E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Futsal Siswa Ekstrakulikuler SMP Negeri 6 Kandis

Rafiq Hibban[1],Sasmarianto[2]
[1]Universitas Islam Riau, rafiqhibban@student.uir.ac.id
[2]Universitas Islam Riau, Sasmarianto@edu.uir.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat ketetampilan dasar bermain futsal siswa ekstrakulikuler SMP Negeri 6 Kandis. Penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif, populasi dalam penelitian ini berjumlah 16 orang. Tata cara pengambilan sampel yaitu dengan cara total sampling yang berjumlah 16 orang. Ada beberapa instrumen dalam metode yaitu: tes yang disusun untuk mengukur keterampilan dasar bermain futsal meliputi: *passing,control,dribbling*, dan *shooting*. Keterampilan tersebut mengabaikan keterampilan khusus bagi penjaga gawang, karena diasumsikan sebagai pemain yang spesifik, bukan pemain secara umum. Tes ini diperuntukkan siswa futsal 13-15 tahun. Kemudian data diolah dengan statistik. Dari hasil tes dan sesuai dengan data yang dijelaskan pada bagian analisa data, maka diketahui Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Futsal Siswa Ekstrakulikuler SMP Negeri 6 Kandis di nyatakan cukup, dengan klasifikasi pada interval 60-64.

Kata Kunci: *Keterampilan dasar bermain futsal*

Abstrack

This study aims to determine the level of basic skills of playing futsal for extracurricular students of SMP Negeri 6 Kandis. This research is descriptive quantitative, the population in this study amounted to 16 people. The sampling procedure is by means of total sampling which amounts to 16 people. There are several instruments in the method, namely: tests prepared to measure basic skills of playing futsal include: passing, control, dribbling, and shooting. These skills ignore the special skills for goalkeepers, because they are assumed to be specific players, not players in general. This test is intended for futsal students 13-15 years old. Then the data is processed with statistics. From the test results and in accordance with the data described in the data analysis section, it is known that the Basic Skills Level of Playing Futsal for Extracurricular Students of SMP Negeri 6 Kandis is stated to be ENOUGH, with a classification in the interval 60-64.

Keywords: *Basic skill level of futsal.*

Coresponding Author:
Rafiq Hibban

Universitas Islam Riau, rafiqhibban@student.uir.ac.id

PENDAHULUAN

Permainan futsal adalah salah satu cabang olahraga yang sangat digemari di Indonesia selain sepakbola dan bolavoli. Walaupun tidak menempati urutan pertama, kepopuleran futsal masih mendapat perhatian oleh masyarakat Indonesia. Pada dasarnya permainan futsal ini adalah memasukkan bola ke dalam gawang untuk mencuri poin. Permainan ini dilakukan oleh 2 tim yang masing-masing tim beranggotakan 5 orang yang bertanding menggiring bola sambil berlari ke daerah lawan dan memasukkannya ke gawang lawan. Futsal merupakan olahraga yang paling populer dan digemari oleh

masyarakat Indonesia terutama laki-laki dari anak-anak, remaja, dan dewasa. Hal tersebut terbukti dari kenyataan yang ada di masyarakat baik di perkotaan maupun di pedesaan lebih banyak menggemari olahraga futsal dibanding dengan yang lainnya. Selain itu di sekolah-sekolah dari mulai SMP, SMA,sampai ke universitas,olahraga futsal sangat berkembang pesat. Semua ini dilihat dari banyaknya kejuaraan futsal yang sering digelar di kota-kota.

Pendidikan jasmani olahraga kesehatan merupakan bidang studi yang paling digemari oleh siswa sekolah menengah sehingga lewat pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan dapat dipergunakan sebagai alat untuk mendidik siswa pada perilaku yang baik, kepekaan emosi, rasa sosial dan spiritual. Dalam undang-undang RI nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 butir 11 menjelaskan bahwa olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian dari proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani.

