

PENERAPAN MODEL LATIHAN PEMECAHAN MASALAH TEKNIK DASAR UNTUK MENINGKATKAN HASIL PRESTASI ATLETIK LOMPAT JAUH

Bagus Kuncoro

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Kepelatihan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Tunas Pembangunan

hariyani.kuncoro@gmail.com

Abstract

Improving or improving training results that should be carried out by coaches professionally, which will be applied in this study is Sports Action Research (SAR). Data collection techniques in this study were carried out using test sheets and documentation. This study implemented a basic technique problem-solving training model conducted in two cycles. The results of the first cycle in the athlete's knowledge aspect obtained a completion category of 77% and the athlete's skill aspect obtained a completion category of 82%. After the second cycle, the athlete's knowledge aspect obtained a completion category of 96% and the athlete's skill aspect obtained a completion category of 96%. The results above indicate that the implementation of this basic technique problem-solving training model can improve training results for basic athletes in the Ngringo Jaten Karanganyar Elementary School Extracurricular. It is recommended that this research can be used as input for coaches in implementing training activities in the classroom, especially in problem-solving training programs and to support the enthusiasm and ability of athletes in analyzing and thinking critically about the training program taught.

Keywords: *Problem-Based Learning; Training Results; Long Jump*

Abstrak

Meningkatkan atau memperbaiki hasil Latihan yang seharusnya dilakukan oleh pelatih secara profesional yang akan diterapkan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Olahraga (PTO). Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan lembar tes dan dokumentasi. Penelitian ini mengimplementasikan model Latihan *Pemecahan masalah teknik dasar* yang dilakukan dalam 2 siklus, hasil siklus I pada aspek pengetahuan atlet yang mendapatkan kategori tuntas sebesar 77% dan pada aspek keterampilan atlet mendapatkan kategori tuntas sebesar 82%. Setelah diberikan siklus II pada aspek pengetahuan atlet yang mendapatkan kategori tuntas sebesar 96% dan pada aspek keterampilan atlet yang mendapatkan kategori tuntas sebesar 96%. Berdasarkan hasil diatas menunjukkan bahwa implementasi model pematihann *Pemecahan masalah teknik dasar* ini dapat meningkatkan hasil latihan terhadap atlet dasar di Ekstrakulikuler SD Negeri Ngringo Jaten Karanganyar. Program latihan pemecahan masalah dan untuk menunjang semangat serta kemampuan atlet dalam menganalisis dan berpikir kritis tentang program latihan yang diajarkan.

Kata Kunci: *Problem Based Learning; Hasil Latihan; Lompat jauh*

Submitted: 2026-03-10	Revised: 2026-03-27	Accepted: 2026-04-05
-----------------------	---------------------	----------------------

PENDAHULUAN

Kepelatihan olahraga (Ekstrakulikuler atletik) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, ketarampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas Ekstrakulikuler atletik. Dalam hal ini, proses Latihan yang berlangsung merupakan inti dari kegiatan pendidikan di sekolah khususnya dalam Latihan teknik dasar olahraga dan kesehatan (Ekstrakulikuler atletik) yang bertujuan untuk membantu atlet meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani melalui keterampilan gerak dasar dalam berbagai aktivitas jasmani. Dengan demikian dalam kegiatan sehari-harinya, pelatih Ekstrakulikuler atletik haruslah selalu bersentuhan dengan aktivitas gerak fisik. Aktivitas fisik tersebut akan nampak dalam aktivitas gerak atlet saat melakukan tugas-tugas gerak dalam proses Latihan, sehingga peranan pelatih dalam proses Latihan Ekstrakulikuler atletik sangat menentukan keberhasilan proses Latihan dilihat dari hasil latihan atlet, dalam upaya mengajarkan pelatih dituntut memiliki multi peran, sebagai pengajar, pendidik, demonstrator, pengelola kelas, mediator, fasilitator, dan evaluator sehingga mampu menciptakan kondisi Latihan yang aktif.

