



Original Article

Pengaruh latihan lompat katak dan *skipping* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok

The effect of frog jumping and skipping exercises on squat style long jump results

I Bagus Endrawan^{1*}, Kusbandi², Martinus³

^{1,2,3} Pendidikan Olahraga, FKIPB, Universitas Bina Darma, Indonesia

bagus.endrawan@binadarma.ac.id¹, kusbandi508@gmail.com², martinus@binadarma.ac.id³

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lompat katak dan skipping terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Lintang Kanan. Metode penelitian dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Rancangan penelitian yang digunakan adalah the modified pre-test – post-test group design. Teknik pengumpulan data dalam penelitian menggunakan test lompat jauh. Hasil penelitian tingkat signifikansi pre-test dan post-test latihan lompat katak dan skipping terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok kelas VII SMP Negeri 1 Lintang Kanan dihitung dengan Uji t dengan kriteria data dikatakan signifikan apabila $t_{hitung} \geq t_{tabel}$. Dari hasil perhitungan diketahui bahwa t_{hitung} sebesar 10,44 Hasil tersebut kemudian dikonsultasikan dengan t_{tabel} sebesar 1,76 ($\alpha = 0.05$) Hal itu menunjukkan bahwa $t_{hitung} \geq t_{tabel}$, $10,44 \geq 1,76$ (signifikan). Sedangkan tingkat signifikansi pre-test dan post-test skipping diketahui bahwa t_{hitung} sebesar 10,58 Hasil tersebut kemudian dikonsultasikan dengan t_{tabel} sebesar 1,76 ($\alpha = 0.05$) Hal itu menunjukkan bahwa $t_{hitung} \geq t_{tabel}$, $10,58 \geq 1,76$ (signifikan). Efektivitas dari latihan lompat katak dan skipping tidak terpaut jauh yaitu metode latihan lompat katak mampu meningkatkan 4,84% sedangkan skipping mampu meningkatkan 4,54%. Berdasarkan pada hasil tersebut maka dapat dinyatakan bahwa ada pengaruh metode skipping terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Lintang Kanan.

Kata kunci: Lompat Katak, Skipping, Lompat jauh.

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of frog jumping and skipping exercises on the results of the long jump squat style of grade VIII students of SMP Negeri 1 Lintang Kanan. The research method in this study is an experimental method. The research design used is the modified pre-test – post-test group design. The data collection technique in the study used the long jump test. The results of the study on the significance of the pre-test and post-test of frog jumping and skipping exercises on the results of long jump and squat class VII of SMP Negeri 1 Lintang Kanan were calculated with a t-test with data criteria

said to be significant if the calculation \geq ttabel. From the calculation results, it is known that the calculation of 10.44 The result was then consulted with a ttable of 1.76 ($\alpha = 0.05$). It showed that the calculation \geq ttabel, $10.44 \geq 1.76$ (significant). Meanwhile, the significance level of pre-test and post-test skipping is known that the calculation is 10.58. The results were then consulted with a ttable of 1.76 ($\alpha = 0.05$) It showed that the calculation of the \geq ttabel, $10.58 \geq 1.76$ (significant). The effectiveness of frog jumping and skipping exercises is not far apart, namely the frog jumping exercise method is able to increase by 4.84% while skipping is able to increase by 4.54%. Based on these results, it can be stated that there is an effect of the skipping method on the long jump squat style results of class VIII students of SMP Negeri 1 Lintang Kanan.

Key words: Leap Frog, Skipping, Long jump

Received: 2022-09-14; Accepted: 2022-12-24; Published: 2022-12-30

© 2022 Universitas Suryakencana, e-ISSN: 2721-7175(online), p-ISSN: 2089-2341 (cetak)



Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, this work in Universitas suryakencana is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Sistem keolahragaan nasional UU RI No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional bahwa setiap warga Negara mempunyai hak yang sama untuk melakukan kegiatan olahraga, memperoleh pelayanan dalam kegiatan olahraga, memilih dan mengikuti jenis dan cabang olahraga yang sesuai bakat dan minatnya, memperoleh pengarahannya dukungan, bimbingan, pembinaan, dan pengembangan dalam keolahragaan. Pembinaan olahraga diarahkan ke dalam tiga ruang lingkup meliputi olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi.

