

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**Skripsi yang berjudul “Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh Gaya  
Jongkok Cabang Olahraga Atletik Melalui Model Pembelajaran *explicit  
instruction* Siswa Kelas X IIS<sup>3</sup> SMA Negeri 1 Kabila”**

**Oleh**

**APRIYANTO NGGOLITU**

**NIM. 831 411 004**

**DOSEN PEMBIMBING**

**PEMBIMBING I**



**Dr. Ahmad Lamusu, S.Pd, M.Pd**  
**NIP.19581219 198203 1 002**

**PEMBIMBING II**



**Dra. Hj. Nurhayati Liputo M.Pd**  
**NIP.19570902 198203 2 001**

**Mengetahui**

**Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi  
Universitas Negeri Gorontalo**



**Dr. Sarjan Mile, M.S**  
**NIP. 19610805 198703 1 003**

**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI**

**JUDUL:**

**“MENINGKATKAN KETERAMPILAN DASAR LOMPAT JAUH GAYA  
JONGKOK CABANG OLAHRAGA ATLETIK MELALUI  
MODEL PEMBELAJARAN *EXPLICIT INSTRUCTION*  
SISWA KELAS X IIS<sup>3</sup> SMA NEGERI 1 KABILA”**

**OLEH :**

**Apriyanto Nggolitu  
831 411 004**

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji, pada :

Hari/tanggal : Selasa/28 Juni 2016

Pukul : 08.00 sampai dengan selesai

| No. | Nama Dosen Penguji   | Tanda Tangan   | Tanggal |
|-----|--|--|---------|
| 1.  | <u>Drs. Ahmad Lamusu S.Pd, M.Pd</u><br>NIP. 19581219 198203 1 002  |   | .....   |
| 2.  | <u>Dra. Hj. Nurhayati Liputo M.Pd</u><br>NIP.19570902 198203 2 001 |  | .....   |
| 3.  | <u>Zulkifli A. Lamusu S.Pd, M.Pd</u><br>NIP. 19830725 200812 1 002 |  | .....   |
| 4.  | <u>Drs. Ruskin. M.Pd</u><br>NIP. 19571231 198603 1 026             |  | .....   |

**Mengetahui**

**Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan  
Universitas Negeri Gorontalo**



**Dr.Hj. Lintje Boekoesoe, M.Kes  
Nip.19590110 198603 2 003**

## ABSTRAK

**APRIYANTO NGGOLITU. NIM. 831 411 004. (Skripsi 2016). “Meningkatkan keterampilan dasar lompat jauh gaya jongkok pada cabang olahraga atletik melalui model pembelajaran explicit instruction pada siswa kelas X IIS<sup>3</sup> SMA Negeri 1 Kabila”.** Pembimbing I Drs. Ahmad Lamusu S.Pd, M.Pd dan Pembimbing II Dra. Hj. Nurhayati Liputo. M.Pd.

Masalah dalam penelitian ini yaitu rendahnya penguasaan siswa dalam melakukan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada cabang olahraga atletik.

Tujuan penelitian untuk meningkatkan keterampilan dasar lompat jauh gaya jongkok pada cabang olahraga atletik melalui model pembelajaran explicit instruction pada siswa kelas X IIS<sup>3</sup> SMA Negeri 1 Kabila.

Hasil penelitian terbukti signifikan, dimana terjadi peningkatan dengan persentase 78,33% melebihi indikator kinerja yang ditentukan sebelumnya yaitu 77% setelah dilakukan tindakan dalam dua siklus dari jumlah keseluruhan 30 siswa yang di kenai tindakan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan siswa dalam melakukan keterampilan lompat jauh gaya jongkok setelah di beri tindakan dan mencapai hasil sesuai dengan apa yang diharapkan yakni rata-rata nilai 52,78% pada Observasi awal, Siklus I meningkat sebesar 68,33%, jadi selisih antara observasi awal dan siklus I sebesar 15,55% dan Siklus II meningkat sebesar 78,33% dengan selisih antara siklus I dan Siklus II sebesar 10%.

Dengan demikian penggunaan model pembelajaran *explicit instruction* dapat meningkatkan keterampilan dasar lompat jauh gaya jongkok cabang olahraga atletik siswa kelas X IIS<sup>3</sup> SMA Negeri 1 Kabila sehingga penelitian di anggap selesai dan dapat di terima.

**Kata kunci :** *Model Pembelajaran Explicit Instruction, Lompat Jauh*