Dalam permainan,futsal mempunyai beberapa teknik dasar antara lain *control,passing, dribbling, dan shooting*. Passing bertujuan untuk memberikan atau mengoper bola kepada rekan. Tujuan umum dari permainan ini adalah bersifat rekreatif dan sekedar mengisi waktu luang. Namun dalam perkembangannya, tujuan dari permainan futsal adalah ke pencapaian prestasi, meningkatkan harga diri, dan mengharumkan nama daerah bahkan bangsa dan negara. Untuk dapat mencapai prestasi,pembinaan harus dilakukan mulai usia muda, dan usia muda yang ada hanya terdapat di lingkungan sekolah. Futsal merupakan permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, namun perbedaanya futsal masing-masing beranggotakan lima orang serta mempunyai peraturan permainan yang berbeda dengan sepakbola.

Penguasaan keterampilan yang baik dapat diperoleh melalui usaha pengkajian terhadap peserta didik,bentuk dan modal pembelajaran serta faktor-faktor yang menunjang pada cabang olahraga yang bersangkutan pembentukan keterampilan olahraga pada umumnya banyak berhubungan dengan tindakan yang menyangkut gerakan-gerakan koordinasi otot, koordinasi gerakan dipengaruhi oleh fungsi syaraf dan diperoleh dari hasil belajar (Jamudin et al., 2021).

Keterampilan dapat menunjukkan pada aksi khusus yang ditampilkan atau pada sifat dimana keterampilan itu dilaksanakan. Banyak kegiatan dianggap sebagai suatu keterampilan, terdiri dari beberapa keterampilan dan derajat penguasaan yang dicapai oleh seseorang menggambarkan tingkat keterampilannya. Hal ini terjadi karena kebiasaan yang sudah diterima umum untuk menyatakan bahwa satu atau beberapa pola gerak atau perilaku yang diperluas bisa disebut keterampilan. Istilah terampil biasanya digunakan untuk menggambarkan tingkat kemampuan seseorang yang bervariasi. Keterampilan (*skill*) merupakan kemampuan untuk mengoperasikan pekerjaan secara mudah dan cermat (Sahputra & Febrianti, 2020).

Futsal adalah olahraga yang dinamis,dimana para pemainnya dituntut untuk selalu bergerak dan dibutuhkan keterampilan teknik yang baik serta mempunyai determinasi yang tinggi. Dilihat dari segi teknik keterampilan futsal hampir sama dengan lapangan rumput,hanya perbedaan yang paling mendasar dalam Futsal banyak mengontrol atau menahan bola dengan menggunakan telapak kaki (*sole*),karena permukaan lapangan yang keras para pemain harus menahan bola tidak boleh jauh dari kaki,karena apabila jauh dari kaki dengan ukuran lapangan yang kecil pemain lawan akan mudah merebut bola. (Syafaruddin, 2018)

Faktor yang mempengaruhi keterampilan salah satunya faktor internal seperti teknik merupakan faktor utama keberhasilan penerapan konsep bermain, tanpa teknik yang baik maka sulit bagi setiap siswa untuk menguasai dan mengembangkan permainan dilapangan. Teknik dasar merupakan fundamental yang harus dikuasai oleh semua siswa agar dapat bermain futsal dengan terampil yang didasari keterampilan gerak. Pemain yang memiliki keterampilan teknik dasar futsal yang baik akan mampu menggunakannya dalam berbagai situasi, sehingga memberikan kemudahan dalam menerapkan taktik, kemudian mampu menciptakan kerjasama yang baik secara kelompok dan tim untuk meraih kemenangan (Hadi, 2019).

Metode Penelitian

Jenis penelitian dalam ini adalah penelitian *deskriptif kuantitatif*. Penelitian deskriptif bertujuan untuk mendeskripsikan (memaparkan) peristiwa yang terjadi pada masa kini dilakukan secara sistematik yang menekankan pada pengungkapan data berdasarkan fakta yang diperoleh dari lapangan (Winarno,2013,hal 58). Tujuan utama menggunakan metode ini adalah untuk menggambarkan keadaan yang berjalan pada saat penelitian dilakukan, dari berdasarkan fakta-fakta yang tampak pada saat observasi. Dalam penelitian ini penulis mengambil semua siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 6 Kandis sebanyak 16 orang.

