

ABSTRAK

PENINGKATAN KETERAMPILAN LOMPAT JANGKIT MELALUI MEDIA PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS VIII A SMP NEGERI 1 ADILUWIH

Oleh

MAESAROH

Masalahnya masih banyak siswa pada saat melakukan jingkat terlalu tinggi sehingga kaki tidak siap untuk mendarat, sedangkan pada saat melangkah melakukan dua kali karena merasa akan tidak sampai ke bak pasir, dan pada saat lompat sebahagian siswa meluruskan kaki pada saat di udara, penurunan kaki ke bak pasir terlalu cepat sehingga kurang efektif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan hasil pembelajaran keterampilan lompat jangkit melalui media pembelajaran pada siswa SMP Negeri 1 Adiluwih Pringsewu. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII A SMP Negeri 1 Adiluwih berjumlah 32 siswa. Teknik pengumpulan data melalui tes keterampilan *hop, step jump* pada lompat jangkit dan observasi dari proses pembelajaran. Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas dengan prosedur penelitian meliputi perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi sebanyak 3 siklus. Hasil

penelitian menunjukkan bahwa penerapan modifikasi media pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar lompat jangkit pada siswa kelas VIII A SMP Negeri 1 Adiluwih. Dari hasil analisis yang diperoleh terdapat peningkatan kondisi dari observasi awal ke siklus I yang menggunakan alat kardus, siklus II menggunakan alat hulahop, dan siklus III menggunakan alat karet gelang. Dari penilaian seluruh aspek pembelajaran diperoleh prosentase ketuntasan hasil belajar lompat jangkit pada kondisi awal (34%), Siklus I (59%), Siklus II (72%), dan Siklus 3 (91%), sehingga peningkatan kondisi awal ke Siklus III sebesar (57%).

Kata kunci : Keterampilan Lompat Jangkit, Media Pembelajaran, Peningkatan.

ABSTRACT

IMPROVEMENT OF TRIPLE JUMP SKILLS THROUGH LEARNING MEDIA FOR STUDENTS OF CLASS VIII A OF JUNIOR HIGH SCHOOL 1ST ADILUWIH

Oleh

Maesaroh

The problem was there are still many students at the time doing hop too high, but at that time the foot had not ready to land, while when do stepping twice because they feel they will not get to the tub sand, and when do jumping some students straighten their legs while in the air, dropping the foot into the tub sand was too fast, so it was less effective. The purpose of this study was to describe the results of learning the triple jump skills through learning media for students of Junior High School 1st Adiluwih Pringsewu. The method used in the implementation of this research is classroom action research. The subjects of this research were 32 students of grade VIII A of Junior High School 1st Adiluwih totaling 32 students. Data collection techniques through test of the triple jump skills and from observation of the learning process. This study uses Classroom Action Research with research procedures including planning, acting, observation, and reflecting in 3 cycles. The results showed that the application of the modification of learning media could improve learning outcomes of the triple jump to the student of class VIII A of SMP Negeri 1 Adiluwih. From the results of the analysis obtained there is an increase in conditions from the initial observation to the first cycle using cardboard, the second cycle using a hulaop, and the third cycle using a rubber band. From the assessment of all aspects of learning, the percentage of completeness of learning outcomes of triple jump in the initial condition (34%), Cycle I (59%), Cycle II (72%), and Cycle 3 (91%), so that the improvement of the initial condition to Cycle III was (57%).

Keywords: Triple Jump Skill, Learning Media, Improvement.