

**“ MODEL PEMBELAJARAN *EXPLICIT INSTRUCTION* DALAM  
PENINGKATAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DI  
SMPN 1 SUWAWA KABUPATEN BONEBOLANGO”**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan Pada Jurusan Pendidikan Keolahragaan (FOK)*

**OLEH**

**AWALIN A. DJAENDO**

**831411236**



**UNIFERSITAS NEGERI GORONTALO  
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
PRODI S1PENJASKESREK**

**2017**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Dengan ini saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **“Model Pembelajaran *Explicit Instruction* Dalam Peningkatan Lompat Jauh Gaya Jongkok Di SMPN 1 Suwawa Kabupaten Bonebolango”** yang disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menempuh ujian sarjana pada jurusan Pendidikan kesehatan dan rekreasi, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, merupakan hasil karya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan karya tulis ilmiah yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sebagaimana tercantum dalam daftar pustaka sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan karya tulis ilmiah Universitas Negeri Gorontalo.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian karya tulis ilmiah ini bukan karya sendiri atau terdapat plagiat dalam bagian-bagian tertentu, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku

Gorontalo, Juni 2017



Awalin A. Djaendo

NIM. 831 411 236



DEPARTEMEN PENDIDIKAN NASIONAL RI

UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO

I. Jend. Sudirman No. 06 Tlp (0435) 821125 Gorontalo

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

“ MODEL PEMBELAJARAN *EXPLICIT INSTRUCTION* DALAM  
PENINGKATAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DI  
SMPN 1 SUWAWA KABUPATEN BONEBOLANGO”

Pembimbing I

Risna Podungge, S.Pd, M.Pd  
NIP. 197107212002122001

Pembimbing II

Surivadi Datu, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19820419 200604 1001

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan  
Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan  
Universitas Negeri Gorontalo

Drs. Sarjan Mile, M.S  
NIP. 19610508198705 1 003

**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI**

“Model Pembelajaran *Explicit Instruction* Dalam Peningkatan Lompat Jauh Gaya Jongkok Di SMPN 1 suwawa kabupatenBonebolango”

Oleh

**Awalin A. Djaendo**

**831 411 236**

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji  
Pada Tanggal 16 Juni 2017

**DEWAN PENGUJI**

1. **Risna Podungge, S.Pd, M.Pd**  
**NIP. 197107212002122001**

2. **Suriyadi Datau, S.Pd, M.Pd**  
**NIP. 19820419 200604 1001**

3. **Dr. Meyke Parengkuan, M.Pd**  
**NIP. 196705112005012001**

4. **Mirdayani Pauweni, S.Pd, M.Pd**  
**NIP. 198405032008122014**

Mengetahui  
Dekan Fakultas Keguruan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Gorontalo



**Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes**  
**NIP. 19590101 198603 2003**

## MOTO DAN PERSEMBAHAN

### Motto

*"Sesungguhnya Allah Akan Memberikan Pahala Kepada orang-Orang Yang Beriman, Berilmu Dan Beramal Saleh Dan Tidaklah Di Peroleh Pahala Itu, Kecuali Oleh Orang-Orang Saleh."*

*(Al-Qashar: 80)*

*" Manisnya keberhasilan akan menghapus pahitnya kesabaran, nikmatnya kemenangan melengkapkan letifnya perjuangan, menuntaskan pekerjaan dengan baik akan melenyapkan lelahnya jerih payah."*

*(AWALIN A. DJAENDO)*

### Persembahan

*Kupersembahkan Sebagai Darma Baktiku, Kepada Ibuku Tercinta (Lina), dan Ayahku (Ahmad Djaendo) dalam dekapan cinta dan penuh kasih sayang dalam naungan doa melalui goresan pena kuwujudkan dalam bentuk karya nyata penuh asa ini untukmu.*

*Kaka kutercinta Ahmadin a. Djaendo dan pendamping hidupku Ainun Monoarfa serta seluruh keluarga yang senantiasa merindukan dan mendoakan keberhasilan studiku.*