Ada beberapa instrumen dalam metode yaitu: tes yang disusun untuk mengukur keterampilan dasar bermain futsal meliputi: *passing, control,dribbling*, dan *shooting*. Keterampilan tersebut mengabaikan keterampilan khusus bagi penjaga gawang, karena diasumsikan sebagai pemain yang spesifik, bukan pemain secara umum. Tes ini diperuntukkan siswa futsal 13-15 tahun. Pelaksanaan tes dilakukan sebanyak 2 kali, diambil skor yang paling baik.

Perlengkapan yang dibutuhkan untuk melakukan pengukuran tes meliputi fasilitas dan alat. Fasilitas berupa lantai yang rata berukuran 8m x 13m, dengan 2 sisi tembok atau alat pemantul bola yang bersifat benda mati. Untuk melengkapinya dibutuhkan plester atau kun untuk batas kotak, tanda letak bola dan tanda petunjuk jalur pergerakan testee. Sedangkan alat berupa gawang futsal dengan ukuran lebar 3 m dan tinggi 2 m, bola futsal sebanyak 5 buah, cone sebanyak 2 buah, dan stopwatch.

Pelaksanaan Tes Pada aba-aba "siap", teste berdiri diluar kotak monor 1 (pos 1) dengan bola ditelakkan pada kotak tersebut. Pada aba-aba ya atau pluit dibunyikan waktu dijalankan, teste mulai melakukan dribbling bola lurus secepat mungkin menuju kotak nomor 2 (pos 2). Sampai pos 2, teste melakukan *passing without controlling* ke tembok sebanyak 10x dengan jarak 2 m dari kotak. Setelah selesai, dari pos 2 menuju pos 3 dengan melakukan *dribbling* memutar, yaitu memutar ke kiri dan memutar ke kanan pada cone yang telah disediakan. Atau dribbling seolah-olah membuat angka 8. Sampai pos 3, teste melakukan *passing with contolling* sebanyak 10x dengan kaki kanan dan kiri ke tembok secara bergantian dengan jarak 2,5 m. Setelah 10x melakukan *passing with controlling*, bola dihentikan pada kotak/kun nomor 3 (pos 3), dilanjutkan dengan *shooting* ke gawang. *Shooting* ke gawang harus dilakukan dengan kaki kanan dan kiri dan bola masuk ke gawang dari kesempatan sebanyak 2x. Apabila bola sudah masuk dengan 1 kaki kanan dan 1 kaki kiri, maka *shooting* telah selesai. Tetapi apabila belum dapat memasukkan 2 bola masih diberi kesempatan sampai dengan 3 bola. Apabila 3 bola belum ada yang masuk, maka *shooting* juga telah selesai. Selesai *shooting*, teste mengambil kembali bola pada kotak nomor 3 (pos 3), kemudian dribbling lurus secepat mungkin menuju pos 4. Sampai pos 4, teste menghentikan bola pada kotak nomor 4. Bersamaan dengan bola berhenti,

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

maka waktu juga berhenti. Skor adalah waktu yang diperlukan oleh teste dari aba-aba "ya" sampai teste menghentikan bola pada kotak nomor 4. teste mendapat kesempatan melakukan tes sebanyak 2 kali. Kriteria Penilaian yang akan digunakan mengacu pada norma yang telah dipakai untuk memberikan nilai-nilai:

Tabel 1. Norma Penilaian Keterampilan Dasar Bermain Futsal

no	Interval Kelas	Kategori
1	M - 1,5 SD ≥ X	Baik Sekali
2	M - 1,5 SD < X ≤ M - 0,5 SD	Baik
3	M - 0,5 SD < X ≤ M + 0,5 SD	Cukup
4	M +0,5 SD < X ≤ M +1,5 SD	Kurang
5	M + 1,5 SD < X	Kurang Sekali

Sumber: Syarifudin. 2010: 113

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka data yang akan diolah dalam penelitian ini adalah data tingkat keterampilan dasar bermain futsal di SMPN 6 kandis. Dan tes yang digunakan adalah Tes Keterampilan Dasar Futsal.

