

Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Modifikasi Alat Bantu Pada Atlet Lompat Jauh PASI Hulu Sungai Selatan

Muhammad Syahriannor¹, Mashud^{2*}

^{1,2} Magister Pendidikan Jasmani, Universitas Lambung Mangkurat

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada atlet PASI Hulu Sungai Selatan melalui modifikasi alat bantu. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Model Kemmis dan Mc Taggart yang terdiri dari 2 siklus. Teknik pengumpulan data menggunakan tes keterampilan lompat jauh gaya jongkok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan modifikasi alat bantu terbukti dapat meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada atlet PASI Hulu Sungai Selatan. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan presentasi atlet yang mencapai ketuntasan minimal, yaitu dari 33,3% pada tes awal menjadi 83,3% pada tes akhir di siklus II. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam bidang atletik khususnya lompat jauh. Modifikasi alat bantu yang digunakan dalam penelitian ini dapat menjadi alternatif yang efektif untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada atlet.

Kata Kunci : Atletik, Lompat Jauh, Modifikasi Alat

Abstract

This study aims to improve the squat style long jump skills of PASI Hulu Sungai Selatan athletes through modification of assistive devices. This study uses the Classroom Action Research (CAR) method of the Kemmis and Mc Taggart Model consisting of 2 cycles. The data collection technique uses a squat style long jump skills test. The results of the study showed that the application of assistive device modifications was proven to improve the squat style long jump skills of PASI Hulu Sungai Selatan athletes. This can be seen from the increase in the presentation of athletes who achieved minimal completeness, namely from 33.3% in the initial test to 83.3% in the final test in cycle II. This study contributes to the field of athletics, especially long jump. Modification of assistive devices used in this study can be an effective alternative to improve squat style long jump skills in athletes.

Keywords: Athletics, Long Jump, Tool Modification

PENDAHULUAN

Olahraga sangat penting bagi seluruh lapisan masyarakat. Selain sebagai hobi, olahraga juga berpengaruh terhadap kesehatan dan prestasi. Termuat dalam Undang Undang (Republik Indonesia, 2005) tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 13 bahwa, "Olahraga prestasi adalah

Correspondence author: Mashud, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia.
Email: mashud@ulm.ac.id



olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Upaya meningkatkan prestasi olahraga yang setinggi-tingginya merupakan tujuan utama olahraga prestasi. Dengan prestasi yang tinggi, olahraga dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk mengharumkan nama bangsa dan negara (Rizky et al., 2022). Salah satu olahraga yang perlu dibina dan ditingkatkan prestasinya adalah atletik, Dalam (Ali & Aryati, 2020) disebutkan bahwa atletik adalah induk dari segala olahraga, atau yang dikenal sebagai *mother of sport* (induk olahraga), disebut sebagai induk olahraga karena atletik merupakan cabang olahraga tertua didunia, selain itu atletik juga mengandung unsur-unsur gerak yang fundamental bagi banyak cabang olahraga lain seperti jalan, lari, lompat dan lempar. Gerakan tersebut menjadi fondasi penting untuk pengembangan berbagai keterampilan olahraga lainnya. Cabang olahraga atletik adalah cabang olahraga yang diperlombakan pada setiap *multievent* olahraga misalnya PON, *Sea Games* dan *Olimpiade*. Atletik merupakan cabang olahraga yang memberikan kontribusi besar bagi negara di dalam ajang *multievent* karena berpeluang mendapatkan medali yang lebih banyak. Seorang atlet di cabang olahraga atletik bisa berpeluang meraih medali lebih dari satu medali dengan mengikuti nomor- nomor lomba yang berbeda di dalam cabang olahraga atletik tersebut. Hal ini bisa dikatatakan efisiensi dalam penggunaan biaya dan sumber daya manusia. Untuk itu olahraga atletik menjadi sangat penting dan perlu dibina untuk lebih memasyarakat serta dapat meningkatkan prestasi.

