

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Sebelum penelitian dilaksanakan peneliti terlebih dahulu melakukan observasi proses mengajar oleh guru. Hasil observasi (tes awal) sangat menentukan tindakan yang akan dilakukan. Data –data yang diperoleh peneliti pada tes awal untuk mengetahui apakah tindakan yang dilakukan dapat meningkatkan hasil belajar dan melihat efektivitas hasil Penelitian Tindakan Kelas (PTK) keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok yang dicapai. Deskripsi hasil penelitian dimaksud untuk memperoleh gambaran tentang nilai rata-rata serta prosentase dari masing-masing siklus. Berikut adalah deskripsi hasil yang didapat dalam penelitian :

1. Analisis Prosentase Hasil PTK Keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok.

Data –data yang diperoleh peneliti pada tes awal selanjutnya dianalisis guna mengetahui prosentase hasil Penelitian Tindakan Kelas (PTK) keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok. Deskripsi hasil penelitian dimaksud untuk memperoleh gambaran tentang penyebaran data yang meliputi nilai tertinggi, nilai terendah, nilai rata-rata serta prosentase dari masing-masing siklus.

Berikut adalah data lengkap hasil yang didapat dalam penelitian :

Tabel 1: Deskripsi Nilai Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Alat Bantu Pembelajaran Disetiap Siklus

siklus	Nilai tertinggi	Nilai terendah	\bar{X}	Berdasarkan rata-rata kelas						Ketuntasan Belajar					
				≥ RK		< RK		Jumlah		≥ KB		< KB		Jumlah	
				f	%	f	%	n	%	f	%	f	%	n	%
Temuan Awal	65	30	49,68	7	43,75	9	56,25	16	100	3	18,75	13	81,25	16	100
Pertama	75	40	57,18	7	43,75	9	56,25	16	100	6	37,5	10	62,5	16	100
Kedua	80	40	63,75	7	43,75	9	56,25	16	100	7	43,75	9	56,25	16	100
Ketiga	90	55	76,12	7	43,75	9	56,25	16	100	14	87,5	2	12,5	16	100

Berdasarkan tabel di atas, pada hasil observasi untuk nilai tes awal lompat jauh gaya jongkok nilai tertinggi 65 dengan jumlah anak 3 orang siswa atau 18,75 % dari keseluruhan dan nilai terendah 30 dengan jumlah anak 1 orang siswa atau 6,25 % dari keseluruhannya sedangkan jumlah nilai rata-rata kelas 49,68 dan jumlah anak yang mendapat nilai diatas atau sama dengan rata-rata kelas sebesar 7 orang siswa atau 43,75 % dan jumlah anak yang mendapatkan nilai di bawah rerata kelas sebanyak 9 orang siswa atau sebesar 56,25 %.

Hasil penelitian PTK ini juga dapat kita lihat perolehan nilai dari ketuntasan belajar adalah 18,75 % sedangkan yang memperoleh nilai di bawah nilai ketuntasan belajar adalah sebesar 81,25 %.

Hasil tes awal inilah yang merupakan kemampuan awal siswa di SD Negeri 2 Sumur Putri, Bandar Lampung. Setelah melihat hasil dari tes awal maka penulis melaksanakan siklus I dengan memberikan tindakan-tindakan yaitu berupa penggunaan alat bantu keset dan alat bantu kardus.

Dimulai dari tahap lari awalan 5 - 10 m dengan posisi kaki diangkat tinggi, konstan dan seirama tanpa kecepatan maksimal. Ayunan tangan rileks seirama dengan kaki siswa mencoba menolak, setelah kaki menolak selanjutnya gerakan tungkai lurus antara kaki tolak dan pinggang dan badan agak condong dan melayang diatas kardus yang diletakkan didepan. Saat melewati kardus kedua tangan diangkat ke atas kedua kaki diluruskan sebelum mendarat dan saat kaki menyentuh lantai kedua tangan diayunkan ke depan, badan dibungkukkan dan didorong ke depan kemudian kedua kaki mengeper sehingga terhindar mendarat dengan pantat.

Sehingga hasil penelitian diperoleh rentang nilai antara 40 sampai dengan 75 dan rata-rata kelas 57,18 %, dari 16 orang siswa yang mengikuti tes dan yang mendapat nilai di atas rata-rata kelas berjumlah 7 orang siswa atau sebesar 43,75 % dan yang mendapat nilai di bawah rata-rata kelas berjumlah 9 orang siswa atau sebesar 56,25 %. Maka bila dilihat dari ketuntasan belajar jumlah anak yang mendapat nilai di atas ketuntasan belajar berjumlah 6 orang siswa atau sebesar 37,5 % sedangkan yang mendapat nilai di bawah ketuntasan belajar berjumlah 10 orang siswa atau sebesar 62,5 %

Setelah melihat hasil dari tes pada siklus pertama, maka penulis melaksanakan siklus 2 dengan memberikan tindakan-tindakan yaitu berupa penggunaan alat bantu keset dan tali karet. Dengan langkah-langkah pembelajaran seperti yang dilakukan pada siklus pertama tetapi perbedaannya pada alat bantu yang digunakan. Pada siklus pertama setelah gerakan lari awalan dan menolak selanjutnya gerakan tungkai lurus antara kaki tolak dan pinggang dimana posisi badan agak condong dan melayang di atas kardus, sedangkan pada

siklus kedua ini kardus diganti dengan tali karet, hal ini juga peneliti lakukan karena dalam hal pada saat siswa mendarat masih banyak kaki siswa yang tidak mengeper pada saat mendarat sehingga akibatnya banyak siswa yang jatuh ke belakang dan terguling ke kanan dan ke kiri bak lompatan bahkan mendarat dengan pantat.

Dengan melihat hasil siklus I, maka peneliti mengadakan tindakan untuk siklus ke-2. Pada siklus kedua ini rentang nilai yang diperoleh yaitu antara 40 sampai dengan 80 dan rerata kelas 63,75 dari 16 orang siswa yang mengikuti tes dan yang mendapat nilai di atas rerata kelas berjumlah 7 orang siswa atau sebesar 43,75 % dan yang mendapat nilai di bawah rerata kelas berjumlah 9 orang siswa atau sebesar 56,25 %. Maka bila dilihat dari ketuntasan belajar jumlah anak yang mendapat nilai di atas ketuntasan belajar berjumlah 7 orang siswa atau sebesar 43,75 % sedangkan yang mendapat nilai di bawah ketuntasan belajar berjumlah 9 orang siswa atau sebesar 56,25 %

Melihat hasil dari tes pada siklus kedua, maka penulis melaksanakan siklus 3 dengan memberikan tindakan-tindakan yaitu berupa penggunaan alat bantu keset, tali karet dan bola plastik dengan langkah-langkah pembelajaran seperti yang dilakukan pada siklus pertama tetapi perbedaannya pada alat bantu yang digunakan. Yaitu setelah menolak pada keset melewati tali karet dan mendarat berusaha menyentuh bola atau menangkap bola yang ada di depannya agar tidak mendarat dengan pantat.