Pelatih adalah suatu pelatih atau suatu profesi yang bertanggung jawab atas pendidikan atlet. Adapun Menurut (Legiman, 2015) Pelatih adalah seseorang yang memberikan ilmu pengetahuan kepada anak didik atau tenaga profesional yang dapat menjadikan atlet-atletnya untuk merencanakan, menganalisis dan menyimpulkan masalah yang dihadapi. Seiring dengan perkembangan zaman, teknologi juga berkembang dengan sangat cepat. Perkembangan teknologi tersebut membawa banyak dampak dalam kehidupan manusia diantaranya, dengan teknologi dapat memudahkan kita untuk berkomunikasi sehingga memperkecil jarak dan ruang. Tidak hanya dalam proses komunikasi, banyak aktivitas sehari-hari yang dikerjakan dengan bantuan dari perkembangan teknologi. Dengan demikian teknologi dapat mempengaruhi dan berfungsi dalam aspek yang luas, salah satu aspek tersebut adalah pendidikan. Dengan hadirnya era digital saat ini, tentu saja juga dapat berdampak dalam dunia pendidikan. Saat ini dapat diamati bahwa siswa atau atlet juga merasakan Latihan menuntut siswa untuk menguasai keterampilan, pengetahuan, dan kemampuan di bidang teknologi. Agar hal tersebut dapat terlaksana dengan baik, maka pelatih juga harus menguasai pemanfaatan Teknologi yang tepat untuk meningkatkan kualitas hasil kerjanya. Pelatih yang dapat beradaptasi terhadap perkembangan teknologi dapat meningkatkan kualitas hasil latihan siswa. Namun, pada kenyataannya masih banyak pelatih-pelatih yang kurang menguasai pengaplikasian IPTEK dalam melaksanakan kegiatan Latihan sebagai salah satu sumber dan media Latihan untuk atlet. Latihan adalah sebuah upaya untuk menciptakan iklim dan pelayanan terhadap kemampuan, potensi, minat, bakat, dan kebutuhan atlet yang beragam agar terjadi interaksi optimal antara pelatih dengan peserta didik, serta antara atlet dengan atlet.

Adapun menurut (Jetis, 2025) mengartikan model latihan sebagai pola yang digunakan sebagai pedoman guna merancang Latihan di kelas atau tutorial. Peran pelatih dalam proses Latihan sangatlah penting untuk menciptakan suasana yang kondusif. Setiap pelatih menginginkan agar atletnya mendapatkan hasil latihan yang lebih baik, namun terkadang hasil latihan atlet masih belum mencapai ketuntasan secara keseluruhan. Hal tersebut tidak sesuai dengan keinginan yang diinginkan pemerintah terhadap Ekstrakurikuler atletik yang dilatihkan di setiap sekolah. Adapun keinginan yang diinginkan oleh pemerintah dari Ekstrakurikuler atletik itu sendiri adalah menjadikan atlet menjadi lebih bugar, membentuk keterampilan hasil gerak atlet menjadi aktif, membentuk pemikiran atlet lebih kritis, melatih keterampilan sosial serta menjadikan emosional atlet agar lebih baik.

METODE

Penelitian Tindakan Olahraga (PTO) adalah penelitian tindakan (action research) yang dilaksanakan oleh pelatih di dalam kelas. Penelitian tindakan pada hakikatnya merupakan rangkaian yang dilakukan secara siklik dalam rangka memecahkan masalah, sampai masalah itu terpecahkan (Ekawarna et al., 2025; Widodo & Noviardila, 2025). PTO adalah penelitian yang mengkombinasikan prosedur penelitian dengan tindakan substantif, suatu tindakan yang dilakukan dalam disiplin inquiri, atau suatu usaha seseorang untuk memahami apa yang sedang terjadi, sambil terlibat dalam sebuah proses perbaikan dan perubahan (Azizah, 2025; Ni'mah, 2017; Saepullah et al., 2019). Penelitian ini merupakan jenis Penelitian Tindakan Olahraga (PTO). Penelitian ini dilaksanakan pada atlet dasar di Ekstrakurikuler SD Negeri Ngringo Jaten Karanganyar. Subjek pada Penelitian Tindakan Olahraga (PTO) ini adalah seluruh atlet dasar Ekstrakurikuler SD Negeri Ngringo Jaten Karanganyar pada tahun pelajaran 2024/2025 yang berjumlah 25 atlet yang terdiri dari 11 atlet putra dan 10 atlet putri. Rancangan penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan 2 siklus yaitu siklus I dan siklus II dengan alur (1) Perencanaan Tindakan, (2) Pelaksanaan Tindakan, (3) Observasi/Evaluasi, (4), Refleksi Tindakan. Hasil latihan atlet dikumpulkan melalui lembar observasi yang mencakup indikator untuk masing-masing aspek hasil latihan, yaitu teknik, yang diamati selama proses Latihan program latihan teknik dasar lompat jauh Atletik.

