

HUBUNGAN KESEIMBANGAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN HASIL LEMPAR CAKRAM PADA SISWA KELAS VII MTS AL YAKIN PUNGPUNGAN

Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, Nawafila Februyani, M. Choyim Al Amin
Universitas Nahdlatul Ulama' Sunan Giri Bojonegoro
kusput10@gmail.com

ABSTRAK

The background of this research is the presence of eighth grade students of MTs Al Yakin Pungpungan who have difficulty in throwing discs, and the problem is whether there is a relationship between balance and strength of arm muscles with discus throwing and whether discus throwing is influenced by balance and strength of arm muscles. Therefore this study aims to determine the relationship of balance and arm muscle strength with discus throwing results in grade VII students of MTs Al Yakin Pungpungan in the 2018 school year. This research is a correlational study. The method used is a survey method and uses test and measurement techniques. Analysis of research data uses partial correlation and multiple regression. The population of this research is VII grade students of Al Yakin Pungpungan MTs in the 2018 school year with a total of 37 students. The instruments used were standing balance, push dynamometer and disc throwing test with stages from initial attitude to final throw attitude. The results of this study indicate that there is a significant relationship between balance and arm muscle strength with discus throwing results because $r_{count} = 0.369 > r(0.05)(37) = 0.334$. There is a significant relationship between balance with discus throwing because $r_{count} = 0.578 > r(0.05)(37) = 0.334$ and there is a significant relationship between arm muscle strength and discus throwing because $R_{hitung} = 0.876 > R(0.05)(37) = 0.334$. The effective contribution of arm muscle strength by 26.6%, the ability of balance 50.2%, and the total effective contribution of arm muscle strength and balance ability to the results of discus throwing by 76.8% while the remaining 23.2% is determined by other factors or variables not examined in this study.

Keywords: Balance, arm muscle strength, discus throwing

A. PENDAHULUAN

Atletik gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dikelompokkan menjadi menjadi jalan, lari, lompat, lempar dan tolak. Menurut Muklis¹, “atletik yang meliputi jalan, lari, lempar dan lompat boleh dikatakan cabang olahraga yang paling tua. Pada tahun 2.500 sebelum masehi, bangsa Mesir purba sudah mengenal olahraga lari sebagai perlombaan dan pada tahun 776

¹ Endang Maha Putra, Arwin Arwin, and Dian Pujiyanto, “PENERAPAN MODIFIKASI MEDIA OLAHRAGA UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN LOMPAT JAUH SISWA KELAS V SD NEGERI 52 KOTA BENGKULU” (Universitas Bengkulu, n.d.).

sebelum masehi, bangsa Yunani purba juga sudah mengadakan olahraga, diantaranya seperti perlombaan lari, lempar dan lompat”.

Lempar cakram merupakan salah satu nomor lomba dalam atletik yang menggunakan sebuah benda kayu yang berbentuk piring bersabuk besi, atau bahan lain yang bundar pipih yang dilemparkan. Menurut Sugandi², cakram adalah sebuah benda kayu yang berbentuk piring berbingkai sabuk besi. Lempar cakram berarti salah satu nomor lomba dalam atletik yang menggunakan sebuah benda kayu yang berbentuk piring bersabuk besi, atau bahan lain yang bundar pipih yang dilemparkan. Lempar cakram merupakan cabang olahraga yang dominan merupakan terkait dengan komponen fisik seperti keseimbangan dan kekuatan otot lengan supaya mendapatkan hasil lemparan yang jauh dan lempar cakram juga memiliki beberapa faktor kondisi fisik diantaranya yaitu, keseimbangan dan kekuatan otot lengan.

Tujuan dari lempar cakram adalah melakukan suatu lemparan yang sejauh-jauhnya, untuk mendapat lemparan yang jauh harus didukung oleh kondisi fisik seperti menjaga keseimbangan dan menjaga kekuatan otot lengan. Untuk melakukan lemparan dibutuhkan keseimbangan dan kekuatan otot lengan yang sangat mempengaruhi untuk memperoleh hasil lemparan yang maksimal.

