



JURNAL LOCOMOTOR ILMU KEOLAHRAGAAN

VOLUME IX NOMOR 9 MARET 2023
p-ISSN: 2443-3993, e-ISSN : 28279026
locomotor.untan.ac.id



PENINGKATAN LOMPAT JAUH MELALUI PENERAPAN TGT (TEAMS GAMES TOURNAMENT) DI SMP N7 PELAIHARI

Novita rubah alami, putikah, Narti

ribahaminovi@gmail.com putikah@gmail.com narti@gmail.com

ABSTRAK

Pembelajaran lompat jauh merupakan sebuah pembelajaran yang wajib di berikan kepada peserta didik guna untuk mencapai tujuan pembelajaran dalam rangka proses pertumbuhan dan perkembangan motorik melalui atletik sebagai ibu olahraga dari semua cabang olahraga diantaranya nomor lompat namun perjalanan proses pembelajaran lompat jauh sangat mengalami kendala pada saat pembelajaran di lakukan dimana peserta didik kelas mengalami kesulitan yang mendasar belum adanya sebuah model atau pendekatan yang sesuai kemampuan yang dimiliki setiap individu Peningkatan Lompat Jauh Melalui Penerapan TGT (Teams Games Tournament) untuk mengetahui lompat jauh melalui penerapan TGT (*teams games tournament*) Metode penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah diskriptif kuantitatif dengan penelitian tindakan kelas dimana subyek penelitian berjumlah 20 dengan hasil penelitian pada siklus I terdapat siswa yang sudah tuntas berjumlah 11 dengan persentasi 55 % dan siswa yang belum tuntas 9 dengan persentasi 45 % maka di lanjutkan ke tahap siklus II dan jumlah siswa 20 tuntas semua atau tuntas 100%, artinya bahwa setiap pembelajaran harus di berikan segala upaya yang inovatif dan kreatif salah satunya model pembelajaran TGT (*teams games tournament*)

Kata Kunci : Tgt (Teams Games Tournament), Lompat Jauh.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu masalah yang krusial yang sedang dihadapi oleh negara-negara berkembang, termasuk Indonesia seperti masalah kuantitas, efektivitas, efisiensi, dan relevansi. Menurut Hamalik Oemar, (2011:2) “pendidikan adalah usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran dan /atau latihan bagi peranannya di masa yang akan datang dalam rangka meningkatkan sebuah peningkatan yang berhubungan dengan apa yang akan diberikan oleh guru. Melalui pendidikan jasmani ini siswa akan dapat meningkatkan serta mengembangkan ketiga ranah yang ada yaitu, kognitif, afektif, serta psikomotor.

Lompat jauh adalah cabang olahraga atletik yang terdapat dalam nomor lompat. Tujuan dari olahraga ini yaitu mencapai lompatan sejauh-jauhnya. Melihat hasil sejarah yang mengemukakan bahwa lompat jauh ataupun olahraga atletik telah dikenal sejak zaman purbakala dengan hidup mereka yang sering berpindah-pindah tempat, memenuhi kebutuhan hidup lewat perburuan binatang di tengah hutan, perjalanan jauh serta lari yang kencang merupakan bagian hidup manusia saat itu. Bagi mereka yang tidak memiliki kemampuan/ketrampilan yang baik tidak akan mampu bertahan hidup tetapi akan menjadi mangsa binatang buas. Dikaitkan dengan pernyataan di atas atletik memang merupakan bagian dari kehidupan manusia dalam menjalankan segala aktivitasnya. Tak heran bahwa atletik dijuluki sebagai induk olahraga atau mother of sport. Dikatakan demikian karena hampir di setiap cabang olahraga terdapat unsur-unsur atletik seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Melihat pentingnya olahraga ini dalam dunia pendidikan oleh pemerintah dimasukkannya atletik sebagai materi inti dalam mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah. Selain itu, diluar pembinaan sekolah olahraga juga masuk dalam kegiatan ekstrakurikuler yang menampung minat dan bakat siswa untuk dikembangkan sebagai perwujudan dalam memperoleh prestasi individu maupun kelompok

Proses pembelajaran merupakan inti dari proses pendidikan secara keseluruhan dimana guru sebagai pemeran utamanya. Peningkatan kualitas pembelajaran adalah salah satu upaya untuk meningkatkan mutu pendidikan, Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Sasaran dan tumpuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke sebuah letak pendaratan atau bak lompat. Jarak lompatan diukur dari tolakan sampai batas terdekat dari letak pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh. Dalam lompat jauh terdapat bermacam-macam gaya yang umum dipergunakan oleh para pelompat, yaitu gaya jongkok (tuck), gaya menggantung (hang style), dan gaya jalan di udara (walking in the air). Gaya pada saat melakukan lompatan sering dilakukan pada peserta didik hanya lari dan melompat belum di ketahui tentang berlompat.

