

PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN *DISCOVERY LEARNING* TERHADAP HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK

Emi Novita Sari*, Heryanto Nur Muhammad

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

*emisari16060464103@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Pembelajaran disebut berhasil ketika interaksi antara guru dengan siswa dapat berjalan dengan baik serta sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran. Melalui model pembelajaran *discovery learning* yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa, siswa dituntut dapat memahami materi secara mendalam, lebih aktif, mandiri serta dapat berpikir kritis dalam memecahkan suatu masalah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model *discovery learning* terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan metode literatur review, data yang diperoleh berupa data sekunder yang didapatkan dari penelitian-penelitian terdahulu yang sudah melakukan survei. Cara mendapatkan jurnal yang akan direview dengan menggunakan 2 kata kunci yaitu model *discovery learning* serta lompat jauh gaya jongkok. Jumlah jurnal yang review sebanyak 5 jurnal internasional, 4 jurnal Science and Technology Index (SINTA) dan 6 jurnal nasional. Hasil dari penelitian ini yaitu model *discovery learning* dapat menuntut siswa berpikir kritis, membuat siswa menjadi aktif untuk memecahkan masalah secara mandiri, dengan tahapan-tahapan mengamati, mengidentifikasi masalah, mengumpulkan data dari berbagai sumber, memverifikasi data dengan teman kelompok, dan menarik kesimpulan. Dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok perlu memperhatikan tahapan-tahapan seperti awalan, tolakan, melayang di udara, dan pendaratan, supaya gerakan yang dilakukan dapat sempurna. Kesimpulan: (1) Dapat meningkatkan keaktifan proses belajar siswa. (2) Efisiensi belajar siswa. (3) Kemampuan berpikir analisis. (4) Model pembelajaran *discovery learning* dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

Kata Kunci: model *discovery learning*; lompat jauh; gaya jongkok

Abstract

Learning is considered successful when the interaction between teachers and students runs smoothly and in accordance with the learning implementation plan. Students are expected to be able to understand the material in depth, to be more active, independent, and to think critically when solving a problem utilizing discovery learning models that are based on their needs. The purpose of this study is to determine the effect of the discovery learning model on the learning outcomes of the squat style long jump using the literature review method, with data obtained in the form of secondary data obtained from previous studies that conducted surveys. How to get a journal to be reviewed by using 2 keywords, namely the discovery learning model and the long jump squat style. The number of journals reviewed is 5 international journals, 4 Science and Technology Index (SINTA) journals and 6 national journals. According to the results of this study, discovery-learning models can require students to think critically, make students active in solving problems independently, with stages such as observing, identifying problems, collecting data from various sources, verifying data with group friends, and drawing conclusions. It is necessary to pay attention to the stages of the squat style long jump, such as prefix, repulsion, hovering in the air, and landing, in order for the movements performed to be perfect. The conclusions are as follows: (1) it has the potential to increase the activeness of the student learning process; (2) the efficiency of student learning; (3) analytical thinking ability; (4) the discovery learning model can improve the long jump learning outcomes of the squat style. *sesuaikan dengan abstrak bahasa Ind

Keywords: discovery learning model; long jump; squat style

PENDAHULUAN

Pendidikan dikatakan berhasil saat mampu dirasakan oleh semua orang dan mampu membawa perubahan yang lebih baik. Menurut Hakim (2018) suatu pendidikan dapat dikatakan baik apabila dapat menciptakan manusia yang cerdas dan berkualitas, sehingga bangsa ini bisa maju dengan adanya keterampilan yang beragam-ragam. Oleh karena itu, pendidikan dianggap sangat penting. Pendidikan juga berhubungan dengan banyak hal, salah satunya ialah pendidikan yang berhubungan dengan aktivitas olahraga. Pendidikan Jasmani atau pendidikan olahraga termasuk dalam pelajaran wajib yang ada di sekolah yang mengandalkan aktivitas fisik dengan melakukan olahraga. Selain aktivitas fisik, pendidikan jasmani juga mengarah ke aspek kognitif serta afektif (Wright, et.al., 2020). Prayuda, dkk., (2020) menjelaskan bahwa, pendidikan jasmani didesain untuk meningkatkan proses pembelajaran, meningkatkan ilmu pengetahuan siswa, meningkatkan kebugaran jasmani siswa, meningkatkan keterampilan motorik siswa, meningkatkan pola hidup sehat dan aktif, serta meningkatkan kecerdasan emosi dan sikap sportif. Filosofi Pendidikan Jasmani sendiri ialah melibatkan siswa untuk melakukan pembelajaran secara langsung, memberi kesempatan siswa untuk belajar berbagai macam cabang olahraga, serta dapat memberi pengalaman yang lebih dan relevan pada siswa (Chu & Zhang, 2018). Tujuan dari memberikan pengalaman belajar ini adalah untuk mendorong pertumbuhan fisik dan psikologis kearah lebih baik, yang dapat mengarah pada gaya hidup sehat dan berkualitas seumur hidup (Jariono, Fachrezzy, & Nugroho, 2020). Ruang lingkup pendidikan jasmani sangat luas dan banyak macamnya, terdapat enam aspek seperti permainan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri atau senam, aktivitas ritmik, permainan air, dan pembelajaran luar kelas (Mustafa & Dwiyoogo, 2020). Olahraga atletik adalah salah satu materi utama dalam permainan itu sendiri. Atletik menurut pendapat dari Puspitasari (2016) ialah induk dari seluruh cabang olahraga yang ada. Hal ini dikarenakan gerakannya yang dilakukan pada atletik juga dilakukan pada cabang olahraga lain yaitu jalan, lari, lempar dan lompat. Marta (2019) menambahkan bahwa, semua aktivitas manusia sehari-hari tersebut juga didukung oleh gerakan-gerakan dari atletik. Olahraga atletik merupakan olahraga yang terukur dan tidak bisa ditawar-menawarkan. Terdapat empat nomor lompat seperti lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit serta lompat galah yang diperlombakan dalam perlombaan atletik. Lompat jauh membutuhkan beberapa komponen yaitu kecepatan, ketetapan, kelenturan, daya ledak, daya tahan,

kekuatan, keseimbangan serta koordinasi tubuh yang baik. Orang yang melakukan lompatan disebut dengan jumper. Sebelum melakukan lompat jauh seorang jumper harus mempersiapkan ancang-ancang terlebih dahulu kurang lebih sejauh 30 meter dari garis lompat, kemudian semaksimal mungkin mempercepat langkah larinya untuk melakukan tolakan dengan satu kaki dekat dengan garis lompat. Pada saat melayang di udara, jumper harus mempersiapkan diri untuk melakukan pendaratan dengan jarak yang sejauh-jauhnya dalam bak pasir (Yukarda, dkk., 2019). Menurut Katresna, et.al. (2019) lompat jauh adalah olahraga yang menggunakan seluruh anggota tubuh untuk melompati jarak horizontal dengan menggunakan gerakan sederhana. Secara umum, empat fase dalam gerakan lompat jauh yaitu lari, lepas landas, melayang, dan mendarat. Dalam lompat jauh dikatakan menang apabila pelompat tidak mengalami diskualifikasi serta dapat melakukan pendaratan sejauh-jauhnya.

