

## ABSTRAK

**EVA SAFITRI LUBIS. Upaya Meningkatkan Hasil Belajar *Lompat jauh* Dengan menggunakan variasi pembelajaran pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Biru-biru Tahun Ajaran 2012/2013 (Pembimbing : M Irfan Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2012.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar *lompat jauh gaya jongkok* melalui variasi pembelajaran .

Lokasi penelitian ini adalah SMP Negeri 1 Biru-biru Tahun Ajaran 2012/2013. Populasi adalah siswa kelas VII SMP Negeri 1 Biru-biru yang berjumlah 127 orang. Sampel dalam penelitian adalah siswa kelas VII 3 sebanyak 32 orang yang ditentukan secara *random sampling* kelas.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas, yang terdiri dari dua siklus yakni, siklus I dan siklus II. Sebelum dilakukan tindakan pada siklus I peneliti memberi tes awal untuk mengetahui letak kesulitan pada pelajaran *Lompat jauh gaya jongkok*, kemudian dilakukan pembelajaran menggunakan variasi pembelajaran dan diakhiri dengan pemberian tes siklus I dan tes siklus II dengan instrumen penelitian lembaran pengamatan tes hasil belajar *lompat jauh gaya jongkok* dengan menggunakan lembar portofolio.

Dengan penerapan variasi pembelajaran pada materi *lompat jauh gaya jongkok* dapat meningkatkan hasil belajar mulai tes awal hingga pada siklus II yaitu pada tes awal yang dilakukan sebelum siklus I, ada 6 orang siswa atau 15,00% dari jumlah siswa yang berhasil dalam mencapai ketuntasan belajar dengan rata-rata nilai 50% sedangkan yang belum berhasil ada 26 orang siswa atau 85% dari jumlah siswa. Kemudian dilakukan pembelajaran dengan menggunakan variasi variasi . Dari tes siklus I diperoleh 18 orang siswa yang berhasil dalam mencapai ketuntasan belajar yaitu sebesar 43,75% dari jumlah siswa dengan rata-rata nilai 68 sedangkan yang belum berhasil ada 14 orang siswa atau sekitar 43,75% dari jumlah siswa. Dan ketuntasan belajar siswa pada siklus II mencapai 28 orang siswa yang berhasil dalam mencapai ketuntasan belajar yaitu sebesar 87,50% dari jumlah siswa sedangkan 4 orang siswa (12,5%) belum mendapat tingkat ketuntasan belajar dengan rata-rata nilai 83,84%. Jadi dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan hasil belajar siswa dalam belajar *lompat jauh* melalui variasi pembelajaran di kelas VII 3 SMP Negeri 1 Biru-biru Tahun Ajaran 2012/2013.

Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa melalui variasi pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar *lompat jauh*.