Perbedaan antara gaya lompatan yang satu dengan yang lainnya, ditandai oleh keadaan sikap dan badan waktu melayang di udara. Jadi, mengenai awalan, tumpuan, melayang dan mendarat, bahwa ketiga gaya tersebut prinsipnya sama.

Baik pada saat trek, melayang dan mendarat dimana lompat jauh harus lebih tepat dan akurat secara teknik dasar lompat, merupakan sesuatu yang sudah tidak asing lagi didengar karena sering diadakan perlombaan lompat jauh pada kegiatan tertentu. Pada pendidikan jasmani, lompat jauh merupakan salah satu materi pembelajaran yang terdapat dalam materi pembelajaran aktivitas pembelajaran atletik yang meliputi lari, lempar, lompat, dan jalan.

Tujuan pembelajaran lompat jauh pada pendidikan jasmani bukan sekedar untuk terampil dalam melakukan lompat jauh, akan tetapi dalam pendidikan jasmani materi lompat jauh bertujuan untuk mengembangkan aspek psikomotor, kognitif, dan afektif dari peserta didik. Pada pembelajaran lompat jauh penggunaan metode pembelajaran yang tepat akan berpengaruh terhadap proses dan hasil dari pembelajaran. Kemampuan seorang guru dalam memahami berbagai karakter siswa dan keadaan lingkungan sekitar akan sangat membantu dalam menetapkan metode yang digunakan pada proses pembelajaran lompat jauh. Permasalahan yang sering dihadapi dalam penggunaan metode pembelajaran lompat jauh adalah guru menggunakan cara agar siswa terampil dalam melakukan tugas gerak seperti halnya melakukan olahraga prestasi yang bertentangan dengan konsep pendidikan jasmani., pendidikan jasmani menjadi sebuah alternatif penting dalam rangka mengerakan anggota tubuh baik pada saat awalan dan melayang serta mendarat. Sebagai suatu upaya dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh diperlukan latihan yang matang, teratur, sistematis agar tujuan dari latihan dapat tercapai. Latihan dalam hal ini adalah pemberian sebuah rangsangan atau suatu usaha yang dilakukan secara bertahap dan berulang untuk meningkatkan ketrampilan yang dimiliki. Latihan pun tidak sembarang dilakukan, jika tidak ada pengawasan dari seorang professional maka dapat mengakibatkan cedera. Pelaksanaan latihan harus mengacu pada prinsip-prinsip latihan yang terkandung didalamnya mengenai komponen-komponen latihan seperti kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Empat komponen diatas merupakan satu kesatuan utuh yang saling berhubungan dan memiliki keterkaitan sehingga tidak dapat dipisahkan. Kondisi fisik dibutuhkan untuk mendukung kinerja dari teknik, sedangkan taktik digunakan agar kondisi fisik dan teknik bisa terlaksana dengan optimal. Selanjutnya, sekalipun menguasai ketiga komponen tersebut tidak akan berguna jika mental yang dimiliki menyangkup emosi, semangat, sportivitas, tanggungjawab, disiplin, dll tidak bisa dikuasai maka semua itu akan sia-sia pula. Sehingga menjadi seorang pelatih harus benar-benar mampu menerapkan latihan yang terstruktur rapi, sistematis melalui perencanaan yang baik

KAJIAN PUSTAKA

Metode TGT melibatkan aktivitas seluruh peserta didik tanpa harus ada perbedaan status, melibatkan peran peserta didik sebagai tutor teman sebaya dan mengandung unsur permainan dan penguatan (reinforcement). Metode TGT memberi peluang kepada peserta didik untuk belajar lebih rileks disamping menumbuhkan tanggung jawab, kerjasama, persaingan sehat dan keterlibatan belajar

Pembelajaran merupakan kegiatan utama yang ada di sekolah. Kegiatan pembelajaran dilakukan oleh guru dan siswa. Hubungan antara guru dengan siswa harus bersifat dinamis dan mengedukasi. Penggunaan pendekatan dan model pembelajaran yang tepat, diharapkan mampu mengaktifkan siswa dalam pembelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran yang optimal. Proses pembelajaran yang baik adalah mampu melibatkan seluruh siswa, menarik minat dan perhatian siswa serta mengorganisasikan siswa dalam proses pembelajaran. Salah satu bentuk pembelajaran yang dapat mengaktifkan siswa yaitu cooperative learning atau pembelajaran kooperatif

Pendidikan jasmani dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional.. Menurut Rusli (2000 : 1) ” Pendidikan jasmani merupakan alat untuk membina anak muda agar kelak mereka mampu membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup sehat disepanjang hayatnya”.

