

## ABSTRAK

**MHD. IDHIHAM SALEH RAMBE. Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Pembelajaran Dengan Media Rintangan Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kota Padangsidempuan Tahun Ajaran 2011/2012.**

**(Pembimbing : SUGIONO)**

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

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui pembelajaran dengan media rintangan pada siswa SMA Negeri 1 Kota Padangsidempuan tahun ajaran 2011/2012. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dengan populasi sebanyak 5 kelas dengan jumlah siswa 160 orang, kemudian diambil sampel penelitian sebanyak satu kelas yaitu kelas X-2 dengan jumlah siswa sebanyak 32 orang yang akan diberikan tindakan berupa pengajaran melalui penggunaan media rintangan.

Metode penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian tindakan kelas. Untuk memperoleh data dalam penelitian ini maka dilakukan tes hasil belajar I dan tes hasil belajar II yang berbentuk aplikasi teknik dasar lompat jauh gaya jongkok sebanyak dua kali pertemuan.

Setelah data terkumpul akan dilakukan analisis, maka diperoleh hasil analisisnya: (1) dari tes hasil belajar I di siklus I diperoleh 22 orang (68,75%) yang telah mencapai tingkat ketuntasan belajar, sedangkan 10 orang (31,25%) belum mencapai tingkat ketuntasan belajar. Dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah 74,40. (2) dari tes hasil belajar II di siklus II diperoleh 26 orang (81,25%) yang telah mencapai tingkat ketuntasan belajar, sedangkan 6 orang (18,75 %) belum mencapai tingkat ketuntasan belajar. Dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah 78,93. Dalam hal ini dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan nilai rata-rata hasil belajar siswa dari siklus I ke siklus II yaitu sebesar 4,53 dan peningkatan ketuntasan klasikalnya sebesar 12,5%. Berdasarkan hasil analisis data dapat dikatakan bahwa melalui penggunaan Media Rintangan dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMA Negeri 1 Kota Padangsidempuan Tahun Ajaran 2011/2012.