

ABSTRAK

Penelitian ini Berjudul “Upaya Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Menggantong Dalam Olahraga Atletik Melalui Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas XA SMAN 1 Simpang Hulu Kabupaten Ketapang” Masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Menggantong Melalui Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas XA SMA Negeri 1 Simpang Hulu Kabupaten Ketapang”.

Masalah umum dalam penelitian ini adalah bagaimana meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya menggantung melalui modifikasi alat pada siswa kelas XA SMA Negeri 1 Simpang Hulu Kabupaten Ketapang.

Masalah khusus dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimanakah perencanaan pembelajaran lompat jauh gaya menggantung pada siswa Kelas XA SMA Negeri 1 Simpang Hulu melalui modifikasi alat?
2. Bagaimanakah pelaksanaan pembelajaran lompat jauh gaya menggantung pada siswa Kelas XA SMA Negeri 1 Simpang Hulu melalui modifikasi alat?
3. Bagaimanakah peningkatan pembelajaran lompat jauh gaya menggantung pada siswa Kelas XA SMA Negeri 1 Simpang Hulu dengan modifikasi alat?

Tujuan umum penelitian untuk mengetahui proses lompat jauh gaya menggantung Pada Siswa Kelas XA SMA Negeri 1 Simpang Hulu Kabupaten Ketapang Melalui modifikasi alat.

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui perencanaan pembelajaran lompat jauh gaya menggantung pada siswa kelas XA SMA Negeri 1 Simpang Hulu.
2. Untuk mengetahui pelaksanaan pembelajaran lompat jauh gaya menggantung siswa kelas XA SMA Negeri 1 Simpang Hulu melalui modifikasi alat.
3. Untuk mengetahui peningkatan pembelajaran lompat jauh gaya menggantung yang di peroleh dengan modifikasi alat.

Variabel dalam penelitian ini adalah variabel masalah dan variabel tindakan, variabel masalah dalam penelitian ini adalah “kemampuan lompat jauh gaya menggantung, Variabel tindakan dalam penelitian ini adalah modifikasi alat bola menggantung.

Metode dalam Penelitian ini, adalah penelitian tindakan dengan bentuk penelitian Tindakan Kelas.

Setting dan subjek dalam penelitian ini SMA Negeri 1 Simpang Hulu Kabupaten Ketapang. Subjek dalam penelitian ini adalah berjumlah 44 orang siswa.

Hasil dalam penelitian ini pada pre-implementasi dengan siswa tuntas 16 siswa atau 36%, siklus I dengan siswa tuntas sebanyak 25 siswa atau 57%, sedangkan siswa yang tuntas pada siklus II dengan siswa tuntas sebanyak 36 siswa atau 82% , jadi target yang ingin dicapai 80% telah berhasil tercapai dengan baik pada siklus II yaitu 82%.

Kesimpulan Berdasarkan hasil pengolahan data melalui beberapa tahapan siklus dan menjalankan prosedur langkah-langkah umum penelitian tindakan kelas sehingga dapat disimpulkan dengan tes akhir menunjukkan adanya

peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya menggantung pada kelas XA Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Simpang Hulu.

1. Pada perencanaan pembelajaran lompat jauh gaya menggantung dengan melalui modifikasi alat pada kelas XA Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Simpang Hulu berjalan dengan baik, peneliti dan guru kolaborator dapat melakukan kerjasama dalam membuat rencana pembelajaran, sarana pembelajaran yang dibutuhkan serta penyusunan lembar observasi dengan baik, sesuai dengan yang diharapkan.
2. Pada pelaksanaan pembelajaran lompat jauh gaya menggantung dengan melalui modifikasi alat pada kelas XA Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Simpang Hulu awalnya sedikit kesulitan saat masuk pada siklus I karena pada tahap awal siklus I baru akan dilihat hasil proses pembelajarannya jadi untuk gerakan belum sepenuhnya mereka kuasai, kemudian pada siklus II berjalan dengan baik, siswa dapat melakukan proses pembelajaran dengan baik, sesuai dengan yang diharapkan oleh peneliti dan guru kolaborator.
3. Terdapat peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya menggantung pada kelas XA Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Simpang Hulu. Hal ini terbukti dengan adanya hasil analisis Sebelum dilakukan tindakan hanya terdapat 16 siswa yang tuntas, atau sekitar 36%, Setelah diberikan siklus I, jumlah siswa yang tuntas meningkat menjadi 25 orang atau sekitar 57% Setelah pelaksanaan siklus II, jumlah siswa yang tuntas mengalami peningkatan menjadi 36 siswa atau sekitar 82%. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa melalui modifikasi alat dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya menggantung pada kelas XA Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Simpang Hulu.

Saran dalam penelitian ini siswa seharusnya lebih serius dalam mengikuti pembelajaran, dan guru seharusnya lebih kreatif dan rajin masuk dilapangan agar siswa tidak bosan selain itu sekolah lebih lengkap menyiapkan sarana dan prasarana.

1. Siswa seharusnya lebih serius dalam mengikuti pembelajaran, sehingga mempermudah guru dalam menyampaikan materi.
2. Guru disarankan untuk lebih kreatif dalam menyampaikan materi, dengan mencoba beberapa modifikasi jika metode sebelumnya kurang berhasil diterapkan. Dengan demikian siswa tidak akan merasa jenuh ketika mengikuti proses belajar mengajar.
3. Guru disarankan lebih rajin lagi masuk dan praktik dilapangan agar siswa tidak bosan dalam pembelajaran penjasorkes.
4. Sekolah sebaiknya menyiapkan sarana dan prasarana selengkapnyanya, sehinggaakan mempermudah guru penjasorkes dalam proses belajar mengajar. Dengan demikian tujuan pembelajaran akan mudah tercapai dan hasil belajar siswa dapat ditingkatkan.