Menurut Rijdsdorp (2001 :25) ” Pendidikan jasmani merupakan bagian dari Gymnologie, yakni pengetahuan (wetenschap) tentang berlatih, dilatih, atau melatih ; yang terdiri dari tiga bagian besar yaitu : (1) Pendidikan jasmani, (2) Olahraga (sport), (3) Rekreasi. Menurut Slavin (2008:166) turnamen adalah sebuah struktur dimana game berlangsung. Pada turnamen pertama, guru menunjuk siswa untuk berada pada meja turnamen, tiga siswa yang berprestasi tinggi sebelumnya untuk di tempatkan pada meja turnamen 1, tiga siswa berikutnya pada meja turnamen 2, dan seterusnya

Dalam olahraga atletik terdapat beberapa nomor perlombaan. Nomor-nomor perlombaan itu seperti nomor jalan, nomor lari, nomor lompat, nomor lempar. Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam olahraga atletik. Hal ini sesuai dengan pendapat dari Tamsir Riyadi (2005 : 2) yang menyatakan nomor lompat terbagi menjadi beberapa nomor lomba, yaitu: “Lompat tinggi, lompat jauh, lompatjangkit, dan lompat tinggi galah.” Team Games Tournament (TGT) dikembangkan oleh David DeVries dan Keith Edwards, ini merupakan model pembelajaran pertama dari Johns Hopkins. Model pembelajaran kooperatif tipe TGT merupakan pembelajaran kooperatif yang menggunakan turnamen akademik, dan menggunakan kuiskuis dan sistem skor kemajuan individu, di mana peserta didik berkompetensi sebagai wakil dari tim mereka dengan anggota tim lain yang kinerja akademik sebelumnya setara mereka.

Menurut Arends dalam Mei Dewi, cooperative learning adalah model yang unik di antara model-model pengajaran lainnya karena menggunakan struktur tujuan, tugas, dan reward yang berbeda untuk mendukung pembelajaran siswa⁵ . Pada pembelajaran kooperatif siswa belajar bersama dengan kelompok-kelompok kecil yang saling membantu satu sama lain. Hal ini bermanfaat untuk melatih siswa menerima perbedaan dan bekerja dengan teman yang berbeda latar belakangnya. Pembelajaran kooperatif memiliki banyak tipe salah satunya pembelajaran kooperatif tipe Teams Game Tournament (TGT).

Pengertian atau definisi dari lompat jauh menurut J.M. Ballesteros (2009 : 54) bahwa Lompat jauh adalah hasil dari kecepatan yang dibuat sewaktu awalan

dengan daya vertical yang dihasilkan dari kekuatan kaki saat melakukan tolakan.” Pendapat lain dikemukakan oleh M. Yusuf Adisasmita (2002 : 112) bahwa : “Lompat jauh adalah salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik. Dalam perlombaan lompat jauh, seorang pelompat akan berusaha ke depan dengan menumpu pada balok tumpuan sekuat-kuatnya untuk mendarat di bak lompat sejauh-jauhnya.”

Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang diperlombakan dalam cabang olahraga atletik, yang aktivitas nya diawali dengan lari awalan, menolak, melayang dan mendarat. Tujuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin kearah mendarat. Aip Syafarudin (2008:88) menyatakan bahwa lompat jauh merupakan suatu aktivitas yang diawali dengan berlari untuk mengambil awalan, dilanjutkan menolak dengan satu tungkai tumpu, melayang diudara dan mendarat dengan kedua tungkai secara bersama-sama. Selanjutnya dikatakan pencapaian hasil lompatan yang baik dapat dicapai melalui pemantapan koordinasi gerak teknik melompat yang meliputi: teknik awalan, teknik menolak, teknik badan di udara, dan teknik badan waktu mendarat yang masing-masing mempunyai cara-cara sendiri.

