

SURVEI TERHADAP PEMBELAJARAN ATLETIK NOMOR LOMPAT JAUH DI SMP NEGERI 3 AMANUBAN TENGAH

Duprim Banu^a, Matheos J. Boru^b, Firman F.K Selan^c

^a Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, duprimbanu8@gmail.com

^b Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, adyboru91@gmail.com

^c Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, firmanseelan99@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: 1 Mei 2025

Direvisi: 5 Mei 2025

Disetujui: 10 Mei 2025

Keywords:

Lompat jauh, atletik

Abstrak

Masalah yang perlu dikaji, dianalisa, serta dicari jalan keluarnya. Sesuai dengan latar belakang kajian, permasalahan yang akan diselesaikan dalam penelitian ini adalah Bagaimana Pembelajaran Atletik Lompat Jauh di SMP Negeri 3 Amanuban Tengah. Berkaitan dengan permasalahan di atas maka, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian, dengan tujuan untuk mengetahui pembelajaran nomor lompat jauh. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah (Moleong, 2007). Jumlah populasi yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Sampel penelitian ini berjumlah 15 orang. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah trigulasi. Hasil dalam penelitian ini adalah pembelajaran atletik nomor lompat jauh SMP Negeri 3 amanuban tengah karena sudah diterapkan dalam kurikulum dan menjadikan olahraga prioritas di SMPNegeri 3 Amanuban tengah Kabupaten TTS. Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti menyimpulkan bawah, proses pembelajaran dan pengembangan bakat dan minat para siswa dalam atletik nomor lompat jauh melalui pemebelajaran di SMP Negeri 3 amanuban tengah sangat berpengaruh terhadap keterampilan nomor lompat jauh . Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah waktu, biaya dan tempat penelitian.

Abstract

problems that need to be studied, analyzed, and solutions sought. In accordance with the background of the study, the problem to be solved in this study is How is Long Jump Athletics Learning at SMP Negeri 3 Amanuban Tengah. In relation to the problems above, the researcher is interested in conducting research, with the aim of finding out the learning of long jump events. This type of research uses a qualitative descriptive approach. Qualitative research is research that intends to understand the phenomenon of what is experienced by the research subject, for example behavior, how to describe in the form of words and language, in a special natural context and by utilizing various natural methods (Moleong, 2007). The population used in this study was 30 people. The sample of this study was 15 people. The data analysis technique in this study was triangulation. The results of this study were learning of athletics in the long jump number of SMP Negeri 3 Amanuban Tengah because it had been implemented in the curriculum and made sports a priority at SMP Negeri 3 Amanuban Tengah, TTS Regency. Based on the results of this study, the researcher concluded that the learning process and development of students' talents and interests in athletics in the long jump number

through learning at SMP Negeri 3 Amanuban Tengah greatly influenced the skills of the long jump number. The limitations in this study are time, cost and place of research.

Alamat korespondensi:

Jl. Perintis Kemerdekaan III, No 40, Kota Baru, Kupang

E-mail: Jss45@gmail.com

p-ISSN: 2623-1646

e-ISSN: 2986-4038

PENDAHULUAN

Lompat Jauh termasuk salah satu nomor lompat dalam olahraga atletik,. Adi, dkk (2008: 49), pengertian lompat jauh adalah nomor olahraga atletik lompat yang menuntukan keterampilan melompat kedepan sejauh mungkin dengan satu kali tolakan. Biasanya, pelompat jauh yang handal juga merupakan pelari jarak pendek yang tangguh, sebab penampaan fisik kedua olahraga itu hampir sama, yaitu kaki dan otot perut yang kuat.

Menurut Abbas, Ibnu.(2015).lompat jauh adalah nomor yang memperlombakan jarak jauhnya lompatan seseorang, dimana dalam nomor ini seorang pelompat akan berusaha melakukan lompatan ke depan dengan bertumpu pada salah satu kaki pada balok tumpuan dengan sekuat-kuatnya hingga menghasilkan lompatan untuk mencapai jarak sejauh mungkin dan akhirnya melakukan pendaratan di dalam bak lompat yang berisi pasir.

