

## INTEGRASI METODE PEMBELAJARAN PjBL DENGAN INKLUSI UNTUK HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH SISWA KELAS X

Lusiantri<sup>1</sup>, Herita Warni<sup>2</sup>, Mashud<sup>3</sup>

<sup>1</sup> PPs Pendidikan Jasmani, Universitas Lambung Mangkurat

<sup>2</sup> PPs Pendidikan Jasmani, Universitas Lambung Mangkurat

<sup>3</sup> PPs Pendidikan Jasmani, Universitas Lambung Mangkurat

### Abstrak

Penelitian bertujuan meningkatkan hasil belajar siswa kelas X MIPA SMAN3 Palangka Raya materi lompat jauh gaya jongkok menerapkan integrasi model pembelajaran PjBL dengan inklusi menggunakan metode Action Research Classroom/PTK model Kemmis dengan fase: persiapan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Subyek penelitian siswa kelas X MIPA, berjumlah 36 siswa. Instrumen penelitian menggunakan blanko pengamatan tugas gerak dengan indikator: mengambil ancang-ancang, sebelum bertolak tingkatkan kecepatan lari, sampai papan tumpu kecepatan ancang-ancang dipertahankan, langkah terakhir pinggang diturunkan. Tahap tolakan: paha kaki-bebas diayunkan cepat dipertahankan posisi horizontal, menumpu dengan kaki terkuat, saat tolakan luruskan sendi pergelangan kaki, lutut, pinggang, serta pertahankan sudut 45° bagian bawah atas. Tahap melayang: tubuh ke udara, mengayunkan lengan kedepan, membungkuk/berjongkok, kedua kaki ditekuk. Instrumen penilaian tahap terakhir: tubuh dan lengan ditarik ke bawah, kaki mendekati tubuh, sebelum menyentuh tanah luruskan kaki dan tekuk, duduklah atas kaki saat mendarat. Data tersebut diolah menggunakan analisis deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Terlihat peningkatan hasil belajar melalui dua siklus sesuai data hasil penelitian. Analisis data ketuntasan siklus I sebesar 36,89% dan siklus II 80,56%. Dengan demikian pembelajaran menggunakan integrasi model pembelajaran PjBL dengan inklusi dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas X MIPA, disarankan guru PJOK dapat menggunakan model pembelajaran ini.

**Kata Kunci:** PjBL, Inklusi, Hasil Belajar, Lompat Jauh.

### Abstract

*The research aims to improve student learning outcomes in class X MIPA SMAN3 Palangka Raya in the long jump squat style applying integration of the PjBL learning model with inclusion using the Action Research Classroom/PTK Kemmis model with phases: preparation, implementation, observation, and reflection. The research subjects for class X MIPA students were 36 students. The research instrument used a blank observation of motion tasks with indicators: take a square, before starting to increase running speed, until the stance speed fulcrum is maintained, the last step is lowering the waist. The repulsion stage: the free-leg thigh is swung quickly to maintain a horizontal position, supporting it with the*

Correspondence author: Mashud, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia.

Email: [mashud@ulm.ac.id](mailto:mashud@ulm.ac.id)



Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training) is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

*strongest leg, when the repulsion straightens the ankle joint, knee, waist, and maintains an angle of 45° from the bottom up. Flying stage: body into the air, swinging arms forward, bending / crouching, legs bent. The last stage of the assessment instrument: the body and arms are pulled down, the feet are close to the body, before touching the ground, straighten your legs and bend them, sit on your feet when you land. The data is processed using qualitative and quantitative descriptive analysis. There is an increase in learning outcomes through two cycles according to research data. Analysis of the completeness data of the first cycle of 36.89% and 80.56% of the second cycle. Thus, learning using the integration of the PjBL learning model with inclusion can improve learning outcomes in the long jump squat style of class X MIPA students, it is suggested that PJOK teachers can use this learning model.*

*Keywords: PjBL, Inclusion, Learning Outcomes, Long Jump.*

## **PENDAHULUAN**

Olahraga adalah bagian besar dari warisan budaya kemanusiaan, dan banyak orang menikmati berpartisipasi dan menontonnya. Olahraga dapat membantu dalam perkembangan tubuh dan pikiran, memungkinkan seseorang untuk memproses informasi dan pemahaman tentang nilai-nilai kehidupan. Dalam undang-undang RI Nomor 3 tahun 2005 pasal 25 ayat 2 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (2007:14) dan kemudian diganti dengan Undang-undang No. 11 Tahun 2022 (Republik Indonesia 2022) dikemukakan bahwa “pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan melalui proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru/dosen olahraga yang berkualifikasi dan memiliki sertifikat kompetensi serta didukung prasarana dan sarana olahraga yang memadai”. Menurut kutipan yang disebutkan di atas, olahraga pendidikan adalah salah satu tujuan olahraga nasional. Pendidikan saat ini mencakup pemikiran kritis, pengambilan keputusan, kreativitas, dan pemikiran kewirausahaan, serta kemampuan untuk berkomunikasi dan bekerja dengan orang lain, menggunakan pengetahuan, informasi, dan peluang dengan cara baru, dan mengelola keuangan, kesehatan, dan tanggung jawab seseorang (Adhie 2020). Belajar sesuai dengan keadaan tanggung jawab siswa kehidupannya merupakan salah satu pendekatan untuk menilai karakteristik (Love et al. 2014).

Pendidikan jasmani menggunakan kegiatan yang melibatkan otot besar, dimaksudkan untuk memajukan aspek biologis, neuromuskuler, intelektual, dan sosial (Bangun 2016). Apabila kegiatan pembelajaran menggunakan media dan teknik yang dapat memotivasi siswa untuk aktif, maka proses pembelajaran akan berjalan efektif (Jeong dan So 2020).

Salah satu materi pendidikan jasmani yang dipelajari ditingkat SMA/SMK adalah olahraga paling awal, sering disebut sebagai ibu dari semua olahraga yaitu atletik. Atletik adalah olahraga tertua dan dianggap sebagai asal dari semua olahraga lainnya (Santoso, Setiyani, dan Pardiman 2021). Lompat jauh adalah gerakan yang bertujuan untuk mencapai lompatan sejauh mungkin, menolak dengan satu kaki untuk melompati bak yang dilakukan dengan cepat dan sesuai jalur tolakan (Muslimin dan Putra Ramadhan 2017). Hakikat mendasar lompat jauh adalah untuk mendapatkan lompatan sejauh mungkin dengan melakukan kecepatan awal yang maksimal sambil tetap mampu mendorong dengan kuat menggunakan satu kaki ke ketinggian untuk menghasilkan lompatan jauh. Awalan, tolakan, melayang, dan mendarat adalah empat fase lompat jauh (Sugiono et al. 2022). Suatu pembelajaran dikatakan efektif atau berhasil jika hasil pembelajaran yang diperoleh mencapai atau melapui Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) yang telah ditentukan (Nurlindah, Muh. Khalifah Mustami, dan Musdalifah 2020).