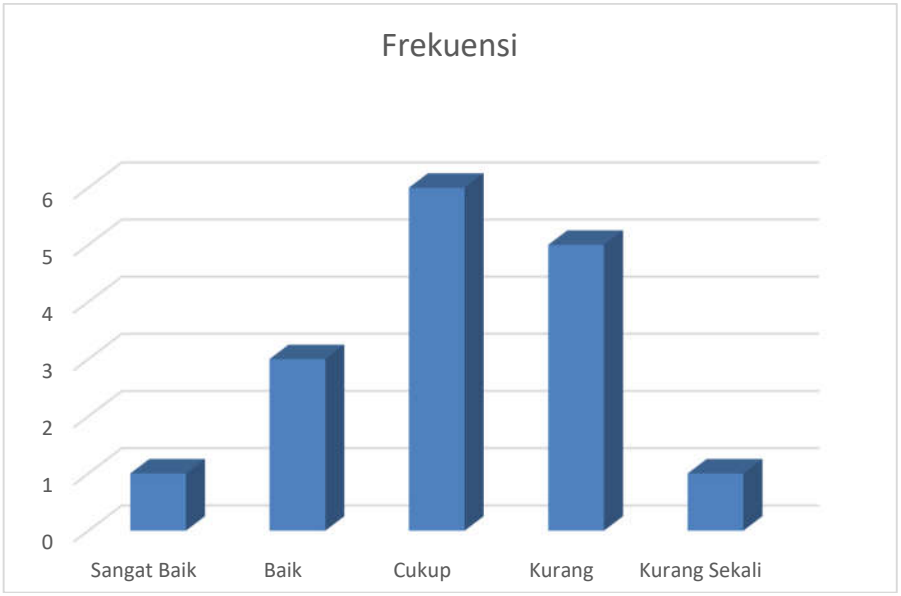
Tabel4. Statistik Deskriptif

	N	Min	Max	M	SD
Keterampilan futsal valid N	16	56,41	67,68	63,19	4,66

Dalam statistik deskriptif tidak ada uji signifikasi,tidak ada taraf kesalahan karena peneliti tidak bermaksud membuat generalisasi sehingga tidak ada kesalahan generalisasi. Data yang di kumpulkan sebelumnya dianalisis dan diadakan verifikasi terlebih dahulu,langkah selanjutnya adalah menghitung skor dengan mengubah satuan dari menit ke detik. Dalam penelitian ini peneliti mengukur keterampilan futsal subjek dalam satuan detik, tanpa mengikutsertakan nilai di bawah satuan detik. Hal tersebut dilakukan guna mempermudah dalam perhitungan. Peneliti menghitung dengan media Microsoft Excel agar lebih cepat dan efisien. Hasil penelitian memperoleh nilai maksimum (paling lama) se besar 67,68 nilai minimum (paling cepat) 56,41 dan rata-rata diperoleh sebesar 63,19 serta standart deviasi 4,66. Selanjutnya data dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah ditentukan menjadi 5 kategori Baik Sekali, Baik, Cukup, Kurang, Kurang Sekali.

Hasil tingkat keterampilan dasar bermain futsal siswa ekstrakulikuler SMP Negeri 6 Kandis sebanyak 1 siswa (6,25%) dinyatakan Baik Sekali, 3 siswa (18,75%) dinyatakan Baik, 6 siswa (37,5%) dinyatakan Cukup, 5 siswa (31,25%) dinyatakan Kurang, 1 siswa (6,25%) dinyatakan Kurang Sekali. Nilai rata-rata sebesar 40,47 terletak pada interval 38 < X ≥ 42, maka tingkat keterampilan dasar siswa ekstrakulikuler SMP Negeri 6 Kandis dinyatakan Cukup.

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X



Gambar 1. Diagram Batang Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Futsal

Pembahasan

Untuk dapat bermain futsal dengan baik pemain harus di bekali *skill* / teknik dasar yang baik, tidak hanya sekedar bisa menendang bola tetapi juga di perlukan keahlian dalam menguasai keahlian dalam menguasai atau mengontrol bola. Sehingga keterampilan teknik dasar bermain futsal sangan di perlukan dalam bermain olahraga futsal, jadi dapat disimpulkan bahwa keterampilan dasar bermain futsal merupakan suatu kemampuan dasar yang harus dikuasai masing-masing pemain sebagi bekal dalam setiap pertandingan permainan futsal. Faktor yang penting dalam pencapaian prestasi futsal seseorang adalah penguasaan keterampilan bermain futsal yang dimiliki oleh pemain itu sendiri. Bentuk keterampilan bermain futsal seperti; teknik dasar mengumpan (*passing*), teknik dasar menahan bola (*control*), teknik dasar lambung (*chipping*), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*) dan teknik dasar menembak bola (*shooting*). Untuk dapat menguasai keterampilan dasar bermain futsal yang baik dibutuhkan latihan yang rutin dan disiplin. Latihan dapat dilakukan dimana saja di luar sekolah dengan memanfaatkan lapangan lapangan yang ada.

