

## ABSTRAK

**MUSRIZAL, Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Menggunakan Metode VAK (Visual, Auditori, Kinestetik) Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 29 Medan Tahun Ajaran 2015/2016. (Pembimbing :M IHSAK ) Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2016.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan proses hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan metode VAK (*Visual, Auditori, Kinestetik*) Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 29 Medan Tahun Ajaran 2015/2016.

Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas VIII-I SMP Negeri 29 Medan Tahun Ajaran 2015/2016. Yang menjadi subjek adalah siswa sebanyak 32 orang, metode penelitian yang digunakan adalah metode VAK (*Visual, Auditori, Kinestetik*) dengan desain penelitian yang dipakai pada penelitian ini yaitu Penelitian Tindakan Kelas. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan portofolio dan menganalisis data dengan mereduksi data dan memaparkan data dalam bentuk tabel, sehingga dapat dicari nilai rata-rata dan persentase ketuntasan belajar.

Hasil penelitian menunjukkan : (1) Dari tes hasil belajar siklus I diperoleh sebanyak 17 orang siswa telah mencapai tingkat ketuntasan belajar (53,1%) sedangkan 15 orang siswa belum mencapai tingkat ketuntasan belajar (46,8%). Dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa secara klasikal 65,1. (2) dari tes hasil belajar siklus II diperoleh data sebanyak 26 orang siswa yang telah mencapai ketuntasan dalam belajar (81,3%), sedangkan 6 orang masih belum tuntas (18,7%). Dengan nilai rata-rata hasil belajar secara klasikal 75,8. Dengan demikian berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan metode VAK (*Visual, Auditori, Kinestetik*) dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 29 Medan Tahun Ajaran 2015/2016.