

ABSTRAK

Haidir : Penerapan Variasi Pembelajaran Dalam Upaya Memperbaiki Proses Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Hinai Kab. Langkat Tahun Ajaran 2016-2017.

Pembimbing : Dr. TARSYAD NUGRAHA, M.Kes

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2016

Penelitian ini bertujuan untuk memperbaiki proses belajar lompat jauh gaya jongkok dengan penerapan variasi pembelajaran siswa kelas X – 3 SMA Negeri 1 Hinai Kab. Langkat pada tahun ajaran 2016-2017. Dari hasil data awal yang telah dilakukan menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok masih rendah dan hal ini berdampak pada hasil belajar siswa.

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan kelas (PTK) yang dapat dianalisis. Dalam hal ini peneliti menganalisis data dengan deskripsi data dan memaparkan data dalam bentuk tabel, sehingga dapat dicari nilai rata-rata dan persentase ketuntasan belajar.

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas X – 3 SMA Negeri 1 Hinai Tahun Ajaran 2016-2017 yang berjumlah 26 orang, diantaranya terdiri dari 7 orang siswa putra dan 19 orang siswa putri.

Hasil penelitian pada siklus I menunjukkan bahwa hasil belajar *lompat jauh gaya jongkok* yaitu (65,38%) siswa yang tuntas dalam belajarnya, dan (34,61%) siswa yang belum tuntas belajarnya. Hasil belajar siswa dalam melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok pada siklus I secara keseluruhan mencapai (71,15). Pada siklus II menunjukkan bahwa hasil belajar *lompat jauh gaya jongkok* yaitu (88,46%) siswa yang tuntas dalam belajarnya, dan (11,53%) siswa yang belum tuntas belajarnya dan hasil belajar siswa secara keseluruhan dalam melakukan teknik teknik lompat jauh gaya jongkok pada siklus II mencapai (80,52%).

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pembelajaran dengan menggunakan variasi pembelajaran dapat memberikan kontribusi yang sangat besar dan signifikan terhadap proses belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X-3 SMA Negeri 1 Hinai Kab. Langkat Tahun Ajaran 2016/2017.