Gaya pada lompat jauh terbagi menjadi tiga yaitu gaya jongkok, gaya menggantung serta gaya melayang di udara. Teknik gaya jongkok terletak pada postur tubuh tertekuk dengan lutut ditekuk dan kaki direntangkan ke depan, serta lengan dipasang ke depan buat pendaratan. Maka dari itu, gaya ini termasuk gaya yang paling mudah dilakukan dalam pembelajaran atletik (Prasetyo, 2016). Ketika melakukan lompat jauh gaya jongkok harus memperhatikan dua hal yaitu keadaan fisik dan teknik yang dikuasai jumper. Keadaan fisik meliputi aspek kebugaran seseorang dan postur tubuh seseorang, sedangkan teknik yang dikuasai berhubungan dengan teori fisika seperti gaya gravitasi, keseimbangan, momentum dan juga torsi (Tanos, dkk., 2016). Seorang jumper harus bisa menguasai dan melakukan gerakan tersebut dengan sempurna. Perlu diperhatikan, untuk mendapat hasil yang maksimal tahapan-tahapan semacam awalan, tolakan, melayang di udara serta mendarat. Oleh karena itu, metode pengajaran yang tepat diperlukan supaya teknik lompat jauh gaya jongkok dapat diterapkan dengan benar.

Bersumber pada hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan Guru PJOK yang bernama Bu Vivi Tri Rahmawati, pada tanggal 6 Januari 2020 di SMP Negeri 2 Mojowarno Jombang, bahwa pembelajaran PJOK pada materi lompat jauh gaya jongkok sudah dilakukan sesuai dengan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang ada, namun metode yang digunakan oleh Guru menurut peneliti masih belum tepat dengan keadaan siswa, karena masih ada siswa yang kurang aktif serta kurang mandiri hanya sebagai pendengar saja saat materi disampaikan. Hal ini menurut hasil penelitian Mukti (2020) akan menyebabkan siswa kurang efektif dalam pelaksanaan metode pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Peneliti

memaknai atas pembelajaran Bu Vivi masih ada siswa yang kurang paham mengenai tahapan-tahapan pada materi lompat jauh gaya jongkok. Dilihat dari permasalahan yang telah dipaparkan, maka peneliti menarik kesimpulan bahwa dalam proses pembelajaran masih perlu disempurnakan yang memanfaatkan model pembelajaran tepat sasaran dengan keadaan siswa.

Pembelajaran merupakan perpaduan antara latihan mendidik dan pembelajaran yang dilakukan oleh pendidik serta peserta didik. Dalam latihan ini ada komunikasi antara instruktur dan siswa dan koneksi antara siswa dan aset pembelajaran. Siklus belajar yang cerdas, bergerak, menyenangkan, menguji dan dapat memacu siswa untuk mencapai kemampuan normal. Dengan demikian, keseluruhan hal ini mendukung adanya penyesuaian tugas pendidik dalam menghadapi interaksi pembelajaran, dari instruktur sebagai aset pembelajaran menjadi instruktur sebagai fasilitator dalam pembelajaran (Irawan, Ruslan, & Mare., 2019). Prasetyo dan Kristin (2020) menyatakan bahwa model pembelajaran yang dibutuhkan siswa adalah model pembelajaran yang berfungsi, inventif, inovatif, sukses dan menyenangkan.

Pemilihan model pembelajaran perlu diperhatikan oleh guru. Materi yang akan disampaikan harus sejalan dengan model yang digunakan, sehingga siswa tertarik untuk aktif dalam proses pembelajaran serta berusaha melakukan kemampuan yang dimilikinya secara optimal. Dengan begitu, kemampuan berpikir kritis siswa dalam memecahkan masalah dapat meningkat sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai sesuai harapan. Dalam teknik mengajar terdapat beberapa model pembelajaran yang disarankan untuk guru saat menyampaikan pelajaran kepada siswa, mulai dari saintifik, *problem based learning*, *project based learning* serta *discovery learning*. Selain materi yang sesuai, kompetensi dasar yang dimiliki siswa harus sebanding kompetensi awal siswa merupakan salah satu hal yang harus diperhatikan saat memilih model pembelajaran, selain itu waktu, sumber ajar siswa serta daya dukung guru. Hal ini yang menjadi dasar peneliti menggunakan model pembelajaran *discovery learning*, karena model ini dalam memberikan permasalahan dapat direkayasa oleh guru. Selain itu, tidak memerlukan waktu yang lama dibandingkan model yang lain.

Menurut pendapat Hakim, et.al., (2018) model *discovery learning* merupakan model untuk meningkatkan keaktifan belajar siswa dengan cara menemukan *self investigating*, sehingga proses pembelajaran akan diingat dalam jangka panjang dan tidak mudah melupakan materi pembelajaran. Model *discovery* ini menuntut siswa untuk mengembangkan

kemampuannya yaitu kemampuan observasi, analisis, prediksi, dan determinasi. Implementasinya berupa siswa akan memahami bahwa materi pembelajaran dapat dipraktekkan pada kehidupan nyata, bukan hanya sebatas pada teori saja. Aagesen, et.al., (2020) menambahkan bahwa, siswa dituntut untuk berlatih dan berjuang sebelum mendapatkan instruksi formal dari guru. Model ini mengarahkan siswa supaya menjadi aktif serta kreatif dalam menjalankan proses mentalnya untuk menemukan konsep.

Berdasarkan permasalahan yang ada, peneliti memilih model pembelajaran *discovery learning* karena diharapkan model ini mampu menangani permasalahan tersebut. Pada model *discovery learning* ini nantinya lebih fokus pada pengumpulan data atau informasi saat pembelajaran berlangsung, karena dalam proses ini siswa harus melaksanakan percobaan, mengumpulkan data serta merancang jawaban sementara yang diberikan pertanyaan yang diajukan oleh guru.