Model pembelajaran adalah kerangka konseptual yang mendefinisikan proses metodis untuk menyiapkan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran tertentu (Fidalgo-Blanco, Sein-Echaluze, dan García-Peñalvo 2015). Tujuan pembelajaran dicapai melalui strategi, pendekatan, teknik, sumber, media, dan alat evaluasi pembelajaran. Model dan metode pembelajaran adalah prosedur atau pola sistematis yang dijadikan sebagai rekomendasi untuk mencapai tujuan tersebut (Avella et al. 2016). Ada berbagai model pembelajaran seperti model pembelajaran Project Based Learning (Hasibuan, Sari, dan Setiawaty 2019). Pembelajaran berbasis proyek digunakan untuk membantu siswa meningkatkan kemampuan intelektual, berpikir, dan

pemecahan masalah mereka; memperoleh tugas orang dewasa dengan menempatkan mereka melalui skenario nyata atau simulasi; dan meningkatkan kemandirian dan otonomi mereka sebagai pembelajar (Saputro dan Rayahub 2020).

Selanjutnya, pendekatan pengajaran inklusif, awalnya dianggap sebagai pendidikan inklusif yang disesuaikan bagi anak-anak berkebutuhan khusus (Kristiyanti 2019). Kekhasan setiap siswa sangat penting untuk proses pembelajaran ini (Chatoupis, 2018). Gaya belajar inklusif adalah metode pengajaran yang memungkinkan siswa untuk memilih tingkat kesulitan di mana mereka harus mulai mempelajari suatu gerakan dan jumlah pengulangan yang harus mereka lakukan untuk menguasainya. Gaya belajar inklusif adalah guru menyajikan materi pembelajaran secara rinci dan menawarkan berbagai kesulitan untuk mendorong kreativitas dan kemudahan dalam pembelajaran keterampilan gerak siswanya (Lestari 2017).

Efektivitas pengajaran sangat dipengaruhi oleh seorang guru (Kusumawati 2023). Belajar dalam situasi murid adalah salah satu pendekatan untuk menilai kualitas ini. Bahasa Inggris kata integrasi berarti kesatuan atau pembulatan (Utami 2023). Dapat dilihat jika integrasi sebagai cara untuk mengatur semua aspek, tugas, dan aktivitas yang berbeda yang masuk ke dalam sebuah karya. Menurut Kuncahyono et al., (2020) Corey (Sagala, 2010: 61) mengatakan belajar adalah bagian unik dari pendidikan dan merupakan suatu proses dimana lingkungan seseorang diatur secara otoritatif untuk memungkinkannya berpartisipasi dalam perilaku tertentu dalam keadaan khusus atau menghasilkan respons terhadap situasi tertentu. Sehingga dapat disimpulkan bahwa integrasi metode pembelajaran merupakan cara kerja sama atau penggabungan sintak pembelajaran sebagai tahapan-tahapan yang sistematis kemudian dijadikan pegangan untuk mencapai tujuan pembelajaran meliputi proses, pendekatan, sumber, alat, dan instrumen yang digunakan.

Berdasarkan pengamatan dan observasi peneliti beserta teman sejawat pada bulan Mei 2023 meteri lompat jauh gaya jongkok siswa kelas

X MIPA pada SMA Negeri 3 Palangka Raya hasil belajarnya masih belum mencapai ketuntasan, hanya 8,3% dari 36 orang siswa yang dapat memenuhi kriteria ketuntasan minimal sebesar 76 di kelas X MIPA (Hasil Pretest / Pra Siklus). Hal ini menggambarkan siswa belum mampu untuk melakukan lompatan secara benar yang sesuai yang diharapkan. Penggunaan integrasi model pembelajaran PjBL dan Inklusi, siswa diharapkan mampu melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok secara benar, selain itu siswa menjadi tertarik dan berminat dengan pelajaran ini.

Peneliti mempertimbangkan penggunaan integrasi model pembelajaran PjBL dengan inklusi untuk mencapai suatu proyek hasil belajar dengan menawarkan menu pilihan pembelajaran mulai dari mudah ke sulit, dari dasar ke rumit. Sehingga siswa dapat memilih aktivitas gerak berdasarkan keterampilan mereka sendiri sesuai dengan sintak integrasi model pembelajaran PjBL dengan inklusi berikut ini.

Tabel 1. Sintaks Integrasi PjBL dengan Inklusi

Model Pembelajaran PjBL	Model Pembelajaran Inklusi	Integrasi Model Pembelajaran PjBL & Inklusi
<ul style="list-style-type: none"><li>• Menentukan pertanyaan mendasar</li><li>• Mendesain perencanaan produk</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Asesment diagnostic</li><li>• Menentukan tujuan pembelajaran</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Asesment diagnostic</li><li>• Menentukan masalah dan mendesain perencanaan produk</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Menyusun jadwal pembuatan produk</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mendesain ragam kesulitan materi pembelajaran</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mendesain ragam kesulitan materi pembelajaran</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Monitoring keaktifan dan perkembangan proyek</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Demonstrasi dan praktik pembelajaran</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Menyusun jadwal pembuatan produk</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Menguji hasil</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Umpan balik proses pembelajaran</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Praktik dan monitoring perkembangan proyek.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Evaluasi pengalaman belajar</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Umpan balik hasil pembelajaran</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Umpan balik proses pembelajaran.</li><li>• Evaluasi pengalaman belajar</li></ul>

---

Sumber: (Chatoupis, 2018; Ferawati & Mashud, 2022)

Dengan menerapkan sintak-sintak integrasi model pembelajaran ini diharapkan siswa akan aktif mengerjakan tugas geraknya tanpa merasa takut atau bosan. Siswa pun akan lebih tertantang untuk menyelesaikan kegiatan yang lebih sulit atau berat karena mereka yakin telah mampu/berhasil menyelesaikan tugas gerak sederhana beberapa kali.

