ABSTRAK

TIARDI GUNA. Upaya Meningkatkan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Metode Permainan Gerakan Melompat Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Atletik SMP Negeri 1 Batang Kuis Tahun Ajaran 2013.

(Pembimbing: M.ISMAIL)
Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2013

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra ektrakurikuler SMP Negeri 1 Batang Kuis tahun 2013 melalui metode permainan berbagai gerakan melompat dengan subjek penelitian seluruh siswa putra ektrakurikuler SMP Negeri 1 Batang Kuis tahun 2013 yang berjumlah 10 orang. Instrument yang digunakan adalah test lompat jauh gaya jongkok.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan, yang terdiri dari 1siklus. Setelah data terkumpul dan dilakukan analisis maka diperoleh hasil analisisnya : (1) dari data tes awal diperoleh 2 orang (20%) yang telah tercapai tingkat keberhasilan latihan, sedangkan 8 orang (80%) belum tercapai tingkat keberhasilan latihan. Dengan nilai rata - rata adalah 27,77 % (2) dari data hasil tes siklus I diperoleh 8 orang (80%) yang telah tercapai tingkat keberhasilan latihan, sedangkan 2 orang (20%) belum tercapai tingkat keberhasilan latihan, dengan nilai rata-rata adalah 46.87%, dengan nilai rata-rata T *score* sebesar 98,7 Maka Penelitian ini tidak dilanjutkan kesiklus berikutnya karena target awal yang di canangkan peneliti telah tercapai dimana peneliti mencanangkan ketuntasan klasikal sebesar 80%. Dengan demikian Penelitian ini dapat dikatakan berhasil dengan peningkatan keberhasilan secara klasikal sebesar 60%. Berdasarkan hasil analisis data dapat dikatakan bahwa dengan menggunakan metode permainan berbagai gerakan melompat dapat meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra ekstarakurikuler SMP Negeri 1 Batang kuis tahun 2013.