Pada siklus ke-3 ini hasil penelitian menunjukkan rentang nilai yang diperoleh yaitu antara 55 sampai dengan 90 dengan nilai rerata kelas 76,12 dan dari

16 orang siswa yang mengikuti tes yang mendapat nilai di atas rerata kelas berjumlah 7 orang siswa atau sebesar 43,75 % dan yang mendapat nilai di bawah rerata kelas berjumlah 9 orang siswa atau sebesar 56,25 %. Maka bila dilihat dari ketuntasan belajar jumlah anak yang mendapat nilai di atas ketuntasan belajar berjumlah 14 orang siswa atau sebesar 87,5 % sedangkan yang mendapat nilai di bawah ketuntasan belajar berjumlah 2 orang siswa atau sebesar 12,5 %

2. Analisis Refleksi Hasil Penelitian Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok.

Sebelum PTK siklus pertama dimulai, langkah pertama adalah melakukan test awal atau mengambil nilai awal. Hasil tes awal ini sangat berguna untuk menentukan hasil tindakan pada siklus pertama dan apakah tindakan dapat meningkatkan hasil belajar, dapat dilihat pada pencapaian nilai rerata kelas atau sebaliknya dari hasil penilaian di setiap siklus. Pada setiap siklus diberi perlakuan, tindakan tersebut diobservasi dan kemudian dievaluasi. Evaluasi pembelajaran diperoleh dari tes keterampilan gerak dasar dengan menggunakan format penilaian gerak dasar lompat jauh gaya jongkok yang terdiri dari sikap awalan, sikap tolakan, sikap badan di udara dan sikap mendarat. Hasil penelitian dianalisis pada setiap indikatornya analisis ini sebagai acuan refleksi bagi peneliti untuk melihat kemajuan dan kesulitan yang dialami siswa, sehingga dapat menyusun rencana untuk memperbaiki mutu pembelajaran dan alat bantu yang akan digunakan pada siklus berikutnya.

a. Siklus Pertama

Rekapitulasi analisis hasil pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan alat bantu keset dan kardus pada siklus pertama dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 2. Rekapitulasi Analisis Hasil Pembelajaran Pada Siklus Pertama.

No	Tahap	Indikator									
		1		2		3		4		5	
		0	1	0	1	0	1	0	1	0	1
1	Awalan	0	16	10	6	4	12	2	14	7	9
2	Tolakan	6	10	8	8	11	5	6	10	2	14
3	Sikap badan di udara	2	14	13	3	16	0	0	16	12	4
4	Mendarat	1	15	12	4	10	6	7	9	8	8

Pada siklus pertama proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan alat bantu pembelajaran yang berupa gambar-gambar dari rangkaian lompat jauh gaya jongkok, keset dan kardus, serta bak pasir. Sebagai pendahuluan siswa melakukan pemanasan lari keliling 2 kali putaran lapangan dilanjutkan dengan peregangan, gerakan koordinasi dan inti pembelajaran. Setelah itu siswa duduk sambil mengamati gambar-gambar dari rangkaian lompat jauh gaya jongkok dan guru peneliti menjelaskan kepada siswa hal-hal yang harus diperhatikan dalam melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok berdasarkan instrument yang ada. lompat jauh gaya jongkok dengan maksud agar siswa dapat lebih mengingat, mengenali dan menghubungkan fakta dan konsep, kemudian siswa dibariskan menjadi satu berbaris untuk mendemonstrasikan gerakan lompat jauh gaya jongkok tanpa alat sesuai dengan ilmu pengetahuan yang telah diberikan. Latihan ini dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan dan diakhiri dengan tes akhir.

Pada tahap awalan peneliti menggunakan 5 indikator yaitu :

- Indikator pertama, badan condong ke depan, siswa yang dapat melakukan gerak ini dengan benar sebanyak 16 orang (100 %) dan semua siswa dapat melakukan gerakan dengan benar.
- Indikator kedua, langkah dipercepat sebelum menolak, siswa yang dapat melakukan gerak ini dengan benar sebanyak 6 orang (37.5 %) dan siswa yang tidak dapat melakukan gerakan dengan benar sebanyak 10 orang (62.5 %).
- Indikator ketiga, kaki diangkat tinggi cepat konstan dan seirama, siswa yang dapat melakukan gerakan ini dengan benar sebanyak 12 orang (75 %) dan yang tidak bisa melakukan gerakan dengan benar 4 orang (25 %).
- Indikator keempat, pandangan lurus ke depan dan melihat papan tolak, siswa yang dapat melakukan gerakan ini dengan benar sebanyak 14 orang (87,5 %), dan yang tidak bisa melakukan gerakan dengan benar 2 orang (12,5 %)
- Indikator kelima, ayunan tangan rileks seirama dengan kaki, siswa yang dapat melakukan gerakan ini dengan benar sebanyak 9 orang (56.25 %), dan siswa yang tidak dapat melakukan gerakan dengan benar 7 orang (43.75 %).

Pada tahap tolakan peneliti menggunakan 5 indikator :

- Indikator pertama, kaki tepat menolak dengan sekuat-kuatnya, siswa yang dapat melakukan gerakan dengan benar sebanyak 10 orang (62.5 %), dan siswa yang tidak dapat melakukan gerakan dengan benar 6 orang (37.5 %).

- Indikator kedua, ayunan tangan dimulai dari belakang ke depan berlawanan dengan kaki ayun, siswa yang dapat melakukan gerakan dengan benar sebanyak 8 orang (50 %), dan siswa yang tidak dapat melakukan gerakan dengan benar 8 orang (50 %).
- Indikator ketiga, badan agak condong ke depan, siswa yang dapat melakukan gerakan dengan benar sebanyak 5 orang (31.25 %), dan siswa yang tidak dapat melakukan gerakan dengan benar 11 orang (68.75 %).
- Indikator keempat, ayunan kaki bebas cepat ke posisi horizontal, siswa yang dapat melakukan gerakan dengan benar sebanyak 10 orang (62.5 %), dan siswa yang tidak dapat melakukan gerakan dengan benar 6 orang (37.5 %).
- Indikator kelima, luruskan kaki tolak dan pinggang pada waktu menolak serta pandangan ke depan, siswa yang dapat melakukan gerakan dengan benar sebanyak 14 orang (87,5 %), dan siswa yang tidak dapat melakukan gerakan dengan benar 2 orang (12,5 %).