Fokus perbaikan tiap siklus ditentukan berdasarkan hasil refleksi siklus sebelumnya. Siklus I berfokus pada pengenalan konsep Teknik dasar pemecahan masalah dan teknik dasar lompat

jauh Atletik. Siklus II diarahkan untuk memperbaiki keterlibatan atlet dalam masalah, memperkuat praktik teknik dasar lompat jauh, serta meningkatkan pemahaman konsep melalui diskusi kelompok. Kemudian, untuk instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari tiga jenis instrumen yang disesuaikan dengan bagian hasil latihan yang diukur, yaitu teknik.

Bagian teknik diukur menggunakan lembar observasi keterampilan, yang mencakup penilaian terhadap teknik Gerakan lompat jauh mulai dari sikap awal, pelaksanaan gerakan, hingga sikap akhir. Ketiga instrumen ini digunakan untuk memperoleh data yang menyeluruh mengenai hasil latihan atlet dalam Latihan program latihan teknik dasar lompat jauh Atletik. Pengambilan data hasil latihan atlet dilakukan dengan menggunakan lembar tes (tes tertulis dan tes praktik) dan aspek yang akan diukur (pengetahuan dan keterampilan), dokumentasi (catatan lapangan, foto/video kegiatan Latihan, hasil kerja siswa), dan pengamatan (keaktifan siswa, interaksi dalam kelompok, partisipasi dalam diskusi) selama penelitian ini berlangsung. Adapun kriteria keberhasilan dari hasil latihan yaitu sebagai berikut

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Hasil dari penelitian ini adalah pengamatan secara langsung pada hasil latihan atlet dengan program latihan lompat jauh atas dan lompat jauh bawah Atletik yaitu lompat jauh atas dan lompat jauh bawah dengan menggunakan metode Latihan Pemecahan masalah teknik dasar pada atlet dasar Ekstrakurikuler SD Negeri Ngringo Jaten Karanganyar. Hasil didapat saat observasi yang dilakukan langsung atau non tes sesuai bagian yang sudah disusun, sedangkan tes atau penilaian dilakukan untuk mencari data pada aspek pengetahuan atau kognitif terkait lompat jauh (lompat jauh atas dan lompat jauh bawah) Atletik, serta tes atau penilaian unjuk kerja di bagian keterampilan atau teknik. Penelitian yang dilakukan mencakup 4 kali pertemuan, yakni siklus I sebanyak 2 kali dan siklus II sebanyak 2 kali pertemuan yang sudah berlangsung. Penelitian ini dilaksanakan dari bulan Oktober yang dimana pertemuan pertama siklus I ini dilaksanakan pada Kamis, 7 Oktober 2025. kemudian pada pertemuan pertama siklus II dilaksanakan pada hari Senin 8 November, yang bertempat di Ekstrakurikuler SD Negeri Ngringo Jaten Karanganyar, dengan subjek penelitian adalah atlet dasar Ekstrakurikuler SD Negeri Ngringo Jaten Karanganyar.

