

INOVASI PEMBELAJARAN LOMPAT TINGGI: MENINGKATKAN PRESTASI SISWA KELAS V MELALUI PERMAINAN LOMPAT TALI

Miftachul A'la^a, Liska Sukiyandari^b

^{ab}Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Wahid Hasyim, Semarang, Indonesia

email:^a miftachul@unwahas.ac.id, ^b liskas@unwahas.ac.id

INFO ARTIKEL

Sejarah artikel:

Menerima 28 Agustus 2024
Revisi 4 Januari 2025
Diterima 5 Januari 2025
Online 10 Januari 2025

Kata kunci:

Lompat Tinggi, Metode Bermain, Lompat Tali

Keywords:

High Jump, Play Method, Jump Rope

Style APA dalam mensitasi

artikel ini: [Heading sitasi]

Miftachul A'la, Liska Sukiyandari. (2025). Inovasi Pembelajaran Lompat Tinggi: Meningkatkan Prestasi Siswa Kelas V Melalui Permainan Lompat Tali. *Jurnal Ilmiah. Jurnal Ilmiah Penjas*. 11.1, 157-169.

ABSTRAK

Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam pengembangan keterampilan fisik siswa, termasuk lompat tinggi. Namun, banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam mencapai hasil yang optimal dalam olahraga ini. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lompat tinggi pada siswa kelas V SDN Tumpang Krasak melalui metode bermain dengan menggunakan Tali. Subjek penelitian terdiri dari 31 siswa. Metode yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam dua siklus. Instrumen yang digunakan adalah tes unjuk kerja lompat tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata siswa pada kegiatan pratindakan adalah 69,56 dengan persentase ketuntasan 32,36%. Pada siklus I, nilai rata-rata meningkat menjadi 73,39 dengan persentase ketuntasan 64,52%. Setelah melanjutkan ke siklus II, nilai rata-rata siswa kembali meningkat menjadi 77,22 dengan persentase ketuntasan 90,32%. Hasil ini menunjukkan bahwa metode bermain kardus efektif dalam meningkatkan keterampilan lompat tinggi siswa. Penelitian dihentikan pada siklus II karena target yang ditetapkan telah tercapai.

ABSTRACT

Physical education plays a crucial role in the development of students' physical skills, including high jump. However, many students face difficulties in achieving optimal results in this sport. This study aims to improve the learning outcomes of high jump in fifth-grade students at SDN Tumpang Krasak through a play-based method using rope. The subjects of the study consisted of 31 students. The method used is classroom action research conducted in two cycles. The instrument used is a high jump performance test. The results show that the average score of students in pre-action activities was 69.56 with a completeness percentage of 32.36%. In cycle I, the average score increased to 73.39 with a completeness percentage of 64.52%. After proceeding to cycle II, the average score of students further increased to 77.22 with a completeness percentage of 90.32%. These results indicate that the cardboard jumping game method is effective in enhancing students' high jump skills. The research was stopped in cycle II as the set target had been achieved.

1. Pendahuluan

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari kurikulum sekolah yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik, kesehatan, dan kebugaran siswa.

Salah satu cabang olahraga yang memiliki peran signifikan dalam pendidikan jasmani adalah lompat tinggi, karena olahraga ini tidak hanya menuntut kekuatan fisik, tetapi juga keterampilan teknik dan koordinasi. Menurut (Agustini et al., 2016) menyatakan bahwa keterampilan gerak dasar seperti lompat tinggi perlu dikembangkan sejak usia dini karena dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi siswa dalam kegiatan olahraga. Selain itu, pendidikan jasmani berperan besar dalam pembentukan karakter siswa, seperti menanamkan nilai-nilai disiplin, kerja sama, dan sportivitas (Rohmansyah, 2017).

