

ABSTRAK

Dwiki Wahyudi, 2022. Upaya Meningkatkan Kemampuan Keterampilan Lompat Jangkit dengan Metode Bermain Pada Siswa Kelas XI IPS Sekolah Menengah Atas Negeri 01 Kendawangan Kabupaten Ketapang.

Masalah pada penelitian ini adalah kemampuan siswa dalam menguasai teknik olahraga lompat jangkit masih belum maksimal, hal tersebut terlihat dari teknik lompat jangkit yang dilakukan siswa masih banyak yang salah, seperti pada saat awalan, siswa melakukan lari secepat-cepatnya tanpa memperkirakan jarak awalan terlebih dahulu, akibatnya kecepatan berkurang disaat akan melakukan tolakan. Pada saat melakukan tolakan kaki sering melewati papan tolakan, sehingga tidak sah lompatannya. Pada saat melayang di udara sikap siswa belum tepat. Ketika mendarat posisi kaki tidak mendarat dengan dua kaki, dan seringnya siswa jatuh ke belakang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan lompat jangkit melalui metode bermain pada siswa kelas XI SMA Negeri 01 Kendawangan.

Adapun jenis penelitian ini adalah PTK yaitu suatu metode yang dapat digunakan oleh guru untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada suatu materi pembelajaran. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 01 Kendawangan yang berjumlah 36 siswa. Teknik analisa data yang digunakan adalah Untuk mencari ketuntasan individu dan ketuntasan belajar (klasikal). Dari deskripsi penelitian dan analisa data, maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan lompat jangkit melalui metode bermain pada siswa kelas XI SMA Negeri 01 Kendawangan. Berdasarkan hasil observasi penelitian, diketahui bahwa hanya ada beberapa siswa yang sudah lulus sesuai dengan KKM yang diterapkan di Sekolah yaitu 75, dari jumlah 36 tercatat hanya 14 siswa yang tuntas dalam mengikuti pembelajaran lompat jangkit dan 22 siswa lainnya belum masuk kriteria tuntas.

Kata Kunci: Kemampuan Lompat Jauh, Metode Bermain