*Buat rekan-rekan seperjuangan dan sahabat-sahabat coz: Angki, Mail, Ikbal, Adi, Arik, Fikri, Kiman, Gode, yang turut memberikan bantuan tenaga, maupun pikiran serta do'a.*

**Almamaterku Tercinta Tempat Aku Menimba Ilmu**

**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

**2017**

## ABSTRAK

### **Awalin A. Dajaendo / 831 411 236 Model Pembelajaran *Explicit Instruction* Dalam Peningkatan Lompat Jauh Gaya Jongkok Di SMPN 1 Suwawa Kabupaten Bonebolango**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya peningkatan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII<sup>A</sup> SMPN 1 Suwawa Kabupaten Bonebolango. Untuk memecahkan masalah tersebut digunakan model pembelajaran *Explicit Instruction* di lakukan dengan cara guru menyampaikan tujuan dan mempersiapkan siswa, mempraktekan, membimbing pelatihan, mengecek pemahaman, memberi kesempatan latihan lanjutan, dalam mempelajari *lompat jauh gaya jongkok*. Dari tahap awalan, tahap persiapan, dan akhir gerakan.

Tujuan penelitian tindakan kelas ini adalah untuk mengetahui peningkatan lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan model pembelajaran *Explicit Instruction* pada siswa kelas VIII<sup>A</sup> SMPN 1 Suwawa Kabupaten Bonebolango. Hipotesis tindakan yakni "jika model pembelajaran *Explicit Instruction* ini di terapkan maka peningkatan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII<sup>A</sup> SMPN 1 Suwawa Kabupaten Bonebolango akan meningkat". Indikator kinerja jika rata-rata terjadi peningkatan *lompat jauh gaya jongkok* pada siswa kelas VIII<sup>A</sup> SMPN 1 Suwawa Kabupaten Bonebolango mencapai klasifikasi nilai sebesar 80% maka penelitian ini selesai serta dinyatakan berhasil.

Pengambilan data di lakukan dengan menggunakan lembar pengamatan kegiatan siswa dan guru, serta evaluasi atas materi yang di ajarkan pada setiap siklus kemudian data analisis baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Berdasarkan analisis data diketahui terjadi peningkatan rata-rata gaya jongkok yakni; pada observasi awal rata-rata kemampuan siswa dalam melakukan *gaya jongkok* sebesar 46,18%. Setelah di adakan tindakan siklus 1 terjadi peningkatan sebesar 20,95% menjadi 67,13% dan pada tindakan siklus 2 diperoleh hasil capaian sebesar 83,71% atau terjadi peningkatan sebesar 16,58 dengan demikian rata-rata peningkatan dari obserfasi awal sampai pada siklus 2 sebesar 37,53% jadi hipotesis yang berbunyi "menggunakan model pembelajaran *Explicit Instruction* maka peningkatan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII<sup>A</sup> SMPN 1 Suwawa Kabupaten Bonebolango meningkat" dan dapat diterima.

Jika model pembelajaran *Explicit Instruction* dilakukan dalam penelitian ini maka peningkatan lompat jauh gaya jongkok meningkat.

Kata Kunci : Lompat jauh, peningkatan gaya jongkok, dan model pembelajaran *Explicit Instruction*

## ABSTRACT

### **Awalin A. Dajaendo / 831 411 236 Explicit Instruction Learning Model In Improved Long Distance Jumping Style In SMPN 1 Suwawa Bonebolango District**

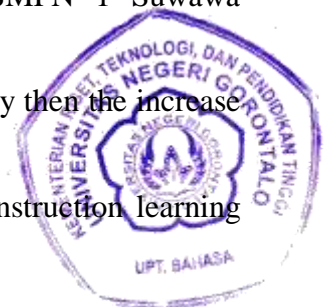
The problem in this research is still the low increase of long jump style of squatting on the students of class VIII.A SMPN 1 Suwawa Bonebolango. In order to solve the problem used Explicit Instruction learning model is done by the teacher convey the purpose and prepare students, practice, guide training, check Understanding, giving further training opportunities, in learning the long jump style squats. From the prefix stage, the preparation stage, and the end of the movement.