Banyak siswa menghadapi tantangan dalam mencapai hasil maksimal pada lompat tinggi. Faktor-faktor seperti rendahnya minat, metode pembelajaran yang kurang menarik, dan keterbatasan fasilitas sering menjadi penyebab utama (Budiasuti et al., 2021). Kondisi ini kerap membuat siswa kehilangan motivasi untuk berlatih dan mempelajari teknik dasar lompat tinggi. Studi sebelumnya mengungkapkan bahwa metode pengajaran yang bersifat monoton merupakan salah satu hambatan signifikan dalam mencapai hasil optimal pada pendidikan jasmani (Hartono et al., 2022).

Untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam lompat tinggi, diperlukan pendekatan pembelajaran yang lebih inovatif. Salah satu pendekatan yang bisa digunakan adalah metode bermain, yang telah terbukti efektif dalam mengembangkan keterampilan motorik siswa (Kuncoro et al., 2023; Purnama & Muhlisin, 2018). Metode ini menghadirkan cara belajar yang lebih kreatif dan fleksibel, memungkinkan siswa untuk memperoleh pemahaman melalui pengalaman langsung dan eksplorasi. Selain itu, metode bermain juga mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, sehingga mendorong siswa untuk lebih termotivasi dalam berpartisipasi (Ihsan, 2018; Kuncoro et al., 2023; Nurlatifah et al., 2018).

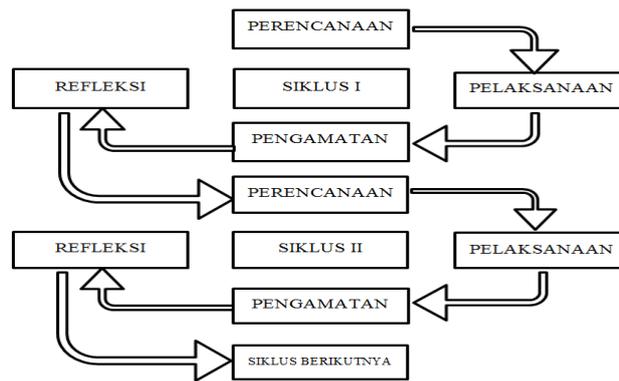
Metode bermain dengan memanfaatkan alat sederhana seperti kardus dapat menciptakan suasana pembelajaran yang interaktif dan menyenangkan. Menurut (Oktaviani & Dewi, 2019) menjelaskan bahwa penggunaan alat bantu dalam proses pembelajaran mampu meningkatkan keterlibatan siswa sekaligus memudahkan

pemahaman terhadap konsep gerakan. Dalam pembelajaran lompat tinggi, alat bantu berupa kardus dapat digunakan untuk membantu siswa lebih mudah memahami teknik melompat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas penggunaan metode bermain kardus dalam meningkatkan hasil belajar lompat tinggi pada siswa kelas V SDN Tumpang Krasak. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi positif bagi pengembangan metode pembelajaran dalam bidang pendidikan jasmani. Melalui penerapan metode bermain, diharapkan pembelajaran lompat tinggi menjadi lebih menarik dan efektif. Selain itu, temuan dari penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi para guru dalam merancang strategi pembelajaran yang lebih kreatif dan sesuai dengan kebutuhan siswa.

Dalam menyusun penelitian ini, pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengukur efektivitas metode bermain kardus terhadap hasil belajar siswa. Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dianalisis secara statistik untuk memberikan gambaran yang komprehensif tentang pengaruh metode tersebut. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya relevan bagi guru pendidikan jasmani, tetapi juga bagi para peneliti yang tertarik untuk mengembangkan metode pembelajaran yang berbasis pada keterlibatan siswa secara aktif.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Menurut (Arikunto, 2010) PTK terdiri dari empat tahapan utama, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Tahapan-tahapan tersebut membentuk sebuah siklus, yang dimulai dari perencanaan hingga refleksi. Jumlah siklus yang dilakukan bergantung pada sejauh mana masalah pembelajaran berhasil diatasi. Jika permasalahan pembelajaran lompat jauh telah terpecahkan, maka tindakan dianggap selesai.



