

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

**Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Menggantong Melalui Model Pembelajaran *Explicit Instruction* Pada Siswa Kelas X SMK Negeri 1 Suwawa.**

**YOWAN SULEMAN  
831 410 024**

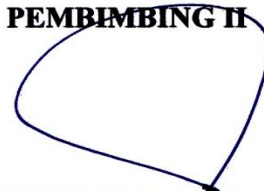
**Telah diperiksa dan disetujui untuk di uji**

**PEMBIMBING I**



**Risna Podungge, S.Pd, M.Pd  
NIP : 19710721 200212 2 001**

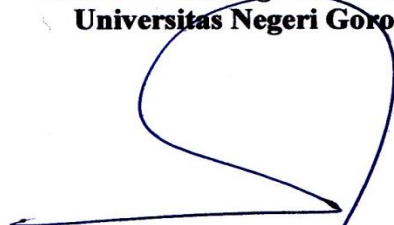
**PEMBIMBING II**



**Drs. Sarjan Mile, M.S  
NIP : 19840503 200182 2 004**

**Gorontalo Agustus 2016**

**Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan  
Fakultas Olahraga Dan Kesehatan  
Universitas Negeri Gorontalo**



**Drs. Sarjan Mile, M.S  
Nip:19610508 198703 1 003**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Menggantung Melalui Model Pembelajaran *Explicit Instruction* Pada Siswa Kelas X SMK Negeri 1**

**Suwawa.**

***Telah Dipertahankan Dihadapan Sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Olahraga dan Kesehatan Unversitas Negeri Gorontalo***

**Oleh**

**YOWAN SULEMAN**

**NIM 831410024**

**Hari / Tanggal : Rabu/ Agustus-2016**

**Waktu : 08.00 s/d Selesai**

**Penguji**

1. **Syarif Hidayat, MOr**  
NIP.19790403 200501 1 003
2. **Suriyadi Datau, S.Pd. M.Pd**  
NIP. 19820419 200604 1 001
3. **Risna Podungge, S.Pd. M.Pd**  
NIP. 19710721 200212 1 005
4. **Drs. Sarjan Mile M.S**  
NIP.19610508 198703 1 003

**Tanda Tangan**

1.....

2.....

3.....

4.....

**Gorontalo Agustus 2016**

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



**Dr. Linie Boekoesoe, M.Kes**  
NIP. 19590110 198603 2 003

## ABSTRAK

**YOWAN SULEMAN/ 831 410 024 “Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Menggantong Melalui Model Pembelajaran *Explicit Instruction* Pada Siswa Kelas X SMK Negeri 1 Suwawa.” Dosen Pembimbing 1 Risna Podungge S.Pd, M.Pddan dosen pembimbing 2 Drs, Sarjan Mile, M.S**

Masalah dalam penelitian ini adalah 1) Rendahnya hasil belajar siswa pada mata pelajaran penjas khususnya pada materi lompat jauh gaya menggantung di kelas X SMK Negeri 1 Suwawa. 2) Terbatasnya peralatan dan fasilitas olah raga saat praktek. 3) Kurangnya efektifnya penggunaan metode dalam pembelajaran penjas.

Tujuan dalam penelitian tindakan kelas ini adalah untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya menggantung melalui model pembelajaran *explicit instruction* di kelas X SMK Negeri 1 Suwawa.

Metode pembelajaran yang diterapkan dalam pelaksanaan penelitian ini adalah penggunaan model pembelajaran *Explicit Instruction* dengan hipotesis tindakan yakni “jika metode pembelajaran *explicit instruction* ini diterapkan pada pembelajaran penjas khususnya membahas tentang teknik dasar lompat jauh gaya gantung, maka kemampuan siswa yang ada di kelas X SMK Negeri 1 Suwawa dalam melakukan lompat jauh akan meningkat”. Indikator kinerja: “apabila penguasaan siswa dalam hal pelaksanaan teknik dasar lompat jauh gaya gantung mencapai minimal 80% dari keseluruhan siswa yang menjadi subyek penelitian, dengan kriteria penilaian mencapai 70-84, maka penelitian tindakan kelas ini dinyatakan selesai dan berhasil