Pada tahap sikap badan di udara peneliti menggunakan 5 indikator :

- Indikator pertama, kaki yang memimpin dijatuhkan setelah kaki yang take off selesai menjalankan tugasnya dan digerakan ke depan, siswa yang dapat melakukan gerakan dengan benar sebanyak 14 orang (87.5 %), dan siswa yang tidak dapat melakukan gerakan dengan benar 2 orang (12.5%).
- Indikator kedua, kedua tungkai dibawa ke depan mengikuti selama melayang dan kedua tangan diangkat ke atas, siswa yang dapat melakukan gerakan dengan benar sebanyak 3 orang (18.75 %), dan siswa yang tidak dapat melakukan gerakan dengan benar 13 orang (81.25 %).

- Indikator ketiga, baik kaki ayun maupun kaki tolak diluruskan sebelum mendarat, dan semua siswa tidak dapat melakukan gerakan dengan benar 16 orang (100 %).
- Indikator keempat, pandangan ke depan dan rileks, siswa yang dapat melakukan gerakan dengan benar sebanyak 16 orang (100 %), dan semua siswa dapat melakukan gerakan dengan benar.
- Indikator kelima, badan rileks dan tegak, siswa yang dapat melakukan gerakan dengan benar sebanyak 4 orang (25 %), dan siswa yang tidak dapat melakukan gerakan dengan benar 12 orang (75 %).

Pada tahap sikap mendarat penulis menggunakan 5 indikator :

- Indikator pertama, pada saat mendarat kedua tungkai dibawa kedepan sedangkan kedua tangan diarahkan ke belakang dan ke depan, siswa yang dapat melakukan gerakan dengan benar sebanyak 15 orang (93,75 %), dan siswa yang tidak dapat melakukan gerakan dengan benar 1 orang (6,25 %).
- Indikator kedua, hindari pantat menyentuh pasir saat mendarat, , siswa yang dapat melakukan gerakan dengan benar sebanyak 4 orang (25 %), dan siswa yang tidak dapat melakukan gerakan dengan benar 12 orang (75%)
- Indikator ketiga, pandangan menunduk dengan rileks melihat pasir, siswa yang dapat melakukan gerakan dengan benar sebanyak 6 orang (37,5%), dan siswa yang tidak dapat melakukan gerakan dengan benar 10 orang (62,5%).
- Indikator keempat, badan dibungkukkan dan didorong ke depan, siswa yang dapat melakukan gerakan dengan benar sebanyak 9 orang (56.25 %),

dan siswa yang tidak dapat melakukan gerakan dengan benar 7 orang (43.75 %).

- Indikator kelima, mendarat dengan menggunakan kedua kaki dan kedua kaki harus mengeper, siswa yang dapat melakukan gerakan dengan benar sebanyak 8 orang (50 %), dan siswa yang tidak dapat melakukan gerakan dengan benar 8 orang (50 %).

Berdasarkan hasil pengamatan dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan pada siklus pertama dengan menggunakan alat bantu berupa keset dan kardus, gambar-gambar tentang rangkaian lompat jauh gaya jongkok, dan bak pasir sangat berpengaruh terhadap proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, namun masih terdapat kekurangan. Letak kesulitan siswa yang terjadi pada tes siklus pertama adalah pada saat *take off* yang tidak tepat sehingga jangkauan lompatan pendek sehingga waktu melayang di udara sedikit. Sehingga tidak dapat mengembangkan gaya yang digunakan, maka penulis melakukan upaya perbaikan tindakan dengan alat bantu tali karet, tali karet yang dipergunakan akan dipancangkan lebih tinggi dari kardus pada siklus pertama. Diharapkan dengan penggunaan tali karet ini akan memperbaiki sudut tolakan siswa sehingga memungkinkan pengembangan gaya jongkok yang baik dan benar.

b. Siklus kedua

Hasil siklus ke-2 pada proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan alat bantu pembelajaran berupa keset dan tali karet serta bak pasir. Setelah diberi tindakan berupa latihan awalan 5- 10 m lalu menolak pada keset kemudian mendarat dengan kedua kaki. Latihan ini dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan dan diakhiri dengan tes akhir.

Hasil tes akhir pada siklus ke-2 dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3: Rekapitulasi Analisis Hasil Pembelajaran Pada Siklus Kedua.

No	Tahap	Indikator									
		1		2		3		4		5	
		0	1	0	1	0	1	0	1	0	1
1	Awalan	0	16	6	10	4	12	1	15	8	8
2	Tolakan	5	11	6	10	7	9	6	10	2	14
3	Sikap badan di udara	1	15	13	3	14	2	0	16	9	7
4	Mendarat	0	16	12	4	8	8	7	9	7	9

Dari rekapitulasi refleksi, maka dapat diperoleh deskripsi hasil penilaian gerak dasar lompat jauh gaya jongkok sebagai berikut :

Pada tahap awalan peneliti menggunakan 5 indikator yaitu :

- Indikator pertama, badan condong ke depan, siswa yang dapat melakukan gerakan ini dengan benar sebanyak 16 orang (100%), atau semua siswa dapat melakukan gerakan ini dengan benar.
- Indikator kedua, langkah dipercepat sebelum menolak, siswa yang dapat melakukan gerakan ini dengan benar sebanyak 10 orang (62,5 %), dan yang tidak dapat melakukan gerakan dengan benar sebanyak 6 orang (37,5 %).
- Indikator ketiga, kaki diangkat tinggi cepat konstan dan seirama, siswa yang dapat melakukan gerakan ini dengan benar sebanyak 12 orang (75 %), dan yang tidak dapat melakukan gerakan dengan benar sebanyak 4 orang (25 %)
- Indikator keempat, pandangan lurus ke depan dan melihat papan tolak, siswa yang dapat melakukan gerakan ini dengan benar sebanyak 15 orang

(93,75 %), dan siswa yang tidak dapat melakukan gerakan dengan benar 1 orang (6,25 %).

- Indikator kelima, ayunan tangan rileks seirama dengan kaki, siswa yang dapat melakukan gerakan ini dengan benar sebanyak 8 orang (50 %), dan yang tidak dapat melakukan gerakan dengan benar sebanyak 8 orang (50 %).