Bedasarkan pada penelitian yang relevan (Agung Perdana 2022) pembelajaran berbasis proyek (Project Based Learning) yang telah dilakukan mampu untuk meningkatkan keaktifan belajar siswa materi pencak silat pada kelas XI MIPA 1 SMA N 1 Weru Tahun Pelajaran 2021/2022. Pendekatan kualitatif deskriptif digunakan dalam penelitian ini. Kuesioner digunakan sebagai metode pengumpulan data dalam penelitian ini. Hasil yang diperoleh dari penelitian bahwa pembelajaran berbasis proyek (Project Based Learning) yang telah dilakukan mampu untuk meningkatkan keaktifan belajar siswa. Prosentase keaktifan tanpa menggunakan model berbasis proyek adalah 57,25% setelah menggunakan model PJBL kategori aktif meningkat menjadi 72,95%. Namun dalam penelitian tersebut hanya meneliti data kualitatif saja sehingga dalam kualitas penerapan metode PjBL dalam pembelajaran pencak silat keterampilan (kuantitatif) masih belum diketahui.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh (Yanuar 2018) pembelajaran dengan model PBL dapat meningkatkan aktivitas dan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa. Analisis data dengan menggunakan statistik deskriptif. Kegiatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok siklus I sebesar 56,6% kelompok aktif, meningkat menjadi 85% kategori sangat aktif pada siklus II. Hasil belajar klasikal meningkat pada siklus I aspek pengetahuan sebesar 52,4%, meningkat menjadi 85,7% pada siklus II, dan pada aspek keterampilan sebesar 57,2%, mencapai 90,5% pada siklus II. Ditemukan bahwa model pembelajaran PBL meningkatkan aktivitas dan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa.

Pada faktor penelitian lainnya, (Tanwisastra, Kanca, dan Sucita Dartini 2022) meningkatkan hasil belajar lompat jauh mahasiswa FKIP PJKR Universitas Suryakencana Cianjur dengan menggunakan pendekatan

pengajaran inklusi.  $H_0$  ditolak berdasarkan hasil uji lanjut menggunakan uji Tukey, dengan ambang batas signifikansi  $\alpha = 0,05$ ,  $q_{hitung} = 3,247 > q_{tabel} = 2,86$ . Dengan demikian, secara keseluruhan hasil penelitian pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan pengajaran inklusi lebih unggul dibandingkan dengan pembelajaran lompat jauh dengan gaya latihan secara keseluruhan teruji kebenarannya. Sedangkan kekurangan penggunaan perlakuan gaya mengajar inklusi dalam praktik pembelajaran pendidikan jasmani pada pembelajaran gerak teknik lompat jauh gaya jongkok adalah: (1) siswa kurang serius dalam belajar, karena siswa belajar sendiri, dan (2) sulit mengontrol siswa yang kurang mampu.

Dari pemaparan beberapa hasil penelitian di atas, dan sandaran hasil penelitian relevan terkait penerapan integrasi model pembelajaran PjBL dengan inklusi memberikan gambaran bahwa dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk mencapai proyek hasil belajar dapat melalui variasi level kesulitan (ciri utama gaya mengajar inklusi) dalam pembelajaran dapat memicu keaktifan siswa dan meningkatkan semangat siswa dalam menyelesaikan tugas geraknya. Selain itu, siswa mungkin tertarik untuk mencoba gerakan yang lebih besar jika mereka memiliki pengalaman berhasil menyelesaikan proyek yang ditentukan dengan melakukan aktivitas gerak yang sederhana atau mudah. Pembelajaran dan kinerja siswa tentunya akan dipengaruhi oleh tingkat kesulitan yang ditetapkan guru mulai dari tingkat mudah, sedang, dan berat. Sehingga secara tidak langsung kelemahan dari model pembelajaran inklusi dapat diatasi dengan sintak integrasi dari model pembelajaran PjBL.

Level kesulitan mudah akan dipilih oleh siswa yang belum terlalu mampu melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan jarak awalan ke papan tumpuan lebih dekat dan melompati satu box lompat. Kemudian tingkat level sedang akan dipilih oleh siswa yang telah mampu melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan jarak awalan ke papan tumpuan lebih jauh dan melompati dua box lompat, sementara pada level kesukaran sulit akan dipilih oleh siswa yang sudah terbiasa melakukan lompatan dengan jarak awalan ke papan tumpuan lebih jauh dan melompati tiga box lompat

(sesuai yang seharusnya). Dengan adanya level-level tersebut diharapkan semua siswa mampu mencapai target proyek yang telah ditentukan dalam melakukan lompatan, dan ini akan berdampak kepada tingkat ketuntasan hasil belajar siswa. Integrasi model pembelajaran PjBL dengan inklusi mendorong siswa untuk menyelesaikan tugas proyek dengan menentukan tingkatan level kesukaran dan mendorong siswa untuk meningkatkan keterampilan belajar. Keberhasilan dalam mencapai proyek hasil belajar tidak diperoleh siswa dalam tingkatan level kesukaran yang sama, sebagian siswa dengan mudah melakukan lompat jauh gaya jongkok, sedangkan yang lainnya harus mengulang dan mencurahkan kemampuannya untuk melakukan tahap per tahap. Penerapan gaya integrasi model pembelajaran PjBL dengan Inklusi dalam pembelajaran berarti seorang guru sudah menerapkan demokrasi kepada siswa. Untuk mencapai tujuan proyek yang ditetapkan, peneliti membuat strategi dan melaksanakannya dengan melatih dan mengarahkan siswa untuk memilih berbagai tingkat kesulitan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan keterampilan pemecahan kendala dalam pembelajaran dengan menggunakan gaya mengajar dan model pembelajaran yang langkah-langkah pembelajarannya terstruktur dan terpola sehingga ketidaktuntasan belajar siswa dapat dideteksi mengapa dan karena apa, serta bagaimana refleksi lebih lanjut sebagai solusi.

## **METODE**

Desain PTK dibuat dengan menggunakan desain Stephen Kemmis dan McTaggart, yang meliputi empat komponen di setiap langkah: 1) persiapan, 2) tindakan, 3) observasi, dan 4) refleksi. (Mashud 2023). Siswa kelas X MIPA SMA Negeri 3 Palangka Raya dengan jumlah siswa sebanyak 36 orang terdiri dari 20 siswa perempuan dan 16 siswa laki-laki merupakan subjek dalam penelitian ini. Instrumen penelitian menggunakan instrumen menurut Wiradihardja & Syarifudin, (2017) dengan instrumen penilaian seperti tertera dalam tabel berikut.