Hasil dalam penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilaksanakan di sekolah SMK Negeri 1 Suwawa. Dengan subyek penelitian ini adalah siswa kelas X SMK Negeri 1 Suwawa dengan jumlah siswa 27 orang, putri berjumlah 12 orang dan putra berjumlah 15 orang. Pengambilan data dapat dilakukan dengan menggunakan lembar pengamatan kegiatan siswa, serta evaluasi terhadap materi yang diajarkan pada setiap siklus kemudian dianalisis baik secara kualitatif maupun secara kuantitatif, berdasarkan analisis data diketahui terjadi peningkatan rata-rata kemampuan lompat jauh gaya menggantung yakni: pada observasi awal rata-rata kemampuan lompat jauh gaya menggantung sebesar 51.37. Setelah diadakan tindakan siklus I terjadi peningkatan 66.62 dan pada tindakan siklus II diperoleh hasil capaian sebesar 82 berada pada kategori baik

Simpulan, maka, hipotesis yang dinyatakan: “jika metode pembelajaran *explicit instruction* ini diterapkan pada pembelajaran penjas khususnya membahas tentang teknik dasar lompat jauh gaya gantung, maka kemampuan siswa yang ada di kelas X SMK Negeri 1 Suwawa dalam melakukan lompat jauh akan meningkat”. dapat diterima.

**Kata Kunci:** Kemampuan Dasar Lompat Jauh Gaya Menggantong, Metode *Explicit Instruction*. Siswa SMK.

## ABSTRACT

**Yowan Suleman / 831 410 024 "Upgrading Long Jump Style Dangling Through Learning Model of Explicit Instruction In Class X SMK Negeri 1 Suwawa." Supervisor 1 Risna Podungge S. Pd, M. Pd and supervisor 2 Drs, Sarjan Mile, M.S**

The problem in this study were 1) Low student learning outcomes in physical education subjects, especially in long jump style hanging material in class X SMK Negeri 1 Suwawa. 2) Lack of equipment and sports facilities when praktek.3) Lack of effective use of teaching methods in physical education.

Interest in the study of this class action is to improve the long jump style hanging through explicit learning model of instruction in class X SMK Negeri 1 Suwawa.

Learning methods are applied in the implementation of this study is the use of learning model Explicit Instruction with the hypothesis of action that "if the learning method explicit instruction is applied to study physical education in particular discusses the basic techniques long jump style hanging, then the ability of existing students in class X SMK Negeri 1 Suwawa , in doing the long jump will increase. ". Performance indicators: "when the student's mastery in terms of the implementation of the basic techniques long jump style hanging reach at least 80% of the overall student who is the subject of research, with the assessment criteria reached 70-84, the study of this class action is declared completed and successfully

Results in classroom action research (CAR), which is implemented in schools SMK Negeri 1 Suwawa. With this research subject is class X SMK Negeri 1 Suwawa by the number of students 27 people, totaling 12 people daughter and son amounted to 15 people. Data retrieval can be done by using observation sheets student activities, as well as an evaluation of the material taught in each cycle and then analyzed both qualitatively and quantitatively, based on data analysis diletahui an increase in the average ability of long jump style hanging namely: the initial observation Average long jump ability -rata style hanging of 51.37. After an increase in cycle I 66.62 and in the second cycle of the achievements obtained results for 82 were in good category

In conclusion, then, the hypothesis which states: "if the explicit instruction learning method is applied to study physical education in particular discusses the basic techniques long jump style hanging, then the ability of existing students in class X SMK Negeri 1 Suwawa. in doing the long jump will increase ". acceptable.

**Keywords:** Foundational Skills Long Jump Style Hanging, Explicit intruction method. Vocational students.