Pada tahap tolakan peneliti menggunakan 5 indikator :

- Indikator pertama, kaki tepat menolak dengan sekuat-kuatnya, siswa yang dapat melakukan gerakan dengan benar sebanyak 11 orang (68,75 %), dan yang tidak dapat melakukan gerakan dengan benar sebanyak 5 orang (31,25 %)
- Indikator kedua, ayunan tangan dimulai dari belakang ke depan berlawanan dengan kaki ayun, siswa yang dapat melakukan gerakan ini dengan benar sebanyak 10 orang (62,5 %), dan yang tidak dapat melakukan gerakan dengan benar sebanyak 6 orang (37,5 %).
- Indikator ketiga, badan agak condong ke depan, siswa yang dapat melakukan gerakan ini dengan benar sebanyak 9 orang (56,25 %), dan yang tidak dapat melakukan gerakan dengan benar sebanyak 7 orang (43,75 %).
- Indikator keempat, ayunan kaki bebas cepat ke posisi horizontal, siswa yang dapat melakukan gerakan ini dengan benar sebanyak 10 orang (62,5 %), dan yang tidak dapat melakukan gerakan dengan benar sebanyak 6 orang (37,5 %).

- Indikator kelima, luruskan kaki tolak dan pinggang pada waktu menolak serta pandangan ke depan, siswa yang dapat melakukan gerakan ini dengan benar sebanyak 14 orang (87,5 %), dan siswa yang tidak dapat melakukan gerakan dengan benar 2 orang (12,5 %).

Pada tahap sikap badan di udara peneliti menggunakan 5 indikator :

- Indikator pertama, kaki yang memimpin dijatuhkan setelah kaki yang take off selesai menjalankan tugasnya dan digerakkan ke depan, siswa yang dapat melakukan gerakan ini dengan benar sebanyak 15 orang (93,75%), dan yang tidak dapat melakukan gerakan dengan benar sebanyak 1 orang (6,25 %).
- Indikator kedua, kedua tungkai dibawa ke depan mengikuti selama melayang dan kedua tangan diangkat ke atas, siswa yang dapat melakukan gerakan dengan benar sebanyak 3 orang (18,75 %), dan siswa yang tidak dapat melakukan gerakan dengan benar 13 orang (81,25 %).
- Indikator ketiga, baik kaki ayun maupun kaki tolak diluruskan sebelum mendarat, siswa yang dapat melakukan gerakan dengan benar sebanyak 2 orang (12,5 %), dan siswa yang tidak dapat melakukan gerakan dengan benar 14 orang (87,5 %).
- Indikator keempat, pandangan ke depan dan rileks, siswa yang dapat melakukan gerakan dengan benar sebanyak 16 orang (100 %), dan semua siswa dapat melakukan gerakan dengan benar.
- Indikator kelima, badan rileks dan tegak, siswa yang dapat melakukan gerakan dengan benar sebanyak 7 orang (43,75 %), dan siswa yang tidak dapat melakukan gerakan dengan benar 9 orang (56,25 %).

Pada tahap sikap mendarat peneliti menggunakan 5 indikator :

- Indikator pertama, pada saat mendarat kedua tungkai dibawa ke depan sedangkan kedua tangan diarahkan ke belakang dan ke depan, siswa yang dapat melakukan gerakan dengan benar sebanyak 16 orang (100 %), dan semua siswa dapat melakukan gerakan dengan benar.
- Indikator kedua, hindari pantat menyentuh pasir saat mendarat, siswa yang dapat melakukan gerakan dengan benar sebanyak 4 orang (25 %), dan siswa yang tidak dapat melakukan gerakan dengan benar 12 orang (75 %).
- Indikator ketiga, pandangan menunduk dengan rileks melihat pasir, siswa yang dapat melakukan gerakan dengan benar sebanyak 8 orang (50 %), dan siswa yang tidak dapat melakukan gerakan dengan benar 8 orang (50 %).
- Indikator keempat, badan dibungkukkan dan didorong ke depan, siswa yang dapat melakukan gerakan dengan benar sebanyak 9 orang (56,25 %), dan siswa yang tidak dapat melakukan gerakan dengan benar 7 orang (43,75 %).
- Indikator kelima, mendarat dengan menggunakan kedua kaki dan kedua kaki harus mengeper, siswa yang dapat melakukan gerakan dengan benar sebanyak 9 orang (56,25 %), dan siswa yang tidak dapat melakukan gerakan dengan benar sebanyak 7 orang (43,75 %).

Melihat keterangan di atas terjadi peningkatan yang berarti, namun berdasarkan pengamatan penulis terdapat siswa yang masih kesulitan. Letak kesulitan yang terjadi yaitu pada kemampuan siswa untuk mengembangkan,

melakukan atau memperagakan rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok mulai dari tahap awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan mendarat serta masih terdapat siswa yang masih melakukan kesalahan pada saat mendarat, banyak siswa yang melakukan pendaratan dengan kaki yang tidak mengeper dan kaku hingga akhirnya mendarat dengan menggunakan pantat bahkan terbalik kebelakang. Oleh karena itu, penulis berencana untuk memberikan tindakan berupa bola plastik sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi pada siswa secara kompleks mengenai rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok. Dan memungkinkan siswa untuk memperbaiki sikap mendarat yang masih banyak mendarat dengan menggunakan pantat.

c. Siklus ketiga

Pada siklus ke-3, penulis menggunakan alat bantu berupa keset, tali karet dan bola plastik serta bak pasir dan demonstrasi gerakan lompat jauh gaya jongkok agar dapat memberikan kontribusi pada siswa secara kompleks mengenai rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok. Setelah diberi tindakan berupa latihan, siswa melakukan awalan sesuai dengan kemampuan masing-masing kemudian siswa melakukan gerakan melayang dengan kedua tungkai dibawa ke depan mengikuti selama melayang dan kedua tangan diangkat ke atas.

Latihan ini dilakukan dengan 3 kali pertemuan dan diakhiri dengan tes akhir.

Hasil tes akhir pada siklus ke-3 dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4: Rekapitulasi Analisis Hasil Pembelajaran Pada Siklus Ketiga.