Salah satu nomor olahraga di atletik yaitu lompat jauh, (Hafidz et al., 2021) menyebutkan lompat jauh merupakan gerakan melompat dengan menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Sasaran dan tumpuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke bak lompat. Jarak lompatan diukur dari papan tolakan sampai batas terdekat dari letak daratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh. Dalam lompat jauh terdapat berbagai macam gaya yang umum digunakan

oleh para pelompat, yaitu gaya jongkok, gaya menggantung, dan gaya berjalan di udara. Peningkatan prestasi atlet yang maksimal dalam melakukan gerakan lompat jauh harus di dukung dengan kondisi fisik yang sangat baik melalui program yang berkelanjutan serta pembinaan mental yang baik dari seorang pelatih serta ditambah teknik yang baik pula dalam melakukan gerakan dari tahap awalan sampai pendaratan pada gerakan lompat jauh tersebut. Tentu kemampuan itu terus dikembangkan sesuai dengan tuntutan dan perkembangan dari ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan, selain itu olahraga memang sebaiknya dilakukan secara terus-menerus agar kondisi kebugaran atlet dapat terus dalam kondisi prima dan siap tampil dalam berbagai pertandingan olahraga. (Putra et al., 2020)

Dalam meningkatkan prestasi seseorang yang maksimal selain kondisi fisik yang mumpuni tentu teknik gerakan juga berperan penting dalam menunjang prestasi atlet tersebut. Untuk mendapatkan hasil lompat jauh yang maksimal, atlet tidak hanya dibekali dengan kondisi fisik yang baik namun juga harus dibekali dengan teknik gerakan yang baik dari teknik awalan, tumpuan, saat melayang diudara, dan pendaratan. Karena dengan teknik gerakan yang baik akan menghasilkan lompatan yang baik pula dan sesuai harapan.

Sesuai dengan pengamatan peneliti di PASI Hulu Sungai Selatan, diperoleh bahwa latihan atletik dengan materi nomor lompat jauh masih terlihat kurang memuaskan yang disebabkan kurangnya keterampilan atlet lompat jauh dalam melakukan teknik yang cenderung belum sesuai dengan harapan sehingga gerakan yang dihasilkan tidak efektif dan efisien. Permasalahan yang dijumpai peneliti adalah pelatih tidak menggunakan alat dalam memberikan materi latihan dalam nomor lompat jauh tetapi hanya menggunakan alat bak pasir lompat jauh saja, sehingga atlet setelah mendapatkan arahan dari pelatih langsung mempraktikkan gerakan tersebut. Secara pemahaman awal atlet tersebut sudah mengerti yaitu gerakan diawali dengan berlari sebagai awalan, dilanjutkan dengan melakukan tolakan berupa lompatan ke depan, melayang di udara dan

diakhiri dengan mendarat. Namun proses dan hasil yang diperoleh menurut peneliti kurang memuaskan dan jauh dari harapan.

Melalui modifikasi alat berupa potongan pipa dan box jump kardus bekas dapat membantu atlet dalam meningkatkan hasil latihan lompat jauh. Alat modifikasi akan memberikan rangsangan kepada atlet yang dapat disesuaikan dengan kondisi materi yang diberikan. Alat modifikasi akan membantu atlet dalam memahami dan mempraktikkan tahapan-tahapan dalam lompat jauh sehingga akan mempermudah atlet dalam melakukan keterampilan lompat jauh tersebut..

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTO) Model Kemmis dan Mc Taggart. Dalam model Kemmis dan Mc Taggart dalam satu siklus terdiri dari empat langkah yaitu perencanaan, aksi atau tindakan, observasi, dan refleksi (Purwanto, 2023). Model ini digunakan karena sederhana dan mudah dipahami alur proses yang akan dilakukan serta dalam model ini tahap *action* (tindakan) dengan *observasi* (pengamatan) dijadikan satu tahapan (Pahleviannur et al., 2022). Karena, pengamatan harus dilakukan saat proses tindakan berlangsung untuk mendapatkan sebuah data/informasi yang dapat dijadikan pertimbangan (Mashud, 2022).

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet lompat jauh PASI Hulu Sungai Selatan yang berjumlah 6 orang. Adapun sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh atlet lompat jauh PASI Hulu Sungai Selatan yang berjumlah 6 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *sampling* jenuh, karena teknik penentuan sampel penelitian ini melibatkan semua anggota populasi yang digunakan sebagai sampel. (Evan Prillany & Mustafillah Rusdiyanto, 2021) mengatakan bahwa: "Sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel".

Penelitian ini dilaksanakan di Stadion 2 Desember Kandangan Kabupaten Hulu Sungai Selatan. Pengambilan data tes awal keterampilan

lompat jauh gaya jongkok dilakukan pada tanggal 5 mei 2024 dan tes akhir siklus pada tanggal 5 juni 2024.