Pendidikan Jasmani yang terdapat di Sekolah merupakan dasar yang baik bagi perkembangan kegiatan olahraga di luar Sekolah, pendidikan jasmani dapat dengan sengaja dan sadar untuk diarahkan pada suatu tujuan pencapaian suatu prestasi tertentu (Bete & Ingunau, 2021). Proses pembelajaran penjasorkes yang disekolah dinilai belum berkembang dan cenderung monoton bahkan juga ada yang terkesan tidak sesuai dengan materi yang ada. Hal ini ditandai dengan metode pembelajaran penjasorkes yang digunakan cenderung konvensional, fokus pada drill penguasaan

teknik gerak daripada penggunaan metode yang menyenangkan kemampuan teknik dan motivasi untuk bergerak siswa (Lukartono, 2019).

Pendidikan jasmani menjadi komponen penting dalam mengembangkan aspek afektif, kognitif dan psikomotor bagi siswa disetiap jenjang sekolah. Menurut Mardiana, Purwadi, and Satya (Sina & Pelariyanto, 2020) tujuan penjas adalah membina potensi anak melalui berbagai aktivitas fisik sehingga aspek fisik, motorik, mental, sosial dan emosional dapat berkembang secara optimal. (Guntur Gaos, 2018; MG et al., 2019) Tujuan pendidikan jasmani dapat terlaksana apabila direncanakan secara sistematis dan disesuaikan dengan pertumbuhan perkembangan anak di setiap jenjang pendidikan baik Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama maupun Sekolah Menengah Atas.

Dalam kurikulum pendidikan jasmani sekolah dasar terdiri dari permainan, atletik, senam, renang, olahraga tradisional, dan aktivitas luar kelas. Atletik merupakan salah satu cabang Olahraga yang kompleks karena memiliki ketentuan ketentuan dan peraturan peraturan yang rinci dan ketat. Atletik juga merupakan cabang olahraga yang tidak membahayakan diri sendiri maupun lawan. Atletik juga sering mengadakan berbagai kejuaraan dari tingkat Kabupaten hingga Dunia. Di kabupaten, Pemda menyeleksi para Atlet yang berbakat untuk mengikuti kejuaraan berikutnya ditingkat Propinsi dan seterusnya (Hunayani & Santoso, 2018).

Keempat nomor lompat tersebut yang akan dibahas lebih lanjut adalah pada nomor lompat jauh. Lompat jauh adalah salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik. Dalam perlombaan lompat jauh seorang pelompat akan bertumpu pada balok tumpuan sekuat-kuatnya dan untuk mendarat di bak lompat sejauh-jauhnya (Riyanto, 2021). Prasetyo (Masitoh et al., 2021) menjelaskan Lompat jauh ialah lompat dengan kekuatan yang harus maksimal dengan kedua kaki terkuat untuk mendapatkan keberhasilan yang sangat maksimal. Tujuan dari lompat jauh adalah melakukan suatu gerakan melompat ke depan dan ke atas yang menggunakan papan yang menjadi daerah tolakan, dengan menaikkan tubuh selama mungkin di udara dan dilakukan secara cepat dan tepat dan untuk mendapatkan jarak sejauh-jauhnya (Hanif Fudin, Amir Luthfi, 2020).