No	Tahap	Indikator									
		1		2		3		4		5	
		0	1	0	1	0	1	0	1	0	1
1	Awalan	0	16	6	10	2	14	0	16	7	9
2	Tolakan	4	12	4	12	2	14	4	12	0	16
3	Sikap badan di udara	1	15	10	6	9	7	0	16	9	7
4	Mendarat	0	16	5	11	3	13	4	12	2	14

Dari rekapitulasi refleksi, maka diperoleh deskripsi hasil penilaian gerak dasar lompat jauh gaya jongkok sebagai berikut :

Pada tahap awalan peneliti menggunakan 5 indikator yaitu :

- Indikator pertama, badan condong ke depan, siswa yang dapat melakukan gerakan ini dengan benar sebanyak 16 orang (100 %), atau semua siswa dapat melakukan gerakan ini dengan benar.
- Indikator kedua, langkah dipercepat sebelum menolak, siswa yang dapat melakukan gerakan ini dengan benar sebanyak 10 orang (62,5%) dan siswa yang tidak dapat melakukan gerakan dengan benar 6 orang (37,5 %).
- Indikator ketiga, kaki diangkat tinggi cepat konstan dan seirama, siswa yang dapat melakukan gerakan dengan benar sebanyak 14 (87,5 %), dan siswa yang tidak dapat melakukan gerakan dengan benar 2 orang (12,5 %).
- Indikator keempat, pandangan lurus ke depan dan melihat papan tolak, siswa yang dapat melakukan gerakan ini dengan benar sebanyak 16 orang (100 %), dan semua siswa dapat melakukan gerakan dengan benar.

- Indikator kelima, ayunan tangan rileks seirama dengan kaki, siswa yang dapat melakukan gerakan ini dengan benar sebanyak 9 orang (56,25 %), dan yang tidak dapat melakukan gerakan dengan benar sebanyak 7 orang (43,75 %).

Pada tahap tolakan peneliti menggunakan 5 indikator :

- Indikator pertama, kaki tepat menolak dengan sekuat-kuatnya, siswa yang dapat melakukan gerakan dengan benar sebanyak 12 orang (75 %), dan siswa yang tidak dapat melakukan gerakan dengan benar sebanyak 4 orang (25 %).
- Indikator kedua, ayunan tangan dimulai dari belakang ke depan berlawanan dengan kaki ayun, siswa yang dapat melakukan gerakan ini dengan benar sebanyak 12 orang (75 %), dan siswa yang tidak dapat melakukan gerakan dengan benar sebanyak 4 orang (25 %).
- Indikator ketiga, badan agak condong ke depan, siswa yang dapat melakukan gerakan ini dengan benar sebanyak 14 orang (87,5 %), dan yang tidak dapat melakukan gerakan dengan benar sebanyak 2 orang (12,5 %).
- Indikator keempat, ayunan kaki bebas cepat ke posisi horizontal, siswa yang dapat melakukan gerakan ini dengan benar sebanyak 12 orang (75 %), dan yang tidak dapat melakukan gerakan dengan benar sebanyak 4 orang (25 %).
- Indikator kelima, luruskan kaki tolak dan pinggang pada waktu menolak serta pandangan ke depan, siswa yang dapat melakukan gerakan ini

dengan benar sebanyak 16 orang (100 %), dan semua siswa dapat melakukan gerakan dengan benar.

Pada tahap sikap badan di udara peneliti menggunakan 5 indikator :

- Indikator pertama, kaki yang memimpin dijatuhkan setelah kaki yang take off selesai menjalankan tugasnya dan digerakkan ke depan, siswa yang dapat melakukan gerakan ini dengan benar sebanyak 15 orang (93,75 %), dan yang tidak dapat melakukan gerakan dengan benar sebanyak 1 orang (6,25 %).
- Indikator kedua, kedua tungkai dibawa ke depan mengikuti selama melayang dan kedua tangan diangkat ke atas, siswa yang dapat melakukan gerakan dengan benar sebanyak 6 orang (37,5 %), dan siswa yang tidak dapat melakukan gerakan dengan benar 1 orang (62,5 %).
- Indikator ketiga, baik kaki ayun maupun kaki tolak diluruskan sebelum mendarat, siswa yang dapat melakukan gerakan dengan benar sebanyak 7 orang (43,75 %), dan siswa yang tidak dapat melakukan gerakan dengan benar 9 orang (56,25 %).
- Indikator keempat, pandangan ke depan dan rileks, siswa yang dapat melakukan gerakan dengan benar sebanyak 16 orang (100 %), dan semua siswa dapat melakukan gerakan dengan benar.
- Indikator kelima, badan rileks dan tegak, siswa yang dapat melakukan gerakan dengan benar sebanyak 7 orang (43,75 %), dan siswa yang tidak dapat melakukan gerakan dengan benar 9 orang (56,25 %).

Pada tahap sikap mendarat penulis menggunakan 5 indikator :

- Indikator pertama, pada saat mendarat kedua tungkai dibawa ke depan sedangkan kedua tangan diarahkan ke belakang dan ke depan, siswa yang dapat melakukan gerakan dengan benar sebanyak 16 orang (100 %), dan semua siswa dapat melakukan gerakan dengan benar.
- Indikator kedua, hindari pantat menyentuh pasir saat mendarat, siswa yang dapat melakukan gerakan dengan benar sebanyak 11 orang (68,75 %), dan siswa yang tidak dapat melakukan gerakan dengan benar sebanyak 5 orang (31,25 %).
- Indikator ketiga, pandangan menunduk dengan rileks melihat pasir, siswa yang dapat melakukan gerakan dengan benar sebanyak 13 orang (81,25 %), dan siswa yang tidak dapat melakukan gerakan dengan benar 3 orang (18,75 %).
- Indikator keempat, badan dibungkukkan dan didorong ke depan, siswa yang dapat melakukan gerakan dengan benar sebanyak 12 orang (75 %), dan siswa yang tidak dapat melakukan gerakan dengan benar 4 orang (25 %).
- Indikator kelima, mendarat dengan menggunakan kedua kaki dan kedua kaki harus mengeper, siswa yang dapat melakukan gerakan dengan benar sebanyak 14 orang (87,5 %) dan siswa yang tidak dapat melakukan gerakan dengan benar 2 orang (12,5 %).

