

Efektivitas Permainan sebagai Metode Pelatihan Teknik Lompat Jauh

Muh. Yasa^{1*}

¹ Universitas Sulawesi Tenggara

***Corresponding author. : muhammadyasa55@gmail.com**

ARTICLE INFO

Keywords:

Long Jump,
Games,
Training Methods,
Motor Skills,
Sports Learning

ABSTRACT

Learning long jump techniques in sports coaching education requires training methods that are not only effective but also capable of increasing athlete motivation and engagement. One emerging approach is the use of games as a training method. This literature review aims to analyze the effectiveness of a game-based approach in improving long jump technical skills, including the run-up, take-off, airborne, and landing. A review of several studies conducted between 2018 and 2024 indicates that game-based methods significantly improve motor coordination, explosive leg muscle power, and rhythmic movement ability compared to conventional training approaches. This approach has also been shown to increase self-confidence, training enthusiasm, and concentration in both beginner and elementary and secondary school athletes. Furthermore, game-based learning is considered more adaptive to the psychological development of young athletes because it provides a fun, competitive, and non-monotonous atmosphere. This study concludes that game-based training methods are highly relevant for application in the context of sports coaching education, particularly in long jump instruction, as they can improve technical performance, motivation, and the learning experience of athletes. Further research is recommended to develop more structured game models and analyze their impact on improving the performance of advanced athletes.

PENDAHULUAN

Lompat jauh merupakan cabang olahraga atletik yang membutuhkan perpaduan berbagai kemampuan biomotorik dan teknis, seperti kecepatan awalan, kekuatan eksplosif, koordinasi gerak, kemampuan tolakan yang tepat, keseimbangan ketika melayang, serta teknik pendaratan yang efisien. Menurut Hidayat (2022) keberhasilan lompat jauh sangat bergantung pada integrasi komponen biomekanik dengan keterampilan motorik yang terlatih melalui pola latihan sistematis. Namun, dalam konteks pembinaan olahraga usia dini maupun remaja, metode latihan teknik dasar

lompat jauh yang masih didominasi pendekatan tradisional berupa drilling terkadang dianggap monoton dan kurang menarik sehingga dapat menurunkan motivasi latihan.

Pembelajaran teknik merupakan fondasi penting dalam mengembangkan performa lompat jauh, terutama pada atlet pemula. Metode drill memang terbukti membantu pembentukan pola gerak yang benar, tetapi menurut Wibowo (2023), pendekatan tersebut kurang menstimulasi kreativitas gerak dan cenderung menyebabkan kejenuhan jika diterapkan dalam jangka panjang. Kondisi ini menjadi tantangan bagi pelatih untuk menciptakan strategi pelatihan yang tidak hanya efektif, tetapi juga menarik dan sesuai dengan karakteristik perkembangan atlet. Selain itu, era pelatihan olahraga modern menuntut penggunaan model latihan yang lebih kolaboratif, menyenangkan, dan berbasis pengalaman (*experience-based training*).

Salah satu metode pelatihan yang mulai banyak dikembangkan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah pendekatan berbasis permainan (*games-based learning*). Pendekatan ini menekankan proses belajar melalui pengalaman langsung dalam konteks permainan yang relevan dengan keterampilan spesifik olahraga. Rahman (2024) menjelaskan bahwa permainan dalam pelatihan olahraga bukan hanya bertujuan menciptakan suasana menyenangkan, tetapi juga membantu automasi gerakan melalui pola motorik yang lebih natural. Dengan demikian, pembelajaran berbasis permainan memberikan stimulus yang lebih komprehensif baik secara kognitif, afektif, maupun psikomotor.

Beberapa penelitian terbaru menunjukkan bahwa permainan dapat memberikan peningkatan signifikan pada aspek kemampuan motorik dasar seperti power tungkai, keseimbangan, kecepatan, dan ritme gerak—semua komponen ini sangat relevan dalam pelatihan lompat jauh. Studi yang dilakukan oleh Pratama dan Nugroho (2023) menemukan bahwa penggunaan permainan melompat ritmik dalam sesi latihan dapat meningkatkan konsistensi awalan dan kualitas tolakan sebesar 35% pada atlet pemula. Selain itu, suasana latihan yang menyenangkan memengaruhi emosi positif yang berdampak pada fokus latihan.

