswa kelas XI Multi Media SMK Annuronyah yang hasilnya disajikan pada table 4.2. Statistik deskriptif tentang kemampuan siswa SMK Annuronyah sebelum dan sesudah tes lompat jauh gaya jongkok ialah sebagai berikut.

Tabel 4.2

Data Hasil *Pretest-Posttest* Kelompok Video Animasi

Data	Pretest			Posttest		
	Skor	Frekuensi	%	Skor	Frekuensi	%
Hasil	4	2	7,7	8	1	3,8
Lompat Jauh	5	7	26,9	9	1	3,8
Gaya	6	6	23,1	10	8	30,8
Jongkok	7	8	30,8	11	7	26,9
	8	1	3,8	12	3	11,5
	9	2	7,7	13	2	7,7
				14	3	11,5
				16	1	3,8
Total	26	26	100	26	26	100

Sumber : Data primer yang diolah,2023.

Menurut Tabel 4.2, terdapat data pretest kemampuan lompat gaya jongkok . Berdasarkan kelompok video animasi siswa SMK Annuronyah. Sekorterdah adalah 4 x 2 dan sekor tertinggi adalah 9 x 2. 8 x 1 dan tertinggi adalah 16 x 1 kemampuan lompat jauh setelah tes gaya jongkok kelompok dakam video animasi.

Tabel 4.3

Deskriptif statistik *Pretest-Posttest* Kelompok Video Animasi

Variabel	Min	Maks	Mean	Std. Deviasi	Med.	N
<i>Pretest</i>						
<i>Lompat Jauh</i>	4	9	6,19	1,327	6	26
<i>Gaya Jongkok</i>						
<i>Posttest</i>						
<i>Lompat Jauh</i>	8	16	11,31	1,806	11	26
<i>Gaya Jongkok</i>						

Sumber :Data primer yang diolah,2023.

Menurut Tabel 4.2 didapati data pretest keterampilan lompat jauh gaya jongkok dikelompok video animasi siswa SMK Annuronyah. Skor rata-rata lompat jauh gaya jongkok adalah 6.19, skor minimum 4, dan nilai maksimum 9, rata-rata 6 lalu standar

deviasi 1,327. Sedangkan hasil penelitian pasca perlakuan menunjukkan rata-rata skor pada lompat jauh gaya jongkok adalah 11,31, skor minimal 8, skor maksimal 16, mean 11, dan nilai standar deviasi 1,806.

Tabel 4.4

Data Hasil *Pretest-Posttest* Kelompok Gambar Ilustrasi

Data	<i>Pretest</i>			<i>Posttest</i>		
	Skor	Frekuensi	%	Skor	Frekuensi	%
Hasil	4	3	11,5	9	6	23,1
Lompat Jauh	5	6	23,1	10	8	30,8
Gaya	6	7	26,9	11	6	23,1
Jongkok	7	6	23,1	12	1	3,8
	8	2	7,7	13	3	11,5
	10	2	7,7	14	1	3,8
				16	1	3,8
Total	26	26	100	26	26	100

Sumber : Data primer yang diolah, 2023 .

Menurut Tabel 4.4 sebelum dilakukan tes terdapat informasi tentang kemampuan lompat jauh pada gambar kelompok gaya jongkok siswa SMK Annuronyah skor terendah 4 x 3 dan skor tertinggi 10 x 2. Nilai terendah skor 10 x 2. Skor 9x 6 dan skor tertinggi 16 x 1 pada citra gaya jongkok kelompok setelah tes kemampuan lompat jauh.

Tabel 4.5

Deskriptif statistik *Pretest-Posttest* Kelompok Gambar Ilustrasi

Variabel	Min	Maks	Mean	Std. Deviasi	Med.	N
<i>Pretest</i>						
<i>Lompat Jauh</i>	4	10	6,23	1,583	6	26
<i>Gaya Jongkok</i>						
<i>Posttest</i>						
<i>Lompat Jauh</i>	9	16	11,81	1,767	10	26
<i>Gaya Jongkok</i>						

Sumber : Data primer yang diolah, 2023

Berdasarkan Tabel 4.5, terdapat data pretas keterampilan lompat jauh gaya jongkok kelompok gambar mahasiswa ilmu terapan universitas annuronyah, menunjukkan rata-rata skor lompat jauh gaya jongkok adalah 6,23, skor minimal 4, maksimal. Skor 10, median 6 dan standar deviasi 1,583. Sedangkan hasil penelitian pasca perlakuan menunjukkan skor rata-rata lompat jauh gaya jongkok adalah 11,81, skor minimal 9, skor maksimal 16, skor median 10, dan skor standar deviasi 1,767.