Gerakan loncat katak adalah gerakan meloncat-loncat dengan dua kaki ke depan. Sedang gerakan naik turun bangku dapat dilakukan dengan kedua kaki turun kembali ke lantai secara berulang-ulang (Mudian, 2018). Penerapan latihan loncat katak dapat meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok (Masitoh et al., 2021). Selain latihan loncat katak, bentuk latihan praktis lainnya yang juga diduga sangat mampu meningkatkan lompat jauh adalah latihan *skipping*. *Skipping* merupakan salah satu olahraga sederhana yang dapat mempertahankan kesegaran jasmani (Pramudani & Kumaidah, 2018). Latihan *skipping* dianggap dapat berpengaruh karena latihan ini merupakan salah satu jenis latihan yang dapat meningkatkan power tungkai (Abduh et al., 2019).

Berkaitan dengan pembinaan olahraga melalui pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah-sekolah, pola pembinaan usia dini yang dimasukkan dalam program Indonesia Bangkit (IB) merupakan program yang tidak bisa dipisahkan dari pembinaan olahraga melalui pendidikan jasmani (Munandar et al., 2020). Ini disebabkan karena, secara umum anak usia dini merupakan anak yang sedang dalam masa sekolah baik SD, atau SMP. Namun demikian salah satu hal yang menjadi dasar dari keberhasilan dalam pembinaan usia dini adalah proses penyaringan anak usia sekolah sebagai calon bibit atlet (*talent identification*), untuk dibina sebagai bibit atlet dalam konteks pembinaan olahraga usia dini (Jasmani, 2021).

Berdasarkan pengamatan pada kelas VIII di SMP Negeri 1 Lintang Kanan, terlihat ada beberapa hambatan, sebagian besar hasil lompat jauh siswa tidak maksimal hal ini disebabkan oleh taktik dan mental yang tidak mendapat perhatian yang serius baik dari siswa maupun guru, selain itu minimnya kemauan siswa untuk melakukan lompat jauh. Untuk itu peneliti ingin meningkatkan prestasi lompat jauh dengan menggunakan model-model latihan fisik yang dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh.

Salah satu model yang ditawarkan dalam meningkatkan lompat jauh dengan cara latihan lompat katak. Alasan memilih latihan tersebut antara lain: 1) Minim terjadinya cedera, 2) Dapat dengan mudah dilakukan oleh siswa, 3) Alat dan bahan yang di gunakan untuk melakukan penelitian tidak terlalu mahal dan dapat dibuat

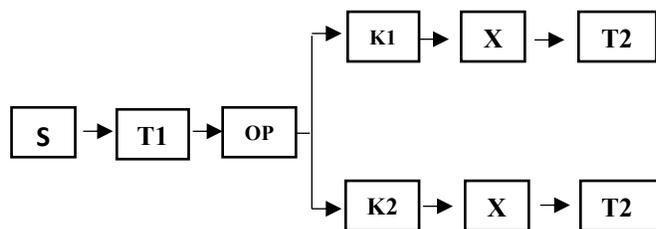
dengan sederhana. Dari latar belakang diatas peneliti dengan melihat adanya metode latihan yang baik untuk meningkatkan lompat jauh gaya jongkok, maka peneliti ingin mengangkat judul “pengaruh latihan lompat katak dan skipping terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Lintang Kanan”.

Penelitian ini bertujuan untuk 1) Untuk mengetahui pengaruh latihan lompat katak terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Lintang Kanan. 2) Untuk mengetahui pengaruh latihan skipping terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Lintang Kanan.

METODE

Metode penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. peneliti ingin melakukan dan melihat langsung apakah ada pengaruh latihan lompat katak dan latihan skipping dapat meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Lintang Kanan. Rancangan penelitian yang digunakan the modified group pre-test posttest design. Perbedaannya yaitu terletak pada tes awal yang memberikan sebelum dimulainya instruksi atau perlakuan.

Rancangan penelitian yang digunakan *the modified group pre-test posttest design* (Sugiyono, 2018). Perbedaannya yaitu terletak pada tes awal yang memberikan sebelum dimulainya instruksi atau perlakuan.



Gambar 1 Rancangan penelitian

Sumber: (Febri Yogiana et al., 2018)

Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Lintang Kanan. Berdasarkan data yang diperoleh peneliti, populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Lintang Kanan dengan jumlah 76 siswa.