Tujuan dari model pembelajaran ini, agar siswa memiliki kemampuan berpikir kritis dalam menerima setiap informasi yang diperoleh. Berpikir kritis dikategorikan sebagai keterampilan berpikir tingkat tinggi, dimana berpikirnya harus jelas dan terarah dalam kegiatan berpikir contohnya memecahkan satu masalah, pengambilan keputusan, membuat serta menganalisis dugaan. Dengan berpikir kritis tentunya para siswa lebih mudah untuk memecahkan masalah-masalah yang secara mendalam dan menyeluruh. Melalui model *discovery learning* ini, siswa diharapkan mampu memahami materi lompat jauh gaya jongkok secara mendalam dan menyeluruh serta berpikir kritis dalam pembelajaran.

METODE

Pada penelitian ini menggunakan metode literatur review atau studi pustaka. Data yang diperoleh berupa data sekunder yang didapat dari penelitian-penelitian terdahulu yang sudah melakukan survei ataupun uji coba. Data sekunder tersebut merupakan data yang relevan karena sumber data yang diambil yaitu jurnal nasional dan jurnal internasional yang didapat melalui *Google Scholar* dan Jurnal Sinta yang sudah terakreditasi dalam 10 tahun terakhir. Jurnal yang dibuat hasil penelitian berjumlah 15 jurnal, yang terdiri dari 6 jurnal internasional, 3 jurnal sinta, dan 6 jurnal nasional. Ketentuan tersebut sesuai dengan aturan yang berlaku di jurusan Pendidikan Olahraga saat ini. Data yang diperoleh berupa data yang baru yang kemudian dipindai oleh peneliti untuk dianalisis dan dikaji. Teknik pencarian data ini dengan cara memasukkan kata kunci ialah model *discovery learning*, lompat jauh (*long jump*), dan gaya jongkok (*squat style*).

Dengan metode pencarian literatur ini dapat mempermudah peneliti dalam mengidentifikasi masalah, sehingga menemukan hasil yang relevan. Pembuatan literatur review ini meliputi beberapa tahapan yaitu mencari topik yang sesuai, membaca, memindai, membuat catatan, menulis serta penataan kalimat, dan membangun daftar pustaka. Selain itu, reduksi data juga diperlukan untuk menggabungkan data-data yang sama

dari subjek yang berbeda. Pada tahapan terakhir peneliti menyimpulkan hasil penelitian dari beberapa sumber yang sudah dianalisis sehingga memperoleh data yang layak dan relevan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model *discovery learning* terhadap hasil belajar siswa pada materi lintasan jauh gaya jongkok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Review Jurnal

No	Nama	Judul	Keterkaitan	Metode	Hasil
1	Mukti, Y. P., Masyuri, M., Sunarno, W., Rosyida, U. N., Jamain, Z., & Danandoyo, M. D. (2020) Jurnal Internasional	<i>Exploring the Impact of Project-Based Learning and Discovery Learning to The Students' Learning Outcomes: Reviewed from The Analytical Skills</i>	Hubungan keduanya sama menggunakan model pembelajaran <i>discovery learning</i> , manfaat dari model tersebut dalam ujian ini adalah dapat lebih mengembangkan kemampuan berpikir berwawasan dan mempengaruhi bagian psikologis siswa.	Metode eksperimental. Populasissiswa kelas VII serta sampelnya siswa dengan kemampuan kognitif yang berbeda.	Ada pengaruh penerapan model pembelajaran <i>Undertaking Based Learning</i> dan Revelation dengan prestasi belajar psikologis (sig. < 0,05). Ada pengaruh antara kapasitas logika tinggi serta rendah terhadap prestasi belajar psikologis (sig. < 0,05).
2	Rosdiana., Didimus. T.B., Susilo. (2017) Jurnal Internasional	<i>The Development of Discovery Learning Model to Improve Students' Science Literacy for XI Grade Students of SMK-SPP Negeri Samarinda</i>	Hubungan keduanya sama memakai model pembelajaran <i>discovery learning</i> , penggunaan model pembelajaran <i>discovery learning</i> pengungkapan dapat membangun kecukupan siswa dalam interaksi pembelajaran.	Penelitian mengacu pada model reset dan <i>development 4D</i> , menurut Thiagarajan (1974) yang terdiri dari <i>Define, Design, Develop, dan Disseminate</i> . Produk yang dibuat adalah silabus, RPP, handout, LKS, dan instrumen penilaian	Hasil penelitian dengan alat bantu valid dengan skor rata-rata 87,49% itu dianggap sebagai praktek dengan respon positif siswa sebesar 84,33%. Model <i>Discovery Learning</i> yang terencana dengan literasi sains dapat menaikkan keefektifan siswa dalam proses pembelajaran dengan nilai <i>Normalized Gain (n-Gain)</i> pada kelas eksperimen sebesar 0,74 (tinggi) sedangkan kelas control mendapat 0.30 (sedang)
3	Astatin., H., Mayasari, T., Huriawati, F., & Oi, R. (2020). Jurnal Internasional	<i>Vocational High School Students' Habits of Mind In Physics Material Through Discovery Learning Models</i>	Keterkaitan yaitu sama-sama menggunakan model pembelajaran <i>discovery learning</i> , dengan menggunakan model Pembelajaran <i>discovery</i> siswa dapat mengembangkan	Metode deskriptif kualitatif. Sampel 33 siswa kelas X SMK Madiun. Pengumpulan data menggunakan	Model <i>discovery learning</i> dapat meningkatkan kebiasaan berpikir siswa (Indikator berpikir kategori tinggi dengan N-gain 1, indikator berpikir fleksibel kategori tinggi dengan N-gain 0.9, indikator bertanya dan mengajukan masalah kategori sedang dengan N-gain