SIMPULAN DAN SARAN

Menurut hasil penelitian serta pembahasan dalam bab sebelumnya bisa disimpulkan penggunaan video animasi dan gambar ilustrasi berpengaruh terhadap ketrampilan psikomotor lompat jauh gaya jongkok siswa kelas XI SMK Annuronyah Kabupaten Rembang. Regency dan penggunaan video animasi berpengaruh lebih besar terhadap ketrampilan psikomotorik lompat jauh gaya jongkok terhadap siswa XI SMK Annuronyah Kabupaten Rembang.

Saran yang dapat diberikan pada penelitian ini, supaya hasil penelitian ini guna dijadikan sebagai sarana ajar untuk meningkatkan ketrampilan lompat jauh. Harapannya, penelitian tersebut bisa menjadi sumber rujukan siswa agar mengembangkan gaya jongkok lompat jauh. Penelitian ini juga dapat dijadikan sumber rujukan bagi penelitian selanjutnya dengan menambahkan variable lain sebagai pembandingan dalam meningkatkan kemampuan squat lompat jauh.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Bahagia, Y. (2012). Pembelajaran Atletik. In *Departemen Pendidikan Nasional*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Basari, A. M. (2015). *Persepsi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Menengah Pertama Se-Kabupaten Magelang Terhadap Media Gambar Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan*. Universitas Negeri Yogya.
- Busyaeri, A., Udin, T., & Zaenudin, A. (2016). Pengaruh Penggunaan Video Pembelajaran Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Mapel Ipa Di Min Kroya Cirebon. *Al Ibtida: Jurnal Pendidikan Guru MI*, 3(1), 116–137.
- Cahyawulan, W., Komalasari, G., & Badrujaman, A. (2018). Pengembangan Video Simulasi

- Model Konseling Karier Person Environment. *Jurnal Bikotetik*, 2(2), 115–124.
- Djamaluddin, A., & Wardana. (2019). *Belajar dan Pembelajaran 4 Pilar Peningkatan Kompetensi Pedagogis*. CV Kaaffah Learning Center.
- Ghozali, I. (2013). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 20*. Universitas Diponegoro.
- Gunawan, G., & Ritonga, A. aidah. (2019). *Media Pembelajaran Berbasis Industri 4.0*. Rajawali Pers.
- Handoko, R., & Zaini, I. (2021). Pengembangan E-Book Gambar Ilustrasi Dalam Pembelajaran. *Jurnal Seni Rupa*, 9(2), 444–454.
- Hasan, M., Milawati, Darodjat, Harahap, T. K., & Tahrim, T. (2021). *Media Pembelajaran*. Tahta Media Group.
- Indra, R. (2019). *BULETIN: Pendidikan Karakter Peserta Didik SMK*. Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan.
- Jalinus, N., & Ambiyar, A. (2016). *Media dan Sumber Pembelajaran*. Kencana.
- Jannah, R. (2009). Media Pembelajaran. In *Media Pembelajaran*. Antasari Press.
- Kemendikbud. (2016). Panduan Penilaian. In [Http://Kemdikbud.Go.Id/](http://Kemdikbud.Go.Id/) (Issue 021). Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Khaidir, A., Valianto, B., & Nugraha, T. (2021). Pengembangan Media Pembelajaran Interaktif Materi Atletik Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 7(2).
- Kristanto, A. (2016). *Media Pembelajaran*. Penerbit Bintang Surabaya.
- Kurniawan, D., Yulianti, D., & Riswandi, Ri. (2021). Pengembangan Media Pembelajaran Audio Visual Berbasis SAVI Untuk Meningkatkan Prestasi Lompat Jauh Gaya Jongkok (Gaya Ortodok) Siswa Sekolah Menengah Pertama. *EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 3(4), 2372–2382.
- Kurniawan, F. (2012). *Buku pintar olahraga mens sana in corpore sano*. Niaga Swadaya.
- Kusbudiyanto, L., & Munandar, A. I. (2020). Karakteristik Siswa Putus Sekolah Pada Jenjang