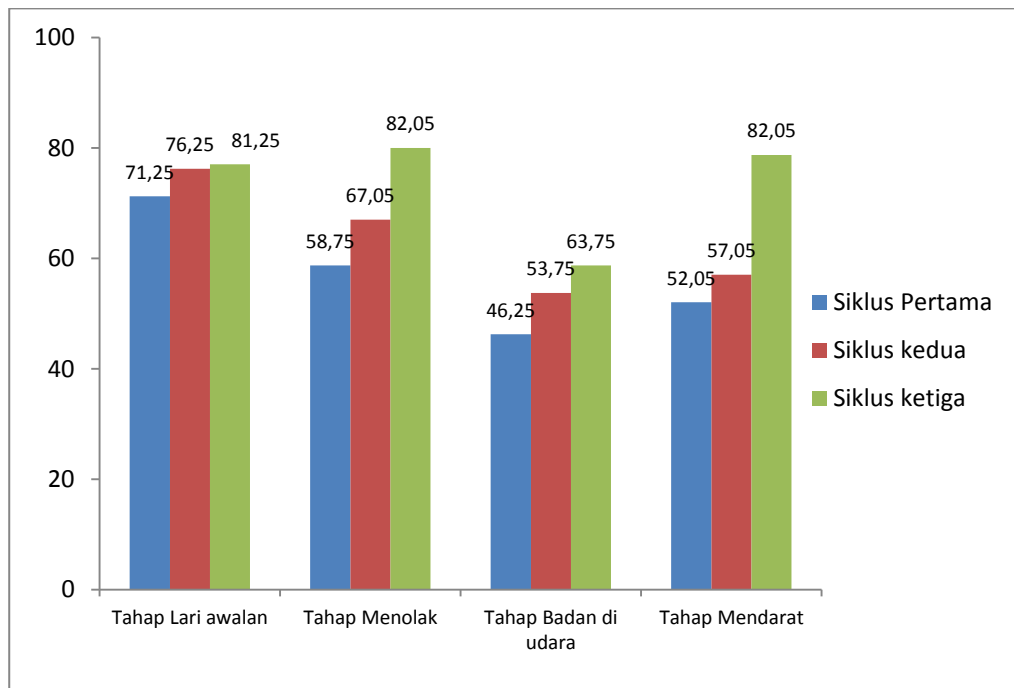
Dari hasil tes siklus ke-3, setelah diberikan tindakan penggunaan alat bantu berupa keset, tali karet dan bola pelastik serta peragaan teknik lompat jauh gaya jongkok maka dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan hasil pembelajaran yang sangat signifikan. Bila dilihat secara menyeluruh hasil pembelajaran lompat jauh gaya jongkok sebesar 1230 poin dan bila dilihat dalam prosentasi ketuntasan belajar sebesar 54,73% Hal ini menunjukkan bahwa daya serap siswa memahami tindakan yang diberikan berarti aplikatif. Jadi, penulis beranggapan proses pembelajaran ini telah efektif dan berhasil dengan memperoleh nilai yang baik.

Tabel 5. Deskripsi Peningkatan persentase rata-rata tiap indikator

Penilaian pada setiap siklus

Siklus	Deskriptor							
	Tahap lari awalan		Tahap Menolak		Tahap sikap badan diudara		Tahap Mendarat	
	0	1	0	1	0	1	0	1
I	28,75	71,25	41,25	58,75	53,75	46,25	47,5	52,05
II	23,75	76,25	32,5	67,05	46,25	53,75	42,5	57,05
III	18,75	81,25	17,5	82,5	36,25	63,75	17,5	82,5

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan prosentase rata-rata setiap indikator pada tiap siklusnya. Berikut gambaran lebih jelas mengenai peningkatan prosentase setiap indikator pada setiap siklusnya :



Gambar 5. Peningkatan Prosentase Gerakan Pada Tiap Indikator yang Dilakukan Benar Setiap Siklus

3. Analisis Efektivitas Pembelajaran Setiap Siklus

Hasil pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada setiap siklusnya kemudian dihitung rata-rata kelas. Rata-rata kelas dibandingkan dengan rata-rata temuan awal sebelum diberikan tindakan. Hasil perhitungan tersebut menunjukkan efektifitas tindakan yang diberikan. Berikut deskripsi efektifitas pembelajaran pada setiap siklus :

Tabel 7. Deskripsi efektifitas pembelajaran di setiap Siklus.

Siklus	X Temuan awal	X	Efektivitas	Keterangan
Pertama	49,68	57,18	15,09	Belum Efektif
Kedua	49,68	63,75	28,32	Belum Efektif
Ketiga	49,68	76,87	54,73	Efektif

Berdasarkan dari hasil evaluasi yang dilaksanakan pada setiap siklus ternyata terjadi peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok sebagai berikut :

1. Pada siklus pertama dengan penggunaan alat bantu keset dan kardus diperoleh nilai rata-rata kelas naik sebesar 57,18 poin dengan perhitungan tingkat efektivitas 15,09 % berarti tindakan belum efektif.
2. Pada siklus kedua dengan penggunaan alat bantu keset dan tali karet diperoleh nilai rata-rata kelas sebesar 63,75 poin dengan perhitungan tingkat efektivitas 28,32% berarti tindakan belum efektif.
3. Pada siklus ketiga dengan penggunaan alat bantu keset, tali karet dan bola plastik diperoleh nilai rata-rata kelas sebesar 76,87 poin dengan perhitungan tingkat efektivitas 54,73 %. Hasil perhitungannya telah meningkat lebih dari 50 % ini berarti tindakan telah efektif.

Kesimpulan yang didapat dari hasil evaluasi ini adalah bahwa dari ketiga siklus penggunaan alat bantu yang paling efektif untuk pembelajaran lompat jauh gaya jongkok adalah keset, kardus, tali karet dan bola plastik.

4. Implikasi Penelitian Tindak Kelas

Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar pada siswa di SD Negeri 2 Sumur Putri Bandar Lampung, dengan hasil sebagai berikut :

1. Hasil pembelajaran siklus I
 - 57,18 poin atau 15,30 %
2. Hasil pembelajaran siklus II
 - 63,75 poin atau 28,76 %.
3. Hasil pembelajaran siklus III
 - 1230 poin atau 54,73 %

Berdasarkan data di atas maka dapat disimpulkan, jika ingin meningkatkan pada taraf 54,73 % maka rata-rata setiap siklus harus mencapai nilai sebesar 1230 poin atau dengan kata lain implikasinya adalah untuk meningkatkan hasil pembelajaran harus diberikan perlakuan yang sesuai dengan menggunakan metode yang telah ditetapkan. Bila bentuk perlakuan yang diberikan tidak sesuai dengan metode yang ditetapkan, maka kenaikan hasil pembelajaran akan sulit dicapai.

