

ABSTRAK

DIMAS PRATAMA, Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Melenting Dengan Menggunakan Metode VAK (Visual, Auditory, Kinestetik) Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Secanggang Kab. Langkat Tahun Ajaran 2013/2014.

(Pembimbing : CHAIRUL AZMI)

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2013.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan proses hasil belajar lompat jauh gaya melenting dengan metode VAK (*Visual Auditori Kinestetik*) Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Secanggang Kab. Langkat Tahun Ajaran 2013/2014. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas VIII-1 yang menjadi subjek dengan jumlah siswa sebanyak 32 orang yang akan diberikan tindakan melalui penerapan metode VAK (*Visual Auditori Kinestetik*) terhadap proses belajar lompat jauh gaya melenting. Metode yang dipakai pada penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa melalui metode VAK seluruh siswa memiliki tugas yang sama hanya tingkat kesulitannya berbeda sesuai dengan kemampuan dan daya serap siswa dalam melakukan pembelajaran pada materi lompat jauh gaya melenting, siswa dapat meningkatkan hasil belajarnya pada pokok bahasan lompat jauh. Dari hasil analisis data juga dapat diketahui bahwa hasil belajar siswa dari tes awal dan tes hasil belajar I masih rendah. Maka perlu dilakukannya perbaikan tindakan untuk siklus II. Kesulitan yang dialami dalam melakukan siklus I adalah siswa belum menguasai teknik dalam melakukan lompat jauh gaya melenting khususnya teknik tolakan dan sikap badan diudara. Disiklus II guru lebih meningkatkan dan memotivasi untuk lebih aktif dalam pengulangan teknik dasar lompat jauh gaya melenting khususnya tolakan dan sikap badan diudara.

Hasil penelitian menyimpulkan : (1) Dari tes hasil belajar siklus I diperoleh sebanyak 17 orang siswa dengan nilai setelah dikonfersikan sebesar (53,2%) telah mencapai tingkat ketuntasan belajar sedangkan 15 orang siswa (46,8%) belum mencapai tingkat ketuntasan belajar. Dengan nilai rata-rata hasil belajar setelah dikonfersikan adalah 65,1. (2) dari tes hasil belajar siklus II diperoleh data sebanyak 26 orang siswa dengan nilai setelah dikonfersikan sebesar (81,3%) yang telah mencapai ketuntasan dalam belajar, sedangkan 6 orang (18,7%) masih belum tuntas. Dengan nilai rata-rata hasil belajar setelah dikonfersikan 75,8.

Berdasarkan hasil analisis data dapat dikatakan bahwa dengan menggunakan metode VAK (*Visual Auditori Kinestetik*) dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya melenting pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Secanggung Kab.Langkat Tahun Ajaran 2013/2014.

