

## ABSTRAK

**Izram Harpa. NIM. 831 408 310 “Meningkatkan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Metode Demonstrasi Pada Siswa Kelas V SDN 1 Suwawa Kabupaten Bone Bolango”.**

Masalah dalam penelitian ini yaitu apakah melalui metode demonstrasi, keterampilan dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN 1 Suwawa Kabupaten Bone Bolango dapat ditingkatkan?

Kajian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan pada lompat jauh gaya jongkok yang dibelajarkan di SDN 1 Suwawa Kabupaten Bone Bolango, dan secara khusus untuk meningkatkan keterampilan dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa Kelas V SDN 1 Suwawa Kabupaten Bone Bolango.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penggunaan metode demonstrasi. Metode demonstrasi adalah penyajian pelajaran dengan memperagakan dan mempertunjukkan kepada siswa tentang suatu proses, situasi atau benda tertentu, baik sebenarnya atau hanya sekadar tiruan. Indikator yang dinilai dalam penelitian ini meliputi empat indikator yaitu: teknik awalan, teknik tumpuan, teknik saat melayang di udara dan teknik mendarat.

Jenis penelitian ini yaitu Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan pada siswa kelas V SDN 1 Suwawa Kabupaten Bone Bolango dengan jumlah siswa 24 orang yang terdiri dari 13 orang putra dan 11 orang putri.

Hasil analisis menunjukkan bahwa siswa kelas V SDN 1 Suwawa mengalami peningkatan. Dari deskripsi data pada observasi awal rata-rata capaian siswa hanya mencapai yaitu sebesar 59,11. Setelah diberikan tindakan lanjutan pada siklus I memperoleh peningkatan menjadi 70,31. Selanjutnya diberikan tindakan pada siklus II dan mengalami peningkatan menjadi 80,21. Hal ini memenuhi ekspektasi peneliti yang menetapkan indikator kinerja 80 %.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka peneliti menyimpulkan yaitu dengan melalui metode demonstrasi, keterampilan dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN 1 Suwawa Kabupaten Bone Bolango dapat ditingkatkan.

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