Instrumen pengumpulan data menggunakan tes keterampilan lompat jauh dengan mengukur jarak minimal 5meter dan ketuntasan minimal 80%.

HASIL

Tes awal dilaksanakan untuk mengukur kemampuan lompat jauh gaya jongkok atlet. Hasil tes awal menunjukkan bahwa dari 6 atlet, hanya 2 atlet (33,3%) yang mencapai hasil lompatan di atas KKM (5 meter). Sedangkan 4 atlet lainnya (66,7%) masih dibawah KKM.

Tabel 1. Hasil Rekapitulasi Tes Awal Lompat Jauh Gaya Jongkok

Ketuntasan	Tes Awal	
	Jumlah atlet	Presentase
Tuntas	2	33,3 %
Tidak Tuntas	4	66,7 %
Jumlah	6	100%

Setelah pelaksanaan siklus I, dilakukan tes untuk mengukur kembali kemampuan lompat jauh gaya jongkok atlet. Hasil tes menunjukkan bahwa dari 6 atlet, 3 atlet (50%) mencapai hasil lompatan target minimal 5 meter. Sedangkan 3 atlet lainnya (50%) masih belum mencapai target.

Tabel 2. Hasil Rekapitulasi Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus I

Ketuntasan	Siklus I	
	Jumlah atlet	Presentase
Tuntas	3	50%
Tidak Tuntas	3	50%
Jumlah	6	100%

Pada akhir pelaksanaan penelitian, dilakukan tes akhir untuk mengukur kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Hasil tes menunjukkan

bahwa dari 6 atlet terdapat 5 atlet (83,3%) yang mencapai ketuntasan minimal (5meter) 80%.

Tabel 3. Hasil Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus II

Ketuntasan	Siklus II	
	Jumlah atlet	Presentase
Tuntas	5	83,3%
Tidak Tuntas	1	16,7%
Jumlah	6	100%

Secara keseluruhan, terdapat peningkatan hasil tes lompat jauh gaya jongkok pada semua atlet dari tes awal sampai siklus II. Pada tes awal hanya 33,3% atlet yang mencapai ketuntasan minimal. Sedangkan pada tes akhir di siklus II mengalami peningkatan menjadi 83,3% atlet yang mencapai ketuntasan minimal. Peningkatan ini menunjukkan bahwa modifikasi alat bantu dapat digunakan sebagai salah satu strategi pembinaan untuk membantu atlet mencapai performa yang optimal.

Tabel 5. Hasil Rekapitulasi Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Tes awal, Siklus I, dan Siklus II

	Pre Test		Siklus I		Siklus II	
	Jlh atlet	Presentase	Jlh atlet	Presentase	Jlh atlet	Presentase
Tuntas	2	33,3 %	3	50%	5	83,3%
Tidak Tuntas	4	66,7 %	3	50%	1	16,7%
Jumlah	6	100%	6	100%	6	100%

PEMBAHASAN

Atletik merupakan cabang olahraga yang mendasari semua cabang olahraga lain (Hafidz et al., 2021). Atletik merupakan aktivitas jasmani atau latihan fisik seperti jalan, lari, lompat, dan lempar (Azis, 2023). Lompat jauh adalah salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik (6520).

Cabang olahraga lompat jauh membutuhkan suatu awalan yang dipengaruhi oleh kecepatan dan tolakan yang maksimal (Rizal et al., 2023). Yang menjadi tujuan lompat jauh adalah mencapai jarak lompatan sejauh-jauhnya (3781). Dalam lompat jauh terdapat tiga macam gaya yaitu gaya jongkok, gaya menggantung, dan gaya berjalan di udara (1096) no di folder contoh pto orang.

(Bagus suroso et al., 2015) menyebutkan bahwa Penelitian Tindakan ini dilaksanakan dalam beberapa siklus untuk melihat hasil lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi alat bantu.

