

## ABSTRAK

Asyqari, Aero Aupal. 2024. *Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 11 Wuluhan Tahun Pelajaran 2023/2024*. Skripsi, Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Jember.

Pembimbing: (1) Dr. Kukuh Munandar, M.Kes. (2) Topoyono, M.Pd

**Kata Kunci:** keterampilan, lompat jauh gaya jongkok, tali rintangan, siswa

Permasalahan yang terjadi adalah rendahnya hasil pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok pada aspek keterampilan, Kelas VIII di SMP Muhammadiyah 11 Wuluhan Kecamatan Wuluhan Kabupaten Jember Jawa Timur Tahun Pelajaran 2023/2024. Penelitian Tindakan Kelas ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan media tali rintangan pada siswa SMP Muhammadiyah 11 Wuluhan Kecamatan Wuluhan Kabupaten Jember Jawa Timur Tahun Pelajaran 2023/ 2024. Subjek dari penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII di SMP Muhammadiyah 11 Wuluhan Kecamatan Wuluhan Kabupaten Jember Jawa Timur Tahun Pelajaran 2023/2024. Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan sebanyak dua siklus setiap siklusnya adalah satu kali pertemuan dengan setiap pertemuan waktunya 3 x 40 menit. Instrumen yang digunakan berupa test unjuk kerja lompat jauh gaya jongkok. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis deskriptif. Data awal test keterampilan unjuk kerja lompat jauh gaya jongkok menunjukkan bahwa siswa yang mencapai KKM hanya 20%, yaitu siswa tuntas 2 siswa (20%), tidak tuntas 8 siswa (80%). Pada siklus satu terjadi peningkatan ketuntasan sebesar 20%, yaitu siswa tuntas 4 siswa (40%) tidak tuntas 6 siswa (60%). Pada siklus dua terjadi peningkatan ketuntasan sebesar 30%, yaitu siswa tuntas 3 siswa (30%) sehingga jumlah keseluruhan siswa yang tuntas adalah 7 siswa (70%) tidak tuntas 3 siswa (30%). Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tindakan dengan menggunakan media tali rintangan yang dilakukan dalam 2 siklus terbukti mampu meningkatkan hasil test unjuk kerja siswa terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII di SMP Muhammadiyah 11 Wuluhan Kecamatan Wuluhan Kabupaten Jember Jawa Timur Tahun Pelajaran 2023/ 2024.

## **ABSTRACT**

Asyqari, Aero Aupal. 2024. *Improved Learning Outcomes in Long Jump Squat Style in Class VIII Students of Muhammadiyah 11 Wuluhan Middle School for the 2023/2024 Academic Year. Thesis, Sports Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Muhammadiyah University of Jember.*  
Pembimbing: (1) Dr. Kukuh Munandar, M.Kes. (2) Topoyono, M.Pd

**Keyword** : *skills, squat style long jump, rope obstacle course, students*

The problem that occurs is the low learning outcomes of the Long Jump Squat Style in the skill aspect, Class VIII at SMP Muhammadiyah 11 Wuluhan, Wuluhan District, Jember Regency, East Java, Academic Year 2023/2024. This classroom action research aims to improve the learning of long jump squatting using a rope obstacle course for students at Muhammadiyah 11 Wuluhan Middle School, Wuluhan District, Jember Regency, East Java, Academic Year 2023/2024. The subjects of this research were all class VIII students at SMP Muhammadiyah 11 Wuluhan, Wuluhan District, Jember Regency, East Java, Academic Year 2023/2024. This classroom action research was carried out in two cycles, each cycle being one meeting with each meeting lasting 3 x 40 minutes. The instrument used was a squat long jump performance test. The data obtained was analyzed using descriptive analysis. Preliminary data on the long jump squat performance skills test shows that only 20% of students achieved the KKM, namely 2 students (20%) completed it, 8 students (80%) did not complete it. In cycle one there was an increase in completion by 20%, namely 4 students (40%) completed 6 students (60%) did not complete. In the second cycle there was an increase in completion by 30%, namely 3 students (30%) completed so that the total number of students who completed was 7 students (70%), not 3 students (30%). From the results of this research, it can be concluded that actions using a rope obstacle course carried out in 2 cycles were proven to be able to improve the results of students' performance tests on the long jump squat style in class VIII students at SMP Muhammadiyah 11 Wuluhan, Wuluhan District, Jember Regency, East Java, Academic Year 2023/2024