Aip Syafarudin (2008:88) menambahkan bahwa untuk mendapatkan lompatan yang baik, seorang pelompat (atlit) harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan, dan koordinasi gerakan, juga harus menguasai teknik untuk melakukan gerakan lompat jauh tersebut serta dapat melakukan dengan cepat, tepat, luwes, dan lincah.

Menurut Slavin dalam Yanti Purnamasari, ada langkah-langkah utama yang dilakukan dalam Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Teams Game Tournament (TGT) yaitu, prsentasi kelas, belajar kelompok, game, turnamen, dan rekognisi tim. Pada awal pembelajaran, guru menyampaikan materi. Kemudian guru membentuk siswa menjadi beberapa kelompok. Beranggotakan 4 sampai 5 siswa yang anggotanya heterogen. Tahap selanjutnya, game terdiri dari pertanyaan-pertanyaan yang dirancang untuk menguji pengetahuan yang didapat siswa dari penyajian kelas dan belajar kelompok. Menurut Slavin dalam Ridwan model pembelajaran kooperatif tipe Teams Games Tournament (TGT) menggunakan permainan akademik. Dalam turnamen, siswa mewakili timnya untuk bertanding dengan anggota tim lain yang memiliki kemampuan setara. Tahap terakhir, rekognisi tim yaitu penghargaan kelompok. Masingmasing tim akan mendapat sertifikat atau hadiah apabila rata-rata skor memenuhi kriteria yang ditentukan. Model pembelajaran TGT memiliki beberapa kelebihan, diantaranya siswa lebih aktif dalam pembelajaran dan mempunyai peran penting dalam kelompoknya. Karena semua siswa akan terlibat langsung dalam pembelajaran. Tidak hanya siswa berkemampuan tinggi yang terlibat aktif dalam pembelajaran. Selain itu, menumbuhkan rasa kebersamaan dan menghargai sesama anggota kelompoknya, serta siswa bersemangat dalam pembelajaran

Dari pengertian yang telah dikemukakan di atas, dapat diketahui bahwa lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat sejauh-jauhnya yang didahului dengan lari awalan dengan jarak tertentu dan kemudian dilanjutkan dengan

gerakan menolak satu kaki yang terkuat pada papan tumpuan, lalu melayang di udara dan mendarat pada bak lompat. Gerakan-gerakan tersebut merupakan suatu rangkaian gerakan yang tidak terputus-putus atau dalam pelaksanaannya merupakan gerakan yang berkelanjutan.

Teknik dalam lompat jauh ada beberapa macam yang harus dikuasai oleh seorang pelompat jauh. Hal ini dikemukakan oleh Tamsir Riyadi (2005 : 95) sebagai berikut : “ Tinjau secara teknis pada lompat jauh meliputi 4 masalah, yaitu; cara melakukan awalan, tumpuan, melayang di udara dan cara mendarat melakukan pendaratan.” Hal ini sesuai dengan pendapat dari Aip Syarifuddin (2002 : 90) tentang teknik lompat jauh sebagai berikut :

Nomor lompat (termasuk nomor lompat jauh) yang merupakan nomor teknik, maka teknik untuk lompat jauh yang benar perlu memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

- a. Awalan atau ancang-ancang (*Approach run*)
- b. Tolakan (*Take Off*)
- c. Sikap badan di udara (*Action in the Air*)
- d. Sikap mendarat (*Landing*)