Berdasarkan data analisis hasil tes keterampilan lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi alat bantu merupakan salah satu cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan atlet. Selain itu dengan menggunakan modifikasi alat bantu juga menambah semangat atlet dalam melaksanakan latihan. Hal ini bisa dilihat dari beberapa tahapan yang dilakukan sesuai dengan desain penelitian tindakan yang terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi.

a. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti membuat rancangan bekerjasama dengan pelatih untuk menyusun rencana penelitian. Desain penelitian dibuat dan disesuaikan dengan hasil temuan pada observasi peneliti pada data awal mengenai hasil lompat jauh gaya jongkok pada atlet PASI Hulu Sungai Selatan.

b. Tahap Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan menggunakan alat bantu dengan beberapa jenis alat dalam upaya meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok. Dalam siklus I ini yang diharapkan adalah mampu mempraktikkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok dengan teknik yang benar, dapat menggunakan modifikasi alat bantu lompat jauh dengan baik, dan dapat meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi alat bantu.

Penelitian dilaksanakan pada hari senin, rabu, dan minggu di bulan mei 2024.

1) Kegiatan awal

Barbaris, berdo'a, dan dilakukan apersepsi terlebih dahulu pada subjek penelitian. Selanjutnya absensi dan tanya jawab tentang materi latihan lompat jauh gaya jongkok untuk mengetahui pengetahuan awal subjek penelitian. Lalu peneliti menjelaskan materi latihan mengenai lompat jauh gaya jongkok serta tujuan yang dicapai pada materi latihan tersebut. Selajutnya Langkah akhir dari kegiatan awal ini adalah subjek penelitian melakukan pemanasan.

2) Kegiatan inti

Modifikasi alat bantu yang digunakan dalam penelitian ini menyesuaikan dengan fase dalam gerakan lompat jauh.

- Tahap awalan, peneliti menggunakan alat bantu berupa potongan pipa yang dimodifikasi menyerupai mini hurdle. Subjek penelitian menggunakan alat ini dengan cara berlari melewati alat bantu yang disusun berjarak 40cm. Gerakan ini dilakukan berlari tanpa mengurangi kecepatan dengan teknik saat berlari pandangan kedepan, lengan diayun sesuai posisi badan tegak dan lutut diangkat tinggi rata-rata air. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang secara bergantian.
- Tahap tolakan peneliti menggunakan modifikasi alat bantu berupa box jump kardus bekas atau pipa yang dibentuk menyerupai mini hurdle. Subjek penelitian melakukan tolakan dengan menggunakan kaki terkuat yang diawali dengan berlari lalu melompat menolak melewati rintangan modifikasi alat bantu tersebut. Setelah beberapa kali

melakukan maka ketinggian rintangan bisa disesuaikan.

- Tahap mendarat peneliti menggunakan box jump dengan ketinggian 50cm. subjek penelitian berdiri di box jump lalu melompat dan mendarat dengan stabil yaitu dengan kaki sejajar dan lutut ditekuk mengeper. Alat ini digunakan untuk membiasakan subjek penelitian pada gerakan mendarat dengan gerakan yang baik dan benar.

3) Kegiatan akhir / penutup

Subjek penelitian dikumpulkan dan diberi arahan/masukan untuk melakukan pendinginan. Selanjutnya subjek penelitian diberi kesempatan untuk melakukan tanya jawab terkait materi latihan. Ini berfungsi untuk memberikan timbal balik pada subjek penelitian tentang materi yang telah diberikan. Lalu tahap akhirnya peneliti memberikan penguatan pada subjek penelitian tentang materi latihan lompat jauh agar subjek penelitian dapat memiliki peningkatan prestasi.

c. Observasi

Pada tahap ini, peneliti melakukan observasi terhadap proses latihan dan keterampilan atlet dalam melakukan gerakan lompat jauh. Dari hasil observasi ditemukan bahwa masih ada atlet yang belum antusias dalam mengikuti latihan, masih ada atlet yang mengalami kesulitan dalam memahami teknik lompat jauh gaya jongkok, dan masih banyaknya atlet yang belum mampu mencapai hasil maksimal dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok.

Berdasarkan hasil observasi diatas, peneliti menyimpulkan bahwa perlu dilakukan beberapa tindakan untuk meningkatkan antusiasme atlet dalam latihan, membantu atlet dalam memahami teknik gerakan, dan meningkatkan hasil lompatan melalui metode modifikasi alat bantu.

d. Refleksi

Pada tahap ini peneliti melakukan refleksi terhadap pelaksanaan latihan dan keterampilan hasil yang dicapai pada atlet PASI Hulu Sungai Selatan. Dari hasil refleksi peneliti menemukan bahwa minimnya variasi dalam latihan sangat berpengaruh terhadap prestasi atlet. Melalui refleksi ini peneliti menyimpulkan bahwa perlu dilakukan tindakan untuk meningkatkan keterampilan atlet lompat jauh melalui metode modifikasi alat bantu dengan tujuan memberikan variasi dalam latihan dan menambah semangat atlet dalam latihan.