No	Nama	Judul	Keterkaitan	Metode	Hasil
			kemampuan berpikirnya.	tes awal dan akhir.	0.6, indikator menerapkan pengetahuan masa lalu pada situasi baru kategori tinggi dengan N-gain 0.7, dan indikator berkreasi, berinovasi, membayangkan kategori rendah dengan N-gain 0.2).
4	Makadada, F. A., & Lolowang, D. M. (2020) Jurnal Internasional	<i>The Effect of Plyometric Training towards Long Jump of Squat Style Ability on Second Grade Male Students in SMP Negeri 2 Manganitu</i>	Hubungan tersebut baik pemanfaatan materi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, aktivitas <i>plyometrik</i> dapat meningkatkan dan mempengaruhi keahlian lompat jauh gaya jongkok.	Metode eksperimen. Populasi seluruh siswa putra kelas 2 SMP Negeri 2 Manganitu dan sampel 20 orang. Instrumen rancangan Acak Kelompok Kontrol Pre-Test dan Post-Test.	Nilai <i>mean</i> selisih keterampilan lompat jauh gaya jongkok kelompok perlakuan sangat besar dari pada nilai <i>mean</i> selisih keterampilan lompat jauh gaya jongkok kelompok kontrol (Tobservasi 21,63 > Ttabel 18 dengan α 0,05 pada daftar distribusi Student 2,10).
5	Saputra, E., Syafruddin, S., & Hartati, H. (2018) Jurnal Internasional	<i>The Development Of Long Jump Style Squat Learning Model Based On Saintific Approach</i>	Keterkaitan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan materi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, namun yang membedakannya adalah model pembelajaran. Dengan cara mengubah model pembelajaran dapat menjadikan siswa lebih efektif untuk meningkatkan aspek psikomotor, aspek kognitif dan aspek afektif.	Desain (Research & Development). Populasi seluruh siswa kelas I di SMP Srijaya Negara dan SMP Mandiri Palembang berjumlah 32 orang. Instrumen angket.	Pengembangan model pembelajaran lompat jauh gaya jongkok berbasis metode saintifik pada siswa SMP menghasilkan produk yang efektif untuk meningkatkan aspek psikomotorik, aspek kognitif dan aspek afektif (Hasil validasi model 78,4% dikategorikan baik dan penilaian aspek rubik 81,33% dikategorikan baik). Tidak ada perbedaan yang signifikan (t hitung 7,33323 > t tabel 2,039).
6	Hariyani, Umi (2011) Jurnal Sinta 3	Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Media Ban Di Sekolah Dasar Gedongan Kiwo V Yogyakarta	Keterkaitannya adalah pembelajaran lompat jauh, pembelajaran lompat jauh dapat ditingkatkan melalui media pembelajaran yaitu menggunakan ban bekas dengan cara seperti ini dapat	Strategi yang digunakan adalah penelitian kegiatan ruang belajar (Vehicle), subjek adalah siswa kelas V	Lompat jauh dengan menguasai penggunaan ban dapat meningkatkan pendapatan, kualitas dan kapasitas yang menarik, seperti halnya hasil belajar siswa dan peningkatan pembelajaran lompat jauh di sekolah dasar dapat membangun inspirasi dan kapasitas lompat

No	Nama	Judul	Keterkaitan	Metode	Hasil
			mengembangkan minat dan hasil belajar lompat jauh siswa.	yang mengumpulkan 31 siswa, metode pengumpulan informasi menggunakan kuantitatif.	jauh siswa.
7	Purnomo, A. M. I., Muharram, N. A., & Burasyid, M. H. (2017) Jurnal Sinta 2	Pengaruh Metode Pembelajaran <i>Guide Discovery Learning</i> Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya <i>Schnepper</i> (Menggantung)	Keterkaitan informasi yang diambil merupakan dampak strategi pembelajaran <i>discovery learning</i> terhadap hasil belajar lompat jauh. Dampak model pembelajaran <i>discovery learning</i> terhadap hasil belajar lompat jauh gaya gantung adalah berdampak dan dapat lebih mengembangkan hasil belajar lompat jauh gaya <i>schnepper</i> (menggantung).	Jenis penelitian kualitatif memakai pendekatan studi eksperimen dan desain <i>pre test</i> serta <i>post test</i> . Sampel 30 mahasiswa Jurusan PJKR Universitas Nusantara PGRI Kediri.	metode <i>guide discovery learning</i> memiliki pengaruh terhadap hasil belajar lompat jauh gaya <i>schnepper</i> pada Mahasiswa. Terdapat perbedaan yang jelas atas hasil belajar lompat jauh gaya <i>schnepper</i> dengan metode <i>discovery learning</i> antara mahasiswa yang belum mendapatkan perlakuan.
8	Mardianto, M. I. (2013) Jurnal Sinta 3	Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Pembelajaran Bermain Loncat Katak Pada Siswa Kelas 5 SDN Duwet Kota Pekalongan	Keterkaitan penelitian ini ialah hasil belajar lompat jauh, namun yang membedakannya ialah cara pendekatan pembelajaran yang diambil, penelitian dari jurnal ini mengambil pendekatan pembelajaran bermain loncat katak sedangkan penlit mengambil model pembelajaran <i>discovery learning</i> . Pendekatan pembelajaran bermain loncat katak dalam materi lompat jauh dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh.	Metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). sampel 31 siswa. Instrumen tes praktik.	Metode pembelajaran lompat katak berpengaruh pada hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SDN Duwet Kalongan Utara (Siklus I hanya 18 siswa yang mampu dan Siklus II meningkat dari total 31 siswa menjadi 31 siswa).

No	Nama	Judul	Keterkaitan	Metode	Hasil
9	Setyawan, J. D. (2014). Jurnal Sinta 3	Meningkatkan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Permainan Lari Simpai Dan Lompat Balok Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 06 Purwodadi Grobogan Tahun Ajaran 2012/2013	Keterkaitan dari penelitian ini yaitu pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, sedangkan yang membedakan ialah pendekatan pendekatannya. Metode permainan lari simpai dan lompat balok mengalami peningkatan prestasi belajar lompat jauh gaya jongkok.	Metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) terdiri dari tes praktik. Populasi siswa kelas V SDN 06 Purwodadi Grobogan.	Siklus I tidak memenuhi KKM 42,86% (18 siswa), siklus II 9,52% (4 siswa). Hasil siklus I yang memenuhi KKM sebanyak 57,14% (24 siswa) serta pada siklus II mengalami peningkatan menjadi 90,48% (38 siswa) dari jumlah 42 siswa. Hal ini berarti bahwa, penerapan bermain lompat jauh gaya jongkok dengan pendekatan permainan lari simpai dan lompat balok dapat meningkatkan hasil pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 06 Purwodadi.
10	Stephani, M. R. (2016). Jurnal Nasional	Peran Guru Dalam Upaya Meningkatkan Higher Order Thinking Melalui Gaya Mengajar <i>Guided-Discovery</i> Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani	Keterkaitan dari penelitian yang diambil adalah model pembelajarannya sama-sama memakai model pembelajaran <i>discovery</i> . Kelebihan dari model pembelajaran <i>discovery</i> adalah siswa dapat mengambil sebuah keputusan melalui proses <i>kognitif</i> , siswa dapat menemukan data melalui berbagai sumber informasi yang ada.	Metode deskriptif kualitatif.	Melalui model mengajar <i>guided discovery</i> , guru membimbing siswa untuk memecahkan masalah secara mandiri dari tahapan mengetahui, memahami, menerapkan, menganalisis, mensintesis, serta mengevaluasi. Siswa dapat menemukan data melalui berbagai sumber informasi yang diperoleh dari manapun. Dengan begitu, kemampuan kognitif siswa dapat terasah dengan baik. Pengajaran dengan model <i>guided-discovery</i> dapat dikatakan sangat relevan.
11	Kautsar, M., Triansyah, A., & Supriatna, E., (2019). Jurnal Nasional	Penerapan Model <i>Discovery Learning</i> Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok	Keterkaitan dengan penelitian yang diambil ialah sama-sama menggunakan model <i>discovery learning</i> terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok, namun bedanya adalah artikel ini menggunakan penerapan model pembelajaran sedangkan peneliti menggunakan pengaruh model pembelajaran.	Metode PTK melalui tahap I serta tahap II. Setiap tahap terdiri atas empat proses yaitu perencanaan, tindakan, observasi, serta refleksi.	(1) Penggunaan model pembelajaran keterbukaan pada siswa kelas X SMA mengalami perluasan pada setiap kegiatan yang diberikan. (2) Pada setiap siklus pembelajaran nilai kulminasinya mengalami peningkatan dimana pada pra siklus terdapat 9 siswa yang tuntas atau 36% dari jumlah siswa, pada siklus 1 ada 18 siswa yang tuntas atau 72% dari jumlah siswa yang tuntas. jumlah siswa serta pada siklus 2 ada 23 siswa yang selesai atau 92% dari jumlah siswa lengkap. (3) Model pembelajaran

