# ARTIKEL

# UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MENGGUNAKAN MODIFIKASI ALAT PADA SISWA KELAS V SD SUMBERURIP I BREBEK KECAMATAN BREBEK KABUPATEN NGANJUK TAHUN 2016

**Oleh:**

**TAUFIQ DWI ADMOJO**

**12.1.01.09.0363**

**Dibimbing oleh :**

1. **Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.**
2. **Ardhi Mardiyanto Indra P. M.Or.**

**PROGRAM STUDI PENJASORKES**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENGETAHUAN**

**UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

**TAHUN 2018**

# SURAT PERNYATAAN
# ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018

**Yang bertanda tangan di bawah ini:**

Nama Lengkap :Taufiq Dwi Admojo
NPM : 12.1.01.09.0363
Telepun/HP : 085645606131
Alamat Surel (Email) : taifiqadmojo@gmail.com
Judul Artikel : Upaya Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Modifikasi Alat pada Siswa Kelas V SD Sumberurip I Brebek Kecamatan Brebek Kabupaten Nganjuk Tahun 2016Fakultas – Program Studi : FKIP/PENJASORKES
Nama Perguruan Tinggi : UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
Alamat Perguruan Tinggi : Jl. KH. Ahmad Dahlan No.77, Mojoroto, Kediri, Jawa Timur 64112

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis**)** dan bebas plagiarisme;
b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tu ntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

| Mengetahui | | Kediri 04 januari 2018 |
|---|---|---|
| Pembimbing I | Pembimbing II | Penulis, |
| **Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.**<br>**NIDN. 0015066801** | **Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Or.**<br>**NIDN.0720028002** | **Taufiq Dwi Admojo**<br>**12.1.01.09.0363** |

# UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MENGGUNAKAN MODIFIKASI ALAT PADA SISWA KELAS V SD SUMBERURIP I BREBEK KECAMATAN BREBEK KABUPATEN NGANJUK TAHUN 2016

Taufiq Dwi Admojo
12.1.01.09.0363
FKIP-PENJASORKES
taufiqadmaja@gmail.com
Drs. Slamet Junaidi. M.Pd. dan Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Or
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

## ABSTRAK

**Taufiq Dwi Admojo :** Upaya Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Modifikasi Alat pada Siswa Kelas V SD Sumberurip I Brebek Kecamatan Brebek Kabupaten Nganjuk Tahun 2016, Skripsi, Program Studi S1 Penjaskesrek, FKIP, Universitas Nusantara PGRI Kediri 2018

**Kata Kunci :** lompat jauh gaya jongkok, Modifikasi alat

Lompat jauh gaya jongkok merupakan salah satu gaya lompat jauh yang diajarkan bagi siswa sekolah dasar. Jika dibandingkan dengan gaya lainnya, lompat jauh gaya jongkok lebih sederhana daripada gaya yang lain, sehingga gaya jongkok lebih awal diajarkan bagi siswa sekolah sebelum mempelajari gaya lainnya. Lompat jauh gaya jongkok bagi siswa sekolah dasar perlu diupayakan oleh guru. Seorang guru. penjaskes dituntut untuk mampu menciptakan kondisi belajar yang baik. Pembelajaran yang diberikan kepada siswa harus dapat membangkitkan motivasi belajar siswa dengan memberikan bentuk-bentuk pembelajaran yang menyenangkan.

Di samping rendahnya minat siswa juga adanya beberapa fasilitas yang masih sangat kurang seperti media untuk pembelajaran lompat jauh, yang pada umumnya fasilitas ini dikalahkan dengan peralatan yang lain guna menunjang materi akademis, sehingga media belajar bagi siswa yang diperuntukkan untuk menunjang kegiatan olahraga sangat kurang bahkan terkesan seadanya.

Penelitian ini menggunakan Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yaitu pengumpulan datanya dengan menggunakan siklus I dan Siklus II. Penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk meingkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok menggunakan modifikasi alat pada siswa kelas V SD Negeri Sumbrurip Brebek Nganjuk .

Penelitian dan analisis data disimpulkan bahwa: 1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi dan interpretasi, dan (4) analisis dan refleksi. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah diungkapkan pada BAB IV, diperoleh simpulan bahwa: Upaya Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Modifikasi Alat pada Siswa Kelas V SD Sumberurip I Brebek Kecamatan Brebek Kabupaten Nganjuk Tahun 2016.

Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan yang signifikan dari siklus I dan siklus II. Hasil gerak dasar lompat jauh gaya jongkok pada siklus I dalam kategori tuntas adalah 65% jumlah siswa yang tuntas adalah 13 siswa dari 20 siswa. Pada siklus II terjadi peningkatan prosentase hasil gerak dasar siswa dalam kategori tuntas sebesar 95% sedangkan siswa yang tuntas 19 siswa dari 20 siswa.

## I. I. LATAR BELAKANG

Atletik merupakan suatu cabang olahraga tertua yang telah dilakukan oleh manusia sejak zaman purba sampai saat ini. Dapat dikatakan bahwa sejak manusia berada di muka bumi ini, atletik sudah ada karena gerakan-gerakan atletik berkaitan dengan gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar adalah gerakan-gerakan yang dilakukan manusia di dalam kehidupan sehari-hari (Gilang.dkk, 2007: 39). Dalam olahraga atletik terdapat beberapa semboyan yaitu citius, alitus, dan fortunis atau dalam bahasa Indonesia menjadi lebih cepat, lebih tinggi dan lebih kuat. Atletik dapat dikatakan sebagai sebuah aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan alamiah manusia seperti berjalan, lari, lompat, tolak dan lempar. Atletik memiliki nilai-nilai edukasi yang memegang peranan penting terhadap perkembangan jasmani, bahkan sebagai dasar bagi peningkatan prestasi atlet cabang olahraga lainnya (Nenggala, 2007: 46).

Salah satu cabang olahraga dari atletik yaitu lompat jauh. Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke at || 3|| depan dalam upaya membawa uuk berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dila || 3|| dengan cepat dan dengan jauh melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya (Purnomo, 2007: 93). Pembinaan atlet lompat jauh harus memperhatikan beberapa faktor yang secara potensial ikut berperan dalam pencapaian prestasi lompat jauh. Selama ini pada nomor lompat, khususnya dalam pembelajaran lompat jauh di SDN (Sekolah dasar Negeri) Sumberurip IBrebek Kabupaten Nganjuk masih sangat kurang maksimal, dibuktikan observasi peneliti pada siswa kelas V SD Negeri Sumberurip IBrebek Kabupaten Nganjuk saat KBM (Kegiatan Belajar Mengajar) dirasa kurang maksimal karena guru bidang studi mengajar dengan pendekatan konvensional, yaitu dengan metode ceramah.

Lompat jauh gaya jongkok merupakan salah satu gaya lompat jauh yang diajarkan bagi siswa sekolah dasar. Jika dibandingkan dengan gaya lainnya, lompat jauh gaya jongkok

lebih sederhana daripada gaya yang lain, sehingga gaya jongkok lebih awal diajarkan bagi siswa sekolah sebelum mempelajari gaya lainnya. Lompat jauh gaya jongkok bagi siswa sekolah dasar perlu diupayakan oleh guru. Seorang guru. penjaskes dituntut untuk mampu menciptakan kondisi belajar yang baik. Pembelajaran yang diberikan kepada siswa harus dapat membangkitkan motivasi belajar siswa dengan memberikan bentuk-bentuk pembelajaran yang menyenangkan.

Banyaknya model pembelajaran atletik khususnya lompat jauh gaya jongkok yang mengharuskan seorang guru penjas untuk selalu mengikuti perkembangan dan kemajuan model-model pembelajaran termasuk untuk nomor cabang olahraga atletik. Hasil pembelajaran penjaskes khususnya atletik pada materi lompat jauh di SD Negeri Sumberurip I Brebek Kabupaten Nganjuk masih rendah hal ini dibuktikan saat observasi peneliti dilapangan, hal tersebut dikarenakan rendahnya motivasi khususnya pembelajaran lompat jauh. Siswa merasa bahwa pembelajaran lompat jauh yang diberikan guru tidak menarik untuk dilakukan. Tanpa adanya pemberian modivikasi alat dari guru penjaskes mustahil para siswa akan dapat melakukan dengan sungguh-sungguh karena lompat jauh ini kegiatan yang monoton dan gerak yang itu-itu saja, sehingga modifikasi alat dari guru itu sendiri. Di samping rendahnya minat siswa juga adanya beberapa fasilitas yang masih sangat kurang seperti media untuk pembelajaran lompat jauh, yang pada umumnya fasilitas ini dikalahkan dengan peralatan yang lain guna menunjang materi akademis, sehingga media belajar bagi siswa yang diperuntukkan untuk menunjang kegiatan olahraga sangat kurang bahkan terkesan seadanya.

