

## ABSTRAK

**Umar Subula, Nim. 831 414 216 (Skripsi 2015) “MENINGKATKAN GERAK DASAR SIKAP LILIN MELALUI METODE LATIHAN KELAS V SDN 4 SUWAWA KABUPATEN BONE BOLANGO”.** Skripsi, Program Studi S-1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Jurusan Pendidikan Keolahragan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragan Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Drs. Sarjan Mile, MS, Pembimbing II Drs. Ahmad Lamusu, S.Pd, M.Pd.

Masalah dalam penelitian pada senam ketangkasan di SDN 4 Suwawa yakni rendahnya kemampuan siswa melakukan gerak dasar sikap lilin, siswa cenderung tidak mampu melakukan sikap lilin, penggunaan metode pembelajaran masih belum dapat meningkatkan gerak dasar sikap lilin. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan gerak dasar sikap lilin melalui metode latihan di kelas V SDN 4 Suwawa Kabupaten Bone Bolango.

Berdasarkan hasil pencapaian kelas, maka dapat disimpulkan hipotesis tindakan yaitu melalui penggunaan metode latihan maka kemampuan gerak dasar sikap lilin pada siswa kelas V SDN 4 Suwawa Meningkat. Berdasarkan hasil penelitian di lapangan maka diperoleh data siklus pertama yaitu untuk sikap sebesar 67,05 dengan kata lain pada indikator ini siswa masih belum mampu dalam melakukannya, selanjutnya pada siklus ke dua kemampuan siswa dalam melakukan komponen keterampilan tersebut meningkat menjadi 81,44 artinya bahwa dalam komponen tersebut siswa mengalami peningkatan, dan sudah mencapai indikator kinerja hingga melebihi indikator kinerja. Dengan demikian maka hipotesis tindakan kelas yang menyatakan bahwa: “jika dengan menggunakan metode latihan, maka keterampilan dasar sikap lilin di kelas V SDN 4 Suwawa Kabupaten Bone Bolango akan meningkat”.

***Kata Kunci :*** Sikap Lilin, Senam Lantai, Metode Latihan.