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang sudah diuraikan maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa penerapan modifikasi alat bantu terbukti dapat meningkatkan keterampilan pada atlet lompat jauh PASI Hulu Sungai Selatan. Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan peningkatan presentasi dari tes awal yang hanya 33,3% menjadi 83,3% pada tes akhir di siklus II. Ini artinya melebihi batas ketuntasan minimal yang ditentukan yaitu 80%. Hal ini serupa dengan penelitian sebelumnya seperti pada beberapa penelitian yang dilaksanakan antara lain oleh (Widiastuti & Hutumo, 2018) yang membahas tentang Pembelajaran lompat jauh melalui kardus selama 2 siklus dapat meningkatkan keterampilan lompat jauh. Hal ini terbukti dari hasil nilai terhadap evaluasi terhadap keterampilan lompat jauh siswa dapat mencapai KKM atau ketuntasan sebesar 91,30% dari jumlah siswa yang diteliti. Hal ini membuktikan bahwa lompat jauh melalui media kardus dapat meningkatkan keterampilan lompat jauh. Selain itu penelitian (Kahar et al., 2022) menyebutkan hasil analisis data yang menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan media ban/karet lompat jauh gaya jongkok siswa kelas IV SD Negeri 10 Murante Kabupaten Luwu, dimana pada siklus I persentase ketuntasan siswa kelas IV SD Negeri 10 Muarnet Kabupaten Luwu sebesar 55% dan meningkat pada siklus II dengan persentase ketuntasan sebesar 100%. Ditambah dengan penelitian lain yang dilaksanakan (Martinus, 2021) Hasil belajar lompat jauh gaya menggantung pada pra siklus dalam kategori tuntas adalah 33,3% atau 6

siswa, pada akhir siklus I setelah diberikan pembelajaran teknik gerak dasar lompat jauh gaya menggantung menggunakan alat bantu kardus meningkat menjadi 55,55% atau 10 siswa, kemudian kembali terjadi peningkatan setelah diberikan tindakan pada siklus II menjadi 88,88% atau 16 siswa dengan lebih menekankan memperbanyak kesempatan siswa dalam melakukan gerakan lompat jauh secara keseluruhan. Dan penelitian (Azis, 2023) juga menyebutkan hasil kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan adalah sebagai berikut 1) Pra Siklus, siswa yang memperoleh nilai 30 ke atas berjumlah 6 orang, nilai 40 ke atas berjumlah 12 orang, sedangkan nilai 50 ke atas berjumlah 7 orang. Dan rata-rata kelas 44.68 atau 44 %. 2) Siklus I, siswa yang memperoleh nilai 50 ke atas berjumlah 12 orang, nilai 60 ke atas berjumlah 7 orang, nilai 70 ke atas berjumlah 4 orang, sedangkan nilai 80 ke atas berjumlah 2 orang. Dan rata-rata kelas 62.24 atau 62 %. 3) Siklus II, siswa yang memperoleh nilai 60 ke atas berjumlah 2 orang, nilai 70 ke atas berjumlah 12 orang, nilai 80 ke atas berjumlah 7 orang, sedangkan nilai 90 ke atas berjumlah 4 orang. Dan rata-rata kelas 79.6 atau 80 %. Dari data di atas dilihat adanya perubahan hasil belajar siswa yang signifikan pada setiap siklusnya. Penelitian lainnya juga menyebutkan pada (Ripaldo et al., 2023) Pembelajaran lompat jauh melalui kardus selama 2 siklus dapat meningkatkan keterampilan lompat jauh. Ditambah dengan penelitian (Budi Raharjo et al., 2002) Peningkatan kemampuan gerak pada pembelajaran lompat jauh dapat dilihat dari nilai KKM (75) atau tuntas sebesar 28,12 %, setelah dilakukan tindakan pada siklus 1 nilai belajar siswa yang tuntas sebanyak 17 dari 32 (53,12) pada siklus 2 yang memiliki nilai diatas KKM sebanyak 26 siswa dari 32 siswa keseluruhan atau tuntas sebesar (81,25%). Penelitian lain oleh (Suroso, 2015) juga menyebutkan Berdasarkan hasil penelitian pembelajaran dapat disimpulkan bahwa lompat jauh melalui pendekatan permainan lompat kanguru, dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dari 70,83% menjadi 89,58%. Selain itu penelitian sebelumnya yang dilaksanakan oleh (Rahayu et al., 2023) Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan hasil belajar siswa dari pra siklus sebanyak 80% atau 24 siswa masih