Keadaan awal penelitian ini dilakukan dengan observasi langsung ke lapangan dan mencari informasi dari pelatih ekstrakurikuler di Ekstrakurikuler SD Negeri Ngringo Jaten Karanganyar. Diprasiklus ini, atlet pada program latihan lompat jauh (lompat jauh atas dan lompat jauh bawah) dalam keadaan masih terbilang kurang karena masih banyak atlet yang belum menguasai teknik dasar lompat jauh (lompat jauh atas dan lompat jauh bawah) Atletik. Hal ini disebabkan karena proses Latihan belum optimal dan kurang efektifnya model Latihan yang digunakan. Disamping itu, Latihan terlihat monoton sehingga antusias atlet saat melaksanakan Latihan ekstrakurikuler masih minim sehingga hasilnya kurang optimal. Dari hasil observasi inilah maka diperlukan solusi agar seluruh atlet mendapat hasil latihan yang diharapkan, maka peneliti menggunakan metode Latihan Pemecahan masalah teknik dasar untuk meningkatkan hasil latihan ekstrakurikuler program latihan lompat jauh (lompat jauh atas dan lompat jauh bawah) Atletik pada atlet dasar Ekstrakurikuler SD Negeri Ngringo Jaten Karanganyar.

Tabel 1. Nilai pengetahuan teknik dasar lompat jauh atas dan lompat jauh bawah pada prasiklus.

No	Interval	Atlet	Persentase	Katagori	Keterangan
1	84 s/d 100	0	0%	Sangat Baik	Tuntas
2	70 s/d 83	11	48%	Baik	Tuntas
3	39 s/d 69	9	34%	Cukup	Tidak Tuntas

4	19 s/d 38	5	19%	Kurang	Tidak Tuntas
5	1 s/d 18	0	0%	Sangat Kurang	Tidak Tuntas
Jumlah		25	100%		

Tabel 2. Nilai keterampilan teknik dasar lompat jauh atas dan lompat jauh bawah pada prasiklus.

No	Interval	Atlet	Persentase	Katagori	Keterangan
1	84 s/d 100	0	0 %	Sangat Baik	Tuntas
2	70 s/d 83	9	40%	Baik	Tuntas
3	39 s/d 69	8	30%	Cukup	Tidak Tuntas
4	19 s/d 38	8	30%	Kurang	Tidak Tuntas
5	1 s/d 18	0	0%	Sangat Kurang	Tidak Tuntas
Jumlah		25	100%		

Dari data di atas dibuktikan dari nilai rata-rata yang belum memenuhi nilai indikator pencapaian dan standar. Hasil ini mengimplikasikan keahlian lompat jauh (lompat jauh atas dan lompat jauh bawah) Atletik masih terbilang kurang. Sehingga suatu metode baru perlu dilakukan agar membentuk Latihan yang lebih maksimal dalam memperbaiki mutu Latihan teknik lompat jauh (lompat jauh atas dan lompat jauh bawah) Atletik ini. Jadi peneliti menerapkan metode Latihan Pemecahan masalah teknik dasar hendaknya dapat memaksimalkan hasil Latihan permainan bola besar (lompat jauh atas dan lompat jauh bawah Atletik) yang atlet lakukan.

Merujuk pada hasil Latihan siklus I, hasil pematihanaan pada program latihan lompat jauh (lompat jauh atas dan lompat jauh bawah) Atletik pada atlet masih ada beberapa yang belum berhasil melakukan teknik lompat jauh (lompat jauh atas dan lompat jauh bawah) Atletik dikarenakan atlet masih belum antusias. Pada tindakan penelitian siklus I,

Tabel 3. Hasil latihan aspek keterampilan siklus I

No	Interval	Atlet	Persentase	Katagori	Keterangan
1	84 s/d 100	9	23,8%	Sangat Baik	Tuntas
2	70 s/d 83	12	57,2%	Baik	Tuntas
3	39 s/d 69	2	9,5%	Cukup	Tidak Tuntas
4	19 s/d 38	2	9,5%	Kurang	Tidak Tuntas
5	1 s/d 18	0	0,0%	Sangat Kurang	Tidak Tuntas
Jumlah		25	100%		