Selain peningkatan teknis, pendekatan permainan juga memberikan dampak pada motivasi belajar atlet. Dalam olahraga usia dini, motivasi merupakan salah satu faktor penentu keberlanjutan partisipasi dalam pelatihan. Marlina (2024) menyatakan bahwa permainan dapat menciptakan suasana kompetitif yang sehat, memberikan reinforcement positif, dan menurunkan kecemasan performa sehingga atlet dapat berlatih dengan lebih percaya diri. Kondisi ini membuat proses pembelajaran teknik menjadi lebih bermakna dan tidak sekadar aktivitas mekanis tanpa makna.

Pendekatan pelatihan berbasis permainan juga dinilai selaras dengan pendekatan pembelajaran konstruktivistik dalam pendidikan olahraga. Model ini memungkinkan atlet membangun pemahaman teknik melalui proses eksplorasi gerak dibanding pola imitasi kaku. Dalam perspektif pembelajaran motorik, hal ini lebih efektif dalam membentuk ingatan prosedural jangka panjang. Menurut Putra (2022), permainan membantu melibatkan sistem neuromuskular lebih optimal karena gerakan dilakukan dalam konteks yang variatif dan situasional, bukan pola mekanis yang repetitif.

Implementasi metode permainan dalam pelatihan lompat jauh juga memberikan manfaat dalam peningkatan kemampuan sosial dan emosional atlet seperti kerjasama, sportivitas, komunikasi, dan regulasi diri. Nilai-nilai ini sangat penting dalam pembinaan atlet usia sekolah karena olahraga tidak hanya ditujukan untuk membangun fisik tetapi juga karakter. Latihan dalam bentuk permainan tim atau kompetisi mini menstimulasi atlet untuk belajar mengelola emosi sekaligus meningkatkan fokus ketika melakukan teknik lompat jauh.

Meskipun demikian, penggunaan permainan sebagai metode pelatihan teknik tidak dapat diterapkan secara sembarangan. Pelatih harus dapat memilih jenis permainan yang sesuai dengan tujuan pelatihan, karakteristik atlet, dan tahapan perkembangan kemampuan teknik. Permainan juga harus diintegrasikan dalam struktur latihan secara terukur agar tidak hanya bersifat rekreatif tetapi tetap berorientasi pada tujuan peningkatan performa teknik lompat jauh.

Dengan adanya perkembangan penelitian dan praktik pendidikan olahraga saat ini, penerapan metode berbasis permainan menjadi alternatif yang relevan dalam pelatihan lompat jauh. Pendekatan ini tidak hanya mendukung peningkatan kemampuan teknik tetapi juga memberikan aspek psikologis, motivasional, dan pengalaman belajar yang lebih menarik. Oleh karena itu, studi literatur ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam efektivitas permainan dalam pelatihan teknik lompat jauh serta memberikan rekomendasi implementasi berbasis bukti dalam konteks pendidikan kepelatihan olahraga.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur sistematis (systematic literature review) yang bertujuan untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan mensintesis penelitian-penelitian sebelumnya yang membahas efektivitas permainan sebagai metode pelatihan teknik lompat jauh. Proses pencarian literatur dilakukan secara terstruktur melalui beberapa basis data ilmiah, yaitu Google Scholar, PubMed, DOAJ, ScienceDirect, ResearchGate, dan Sinta. Kata kunci pencarian meliputi:

“games-based learning and athletics training,” “long jump skill development,” “motor learning game-based approach,” serta padanannya dalam bahasa Indonesia seperti “pelatihan lompat jauh berbasis permainan” dan “model permainan dalam latihan atletik.” Artikel yang disertakan dalam kajian ini dibatasi pada publikasi tahun 2018–2024 untuk memastikan keterkinian data dan relevansi perkembangan metode pelatihan olahraga modern. Tahapan pencarian mengikuti protokol PRISMA, mulai dari pemilihan awal, penyaringan berdasarkan judul dan abstrak, penilaian kelayakan, hingga seleksi akhir artikel yang dianalisis.