Menurut Adang Suherman dalam Sardika, dkk (2014), lompat jauh adalah suatu aktivitas yang diawali berlari untuk mengambil awalan, dilanjutkan menolak dengan satu kaki tumpu, melayang di udara dan mendarat dengan dua kaki secara bersamaan. “ Lompat jauh adalah keterampilan gerak berpindah dari satu tempat ke tempat yang lainnya dengan satu kali tolakkan ke depan sejauh mungkin”.

Sedangkan menurut Sobarna ,A& Hamaki, S.(2020) Lompat jauh adalah keterampilan gerak berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya dengan satu kaki tolakan kedepan sejauh mungkin. Untuk memperoleh hasil yang maksimal, pelompat dapat melakukan dengan berbagai gaya, yaitu gaya jongkok, gaya menggantung dan gaya berjalan di udara.

Menurut Balesteros dalam Priyanto (2011). Lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu awalan dengan daya vertikal yang dihasilkan dari kekuatan kaki menolak. Dapat dikatakan bahwa lompat jauh adalah gerakan ancang-ancang dengan lari secepatnya kemudian menumpuh pada papan tumpuh dengan hentakan satu kaki kemudian tubuh melayang di udara sejauh-jauhnya dan mendarat dengan kedua kaki dengan keseimbangan yang baik.

Djawa Menurut Bahagia dkk dalam (2017). Lompat jauh adalah bagian dari olahraga atletik yang menekankan kepada keterampilan individu untuk melakukan gerakan yang terkoordinasi dengan baik mulai dari awalan, tolakan, melayang di udara serta mendarat.

Berdasarkan teori di atas menurut peneliti lompat jauh adalah salah satu cabang atau nomor yang diperlombakan dalam atletik yang dilakukan dengan cara berlari oleh seseorang serta melakukan tolakan pada papan tolakkan yang telah disediakan sekuat-kuatnya lalu melayang di udara untuk memperoleh lompatan yang jauh ketika mendarat pada bak pasir yang telah di sediakan, ketika melakukan pendaratan seorang pelompat harus merapatkan kedua kakinya sarta menjaga keseimbangan tubuhnya dan berusaha supaya tidak terjatuh ke belakang. Jauhnya lompatan akan diperoleh dari awalan dan tolakan yang baik dan benar. Dari uraian dan penjelasan tersebut, maka dalam hal ini penulis mengemukakan bahwa atletik nomor lompat jauh di SMP negeri 3 amanubah tengah harus lebih di perhatikan

pembelajarannya.maka dari itu peneliti mengambil judul: “survei pembelajaran atletik nomor lompat jauh di SMP Negeri 3 Amanubaan Tengah.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, cara deskripsi dalam bentuk kata- kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah (Moleong, 2007).Pendekatan penelitian merupakan hal yang sangat esensial sebelum seorang peneliti lebih jauh melaksanakan sebuah penelitian. Manfaat dari adanya pendekatan penelitian ini adalah ketika menjawab atau menentukan rumusan masalah, peneliti bisa terbantu atau mempermudah. Pendekatan penelitian harus selaras dengan keperluan dalam menentukan dan menjawab pertanyaan penelitian. Pendekatan penelitian umumnya dilakukan untuk memahami secara mendalam suatu fenomena yang terjadi untuk diteliti kebenarannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Observasi

Siswa – siswi Mengerti Akan Atletik Nomor Lompat Jauh Pada data temuan, peneliti menemukan bahwa para siswa SMP Negeri 3 Amanuban Tengah mengerti akan materi atletik lompat jauh.

Kemampuan Lompat Jauh yaitu melakukan gerakan atau teknik yang benar dalam melakukan lompat jauh. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan, siswa di SMP Negeri 3 Amanuban Tengah telah memahami dasar-dasar teknik lompat jauh, seperti pentingnya awalan yang tepat dan tolakan yang kuat. Mereka juga mampu menjelaskan bahwa kecepatan saat berlari sangat berpengaruh terhadap jarak lompatan."