B. Pembahasan

1. Pelaksanaan Tindakan

a. Kegiatan Awal

1. Menyiapkan alat observasi sebagai alat pemantau dan perekam data. Dalam pelaksanaan penelitian ini direkam dengan menggunakan handycam dan kamera digital untuk keperluan evaluasi.
2. Menyiapkan fasilitas lompat jauh yang akan digunakan dalam pelaksanaan tindakan.
3. Menyiapkan hasil pemantauan untuk didiskusikan dengan dosen pembimbing yang akan digunakan sebagai dasar untuk tindakan selanjutnya.

b. Persiapan

Persiapan diarahkan pada kondisi yang kondusif agar tidak terjadi hal-hal yang menyebabkan kegagalan dalam pelaksanaan penelitian. Penelitian tindak kelas ini ditujukan pada siswa SD Negeri 2 Sumur Putri, Bandar Lampung.

c. Implementasi di ruangan dan lapangan

- 1) Memberikan pengarahan pada subyek penelitian.
- 2) Memberikan penjelasan dan demonstrasi gerakan.
- 3) Melihat situasi kelas pada saat proses pembelajaran berlangsung.
- 4) Mengamati pelaksanaan penelitian, apakah berjalan sesuai dengan rencana yang ditetapkan.
- 5) Mencatat setiap hasil pembelajaran untuk refleksi siklus berikutnya.

d. Pengelolaan dan Pengendalian

- 1) Pengorganisasian rencana, waktu, fasilitas pendukung PTK pada setiap siklus.
- 2) Peneliti mencatat seluruh peristiwa yang terjadi saat berlangsung penelitian tindak kelas sebagai bahan perbaikan untuk dianalisis sebagai hasil PTK.

e. Prosedur Pembelajaran dan Cara Tindakan

Pelaksanaan pembelajaran dilakukan sesuai dengan rencana penerapan proses pembelajaran dengan menggunakan prasarana dan sarana alat bantu pembelajaran dengan memperhatikan poin-poin yang akan dinilai pada saat melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok adapun yang harus diperhatikan adalah awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat.

2. Model Proses Pada Penelitian

Dalam penelitian tindakan kelas hal-hal yang harus dilakukan, yaitu proses penelitian putaran pertama, kedua dan ketiga. Setiap proses putaran

mempunyai kegiatan yang berbeda dalam arti proses penelitian putaran kedua merupakan tindakan lanjut dari putaran pertama, proses penelitian putaran ketiga merupakan tindak lanjut dari putaran kedua dan seterusnya.

1) Proses penelitian putaran pertama

Penggunaan alat bantu pembelajaran sangat besar pengaruhnya dalam proses belajar mengajar Penjakses di SD Negeri 2 Sumur Putri, Bandar Lampung. Bila dalam proses belajar mengajar, guru dapat memilih dan menggunakan alat bantu yang sesuai dengan pokok bahasan yang diajarkan di kelas VI atau yang lebih konkrit, dapat meningkatkan kemampuan hasil belajar dan kreativitas siswa dalam belajar. Kemampuan menumbuhkan motivasi merupakan langkah awal dalam setiap proses pembelajaran. Peserta didik yang memiliki motivasi tinggi akan merasa senang dan bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas-tugas belajarnya. Oleh sebab itu, motivasi belajar akan berpengaruh terhadap pencapaian hasil belajar yang optimal. Untuk mengenal, mengerti, dan memahami siswa, seorang guru perlu mengaplikasikan pembelajaran dengan alat bantu yang sesuai dengan pokok bahasan yang diajarkan.

Konsep alat bantu pembelajaran Penjaskes pada pokok bahasan lompat jauh merupakan konsep dan praktek yang tidak mudah dipahami dan diterapkan oleh siswa sehingga untuk proses pembelajaran lompat jauh kepada siswa diperlukan kesabaran, kesungguhan, perhatian, ketekunan dan keterampilan profesional guru. Karena secara alami tingkat berpikir siswa yang dominan adalah kongkrit, maka sebaiknya guru mampu menggunakan alat bantu pembelajaran dengan berbagai bentuk dan ukuran sehingga dapat memberikan

kesan menarik bagi siswa. Dengan benda-benda itu siswa dapat mempraktekan dengan kreatif dalam melakukan gerak dasar lompat jauh sehingga mereka akan lebih mendalami dan menghayati pembelajaran penjaskes yang diberikan sesuai dengan lingkungan mereka serta melibatkan semua panca indera dan konsentrasi mereka dalam merangkai gerak yang sesuai dengan lompat jauh gaya jongkok seperti sikap awalan, sikap menolak, sikap pada saat melayang diudara , dan sikap pada saat mendarat.

Dalam pelaksanaan pengajaran, siswa menggunakan alat bantu yang telah disediakan oleh peneliti. Alat bantu yang disediakan tersebut adalah keset, dan kardus serta gambar-gambar dari rangkaian lompat jauh gaya jongkok. Setelah penelitian putaran pertama selesai, peneliti merumuskan PTK putaran kedua. Pada pertemuan ini dilakukan diskusi, tukar pendapat, bagaimana bentuk tindak lanjut PTK yang akan diadakan pada putaran kedua.

2) Proses Penelitian Putaran Kedua

Sebelum Penelitian putaran kedua dimulai, peneliti menetapkan alat bantu pembelajaran yaitu penggunaan keset dan tali karet. Masing-masing tali karet akan digunakan sebagai latihan dengan awalan 5 - 10 langkah lalu *take off*, melayang diudara kemudian mendarat dengan kedua kaki. Dalam pembelajaran siswa terlibat langsung dalam penggunaan alat bantu, siswa di bariskan 2 berbanjar yaitu dibagi kelompok perempuan dengan laki-laki dengan tujuan agar siswa lebih banyak mencoba atau menggunakan alat bantu yang telah disediakan dan meningkatkan efisiensi jam pelajaran.

3) Proses Penelitian Putaran Ketiga

Setelah peneliti melaksanakan penelitian putaran kedua maka bentuk penggunaan alat bantu pada putaran ketiga adalah dengan menggunakan bola plastik dan peragaan gerakan lompat jauh gaya jongkok oleh seorang peraga. Saat penggunaan alat bantu bola plastik dan peragaan rangkaian gerak lompat jauh gaya jongkok peneliti, menjelaskan kepada siswa mulai dari sikap awalan, sikap menolak, sikap pada saat di udara, dan sikap mendarat yang telah diperagakan oleh seorang peraga. Agar pembelajaran lebih efektif dan nyata, siswa memperagakan gerakan lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan keset sebagai papan tolakan sesuai dengan contoh yang telah dilakukan oleh peraga.

3. Model Sistem

Rancangan yang dilakukan untuk memperbaiki tindakan adalah sebagai berikut :

- 1) Penelitian putaran pertama, kegiatan yang dilakukan pada putaran ini adalah pemahaman, penetapan konsep penggunaan alat bantu.