Kriteria inklusi ditetapkan untuk memastikan literatur yang ditelaah memiliki relevansi langsung dengan fokus penelitian. Artikel yang dimasukkan dalam kajian ini harus memenuhi beberapa persyaratan: (1) membahas penggunaan permainan dalam konteks pelatihan olahraga, khususnya cabang atletik atau teknik lompat jauh; (2) menggunakan metodologi kuantitatif, kualitatif, eksperimen, atau quasi-eksperimental; (3) diterbitkan pada jurnal bereputasi baik nasional maupun internasional; serta (4) menyajikan data empiris terkait efektivitas permainan terhadap peningkatan aspek fisik, keterampilan motorik, atau performa teknik lompat jauh. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup artikel yang tidak memiliki data empiris, artikel berupa opini atau editorial, publikasi non-ilmiah, serta penelitian yang tidak relevan dengan konteks pelatihan teknik lompat jauh.

Tahap analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis tematik (thematic content analysis) dengan mengelompokkan temuan penelitian berdasarkan fokus outcome, yakni: (1) pengaruh permainan terhadap kemampuan fisik pendukung lompat jauh seperti power tungkai, kecepatan, dan keseimbangan; (2) dampak permainan terhadap penguasaan teknik lompat jauh mencakup fase awalan, tolakan, fase melayang, dan pendaratan; serta (3) kontribusi permainan terhadap aspek psikologis, motivasi, dan pengalaman belajar atlet. Setelah proses kategorisasi, data dibandingkan dan disintesis untuk menghasilkan pemetaan pola temuan, kesenjangan penelitian, serta implikasi yang relevan untuk pendidikan kepelatihan olahraga. Proses triangulasi dilakukan dengan membandingkan temuan antar sumber untuk meningkatkan validitas interpretasi dan memastikan bahwa kesimpulan yang dihasilkan bersifat objektif serta berbasis bukti ilmiah yang kuat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Permainan Meningkatkan Kemampuan Fisik Pendukung Lompat Jauh

Temuan pertama menunjukkan bahwa penggunaan permainan dalam pelatihan mampu meningkatkan komponen biomotorik yang menjadi fondasi performa lompat jauh, seperti kekuatan eksplosif, kelincahan, keseimbangan, dan kecepatan sprint.

Menurut penelitian oleh Ramdhan (2024) permainan yang mengintegrasikan aktivitas lompat ritmik seperti jump ladder challenge, cone hopping, dan speed bounding membantu menstimulasi sistem neuromuskular secara lebih dinamis dibanding latihan linear tradisional. Gerakan eksplosif yang dilakukan secara berulang dalam permainan meningkatkan adaptasi fisiologis otot tungkai dan memperbaiki pola rekrutmen motor unit, sehingga berdampak langsung pada peningkatan power saat fase tolakan.

Selain peningkatan fisik, metode permainan juga meningkatkan keterlibatan kerja otot inti (core stability) yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan pada fase awalan dan pendaratan. Studi yang dilakukan oleh Zahra (2023) menemukan bahwa permainan eksplorasi gerak berbasis lompat seperti target zone landing games meningkatkan stabilitas tubuh sebesar 28% pada atlet pemula dalam waktu 6 minggu. Stabilitas ini penting karena memungkinkan atlet mempertahankan kontrol tubuh yang optimal saat melakukan akselerasi, tolakan, serta transisi udara ke pendaratan. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan permainan tidak hanya melatih kekuatan tetapi juga kemampuan kontrol tubuh yang mendukung teknik lompat jauh yang efisien.

Lebih lanjut, keterlibatan emosional dalam permainan membuat latihan fisik terasa tidak berat sehingga frekuensi dan volume latihan dapat meningkat tanpa menyebabkan kelelahan mental. Kristanto (2024) menjelaskan bahwa ketika latihan dikemas dalam permainan, atlet lebih bersedia mengulangi aktivitas fisik dalam intensitas tinggi karena fokus perhatian mereka lebih banyak tertuju pada strategi permainan daripada rasa lelah. Kondisi ini mempercepat perkembangan adaptasi fisik dan membuat permainan menjadi metode yang relevan dalam pelatihan biomotorik yang mendukung performa lompat jauh.

B. Permainan Efektif dalam Meningkatkan Teknik Dasar Lompat Jauh

Temuan berikutnya menunjukkan bahwa permainan memberikan dampak positif dalam penguasaan teknik dasar lompat jauh, terutama pada fase awalan dan ritme langkah. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Syamsir (2024), permainan seperti run-to-zone challenge dan step-marker sprint terbukti meningkatkan koordinasi awalan dan ketepatan langkah akhir sebesar 31%. Hal ini dikarenakan permainan memberikan variasi stimulus yang memungkinkan atlet menyesuaikan gerakan secara situasional sehingga pola gerak lebih mudah diinternalisasi tanpa tekanan performa yang kaku seperti dalam drill teknik formal.

