

## RINGKASAN SKRIPSI

Skripsi ini **berjudul** : “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Menggantong Melalui Metode Pembelajaran Resiprokal Pada Siswa Kelas XI IPA I SMAN I Bengkayang. **Sub-sub masalah**: (1) Bagaimana pelaksanaan pembelajaran lompat jauh gaya menggantung pada siswa kelas XI IPA I SMAN I Bengkayang. (2) Apakah terdapat peningkatan pembelajaran lompat jauh gaya menggantung setelah diterapkan metode pembelajaran resiprokal pada siswa kelas XI IPA I SMAN I Bengkayang.

Adapun **Variabel** dalam penelitian ini adalah variabel masalah. Variabel masalah pada siswa kelas XI IPA I adalah lompat jauh gaya menggantung. Jadi sesuai dengan pengertian diatas maka variabel tindakan dalam penelitian ini adalah melalui metode pembelajaran resiprokal. **Metode** dalam penelitian ini adalah metode penelitian tindakan. **Subjek penelitian** ini adalah siswa Kelas XI IPA I SMAN I Bengkayang sebanyak 33 orang.

**Teknik pengumpulan data** yang digunakan adalah teknik observasi langsung dan teknik pengukuran. **Alat pengumpul data** yang digunakan adalah lembar observasi dan tes. **Deskripsi Hasil Penelitian** pada proses pembelajaran terjadi peningkatan yang sebelumnya pada pra siklus hanya 30% atau 10 siswa yang tuntas dengan rata-rata 63,04 pada siklus I mengalami peningkatan menjadi 52% atau 17 siswa yang tuntas dengan rata-rata 71,3 dan di siklus II meningkat menjadi 88% atau 29 siswa yang tuntas dengan rata-rata 79,5.

Berdasarkan pengolahan data dapat **disimpulkan** bahwa pelaksanaan serta dibuktikan dengan hasil proses pembelajaran lompat jauh gaya menggantung, maka adanya peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya menggantung pada siswa kelas XI IPA I SMA Negeri I Bengkayang setelah diterapkan metode pembelajaran resiprokal.

Dengan kesimpulan diatas maka **disarankan** sebagai berikut: (1). Agar dalam pembelajaran lompat jauh gaya menggantung dapat diterima dengan mudah dan cepat sebaiknya guru menggunakan metode yang bersifat memotivasi siswa agar siswa dapat mandiri dan percaya diri salah satunya metode pembelajaran resiprokal sehingga hasil belajar siswa dapat meningkat. (2). Hendaknya dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan guru lebih sering menggunakan metode pembelajaran yang tidak terpusat pada guru sehingga dapat merangsang siswa untuk tertarik dengan materi yang diajarkan dan dapat mengaktifkan siswa dalam pembelajaran.