Hasil wawancara dengan siswa menunjukkan bahwa mereka kini memahami konsep dasar lompat jauh, termasuk teknik melayang di udara dan pentingnya posisi tubuh saat melakukan pendaratan. Siswa menyadari bahwa pendaratan yang baik sangat penting untuk menghindari cedera dan memastikan lompatan dihitung dengan benar."

Melalui evaluasi langsung dan pengamatan, peneliti dapat menyimpulkan bahwa siswa telah mampu mengidentifikasi langkah-langkah yang benar dalam melakukan lompat jauh. Mereka kini tahu bahwa lompat jauh bukan sekadar kekuatan fisik, tetapi juga teknik yang membutuhkan koordinasi dan keseimbangan tubuh yang baik.

Wawancara

Tabel 1
Hasil Wawancara Guru Olahraga

NO	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apa saja perangkat pembelajaran yang digunakan dalam pembelajaran olahraga nomor lompat jauh di SMP Negeri 3 Amanuban Tengah, dan bagaimana	1. Di SMP Negeri 3 Amanuban Tengah, perangkat pembelajaran yang digunakan dalam pembelajaran olahraga nomor lompat jauh meliputi RPP (Rencana

<p>perangkat tersebut mendukung pemahaman serta keterampilan siswa dalam materi tersebut?</p>	<p>Pelaksanaan Pembelajaran), modul pembelajaran, video demonstrasi teknik lompat jauh, serta alat praktik seperti bak lompat, papan tolakan, dan meteran pengukur lompatan. Selain itu, guru juga menggunakan media visual seperti gambar urutan gerakan lompat jauh untuk membantu siswa memahami teknik dasar secara bertahap. Semua perangkat ini sangat membantu dalam menyampaikan materi secara sistematis dan memudahkan siswa untuk mempraktikkan teknik dengan benar. Dengan adanya perangkat pembelajaran yang lengkap, siswa dapat belajar secara aktif, memahami teori, dan meningkatkan keterampilan praktik mereka dalam cabang olahraga lompat jauh.</p>
<p>2. sudah memahami teknik dasar lompat jauh dengan baik? Jawaban:</p>	<p>2. Sebagian besar siswa sudah memahami teknik dasarnya, seperti awalan, tolakan, dan pendaratan. Namun, masih ada beberapa siswa yang membutuhkan pendampingan lebih intensif agar tekniknya lebih sempurna.</p>
<p>3. Apakah ada perbedaan kemampuan antara siswa laki-laki dan perempuan dalam lompat jauh? Jawaban:</p>	<p>3. Ya, ada perbedaan dalam hal kekuatan dan kecepatan, di mana umumnya siswa laki-laki lebih unggul dalam jarak lompatan. Tapi dari segi teknik, baik laki-laki maupun perempuan bisa menguasai dengan baik asalkan mendapat latihan yang cukup.</p>
<p>4. Bagaimana cara Anda mengatasi siswa yang takut atau kurang percaya diri saat melakukan lompat jauh? Jawaban:</p>	<p>4. Saya memberikan motivasi secara personal dan memulai latihan dari tahap paling sederhana. Saya juga menciptakan suasana latihan yang menyenangkan agar siswa merasa aman dan percaya diri untuk mencoba.</p>
<p>5. Bagaimana Anda sebagai guru olahraga menjelaskan teknik dasar lompat jauh kepada siswa?</p>	<p>5. Saya menjelaskan teknik dasar lompat jauh mulai dari awalan lari, tolakan di papan, posisi melayang di udara, hingga mendarat dengan benar di bak pasir, serta saya memberikan demonstrasi langsung agar siswa lebih mudah memahami.</p>
<p>6. Apa tantangan yang dihadapi dalam mengajarkan lompat jauh di sekolah?</p>	<p>6. Tantangan utamanya adalah kondisi cuaca dan keterbatasan alat. Kadang saat hujan, latihan tidak bisa dilakukan di luar.</p>

Selain itu, ada beberapa alat yang perlu diganti karena sudah aus.