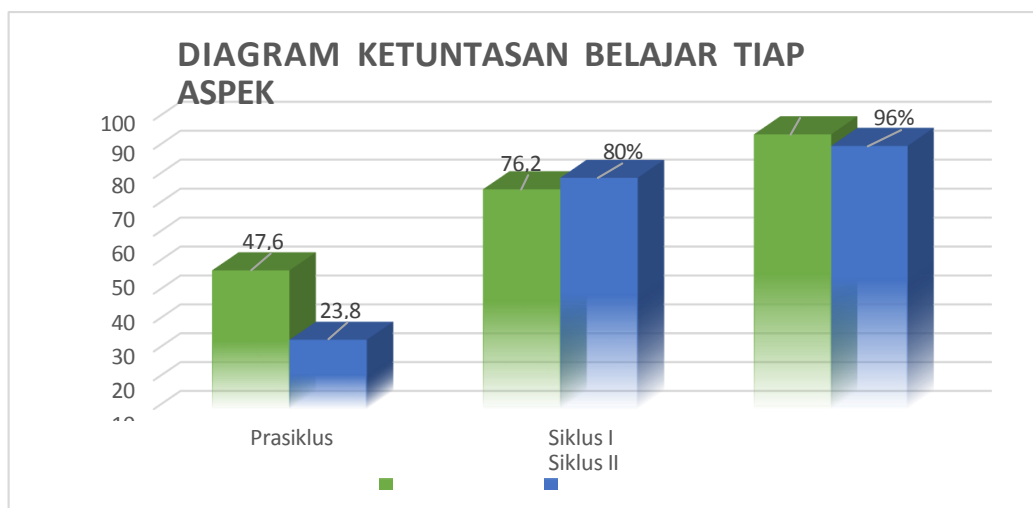
Dari data yang sudah dipaparkan di atas. Hasil latihan atlet pada siklus I aspek keterampilan ditemukan bahwa dari 25 atlet, terdapat 17 atlet dalam kategori tuntas atau 82%, sedangkan kategori atlet yang tidak tuntas sebanyak 4 atau 19%.

Setelah melakukan proses Latihan pada siklus I, peneliti menemukan masih juga terdapat atlet yang belum mencapai nilai KKM yang sudah ditentukan. Maka dari itu, penelitian dilanjutkan ke siklus II dengan tujuan untuk meningkatkan hasil latihan program latihan lompat jauh (lompat jauh atas dan lompat jauh bawah) Atletik. Dari hasil Latihan siklus II, banyak atlet yang mengalami peningkatan dalam hasil latihan program latihan lompat jauh (lompat jauh atas dan lompat jauh bawah) Atletik. Hal itu dapat dilihat dari hasil tes yang diberikan banyak atlet yang memperoleh nilai diatas kriteria ketuntasan minimal. Pada tindakan penelitian siklus II, peneliti mengukur hasil latihan atlet dengan menggunakan dua aspek sebagai berikut.

Tabel 4. Hasil latihan aspek keterampilan siklus II

No	Interval	Atlet	Persentase	Katagori	Keterangan
1	84 s/d 100	14	50%	Sangat Baik	Tuntas
2	70 s/d 83	9	40%	Baik	Tuntas
3	39 s/d 69	2	10%	Cukup	Tidak Tuntas
4	19 s/d 38	0	0%	Kurang	Tidak Tuntas
5	1 s/d 18	0	0%	Sangat Kurang	Tidak Tuntas
Jumlah		25	100%		

Dari data yang sudah dipaparkan di atas. Hasil latihan atlet pada siklus II aspek keterampilan/ teknik ditemukan bahwa dari 25 atlet, atlet dalam kategori tuntas sebanyak 19 atlet atau 90,5%, sedangkan atlet yang tidak tuntas sebanyak 1 atlet atau 4,7%. Dari hasil siklus II menyimpulkan adanya perbaikan ketuntasan nilai aspek keterampilan sangat baik dibandingkan dengan siklus sebelumnya.



