

ABSTRAK

HENDRIK DAMISI, Nim. 831408219 “Meningkatkan Kemampuan Lempar Lembing Cabang Olahraga Atletik Melalui Metode Latihan Drill Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Biluhu Kabupaten Gorontalo”. Skripsi bimbingan Dra.Hj. Rena Madina, M.Pd dan Edy Dharma P. Duhe , S.Pd, M.Pd.,

Adapun yang menjadi permasalahan pada penelitian ini yaitu Apakah melalui metode latihan *drill* kemampuan lempar lembing gaya *Cross* siswa kelas XI SMA Negeri I Biluhu Kabupaten Gorontalo dapat ditingkatkan?

Tujuan penelitian ini adalah: untuk meningkatkan kemampuan lempar lembing gaya *Cross* yang diberikan di sekolah menengah atas dan secara khusus untuk meningkatkan kemampuan lempar lembing gaya *Cross* pada siswa kelas XI SMA Negeri I Biluhu Kabupaten Gorontalo.

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan metode pembelajaran latihan drill sehingga kemampuan siswa pada lempar lembing gaya cross meningkat 81,50% dari jumlah siswa yang diberi tindakan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan lempar lembing siswa kelas XI SMA Negeri 1 Biluhu Kabupaten Gorontalo meningkat setelah diberi tindakan dan mencapai hasil sesuai yang diharapkan yakni rata-rata nilai 48,50% pada observasi awal, siklus I meningkat sebesar 20,65% menjadi 69,15% dan pada siklus II meningkat sebesar 12,35% menjadi 81,50% dengan demikian maka penelitian dianggap selesai. Berdasarkan penelitian ini, maka diharapkan kepada guru agar memperhatikan metode latihan drill guna meningkatkan pemahaman siswa pada materi lempar lembing cabang olahraga atletik.