Tabel 2. Instrumen Penilaian Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok

No.	Aspek yang dinilai	Indikator Penilaian
1.	Awalan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengambil ancang-ancang/awalan lari</li> <li>2. Tambah kecepatan lari ancang-ancang sedikit demi sedikit sebelum bertolak.</li> <li>3. Kecepatan ancang-ancang dipertahankan tetap maksimal sampai mencapai papan tumpu/bertolak.</li> <li>4. Pinggang turun sedikit pada satu langkah akhir ancang-ancang</li> </ol>
2.	Tumpuan /Tolakan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ayunkan paha kaki-bebas cepat ke posisi horizontal dan dipertahankan.</li> <li>2. Menumpu dengan kaki terkuat.</li> <li>3. Luruskan sendi mata kaki, lutut dan pinggang pada waktu melakukan tolakan.</li> <li>4. Bertolaklah ke depan dan ke atas (sudut tolakan 45°).</li> </ol>
3.	Melayang	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Badan terangkat melayang di udara.</li> <li>2. Ayunan kedua lengan ke depan.</li> <li>3. Badan sedikit membungkuk.</li> <li>4. kedua kaki sedikit ditekuk sehingga posisi badan berada dalam sikap jongkok.</li> </ol>
4.	Mendarat	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tarik lengan dan tubuh ke depan-bawah.</li> <li>2. Tarik kaki mendekati badan.</li> <li>3. Luruskan kaki dan tekuk lagi sedikit sesaat sebelum menyentuh tanah.</li> <li>4. Jika kedua kaki telah mendarat di bak pasir, duduklah atas kedua kaki</li> </ol>

Keterangan: Instrumen Penilaian Unjuk Kerja Siswa (Hasil Belajar)

- Poin 1 : Awalan : jika hanya 1 kriteria yang dilakukan  
Tolakan : jika tidak sesuai dengan kriteria sama sekali  
Melayang : jika tidak sesuai dengan kriteria sama sekali  
Mendarat : jika hanya 1 kriteria yang dilakukan
- Poin 2 : Awalan : jika hanya 2 kriteria yang dilakukan  
Tolakan : jika hanya 2 kriteria yang dilakukan  
Melayang : jika hanya 2 kriteria yang dilakukan  
Mendarat : jika hanya 2 kriteria yang dilakukan
- Poin 3 : Awalan : jika hanya 3 kriteria yang dilakukan  
Tolakan : jika hanya 3 kriteria yang dilakukan  
Melayang : jika hanya 3 kriteria yang dilakukan  
Mendarat : jika hanya 3 kriteria yang dilakukan
- Poin 4 : Awalan : jika melaksanakan semua kriteria

Tolakan : jika melaksanakan semua kriteria  
Melayang : jika melaksanakan semua kriteria  
Mendarat : jika melaksanakan semua kriteria

Prosedur penelitian ini dilakukan beberapa tahap antara lain, 1) pengamatan awal pembelajaran sebagai data awal penelitian/prasiklus; 2) Menyusun rencana pembelajaran (planning); 3) melakukan tindakan dengan menjalankan antar siklus sampai ketuntasan belajar diperoleh; 4) observasi dari pelaksanaan tindakan dalam pembelajaran setiap siklus. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei 2023 pada tahun pelajaran 2022/2023. Tempat pelaksanaan SMA Negeri 3 Palangka Raya Kota Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah.

Siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok untuk mendapat penilaian hasil belajar dalam penelitian ini. Penilaian hasil belajar dilakukan setelah pemberian tahapan atau level kesukaran gerak untuk menyelesaikan proyek yang diberikan dalam gaya mengajar integrasi model pembelajaran PjBL dengan inklusi yang dilakukan pada tiap siklusnya. Proses penilaian ditentukan dengan memilih, menyederhanakan serta menuangkan data yang diperoleh dalam catatan lapangan. Tahapan dalam analisis ini sebagai acuan untuk melihat dan mencari titik lemah atau kekurangan siswa selama tes dilakukan serta melakukan perbaikan atas temuan kesalahan tersebut. Data yang diperoleh saat proses kegiatan ini didapat dari pembelajaran siswa dan dituangkan kedalam sebuah tabel lalu memakai proses hitungan yang telah ada dan disesuaikan menurut kriteria ketuntasan minimal (KKM) 76 batas ketercapaian ketuntasan pembelajaran yaitu 80% siswa yang memenuhi KKM.

Observasi yang dilakukan berkaitan dengan prosedur penelitian untuk mengetahui kemampuan siswa melakukan lompatan. Proses belajar rangkaian gerak ini dilakukan dengan gaya mengajar integrasi model pembelajaran PjBL dengan inklusi yang terdiri dari tiga tahapan kesukaran untuk menyelesaikan proyek yang telah ditentukan. Dari awal proses pembelajaran dilakukan telah dievaluasi sampai akhir pembelajaran. Penelitian dilakukan dengan dua siklus, setiap siklus dua tahap pertemuan

dengan lama pertemuan 3 x 45 menit. Pertemuan awal siswa diarahkan dan menjelaskan proses pelaksanaan pembelajaran, evaluasi dilakukan pada akhir pertemuan siklus kedua. Analisis data penilaian tiap siklus dalam penelitian tindakan kelas, peneliti menggunakan teknik kuantitatif dan kualitatif selama proses pembelajaran serta data evaluasi setelah diterapkan gaya mengajar integrasi model pembelajaran PjBL dengan inklusi. Selanjutnya akan dilakukan analisis persentase untuk mempermudah peneliti melakukan deskripsi hasil dari data evaluasi lompat jauh gaya jongkok gaya mengajar integrasi model pembelajaran PjBL dengan inklusi memakai rumus persentase (Hawa 2022).

## HASIL

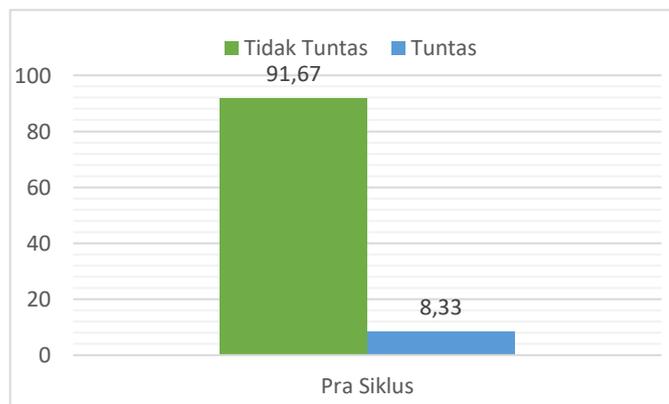
### *Data Obsevasi Sebelum Penelitian Tindakan (Pra Siklus)*

Berdasarkan hasil observasi awal pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X MIPA, didapatkan data observasi sebagai berikut.

