

## ABSTRAK

**RUDI HERMANTO NABABAN. NIM. 609812071. Peningkatan Hasil Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Lari Rintangan Pada Siswa SMP Negeri 1 Batang Kuis Tahun Ajaran 2011/2012.**

**Pembimbing : Mulyadi**

**Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2012.**

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui Peningkatan Hasil Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Lari Rintangan Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Batang Kuis Tahun Ajaran 2011/2012. Dari hasil data awal yang dilakukan diketahui bahwa kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok masih tergolong rendah.

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di, VII SMP Negeri 1 Batang Kuis di Jalan Desa Baru, Batang Kuis, penelitian dilaksanakan mulai tanggal 03 Maret 2012, sampai 10 Maret 2012 selama dua minggu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII, dengan menggunakan *purposif random sampling*, dan sampel dalam penelitian ini yang terdiri dari 40 Siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Yang terdiri dari siklus I Dan II. Untuk memperoleh data dalam penelitian ini maka dilakukan tes hasil belajar I dan tes hasil belajar II yang berbentuk penilaian lembar portofolio hasil belajar lompat jauh gaya jongkok sebanyak dua kali pertemuan.

Setelah data terkumpul dan dilakukan analisis : (1) Dari hasil belajar sebelum menggunakan lompat jauh gaya jongkok diperoleh 10 siswa (25%) yang telah mencapai ketuntasan belajar dan 30 siswa (75%) belum mencapai ketuntasan belajar, dengan nilai rata-rata 62,50%. (2) Kemudian dilakukan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dari hasil belajar disiklus I diperoleh 29 siswa (72,5%) yang telah mencapai ketuntasan belajar dan 11 siswa (27,5%) belum mencapai ketuntasan belajar, dengan nilai rata-rata 73,91%. (3) dengan berbagai variasi disiklus II, diperoleh 35 siswa (87,5%) yang mencapai tingkat ketuntasan belajar dan 5 siswa (12,5%) yang belum mencapai tingkat ketuntasan belajar, dengan nilai rata-rata 85,79%. Berdasarkan hasil persentase belajar lompat jauh gaya jongkok siswa siklus I secara keseluruhan masih mencapai 73,91%. Kemudian pada siklus II berdasarkan hasil refleksi ternyata membawa peningkatan menjadi 85,79%.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa lari rintangan dapat meningkatkan hasil pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Batang Kuis Tahun Ajaran 2011/2012.