

UPAYA MEMPERBAIKI PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI LOMPAT DENGAN RINTANGAN PADA SISWA KELAS XII IPA 4 SMA NEGERI 2 KAYUAGUNG TAHUN PELAJARAN 2021/2022

Riyanto*

SMA Negeri 2 Kayuagung, Ogan Komering Ilir, Sumatera Selatan, Indonesia
Email: riyanto.spd1969@gmail.com

*Correspondence

INFO ARTIKEL

Diajukan
20 November 2021
Diterima
19 Desember 2021
Diterbitkan
21 Desember 2021

Kata kunci:

lompat, gaya jongkok, rintangan

ABSTRAK

Latar Belakang: Sebagai seorang pendidik di dalam memberikan pengajaran kepada peserta didik akan menemui berbagai tingkat ketercapaian pada saat dan setelah proses pembelajaran. Sering sebagian besar siswa mengalami permasalahan-permasalahan yang terjadi pada kegiatan di kelas tersebut. Dalam upaya meningkatkan keberhasilan siswa dalam pembelajaran dan termasuk di dalamnya untuk mencapai ketuntasan belajar siswa atau KKM pada suatu rombongan belajar khususnya kelas XII IPA 4 SMA Negeri 2 Kayuagung perlu adanya inovasi pada kegiatan belajar mengajar (KBM) oleh guru.

Tujuan: Untuk memperbaiki proses pelaksanaan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dapat diperbaiki melalui lompat dengan rintangan di SMA Negeri 2 Kayuagung, Kabupaten Ogan Komering Ilir, Provinsi Sumatera Selatan.

Metode: Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) atau *classroom action research*. Teknik-teknik pengumpulan data adalah berupa Assesment dan Pekerjaan Siswa. Teknik analisis data secara umum menggunakan deskripsi kualitatif melalui empat komponen yaitu kategorisasi data, validasi data, interpretasi data dan tindakan.

Hasil: Melalui beberapa tahapan pembelajaran mulai dari tes awal, pertemuan I dan II, serta tes akhir ditemukan adanya perubahan dan peningkatan ketuntasan KKM, yaitu pada pre-test 15,15%, pertemuan I sebesar 51,56 %, dan pertemuan II sebesar 93,94%. Setelah dianalisa peningkatan keberhasilan dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok adalah 66,71%.

Kesimpulan: Bahwa ada peningkatan hasil yang cukup signifikan prosentase ketuntasan KKM dari 15,15% pada pre-test menjadi 93,94% pada akhir pertemuan II. Ini dapat diartikan bahwa lompat dengan rintangan pada lompat jauh gaya jongkok dapat memperbaiki pembelajaran.

Keywords:

Jump; squat style; obstacle.

ABSTRACT

Background: As an educator in providing teaching to students, students will meet various levels of achievement during and after

the learning process. Often most students experience problems that occur in activities in the class. In an effort to increase student success in learning and including achieving student learning mastery or KKM in a learning group, especially class XII IPA 4 SMA Negeri 2 Kayuagung, it is necessary to innovate in teaching and learning activities (KBM) by teachers.

Objective: *To improve the implementation process of squatting style long jump learning by jumping with obstacles at SMA Negeri 2 Kayuagung, Ogan Komering Ilir Regency, South Sumatra Province.*

Methods: *This type of research is class action research (CAR) or classroom action research. Data collection techniques are in the form of Assessment and Student Work. Data analysis techniques generally use qualitative descriptions through four components, namely data categorization, data validation, data interpretation and action.*

Results: *Through several learning stages starting from the initial test, meeting I and II, as well as the final test it was found that there was a change and improvement in KKM completeness, namely in the pre-test 15.15%, the first meeting 51.56%, and the second meeting 93.94%. After analyzing the increase in success in learning the squat style long jump is 66.71%.*