Tabel 3. Hasil Observasi Awal Lompat Jauh Gaya Jongkok

No.	Jumlah Siswa	Persentase	Kategori
1	3	8,33	Tuntas
2	33	91,67	Tidak tuntas

Data observasi awal pembelajaran lompat jauh gaya jongkok juga dapat dilihat pada grafik 1 di bawah ini:



Gambar 1. Grafik data observasi awal lompat jauh gaya jongkok

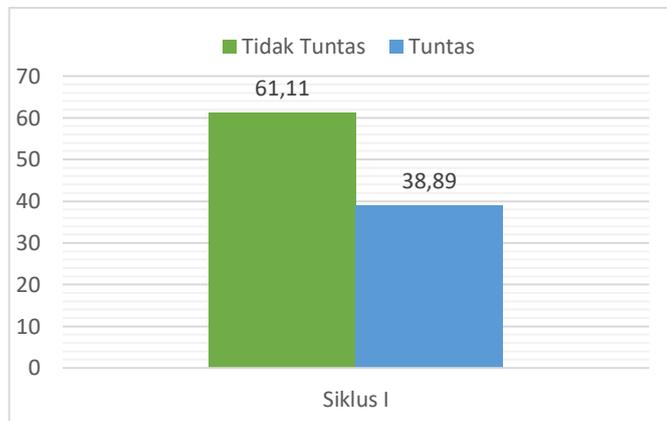
*Deskripsi Data Siklus I*

Berdasarkan tabel dan grafik di atas terlihat jika hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas X MIPA hanya 8,33% (3 siswa) saja yang tuntas dan 91,67% (33 siswa) belum tuntas atau belum mencapai KKM yang telah ditentukan. Dengan data yang diperoleh peneliti memutuskan untuk melanjutkan ke siklus II seperti data pada tabel di bawah ini:.

Tabel 2. Data Siklus I Lompat Jauh Gaya Jongkok

No.	Jumlah Siswa	Prosentase	Kategori
1	14	38,89	Tuntas
2	22	61,11	Tidak tuntas

Data siklus I pembelajaran lompat jauh gaya jongkok juga dapat dilihat pada grafik 2 di bawah ini:



Gambar 2. Grafik data siklus I lompat jauh gaya jongkok

Berdasarkan tabel dan grafik di atas terlihat jika hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas X MIPA siklus I hanya 38,89% (14 siswa) saja yang tuntas dan 91,67% (22 siswa) belum tuntas atau belum mencapai KKM yang telah ditentukan. Dari evaluasi dan simpulan di atas, untuk itu penelitian tindakan kelas dilanjutkan pada siklus kedua disusun refleksi dan perbaikan-perbaikan pembelajaran dan selanjutnya membuat perencanaan perangkat pembelajaran pada siklus II.

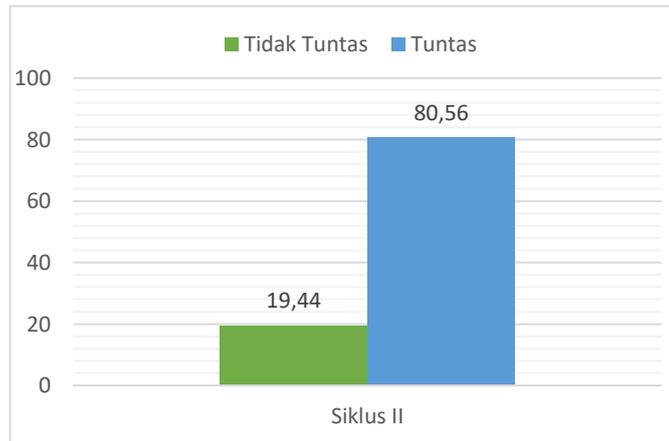
*Data Siklus II*

Berdasarkan hasil observasi pada siklus I, hasil tes pada siklus II yang dilakukan peneliti dapat terlihat pada tabel dan grafik di bawah ini.

Tabel 5. Data Siklus II Lompat Jauh Gaya Jongkok

No.	Jumlah Siswa	Prosentase	Kategori
1	29	80,56	Tuntas
2	7	19,44	Tidak tuntas

Data siklus II pembelajaran lompat jauh gaya jongkok juga dapat dilihat pada grafik 3 di bawah ini:



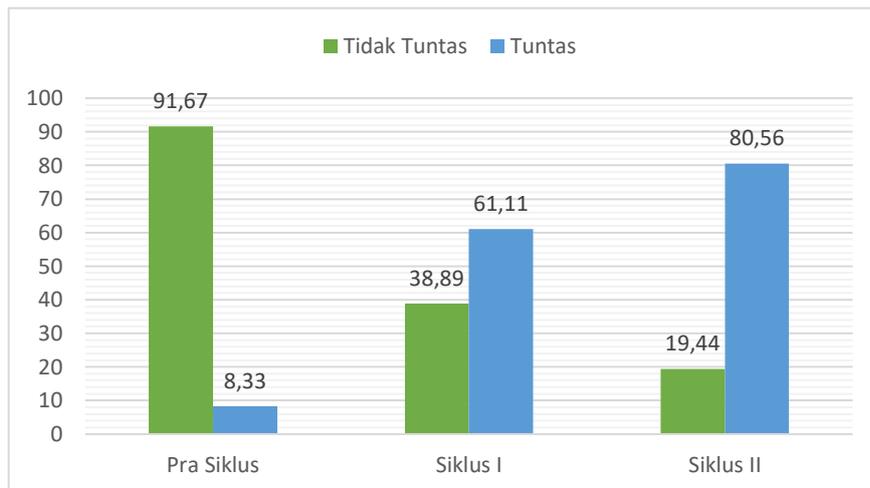
Gambar 3. Grafik data siklus II lompat jauh gaya jongkok

Selanjutnya perbandingan data antara pra siklus, siklus I dan siklus II dapat dilihat pada tabel dan grafik di bawah ini.

Tabel 6. Perbandingan Data Pra Siklus, Siklus I dan II Lompat Jauh Gaya Jongkok

No.	Siklus	Jumlah Siswa	Prosentase	Kategori
1.	Pra Siklus	3	8,33	Tuntas
		33	91,67	Tidak Tuntas
2.	Siklus I	14	38,89	Tuntas
		22	61,11	Tidak tuntas
3.	Siklus II	29	80,56	Tuntas
		7	19,44	Tidak tuntas

Grafik berikut menunjukkan perbandingan skor antara pra siklus, siklus I, dan siklus II ditinjau dari penilaiannya terlihat signifikan berbeda yang dapat dilihat pada grafik berikut.



Gambar 4. Grafik perbandingan data pra siklus, siklus I, dan siklus II lompat jauh gaya jongkok

Berdasarkan perbandingan data antar siklus pada tabel dan grafik di atas, peneliti menetapkan bahwa siklus ke dua pembelajaran telah mencapai ketuntasan minimum yang diinginkan dan didasarkan pada temuan observasi kualitatif. Hal ini terlihat dari hasil belajar siswa pada siklus II. Dengan demikian peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa pembelajaran lompat jauh gaya jongkok telah berhasil memenuhi ketuntasan minimal yang ditentukan dengan menggunakan integrasi model pembelajaran PjBL dengan inklusi. Tidak perlu dilakukan penelitian tindakan kelas siklus III ini karena disiklus II telah dinyatakan sudah berhasil.