Keseimbangan merupakan komponen yang penting bagi manusia, keseimbangan yang baik akan dapat menghindarkan kita dari jatuh apabila pola berjalan kita terganggu. Menurut Nurhasan³, Keseimbangan diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam mengontrol alat-alat tubuhnya yang bersifat *neuromuscular*. Barrow dan McGee, yang dikutip oleh Harsono⁴, berpendapat tentang *balance*, yaitu: *Balance* atau keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan system *neuromuscular* kita dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem *neuromuscular* tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak. Bucher, mengatakan bahwa *balance* adalah “...kemampuan individu untuk mengendalikan peralatan organik secara neuromuskuler⁵”. Untuk keseimbangan ini sangat menonjol dalam kegiatan berjalan, berdiri dan berbagai jenis cabang olahraga lainnya.

Kekuatan otot lengan merupakan komponen fisik dalam diri seseorang yang diciptakan oleh otot atau sekelompok otot yang digunakan tubuh serta melawan tahanan atau beban dalam aktifitas tertentu serta melindungi tubuh dari cedera. Menurut Harsono⁶, kekuatan merupakan unsur yang sangat penting dalam aktivitas

² KUKUH SETIAWAN AHMAD, “PENINGKATAN KETERAMPILAN LEMPAR CAKRAM DENGAN MENGGUNAKAN MODIFIKASI MEDIA PIRING PLASTIK PADA SISWA KELAS VII 1 A SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 8 SEPAUK KABUPATEN SINTANG” (IKIP PGRI PONTIANAK, 2016).

³ H Nurhasan dan Cholil D Hasanudin, “Modul Tes Dan Pengukuran Keolahraagaan,” *Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan UPI* (2014).

⁴ M Sc Harsono and M S Drs, “Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching,” *Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi: Jakarta* (1988).

⁵ Ibid.

⁶ Ibid.

olahraga, karena kekuatan merupakan daya penggerak dan mencegah cedera. Selain itu kekuatan memainkan peranan penting dalam komponen-komponen kemampuan fisik yang lain misalnya power, kelincahan, kecepatan. Dengan demikian kekuatan merupakan faktor utama untuk menciptakan prestasi yang optimal.

Bahwa kekuatan otot lengan adalah kemampuan otot lengan atau sekelompok otot lengan seseorang dalam mengerahkan tenaga secara maksimal untuk melakukan kontraksi atau gerakan. Menurut Ismaryati⁷, kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal dan kekuatan otot adalah kualitas yang memungkinkan pengembangan ketegangan otot dalam kontraksi yang maksimal.

Hubungan antara keseimbangan dan kekuatan otot lengan dalam lempar cakram itu sangatlah dibutuhkan karena disaat melakukan ayunan lengan saat melempar dengan tanpa berhenti sedikitpun dari posisi siap lempar lalu dilanjutkan dengan keseimbangan badan dan menjaga kekuatan otot lengan pada saat berputar dan melepaskan cakram. Keseimbangan juga menjaga kekuatan otot lengan agar setelah melepaskan cakram, kaki harus segera dipindahkan kemuka dengan sedikit ditekuk untuk menahan agar badan condong kemuka dan tidak terlanjur terdorong keluar lingkaran, maka dari itu keseimbangan badan terjaga dan disaat melakukan tolakan yang kuat dan pengarahannya tenaga yang maksimal disertai dengan bantuan kaki kiri yang ikut menolak dengan mempengaruhi kekuatan otot paha atau kekuatan otot lengan dan keseimbangan badan terjadi saat melayang sehingga merupakan suatu lompatan dan tidak keluar dari lingkaran. Jadi keseimbangan dan kekuatan otot lengan itu sangatlah berpengaruh dalam lempar cakram, agar lemparan bisa menghasilkan lemparan yang maksimum.