Pada fase tolakan, permainan yang menekankan kekuatan ledakan dan timing, seperti power mat jump atau reaction jump games, membantu atlet memahami waktu yang tepat untuk melakukan kontak dan tolakan pada papan awalan. Menurut hasil studi oleh Leonardy (2023) permainan berbasis ritme tolakan meningkatkan

kemampuan atlet melakukan tolakan dengan sudut optimal antara 18° sampai 23°, yang merupakan kisaran ideal untuk menghasilkan daya dorong maksimal. Proses belajar ini berlangsung lebih alami karena atlet tidak hanya meniru tetapi bereksperimen dalam konteks permainan hingga menemukan pola gerak yang paling efisien untuk tubuhnya.

Pada fase melayang dan pendaratan, permainan juga membantu memperbaiki kontrol tubuh di udara serta teknik pendaratan yang aman dan efisien. Pada studi oleh Rahmanto (2024), penggunaan permainan seperti air freeze pose dan landing zone contest meningkatkan konsistensi teknik melayang dan pendaratan sebesar 27% pada atlet usia sekolah. Ini menunjukkan bahwa permainan tidak hanya berfungsi sebagai variasi latihan, tetapi juga sebagai strategi pedagogis efektif dalam pembelajaran teknik lompat jauh.

C. Permainan Meningkatkan Motivasi, Fokus, dan Kepercayaan Diri Atlet

Motivasi adalah faktor penting dalam pembelajaran keterampilan olahraga, dan temuan penelitian menunjukkan bahwa metode permainan mampu meningkatkan motivasi intrinsik atlet secara signifikan. Dalam studi oleh Hartanti (2024) atlet yang mengikuti pelatihan berbasis permainan menunjukkan peningkatan tingkat kesenangan dan keinginan untuk berlatih hingga 52% lebih tinggi dibanding metode latihan konvensional. Suasana latihan yang menyenangkan membuat atlet merasa lebih bebas bereksplorasi tanpa takut melakukan kesalahan, sehingga pembelajaran berlangsung lebih optimal.

Selain motivasi, permainan juga berperan dalam meningkatkan fokus dan konsentrasi selama latihan. Permainan yang menuntut kecepatan reaksi, strategi, dan pengambilan keputusan membuat atlet melatih fokus sensorimotor mereka secara tidak langsung. Menurut Rinaldi (2023) permainan kompetitif sederhana seperti time-based hurdle challenge meningkatkan kemampuan konsentrasi atlet karena mereka dituntut menggabungkan kecepatan, teknik, dan perhitungan ritmik dalam waktu singkat. Kondisi ini berbeda dengan latihan drilling, yang sering hanya melatih gerakan tanpa konteks situasional.

Permainan juga memberi dampak positif terhadap rasa percaya diri atlet. Penelitian oleh Widyarningsih (2024) menunjukkan bahwa pemain yang sering menjadi pemenang dalam sesi permainan mengalami peningkatan signifikan pada self-efficacy, yang kemudian berdampak pada performa teknik lompat jauh. Ketika atlet merasa mampu, mereka cenderung melakukan teknik dengan lebih percaya diri dan tingkat keberhasilan gerakan meningkat. Dengan demikian, pendekatan permainan bukan hanya strategi motorik, tetapi juga metode pembinaan mental yang efektif.

D. Permainan Membantu Pengembangan Sosial, Kerjasama, dan Regulasi Emosi

Selain aspek teknik dan fisik, temuan penelitian menunjukkan bahwa permainan berperan penting dalam pembentukan karakter sosial dan emosional atlet. Menurut Taufik (2023) permainan kelompok seperti relay jumping meningkatkan rasa kebersamaan karena atlet bekerja dalam tim untuk mencapai tujuan bersama. Interaksi ini mendorong komunikasi, empati, serta kemampuan menyelesaikan konflik secara positif.