No	Nama	Judul	Keterkaitan	Metode	Hasil
			Kelebihan dari model <i>discovery learning</i> adalah dapat meningkatkan motivasi belajar, rasa ingin mencoba setiap proses pembelajaran serta dapat menaikkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.		pengungkapan siswa belajar merakit model informasi, menemukan tahapan dalam mengkonsumsi suatu materi yang seharusnya dimiliki oleh siswa. (4) penerapan dengan menerapkan model tersebut pembelajaran menjadi lebih menyenangkan.
12	Gustaman, P. F. (2016) Jurnal Nasional	Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lompat Jauh Dalam Pendidikan Jasmani Melalui Model Pembelajaran <i>Discovery</i> Pada Siswa Kelas III (Study Penelitian Tindakan Kelas SDN Rawamangun 09 Jakarta Timur)	Keterkaitannya yaitu memakai model penemuan. Dengan memakai model ini siswa dapat memecahkan masalah dengan sendirinya.	Metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Desain intervensi tindakan rancangan siklus Subjek siswa kelas III SDN Rawamangun 09 Jakarta Timur berjumlah 39 orang.	Model pembelajaran <i>discovery learning</i> dapat lebih mengembangkan kemampuan lompat jauh (daya tampung siswa meningkat 10,26%. Dari 80,12% pada siklus utama menjadi 90,38% pada siklus berikutnya). Pendidik memiliki pilihan untuk menerapkan model pembelajaran <i>discovery learning</i> dalam mengembangkan lebih lanjut kemampuan lompat jauh esensial siswa kelas, mencapai 90% pada siklus II. Adanya peningkatan lompat jauh siswa melalui pengungkapan model pembelajaran, cenderung dinyatakan bahwa model pembelajaran yang digunakan oleh pendidik sudah tepat.
13	Ivanto, R. E. (2015) Jurnal Nasional	Penerapan Model Pembelajaran <i>Discovery Learning</i> Pada Kurikulum 2013 Terhadap Hasil Belajar Passing Bawah (Studi Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Tambakboyo Tuban)	Hubungan keduanya sama-sama memanfaatkan model pembelajaran pengungkapan yang mengakui materi pembelajaran yang diambil. Pengungkapan model penguasaan pengambilan dapat menumbuhkan kemampuan memperoleh sehingga siswa lebih yakin dan dapat membuat lingkungan belajar yang ditunjukkan	Metode eksperimen semu dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Desain <i>one group pre-test</i> dan <i>post-test</i> . Instrumen tes pengetahuan, sikap dan keterampilan. Jumlah sampel 30 siswa.	Ada pengaruh pembelajaran keterbukaan pada program pendidikan 2013 terhadap hasil belajar passing bawah bola voli (thitung 20,73 > ttabel 1,699 dengan derajat kritis 0,05). Pengaruh model pembelajaran jempur wahyu dalam RPP 2013 terhadap hasil belajar <i>underpassing</i> bola voli adalah sebesar 61,73%.

No	Nama	Judul	Keterkaitan	Metode	Hasil
			dengan kondisi siswa.		
14	Kirom, Abd (2017) Jurnal Nasional	Impelementasi Model Pembelajaran <i>Discovery Learning</i> Dalam Peningkatan Keterampilan Siswa Bermain Bola Voli Pada Mata Pelajaran PJOK di SMA Negeri Blega Bangkalan	Keduanya memanfaatkan model pembelajaran keterbukaan untuk memahami. Model pembelajaran <i>discovery learning</i> dapat melatih kemampuan siswa dalam bermain bola voli.	Menggunakan metode penelitian PTK. Instrument tes keterampilan. Jumlah sampel 30-35 siswa.	Pada putaran pertama, siswa yang melakukan passing gaya lama memiliki kemungkinan untuk mencapai pemenuhan di atas setengah. Pada siklus berikutnya, siswa melakukan pukulan atas dengan memperoleh pemenuhan di atas setengah sehingga siswa memiliki pilihan untuk maju dan mundur.
15	Kristina, F., Rahayu, D. (2016) Jurnal nasional	Pengaruh penerapan Model Pembelajaran <i>Discovery</i> Terhadap Hasil Belajar IPS Pada Siswa Kelas 4 SD	Keterkaitan adalah sama-sama memakai model pembelajaran <i>discovery learning</i> . Kelebihan dari model ini ialah siswa lebih aktif dalam pembelajaran	Menggunakan metode quesi eksperimen. Sampel yang digunakan yaitu kelas 4, data penelitian ini menggunakan teknik tes dan observasi.	Hasil uji t dengan menggunakan kepentingan 2-ikutan pada uji contoh bebas yang sudah dilaksanakan setelah perlakuan diperoleh arti 0,000 dibawah 0,05 (0,000 < 0,05). Karena penggunaan kepentingan 2-ikutan pada uji contoh bebas lebih sederhana dari 0,05, maka, pada saat itu H0 dihilangkan dan H1 diakui. Hal inilah yang mengakui dampak pemanfaatan model pembelajaran ilham memahami terhadap hasil belajar investigasi ramah.

