

Abstrak

Penelitian ini berjudul “Upaya Meningkatkan Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan gaya mengajara resiprokal pada siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 7 Kayan Hulu Kabupaten Sintang”.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah “Bagaimana hasil pembelajaran lompat jauh gaya jongkok Melalui Metode penerapan metode resiprokal Pada Siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 7 Kayan Hulu Kabupaten Sintang?”.

Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui bagaimana hasil pembelajaran lompat jauh gaya jongkok Melalui Metode penerapan metode resiprokal Pada Siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 7 Kayan Hulu Kabupaten Sintang.

Variabel yang terdapat dalam penelitian adalah variabel masalah dan variabel tindakan, variabel masalahnya adalah pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, sedangkan variabel tindakannya adalah penerapan metode resiprokal.

Bentuk penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas dengan dua siklus yang terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, observasi, refleksi, dan kesimpulan. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII yang berjumlah 32 siswa.

Hasil peningkatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok diperoleh dengan cara membandingkan nilai observasi dengan awal tes sebelum tindakan yang dikenal dengan “*pra siklus*”.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilaksanakan, terdapat peningkatan nilai siswa yaitu pada prasiklus ketuntasan siswa hanya mencapai 28% kemudian pada siklus 1 ketuntasan meningkat menjadi 50% dan pada siklus 2 terjadi peningkatan ketuntasan menjadi 84 % hal ini dapat disimpulkan bahwa metode resiprokal yang diterapkan berhasil untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa.

Kesimpulan dari penelitian ini metode penerapan metode resiprokal terbukti dapat meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Hal ini terbukti dengan adanya peningkatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok yang cukup baik, yaitu mengalami peningkatan nilai siswa dalam disetiap siklusnya.