

ABSTRAK

UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK DASAR LOMPAT JAUH GAYA HANG STLYE MELALUI ALAT BANTU MODIFIKASI SIMPAI KESET DAN BOL PADA SISWA KELAS X1 DI SMA NEGERI 1 TRIMURJO

Oleh

Eka Yuniawati

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya hang stlye melalui alat bantu pada siswa kelas X1 di SMA Negeri 1 Trimurjo.

Metode yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode Penelitian Tindakan Kelas (*Class room Action Reserch*), dengan tiga siklus, dimana pada setiap siklus menggunakan tindakan yang berbeda-beda. Siklus pertama menggunakan simpai dimana siswa harus melakukan awalan dengan benar, siklus kedua menggunakan keset sebagai papan tolakan untuk pada saat siswa melakukan tolakan, dan siklus ketiga menggunakan bola yang digantung pada tiang bambu sebagai latihan pada saat melayang diudara.

Subyek dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Trimurjo kelas X1 yang berjumlah 32 siswa. Pengumpulan data diambil dari tes berupa pengamatan keterampilan gerak dasar yang meliputi posisi awal, posisi persiapan, posisi akhir.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan keterampilan gerak dasar *lompat jauh gaya menggantung* melalui latihan drill penggunaan alat tes holahop,keset,dan tiang bambu pada setiap siklusnya, adapun peningkatan pada setiap siklus adalah sebagai berikut siklus pertama sebesar 50%, siklus kedua sebesar 63%, dan siklus ketiga sebesar 91%.

Proses pembelajaran dengan alat bantu holahop, keset, tiang bambun yang di gantungi bola dapat memberikan peningkatan hasil belajar gerak dasar lompat jauh gaya menggantung siswa kelas x1 SMA N 1 Trimurjo. Dan pada setiap siklus tindakan yang diberikan memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan prosentase keberhasilan gerak dasar lompat jauh gaya hang stlye.

Kata kunci : hang stlye alat bantu