

## **ABSTRAK**

### **PENINGKATAN GERAK DASAR LOMPAT JAUH GAYA BERJALAN DI UDARA DENGAN MENGGUNAKAN MODIFIKASI ALAT SISWA KELAS V SDN 1 KELAWI BAKAUHENI TAHUN PELAJARAN 2011/2012**

**Oleh**

**HANAFI**

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan hidup aktif serta sikap sportif melalui kegiatan pendidikan jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar gerak dasar lompat jauh gaya berjalan di udara dengan metode pembelajaran modifikasi alat bantu pada siswa kelas SDN 1 Kelawi Bakauheni Tahun Pelajaran 2011/2012.

Metode yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode Penelitian Tindakan Kelas (*Class room Action Reserch*), dengan Dua siklus, dimana pada setiap siklus menggunakan tindakan yang berbeda-beda. Siklus pertama dengan penggunaan latihan melompati kardus yang tingginya 25 cm sambil meraih bola yang digantung, dan siklus kedua dengan penggunaan bentuk latihan lompat box yang tingginya 30 cm serta sambil meraih bola yang digantung.

Subyek dalam penelitian ini adalah siswa V SDN 1 Kelawi Bakauheni Tahun Pelajaran 2011/2012 yang berjumlah 25 siswa. Pengumpulan data diambil dari tes berupa pengamatan keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya berjalan di udara yang meliputi posisi awalan, posisi tolakan, posisi melayang di udara dan posisi mendarat.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya berjalan di udara melalui penggunaan modifikasi alat bantu pada setiap siklusnya, adapun peningkatan pada setiap siklus adalah sebagai berikut siklus pertama sebesar 60,00 %, siklus kedua sebesar 88,00 %.

Dengan adanya penggunaan alat modifikasi terhadap olahraga lompat jauh membantu siswa kelas V SDN 1 Kelawi dalam melakukan lompat jauh sehingga menghilangkan rasa takut terhadap olahraga lompat jauh.