Dari hasil wawancara terhadap guru olahraga mengenai kegiatan olahraga lompat jauh di SMP Negeri 3 Amanuban Tengah dapat disimpulkan bahwa guru olahraga sudah mendukung kegiatan lompat jauh dengan segala upaya untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh.

Tabel 2
Hasil Wawancara Siswa

NO	PERTANYAAN	JAWABAN
1	Apakah kamu pernah mengikuti kegiatan lompat jauh di sekolah?	Ya, saya pernah mengikuti kegiatan lompat jauh saat pelajaran PJOK di lapangan sekolah.
2	Di mana biasanya kegiatan lompat jauh dilaksanakan di sekolahmu?	Kegiatan lompat jauh biasanya dilaksanakan di lapangan olahraga sekolah, tepatnya di area yang sudah disiapkan dengan papan tolakan dan bak pasir.
3	Apa yang kamu rasakan saat pertama kali mencoba lompat jauh?	Saya merasa gugup tapi juga senang. Awalnya sulit menjaga keseimbangan saat mendarat, tetapi lama-lama menjadi terbiasa dan lebih percaya diri.
4	Siapa yang membimbingmu saat melakukan lompat jauh di sekolah?	Guru PJOK yang membimbing kami, beliau memberikan arahan tentang teknik yang benar agar kami bisa melompat dengan aman dan maksimal.
5	Menurutmu, apa manfaat dari mengikuti kegiatan lompat jauh di sekolah?	Manfaatnya adalah tubuh menjadi lebih sehat dan kuat, saya juga belajar tentang kerja keras, teknik olahraga, dan menjadi lebih percaya diri

Dari hasil Wawancara Siswa dapat disimpulkan bahwa kegiatan lompat jauh di SMP Negeri 3 Amanuban Tengah berjalan dengan baik walaupun ada beberapa kendala yang harus dilalui.

Pembahasan

Dari hasil analisis observasi dan wawancara ,guru pjok .dan siswa-siswa kelas VII dapat disimpulkan bahwa :

Hasil Observasi

Peneliti melakukan observasi langsung terhadap pelaksanaan pembelajaran olahraga nomor lompat jauh di SMP Negeri 3 Amanuban Tengah. Observasi dilaksanakan dalam beberapa sesi latihan untuk menilai sejauh mana siswa dapat menerapkan teknik lompat jauh yang benar. Selama observasi, ditemukan beberapa temuan penting terkait keterampilan siswa dalam melakukan lompat jauh.

Teknik Awalan: Sebagian besar siswa sudah mulai memahami pentingnya kecepatan dalam awalan. Mereka berusaha menjaga langkah yang teratur saat berlari, meskipun beberapa masih kesulitan mengatur langkah agar tepat hingga titik tolakan di papan.

Tolakan: Sebagian besar siswa mengerti bahwa tolakan dilakukan dengan kaki yang kuat di papan tolakan. Namun, masih terdapat beberapa siswa yang belum sepenuhnya tepat dalam menempatkan kaki mereka pada papan tolakan, sehingga lompatan yang dihasilkan kurang maksimal.

Teknik Melayang dan Pendaratan: Banyak siswa yang sudah memahami pentingnya posisi tubuh yang seimbang saat melayang di udara. Namun, beberapa siswa masih kesulitan menjaga keseimbangan tubuh mereka. Dalam hal pendaratan, sebagian besar siswa mampu mendarat dengan dua kaki di bak pasir, meskipun ada yang perlu meningkatkan keahlian dalam melakukan pendaratan yang aman dan tepat.

Keterlibatan Siswa: Selama latihan, siswa menunjukkan partisipasi yang aktif dan terbuka terhadap masukan yang diberikan oleh guru. Mereka saling membantu dan berusaha untuk memperbaiki teknik masing-masing.

Hasil Wawancara dengan Siswa

Untuk memperoleh gambaran lebih jelas mengenai pemahaman siswa, peneliti juga melakukan wawancara dengan beberapa siswa yang mengikuti pelajaran lompat jauh. Berikut adalah hasil wawancara yang diperoleh:

Siswa A: "Dulu saya tidak tahu kalau awalan itu harus diatur dengan baik. Sekarang saya mengerti bahwa kecepatan saat berlari sangat penting untuk melompat lebih jauh. Guru juga menjelaskan kalau teknik tolakan harus dilakukan dengan kaki yang kuat di papan tolakan supaya lompatannya lebih jauh."