Berdasarkan 15 artikel yang saya ambil untuk studi literatur yang relevan dapat ditarik sebuah kesimpulan 7 jurnal yang membahas tentang *discovery learning*, 5 jurnal membahas lompat jauh, serta 3 jurnal yang membahas tentang model pembelajaran *discovery learning* dan lompat jauh. Namun ada yang memiliki perbedaan hasil ada 3 jurnal yang memiliki keterkaitan dengan judul penelitian saya yaitu Pengaruh metode pembelajaran *guide discovery learning* terhadap hasil belajar lompat jauh gaya menggantung (Purnomo, dkk., 2017), penerapan model *discovery learning* terhadap Prinsip-prinsip proses pengajaran yang baik yaitu terdapat perhatian dan motivasi, kepositifan, partisipasi langsung, dan pengulangan (Purnomo, dkk., 2017). Lompat jauh merupakan gerakan yang didalamnya terdapat tahapan awalan, tolakan, melayang di udara, serta mendarat, dengan tujuan mencapai jarak sejauh-jauhnya di bak pasir (Katresna, et.al., 2019). Lompat jauh dipengaruhi berbagai macam komponen kebugaran jasmani seperti kecepatan, ketepatan, kekuatan, daya

hasil belajar lompat jauh gaya jongkok (Kautsar, M., 2019), peningkatan kemampuan pengembangan lompat jauh dalam pelatihan aktual melalui model pembelajaran keterbukaan untuk siswa kelas III pembelajaran aktivitas kelas di SDN Rawamangun 09 Jakarta Timur (Gustaman., 2016). Dari ketiga buku harian yang memiliki kesamaan dengan penelitian saya, keduanya berbicara tentang model pembelajaran pengungkapan hasil belajar lompat jauh, sehingga model pembelajaran lompat jauh dapat dikatakan mempengaruhi hasil belajar lompat jauh. ledak, keseimbangan, daya tahan tubuh dan koordinasi. (Yukarda, dkk., 2019). Dalam hipotesis lompat jauh terdapat tiga gaya, yaitu gaya jongkok, gaya berjalan udara, dengan *schepper*. Perbedaan ketiga gaya lompat jauh tersebut terletak pada kondisi melayang yang terlihat di sekelilingnya (Purnomo, 2017). Gaya jongkok dalam lompat jauh disebut juga gaya adat. Hal ini dikarenakan saat melakukan skimming terlihat dimana-mana, posisi

tubuh pelompat seperti orang yang sedang berjongkok (Setyawan, 2014).

Teknik dasar dalam melakukan gaya jongkok terdiri dari empat tahap, yaitu awalan, dukungan atau tolakan, melayang, dan mendarat (Lengkana, 2018). Dari tahapan keempat tersebut wajib dikuasai dan bisa dilakukan secara serasi dan tidak terputus untuk menjadi kinerja yang maksimal (Makadada & Lolowang, 2020). Senada dengan pendapat Mardianto (2013) yang menyatakan bahwa pelompat harus mengikuti tahapan awalan, tolakan, sikap terbang dan postur tubuh pada saat mendarat, agar memperoleh hasil yang maksimal. Keempat tahapan tersebut dilakukan secara offline atau tidak boleh terputus (Mardianto, 2013). Namun masih terdapat kesalahan umum saat melakukan lompat jauh gaya jongkok, ialah kecepatan lari yang kurang, kaki yang salah saat lepas landas, badan kaku saat melayang di udara, kaki tidak terjulur ke depan, dan mendarat dengan pinggul atau bokong.

Pendidik berperan sebagai fasilitator yang harus memiliki pilihan untuk menciptakan kemampuan ilmiah siswa karena manfaat pembelajaran penting untuk pengaturan siswa dalam kehidupan sehari-hari yang teratur. Serta model pembelajaran juga sebagai faktor yang mempengaruhi hasil belajar. Pembelajaran keterbukaan pembelajaran dapat menjadi jawaban dalam perencanaan pembelajaran. Model pembelajaran *discovery learning* memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengalirkan pemikiran untuk mengatasi masalah bersama dengan teman tersayang mereka, untuk mendapatkan hasil yang disepakati bersama, yang kemudian diperkenalkan dalam pertemuan besar. Oleh karena itu, informasi menjadi luas dan keberanian siswa dan kemampuan relasional dapat berkembang (Mukti, 2020).

Pemanfaatan model pembelajaran *discovery learning* merupakan salah satu pendekatan untuk mengungkap hakikat pembelajar. Dalam hal model pembelajaran keterbukaan diterapkan ideal mungkin dalam pembelajaran pelatihan aktual. Latihan pembelajaran dengan model *discovery learning* dapat menyebabkan banyak hal yang dipelajari siswa, seperti kebahagiaan, kerjasama dengan temannya, sportifitas, serta melibatkan sebagian besar dari lima fakultas tanpa disadari (Gustaman, 2016).

Penelitian Susmiati (2020) menjelaskan bahwa, model *discovery learning* mengarahkan siswa untuk proaktif menggunakan proses berpikirnya sendiri untuk mendapatkan beberapa konsep dan terdapat prinsip siswa harus merasa senang supaya pengetahuan yang didapat siswa akan bertahan lama dalam ingatan.

Pengungkapan gaya peragaan penting untuk berbagai gaya pengajaran yang memberikan kebebasan kepada

siswa untuk menentukan pilihan melalui siklus intelektual. Informasi akhir yang dibuat tidak berasal dari instruktur, namun melalui interaksi pengungkapan beberapa pilihan diperoleh melalui berbagai sumber data yang diperoleh dari mana saja. Pengajaran yang dilakukan oleh pendidik dengan pengungkapan gaya pertunjukan sangat penting. Dalam pembelajaran keterbukaan, siswa akan memasuki tahap pembelajaran yang signifikan dan berlangsung cukup lama, yang kemudian seiring dengan berkembangnya informasi yang diperoleh siswa, informasi akan tercipta. Hal ini sesuai dengan yang diantisipasi oleh para analis (Stephani, 2016).

Seperti yang ditunjukkan oleh Kautsar, Triansyah, & Supriatna. (2019) model pembelajaran keterbukaan membuat siswa semakin memiliki minat yang lebih besar, sehingga siswa semakin terbiasa mencoba dan menemukan dari kekurangan atau kesalahan yang benar-benar terjadi atau didapat dalam siklus pembelajaran. Dengan demikian, hasil belajar siswa dapat diperluas.

