

## **ABSTRAK**

**Komang Budi Artana.** Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok melalui Metode Demonstrasi pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Telaga Biru. Skripsi gorontalo. Program Studi Pendidikan Jasmani, kesehatan dan Rekreasi Jurusan pendidikan keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok melalui metode demonstrasi pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Telaga Biru.

Hasil penelitian adalah sebagai berikut : data awal 46,22, siklus satu 65,05, siklus dua 70,26 dan siklus tiga adalah 81,50.

Kesimpulan penelitian adalah terdapat peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok melalui metode demonstrasi pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Telaga Biru.

**Kata kunci:** lompat jauh gaya jongkok, metode demonstrasi.