Siswa B: "Saya sekarang tahu kalau lompat jauh itu bukan hanya soal berlari dan melompat saja. Saya belajar bahwa saat di udara, kita harus menjaga tubuh agar tetap seimbang. Begitu mendarat, kita juga harus berhati-hati supaya tidak cedera dan lompatan kita dihitung dengan benar."

Siswa C: "Setelah latihan beberapa kali, saya mulai bisa merasakan bedanya kalau tekniknya benar. Sekarang saya lebih percaya diri melakukan lompat jauh karena saya tahu urutan gerakannya. Awalan, tolakan, dan mendarat semuanya harus dilakukan dengan tepat supaya bisa berhasil."

Hasil Wawancara dengan Guru PJOK

Peneliti juga melakukan wawancara dengan guru PJOK di SMP Negeri 3 Amanuban Tengah untuk mendapatkan perspektif dari pengajar mengenai pemahaman siswa dan pendekatan pembelajaran lompat jauh. Berikut adalah hasil wawancara dengan guru:

Guru PJOK: "Saya selalu berusaha menjelaskan kepada siswa bahwa lompat jauh bukan hanya tentang kekuatan, tetapi juga tentang teknik yang tepat. Dalam latihan, kami fokus pada tiga aspek utama: awalan yang cepat, tolakan dengan kaki yang kuat, dan pendaratan yang aman. Saya melihat perkembangan yang baik dari siswa, meskipun beberapa masih perlu perbaikan, terutama dalam pengaturan langkah saat awalan. Saya selalu memberikan umpan balik secara langsung agar mereka bisa memperbaiki tekniknya." "Siswa di sini cukup antusias belajar lompat jauh, walaupun fasilitas terbatas. Saya mencoba untuk tetap kreatif

dan menggunakan media visual serta diskusi untuk membantu mereka memahami lebih baik. Melalui latihan yang rutin dan evaluasi berkala, saya yakin kemampuan mereka akan semakin berkembang."

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pemahaman siswa SMP Negeri 3 Amanuban Tengah terhadap materi lompat jauh cukup baik. Sebagian besar siswa telah memahami teknik dasar yang diperlukan dalam nomor lompat jauh, seperti pentingnya awalan yang cepat dan tepat, penggunaan kaki yang kuat untuk tolakan, serta menjaga keseimbangan tubuh saat melayang di udara dan mendarat. Meskipun ada beberapa area yang perlu perbaikan, terutama dalam hal pengaturan langkah awalan dan teknik pendaratan yang lebih aman, keterampilan siswa secara keseluruhan menunjukkan perkembangan yang positif. Dengan adanya bimbingan langsung dari guru dan latihan yang terus-menerus, diharapkan keterampilan siswa dalam lompat jauh dapat terus berkembang dan mencapai tingkat yang lebih baik.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul "*Survei terhadap Pembelajaran atletik Nomor Lompat Jauh di SMP Negeri 3 Amanuban Tengah*", dapat disimpulkan bahwa Sarana prasarana yang digunakan dalam pelajaran atletik nomor lompat jauh di SMP Negeri 3 Amanuban Tengah meskipun terbatas, cukup mendukung proses pembelajaran siswa. Beberapa sarana yang tersedia di antaranya adalah papan tolakan, yang digunakan siswa untuk melakukan tolakan dengan kaki yang kuat guna mencapai jarak lompatan yang maksimal. Meskipun tidak menggunakan papan tolakan otomatis atau teknologi canggih, papan yang ada sudah cukup fungsional. Lapangan latihan di SMP Negeri 3 Amanuban Tengah memiliki area yang cukup luas untuk latihan lompat jauh, meskipun belum sepenuhnya dilengkapi dengan lintasan lari standar seperti pada stadion olahraga profesional. Bak pasir untuk pendaratan siswa setelah melakukan lompatan juga tersedia di sekolah ini, dengan pasir yang cukup lembut dan dalam untuk mencegah cedera saat pendaratan. Untuk mengukur jarak lompatan, sekolah menggunakan alat pengukur sederhana seperti pita pengukur atau tali ukur. Meskipun fasilitas ini terbatas, dengan perawatan yang baik, sarana prasarana tersebut cukup mendukung latihan lompat jauh.