Gambar 1. Desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK)

Penelitian ini bertujuan untuk membantu guru mengatasi permasalahan dalam pembelajaran, sehingga proses belajar mengajar dapat berjalan dengan lancar dan tujuan pembelajaran tercapai secara efisien. Dengan menerapkan pendekatan PTK, solusi terhadap masalah yang dihadapi oleh guru dan siswa dapat ditemukan. Keempat tahapan dalam PTK disusun sebagai siklus berkelanjutan yang saling terhubung, yang digambarkan dalam bentuk spiral. Untuk menyelesaikan masalah, sering kali diperlukan lebih dari satu siklus. Desain PTK ini merujuk pada seperti yang dijelaskan dalam gambar 1.

Pada tahap perencanaan, peneliti bersama kolaborator melakukan diskusi untuk mengidentifikasi masalah yang ada dalam pembelajaran lompat tinggi. Setelah masalah teridentifikasi, peneliti akan memilih alat bantu pengajaran dan strategi pembelajaran yang akan digunakan. Alat bantu yang dipilih dalam penelitian ini adalah tali karet, yang dirancang dengan berbagai variasi gerakan untuk mendukung proses pembelajaran lompat tinggi.

Langkah-langkah yang dilakukan pada tahap perencanaan meliputi penentuan kolaborator yang akan terlibat dalam penelitian, berkonsultasi dengan pihak sekolah mengenai rencana kegiatan, menyusun jadwal penelitian, menyosialisasikan tujuan penelitian serta rencana tindakan kepada kolaborator dan siswa, menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) untuk materi lompat tinggi, mempersiapkan fasilitas pembelajaran seperti bak lompat/matras dan alat bantu tali, menyusun instrumen pengamatan untuk memantau pelaksanaan pembelajaran, serta merencanakan

kegiatan refleksi. Pada tahap ini, pembelajaran lompat tinggi dilaksanakan sesuai dengan rencana yang telah dibuat. Guru memandu kegiatan pembelajaran dengan menggunakan alat bantu tali, sementara kolaborator bertugas untuk mengamati jalannya proses pembelajaran.

3. Hasil dan Pembahasan

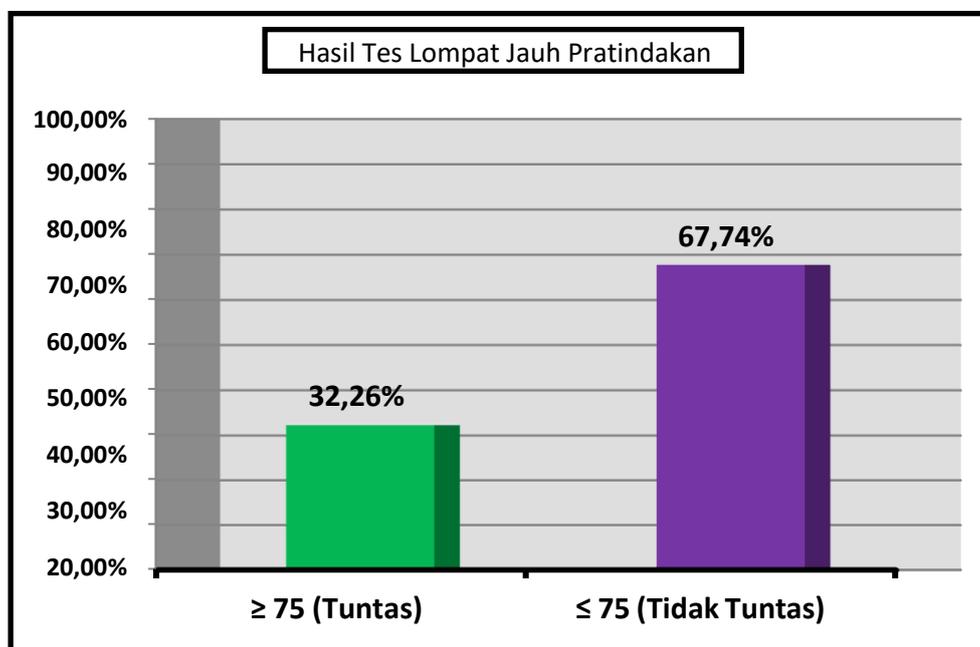
Penelitian yang dilakukan di SDN Tumpang Krasak bertujuan untuk mengetahui metode yang digunakan guru dalam mengajarkan lompat tinggi serta cara siswa melaksanakan gerakan lompat tinggi. Berdasarkan tes uji kompetensi dasar atletik pada materi lompat tinggi, hasil yang diperoleh masih belum memuaskan. Meskipun guru sudah berusaha semaksimal mungkin dengan memberikan contoh berulang-ulang, hasilnya masih di bawah harapan. Pada tahap awal, setelah tes dilakukan, masih ada nilai yang belum mencapai KKM. Oleh karena itu, peneliti mengajak rekan sejawat untuk bersama-sama mengidentifikasi kekurangan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani yang telah dilakukan. Kompetensi dasar pada materi atletik lompat jauh, khususnya di kelas V SD, menunjukkan bahwa dalam pelaksanaan pembelajaran Penjasorkes, guru kurang kreatif dalam mengajar, cenderung monoton, dan belum memanfaatkan potensi lingkungan sekitar.

