

RINGKASAN SKRIPSI

Skripsi ini **berjudul** : “Upaya meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok menggunakan alat bantu ban bekas dan kardus pada siswa kelas X D Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Terentang Kab.Kubu Raya.

Sub-sub masalah: masalah Umum dalam penelitian ini adalah “Bagai mana upaya meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok menggunakan alat bantu ban bekas dan kardus pada siswa kelas X D Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Terentang”. Adapun masalah Khusus dalam penelitian ini sebagai berikut :

(1).Bagaimana perencanaan dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok menggunakan alat bantu ban bekas dan kardus pada siswa kelas X D Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Terentang Kab.Kubu Raya. (2).Bagaimana pelaksanaan dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok menggunakan alat bantu ban bekas dan kardus pada siswa kelas X D Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Terentang kab.Kubu Raya. (3).Bagaimanaa observasi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan alat bantu ban bekas dan kardus pada siswa kelas X D Sekolah Atas Negeri 1 Terentang. (4)Bagaimanaa refleksi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan alat bantu ban bekas dan kardus siswa kelas X D Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Terentang.

Tujuan penelitian berdasarkan masalah diatas maka penelitian ini bertujuan secara Umum untuk mendapatkan informasi dan kejelasan secara objektif tentang upaya meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok menggunakan alat bantu ban bekas dan kardus pada siswa kelas X D Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Terentang. Selanjutnya rumusan tujuan Khusus penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1).Perencanaan dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok menggunakan alat bantu ban bekas dan kardus pada siswa kelas X D Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Terentang. (2).Pelaksanaan dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok menggunakan alat bantu ban bekas dan kardus pada siswa kelas X D Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Terentang. (3).Observasi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan alat bantu ban bekas dan kardus pada siswa kelas X D Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Terentang. (4).Refleksi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan alat bantu ban bekas dan kardus pada siswa kelas X D Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Terentang.

Adapun **variabel** dalam penelitian ini adalah variabel masalah. Variabel masalah pada siswa kelas X D adalah lompat jauh gaya jongkok. Jadi sesuai dengan pengertian diatas maka variabel tindakan dalam penelitian ini adalah menggunakan alat bantu ban bekas dan kardus. **Metode** dalam penelitian ini adalah metode penelitian tindakan **Subjek penelitian** ini adalah siswa Kelas X D Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Terentang Kab.Kubu Raya.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik observasi langsung dan teknik pengukuran. **Alat pengumpul data** yang digunakan adalah lembar observasi dan tes. **Pengolahan dan analisis data** pada proses pembelajaran terjadi peningkatan yang sebelumnya pada pra siklus hanya 45,8% atau 11 siswa yang tuntas dengan rata-rata 70, pada siklus I mengalami

peningkatan menjadi 62,5% atau 15 siswa dengan rata-rata 73,4 dan di siklus II meningkat menjadi 76,3% atau 19 siswa dengan rata-rata 79,2.

Berdasarkan pengolahan data dapat disimpulkan bahwa perencanaan dan pelaksanaan serta dibuktikan dengan peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok, maka adanya peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa X D Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Terentang Kab.Kubu Raya setelah diberikan penerapan menggunakan alat bantu ban bekas.

Dengan kesimpulan diatas maka **disarankan** sebagai berikut: (1). Agar dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dapat diterima dengan mudah dan cepat sebaiknya guru menggunakan modifikasi media pembelajaran ban bekas dan kardus sehingga hasil belajar siswa dapat meningkat. (2). Hendaknya dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan hendaknya guru lebih sering menggunakan alat peraga/media sehingga dapat merangsang siswa untuk menyukai materi yang diajarkan dan dapat mengaktifkan siswa dalam pembelajaran.

