

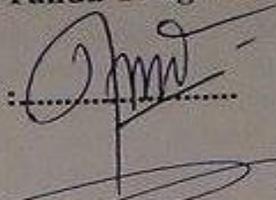
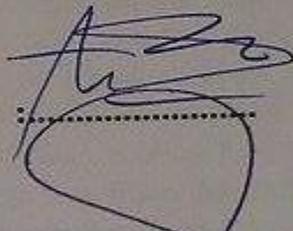
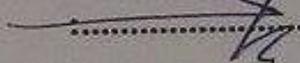
## LEMBAR PENGESAHAN

MENINGKATKAN TEKNIK DASAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK  
MELALUI METODE DEMONSTRASI PADA SISWA KELAS VII  
MTs SITI HAWA BUKO

OLEH

SADAM MATTA  
NIM 831 409 184

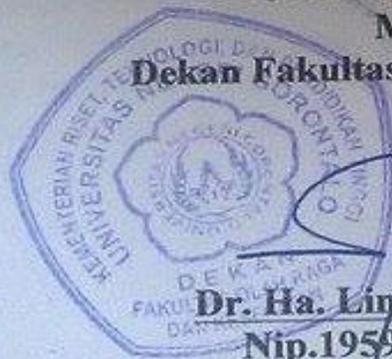
Telah dipertahankan didepan dewan penguji

Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
1. Risna Podungge, S.Pd,M.Pd Nip.19710721 200212 2 001		: 25/02/2016
2. Suriyadi Datau, S.Pd M.Pd Nip. 19820419 200604 1 001		: 25/02/2016
3. Drs. Ahmad Lamusu S.Pd M.Pd Nip. 19581219 198203 1 002		: 27/02/2016
4. Drs. Sarjan Mile MS Nip. 19610805 198703 1 003		: 27/02/2016

Gorontalo, Februari 2016

Mengetahui

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



Dr. Ha. Linne Boekoesoe, M.Kes

Nip.19590110 198603 2 003

## ABSTRAK

**Sadam Matta, 2015. Nim831409184.** Meningkatkan Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Metode Demonstrasi Pada Siswa Kelas VII MTs Siti Hawa Buko, Pembimbing I Drs. Ahmad Lamusu, S.Pd M.Pd, Pembimbing II Drs. Sarjan Mile, MS Program studi S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan Olahraga dan Rekreasi. Fakultas Olahragadan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.

Permasalahan yang dapat dirumuskan dalam penelitian tindakan kelas ini adalah, apakah melalui metode demonstrasi dapat meningkatkan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa dikelas VII MTs Siti Hawa Buko, dengan demikian maka tujuan penelitian ini adalah meningkatkan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok melalui metode demonstrasi pada siswa dikelas VII MTs Siti Hawa Buko, selanjutnya penelitian ini dilaksanakan di MTs Siti Hawa Buko yang berjumlah 36 orang terdiri dari 20 orang putra dan 16 orang putri. Adapun indikator kinerja dalam penelitian ini adalah apabila kemampuan dalam menguasai teknik dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa dikelas VII MTs Siti Hawa Buko dapat ditingkatkan minimal 75% dari jumlah keseluruhan siswa yang dikenai tindakan, maka penelitian ini dinyatakan selesai dan berhasil

Berdasarkan deskripsi hasil penelitian diketahui data awal siswa dari ke empat aspek yang diamati diperoleh hasil 52,81% masuk dalam kategori kurang hasil ini membuktikan bahwa ketuntasan belajar siswa mengenai teknik dasar lompat jauh gaya jongkok belum sesuai dengan harapan yakni indikator 75%, dari hasil tersebut dilakukan penelitian pada siklus I dikenai tindakan sebanyak tiga kali dan satu kali evaluasi, berdasarkan tindakan siklus I diperoleh hasil sebesar 60,90% masuk pada kategori cukup. Hasil ini membuktikan bahwa terjadi peningkatan dari hasil observasi ke siklus I sebesar 8,09% meskipun demikian namun hasil ini belum mencapai indikator, sehingga penelitian dilanjutkan ke siklus II. Pada siklus ini terjadi peningkatan yang signifikan hingga mencapai 75,64% melebihi indikator 75% Hasil ini membuktikan bahwa terjadi peningkatan dari hasil siklus I ke siklus II sebesar 14,74%.

Selanjutnya melihat capaian pada siklus II telah mencapai indikator maka dapat disimpulkan bahwa metode demonstrasi ini telah menuai keberhasilan yang signifikan, dengan demikian hipotesis penelitian tindakan kelas ini dinyatakan: melalui metode demonstrasi dapat meningkatkan teknik dasar siswa kelas VII MTs Siti Hawa Buko dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok dan dapat diterima.

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