## PEMBAHASAN

Pada Siklus I peneliti melaksanakan pembelajaran dengan dua pertemuan, pertemuan pertama peneliti mengajar dengan menerapkan integrasi model pembelajaran PjBL dengan inklusi dengan menyajikan level-level tingkat kesulitan lompat jauh gaya jongkok untuk mencapai proyek yang telah ditentukan. Seperti pada umumnya sebelum inti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dilaksanakan, peneliti melakukan pemanasan selama 15 menit dengan melakukan pemanasan statis dan dinamis. Saat inti pembelajaran, peneliti menyajikan pembelajaran dengan

menerapkan gaya mengajar integrasi model pembelajaran PjBL dengan inkulis berdasarkan level kesulitan belajar, level pertama yaitu kesulitan rendah pada tahap awalan dan tumpuan dengan jarak antara siswa dengan papan tumpu 3-meter kemudian pada tahap melayang dan mendarat dengan melompati 1 box lompat. Level kedua kesulitan sedang pada tahap awalan dan tumpuan dengan jarak antara siswa dengan papan tumpu 13-meter kemudian pada tahap melayang dan mendarat dengan melompati 2 box lompat. Level ketiga kesulitan tinggi pada tahap awalan dan tumpuan dengan jarak antara siswa dengan papan tumpu 30–45-meter kemudian pada tahap melayang dan mendarat dengan melompati 3 box lompat. Pembelajaran diakhiri dengan menutup pembelajaran dengan memberikan gerakan pendinginan, evaluasi tugas gerak yang telah dilakukan siswa, tanya jawab dan menyimpulkan serta peneliti menyampaikan tindak lanjut untuk pembelajaran pada pertemuan selanjutnya/pertemuan kedua. Kemudian pada tindakan siklus pertama pertemuan kedua, peneliti melakukan observasi hasil belajar dengan menilai unjuk kerja kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Berdasarkan hasil observasi hasil belajar tes keterampilan dengan menggunakan tes unjuk kerja lompat jauh gaya jongkok pada penelitian tindakan kelas terlihat hasil yang tidak memuaskan. Serta tidak memenuhi standar ketuntasan minimal yang telah peneliti tetapkan 80%. Dari data observasi juga terlihat pembelajaran pada siklus satu pada pertemuan pertama dan kedua. Hasil pengamatan siswa pada siklus satu yaitu; 1) terlihat beberapa siswa belum memahami level kesukaran tugas gerak. 2) pada saat materi disampaikan dan tugas gerak diperagakan masih banyak siswa yang tidak fokus dan kurang memperhatikan, 3) saat tugas gerak dilakukan sesuai dengan level kesukaran yang dipilih masih banyak siswa melakukan dengan asal-asalan. Hasil pengamatan guru terlihat hasil observasi pada pembelajaran siklus satu sebagai berikut; 1) fase pembelajaran belum terlalu dipahami, 2) pengelolaan kelas belum baik, 3) kurang terstrukturnya guru mendemonstrasikan tugas gerak sesuai level kesukarannya, 4) pembelajaran masih berpusat pada guru. Berdasarkan hasil belajar pada

siklus pertama yang belum mencapai ketuntasan minimal yang diharapkan serta temuan-temuan observasi secara kualitatif. Maka, peneliti memberikan beberapa catatan serta evaluasi perencanaan pembelajaran. Pembinaan pembelajaran berikutnya difokuskan kepada; 1) penyampaian materi tugas gerak lebih rinci atau detail lagi, 2) menyederhanakan dan penyampaian tugas gerak yang lebih terstruktur, 3) guru tetap fokus selama proses pembelajaran, 4) guru memberi kesempatan seluas-luasnya kepada siswa untuk menyampaikan pendapatnya sehingga antusias dan semangat siswa lebih tinggi. Berdasarkan evaluasi dan simpulan di atas, untuk itu penelitian tindakan kelas dilanjutkan pada siklus kedua disusun refleksi dan perbaikan-perbaikan pembelajaran yang telah diuraikan sebelumnya, selanjutnya membuat perencanaan perangkat pembelajaran pada siklus kedua.

Pada siklus II peneliti melakukan pembelajaran dalam dua pertemuan. Pembelajaran dilakukan berdasarkan temuan pada saat siklus I baik hasil belajar maupun hasil observasi pada guru dan siswa dengan langkah-langkah berikut ini sebagai landasan untuk proses pelaksanaan: fase perencanaan yang dilakukan kegiatan untuk membuat action plan dalam upaya menyiasati kendala yang dialami siswa saat melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok. Menyusun RPP dan penilaian ketuntasan belajar untuk siklus II merupakan kegiatan lainnya. Fase tindakan peneliti dan rekan melakukan upaya untuk mengatasi masalah dari siklus I dan terus menyemangati siswa secara langsung. Guru kemudian memulai sesi dan menjelaskan tujuan pembelajaran yang perlu dicapai dengan menjelaskan teori lompat jauh gaya jongkok dan tahapan level kesulitan dalam melakukan tahapan pembelajaran secara lebih terstruktur. Fase observasi dengan melihat data hasil pelaksanaan aktivitas gerak yang telah dilakukan siswa. Fase refleksi dilihat dari data siklus II bahwa hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa terlihat peningkatan yang cukup baik dan melewati batas minimal standar yang ditetapkan peneliti, yaitu 80%. Secara data kualitatif hasil belajar pada siklus kedua pertemuan pertama dan kedua sebagai berikut.

Untuk data tes keterampilan lompat jauh gaya jongkok menggunakan gaya mengajar integrasi model pembelajaran PjBL dengan inklusi Peneliti memberikan gambaran tentang siklus pertama dan siklus kedua sebagai berikut: Hasil pengamatan siswa pada siklus kedua; 1) siswa mampu memahami tingkat kesukaran tugas gerak untuk menyelesaikan proyek. 2) pada saat materi disampaikan siswa memperhatikan dengan seksama, 3) siswa melakukan tugas gerak sesuai dengan level kesukaran yang dipilih sendiri dengan baik. Hasil pengamatan aktivitas guru saat pembelajaran siklus kedua yaitu; 1) guru menyampaikan materi terkait dengan tugas gerak dengan jelas, 2) penanganan kelas dilakukan dengan baik, 3) guru mempraktekkan tugas gerak sesuai level kesukarannya secara jelas dan terstruktur.