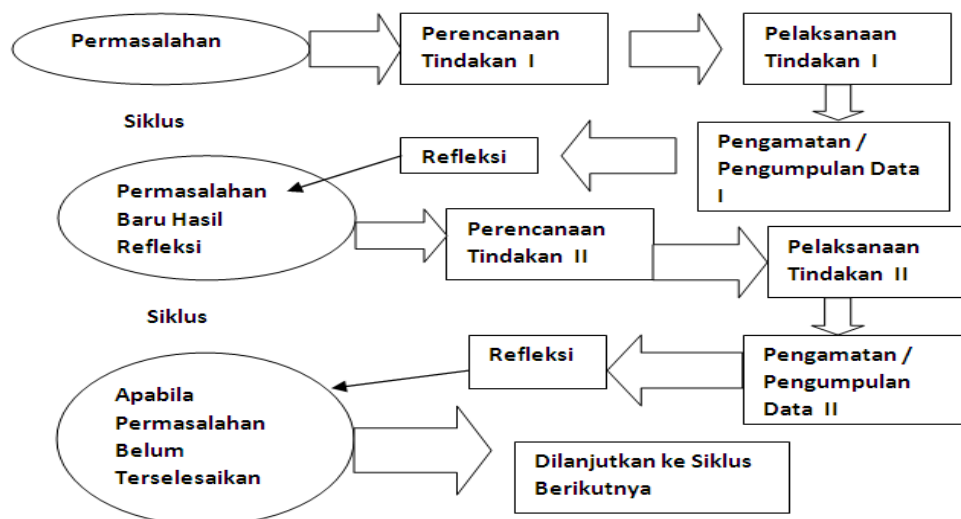
Kokom (2010:67) mengemukakan langkah-langkah model pembelajaran kooperatif tipe TGT sebagai berikut. (1) Penyajian kelas. guru menyampaikan materi dalam penyajian kelas, biasanya dilakukan dengan pengajaran langsung atau dengan ceramah, diskusi yang dipimpin guru, (2) Kelompok (tim). Kelompok biasanya terdiri dari 4 sampai 5 orang siswa yang anggotanya heterogen dilihat dari prestasi akademik, jenis kelamin, dan ras atau etnik, (3) Game. Game terdiri dari pertanyaan-pertanyaan yang dirancang untuk menguji pengetahuan yang didapat siswa dari penyajian kelas dan belajar kelompok, (4) Turnamen. Biasanya turnamen diadakan pada akhir minggu atau pada setiap unit setelah guru melakukan presentasi kelas dan kelompok sudah mengerjakan lembar tugas, (5) Team Recognize. Guru kemudian mengumumkan kelompok yang menang, masing-masing tim akan mendapat sertifikat atau hadiah apabila rata-rata skor memenuhi kriteria yang ditentukan. Dengan menggunakan model pembelajaran kooperatif tipe TGT, aktivitas dan hasil belajar lompat jauh dapat meningkat.

C. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan PTK (Penelitian Tindakan Kelas), penelitian yang dilakukan bermaksud untuk menemukan informasi tentang pelaksanaan variasi pembelajaran yang disampaikan dengan penelitian tindakan kelas. Sesuai dengan jenis penelitian ini, yaitu penelitian tindakan kelas maka penelitian ini memiliki tahapan yang berupa siklus. Rancangan masing-masing siklus terdiri dari empat tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi, sebagai berikut : Kurt Lewin, (1993: 42) menyatakan “penelitian tindakan adalah suatu rangkaian langkah yang terdiri atas empat tahap, yakni perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi”.

Gambar 1

Desain Penelitian Tindakan Kelas



Sumber : Suharsimi Ari Kunto, Suhardjono, dan Supardi (2012)

Hasil Siklus I

Pada tahap siklus I yang telah di laksanakan di terdapat tingkat ketuntasan pada tabel berikut ini:

Tabel 1

Hasil Belajar Peserta Didik Siklus I

Predikat	Interval Nilai	Banyaknya Peserta didik	Presentase	Keterangan
A	90-100	3	15 %	TUNTAS
B	80-89	3	15 %	TUNTAS
C	75-79	5	25 %	TUNTAS
D	<75	9	45 %	TIDAK TUNTAS

Siswa yang berjumlah 20 dengan hasil penelitian siklus 1 terdapat siswa yang sudah tuntas berjumlah 11 dengan persentasi 51 % terbagi dari 2 klasifikasi rentang nilai dari 75-79 dan 80-89 dan siswa yang belum tuntas 9 dengan persentasi 49 % maka di lanjutkan ke tahap siklus II

Dalam lompat jauh, power atau daya ledak dibutuhkan saat melakukan tolakkan/saat kaki menyentuh papan tumpuan dan berusaha mengangkat serta mendorong tubuh keatas agar memperoleh ketinggian maksimum dengan jarak yang jauh. tidak hanya itu, power tungkai juga merupakan unsur penggerak utama disebagian besar cabang olahraga. Gerakan-gerakan latihan untuk meningkatkan power tungkai dapat berupa jumping, hopping, skipping, bounding, dll. latihan ini tergolong dalam bentuk latihan pliometrik yang banyak digunakan oleh pelatih saat ini. Karena telah dikenal dapat membentuk eksklusif power

Setelah melakukan perbaikan pada siklus 1, maka pada siklus II diperoleh nilai rata-rata hasil belajar peserta didik Data hasil belajar dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Belajar Peserta Didik Siklus II

Predikat	Interval Nilai	Banyaknya Peserta didik	Presentase	Keterangan
A	90-100	5	25%	TUNTAS
B	80-89	5	25 %	TUNTAS
C	75-79	10	50 %	TUNTAS
D	<75	0	0 %	TIDAK TUNTAS

Pada pengamatan terhadap hasil belajar di siklus II terdapat 0 orang peserta didik yang belum mencapai nilai ketuntasan karena mendapat nilai di bawah 75 dan 35 orang peserta didik lainnya dinyatakan tuntas setelah mendapat nilai di atas 75, adapun nilai ketuntasan dalam pelajaran Penjas sesuai KBM yang ada di sekolah adalah 75.