The purpose of this class action research is to know the elevation of the squat style long jump by using the Explicit Instruction model of learning in the students of grade VIII.A SMPN 1 Suwawa Bonebolango District. The action hypothesis is "if the Explicit Instruction model of learning is applied then the increase in long jump style squatting on grade VIII.A SMPN 1 Suwawa Bonebolango students will increase". Indicator performance if the average increase in long jump style squat on the students of class VIII.A SMPN 1 Suwawa Bonebolango regency reached the classification of values of 80% then this research is completed and declared successful.

Data collection is done by using observation sheets of student and teacher activities, and evaluation of the material that is taught on every cycle then the data analysis both quantitatively and qualitatively. Based on the data analysis, it is known that there is an increase in the mean of squat style ie; On the initial observation the average ability of students in the style of squatting by 46.18%. After the action of cycle 1, there was an increase of 20.95% to 67.13% and in the second cycle action, the result was 83.71% or an increase of 16.58, thus the average increase from the initial obserfation to the cycle 2 by 37.53% so the hypothesis which reads "using Explicit Instruction model of learning hence increase in long jump style squatting on grade VIII.A SMPN 1 Suwawa Bonebolango increased" and acceptable.

If the Explicit Instruction model of learning is done in this study then the increase in the long jump style of squatting increases.

Keywords: Long jump, increasing squat style, and Explicit Instruction Learning model



## **KATA PENGANTAR**

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat ALLAH SWT, karena hanya atas limpahan rahmat, taufiq, dan hidayahnyalah, serta petunjuknya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam marilah kita haturkan kepada junjungan kita Rasulullah SAW, yang telah mengajarkan kepada kita sekalian tentang kemuliaan sebuah ilmu sehingga kita mampu menjadi manusia yang senantiasa mau berpikir dan dapat memahami betapa indahnyanya makna hidup ini.

Dalam penelitian dan penyusunan skripsi ini, penulis banyak menemui hambatan kesulitan, namun berkat ketekunan, kesabaran, dan semangat. Serta bantuan dan bimbingan dari semua pihak terutama dosen pembimbing, Alhamdulillah segala hambatan dan kesulitan yang ditemui dapat diselesaikan. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dari hati yang paling dalam dan tulus, penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada Ibu Risna Podungge S.Pd. M.Pd selaku pembimbing I dan Bapak Suriyadi Datau S.Pd. M.Pd selaku pembimbing II yang dengan penuh tanggung jawab selalu membimbing dalam penulisan skripsi ini dari awal hingga skripsi ini selesai. Ucapan terima kasih pula tak lupa disampaikan kepada:

1. Prof. Dr. Hi. Syamsu Qamar Badu, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Gorontalo
2. Prof. Dr. Ir. Mahludin Baruadi, M.P. Selaku Wakil Rektor 1 Universitas Negeri Gorontalo
3. Supardi Nani, S.E, M.Si. Selaku Wakil Rektor II Universitas Negeri Gorontalo
4. Dr. Fence M. Wantu, S.H, M.H. Selaku Wakil Rektor III Universitas Negeri Gorontalo
5. Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes selaku Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan



6. Risna podungge, S.Pd, M.Pd selaku Wakil Dekan 1 Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Kesehatan
7. dr. Zuhriana K. Yusuf, M.Kes selaku Wakil Dekan II Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
8. Ruslan S.Pd, M.Pd selaku Wakil Dekan III FakultasOlahraga Dan Kesehatan
9. Drs. Sarjan Mile, M.S selaku Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
10. Suriyadi Datau S.Pd, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
11. Dosen-dosen beserta Staf pengajar di Fakultas Olahraga Dan Kesehatan khususnya Jurusan Pendidikan Keolahragaan
12. Staf administrasi Jurusan Pendidikan Keolahragaan dan Fakultas FOK
13. HJ. Johana Wartabone, S.Pd selaku kepala sekolah SMPN 1 Suwawa Kabupaten Bonebolango, dan Erna Lasena, S.Pd selaku guru penjaskes SMPN 1 Suwawa Kabupaten Bonebolango.