Hasil penelitian tindakan adalah terdapat ketuntasan belajar lompat jauh gaya jongkok dalam dua siklus. Siklus I terdapat berapa persen yang tuntas dan tidak tuntas, siklus kedua penjelasan yang sama. Dilihat dari hasil tes pra siklus pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X MIPA SMA Negeri 3 Palangka Raya sebanyak dua siklus berhasil meningkatkan hasil belajar siswa. Dengan meningkatnya hasil belajar lompat Jauh gaya jongkok ini terlihat juga pada peningkatan keterampilan atau psikomotorik siswa saat melakukan tahapan lompat jauh gaya jongkok. Kesulitan dan permasalahan yang muncul selama pembelajaran sebelum dilakukan penelitian tindakan, telah mendapat solusi untuk mengatasinya. Penerapan gaya mengajar yang tepat dalam penyusunan, perencanaan, evaluasi hasil belajar serta antusias dan motivasi yang diberikan akan mewujudkan keberhasilan belajar.

Menurut kesimpulan dari penelitian tindakan ini, hasil belajar untuk gerakan lompat jauh gaya jongkok, telah meningkat secara signifikan selama dua siklus tindakan pembelajaran yang dilakukan oleh peneliti. Gambaran yang sangat jelas tentang bagaimana meningkatkan hasil belajar siswa setelah diberikan pendekatan pengajaran Integrasi model pembelajaran PjBL dengan inklusi. Fungsi/peran Guru harus dipersiapkan dengan baik pada pra pembelajaran, saat pembelajaran, dan pasca-

pembelajaran. Jika diterapkan sesuai dengan tahapan pembelajaran dan sebaliknya, gaya mengajar, teknik, dan model pembelajaran akan efektif dalam mencapai tujuan pembelajaran.

Untuk itu gaya mengajar integrasi model pembelajaran PjBL dengan inklusi akan berdampak positif pada pembelajaran ditentukan oleh pelaksana pembelajaran. Rekomendasi penelitian ini adalah: 1) menentukan integrasi sintak-sintak pembelajaran (PjBL dan inklusi) 2) menentukan target proyek yang harus dicapai, 3) penyiapan variasi pembelajaran berdasarkan tingkatan level kesulitan menjadi hal utama yang perlu disiapkan oleh guru, 4) melaksanakan tahap pembelajaran gaya mengajar integrasi metode pembelajaran PjBL dengan inklusi juga menjadi hal yang sangat penting sehingga pembelajaran tidak menjadi pembelajaran dengan gaya komando, untuk menyelesaikan proyek kebebasan siswa memilih tingkatan level tugas gerak adalah ciri utama, 5) pengkategorian siswa berdasarkan tingkat kemampuan gerak untuk mencapai target proyek.

Dalam penelitian ini membuktikan jika model PjBL dalam materi lompat jauh gaya jongkok dapat diterapkan dan terbukti mampu meningkatkan hasil belajar, jika penelitian terdahulu masih belum pernah melakukan penerapan model, ditambah dengan sintak dari model pembelajaran inklusi yang tentu mempunyai kekurangan tetapi dapat teratasi dengan integrasi sintak dari model pembelajaran PjBL.

Pemisahan tingkat kesulitan gerak menjadi kendala bagi peneliti yang melaksanakan pembelajaran dengan menggunakan integrasi model pengajaran PjBL dengan inklusi. Hal ini disebabkan tingkat kemampuan siswa dalam melakukan olah gerak sangat bervariasi sehingga perlu ketelitian dalam upaya mengelompokkan tingkat kemampuan gerak tiap siswa.

Saran yang dapat peneliti sampaikan diharapkan gaya mengajar integrasi metode pembelajaran PjBL dengan inklusi dapat dijadikan pilihan dalam kegiatan pembelajaran PJOK. Guru PJOK harus tetap inovatif dan meningkatkan wawasan tentang berbagai gaya mengajar sehingga dalam

proses belajar akan terwujud pembelajaran yang menyenangkan dan tujuan dari pembelajaran dapat dicapai. Dalam penerapan gaya mengajar integrasi metode pembelajaran PjBL dengan inklusi disesuaikan dengan materi pembelajaran PJOK, karena tidak semua materi dalam pelajaran PJOK dapat diterapkan gaya mengajar ini. Oleh karena itu disarankan kepada guru PJOK yang menerapkan gaya mengajar integrasi metode pembelajaran PjBL dengan inklusi memperhatikan; 1) melihat kemampuan siswa sehingga dalam mengembangkan level-level kesukaran dapat bervariasi, 2) memilih materi yang dapat dilakukan dengan menggunakan gaya mengajar ini, dan 3) melakukan evaluasi selama proses pembelajaran, serta mengkaji kelemahan dan kekurangan selama pembelajaran.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang terdapat pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Upaya untuk mencapai tujuan pembelajaran dengan menerapkan gaya mengajar integrasi model pembelajaran PjBL dengan inklusi terbukti meningkatkan hasil belajar siswa materi lompat jauh gaya jongkok di kelas X MIPA SMA Negeri 3 Palangka Raya selama dua siklus, setiap siklus memiliki dua kali pertemuan.
2. Dengan melakukan penerapan model pembelajaran lebih dari satu (integrasi) dapat meminimalisir kekurangan dari model pembelajaran lainnya.
3. Penelitian ini memberikan pilihan model pembelajaran lebih luas kepada guru PJOK untuk lebih kreatif dimasa mendatang.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Puji dan Syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa diucapkan atas segala rahmatNya, atas tersusunnya manuskrip ini. Serta dalam penelitian ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Siswa kelas X MIPA SMA Negeri 3 Palangka Raya yang telah berpartisipasi selama 2 bulan terkakhir.

2. Bapak Sudiro, S.Pd., MM selaku kepala sekolah SMA Negeri 3 Palangka Raya
3. Bapak Dr. Mashud, S.Pd, M.Pd selaku dosen pengampu MK Analisis Jurnal,
4. Sebagai teman berdiskusi semua teman-teman sekelas.