B. METODE

Sebelum menganalisis data dilakukan deskripsi data dari masing variabel. Deskripsi data akan menjelaskan skor terendah dan tertinggi, mean, median, modus, dan standar deviasi.

Analisis data yang bertujuan mengetahui jawaban pertanyaan dalam penelitian. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan analisis statistik data SPSS versi 16,0. Teknis analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi dan regresi ganda. Sebelum diadakan pengujian dalam analisis korelasi dan regresi ganda, perlu dilakukan uji prasyarat terlebih dahulu. Uji prasyarat dimaksudkan untuk data yang dianalisis memenuhi persyaratan untuk dianalisis data dan pengujian hipotesis. Uji prasyarat yang dilakukan adalah uji normalitas dengan uji *Kolmogorov smirnov* dan uji linieritas menggunakan *test for Linearity*.

⁷ Bompa dalam Ismaryati, "Tes Dan Pengukuran Olahraga" (Surakarta: Sebelas Maret University Press, 2006).

Setelah semuanya uji prasyarat analisis terpenuhi, langkah berikutnya adalah mengkorelasikan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Setelah diketahui ada atau tidaknya hubungan variabel bebas dengan variabel terikat, langkah berikutnya adalah pengujian hipotesis.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi datanya menyimpang atau tidak dari distribusi normal. Data yang baik untuk membuktikan model-model penelitian tersebut adalah data yang memiliki distribusi normal. Dalam penelitian ini, uji normalitas menggunakan rumus *Kolmogorov Smirnov*. Konsep dasar dari uji normalitas *Kolmogorov Smirnov* adalah membandingkan distribusi data (yang akan diuji normalitasnya) dengan distribusi normal yang baku.

Distribusi normal baku ialah data yang telah ditransformasikan kedalam bentuk *Z-Skor* dan diasumsikan normal. Kelebihan dari uji ini adalah sederhana dan tidak menimbulkan persepsi antara satu pengamat dengan pengamat yang lain, yang sering terjadi pada uji normalitas dengan menggunakan grafik. Uji normalitas ini dianalisis dengan menggunakan program SPSS.

Rumus untuk mencari *normalitas* dengan uji *kolmogorov smirnov* (Algifari, 2003), sebagai berikut:

$$D_n = \max |F_e - F_o|$$

Ke
Dn = Deviasi Absolute
Tertinggi Fe = Frekuensi
Harapan
Fo = Frekuensi Observasi

Menurut Priyatno mengatakan metode *Kolmogorov Smirnov*, kriteria pengujian adalah sebagai berikut :

- Jika signifikansinya dibawah 0,05 berarti data yang akan diujikan mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal.
- Jika signifikansinya diatas 0,05 berarti data yang akan diujikan tidak mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut normal.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk meramalkan apakah variabel bebas linier terhadap variabel terikatnya. Dalam pengujian ini dilakukan melalui program (*Statistical Program Science and Social*) SPSS 16. Adapun rumusnya sebagai berikut:

$$F_{Kreg} = \frac{FKreg}{RKres}$$

(Sutrisno, 2007: 14)
Keterangan :

Freg = nilai garis regresi
 RKreg = rerata kuadrat garis regresi
 RKres = rerata kuadrat garis residu

Menurut Priyanto mengatakan metode *Test For Linearity*, kriteria pengujian adalah sebagai berikut.

- Jika signifikansinya dibawah 0,05 berarti data yang akan diujikan adalah linier.
- Jika signifikansinya diatas 0,05 berarti data yang akan diujikan adalah tidak linier.

3. Uji Korelasi

Untuk melakukan penganalisisan data menggunakan uji korelasi. Uji korelasi yang digunakan yaitu korelasi parsial, digunakan untuk mengetahui pengaruh atau mengetahui hubungan antara variabel independen dan dependen, dimana salah satu variabel independennya dibuat tetap atau dikendalikan. Dalam uji analisis ini menggunakan bantuan program SPSS 16.