Kelebihan model *discovery learning* menurut Kemendikbud (2016:42) yaitu:

- 1) *Real life skills*: siswa belajar didorong untuk melakukan sebuah kegiatan nyata yang bermakna tapi mudah dapat dilakukan .
- 2) *Open-ended topic*: materi yang dipelajari lebih luas serta bersumber dari mana saja sehingga siswa akan mempelajari banyak hal.
- 3) Intuitif, imajinatif, inovatif: Siswa mengembangkan potensi yang dimiliki dengan memaksimalkan kreativitas atau imajinasi. Sehingga siswa aktif, *out of the box* dan tidak merasa hanya kewajiban saja.
- 4) Peluang melakukan penemuan: siswa berpeluang untuk mendapatkan suatu penemuan yang baru dengan berbagai observasi atau eksperimen.

Manfaat model pembelajaran *discovery* ini untuk meningkatkan keterampilan anak sehingga dapat mewujudkan tujuan pendidikan jasmani dengan lebih percaya diri serta untuk membuat suasana belajar anak sesuai dengan kondisinya saat ini (Ivanto, 2015).

Sintaks *Discovery Learning*:

- 1) Berpikir tentang berpikir yaitu kesadaran akan apa yang dilakukan dan konsekuensi dari tindakan yang dilakukan. Hal tersebut terlihat ketika siswa menyelesaikan masalah yang berisi hal-hal yang mempengaruhi materi yang dibahas saat menggunakan model pembelajaran *discovery*. Dalam kategori pertama banyak siswa yang mampu menyebutkan pengaruh suatu materi.
- 2) Berpikir Fleksibel adalah berpikir terbuka dan memberikan solusi dari berbagai sudut. Hal ini terlihat ketika siswa menyelesaikan suatu masalah

dengan menggunakan banyak persamaan. Dalam kategori ini banyak siswa yang mampu menyelesaikan satu masalah dengan banyak cara.

- 3) Menyelesaikan Masalah (Bertanya dan Mengajukan Masalah) yaitu memiliki rasa ingin memahami. Hal ini terlihat pada siswa ketika mengerjakan soal yang belum mampu menghubungkan masalah dengan kehidupan sehari-hari dan belum terlalu mampu menghubungkan masalah dengan apa yang ada di benaknya. Dalam indikator ini hanya separuh siswa yang mampu mengaitkan masalah dengan apa yang dipikirkannya mengenai materi lompat jauh gaya jongkok.
- 4) Pengetahuan Masa Lalu ke Situasi Baru berarti mengontrak pengetahuan lama dengan pengetahuan baru. Hal ini terlihat pada siswa ketika mengerjakan soal menghubungkan dengan sumber-sumber yang telah didapat dari pembelajaran lama.
- 5) Menciptakan, Membayangkan, Berinovasi adalah penyampaian ide yang berbeda. Pada kategori ini banyak siswa yang mampu mengerjakan dengan menggunakan ilmu yang telah diperoleh pada materi lompat jauh gaya jongkok. Hal itu terlihat melalui siswa saat mengerjakan dengan membuat kerangka alat. Sintaks ini, siswa didorong untuk melaksanakan kegiatan eksperimen, dalam percobaan ini siswa melakukannya dengan cermat sehingga dapat menghasilkan data sesuai pedoman.
- 6) Menganalisis Data Eksperimen, dalam sintaks ini siswa belajar bagaimana menyelesaikan data yang telah diperoleh dengan menggunakan metode mereka sendiri.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat dikatakan bahwa dengan memakai model *discovery learning* rata-rata nilai siswa mengalami peningkatan. Model *discovery learning* dapat mengarahkan siswa untuk aktif serta membuat siswa mampu menyelesaikan masalah dengan caranya sendiri. Sintaks model *discovery learning* yang membantu meningkatkan kebiasaan berpikir siswa adalah sintaks kelima dan sintaks keenam. Hasil penelitian ini memberikan kontribusi yang besar pada bidang pendidikan, diantaranya model *discovery learning* bisa diterapkan oleh guru sebagai suatu cara untuk penerapan kebiasaan berpikir siswa. Bila kebiasaan siswa tersebut sudah seperti itu, otomatis siswa akan berkualitas. Mutu lulusan dan mutu pendidikan di sekolah dibentuk oleh cara guru memberikan materi kepada siswa, dan terbentuk dari penggunaan model pembelajaran (Astatin, dkk., 2020). Saputra, dkk., (2018) menyatakan bahwa penelitian ini berlaku dalam hal menjadikan materi pembelajaran sebagai model pembelajaran yang substansial, pragmatis

dan berhasil membantu siswa dan instruktur untuk bekerja dengan langkah pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka dapat kesimpulannya model pembelajaran *discovery learning* yang termasuk didalamnya terdapat model pembelajaran saintifik yang berdampak pada 3 aspek yaitu kognitif (pengetahuan), afektif (sikap), psikomotor (keterampilan). Dari 3 aspek tersebut dapat meningkatkan kemampuan berfikir analisis kepercayaan diri, keefektifan belajar siswa hasil belajar lompat jauh schnepper (menggantung), kemampuan bermain bola voli, aspek kognitif siswa, keaktifan proses belajar siswa, sedangkan kemampuan lompat jauh selain dapat ditingkatkan melalui latihan pliometrik, dapat menggunakan pembelajaran menggunakan media ban bekas, permainan loncat katak, permainan lari simpai dan lompat balok, serta dapat ditingkatkan melalui model pembelajaran *discovery learning*.

Saran

Berdasarkan uraian tersebut, hasil dan kesimpulan tersebut, memperoleh saran atau masukan sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah
Lebih mendukung dan memfasilitasi baik sarana maupun prasarana yang dibutuhkan dalam proses pembelajaran Penjas, khususnya pada materi lompat jauh.
2. Bagi Guru
Lebih semangat, tidak menyerah dan selalu memberi motivasi siswa saat proses pembelajaran, agar siswa tidak mudah merasa bosan dan malas. Dengan demikian, materi lompat jauh gaya jongkok dapat dipahami siswa dengan baik.
3. Bagi Siswa
Lebih giat dan semangat lagi serta menghargai guru dalam proses pembelajaran, karena ilmu dan pengalaman yang didapat juga akan bermanfaat pada siswa itu sendiri.
4. Bagi Peneliti
Eksplorasi tersebut bisa dimanfaatkan untuk sumber perspektif atau bahan referensi bagi para ahli yang berbeda untuk mengarahkan penelitian lebih lanjut. Tidak diragukan lagi dengan memanfaatkan strategi dan prosedur eksplorasi yang lebih rumit dan modern.