Conclusion: *That there is a significant increase in the percentage of KKM completeness from 15.15% in the pre-test to 93.94% at the end of the second meeting. This can be interpreted that jumping with obstacles in the squat style long jump can improve learning.*

Pendahuluan

Pada tatanan kehidupan masyarakat dalam dunia pendidikan yang ada saat ini, setiap orang dengan penuh kesadaran berkeinginan kuat untuk membangun keberadaannya atau entitasnya melalui pendidikan. Termasuk dalam pembangunan pendidikan adalah pendidikan jasmani dan kesehatan yang mempunyai kontribusi dalam membentuk manusia seutuhnya. Dengan memberikan pendidikan jasmani dan kesehatan bisa meningkatkan kualitas kebugaran, kesehatan, daya tahan tubuh terhadap penyakit, dan mempunyai karakter yang unggul. Yang semuanya dapat dipergunakan untuk menghadapi tantangan kehidupan yang semakin kompleks dan sulit. Oleh sebab itu pemerintah melalui Kementerian Pendidikan dan kebudayaan memasukan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di dalam struktur kurikulum 2013 yang sekarang masih berjalan. Yang memuat kompetensi cabang olahraga atletik salah satu nomor di dalam atletik adalah lompat jauh. Di dalam pembelajaran pada pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan para siswa banyak mempunyai kemampuan di bawah KKM sehingga guru harus memberikan remedial. Untuk memberikan solusi agar para siswa tidak terjebak dalam ketidaktuntasan mengikuti pembelajaran lompat jauh perlu adanya inovasi tindakan. Yang perlakuan tersebut dapat meningkatkan hasil pembelajaran khususnya lompat jauh. Adapun pembelajaran diartikan sebagai serangkaian kegiatan yang dirancang untuk terjadinya proses belajar mengajar, hal tersebut sebagaimana yang

dinyatakan oleh ([Daulae, 2014](#)) pembelajaran suatu usaha yang disengaja, bertujuan dan terkendali agar orang lain belajar atau terjadi perubahan yang relatif menetap pada diri orang lain. Oleh karena itu pembelajaran hendaknya dilakukan bahkan wajib diajarkan di seluruh sekolah dan semua tataran atau tingkatan baik tingkat dasar, tingkat pertama sampai dengan tingkat menengah atas.

Pembelajaran atletik merupakan salah satu mata pelajaran yang harus diajarkan pada seluruh siswa di Sekolah Menengah Atas (SMA). Menurut Aip Syarifuddin dan Muhadi *“atletik adalah salah satu cabang olahraga yang tertua yang dilakukan oleh manusia sejak zaman Yunani Kuno sampai dewasa ini ([Pambudi et al., 2019](#)).”* Dalam mata pelajaran atletik yang dipelajari adalah gerakan dasar manusia di dalam kehidupan sehari-hari, yaitu berjalan, berlari, melompat dan melempar. Selain itu dalam kejuaraan atletik ada beberapa nomor yang diperlombakan antaranya adalah nomor lari, jalan cepat, nomor lompat dan nomor lempar. Khusus untuk nomor lompat yang diperlombakan baik yang bersifat nasional maupun internasional terdiri dari nomor : lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit dan lompat tinggi galah.

Keempat nomor lompat tersebut yang akan dibahas lebih lanjut adalah pada nomor lompat jauh. Lompat jauh adalah salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik. Dalam perlombaan lompat jauh seorang pelompat akan bertumpu pada balok tumpuan sekuat-kuatnya dan untuk mendarat di bak lompat sejauh- jauhnya. Menurut Aip Syarifuddin *“ lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas, ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya ([Febrianti, 2013](#)).”* Karena lompat jauh termasuk yang diajarkan di sekolah, maka diperlukan upaya untuk memperbaiki pembelajaran yang tepat untuk meningkatkan ketuntasan belajar siswa di dalam lompat jauh menurut Aip Syarifuddin, *“selain si pelompat harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan dan koordinasi gerak, juga harus memahami dan menguasai Teknik untuk melakukan gerakan lompat jauh tersebut serta dapat melakukannya dengan cepat, tepat, luwes dan lancar ([Mudian, 2018](#)).”*