4. Analisis Regresi Linier

Regresi linier ganda adalah regresi dimana variabel terikatnya dihubungkan atau dijelaskan lebih dari satu variabel namun masih menunjukkan diagram hubungan yang linier. Pembahasan variabel bebas ini diharapkan dapat lebih memperjelaskan karekteristik hubungan yang ada walaupun masih ada variabel yang terabaikan.

Dalam uji analisis ini menggunakan bantuan program SPSS dengan rumus *Regresstion* (Sugiyono, 2010: 275).

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + \dots + b_nX_n$$

Keterangan :

Y = Variabel

terikat a = Nilai

konstanta

X1X2 = Variabel besas

b1b2 = Koefisien regresi

n = dan seterusnya

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian tindakan ini dilaksanakan di MTs Al Yakin Pungpungan dan di lapangan desa pungpungan yang berjumlah 37 siswa. Proses pengumpulan data ditempuh langkah-langkah sebagai berikut: Mengambil data hasil tes keseimbangan, kekuatan otot lengan dan lempar cakram secara bergantian dari satu siswa dengan siswa yang lain baik putra dan putri. Melakukan evaluasi tentang

hasil lempar cakram dengan menghubungkan keseimbangan dan kekuatan otot lengan dan data hasil tes keseimbangan, kekuatan otot lengan dan lempar cakram. Agar memudahkan dalam melihat data hasil belajar tersebut, akan ditunjukkan pada data yang ada di bawah ini:

Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan bantuan SPSS 16.0 dengan uji *Kolmogrov Smirnov*. Priyatno, dalam hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel⁸.

Tabel 4.1. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	<i>Sighitung</i>	<i>Sig</i>	Kesimpulan
1	Keseimbangan	0,118	0,05	Normal
2	Kekuatan otot lengan	0,080	0,05	Normal
3	Hasil lempar cakram	0,197	0,05	Normal

Karena signifikansi untuk ketiga variabel lebih besar dari pada 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa populasi data keseimbangan, kekuatan otot lengan, dan hasil belajar lempar cakram berdistribusi Normal.

Uji Linieritas

Uji linearitas merupakan uji prasyarat yang dilakukan sebelum melakukan analisis korelasi. Uji ini bertujuan untuk mengetahui secara signifikan mempunyai hubungan yang linear atau tidak.

Uji linearitas menggunakan bantuan SPSS 16.00 dengan *Test For Linearty* dengan taraf signifikansi 0,05. Menurut (Priyatno, 2011: 29) dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linear bila nilai signifikansinya $<0,05$.

- a. Dari output lampiran pengolahan data pada *Means*. Untuk hasil uji linearitas variabel kemampuan *sit up* (X2) dengan hasil belajar lemapr cakram (Y) dapat dilihat pada output *ANOVA Table (Linearity kolom Sig)*. Signifikansi kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa keseimbangan dengan hasil belajar lempar cakram terdapat hubungan yang linear.
- b. Dari output lampiran pengolahan data pada *Means*. Untuk hasil uji linearitas variabel kekuatan otot lengan (X1) dengan kemampuan sikap lilin (Y) dapat dilihat pada output *ANOVA Table (Linearity kolom Sig)*.

Diketahui hasil nilai signifikansi pada linearitas sebesar 0,000. Karena Signifikansi kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot lengan dengan hasil belajar lempar cakram terdapat hubungan yang linear.

⁸ Duwi Priyatno, "Paham Analisa Statistik Data Dengan SPSS," *Yogyakarta: Mediakom* (2010): 43–45.