Gambar 1. Ketuntasan hasil latihan tiap aspek

Berdasarkan gambar di atas, ketuntasan hasil latihan atlet pada prasiklus, siklus I dan siklus II dilihat dari aspek yaitu keterampilan/ teknik. Dalam ketuntasan hasil latihan pada prasiklus rata-rata ketuntasan hasil latihan siswa sebesar 24% dengan kategori cukup. Hasil latihan pada prasiklus diperoleh pada waktu *observasi* awal yang di lakukan di Ekstrakurikuler SD Negeri Ngringo Jaten Karanganyar dengan melakukan pengamatan pada pelatih teknik dasar kesehatan dan rekreasi. Berdasarkan hasil latihan yang sudah diperoleh oleh peneliti pada prasiklus, peneliti melakukan tindakan guna memperbaiki hasil latihan pada prasiklus. Setelah diberikan tindakan pada siklus I dan siklus II, hasil latihan atlet mengalami peningkatan. Ketuntasan hasil latihan siswa pada siklus I sebesar 80% dengan kategori baik mengalami peningkatan sebesar 56% dibandingkan dari rata-rata prasiklus. Sedangkan ketuntasan latihan siswa pada siklus II sebesar 92,5% dengan kategori sangat baik mengalami peningkatan sebesar 12,5% dari rata-rata ketuntasan latihan siswa pada siklus I.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil data di atas menunjukkan bahwa metode Latihan Pemecahan masalah teknik dasar dapat meningkatkan hasil latihan lompat jauh (lompat jauh atas dan lompat jauh bawah) Atletik pada atlet dasar Ekstrakurikuler SD Negeri Ngringo Jaten Karanganyar, berdasarkan teknik analisis data didapatkan bahwa pada siklus I keberhasilan atlet pada aspek pengetahuan

sebesar 83,3 %, pada aspek keterampilan sebesar 70,8%, sedangkan pada siklus II keberhasilan atlet pada aspek sikap sebesar 95,8%, pada aspek pengetahuan sebesar 91,7%, pada aspek keterampilan sebesar 91,7%. Hasil tersebut menunjukkan metode Latihan Pemecahan masalah teknik dasar dapat meningkatkan hasil latihan lompat jauh (lompat jauh atas dan lompat jauh bawah) Atletik karena metode Latihan Pemecahan masalah teknik dasar adalah suatu metode Latihan yang berpusat pada siswa dimana proses Latihannya dimulai dengan suatu permasalahan nyata (real life problem) yang harus diselesaikan melalui kerja sama tim dan penelitian mandiri.

Menurut Sudarman (U. Setyorini, S.E. Sukiswo, 2019) yang mengemukakan bahwa model Latihan Pemecahan masalah teknik dasar merupakan suatu pendekatan Latihan yang menggunakan masalah dunia nyata sebagai suatu konteks bagi siswa untuk latihan tentang cara berpikir kritis dan ketrampilan pemecahan masalah. Dalam kedua pendekatan ini, kolaborasi antara siswa sangat ditekankan, dan tujuannya adalah untuk mengembangkan keterampilan sosial, keterampilan kerja tim, dan pemahaman konsep yang lebih mendalam melalui interaksi antar anggota kelompok dengan penekanan pada pentingnya interaksi positif antar anggota kelompok untuk mencapai tujuan bersama. Hal yang sama disampaikan oleh oleh (Dolmans et al., 2016) yaitu dalam Latihan problem based learning, diterapkan di seluruh dunia, atlet latihan dengan mendiskusikan masalah relevan secara profesional meningkatkan penerapan dan integrasi pengetahuan, yang diasumsikan mendorong atlet menuju pendekatan Latihan yang lebih mendalam dimana atlet secara intrinsik tertarik dan mencoba memahami apa yang sedang terjadi. Pertemuan kelompok kecil terfokus dan berorientasi pada tujuan dapat memfasilitasi pemikiran kreatif dan pelaksanaan ide yang inovatif. Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Olahraga yang bertujuan untuk mengetahui penerapan metode Latihan Pemecahan masalah teknik dasar dalam meningkatkan hasil latihan lompat jauh (lompat jauh atas dan lompat jauh bawah) Atletik pada atlet dasar Ekstrakurikuler SD Negeri Ngringo Jaten Karanganyar.