Pembelajaran yang dilakukan adalah pembelajaran teori dan praktek. alat bantu yang akan dipergunakan pada putaran ini untuk pengenalan, konsep nomor lompat jauh gaya jongkok, yaitu berupa gambar-gambar dari rangkaian lompat jauh gaya jongkok dan bak lompat jauh. Setelah diamati pada proses pembelajaran rata-rata kemampuan siswa dalam melakukan tolakan masih kurang baik. Refleksi yang dilakukan adalah menggunakan alat bantu keset sebagai papan tolakan.

- 2) Penelitian putaran kedua, melihat gejala yang muncul setelah putaran pertama dilakukan, maka pada putaran ini yaitu dengan menggunakan alat bantu tali karet yang akan digunakan dalam kegiatan belajar. Setelah diamati pada proses kegiatan belajar mengajar masih terdapat siswa yang tidak dapat melakukan rangkaian gerakan lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan tali karet. Bentuk refleksi yang dilakukan adalah peragaan gerakan lompat jauh gaya jongkok oleh seorang peraga dengan menggunakan keset sebagai tolakan dan tali karet sebagai halang rintang lompatan.
- 3) Penelitian putaran ketiga merupakan hasil putaran kedua, pada putaran ini peneliti menggunakan alat bantu peragaan gerakan lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan keset sebagai papan tolakan untuk memberikan gambaran secara kompleks dari rangkaian lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan tali karet dan diakhiri dengan penangkapan bola plastik didepan tempat mendarat agar supaya saat mendarat tidak terjatuh kebelakang atau kesamping.

Dari analisis hasil pembelajaran siklus pertama rata-rata siswa belum dapat melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok dengan baik pada setiap indikator. Terutama pada tahap tolakan, sikap badan di udara dan mendarat. Untuk itu peneliti merencanakan perbaikan pada siklus kedua dengan menggunakan alat bantu pembelajaran berupa penggunaan tali karet.

Dari analisis hasil pembelajaran siklus kedua pada tahap tolakan indikator ketiga aspek yang dinilai yaitu badan agak condong ke depan ternyata masih sepertiga dari jumlah siswa belum dapat melakukan teknik tersebut dengan baik hal ini disebabkan karena siswa tidak memahami dan memperhatikan teknik dari lompat jauh gaya jongkok itu sendiri, untuk mengatasi hal ini peneliti merencanakan tindakan pada siklus ketiga dengan menggunakan bola plastik dan teknik peragaan atau demonstrasi gerakan lompat jauh gaya jongkok oleh. Dilihat dari analisis hasil pembelajaran siklus ketiga telah terjadi peningkatan pada proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dimana siswa rata-rata telah memiliki kemampuan yang baik dalam melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok.

Penggunaan media alat bantu pembelajaran berupa: keset, kardus, tali karet dan bola plastik serta peragaan teknik lompat jauh gaya jongkok dan gambar rangkaian lompat jauh gaya jongkok ternyata terbukti secara signifikan mampu meningkatkan kemampuan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa SD Negeri 2 Sumur Putri, Bandar Lampung. Hal ini dikarenakan pada latihan lompat jauh gaya jongkok dalam pelaksanaannya menggunakan alat bantu dan model pembelajaran yang bervariasi, sehingga dapat memberikan kemudahan pada siswa untuk lebih memahami dalam latihan teknik lompat jauh gaya jongkok.

Berdasarkan hasil nilai rata-rata kelas, rata-rata anak memiliki kemampuan yang baik dalam melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok, hal ini dipengaruhi oleh model atau sistem pembelajaran yang digunakan. Seperti penggunaan alat bantu berupa keset, kardus dan tali karet serta bola plastik,

gambar-gambar rangkaian lompat jauh gaya jongkok dapat memberikan gambaran yang jelas tentang teknik lompat jauh gaya jongkok, karena stimulus visual membuahkan hasil belajar yang lebih baik untuk tugas-tugas mengingat, mengenali, dan menghubungkan fakta dan konsep.

Melihat hasil nilai siswa pada setiap indikator yang ada, terdapat siswa yang dapat melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok dengan baik, hal ini dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu:

1. Siswa memiliki kemampuan yang baik dalam menganalisis atau memahami gerakan yang ada pada setiap indikator yang ada, sehingga siswa tersebut lebih mudah menguasai teknik lompat jauh gaya jongkok.
2. Adanya alat bantu berupa teknik peragaan lompat jauh gaya jongkok oleh seorang atlet sehingga secara langsung siswa akan menjadi lebih termotivasi dan dapat mencontohkan gerakan dengan benar dalam melakukan latihan lompat jauh teknik jongkok. Dengan demikian siswa akan berusaha untuk memperbaiki kesalahan-kesalahan yang ia temukan sendiri, sehingga dapat meningkatkan kemampuan siswa tentang cara melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok. Setelah melihat hasil nilai siswa pada setiap indikator, masih terdapat siswa yang tidak dapat melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok dengan baik.

Hal ini disebabkan oleh beberapa kendala yaitu : 1) Keterbatasan kemampuan individu siswa tersebut (fisik tidak memungkinkan).

2) Tingkat kemampuan daya serap pemahaman siswa terhadap materi pelajaran itu sendiri yang sangat terbatas.

Sehingga memerlukan waktu yang cukup banyak di luar jam pelajaran jika kita ingin mengatasi. 3) Masih terdapat banyak siswa yang ragu-ragu pada saat akan melakukan *take off*. Namun hal ini dapat di atasi, setelah diberi tindakan berupa latihan awalan 2-3 langkah lalu *take off* kemudian mendarat dengan kedua kaki.

Beberapa kesulitan yang dihadapi siswa pada saat latihan lompat jauh gaya jongkok di antaranya adalah:

1. Pada awal latihan ketepatan tungkai menolak tidak tepat menolak pada papan tolakan dan tidak menolak dengan sekuat-kuatnya.
2. Resiko cedera pada pergelangan kaki lebih besar bila siswa melakukan gerakan dengan bermain-main serta belum menguasai teknik lompat jauh gaya jongkok.

Kedua hal di atas disebabkan karena kurangnya latihan dan pemahaman siswa tentang teknik lompat jauh gaya jongkok. Namun setelah diberikan latihan dan pengarahan kedua hal tersebut dapat di atasi sehingga siswa mampu melakukan dengan baik gerakan lompat jauh gaya jongkok.