Tabel 1. Hasil Tes Lompat Jauh Pra Tindakan

No.	Nama	Nilai	Keterangan
1.	AA	68,75	Tidak Tuntas
2.	ADM	81,25	Tuntas
3.	AMA	68,75	Tidak Tuntas
4.	ABG	75	Tuntas
5.	AF	68,75	Tidak Tuntas
6.	AVP	62,5	Tidak Tuntas
7.	AKO	81,25	Tuntas
8.	AFA	75	Tuntas
9.	EDL	62,5	Tidak Tuntas
10.	IIW	81,25	Tuntas
11.	IUF	62,5	Tidak Tuntas
12.	JAS	62,5	Tidak Tuntas
13.	LSA	68,75	Tidak Tuntas
14.	MI	62,5	Tidak Tuntas
15.	MNNA	68,75	Tidak Tuntas
16.	MUR	62,5	Tidak Tuntas
17.	MSAM	68,75	Tidak Tuntas

18.	MFM	62,5	Tidak Tuntas
19.	MFIR	62,5	Tidak Tuntas
20.	MFA	62,5	Tidak Tuntas
21.	MKR	75	Tuntas
22.	MDS	62,5	Tidak Tuntas
23.	RNA	68,75	Tidak Tuntas
24.	RAA	62,5	Tidak Tuntas
25.	RA	81,25	Tuntas
26.	SZM	75	Tuntas
27.	SN	81,25	Tuntas
28.	SAA	62,5	Tidak Tuntas
29.	UM	81,25	Tuntas
30.	TA	68,75	Tidak Tuntas
31.	ZUW	68,75	Tidak Tuntas
Jumlah nilai		2156,25	
Nilai rata-rata		69,55645	
Siswa yang mencapai KKM		10	
Siswa yang belum mencapai KKM		21	
Persentase pencapaian KKM		32,26%	
Persentase ketidaktercapaian KKM		67,74%	

Kegiatan pratindakan tes kemampuan lompat tinggi ini dilakukan oleh 31 siswa. Persentase perolehan nilai hasil tes lompat tinggi siswa kelas V SDN Tumpang Krasak pada kegiatan pratindakan tersaji pada tabel 1.



