

ABSTRAK

Mohammad Rifai, Nim 831410278 “ Meningkatkan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok pada cabang olahraga atletik melalui metode *explicit instruction* siswa kelas VII^c MTs Darul Ulum Toili “. Skripsi jurusan pendidikan keolahragaan, atas bimbingan Risna Podungge, S.Pd, M.Pd dan Zulkifli Lamusu, S.Pd, M.Pd.

Rumusan masalah dalam penelitian ini yakni apakah dengan menggunakan metode *Explicit instuction* dapat meningkatkan penguasaan siswa dikelas VII^c MTs Darul Ulum Toili dalam hal melakukan keseluruhan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok? Tujuan dari penelitian tindakan kelas ini yakni untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa dalam melakukan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok melalui metode *explicit instruction*, Hipotesis tindakan jika menggunakan metode *explicit instruction*, maka kemampuan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VII^c MTs Darul Ulum Toili akan meningkat.

Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan lembar pengamatan siswa dan guru serta evaluasi atas materi yang diajarkan setiap siklus kemudian data di analisis berdasarkan analisis data. Penelitian ini terbagi atas dua siklus dengan hasil belajar melalui observasi awal memperoleh rata - rata nilai 55,93 setelah dilakukan tindakan siklus I maka hasil belajar siswa meningkat, dengan rata - rata nilai 74,49 dan pada siklus II meningkat menjadi 82,33.

Dengan demikian, hipotesis yang berbunyi “ jika menggunakan metode *Explicit Instruction* maka kemampuan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VII^c MTs Darul Ulum Toili akan meningkat” telah teruji kebenarannya.

Kata Kunci : kemampuan lompat jauh dan pembelajaran *explicit instruction*.

ABSTRACT

Mohammad Rifai, Nim 831410278. Increasing basic long technique of long jump ortodock style of the athletics by explicit instruction method to student of VII^c MTs Darul ulum Toili. Skipsi. Sport science departement. Supervisor: 1. Risna Podungge, S.Pd, M.Pd, 2.Zulkifli Lamusu, S.Pd, M.Pd.

The aim of this class was shown the increase of learning output of student by doing technique of long jump ortodock style thorough explicit instuction method to increase ability of long jump ortodock style to student of VII^c MTs Darul Ulum Toili. The hypotesis of this action was by using explicit instruction method, can be increase the ability long jump ortodock style to student of VII^c MTs Darul Ulum Toili.

The dat was Collected by questioner for student and teacher, and the evaluation in the cicle, then the data was analysed. According to the analysis of data showed increased to the learning output of student by doing technique of long jump ortodock style. This research was consist of two cicles increase the rate to 74.49, and in the 2 cicle increase to 82.33.

Therefore, the hypotesis of this action was by using explicit instruction method, can be increase the ability long jump ortodock style to student of VII^c MTs Darul Ulum Toili,it is accepted.

Keyword : Long jump ortodock, explicit instruction

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menempuh ujian akhir di universitas negeri gorontalo, merupakan hasil karya saya sendiri.

Adapun bagian – bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari karya orang lain, telah dituliskan sumbernya dengan jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan karya ilmiah dan buku pedoman penulisan karya ilmiah Universitas Negeri Gorontalo.

Apabila dikemudian hari seluruh atau sebagian isi skripsi ini bukan hasil karya saya sendiri atau terdapat plagiat dalam bagian – bagian tertentu, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi lainnya sesuai peraturan perundang – undangan yang berlaku.

Gorontalo, Juli 2014
Yang membuat pernyataan

MOHAMMAD RIFAI
Nim : 831410278

CURICULUM VITAE

A. Identitas

Nama : Mohammad Rifai
Nim : 831410278
Tempat dan tanggal lahir : Kendek, 20 september 1985
Angkatan : 2010
Jurusan : Pendidikan Keolahragaan
Program Studi : SI Penjaskes
Fakultas : Ilmu – Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Laki – Laki
Alamat : Desa Kendek Kecamatan Banggai Utara



B. Riwayat Pendidikan

1. SDN Kendek Lulus Tahun 1999
2. MTs Alkhairaat Kendek Lulus Tahun 2002
3. Madrasah Aliyah Alkhairaat Banggai Lulus Tahun 2005
4. Diterima di Universitas Negeri Gorontalo Tahun 2010