Tabel 4.2. Rangkuman Hasil Uji Linearitas

No	Variabel	Sighthitung	Sig	Kesimpulan
1	Keseimbangan	0,00	0,05	Linear
2	Kekuatan Otot Lengan	0,00	0,05	Linear

Data Hasil Penelitian

No	Keseimbangan		Terbaik	Kekuatan Otot lengan		Terbaik	Hasil Lempar Cakram
	I	II		I	II		
1	22	20	22	9	8	9	26
2	25	32	32	13,5	12	13,5	38
3	20	26	26	13	14	14	30
4	20	20	20	8	7,5	8	22
5	26	34	34	11	12	12	36
6	28	25	28	14	13	14	34
7	30	32	32	17	12	17	33
8	17	17	17	12	11	12	26
9	18	18	18	10	12	12	28
10	25	28	28	12	10	12	32
11	24	20	24	12	12	12	28
12	36	30	36	15,5	17	17	37
13	24	20	24	9	10	10	25
14	35	30	35	16	15	16	26
15	28	25	28	12	16	16	25
16	34	29	34	12	15	15	39
17	25	22	31	10	11	11	35
18	32	25	32	11	13	13	34
19	30	25	30	13	13	13	37
20	16	16	16	11	11	11	23
21	24	24	24	14	14	14	31
22	15	15	15	10	9	10	25
23	17	17	17	10	11	11	25
24	30	26	30	11	11	11	32
25	22	29	29	9	10	10	28
26	28	28	28	12	10	12	26
27	39	35	39	12,5	13	13	38
28	12	12	12	9	9	9	18
29	42	40	45	18	18	20	40

30	35	35	35	13	12	13	34
31	16	16	16	8	8	8	27
32	10	10	10	7	7	7	17
33	25	30	30	15	15	15	36
34	22	22	22	10	9	10	27
35	30	30	30	11	11	11	34
36	27	26	27	11	12	12	32
37	28	28	28	16	14	16	34

Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian dimaksudkan untuk memberikan gambaran dan kejelasan serta pemahaman mengenai hasil yang diperoleh dalam penelitian ini. Setelah penulis melakukan pengolahan data dapat diketahui bahwa keseimbangan dan kekuatan otot lengan sama-sama memberikan pengaruh sebesar 0,876 yang berarti tinggi atau kuat terhadap kemampuan hasil lempar cakram pada siswa kelas VII MTs Al Yakin.

Sedangkan hasil perhitungan hubungan keseimbangan dan kekuatan otot lengan dengan hasil belajar lempar cakram sebagai berikut:

1. Variabel kekuatan otot lengan mempunyai hubungan yang signifikan dengan hasil pada siswa kelas VII MTs Al Yakin, karena hasil analisis korelasi parsial diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,369 yang mana termasuk dalam kategori rendah. Kekuatan otot lengan dalam belajar lempar cakram memberikan pengaruh yaitu pada saat lengan melakukan lemparan dan kedua kaki tegak lurus dan menahannya.
2. Variabel keseimbangan mempunyai hubungan yang signifikan dengan hasil lempar cakram pada siswa kelas VII MTs Al Yakin, karena hasil analisis korelasi parsial diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,578 yang mana termasuk dalam kategori cukup. Kemampuan menjaga keseimbangan dalam belajar lempar cakram memberikan pengaruh yaitu pada saat memulai memutar dan melempar. Seseorang yang memiliki keseimbangan yang kuat akan lebih unggul dari pada seseorang yang memiliki keseimbangan yang rendah.
3. Variabel keseimbangan dan kekuatan otot lengan mempunyai hubungan yang penting terhadap hasil lempar cakram pada siswa kelas VII MTs Al Yakin, karena hasil analisis regresi diperoleh R sebesar 0,876 yang mana termasuk dalam kategori tinggi atau kuat. Keseimbangan dan kekuatan otot lengan memberikan pengaruh yang kuat terhadap hasil belajar lempar cakram, dari kedua variabel tersebut merupakan faktor dominan dari hasil belajar lempar cakram.
4. Sumbangan efektif keseimbangan dan kekuatan otot lengan dengan hasil belajar lempar cakram masing-masing variabel memberikan sumbangan yaitu keseimbangan sebesar 50,2% dan kekuatan otot lengan sebesar 26,6%. Total