Teknik untuk lompat jauh yang benar perlu memperhatikan unsur-unsur : awalan, tolakan, sikap badan di udara (melayang) dan mendarat. Menurut [Lengkana](#) *“keempat unsur ini merupakan satu kesatuan, yaitu urutan gerakan lompat yang tidak terputus ([Lengkana, 2018](#)).”*

Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya atau sikap badan pada saat melayang di udara. Soegito dkk menyebutkan ada tiga cara sikap melayang yaitu: “1) gaya jongkok (waktu melayang bersikap jongkok), 2) gaya lenting (waktu di udara badan dilentingkan), dan 3) gaya jalan di udara (waktu melayang kaki bergerak seolah-olah berjalan di udara) ([Nur, 2019](#))”. Cara melakukan lompat jauh yang terdahulu atau paling awal diajarkan adalah yang paling mudah dilakukan oleh para siswa SMA dengan menggunakan gaya ortodok (jongkok) atau squat style. Teknik

lompat jauh gaya jongkok termasuk yang paling mudah dilakukan jika dibanding dengan gaya yang ada dalam lompat jauh.

Menurut ([Bagiasa](#), 2013) “komponen yang sangat besar pengaruhnya terhadap hasil lompatan pada lompat jauh adalah kekuatan otot tungkai yang meliputi : kecepatan yaitu pada awalan dan kekuatan yaitu pada tolakan.” Perpaduan antara kecepatan dan kekuatan dinamakan *power* atau daya otot. Usaha untuk meningkatkan *power* dibutuhkan latihan yang disesuaikan dengan kemampuan siswa, sebab atlet dari masing-masing cabang baik dari cabang yang sama dan bahkan dari cabang yang berbeda yang memiliki kemampuan yang berlainan. Dengan demikian perlu dicari cara yang tepat dan efektif.

Supaya menumbuhkan atau membangkitkan keinginan agar responden melaksanakan lompatan yang seimbang antara tolakan ke atas dengan dorongan ke depan, maka dilakukanlah pemasangan tali atau bilah yang berlawanan arah dengan pelompat di tepi bak lompat, dengan ukuran kira-kira 75 cm, jarak antara balok tumpu dengan tali/bilah. Sekitar 1-2 meter untuk disesuaikan dengan kemampuan “Beberapa cara latihan lompat menurut beberapa ahli dapat dilakukan dengan: Melompat di atas serangkaian rintangan rendah, cara melakukannya masing-masing peserta melompat atau melambung di atas serangkaian rintangan yang rendah, tangan digerakkan di atas dan paha kaki yang memimpin digerakkan ke atas pada setiap lompatan ([Suhdy et al.](#), 2019).”

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Adapun pendekatan kualitatif ini adalah suatu penelitian yang ditujukan untuk mendeskripsikan dan menganalisis fenomena, peristiwa, aktivitas sosial, sikap, kepercayaan, persepsi, pemikiran orang secara individu maupun kelompok ([Semiawan](#), 2010). Penelitian kualitatif juga berlandaskan pada filsafat postpositivisme, karena digunakan untuk pada kondisi obyek yang alamiah (sebagai lawannya eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci. Pengambilan sampel sumber data dilakukan secara purposive dan snowball, teknik pengumpulan data dengan triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induksi atau kualitatif dan lebih menekankan makna daripada generalisasi. Oleh karena itu, ([Nugrahani & Hum](#), 2014) menyimpulkan bahwa fokus dari penelitian kualitatif adalah pada prosesnya dan pemaknaan hasilnya. Perhatian penelitian kualitatif lebih tertuju pada elemen manusia, objek, dan institusi, serta hubungan atau interaksi di antara elemen-elemen tersebut, dalam upaya memahami suatu peristiwa, perilaku, atau fenomena ([Anggito & Setiawan](#), 2018). Metode penelitian merupakan syarat mutlak dalam suatu penelitian. Penggunaan metode penelitian dalam suatu penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian, serta dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Maksudnya adalah untuk menjaga agar pengetahuan yang dicapai dari suatu penelitian memberikan arah yang tepat guna tercapainya tujuan penelitian. Metode pada penelitian ini adalah metode Penelitian tindakan Kelas (PTK) atau sering disebut *Class Action Research*. Menurut ([Nurizzati & Nurjati](#), 2014), bahwa Penelitian Tindakan Kelas adalah