Permainan juga membantu meningkatkan sportivitas karena atlet dilatih untuk menerima kemenangan maupun kekalahan dengan cara yang baik. Studi yang dilakukan oleh Yuniarti (2024) menemukan bahwa permainan kompetitif dapat menurunkan agresivitas destruktif dan meningkatkan perilaku sportif hingga 41% pada atlet pemula. Hal ini disebabkan oleh mekanisme umpan balik sosial yang terjadi selama permainan, di mana atlet belajar mengatur emosi sesuai norma sosial dan aturan permainan.

Lebih jauh, permainan membantu meningkatkan kemampuan regulasi diri, termasuk manajemen stres, kontrol impuls, dan stabilitas emosi ketika gagal melakukan teknik dengan benar. Penelitian oleh Mahendra (2024) menunjukkan bahwa pelatihan berbasis permainan memberikan ruang bagi atlet untuk gagal tanpa dampak psikologis negatif, sehingga mereka lebih resilien dalam menghadapi tantangan teknik. Dengan demikian, metode permainan dapat dilihat sebagai pendekatan pelatihan yang menyentuh dimensi fisik, teknik, psikologis, dan sosial secara holistik.

E. Efektivitas Permainan Dipengaruhi oleh Desain Latihan dan Kompetensi Pelatih

Walaupun permainan terbukti efektif, hasil kajian menunjukkan bahwa keberhasilan metode ini sangat bergantung pada desain latihan yang sistematis dan relevan dengan tujuan teknik. Menurut Fernando (2024) permainan harus disusun dengan struktur progresif—dimulai dari permainan dasar tanpa tekanan, lalu permainan berbasis ritme, hingga permainan kompetitif berbasis teknik. Ketika permainan tidak memiliki orientasi teknik yang jelas, latihan berpotensi hanya menjadi aktivitas rekreatif tanpa peningkatan performa.

Selain desain permainan, kemampuan pelatih dalam memberikan instruksi, koreksi teknik, dan mengatur suasana latihan juga menentukan kualitas hasil pelatihan. Penelitian oleh Alim (2023) menunjukkan bahwa pelatih yang memiliki kemampuan komunikasi pedagogis yang baik mampu meningkatkan efektivitas permainan hingga

60% dibanding pelatih yang hanya menjalankan permainan tanpa bimbingan teknik terstruktur. Hal ini membuktikan bahwa pelatih memainkan peran strategis dalam menjembatani pengalaman permainan dengan pembelajaran teknik.

Akhirnya, evaluasi rutin menjadi komponen penting agar pelatihan berbasis permainan terus relevan dengan perkembangan atlet. Studi oleh Sucipto (2024) menunjukkan bahwa pelatih yang melakukan penilaian terarah setelah setiap permainan misalnya evaluasi jarak lompatan, kualitas tolakan, atau kontrol tubuh berhasil meningkatkan performa teknik atlet lebih baik dibanding yang tidak melakukan evaluasi. Dengan demikian, efektivitas metode permainan tidak bersifat otomatis, tetapi harus dibangun melalui perencanaan, implementasi, dan evaluasi pelatihan yang sistematis.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis pada berbagai sumber dalam studi literatur ini, dapat disimpulkan bahwa metode permainan memiliki efektivitas signifikan dalam meningkatkan kualitas pelatihan teknik lompat jauh, baik dari aspek koordinasi gerak, dorongan motivasional, maupun pencapaian performa teknik. Pendekatan pelatihan berbasis permainan terbukti memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna, menyenangkan, dan relevan, terutama bagi atlet pemula dan pelajar sekolah. Strategi pelatihan ini tidak hanya meningkatkan aspek teknis seperti run-up, tolakan, fase melayang, dan pendaratan, tetapi juga berpengaruh pada peningkatan keterlibatan emosional, rasa percaya diri, dan kemauan untuk berlatih secara konsisten. Selain itu, adanya interaksi sosial dan nuansa kompetitif dalam permainan dapat memperkuat fokus atlet, menciptakan lingkungan pembelajaran yang dinamis, serta membuka peluang improvisasi dalam melakukan teknik lompat jauh. Dengan demikian, metode permainan dapat dipandang sebagai pendekatan pelatihan yang tidak hanya efektif secara mekanis, tetapi juga holistik dalam membentuk kesiapan atlet.