Gambar 2. Hasil tes lompat jauh pratindakan

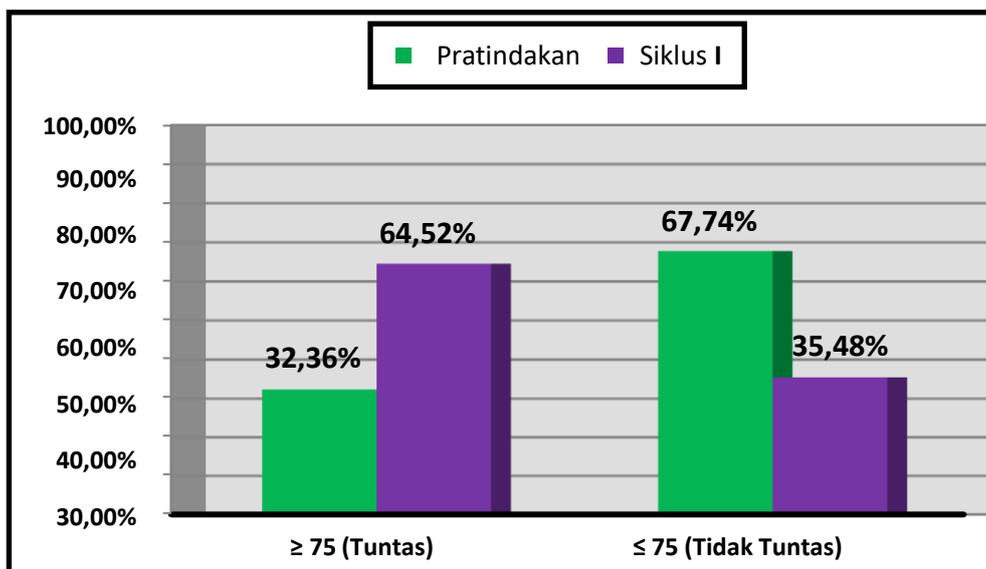
Hasil tes lompat tinggi pada kegiatan pratindakan yang ditunjukkan pada gambar 1 memperlihatkan nilai rata-rata 69,56. Hanya 10 siswa yang berhasil mencapai KKM

(32,26%), sementara 21 siswa belum mencapai KKM (67,74%). Tes pratindakan ini menunjukkan bahwa beberapa siswa masih kesulitan melakukan lompat tinggi dengan benar, terutama pada teknik awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat. Berdasarkan temuan ini, peneliti dan guru sepakat untuk meningkatkan kemampuan siswa dengan menggunakan metode bermain melompati tali.

Deskripsi Siklus I

Pada siklus pertama, perencanaan tindakan dimulai dengan identifikasi masalah yang dilakukan melalui kolaborasi antara guru Penjasorkes untuk merumuskan solusi, salah satunya adalah penerapan metode bermain melompati tali karet. Dalam pelaksanaan tindakan, siswa melakukan lompat tinggi dengan teknik yang lebih bervariasi menggunakan media tali karet.

Hasil pengamatan menunjukkan bahwa pembelajaran berjalan dengan baik. Pada pertemuan pertama, nilai pengamatan yang diperoleh adalah 50 (cukup baik), sementara pada pertemuan kedua, nilai pengamatan meningkat menjadi 54 (baik). Berdasarkan temuan ini, refleksi dilakukan dengan fokus pada hal-hal yang perlu diperbaiki, seperti meningkatkan pengawasan terhadap siswa, memberikan penjelasan yang lebih rinci, dan memberikan koreksi yang tepat.



Gambar 3. Diagram Batang Lompat Tinggi Siswa Kelas V di SDN Tumpang Krasak

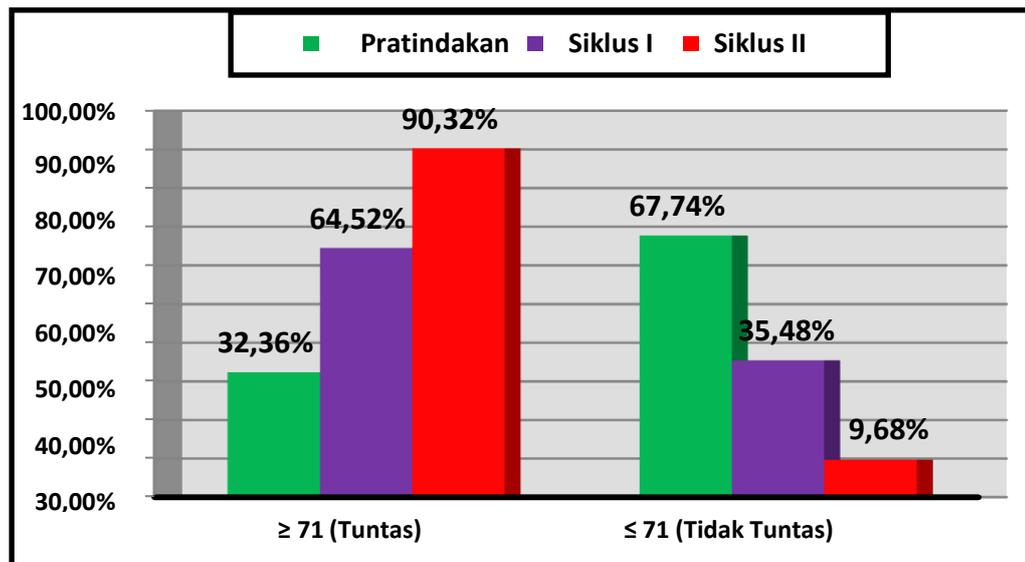
Tabel 2. Hasil Tes Lompat Tinggi Siklus I