- Sekolah Menengah Kejuruan (Smk) Di Kota Bekasi. *Sosial Horizon: Jurnal Pendidikan Sosial*, 6(2), 298.
- Miftah, M. (2013). Fungsi, Dan Peran Media Pembelajaran Sebagai Upaya Peningkatan Kemampuan Belajar Siswa. *Jurnal Kwangsan*, 1(2), 95.
- Ngatiyono, & Riswanti, D. P. (2010). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Olahraga, dan kesehatan* (Vol. 1). Usaha Makmur.
- Nugrawiyati, J. (2018). Media Audio-Visual dalam Pembelajaran Bahasa Arab. *Jurnal Studi Agama*, 6(1), 96–111.
- Nurdyansyah. (2019). *Media Pembelajaran Inovatif*. UMSIDA Press.
- Nursidik, H., & Suri, I. R. A. (2018). Media Pembelajaran Interaktif Berbantu Software Lectora inspire. *Desimal: Jurnal Matematika*, 1(2), 237.
- Nuryadi, & Khuzaini, N. (2016). *Evaluasi Hasil Dan Proses Pembelajaran Matematika*. Leutika Nouvalio.
- Pramono, H. (2012). Pengaruh Sistem Pembinaan, Sarana Prasarana Dan Pendidikan Latihan Terhadap Kompetensi Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Di Kota Semarang. *Jurnal Penelitian Pendidikan Unnes*, 29(1)
- Prasetyo, A. T., Sukendro, S., & Haryanto, H. (2021). Pengembangan Video Pembelajaran Atletik Pendidikan JAsmani Olahraga dan Kesehatan Pada Sekolah Menengah Pertama Berbasis Android. *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 2(1), 301–309.
- Prasetyo, K. (2016). Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar. *Jurnal Scholaria*, 6(3), 196–205.
- Purnomo, E., & Dapan. (2017). *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. ALFAMEDIA
- Purwanti, B. (2015). Pengembangan Media Video Pembelajaran Matematika dengan Model Assure. *Jurnal Kebijakan Dan Pengembangan Pendidikan*, 3(1), 42–47
- Rahmat, Z. (2015). Atletik Dasar & Lanjutan. In *Atletik Dasar & Lanjutan*. STKIP BBG Getsempena Banda Aceh.
- Rambing, X. S., Tulenan, V., & B.N. Najoran, X. (2017). Virtual Reality Berbasis Video 360

Derajat pada Tari-Tarian Adat Suku Minahasa. *Jurnal Teknik Informatika*, 11(1)

Ramli, M. (2012). *Media Teknologi Pembelajaran*. IAIN Antasari Press.

Samsudin. (2014). *Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Prenada Media Group.

Sasmita, I. A. P. (2021). Penerapan Metode Demonstrasi Berbasis Video Animasi Untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Peserta Didik Kelas V SD Negeri 4 Munduk. *Daiwi Widya: Jurnal Pendidikan*, 08(2), 25–33.

Sayidiman. (2012). Penggunaan Media Audio Visual Dalam Merangsang Minat Mahasiswa Terhadap Mata Kuliah Seni Tari. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 2(1), 36–43

Simbolon, M. E. M., Lestari, N., Armanto, T., & Alfarras, B. (2021). Efektivitas Pembelajaran PJOK Menggunakan Media Audio Visual saat Pandemi Covid-19 di Bangka Belitung. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 1–8.

Sirin, S. (2014). *Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Lompat Jauh dengan Menggunakan Media Gambar pada Siswa Kelas V SD Negeri 08 Napal Putih Bengkulu Utara Bengkulu*. Universitas Negeri Lampung

Sugiyono. (2016). *Metodologi Penelitian*. Remaja Rosdakarya Offset.

Syarifudin, & Mikroj, S. (2021). *Buku Panduan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Gizi*. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi.

Winarno, M. E. (2006). *Perspektif pendidikan jasmani dan olahraga*. Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.

Yuliati, Y., & Saputra, D. S. (2019). Lompat Jauh Menggunakan Modifikasi Kardus Pada Kelas IV Sekolah Dasar. *Jurnal Cakrawala Pendas*, 5(2), 40–44.

Yusuf, M. (2018). *Pengantar Ilmu Pendidikan*. Lembaga Penerbit Kampus IAIN Palopo.