Permasalahan yang ada ditambah dengan kurangnya metode pembelajaran yang disampaikan guru terhadap murid, sehingga murid menjadi bosan untuk melakukan apa yang diinstruksikan dari guru itu sendiri. Akibat dari permasalahan yang ada mengakibatkan nilai yang dicapai oleh para siswa rendah atau tidak tuntas menurut batas KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu untuk lompat jauh 75. Untuk mendorong agar siswa memperoleh nilai yang baik perlu ada pembenahan terhadap proses pembelajaran yaitu dengan diadakannya remidi/perbaikan. Proses pembelajaran yang diharapkan untuk

meningkatkan kemampuan lompat jauh siswa, siswa perlu pemberian media pembelajaran seperti modifikasi alat pada siswa saat melakukan praktek lompat jauh.

Modifikasi alat dirasa peneliti penting agar siswa mau melakukan kegiatan pembelajaran dengan semangat tanpa ada beban sehingga siswa akan dengan senang hati mengikuti proses belajar pada kegiatan lompat jauh sebagaimana kegiatan yang lain. Berdasarkan observasi peneliti, siswa kurang menyukai olahraga atletik karena dianggap menjenuhkan dan tidak ada unsur permainan, siswa lebih menyukai olahraga yang ada unsur permainan seperti bolavoli, sepakbola, ataupun kasti. Peningkatan kapasitas guru terhadap pembelajaran lompat jauh harus selalu diasah dengan cara guru banyak menimba ilmu tentang pembelajaran yang akan disampaikan kepada siswanya. Gerakan lompat jauh dari dulu hingga sekarang masih monoton sehingga perlu dikembangkan dengan proses bermain sebagaimana olahraga permainan, sehingga siswa akan merasa senang dan tidak jenuh, lompat jauh tidak hanya disajikan dengan cara yang sama dan berulang-ulang tanpa ada sentuhan permainan yang mampu membuat siswa tertarik terhadap gerakan lompat jauh.

Model pembelajaran atletik yang akhir-akhir ini baru marak dikembangkan di lingkungan sekolah adalah berbentuk permainan. Melalui permainan, anak dapat memiliki pengalaman sukses dan berprestasi. Di samping itu, beberapa tujuan sosial dapat dicapai melalui permainan, seperti keterampilan sosial, menerima aturan dan pemahaman yang lebih baik pada dirinya dalam situasi kompetetif dan kooperatif. Banyak manfaat yang diperoleh dalam pembelajaran penjas melalui bentuk permainan. Konsepsi pembelajaran atletik termasuk lompat jauh gaya jongkok dalam bentuk permainan dapat mengembangkan aspek-aspek yangterdapat dalam diri siswa Yudha M. Saputra (2001: 46) menyatakan, “Aspek yang dapat dikembangkan dari pembelajaran atletik dengan model bermain yaitu mencakup aspek fisik, motorik, sosial, emosional, kepribadian, kognisi, keterampilan olahraga dan lain sebagainya”. Untuk mencapai hasil belajar yang optimal, maka guru penjas harus mampu memberikan model-model permainan lompat jauh. Model-model pembelajaran lompat jauh ini dapat digunakan berbagai macam alat

bantu, misalnya, tali, ban bekas, kardus, box (kotak), dan lain sebagainya. Dari berbagai model pendekatan pembelajaran yang dipakai yang tepat untuk pembelajaran lompat jauh adalah lompat rintangan (bisa menggunakan kardus bekas) karena meningkatkan nalar siswa untuk menerima pelajaran dan sekaligus mengapresiasi pembelajaran yang dilakukan.