No.	Nama	Nilai	Keterangan
1.	AA	68,75	Tidak Tuntas
2.	ADM	81,25	Tuntas
3.	AMA	68,75	Tidak Tuntas
4.	ABG	75	Tuntas
5.	AF	75	Tuntas
6.	AVP	62,5	Tidak Tuntas
7.	AKO	81,25	Tuntas
8.	AFA	75	Tuntas
9.	EDL	62,5	Tidak Tuntas
10.	IIW	81,25	Tuntas
11.	IUF	62,5	Tidak Tuntas
12.	JAS	68,75	Tidak Tuntas
13.	LSA	75	Tuntas
14.	MI	68,75	Tidak Tuntas
15.	MNNA	68,75	Tidak Tuntas
16.	MUR	75	Tuntas
17.	MSAM	75	Tuntas
18.	MFM	75	Tuntas
19.	MFIR	68,75	Tidak Tuntas
20.	MFA	75	Tuntas
21.	MKR	75	Tuntas
22.	MDS	75	Tuntas
23.	RNA	75	Tuntas
24.	RAA	75	Tuntas
25.	RA	81,25	Tuntas
26.	SZM	75	Tuntas
27.	SN	81,25	Tuntas
28.	SAA	68,75	Tidak Tuntas
29.	UM	81,25	Tuntas
30.	TA	68,75	Tidak Tuntas
31.	ZUW	75	Tuntas
Jumlah nilai		2275	
Nilai rata-rata		73,3871	
Siswa yang mencapai KKM		20	
Siswa yang belum mencapai KKM		11	
Persentase pencapaian KKM		64,52%	
Persentase ketidaktercapaian KKM		35,48%	

Berdasarkan hasil tes pada siklus I, diperoleh nilai rata-rata sebesar 73,39. Sebanyak 20 siswa (64,52%) mencapai KKM, sementara 11 siswa (35,48%) belum mencapai KKM. Hasil belajar lompat tinggi menunjukkan bahwa masih ada beberapa siswa yang mengalami kesulitan, terutama dalam melakukan gerakan tolakan,

melayang di udara, dan mengayunkan kaki. Karena pada siklus I, siswa belum mencapai KKM yang ditargetkan, yaitu 75% siswa tuntas, penelitian ini dilanjutkan ke siklus II. Hasil tes lompat tinggi siswa kelas V SDN Tumpang Krasak pada siklus II disajikan dalam bentuk diagram batang, yang lebih jelas dapat dilihat pada gambar 12 berikut ini :

Gambar 4. Diagram Batang Lompat Tinggi Siswa Kelas V di SDN Tumpang Krasak pada Kegiatan Pratindakan, Siklus I, dan Siklus II



Berdasarkan hasil tes pada siklus II, diperoleh nilai rata-rata sebesar 77,22. Sebanyak 28 siswa (90,32%) mencapai KKM, sementara 3 siswa (9,68%) belum mencapai KKM. Dengan hasil tersebut, siswa telah memenuhi kriteria keberhasilan KKM, yaitu 75% siswa yang tuntas, sehingga penelitian ini dianggap berhasil.

