

ABSTRAK

Yusuf Rahim . Nip. 831 409 094 “Meningkatkan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Dalam Cabang Olahraga Atletik Melalui Metode Demonstrasi Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Limboto Barat”.

Masalah dalam penelitian ini yaitu Bagaimana Meningkatkan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Dalam Cabang Olahraga Atletik Melalui Metode Demonstrasi Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Limboto Barat?

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok dalam cabang olahraga atletik melalui metode demonstrasi pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Limboto Barat.

Hasil penelitian yaitu metode demonstrasi dapat meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok dalam cabang olahraga atletik. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan yang signifikan dalam peneltian ini. Pada observasi awal rata-rata capaian siswa hanya mencapai nilai 64,12. Setelah diberikan tindakan lanjutan pada siklus I memperoleh peningkatan sebesar 9,34 menjadi 73,46. Selanjutnya diberikan tindakan pada siklus II dan mengalami peningkatan sebesar 5,73 menjadi 79,23. Hal ini memenuhi ekspektasi peneliti yang menetapkan indikator kinerja 75. Dengan demikian maka hipotesis yang telah di ajukan yaitu “Metode Demonstrasi Meningkatkan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Dalam Cabang Olahraga Atletik Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Limboto Barat” dapat diterima.

Kata Kunci : Lompat Jauh, Lompat Jauh Gaya Jongkok, Metode Demonstrasi