

ABSTRAK

UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA BERJALAN DI UDARA (*WALKING IN THE AIR*) DENGAN ALAT YANG DIMODIFIKASI PADA SISWA KELAS VII SMPN 1 GADINGREJO KABUPATEN PRINGSEWU

Oleh

SUPRIYOKO

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan dan memperbaiki keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya jalan di udara (*walking in the air*) pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Gadingrejo Kabupaten Pringsewu dengan alat bantu yang dimodifikasi.

Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*) dengan subjek penelitian adalah siswa kelas VII SMP Negeri 1 Gadingrejo Kabupaten Pringsewu yang berjumlah 32 siswa, dengan perincian 8 laki-laki dan 24 perempuan. Sedangkan teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi dengan menggunakan instrumen penilaian tes keterampilan gerak dasar lompat jauh.

Hasil penelitian menunjukkan: pada siklus pertama dengan diperoleh prosentase ketuntasan belajar 28 %, terdapat adanya pencapaian skor atau nilai > 65 sehingga dengan demikian bisa dikatakan terjadi adanya peningkatan kemampuan gerak dasar lompat jauh. Pada siklus kedua diperoleh prosentase keberhasilan ketuntasan belajar 53 %, dan pada siklus ketiga diperoleh prosentase keberhasilan ketuntasan belajar 81 %. Berdasarkan nilai rerata untuk meningkatkan hasil pembelajaran harus diberi perlakuan yang sesuai dengan menggunakan metode yang telah ditetapkan. Hasil peningkatan 50% itu artinya hasil pembelajaran dengan alat modifikasi yang digunakan menunjukkan telah terjadi peningkatan. Dengan kondisi tersebut dapat disimpulkan bahwa pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Gadingrejo sangat efektif dengan menggunakan alat bantu yang telah dimodifikasi.