Dalam lompat jauh, power atau daya ledak dibutuhkan saat melakukan tolakkan/saat kaki menyentuh papan tumpuan dan berusaha mengangkat serta mendorong tubuh keatas agar memperoleh ketinggian maksimum dengan jarak yang jauh. tidak hanya itu, power tungkai juga merupakan unsur penggerak utama disebagian besar cabang olahraga. Gerakan-gerakan latihan untuk meningkatkan power tungkai dapat berupa jumping, hopping, skipping, bounding, dll. latihan ini tergolong dalam bentuk latihan pliometrik yang banyak digunakan oleh pelatih saat ini. Karena telah dikenal dapat membentuk eksklusif power

Lompat jauh adalah cabang olahraga atletik yang terdapat dalam nomor lompat. tujuan dari olahraga ini yaitu mencapai lompatan sejauh-jauhnya. Melihat hasil sejarah yang mengemukakan bahwa lompat jauh ataupun olahraga atletik telah dikenal sejak zaman purbakala dengan hidup mereka yang sering berpindahpindah tempat, memenuhi kebutuhan hidup lewat perburuan binatang ditengah hutan, perjalanan jauh serta lari yang kencang merupakan bagian hidup manusia saat itu. Bagi mereka yang tidak memiliki kemampuan/ketrampilan yang baik tidak akan mampu bertahan hidup tetapi akan menjadi mangsa binatang buas. Dikaitkan dengan pernyataan diatas atletik memang merupakan bagian dari

kehidupan manusia dalam menjalankan segala aktivitasnya. Tak heran bahwa atletik dijuluki sebagai induk olahraga atau mother of sport. Dikatakan demikian karena hampir disetiap cabang olahraga terdapat unsur-unsur atletik seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Melihat pentingnya olahraga ini dalam dunia pendidikan oleh pemerintah dimasukkannya atletik sebagai materi inti dalam mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan disekolah. Selain itu, diluar pembinaan sekolah olahraga juga masuk dalam kegiatan ekstrakurikuler yang menampung minat dan bakat siswa untuk dikembangkan sebagai perwujudan dalam memperoleh prestasi individu maupun kelompok

DAFTAR PUSTAKA

- Arief S. Sadiman dkk. 2010. *Media Pendidikan Pengertian, Pengembangan Dan Pemanfaatannya*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Aip Syarifuddin. 2008. *Dasar-dasar Mengajar Atletik*. Jakarta : CV.Baru.
- Barbara B. Seels, Rita C. Richey. 2004. *Teknologi Pembelajaran*. Jakarta: IPTPI
- Depdikbud,2009 Pendidikan jasmanidan dan kesehatan adalah merupakan penddikan keseluruhan dalam proses pembelajaranya.
- Hamalik, Oemar. 2011. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Komalasari, Kokom. 2010. *Pembelajaran Kontekstual Konsep dan Aplikasi*. Bandung : PT Refika Aditama.
- Mei Dewi Ratnasari, Dkk., Eksperimentasi Pembelajaran Kooperatif Tipe Numbered Heads Together Berbantu Alat Peraga Ditinjau Dari Keaktifan Belajar, Ekuivalen
- Rusli lutan 2000 pendidikan jasmani jakarta , Depdikbut
- Tamsir Riyadi 2005 lompat jauh, jakarta,kencana
- Muhajir, (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Yudistra.
- Wina Sanjaya. 2008. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- _____. 2012. *Perencanaan dan Desain Sistem Pembelajaran*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Yanti Purnamasari, Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Teams Games Tournament (Tgt) Terhadap Kemandirian Belajar Dan Peningkatan Kemampuan Penalaran Dan Koneksi Matematik Peserta Didik SMPN 1 Kota Tasikmalaya, Jurnal Pendidikan dan Keguruan, Vol. 1 No. 1, 2014, artikel 2