suatu bentuk kajian yang bersifat reflektif yang dilakukan oleh pelaku tindakan untuk meningkatkan kemantapan rasional dari tindakan-tindakannya dalam melaksanakan tugas dan memperdalam pemahaman terhadap kondisi dalam praktik pembelajaran. Sejalan dengan pengertian diatas, makna dari penelitian tindakan yaitu suatu penelitian yang dilakukan kolektif oleh suatu kelompok sosial (termasuk juga pendidikan) yang bertujuan untuk memperbaiki kualitas kerja mereka serta mengatasi berbagai permasalahan dalam kelompok tersebut. Sedangkan menurut Sutrisno Hadi “*PTK adalah penelitian yang dilakukan guru di dalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri, dengan tujuan untuk memperbaiki kinerja sebagai guru, sehingga hasil hasil belajar siswa meningkat. Adapun langkah-langkah yang dilakukan pada setiap siklus meliputi; (1) perencanaan, (2) tindakan, (3) evaluasi hasil latihan, dan (4) refleksi untuk melakukan langkah berikutnya*” ([Guritno & Rahardja, 2011](#)).

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil pre-test lompat jauh dengan instrument tes lompat jauh yang dilakukan penulis terhadap 33 orang siswa kelas XII IPA 4 SMA Negeri 2 Kayu Agung Kabupaten Ogan Komering Ilir, Provinsi Sumatera Selatan. Tes tersebut dilaksanakan di ruang terbuka atau di luar ruang kelas dengan masing-masing siswa melakukan tes lompat jauh. Dari hasil pre-test tersebut penulis mencari informasi tentang apa yang dilakukan dan dialami siswa dalam materi lompat jauh. Dari hasil pengamatan sebagian besar siswa mempunyai rangkaian gerakan lompat jauh tidak terintegrasi dan hasil prestasi lompatan kurang baik sehingga nilai siswa banyak yang di bawah KKM mata pelajaran Penjasorkes 75. Hasil pre-test dapat dilihat pada table dibawah ini:

Adapun deskripsi hasil pre-tes tersebut adalah sebagai berikut.

- a. Siswa yang telah melakukan lompat jauh dan berhasil melampaui batas KKM sebanyak lima orang siswa, yaitu nomor sampel 2, 21, 22, 24 dan nomor sampel 33.
- b. Siswa yang telah melakukan lompat jauh dan belum berhasil melampaui batas KKM sebanyak 28 orang siswa.
- c. Rerata nilai lompat jauh yang dihasilkan siswa adalah 59.10.

1. Deskripsi Siklus 1

a) Perencanaan

Rencana tindakan yang akan diberikan pada pertemuan 1 berupa:

- 1) Menentukan tujuan kegiatan.
- 2) Menentukan rencana kegiatan.
- 3) Memilih materi yang cocok dengan siswa.
- 4) Menyediakan sarana dan prasarana yang cukup

b) Tindakan

- 1) Siswa melakukan pemanasan sebelum masuk kegiatan inti.
- 2) Guru menjelaskan tujuan kegiatan.
- 3) Menjelaskan materi kepada siswa.
- 4) Guru mempraktekkan teknik-teknik dalam lompat dengan rintangan.