sumbangan efektif yang diberikan keseimbangan dan kekuatan otot lengan dengan hasil belajar lempar cakram sebesar 76,8%, sedangkan sisanya 23,2% dipengaruhi oleh faktor lain yang dalam penelitian ini tidak dimasukan. Dengan demikian kedua faktor tersebut penting didalam hasil lempar cakram pada siswa kelas VII MTs Al Yakin.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa keseimbangan dan kekuatan otot lengan sangat berpengaruh terhadap hasil belajar lempar cakram, dari pengamatan peneliti sebelum melakukan penelitian, terlihat bahwa karakteristik tubuh siswa bermacam-macam ada yang gemuk kurus dan ideal. Dari beberapa karakteristik tersebut banyak siswa yang mempunyai tubuh kurang ideal namun dapat melakukan lemparan dengan baik dan siswa yang memiliki tubuh ideal ada juga yang kurang sempurna dalam melakukan lemparan. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya faktor keseimbangan dan kekuatan otot lengan serta faktor-faktor yang lain. Dari hasil penelitian ini membuktikan bahwa siswa dengan tubuh ideal ataupun kurang ideal tetapi untuk keseimbangan dan kekuatan otot lengan mempunyai hasil yang baik maka siswa tersebut besar kemungkinan akan dapat melakukan lempar cakram dengan baik.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan uraian pembahasan yang telah dikemukakan maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan hasil lempar cakram pada siswa kelas VII MTs Al Yakin sebesar 0,578.
2. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan hasil lempar cakram pada siswa kelas VII MTs Al Yakin sebesar 0,369.
3. Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan kekuatan otot lengan dengan hasil lempar cakram pada siswa kelas VII MTs Al Yakin sebesar 0,876.

SARAN

Saran yang dapat dikemukakan dalam penelitian ini adalah kepada siswa diharapkan agar dapat lebih meningkatkan pengetahuan tentang olahraga lempar cakram, karena olahraga cakram dapat menambah kekuatan dan kesehatan jasmani khususnya pada bagian keseimbangan dan kekuatan otot lengan, juga seluruh otot yang menopang pada tubuh dalam melakukan pelaksanaan lempar cakram, keduanya pada guru olahraga diharapkan mampu memberikan pemikiran dan pelatihan dalam membina untuk meningkatkan hasil belajar tentang lempar cakram. Ketiga kepada pembaca diharapkan mampu mengembangkan penelitian yang lebih inovatif dimasa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- AHMAD, KUKUH SETIAWAN. "PENINGKATAN KETERAMPILAN LEMPAR CAKRAM DENGAN MENGGUNAKAN MODIFIKASI MEDIA PIRING PLASTIK PADA SISWA KELAS VII 1 A SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 8 SEPAUK KABUPATEN SINTANG." IKIP PGRI PONTIANAK, 2016.
- dalam Ismaryati, Bempa. "Tes Dan Pengukuran Olahraga." Surakarta: Sebelas Maret University Press, 2006.
- Harsono, M Sc, and M S Drs. "Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching." *Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi: Jakarta* (1988).
- Nurhasan, H, and Cholil D Hasanudin. "Modul Tes Dan Pengukuran Keolahragaan." *Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan UPI* (2014).
- Priyatno, Duwi. "Paham Analisa Statistik Data Dengan SPSS." *Yogyakarta: Mediakom* (2010): 43–45.
- Putra, Endang Maha, Arwin Arwin, and Dian Pujiyanto. "PENERAPAN MODIFIKASI MEDIA OLAHRAGA UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN LOMPAT JAUH SISWA KELAS V SD NEGERI 52 KOTA BENGKULU." Universitas Bengkulu, n.d.