

ABSTRAK

MUHAMMAD ISNANDAR. NIM 6121111026, Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Media Rintangan Pada Siswa Kelas X SMA N 1 Pegajahan Tahun Ajaran 2016/2017

Pembimbing : SAIPUL AMBRI DAMANIK

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2017

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lompat jauh dengan media rintangan pada siswa kelas X-1 SMA N 1 Pegajahan. Metode penelitian ini berupa penelitian tindakan kelas (PTK) dan Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X-1 yang terdiri dari 40 siswa, objek dalam penelitian ini adalah menggunakan media rintangan dalam upaya meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas X-1 SMA N 1 Pegajahan Tahun ajaran 2016/2017. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa lembar penilaian teknik dasar lompat jauh.

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini maka dilakukan tes siklus I yang berbentuk teknik dasar lompat jauh, setelah tes siklus I dilaksanakan maka diperoleh peningkatan hasil belajar siswa dari 40 siswa terdapat 27 siswa yang telah tuntas yaitu sebesar 67,5 % dengan nilai rata-rata 74,95, dan 13 siswa yang tidak tuntas sebesar 32,5%. Ini berarti ketuntasan klasikal (>85%) belum tercapai. Untuk itu peneliti masih melakukan beberapa perbaikan dalam pembelajaran, dan peneliti melanjutkan penelitiannya dengan melakukan tes siklus II yang sama perlakuannya pada siklus I. setelah tes siklus II dilaksanakan maka diperoleh peningkatan hasil belajar siswa dari 40 siswa terdapat 36 siswa yang telah tuntas yaitu sebesar 90 % dengan nilai rata-rata 79,68 dan 4 siswa yang tidak tuntas sebesar 10 % Ini berarti ketuntasan secara klasikal (>85%) telah tercapai.

Berdasarkan hasil Penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan media rintangan dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas X SMA N 1 Pegajahan Tahun Ajaran 2016/2017.