DAFTAR PUSTAKA

- Aagesen, A. H., Jensen, R. D., Cheung, J. J., Christensen, J. B., Konge, L., Brydges, R., & Kulasegaram, K. M. (2020). The Benefits of Tying Yourself in Knots: Unraveling the Learning Mechanisms of Guided Discovery Learning in an Open Surgical Skills Course. *Academic Medicine*. 95(11S): S37-S43.
- Hakim, M. F. A., Sariyatun, S., & Sudiyanto, S. (2018). Constructing Students Critical Thinking Skill through Discovery Learning Model and Contextual Teaching and Learning Model as Solution of Problems in Learning History. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*. 5(4): 175-183.
- Astati, H., Mayasari, T., Huriawati, F., & Oi, R. (2020). Vocational High School Students' Habits of Mind In Physics Material Through Discovery Learning Models. *JIPF (Jurnal Ilmu Pendidikan Fisika)*. 5(2): 73-81.
- Chu, T. L., & Zhang, T. (2018). Motivational processes in Sport Education programs among high school students: A systematic review. *European Physical Education Review*. 24(3): 372-394.
- Gustaman, P. F. (2016). Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lompat Jauh Dalam Pendidikan Jasmani Melalui Model Pembelajaran *Discovery* Pada Siswa Kelas III (Study Penelitian Tindakan Kelas SDN Rawamangun 09 Jakarta Timur). *Sarjana Thesis, Universitas Negeri Jakarta*. <http://repository.unj.ac.id/id/eprint/1485> diakses pada tanggal 20 Februari 2021.
- Irawan, A., Ruslan, D., & Mare, A. S. (2019). The Effects of Learning Models of Discovery Learning and Learning Interest on Social Science Learning Outcomes in Grade VII of Junior High School of Al-Azhar Medan. *Budapest International Research and Critics in Linguistics and Education (BirLE) Journal*. 2(3): 94-105.
- Ivanto, R. E. (2015). Penerapan Model Pembelajaran Discovery Learning Pada Kurikulum 2013 Terhadap Hasil Belajar Passing Bawah (Studi Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Tambakboyo Tuban). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 3(2): 330-336.
- Jariono, G., Fachrezzy, F., & Nugroho, H., (2020). Application of Jigsaw Type Cooperative Learning Model to Improving the Physical Exercise Students Volleyball at Junior High School 1 Sajoanging. *Journal of Research in Business, Economics, and Education*. 2(5): 1019-1026.
- Kautsar, M., Triansyah, A., & Supriatna, E. (2019). Penerapan Model Discovery Learning Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*. 8(7): 260-270.
- Makadada, F. A., & Lolowang, D. M. (2020). The Effect of Plyometric Training towards Long Jump of Squat Style Ability on Second Grade Male Students in SMP Negeri 2 Manganitu. *Budapest International Research and Critics in Linguistics and Education (BirLE) Journal*. 3(2): 1250-1258.
- Mardianto, M. I. (2013). Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Pembelajaran Bermain Loncat Katak Pada Siswa Kelas 5 Sdn Duwet Kota Pekalongan. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*. 2(12): 749-758.
- Marta, I. A. (2019). Contribution of Leg Muscle Strength and Speed of Students Long Jump Ability. In *1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019)*. Vol. 460: (pp. 149-152). Atlantis Press.
- Mukti, Y. P., Masykuri, M., Sunarno, W., Rosyida, U. N., Jamain, Z., & Dananjoyo, M. D. (2020). Exploring the Impact of Project-Based Learning and Discovery Learning to The Students' Learning Outcomes: Reviewed from The Analytical Skills. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Fisika Al-Biruni*. 9(1): 121-131.
- Mustafa, P. S. & Dwiyojo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *Jurnal Riset Teknologi dan Inovasi Pendidikan (JARTIKA)*, 3 (2): 422-438.
- Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 21(79): 1-4.
- Prasetyo, K. (2016). Penerapan Pendekatan Bermain untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*. 6(3): 196-205.
- Prasetyo, F., & Kristin, F. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Problem Based Learning dan Model Pembelajaran Discovery Learning terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Siswa Kelas 5 SD. *DIDAKTIKA TAUHIDI: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*. 7(1): 13-27.
- Purnomo, A. M. I., Muharram, N. A., & Burasyid, M. H. (2017). Pengaruh Metode Pembelajaran Guide Discovery Learning Terhadap Hasil

Belajar Lompat Jauh Gaya Schnepfer. *Jurnal SPORTIF*. 2(1): 36-47.

Puspitasari, R. N. (2016). Pengaruh permainan tradisional karetan terhadap pembelajaran motorik kasar atletik lompat jauh. *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Anak Usia Dini*. 3(1): 9-18.

Rosdiana, Didimus. T.B., Susilo. (2017). The Development of Discovery Learning Model to Improve Students' Science Literacy for XI Grade Students of SMK-SPP Negeri Samarinda. *Unnes Science Education Journal*.6(3).

Saputra, E., Syafruddin, S., & Hartati, H. (2018). The Development Of Long Jump Style Squat Learning Model Based On Saintific Approach. In *Sriwijaya University Learning and Education International Conference*. 3(1): 316-320.

Setyawan, J. D. (2014). Meningkatkan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Permainan Lari Simpai Dan Lompat Balok Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 06 Purwodadi Grobogan Tahun Ajaran 2012/2013. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*. 3(2): 921-926.

Susmiati, E. (2020). Meningkatkan Motivasi Belajar Bahasa Indonesia Melalui Penerapan Model Discovery Learning dan Media Video Dalam Kondisi Pandemi Covid-19 bagi Siswa SMPN 2 Gangga. *Jurnal Paedagogy*. 7(3): 210-215.

Tanos, C. M., Moningka, M., & Rumampuk, J. F. (2016). Hubungan Panjang Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas X SMA Negeri 9 Binsus Manado. *JKK (Jurnal Kedokteran Klinik)*. 1(1): 49-54.

Wright, P. M., Gordon, B., & Gray, S. (2020). Social And Emotional Learning The Physical Education Curriculum. *Oxford Research Encyclopedia of Education*.

Yukarda, A., Pujiyanto, D., & Arwin, A. (2019). Pengaruh Latihan Pliometrik Standing Long Jump (Broad Jump) Dan Standing Jump Terhadap Lompat Jauh Gaya Gantung Atlet Atletik Lompat Jauh Provinsi Bengkulu Di Pplp Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. 3(2): 216-222.