## REFERENSI

- Adhie, Octavianus Cahyanto. 2020. "The Effectiveness of Problem-Based Learning Approach in the Teaching of Hang Style Long Jump." *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi* 13(2):24–30. doi: 10.33557/jedukasi.v13i2.1152.
- Avella, John T., Mansureh Kebritchi, Sandra G. Nunn, dan Therese Kanai. 2016. "Learning Analytics in Distance Education: A Systematic Literature Review." *Online Learning* 20(2):13–29.
- Bangun, Sabaruddin Yunis. 2016. "Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikandi Indonesia." *Publikasi Pendidikan* 6(3):156–67. doi: 10.26858/publikan.v6i3.2270.
- Chatoupis, Constantine C. 2018. "Physical Education Teachers' Use of Mosston and Ashworth's Teaching Styles: A Literature Review." *The Physical Educator* 75(5):880–900. doi: <https://doi.org/10.18666/TPE-2018-V75-I5-8292>.
- Ferawati, Ferawati, dan Mashud Mashud. 2022. "Gaya Mengajar Inklusi Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Spesifik Servis Bawah Bolo Voly Siswa Kelas VII." *Jurnal Patriot* 4(4):273–86. doi: 10.24036/patriot.v%vi%i.870.
- Fidalgo-Blanco, Ángel, María Luisa Sein-Echaluce, dan Francisco J. García-Peñalvo. 2015. "Methodological Approach and Technological Framework to Break the Current Limitations of MOOC Model." *Journal of Universal Computer Science* 21(5):712–34. doi: 10.3666/127283.
- Hasibuan, Molani Paulina, Ratih Permana Sari, dan Setiawaty Setiawaty. 2019. "Penerapan Model Pembelajaran Dengan Pendekatan Saintifik Terhadap Pembentukan Habits of Mind Siswa." *Jurnal IPA & Pembelajaran IPA* 3(2):119–29. doi: 10.24815/jipi.v3i2.14415.
- Hawa, Siti. 2022. "Penerapan Model Pembelajaran Berbasis Masalah (PBM) Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Mata Pelajaran IPS di Kelas IX-E MTS Negeri Kota KUpang." *Jurnal Ilmu Pendidikan* 7(1):8–16. doi: <https://doi.org/10.59098/jipend.v7i1.687>.
- Jeong, Hyun Chul, dan Wi Young So. 2020. "Difficulties of Online Physical Education Classes in Middle and High School and an Efficient Operation Plan to Address Them." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(19):1–13. doi: 10.3390/ijerph171931111.

10.3390/ijerph17197279.

Kristiyanti, Emilia. 2019. "Model Penyelenggaraan Pendidikan Inklusif bagi Penyandang Disabilitas Intelektual: Studi Kasus di DKI Jakarta." *Indonesian Journal of Religion and Society* 1(1):67–79. doi: 10.36256/ijrs.v1i1.26.

Kuncahyono, Beti Istanti Suwandayani, dan Abdurrohman Muzakki. 2020. "Aplikasi E-Test 'That Quiz' sebagai Digitalisasi Keterampilan Pembelajaran Abad 21 di Sekolah Indonesia Bangkok." *LECTURA: Jurnal Pendidikan* 11(2):153–66. doi: <https://doi.org/10.31849/lectura.v11i2.4687>.

Kusumawati, Erna. 2023. "Efektivitas Kerja Guru." *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 6(3):1487–92. doi: 10.54371/jiip.v6i3.1578.

Lestari, Gusrinda. 2017. "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Chest Pass Permainan Bola Basket Melalui Gaya Mengajar Inklusi Pada Siswa Kelas VII Yayasan Darul Ilmi Murni Deli Tua Tahun Ajaran 2017/2018." Univeristas Negeri Medan.

Love, Betty, Angie Hodge, Neal Grandgenett, dan Andrew W. Swift. 2014. "Student learning and perceptions in a flipped linear algebra course." *International Journal of Mathematical Education in Science and Technology* 45(3):317–24. doi: 10.1080/0020739X.2013.822582.

Mashud. 2023. *Penelitian Tindakan Berbasis Project Based Learning Kelas PTK dan PTO*. Pertama. diedit oleh S. Mustafa dan T. Juni Samodra. Sidoarjo.

Muslimin, dan Henri Putra Ramadhan. 2017. "Cooperative Learning Jigsaw and Student Achievement Division Teams Results of Hang Style Long Jump." *International Journal of Physical Education, Sports and Health* 4(3):191–96.

Nurlindah, Muh. Khalifah Mustami, dan Musdalifah. 2020. "Manajemen Pendidikan dan Tenaga Kependidikan Dalam Meningkatkan Mutu Pendidikan." *Jurnal Idaarah* 4(1):40–51. doi: DOI: <https://doi.org/10.24252/idaarah.v4i1.13893>.

Republik Indonesia. 2022. *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan*. Jakarta: <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/203148/uu-no-11-tahun-2022>.

Rohman, Ujang, dan Suto Wibowo. 2019. "Upaya Memperbaiki Hasil Belajar Servis Forehand Tinggi Dalam Pembelajaran Bulu Tangkis Dengan Penerapan Gaya Mengajar Inklusi Pada Siswa Kelas Ix Smp Negeri 22 Surabaya Tahun Pelajaran 2018-2019." *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 17(2):111–17. doi: 10.20527/multilateral.v17i2.5717.

Santoso, R. Eko, Diana Setiyani, dan Pardiman. 2021. "Studi Literatur Latihan Circuit Training Terhadap Kecepatan Lari Sprint 100 Meter

Pada Cabang Olahraga Atletik.” *Jurnal Ilmiah Keguruan Dan Ilmu Pendidikan* 10(2):63–68. doi: <https://doi.org/10.54438/tulip.v10i2.231>.

Saputro, Okta Aji, dan Theresia Sri Rayahub. 2020. “Perbedaan Pengaruh Penerapan Model Pembelajaran Project Based Learning (PJBL) dan Problem Based Learning (PBL) Berbantuan Media Monopoli terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Siswa.” *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pembelajaran* 4(1):185–93. doi: DOI: <https://doi.org/10.23887/jipp.v4i1.24719>.

Sugiono, Waskito Aji Suryo Putro, Wahyu Retni Widya Ningsih, dan Tania A Manggaprow. 2022. “Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Menggunakan Tumpuan Satu Kaki Bergantian Dengan Dua Kaki Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Pendidikan Munamamdiyah Sorong.” *UNIMUDA SPORT JURNAL* 3(2):45–55.

Tanwisastra, I. Nengah, I. Nyoman Kanca, dan Ni Putu Dwi Sucita Dartini. 2022. “Model Pembelajaran Problem Based Learning Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok.” *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha* 10(3):292–99. doi: [10.23887/jiku.v10i3.48807](https://doi.org/10.23887/jiku.v10i3.48807).

Utami, Ajeng. 2023. “Integrasi Kepentingan Pemerintah Daerah Dan Masyarakat Dalam Pengembangan Taman Wisata Way Rarem.” UIN Raden Intan Lampung.

Wiradihardja, Sudrajat, dan Syarifudin. 2017. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Revisi 201. diedit oleh A. Mahendra, T. Hidayah, T. Subroto, dan Suronto. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.

Yanuar, Eka. 2018. “Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Gaya Mengajar Inklusi Bagi Mahasiswa Pjkr Fkip Universitas Suryakencana Cianjur.” *JURNAL Maenopo : Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi* 8(2):56–63. doi: <https://doi.org/10.35194/jm.v8i2>.