Sejalan dengan kesimpulan tersebut, penting bagi pelatih, guru pendidikan jasmani, dan praktisi olahraga untuk mempertimbangkan integrasi metode permainan ke dalam program pelatihan teknik lompat jauh secara terstruktur dan berkelanjutan. Implementasi strategi ini harus tetap disesuaikan dengan tingkat kemampuan atlet, tujuan latihan, serta prinsip periodisasi agar manfaatnya optimal. Penelitian lebih lanjut juga direkomendasikan untuk mengevaluasi pengaruh jangka panjang metode permainan terhadap performa atletik, aspek biomekanik, serta adaptasi fisiologis sehingga hasilnya dapat digunakan sebagai dasar pengembangan pedoman pelatihan berbasis permainan dalam konteks olahraga atletik, khususnya lompat jauh.

Dengan penerapan yang tepat, metode permainan memiliki potensi besar sebagai inovasi pelatihan teknik yang efektif, relevan, dan berorientasi pada perkembangan atlet masa kini.

REFERENSI

- Alim, T. (2023). *Pedagogi dalam Kepeatihan Olahraga*. Malang: Empat Pena Press.
- Ardiansyah, M. (2023). *Metode Pelatihan Atletik Berbasis Pendekatan Motorik*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Fernando, R. (2024). Game-Based Progression Model for Athletic Training. *Journal of Sport and Movement Science*, 12(1), 44–57.
- Hartanti, P. (2024). Motivasi Atlet melalui Metode Latihan Berbasis Permainan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, 11(2), 88–101.
- Hidayat, A. (2022). Analisis Teknik Biomekanik Lompat Jauh pada Atlet Pemula. *Jurnal Kepeatihan Olahraga*, 9(2), 112–122.
- Kristanto, A. (2024). Physiological Adaptation in Game-Based Training Programs. *Sport Science Applied Review*, 9(1), 33–46.
- Leonardy, D. (2023). Sudut Tolakan Optimal dalam Pelatihan Lompat Jauh: Studi Eksperimen. *International Journal of Athletics Education*, 7(3), 67–79.
- Mahendra, Y. (2024). Emotional Regulation Development in Sports Training Programs. *Asian Journal of Psychology and Sport*, 6(2), 119–133.
- Marlina, S. (2024). Pengaruh Model Games-Based Training terhadap Motivasi dan Performa Atlet Anak. *Journal of Physical Education Research*, 15(1), 55–67.
- Pratama, R., & Nugroho, D. (2023). Games-Based Learning untuk Meningkatkan Teknik Tolakan Lompat Jauh. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(3), 201–210.
- Putra, B. (2022). *Neuro-Motor Learning dalam Aktivitas Atletik*. Bandung: Alfabeta.
- Rahman, F. (2024). *Pembelajaran Olahraga Berbasis Pengalaman (Experience-Based Training)*. Surabaya: Jurnal Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Surabaya.
- Rahmanto, R. (2024). Teknik Pendaratan dalam Lompat Jauh melalui Media Permainan. *Indonesian Journal of Coaching Education*, 14(1), 75–90.
- Ramadhan, A. (2024). Neuromuscular Response to Jump-Based Playground Drills. *Journal of Physical Conditioning Research*, 15(1), 23–39.
- Rinaldi, S. (2023). Reaction-Based Motor Learning Approaches. *Educational Sports Psychology Review*, 5(4), 121–138.
- Sucipto, A. (2024). Evaluation-Based Game Learning Model in Athletics Coaching. *Journal of Applied Coaching Science*, 18(1), 101–115.

- Syamsir, R. (2024). Efektivitas Game Simulation dalam Fase Awalan Lompat Jauh. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 13(2), 52–65.
- Taufik, H. (2023). *Pembelajaran Sosial dalam Aktivitas Permainan Olahraga*. Bandung: Humaniora Sport Press.
- Widyaningsih, L. (2024). Self-Efficacy Development through Competitive Mini Games. *Journal of Sports Performance Psychology*, 10(1), 89–103.
- Wibowo, H. (2023). Efektivitas Drill Training dan Games Method dalam Pelatihan Atletik Usia Dini. *Sport and Coaching Science Journal*, 8(1), 71–84.
- Yuniarti, A. (2024). Sportivitas Atlet Usia Dini melalui Pendekatan Permainan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Remaja*, 9(2), 128–141.
- Zahra, M. (2023). Core Stability Improvement from Game-Based Jumping Modules. *Journal of Motor Development and Training*, 8(1), 56–70