Membelajarkan lompat jauh gaya jongkok dengan model permainan merupakan strategi dalam pembelajaran. Namun pada kenyataannya masih jarang para guru penjas menerapkannya. Pada umumnya para guru penjas lebih cenderung membelajarkan lompat jauh gaya jongkok secara konvensional. Jika dalam pembelajaran berorientasi pada penguasan teknik lompat jauh gaya jongkok, pembelajaran secara konvensional lebih tepat diberikan, namun aspek-aspek yang terdapat dalam peserta didik tidak dapat berkembang semua. Lain halnya pembelajaran dengan model permainan semua aspek yang terdapat dalam peserta didik dapat berkembang, termasuk skill atau keterampilan.

Memberikan model pembelajaran yang sesuai dengan perkembangan perserta didik adalah sangat penting. Model pembelajaran permainan merupakan startegi pembelajaran yang disesuaikan dengan perkembangan dan pertumbuhan peserta didik. Namun dari model pembelajaran permainan yang diberikan belum tentu peserta didik memahami keterkaitannya dengan tujuan yang hendak dicapai yaitu kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Untu mengetahui sejauhmana penalaran siswa terhadap model pembelajaran permainan lompat jauh, maka perlu dikaji dan diteliti melalui penelitian. Pada umumnya pembelajaran lompat jauh di Sekolah Dasar (SD) jarang sekali diberikan model pembelajaran permainan. Jarang atau bahkan tidak pernah diajarkannya pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan model permainan disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya adalah guru penjasnya tidak mengikuti perkembangan dan kemajuan pembelajaran penjas, guru penjas kurang kreatif dan inovatif, kurangnya sarana pembelajaran dan lain sebagainya. Kurangnya pengetahuan guru penjas, sehingga dalam membelajarkan lompat jauh gaya jongkok monoton. Dengan hal ini maka kaidah-kaidah dalam pendidikan

jasmani tidak berkembang, sehingga berdampak buruk terhadap siswa Rusli Lutan (2004: 32) menyatakan: Pendidikan jasmani adalah suatu proses yang dilakukan secara sadar dan sistematik melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka membentuk manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila. Masih banyak di sekolah-sekolah dalam membelajarkan pendidikan jasmani termasuk cabang olahraga atletik belum menerapkan model permainan. Seharusnya dalam melaksanakan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok disesuaikan dengan kondisi siswa.

Siswa usia sekolah dasar pada umumnya senang dengan bermain. Oleh karena itu, dalam membelajarkan lompat jauh gaya jongkok dapat dikemas dengan bentuk bermain dengan cara memodifikasi alat. Dengan membelajarkan lompat jauh gaya jongkok dengan model bermain, guru penjas dapat memberikan masukan kepada peserta didik keterkaitannya dengan lompat jauh gaya jongkok.

Berkaitan dengan lompat jauh, Aip Syarifuddin (1992: 45) 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 melalui tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Sedangkan Yudha M. Saputra (2001: 36) berpendapat, Lompat jauh adalah keterampilan gerak berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya dengan satu kali tolakan ke depan sejauh mungkin. Untuk memperoleh hasil yang maksimal, pelompat dapat melakukannya dengan berbagai gaya salah satunya gaya jongkok.

Kegiatan pembelajaran atletik pada mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang bernuansa permainan menyediakan pengalaman gerak yang komplit, yang akan membangkitkan motivasi pada siswa untuk berpartisipasi aktif dalam pembelajaran (Yudha M. Saputra, 2001: 9). Permainan yang dilaksanakan pada penelitian ini adalah dalam bentuk melompat rintangan media kardus bekas. Bagi siswa sekolah dasar