Tabel 1. Populasi Penelitian

Kelas	Putra	Putri	Jumlah siswa
VIII.a	17	9	26
VIII.b	16	8	24
VIII.c	16	10	26
Jumlah	49	27	76

Sumber: SMP Negeri 1 Lintang Kanan

Berdasarkan pendapat diatas, maka metode dalam pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Peneliti mengambil responden melalui kriteria yaitu siswa laki-laki. Adapun sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII dengan jumlah sampel sebanyak 49 siswa.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini terdiri dari test lompat jauh menurut (Fernanlampir dan Faruq, 2015).

Pelaksanaan lompat jauh:

- 1) Peserta tes dipanggil dan segera melakukan lompat jauh.
- 2) Tiap peserta tes diberi tiga kali kesempatan.
- 3) Setiap kali peserta selesai melompat, jarak diukur kecuali lompatan yang gagal
- 4) Pengukuran dilakukan dari pinggir papan tolak yang terdekat dengan bak pasir sampai pada bekas lompatan yang terdekat dengan papan tolakan
- 5) Hasil pengukuran dicatat oleh pencatat skor dalam satuan cm

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil perhitungan uji normalitas data pre-test dan post-test metode lompat katak terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok serta pre-test dan post-test metode permainan skipping terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Lintang Kanan adalah sebagai berikut:

Tabel 2 Uji Normalitas Data hasil lompat jauh gaya jongkok

No	Variabel	Km _{hitung}	Km	Keterangan
1	Pre-test metode lompat katak terhadap hasil lompat jauh gaya	0.47	-1 → +1	Normal

No	Variabel	K _m _{hitung}	K _m	Keterangan
	jongkok			
2	<i>Post-test</i> metode lompat katak terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok	0.48	-1 → +1	Normal
	jongkok			
3	<i>Pre-test</i> metode <i>skipping</i> terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok	-0.54	-1 → +1	Normal
	jongkok			
4	<i>Post-test</i> metode <i>skipping</i> terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok	-0.48	-1 → +1	Normal

Hasil perhitungan menunjukkan bahwa F_{hitung} sebesar 1,08. Hasil tersebut kemudian dikonsultasikan pada F_{tabel} pada taraf signifikansi 0.05 berdasarkan derajat kebebasan ($dk = k-1 = 1$) yaitu 4,26. Berdasarkan pada hasil tersebut, dan setelah dikonsultasikan dengan F_{tabel} diketahui bahwa $F_{hitung} \leq F_{tabel} = 1,08 \leq 4,26 = \text{homogen}$. Diperoleh pengertian bahwa data penelitian meliputi pre-test dan post-test metoden lompat katak dan skipping terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Lintang Kanan dalam keadaan homogen, sehingga dapat diuji dengan uji parametrik.

Uji T-Test Latihan Lompat katak

Untuk mengetahui tingkat signifikansi pre-test dan post-test metode lompat katak terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Lintang Kanan dihitung dengan Uji t dengan kriteria data dikatakan signifikan apabila $t_{hitung} \geq t_{tabel}$.

$$t = \frac{324}{\sqrt{\frac{25(4298) - 324^2}{25 - 1}}}$$

$$t = \frac{324}{\sqrt{\frac{107450 - 104976}{24}}}$$

$$t = \frac{324}{\sqrt{103,08}}$$

$$t = \frac{324}{10,15} = 31,91$$

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa thitung sebesar 31,91 Hasil tersebut kemudian dikonsultasikan dengan ttabel sebesar 2,05 ($\alpha = 0.05$) Hal itu menunjukkan bahwa thitung \geq ttabel, $31,91 \geq 2,05$ (signifikan). Berdasar pada hasil tersebut maka dapat dinyatakan bahwa ada pengaruh metode lompat katak terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Lintang Kanan.