Saran

Untuk Sekolah: Diharapkan pihak sekolah dapat meningkatkan fasilitas olahraga, khususnya yang berkaitan dengan nomor lompat jauh, seperti perbaikan bak pasir, papan tolakan, dan penambahan alat bantu latihan.

Untuk Guru Olahraga: Guru diharapkan dapat mengembangkan metode pembelajaran yang lebih interaktif, seperti melalui demonstrasi, permainan edukatif, atau penggunaan media visual agar siswa lebih mudah memahami teknik lompat jauh.

Untuk siswa Fokus pada Teknik Dasar: Penting untuk menguasai teknik dasar lompat jauh, seperti awalan yang tepat, tolakan dengan kaki yang kuat, dan posisi tubuh yang seimbang saat melayang di udara.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, Dkk. 2008. *Seri Olahraga Atletik*. Yogyakarta: Pustaka Insan Madani.
- Ahmad Susanto. (2013). *Teori Belajar dan Pembelajaran Di Sekolah Dasar*. Jakarta: PT. Fajar Mandiri Interpretama.
- Abbas, Ibnu. 2015. Hubungan motivasi, Kecepatan Lari dan Panjang Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh. *Jurnal Sport Pedagogy*, 5 (1): 22-27.
- Adang Suherman. 2012. *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta: Depdiknas
- A. Widya, Mochamad Djumidar. 2004. *Gerak-gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Ballesteros. 2013. *Pedoman Latihan Dasar Atletik (Terjemahan)* Jakarta: PB.PASI Menurut Nurmai (2011 : 103-105).
- Bahagia, dkk. (2000). *Prinsip-prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta: Depdiknas.
- Bungin, B., & Moleong, L. J. A. (2007). Jenis dan Pendekatan Penelitian. *Proses Kerja Kbl Dalam Menjalankan Program Corporate Social Responsibility Di PT. Pelindo, 1*.
- BUNGIN, Burhan; MOLEONG, L. J. A. Jenis dan Pendekatan Penelitian. *Proses Kerja Kbl Dalam Menjalankan Program Corporate Social Responsibility Di PT. Pelindo, 2007, 1*.
- Bungin, Burhan, and L. J. A. Moleong. "Jenis dan Pendekatan Penelitian." *Proses Kerja Kbl Dalam Menjalankan Program Corporate Social Responsibility Di PT. Pelindo 1* (2007).
- Dimiyati dan Mudjiono. (2015). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hamalik, Oemar. (2014). *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Ibrab, J., Purnomo, E., & Supriatna, E. (2015). *Pengembangan Media Pembelajaran Atletik Materi Lompat Jauh Melalui Video Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani*
- Oktaviani, I. R. (2019). *Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Media Karet Gelang Pada Siswa Kelas Vii Smp Negeri 13 Makassar* (Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- Sahabuddin, H. 2016. Hubungan Flat Foot dengan Keseimbangan Dinamis pada Murid TK Sulawesi Kota Makassar. *Skripsi. Makassar: Jurusan Fisioterapi, Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Makassar*. Hal: 17-28.
- Teguh Sutanto. (2016). *Buku Pintar Olahraga*. Pustaka Baru Press.
- Yahya, M., Muhammad, M., & Fuaddah, Z. (2024). Suatu Tinjauan Tentang Perkembangan Prestasi Atlit Cabang Olahraga Atletik Lari Sprint Pengurus Cabang Kabupaten Pidie. *Sport Health Education: Jurnal Pendidikan Olahraga, Jasmani dan Rekreasi*, 2(2).
- Yudha dan Rudyanto. 2004. *Pembelajaran Kooperatif Untuk Meningkatkan Keterampilan Anak TK*. Jakarta: Depdiknas.