- 5) Siswa memperhatikan segala yang diajarkan kemudian mempraktekkan secara bersama-sama.
- 6) Guru membagi dua kelompok.
- 7) Guru mempraktekkan teknik-teknik dalam lompat jauh gaya jongkok.
- 8) Siswa memperhatikan segala yang diajarkan kemudian mempraktekkan secara bersama-sama.
- 9) Guru membagi dua kelompok

c) Observasi

Deskripsi penelitian ini menggambarkan pelaksanaan kegiatan belajar mengajar yang terdiri dari siklus 1 dan siklus 2, sedangkan setiap pertemuan melakukan 3 kali lompat dengan rintangan dan satu kali lompat jauh dilaksanakan selama \pm 90 menit, dengan pengaturan waktu yaitu 10 menit untuk pemanasan, 70 menit latihan inti dan 10 menit untuk penenangan. Materi KBM pada pertemuan 1 adalah latihan lompat dengan rintangan dan dilanjutkan dengan kegiatan lompat jauh gaya jongkok sekaligus melakukan evaluasi.

Adapun deskripsi hasil evaluasi pertemuan 1 tersebut adalah sebagai berikut:

- 1) Siswa yang telah melakukan lompat jauh dan berhasil melampaui batas KKM sebanyak enam belas (16) orang siswa.
- 2) Siswa yang telah melakukan lompat jauh dan belum berhasil melampaui batas KKM sebanyak 17 orang siswa.
- 3) Rata-rata nilai lompat jauh yang diperoleh siswa adalah 73,72.

d) Refleksi

Pada pertemuan 1 ditemukan beberapa perubahan antara lain sebagai berikut:

- 1) Beberapa siswa semakin terampil dalam melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok.
- 2) Sebagian siswa sudah mulai terbiasa dengan gerakan lompat jauh gaya jongkok dan merasakan manfaat dari lompat dengan rintangan.
- 3) Sebagian siswa lagi belum mencapai keberhasilan dikarenakan belum adanya rasa percaya diri.
- 4) Kemampuan melakukan lompat jauh dan berhasil melampaui batas KKM bertambah hingga mencapai 48,5% (16 dari 33 siswa).
- 5) Sedangkan sisanya sebanyak 17 atau 51,5% siswa belum dapat melakukan dengan baik.

2. Deskripsi Siklus 2

a. Perencanaan

Rencana tindakan yang akan diberikan pada pertemuan 1 berupa:

- 1) Menentukan tujuan kegiatan.
- 2) Menentukan rencana kegiatan.
- 3) Memilih materi yang cocok dengan siswa.
- 4) Menyediakan sarana dan prasarana yang cukup

b. Tindakan

- 1) Siswa melakukan pemanasan sebelum masuk kegiatan inti.

- 2) Guru menjelaskan tujuan kegiatan.
- 3) Menjelaskan materi kepada siswa.
- 4) Guru mempraktekkan teknik-teknik dalam lompat dengan rintangan.
- 5) Siswa memperhatikan segala yang diajarkan kemudian mempraktekkan secara bersama-sama.
- 6) Guru membagi dua kelompok.
- 7) Guru mempraktekkan teknik-teknik dalam lompat jauh gaya jongkok.
- 8) Siswa memperhatikan segala yang diajarkan kemudian mempraktekkan secara bersama-sama.
- 9) Guru membagi dua kelompok.

c. Observasi

Deskripsi penelitian ini menggambarkan pelaksanaan kegiatan belajar mengajar pada pertemuan 2, seperti pada pertemuan 1 siswa melakukan 3 kali lompat dengan rintangan dan satu kali lompat jauh gaya jongkok dilaksanakan selama ± 90 menit, dengan pengaturan waktu yaitu: 10 menit untuk pemanasan, 70 menit latihan inti dan 10 menit untuk penenangan. Materi KBM pada pertemuan 2 adalah latihan lompat dengan rintangan dan dilanjutkan dengan kegiatan lompat jauh gaya jongkok fokus pada anak yang belum mencapai KKM, sekaligus melakukan evaluasi.