Uji T-Test Latihan Skipping

Untuk mengetahui tingkat signifikansi pre-test dan post-test metode skipping terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Lintang Kanan dihitung dengan Uji t dengan kriteria data dikatakan signifikan apabila thitung \geq ttabel.

$$t = \frac{297}{\sqrt{\frac{24(3703) - 297^2}{24 - 1}}}$$

$$t = \frac{297}{\sqrt{\frac{92575 - 88209}{23}}}$$

$$t = \frac{297}{\sqrt{189,83}}$$

$$t = \frac{297}{13,78} = 21,56$$

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa thitung sebesar 21,56. Hasil tersebut kemudian dikonsultasikan dengan ttabel sebesar 2,06 ($\alpha = 0.05$) Hal itu menunjukkan bahwa thitung \geq ttabel, $21,56 \geq 2,06$ (signifikan). Berdasar pada hasil tersebut maka dapat dinyatakan bahwa ada pengaruh metode skipping terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Lintang Kanan.

Pembahasan

Merujuk pada hasil perhitungan dan analisis data penelitian, terlihat ada pengaruh menggunakan metode lompat katak dan skipping terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Lintang Kanan. Hasil penelitian menunjukkan metode lompat katak dan skipping berpengaruh terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Lintang Kanan. Telah diberi metode lompat katak rata-rata poin yang diperoleh siswa dalam melakukan lompat

jauh gaya jongkok dimana sebelumnya yaitu sebesar 254,68 dan setelah dilakukan latihan lompat katak mendapat sebesar 267,64 ini berarti metode latihan lompat katak mampu meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok sebesar 4,84%. Sedangkan hasil penelitian pada metode skipping rata-rata poin yang diperoleh siswa dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok sebelumnya 260,21 dan setelah dilakukan latihan skipping mendapat sebesar 272,58, ini berarti metode latihan skipping mampu meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok sebesar 4,54%.

Hasil penelitian dilakukan oleh (Totong, 2020) Model bermain lompat katak dalam upaya meningkatkan hasil belajar lompat jauh merupakan salah satu cara yang cukup efektif untuk diterapkan pada pembelajaran, sehingga tercipta pembelajaran yang lebih baik dan siswa lebih terbantu dalam memahami dan menguasai materi yang diberikan.

Hasil yang didapatkan dari metode latihan lompat katak dan skipping terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan lompat katak dan skipping terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Lintang Kanan. Kedua metode pelatihan ini (lompat katak dan skipping) cenderung menghasilkan teknik lompat yang baik digunakan saat melakukan lompat jauh gaya jongkok. Tidak terdapatnya perbedaan pengaruh dari kedua variabel bebas yaitu pelatihan lompat katak dan skipping dikarenakan kedua metode latihan tersebut sama-sama dimaksudkan untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok, yang membedakan dua variabel dalam penelitian ini adalah pelaksanaannya. Hal ini berarti pengaruh yang dihasilkan dari kedua kelompok perlakuan yaitu terdapat peningkatan teknik lompat jauh gaya jongkok yang sama. Dimana pelatihan lompat katak sama baiknya dibandingkan pelatihan skipping.

SIMPULAN

Berdasarkan pada hasil analisis penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan beberapa hal sesuai dengan permasalahan-permasalahan dalam penelitian ini. Adapun simpulan tersebut adalah sebagai berikut:

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa thitung sebesar 31,91 Hasil tersebut kemudian dikonsultasikan dengan ttabel sebesar 2,05 ($\alpha = 0.05$) Hal itu menunjukkan bahwa thitung \geq ttabel, $31,91 \geq 2,05$ (signifikan). Berdasar pada hasil tersebut maka dapat dinyatakan bahwa ada pengaruh metode lompat katak terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Lintang Kanan. Dari hasil perhitungan diketahui bahwa thitung sebesar 21,56. Hasil tersebut kemudian dikonsultasikan dengan ttabel sebesar 2,06 ($\alpha = 0.05$) Hal itu menunjukkan bahwa thitung \geq ttabel, $21,56 \geq 2,06$ (signifikan). Berdasar pada hasil tersebut maka dapat dinyatakan bahwa ada pengaruh metode skipping terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Lintang Kanan. Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan lompat katak dan skipping terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Lintang Kanan. Pada metode latihan lompat katak mampu meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok sebesar 4,84%. Metode latihan skipping mampu meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok sebesar 4,54%.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, I., Basri, Z., & Mentara, H. (2019). Pengaruh latihan lompat katak dan skipping terhadap tendangan lambung jauh di tim ekstrakurikuler sma negeri 1 poso. *Journal Sport Sciences and Physical Education*, 7, 14–26.
- Bete, D., & Ingunau, T. M. E. (2021). Permainan Tradisional Tali Merdeka dapat Meningkatkan Jarak Capaian Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V SD. *Jurnal Pendidikan Kesehatan ...*, 7(1), 1–9. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/763>
- Febri Yogiana, K., Eka, G., Darmawan, B., Chandra, K., Kusuma, A., Pendidikan, J., & Olahraga, K. (2018). *Pengaruh Pelatihan Passing Pasif Segitiga Dan Passing Sambil Bergerak Terhadap Teknik Passing Futsal*. 9(2), 1–11.
- Fernanlampir dan Faruq. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. CV. Andi Offset.
- Hanif Fudin, Amir Luthfi, I. N. (2020). *Jurnal Bola. Olahraga, Bersama Asia, Laju*, 2, 1–21.
- Hunayani, & Santoso, S. (2018). Peningkatan Lompat Jauh Menggunakan Metode Roleplaying Pada Siswa Kelas Iv Sd Negeri Ngadirejo Tahun Pelajaran 2016/2017. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, 4(1), 43–51.
- Jasmani, J. (2021). Hubungan Antara Power Otot Tungkai, Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Dengan Kemampuan Loncat Katak Kids Athletic Pada Siswa

- Putra Kelas 4 Dan 5 Sd It Abu Jafar Tahun Ajaran 2020/2021. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 21(1), 17–26. <https://doi.org/10.36728/jis.v21i1.1326>
- Lukartono. (2019). Pengembangan Karakter Kerja Keras Dan Hasil Belajar Pjok Materi Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Penggunaan Bok Kardus Pada Siswa Kelas V SD 2 Kedungsari. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 1(2). <https://doi.org/10.24176/jpp.v1i2.3427>
- Masitoh, D., Asmara, Y., & Syafutra, W. (2021). Penerapan Latihan Loncat Katak terhadap Peningkatan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(6), 4215–4222. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i6.1403>
- MG, G. S., MS, T., & AK, P. (2019). Pengaruh Latihan Lari Interval Dan Latihan Fartlex Terhadap. *Jendela Olahraga*, 05(02), 43–51.
- Munandar, A., Taufik, M. S., & Putri, R. E. (2020). PENGARUH LATIHAN PLYOMETRICS OTOT TUNGKAI. *Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 10, 1–6
- Mudian, D. (2018). Pengaruh Latihan Loncat Katak Dan Loncat Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok. *BIORMATIKA Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang*, 4(2), 2580–6335.
- Pramudani, A. H., & Kumaidah, E. (2018). *Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Vertical Jump*. 7(4), 1755–1762.
- Riyanto, R. (2021). Upaya Memperbaiki Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Lompat dengan Rintangan pada Siswa KELAS XII IPA 4 SMA Negeri 2 Kayuagung Tahun Pelajaran 2021/2022. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(12), 2109–2118. <https://doi.org/10.36418/japendi.v2i12.404>
- Sina, I., & Pelariyanto, E. (2020). Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Hasil Loncat Katak Pada Siswa Sekolah Dasar. *Physical Activity Journal*, 1(2), 176. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2471>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Totong. (2020). Upaya Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Kelas Sekolah Dasar melalui Model Bermain Lompat Katak. *PEDADIDAKTIKA: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 7(3), 106–116.