permainan merupakan kegiatan yang menarik dan menyenangkan. Sehingga bentuk permainan akan dapat meningkatkan gairah dan motivasi siswa untuk menguasai teknik yang diberikan. Pembelajaran ini harus dirancang secara sederhana. Dengan aturan-aturan yang dapat dipahami anak dapat bermain dengan baik dan tujuan pembelajaran dapat dicapai. Hasil pengamatan lain adalah masih banyak guru penjaskesrek dalam proses pembelajaran belum mempertimbangkan aspek peserta didik secara maksimal. Pendekatan pembelajaran konvesional masih banyak diterapkan dalam membelajarkan pendidikan jasmani di SD. Guru penjaskes belum mengikuti perkembangan dan kemajuan model-model pembelajaran. Masih banyak sekolah yang mengesampingkan prasarana dan sarana pendidikan jasmani, sehingga tujuan pendidikan jasmani tidak tercapai. Hal senada dikemukakan Yoyo Bahagia dkk., (2000: 34) bahwa, "Untuk tujuan analisis gerak pada lompat jauh harus memperimbangkan secara konsisten empat fase yaitu awalan *(run up)*, tolakan kaki *(take off)*, melayang di udara *(flight)* dan pendaratan (*landing)*". Berdasarkan latar belakang masalah diatas , maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "*Upaya Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Modifikasi Alat pada Siswa Kelas V SD Negeri Sumberurip I Brebek Kecamatan Brebek Kabupaten Nganjuk Tahun 2016"*

## II. METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Desain penelitian tindakan Mahardika (2008: 56) terdiri dari beberapa bentuk desain yang disusun oleh para ahli. Desain dasar penelitian tindakan oleh Lewin, dimana dia menggambarkan langkah-langkah tindakan seperti sebuah spiral. Setiap siklus memiliki empat tahap yaitu: Perencanaan, Pelaksanaan, pengamatan / Observasi dan refleksi.

Sumber – sumber data dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini adalah Siswa yaitu untuk mendapat data tentang kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan modifikasi alat pada siswa kelas V SD Negeri Sumberurip I Brebek Kabupaten Nganjuk Tahun 2016.

Subjek penelitian adalah pihak-pihak yang dilibatkan sebagai sasaran

penelitian (Hermawan Pamot, 2011: 5). Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Sumberurip I Brebek Kabupaten Nganjuk Tahun 2016 sebanyak 20 siswa, putra 16 orang, putri 4 orang.

## III. HASIL DAN KESIMPULAN

### A. HASIL

Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan yang signifikan dari siklus I dan siklus II. Hasil gerak dasar lompat jauh gaya jongkok pada siklus I dalam kategori tuntas adalah 65% jumlah siswa yang tuntas adalah 13 siswa dari 20 siswa. Pada siklus II terjadi peningkatan prosentase hasil gerak dasar siswa dalam kategori ||8|| sebesar 95% sedangkan siswa yang tuntas 19 siswa dari 20 siwa.

### B. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terjadi peningkatan dari siklus pertama ke siklus kedua.

Dengan demikian penelitian yang dilakukan oleh peneliti dikatakan berhasil atau dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

Aip Saefudin. 1992. *Atletik,* Jakarta :Universitas Terbuka.

Arikunto,Suharsimi. (2006).*Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.

Arikunto,Suharsimi (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Bahagia, Yoyo, dkk. 2000. *Atletik*. Jakarta: Depdiknas**.**

Desminta,(2009).*Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.

Eddy Purnomo. 2007. *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik*

Gilang, M (2007) *Pendidikan jasmani ,olahraga dan kesehatan untuk SMPkelas VII*,Jakarta,Exact Ganesca.

Herman Subarjah. 2004. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga

Kasihani Kasbolah. (1999). *Penelitian Tindakan Kelas* (PTK). Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani Teori dan Peraktik* 1. Jakarta: Erlangga.

Murniasari. (2008). *Atletik*. Jakarta: Ganeka.

Nenggala, A. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Bandung: Grafindo Media Pratama

Nurhadi, 2004. *Pembelajaran Kontekstual dan penerapannya dalam KBK*. Malang: UM Press.

Rusli Lutan. 200. *Belajar Keterampilan, Pengantar Teoridan Metode,* Jakarta :Depdikbud Dikti Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.

Santoso Sastropoetro. 1982. *Pengertian Pelaksanaan*. UI Press. Jakarta.

Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Syamsu Yusuf. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Udin S Winataputra. 2004. *Teori Belajar dan Pembelajaran*, Bandung :Rosda Karya.

Y. D. Farida Kusumawati. (2010). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarata : Salemba Medika

Yudha M Saputra. 2001. *Dasar-Dasar Keterampilan Atletik*, Jakarta :Direktur Jendral Olahraga.