Berdasarkan hasil tes keterampilan futsal yang diadakan hari Sabtu, 27 Mei 2023 bahwa sebanyak 16 siswa ekstrakulikuler futsal SMP Negeri 6 Kandis mendapatkan data sebagai berikut: sebanyak 1 siswa (6,25%) dinyatakan Baik Sekali, 3 siswa (18,75%) dinyatakan Baik, 6 siswa (37,5%) dinyatakan Cukup, 5 siswa (31,25%) dinyatakan Kurang. Sedangkan nilai minimum (nilai paling rendah) 56,41 dan nilai maksimum (nilai paling lama) 67,68 dan mean (rata-rata) sebesar 63,19. Berdasarkan penelitian ini didapat data dan sub pokok bahasan diatas, bahwa nilai tingkat keterampilan bermain futsal SMPN 6 Kandis adalah 37,5% atau 6 orang siswa yang termasuk dalam kategori cukup.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa,tingkat keterampilan bermain futsal siswa ekstrakulikuler SMPN 6 Kandis dinyatakan Cukup sebanyak 6 siswa (37,5%). Artinya tingkat keterampilan futsal peserta ekstrakurikuler futsal tersebut berada antara Baik dan Kurang sedangkan nilai rerata sebesar 63,19

Selanjutnya, hal ini dapat memberikan pertimbangan terhadap pembina atau pelatih agar dapat meningkatkan kualitas fisik, mengembangkan strategi, teknik dan pola bermain serta meningkatkan kualitas dan kemampuan *skill* peserta ekstrakurikuler futsal.

DAFTAR PUSTAKA

Alficandra, & Zulkifli. (2021). Hubungan Kelincahan dengan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola Pada ekstrakulikuer. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, *1*(1), 27–35. https://doi.org/https://doi.org/10.52188/ijpess.v1i1.132

Baduru, B. (2017). *Latihan Taktik BEYB Bermain Futsal Modren*. Makasar, Cakrawala Cendikia.

Daharis, & Rahmadani, A. (2018). Peningkatan Keterampilan Bermain Bola Basket Melalui Metode Latihan Variasi Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Sma Negeri 10 Pekanbaru. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, *9*(2), 77–85. https://doi.org/10.21009/GJIK.092.01

Daryanto, Zusyah, P. (2021). *Alat Pelontar Bola Futsal ZPD Untuk Keterampilan Teknik Permainan Futsal*. Semarang, Ahlimedia Press.

Dupri, Candra, O., Nazirun, N., & Sari, M. (2019). Penerapkan Model Pembelajaran Berbasis Karakter Pada Pendidikan Jasmani Kepada Guru-Guru Pendidikan Jasmani Se-Kuantan Singingi. *Community Education Engagement Journal*, *1*(1), 94–105. https://doi.org/10.25299/ceej.v1i1.3871

Erfayliana, Y., & Wati, O. K. (2021). Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Peserta Didik Kelas Atas Sekolah Dasar. *TERAMPIL: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar*, *7*(2), 159–166. https://doi.org/10.24042/terampil.v7i2.8119

Festiawan, R. (2020). Pendekatan Teknik dan Taktik: Pengaruhnya terhadap Keterampilan Bermain Futsal. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, *3*(2), 143–155. https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i2.1080

Fibrianto, A. S. (2017). Pelaksanaan Aktivitas Ekstrakulikuler Paskibra (Pasukan Pengibar Bendera) Dalam Pembentukan Karakter,Moral Dan Sikap Nasionalisme Siswa SMA Negeri 3 Surakarta. *Jurnal Moral Kemasyarakatan*, *2*(2), 75–93. https://doi.org/https://doi.org/10.21067/jmk.v2i2.1970