Adapun deskripsi hasil evaluasi siklus 2 tersebut adalah sebagai berikut.

- 1) Siswa yang telah melakukan lompat jauh dan berhasil melampaui batas KKM sebanyak tiga puluh satu (31) orang siswa.
- 2) Siswa yang telah melakukan lompat jauh dan belum berhasil melampaui batas KKM sebanyak dua (2) orang siswa.
- 3) Rata-rata nilai lompat jauh yang diperoleh siswa adalah 83,94.
- 4) Siswa yang dapat melakukan dengan baik mencapai 94,12 % sedangkan 2 siswa dapat melakukan walaupun kurang baik mencapai 5,88 %.

d. Refleksi

Setelah pada pertemuan keempat atau akhir siklus II dapat dilihat bahwa:

- 1) Hampir semua siswa dapat melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok dengan baik.
- 2) Siswa dapat memperbaiki gerakan lompat jauh gaya jongkok dan merasakan manfaat dari lompat dengan rintangan, sehingga mereka dapat melakukan dengan baik.
- 3) Sebagian besar siswa mencapai keberhasilan dikarenakan adanya rasa percaya diri.
- 4) Kemampuan melakukan lompat jauh dan berhasil melampaui batas KKM bertambah hingga mencapai 93,9% (31 dari 33 siswa).
- 5) Sedangkan sisanya siswa belum berhasil melampaui batas KKM sebanyak 2 orang siswa atau 5,88%.

Dengan adanya hasil tersebut maka dianggap sudah cukup, sehingga tidak perlu adanya siklus yang ke III (tiga). Hasil penelitian antara lompat dengan rintangan terhadap kemampuan lompat Jauh gaya jongkok menunjukkan adanya pengaruh yang berarti. Ternyata meskipun menurut teori mempunyai kelebihan, secara analisis gerakan dari bentuk latihan dalam makalah ini adalah ketinggian lompatan yang dihasilkan pada latihan lompat dengan rintangan mempunyai lebih tinggi apabila dibandingkan dengan latihan lompat tanpa rintangan perbedaan hasil latihan ini terutama pada lompatan yang melambung sehingga jarak yang dihasilkan lebih baik.

Hasil latihan lompat dengan rintangan di atas terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai yang digunakan untuk melakukan tolakan lompat jauh menunjukkan hasil lompatan yang tinggi, dan pada latihan lompat dengan rintangan, lompatan yang dihasilkan melambung tinggi dan dilakukan dengan cepat sehingga hasil lompatannya lebih jauh, sedangkan pada lompatan tanpa latihan melewati rintangan yang dihasilkan kurang melambung tinggi dan dilakukan lebih lambat sehingga jarak yang dihasilkan kurang jauh.

Pada lompat dengan rintangan punya satu kelebihan yaitu adanya irama gerakan melambung tinggi ke atas. Gerakan pada waktu melayang dipengaruhi oleh suatu kekuatan tarikan yang disebut daya tarik bumi. Daya tarik bumi tersebut bertitik tolak pada suatu titik yang disebut titik berat badan. Titik berat badan letaknya kira-kira pada pinggang sedikit dibawah pusat. Hal ini sesuai dengan gerakan melayang pada latihan lompat dengan rintangan. Sehingga pada latihan ini dapat membentuk gerakan cukup efektif dan efisien dalam hal pemakaian ruang gerak, waktu dan tenaga yang dihasilkan serta perbaikan kemampuan gerakan pada lompat jauh gaya jongkok. Sedangkan latihan tanpa melompat r i ntang an irama gerakan tercurahkan pada konsentrasi gerakan ke depan, sehingga gerakan yang dihasilkan berupa lompatan ke depan tanpa ada dorongan usaha melompat ke depan atas sejauh-jauhnya, sehingga hasil lompatan kurang maksimal. Pemberian latihan 6 kali selama 2 pertemuan berdasarkan hasil latihan di atas berarti lompat melewati rintangan ini dapat diterima dan terbukti kebenarannya.