Pembahasan

Hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa inovasi pembelajaran lompat tinggi melalui permainan lompat tali dapat meningkatkan prestasi siswa kelas V. Peningkatan ini tercermin dalam peningkatan kemampuan lompat tinggi mereka, yang terlihat dari seluruh aspek penilaian yang ada, termasuk teknik, kekuatan, dan kecepatan lompat, yang semua mengalami perkembangan positif setelah mengikuti permainan melompati tali karet. Penelitian ini sama dengan hasil penelitian (Dwijayanti et al., 2023; Flaviani et al., 2019; Simanjuntak & Haetami, n.d.; Warsiyanti,

2019) yang menyatakan bahwa terdapat peningkatan pembelajaran lompat tinggi menggunakan modifikasi permainan. Melalui pendekatan ini, siswa tidak hanya belajar teknik lompat tinggi dengan cara yang menyenangkan, tetapi juga mengembangkan keterampilan fisik seperti koordinasi, kekuatan otot, dan kelincahan (Bastian & Syarif, 2023; Hayatunnufus et al., 2022; Mudhofir, 2021; Ovrisal, n.d.). Aktivitas permainan melompati tali karet menciptakan suasana yang lebih interaktif dan menarik, sehingga siswa lebih termotivasi untuk berlatih dan mengasah keterampilan mereka. Dengan menggabungkan elemen permainan, siswa dapat lebih mudah memahami konsep dasar lompat tinggi, seperti sudut tubuh, kekuatan tolakan, dan pengaturan posisi tubuh saat mendarat. Hal ini berdampak langsung pada peningkatan kemampuan mereka dalam lompat tinggi, yang tercermin dalam hasil penilaian yang lebih baik pada berbagai aspek yang diuji (Kalis, 2014). Pembelajaran yang berbasis permainan ini juga membantu siswa merasa lebih percaya diri dan menikmati proses belajar, yang pada gilirannya meningkatkan prestasi mereka secara keseluruhan.

4. Simpulan

Setelah dilaksanakan penelitian tindakan kelas dengan dua siklus dan dilakukan analisis, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan hasil lompat tinggi melalui permainan melompati tali karet, yang tercermin dari peningkatan nilai rata-rata siswa. Pada kegiatan pratindakan, nilai rata-rata siswa adalah 69,56 dengan persentase ketuntasan sebesar 32,36%. Kondisi ini kemudian meningkat pada siklus I, dengan nilai rata-rata siswa mencapai 73,39 dan persentase ketuntasan sebesar 64,52%. Meskipun demikian, peningkatan ini belum memenuhi target yang telah ditetapkan. Setelah melanjutkan ke siklus II, nilai rata-rata lompat tinggi siswa meningkat lagi menjadi 77,22 dengan persentase ketuntasan sebesar 90,32%. Pencapaian ini menunjukkan bahwa target yang ditetapkan telah tercapai, sehingga penelitian dihentikan pada siklus II. Proses pembelajaran lompat tinggi menggunakan permainan melompati tali karet berlangsung dengan dinamis dan menyenangkan. Siswa aktif dalam melaksanakan tugas, mengamati gerakan teknik lompat tinggi, dan

berdiskusi dengan teman-teman. Seluruh aspek penilaian dikuasai oleh siswa, dan kemampuan lompat tinggi mereka meningkat, yang ditandai dengan seluruh siswa mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu 75.