mengalami masalah dengan lompat jauh yang menyebabkan siswa belum tuntas KKM dan 20% atau 6 siswa sudah tuntas KKM, kemudian pada siklus I meningkat sebanyak 46,7% atau 14 siswa tuntas KKM, dan 53,3% atau 16 siswa tidak tuntas KKM. Dan pada pelaksanaan siklus II hasil belajar siswa secara keseluruhan meningkat sebanyak 86,7% atau 26 siswa tuntas KKM dan 13,3% atau 4 siswa tidak mencapai kriteria ketuntasan (KKM) yang di tentukan sekolah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang sudah diuraikan maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa penerapan modifikasi alat bantu terbukti dapat meningkatkan keterampilan pada atlet lompat jauh PASI Hulu Sungai Selatan. Kesimpulan tersebut berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan peningkatan presentasi dari tes awal yang hanya 33,3% menjadi 83,3% pada tes akhir di siklus II. Ini artinya melebihi batas ketuntasan minimal yang ditentukan yaitu 80%.

REFERENSI

- Ali, M., & Aryati, A. (2020). Penyuluhan Kids Atletik Pada Guru SD Di Kota Cilegon Provinsi Banten Tahun 2020. In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian kepada Masyarakat*. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm>
- Azis, A. (2023). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Permainan Loncat Katak Pada Siswa Kelas VII A SMP Negeri 1 Makassar*. <https://doi.org/10.25458>
- Bagus suroso, M., Bungugalih, S., Kramat, K., & Tegal, K. (2015). PERMAINAN LOMPAT KANGURU UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK. *Journal of Physical Education*, 4(9). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Evan Prillany, T., & Mustafillah Rusdiyanto, R. (2021). Pengaruh Pembelajaran Berbasis Permainan Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh di Sekolah Dasar Negeri Kalibanteng. In *Research Physical Education and Sports* (Vol. 3, Issue 1).
- Hafidz, I. A., Syafei, M. M., & Afrinaldi, R. (2021). Survei Pengetahuan Siswa Terhadap Pembelajaran Atletik Nomor Lompat Jauh di SMAN 1

Rengasdengklok. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2, 104–109.
<https://journal.unsika.ac.id/index.php/JLO>

Mashud. (2022). *Penelitian Tindakan Berbasis Project Based Learning Kelas Pendidikan Jasmani (PTK) & Kelas Olahraga (PTO)*. Zifatama Jawa.

Pahleviannur, R. S. M., Mudrikah, S., Mulyono, H., Vidriana, Bano., & Rizqi, M. (2022). *Penelitian Tindakan Kelas*. Pradina Pustaka.

Purwanto, E. S. (2023). *Penelitian Tindakan Kelas*. Eureka Media Aksara.

Putra, O., Lesmana, H. S., Ridwan, M., & Donie, D. (2020). Kelentukan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Atlet atletik. *Jurnal Patriot*, 2(3).

Republik Indoensia. (2005). *Undang-undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sisitem Keolahragaan Nasional. Lembaran Negara RI Tahun 2005, No. 13. Sekretariat Negara. Jakarta. www.bphn.go.id*

Rizal, F., Irwansyah, O., & Nababan, M. B. (2023). PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA SMA NEGERI 1 KETAMBE KELAS XI TAHUN AJARAN 2022/2023. In *Jurnal Penelitian Progresif* (Vol. 2, Issue 1, pp. 30–34). CV Naskah Aceh.
<https://doi.org/10.61992/jpp.v2i1.64>

Rizky, M., Arifin, S., Warni, H., & Mashud, M. (2022). Pengaruh Latihan Hexagon Drill (Footwork) di Bak Pasir dengan Latihan Ladder Drill terhadap Peningkatan Agility Pemain Bulutangkis. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(2), 308–216.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.6762538>