Fikri, Z., & Fahrizqi, Eko, B. (2021). Penerapan Model Latihan Variasi Passing Futsal Di Ekstrakulikuler Sman 1 Liwa. *Journal of Physical Education (JouPE)*, *2*(2), 23–28. https://doi.org/https://doi.org/10.33365/joupe.v2i2.1356

Hadi, R. (2019). Pengaruh Metode Latihan Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Futsal. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, *3*(2), 108–118. https://doi.org/10.24114/so.v3i2.15201

Henjilito, R., Safitri, R. E., Yani, A., Zikri, I., Yolanda, Y., & Psikologi, P. (2022). Peran Psikologi Dalam Konsep teknik Dasar Bola Tangan. *Communnity Developmen Journal*, *3*(3), 2061–2065. https://doi.org/https://doi.org/10.31004/cdj.v3i3.10037

Irawan, Y. F., Azman, W. K., Olahraga, S. P., & Ma, U. (2022). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Permainan Futsal Peserta Laki- Laki Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Sruweng. *Jurnal Pendidikan Tuanku Tambusai*, *6*(2), 15379–15384. https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jptam.v6i2.4831

Iskandar, H. (2017). *Tim Kesebelasan Sepakbola*. Jakarta,Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.

Ismoko, A. P., & Sukoco, P. (2013). Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Terhadap Power Tungkai Atlet Bola Voli Junior Putri. *Jurnal Keolahragaan*, *1*(1), 1–12.

https://doi.org/10.21831/jk.v1i1.2339

Jamudin, J., Gani, R. A., & Ma'mun, S. (2021). Survei Tingkat Keterampilan Dasar Shooting Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Di Sman 1 Surade. *Jurnal Literasi Olahraga*, *2*(3), 202–209. https://doi.org/10.31602/rjpo.v4i2.5375

Lestari, R. Y. (2016). Peran Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Mengembangkan Watak Kewarganegaraan Peserta Didik. *Untirta Civic Education Journal*, *1*(2), 136–152. https://doi.org/10.30870/ucej.v1i2.1887

Limbong, A., Ridlo, A. F., & Iskandar, T. (2022). Peningkatan Kualitas Bermain Dalam Cabang Olahraga Futsal. *An-Nizam*, *1*(2), 103–110. https://doi.org/10.33558/an-nizam.v1i2.4362

Mashud, Hamid, A., & Abdillah, S. (2019). Pengaruh Komponen Fisik Dominan Olahraga Futsal Terhadap Teknik Dasar Permainan Futsal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, *10*(1), 28–38. https://doi.org/10.21009/gjik.101.04

Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta, Rineka Cipta.

Novianto, T., & Nugraheningsih, G. (2021). Penguasaan Keterampilan Dasar Bermain Futsal Pada Siswa U-15 Akademi Futsal GMS Kabupaten Lahat Sumatera Selatan. *Jurnal Olympia*, *3*(1), 1–8. https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v3i1.1385

Sahputra, W., & Febrianti, M. (2020). *Hanoman Journal : Phsycal Education and Sport analysis of passing skills down in the game volleyball analisis keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli 1*(2), 55–61. https://doi.org/https://doi.org/13.11114/hanoman.1.2.55-62

Sepdanius, E. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Padang, Rajawali Pers.

Sintaro, S., Surahman, A., & Khairandi, N. (2020). Aplikasi Pembelajaran Teknik Dasar Futsal Menggunakan Augmented Reality Berbasis Android. *Journal of Telematics and Information Technology*, *1*(1), 22–31. https://doi.org/10.33365/tft.v1i1.860

Sugiyono. (2017). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung. Alfabeta.

Syafaruddin. (2018). Tinjauan Olahraga Futsal. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, *7*(2), 161–167. https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8108

Taufik, M. S. (2022). *Buku Panduan Futsal (Metode Latihan) Small Side Games Modification Small Side Games Dan Interval Training*. Cianjur, Eureka Media Aksara.

Winarno. (2013). *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang, (Universita).

Wiradihardja, S. (2016). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta,Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Yulianti, M., Zega, F. B. S. J., & Sari, M. (2018). Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Lompat Jauh Melalui Metode Bermain Padasiswa Kelas X 2 Sma Lkmd Sukaramai Kabupaten Kampar. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, *9*(2), 86–95. https://doi.org/10.21009/gjik.092.02