Prestasi belajar siswa seperti pada paparan di atas menunjukkan bahwa adanya peningkatan peningkatan kemampuan siswa, dari pre-test, pertemuan 1 adalah 14,62 dan dari pertemuan 1 ke pertemuan 2 adalah upaya untuk meningkatkan pemahaman dan prestasi belajar Penjasorkes sis

wa tentunya tidak selesai sampai makalah ini, akan tetapi juga dengan memperbaiki teknik dan taktik yang variatif untuk mengoptimalkan kemampuan siswa khususnya lompat jauh gaya jongkok. Pada akhir makalah ini penulis dapat mengelompokkan kriteria siswa yang tuntas berdasarkan hasil belajarnya pada pembelajaran Penjasorkes

Kesimpulan

Hasil penelitian dan pembahasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa: 1) Ada perubahan peningkatan kemampuan gerakan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas

XII IPA 4 SMA Negeri 2 Kayuagung. 2) Siswa sudah mampu melakukan gerakan-gerakan lompat jauh gaya jongkok. 3) Siswa sudah mampu menyerap semua materi yang diajarkan dengan baik. 4) Dari hasil penelitian diatas diperoleh hasil dari pre-test sebesar 15,2 % (Sangat Kurang), Siklus I sebesar 48,5 % (Cukup), dan siklus II sebesar 94,1 % (Sangat Baik).

Bibliografi

- Anggito, A., & Setiawan, J. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif*. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Bagiasa, I. K. (2013). Pengaruh Latihan Plaiometrik terhadap Hasil Lompat Jauh Ditinjau dari Daya Ledak Otot Tungkai pada SMP Negeri 3 Sawan. *LAMPUHYANG*, 4(1), 1–15. <https://doi.org/10.47730/jurnallampuhyang.v4i1.134>
- Daulae, T. H. (2014). Menciptakan pembelajaran yang efektif. *Forum Paedagogik*, 6(02).
- Febrianti, R. (2013). Pengembangan Materi Atletik Melalui Permainan Atletik Three In One Untuk Siswa Sd Kelas V. *Journal of Physical Education and Sports*, 2(1). [10.15294/JPES.V2I1.1272](https://doi.org/10.15294/JPES.V2I1.1272)
- Guritno, S., & Rahardja, U. (2011). *Theory and Application of IT Research: Metodologi Penelitian Teknologi Informasi*. Penerbit Andi.
- Lengkana, A. S. (2018). Kontribusi belajar lompat katak dan engklek terhadap penampilan teknik lompat jauh gaya jongkok di sekolah dasar. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 1(2), 149–159.
- Mudian, D. (2018). Pengaruh Latihan Loncat Katak Dan Loncat Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok. *Biormatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 4(02), 251–258.
- Nugrahani, F., & Hum, M. (2014). Metode penelitian kualitatif. *Solo: Cakra Books*, 2(2).
- Nur, A. (2019). Pengaruh Latihan Lompat Rintangan terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra SMP Negeri 1 Luwuk. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 1–8.
- Nurizzati, Y., & Nurjati, J. (2014). Ketertolakan Laporan Hasil Penelitian Tindakan Kelas. *Jurnal Edukasi Sosial*, 8(1), 135–152.
- Pambudi, M. I., Winarno, M. E., & Dwiyogo, W. D. (2019). Perencanaan dan pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 4(1), 110–116.
- Semiawan, C. R. (2010). *Metode penelitian kualitatif*. Grasindo.
- Suhdy, M., Sovensi, E., & Supriyadi, M. (2019). Perbandingan Metode Latihan Sirkuit Dan Konvensional Terhadap Prestasi Lompat Jauh Siswa Sman Se-Kota Lubuklinggau. *Jurnal Perspektif Pendidikan*, 13(2), 129–138.