Tak ada ilmu yang sempurna selain milik ALLAH SWT, Manfaat apapun yang terdapat dalam skripsi ini, penulis yakin semuanya dari ALLAH SWT, melalui perantara manusia dan semua kekurangan yang terdapat dalam skripsi ini, itu karena keterbatasan penulis dalam kapasitas sebagai manusia yang tak sempurna. Akhirnya, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi mereka yang berkarir dalam dunia olahraga khususnya lompat jauh gaya jongkok.

Gorontalo, Agustus 2017

**Penulis**

**Awalin A. Dajaendo**  
**Nim. 831 411 236**

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b>	
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN</b> .....	ii
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	iii
<b>LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI</b> .....	iv
<b>MOTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	v
<b>ABSTRAK</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Indetifikasi Masalah.....	5
1.3 Rumusan Masalah.....	6
1.4 Cara Pemecahan Masalah .....	6
1.5 Tujuan Penelitian .....	6
1.6 Manfaat Penelitian .....	6
1.6.1Manfaat Teoritis.....	7
1.6.2Manfaat Prakis .....	7
<b>BAB II KAJIAN TEORITIS DAN HIPOTESIS TINDAKAN</b> .....	8
2.1 Kajian Teoritis.....	8
2.1.1Cabang Olahraga Atletik.....	8
2.1.2Lompat Jauh Gaya jongkok .....	11
2.1.3 Model Pembelajaran <i>Explicit Instruction</i> .....	17
2.2 Kajian Penelitian Yang Relevan .....	22
2.3 Kerangkaberfikir .....	23
2.4 HipotesisTindakan.....	24
2.4 Indikator Kinerja .....	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	25

3.1 Setting Penelitian dan Karakteristik Subjek Penelitian.....	25
3.1.1 Setting Penelitian .....	25
3.1.2 Karakteristik Subyek Penelitian.....	25
3.2 Variabel Penelitian .....	25
3.3 Tahap-Tahap Penelitian .....	26
3.3.1 Persiapan .....	26
3.3.2 Pelaksanaan tindakan .....	26
3.3.3 Pemantauan Dan Evaluasi.....	27
3.3.4 Analisis Dan Refleksi.....	27
3.4 Tahap Akhir .....	28
3.5 Teknik Pengumpulan data .....	28
3.6 Teknik Analisis Data.....	30
<b>BAB IV DESKRIPSI HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>32</b>
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian .....	32
4.1.1 Observasi Awal .....	32
4.1.2 Siklus 1 .....	35
4.1.3 Siklus 2.....	39
4.2 Pembahasan.....	44
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>47</b>
5.1 Kesimpulan .....	47
5.2 Saran.....	47
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>49</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

### No. Tabel

1. Hasil Kegiatan Siswa Observasi Awal .....	34
2. Nilai Rata-Rata Observasi Awal .....	34
3. Presentase Jumlah Siswa Siklus 1 .....	37
4. Nilai Rata-Rata Keterampilan Hasil Siklus 1 .....	38
5. Presentase Jumlah Siswa Siklus II .....	42
6. Nilai Rata-Rata Keterampilan Hasil Siklus II .....	42
7. Nilai Presentase Observasi Awal, Siklus 1 Dan Siklus II .....	45

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1, Jadwal Penelitian .....	51
2. Lampiran 2, Format Penilaian Individu Observasi Awal .....	52
3. Lampiran 3, RPP Observasi Awal .....	54
4. Lampiran 4, Hasil Penilaian Observasi Awal .....	60
5. Lampiran 5, Format Penilaian Individu Siklus I .....	62
6. Lampiran 6, RPP Sklus I .....	64
7. Lampiran 7, Hasil Penilaian Siklus I .....	70
8. Lampiran 8, Format Penilaian Individu Siklus II .....	72
9. Lampiran 9, RPP Siklus II .....	74
10. Lampiran 10, Hasil Penilaian Siklus II .....	80
11. Bukti Fisik Penelitian .....	82
12. Surat Keputusan Dekan FOK .....	89
13. Surat Meneliti .....	96
14. Surat Rekomendasi .....	97
15. Surat Keterangan Telah Meneliti .....	98
16. Ciriculum Vitae .....	99