

## **ABSTRAK**

**M.FERY HASMI Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat jauh Gaya Jongkok Dengan Menggunakan Media Rintangan Pada Siswa Kelas VII SMP Swasta Hangtuh Stabat Kabupaten Langkat Tahun Ajaran 2013/2014.**

**(Pembimbing Skripsi : SUGIONO)**

**Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2014.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar Belajar Lompat jauh Gaya Jongkok pada siswa kelas VII SMP Swasta Hangtuh Stabat Kabupaten Langkat dengan menggunakan media rintangan. Lokasi penelitian ini adalah di SMP VII SMP Swasta Hangtuh Stabat Kabupaten Langkat Tahun Ajaran 2013/2014. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VII-1 SMP Swasta Hangtuh Stabat Kabupaten Langkat Tahun Ajaran 2013/2014 dengan jumlah siswa sebanyak 28 siswa.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas, yang terdiri dari dua siklus, siklus I dan II. dilanjutkan post test I dan diakhiri dengan pemberian post test II dengan instrumen penelitian lembar pengamatan test hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan lembar portofolio. Melalui penggunaan media rintangan dapat meningkatkan kemampuan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa. Ketuntasan belajar siswa pada post tes siklus I mencapai 15 siswa yang berhasil dalam mencapai ketuntasan belajar yaitu sebesar 53,57 % dengan nilai rata-rata 67,8. Dan ketuntasan belajar siswa pada post test siklus II mencapai 23 siswa yang berhasil dalam mencapai ketuntasan belajar yaitu sebesar 82,1% dengan konversi nilai 79,8. Jadi dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok Dengan Menggunakan Media Rintangan di kelas VII-1 SMP Swasta Hangtuh Stabat Kabupaten Langkat Tahun Ajaran 2013/2014.

Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa melalui Penggunaan Media Rintangan dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII-1 SMP Swasta Hangtuh Stabat Kabupaten Langkat Tahun Ajaran 2013/2014.