Dalam mengukur keberhasilan atlet pada siklus 1 dan siklus 2 penelitian melakukan kolaborasi dengan pelatih untuk memberikan tes pada aspek pengetahuan dan keterampilan pada proses Latihan setelah melakukan penelitian dengan menggunakan metode Latihan Pemecahan masalah teknik dasar (Teknik dasar pemecahan masalah) dapat dilihat bahwa hasil latihan dari mengalami peningkatan setiap siklus ketuntasan hasil latihan atlet pada siklus 1 dan siklus 2 dilihat dari aspek, aspek pengetahuan dan aspek keterampilan. Dalam ketuntasan hasil latihan pada siklus 1 dan siklus 2 rata-rata ketuntasan hasil latihan atlet mengalami peningkatan dengan rinci rinci keberhasilan siklus I 82% dengan kategori baik dan rata-rata keberhasilan pada siklus II 96% dengan kategori sangat baik. Ketuntasan latihan pada aspek pengetahuan pada siklus I sebesar 77% dengan kategori baik dan 23,8% tidak tuntas dengan kategori cukup, sedangkan aspek pengetahuan pada siklus II sebesar 96% rincian dengan kategori baik dan 4,7% tidak tuntas dengan katagori tuntas. Ketuntasan hasil latihan pada aspek keterampilan pada siklus I sebesar 80% dengan kategori baik dan 20% tidak tuntas dengan kategori cukup sedangkan aspek keterampilan pada siklus II sebesar 90,5% dengan kategori baik dan 9,5% dengan katagori tidak tuntas.

Berdasarkan data di atas maka dengan penerapan metode Latihan Pemecahan masalah teknik dasar (Teknik dasar pemecahan masalah) mampu meningkatkan hasil latihan atlet dasar Ekstrakurikuler SD Negeri Ngringo Jaten Karanganyar dengan penerapan metode Latihan ini atlet merasa tidak bosan dalam melakukan kegiatan Latihan sehingga bisa atlet lebih memahami gerak-gerak yang akan dipraktekkan agar sedikit mampu melakukan lompat jauh (lompat jauh atas dan lompat jauh bawah) Atletik dengan benar.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil latihan diatas dapat disimpulkan bawah implementasi model pematihanaan Pemecahan masalah teknik dasar dapat meningkatkan hasil latihan lompat jauh Atletik pada atlet dasar Ekstrakurikuler SD Negeri Ngringo Jaten Karanganyar. Dengan menerapkan model pematihanaan Pemecahan masalah teknik dasar atlet merasa tidak bosan dalam melakukan

kegiatan Latihan karena dalam Latihan atlet membuat sebuah kelompok yang dimana dalam satu kelompok ada satu teman kelompok yang menguasai program latihan teknik dasar lompat jauh Atletik, dimana atlet dapat mengamati gerakan langsung yang dilakukan oleh teman kelasnya, sehingga atlet lebih memahami gerakan-gerakan yang akan di peraktekaan agar atlet mampu melakukan teknik - teknik dan gerakan yang terdapat di program latihan lompat jauh Atletik dengan benar.

DAFTAR PUSTAKA

- Ekawarna, E., Salam, M., & Anra, Y. (2025). Memilih Masalah Untuk Penelitian Tindakan Olahraga: Bahan kajian untuk pelatihan Pelatih menyusun Laporan hasil PTO. *Jurnal Karya Abdi*, 5(1), 52–62.
- Ni'mah, Z. A. (2017). Urgensi Penelitian Tindakan Olahraga Bagi Peningkatan Profesionalitas Pelatih Antara Cita Dan Fakta. *Realita*, 15(2). <https://doi.org/10.30762/realita.v15i2.480>.
- Saepullah, Habibah, L. N., & Dewi, L. P. (2019). Kaji Tindak Model Latihan Cooperatif Script untuk Meningkatkan Hasil Latihan Pada Latihan PAI Program latihan Ikhlas, Sabar dan Pemaaf Siswa DasarI SMP Muara Ilmu Tahun Pelajaran 2018-2019. *Jurnal Qiro'ah*, 9(1).
- Setyorini, U., Sukiswo, S. E., & Subali, B. (2019). Penerapan Model Pemecahan masalah teknik dasar Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis Siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Fisika Indonesia*, 7(1), 52–56. <https://doi.org/10.15294/jpfi.v7i1.1070>
- Widodo, A., & Noviardila, I. (2025). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Sekolah Sepakbola Bina Bintang Muda Kepri. *Jurnal Bola*, 4(1).