5. Referensi

- Agustini, N. T., Ta'alidin, Z., & Purnama, D. (2016). Struktur komunitas mangrove di desa Kahyapu Pulau Enggano. *Jurnal Enggano*, 1(1), 19–31.
- Arikunto, S. (2010). Metode penelitian. *Jakarta: Rineka Cipta*, 173.
- Bastian, B., & Syarif, A. (2023). Peningkatan Kemampuan Lompat Tinggi melalui Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas V SDN 6 Bukit Tunggul. *Meretas: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 10(2), 143–151.
- Budiastuti, P., Soenarto, S., Muchlas, M., & Ramndani, H. W. (2021). Analisis tujuan pembelajaran dengan kompetensi dasar pada rencana pelaksanaan pembelajaran dasar listrik dan elektronika di sekolah menengah kejuruan. *Jurnal Edukasi Elektro*, 5(1), 39–48.
- Dwijayanti, K., Firdaus, M., & Yusuf, M. (2023). Aplikasi Media Permainan Ular Tangga untuk Meningkatkan Gerak Dasar Lompat pada Siswa SD. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 9(2), 225–235.
- Flaviani, E., Supriatna, E., & Triansyah, A. (2019). Pengaruh Permainan Tradisional Lompat Tali Terhadap Hasil Belajar Lompat Tinggi Di Smpn 16 Pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 8(10).
- Hartono, A., Nugroho, N., & Siswanto, S. (2022). Motivasi Siswa dalam Pembelajaran Jarak Jauh Pendidikan Jasmani pada Masa Pandemi Covid-19 di SMA Negeri 1 Cariu. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(4), 135–142.
- Hayatunnufus, Q., Kusuma, L. S. W., & Sucipto, E. (2022). Metode bermain di lingkungan pantai sebagai upaya meningkatkan kemampuan lompat tinggi siswa sekolah menengah pertama. *Discourse of Physical Education*, 1(1), 14–25.

- Ihsan, N. (2018). Pengaruh Metode Bermain Dan Metode Latihan Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Penjasorkes). *Jurnal Penjakora*, 5(2), 135–139.
- Kalis, G. (2014). *Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Tinggi Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas Iv Sd Negeri Iii Wuryorejo Kabupaten Wonogiri Semester Ii Tahun Pelajaran 2013/2014*.
- Kuncoro, B., Punggeti, R. N., Nove, A. H., Amahoru, A., Setyaningsih, R., Handayani, F., & Hita, I. P. A. D. (2023). Efektivitas Media Kartu Bergambar Dalam Meningkatkan Keterampilan Dan Motivasi Bermain Bola Basket Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 6(4), 2505–2515.
- Mudhofir, M. A. (2021). Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lompat Tinggi Gaya Straddle Melalui Pendekatan Bermain. *Jurnal Pembelajaran Dan Riset Pendidikan (JPRP)*, 1(1), 35–44.
- Nurlatifah, W., Subarjah, H., & Supriyadi, T. (2018). Pengaruh Metode Bermain Terhadap Motivasi Belajar Siswa Dalam Pendidikan Jasmani. *SpoRTIVE*, 3(1), 181–190.
- Oktaviani, T., & Dewi, E. R. S. (2019). Penerapan pembelajaran aktif dengan metode permainan bingo untuk meningkatkan hasil belajar matematika. *Mimbar Ilmu*, 24(1), 47–52.
- Ovrisal, A. (n.d.). Pengaruh Pembelajaran Inklusi Terhadap Hasil Belajar Lompat Tinggi Peserta Didik Kelas Vii Smp Negeri 1 Sungai Raya. *Jurnal Pendidikan Jasmani Khatulistiwa*, 4(2), 257–266.
- Purnama, Y., & Muhlisin, M. (2018). Meningkatkan Kemampuan Kelincahan Pemain Ukm Sepakbola Universitas Wahid Hasyim Melalui Latihan Ladder Drill Tahun 2017. *Sosio Dialektika*, 3(1).
- Rohmansyah, N. A. (2017). Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga Sebagai Media Pengembangan Karakter Siswa. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 38–50.

Inovasi Pembelajaran Lompat Tinggi: Meningkatkan Prestasi Siswa Kelas V Melalui Permainan Lompat Tali
Miftachul A'la, Liska Sukiyandari

Simanjuntak, V., & Haetami, M. (n.d.). Meningkatkan Pembelajaran Lompat Tinggi Gaya Stradlle Modifikasi Bermain Lompat Tali SDN 06 Semayang. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 3(7).

Warsiyanti, Y. (2019). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Lompat Tali pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia): Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 5(3), 179–187.