

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasar deskripsi hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan sebelumnya, maka dapat di tarik kesimpulan sebagai berikut:

- 1. Dengan menggunakan model pembelajaran Explicit Instruction terdapat peningkatan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII^A SMPN 1 Suwawa Kabupaten Bonebolango.*
- 2. Model pembelajaran Explicit Instruction di terima karena beberapa komponen peningkatan lompat jauh gaya jongkok siswa meningkat dan siswa dapat belajar lebih percaya diri dan mudah mengekspresikanya.*
- 3. Rata-rata nilai keseluruhan yang di temukan pada observasi awal 46,18. Jadi perlu di adakan tindakan lanjutan agar mencapai indikator yang di tentukan. Setelah tindakan siklus 1, terjadi peningkatan menjadi 67,13 dari rata-rata nilai 46,18 pada observasi awal. Perlu di adakan tindakan lanjutan karna belum mencapai indikator kinerja yang di tetapkan. Tindakan siklus 2 , terjadi peningkatan 83,71 dari rata-rata 67,13 usai pelaksanaan tindakan siklus 1. Untuk itu peningkatn lompat jauh gaya jongkok melalui pembelajaran Explicit Instruction pada siswa kelas VIII^A SMPN 1 Suwawa Kabupaten bonebolango dengan indikator kinerja 80% tidak lagi dilanjutkan kesiklus berikutnya karna pda siklus ke 2 telah memenuhi syarat dari indikator penelitian yang di tentukan, jadi indikator dalam penelitian ini tercapai.*

Saran

berdasarkan simpulan di atas hal-hal yang di sarankan oleh peneliti di antaranya:

1. *Sebaiknya dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan seorang guru selalu melaksanakan perbaikan pembelajaran melalui penelitian tindakan kelas dengan menggunakan model pembelajaran Explicit Instruction.*
2. *Sebaiknya dalam pembelajaran penjasokes guru selalu memperhatikan materi pembelajaran yang relevan dengan materi yang akan diberikan agar peningkatan siswa dapat meningkat khususnya lompat jauh gaya jongkok.*

DAFTAR PUSTAKA

- Aan Sunjata, Teguh Sentosa**, 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional : Jakarta: CV. Setiaji
- Akhmad Olih Solihin, Khairul Hadziq**, 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Pusat perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional: Jakarta: CV. Muiara Ilmu Bandung
- Aris Shoimin**, 2014. 68 Model Pembelajaran Inovatif Dalam Kurikulum 2013: Yogyakarta: Arus Media
- Aunurrahman**, 2012. Belajar Dan Pembelajaran. Bandung: Alfabeta
- Budi Sutrisno, Muhammad Bazin Khafadi**, 2010. Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan. Jakarta: CV. Putra Nugraha
- Deni Kurniadi, Suro Prapanca**, 2010. Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan. Jakarta: CV. Thursina
- Dini Rosdiani**, 2013. Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. Bandung: Alfabeta
- Dwi Sarjianto, Sujarwadi**, 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga Dan kesehatan. Jakarta: PT. Intan Pariwara
- Farida Isnaini, Sri Santoso Sabarani**, 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. Jakarta: Mediatama
- Farida Mulyaningsi dkk**, 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. Jakarta: PT. Intan Pariwara
- Hamza B. Uno, Nurdin Mohamad**, 2012. Belajar Dengan Pendekatan Paikem. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Husdarta, Yudha M. Saputra**, 2013. Belajar Dan Pembelajaran. Bandung: Alfabeta
- Jaja Suharja Husdarta, Eli Maryani**, 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional. Jakarta: Armico

- Lasinem, Sri Santoso Sabarani**, 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta: CV. Mediatama
- Lif Khoiru Ahmadi, Sofan Amri**, 2011, *Mengembangkan Pembelajaran Aktif, Inofatif, Kreatif, Efektif, Menyenangkan, Gembira Dan Berbobot*. Jakarta: PT. Prestasi Pustakaraya
- Margono, Budi Aryanto**, 2010. *Pendidikan jasmani,olahraga, dan kesehatan*. Jakarta: Pustaka Intan Madani
- Miftahul Huda**, 2011. *Model-model Pembelajaran Dan Pembelajaran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Mohammad Ali Mashar, Dwinarhayu**, 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta: Swadaya Murni
- Nanang Hanafiah, Cucu Suhana**, 2012. *Konsep Strategi Pembelajaran*. Bandung: PT. Refika Aditama
- Ngatiyono, Dyan Putri Riswanti**, 2010. *Mari Sehat Bergembira Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta: CV. Usaha Makmur
- Ridwan Abdullah Sani**. *Inovasi Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara
- Rusman**, 2013. *Seri Manajemen Sekolah Bermutu.Model-model Pembelajaran Mengembangkan profesionalisme Guru. Edisi ke Dua*. Jakarta: PT. Raja Gravindo
- Sindu Cindar Bumi Dkk**, 2010. *Senang Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta: Pribumi Mekar
- Sodikin Chandra, Achmad Esnoe Sanoesi**, 2010.*Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Kepemerintahan Pendidikan Nasional: Jakarta: PT. Arya Duta
- Sri Wahyuni Dkk**, 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Kepemerintahan Pendidikan Nasional. Jakarta: PT. Wangsa Jastra Lestari
- Suwandi Dkk**, 2010. *PENJASORKES*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional
- Syifa S. Mukrima**, 2014. *53 Metode Belajar Dan Pembelajaran*. Bandung: Bumi Sliwangi Bumi
- Tri Jaya S, Marjuki**, 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional
- Yusuf Hidayat Dkk**, 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Kementrian Pendidikan Nasional. Jakarta: Armico
- Zainal Aqib**, 2013. *Model-Model Media Dan Strategi Pembelajaran Kontektual (Inovatif)*. Bandung: CV. Yrama Widaya

Lampiran 1

Jadwal Penelitian

No	HARI/TANGGAL	WAKTU	KEGIATAN	TEMPAT	KET
1	Senin 8 Agustus 2016	07.30	Observasi awal	SMPN 1 SUWAWA	
2	Rabu 10 Agustus 2016	03.30	Tindakan I	SMPN 1 SUWAWA	
3	Jumat 12 Agustus 2016	07.30	Tindakan II	SMPN 1 SUWAWA	
4	Senin 22 Agustus 2016	03.30	Tindakan III	SMPN 1 SUWAWA	
5	Rabu 24 Agustus 2016	03.00	Siklus I	SMPN 1 SUWAWA	
6	Jumat 26 Agustus 2016	07.00	Tindakan I	SMPN 1 SUWAWA	
7	Sabtu 27 Agustus 2016	03.30	Tindakan II	SMPN 1 SUWAWA	
8	Senin 29 Agustus 2016	03.30	Tindakan III	SMPN 1 SUWAWA	
9	Selasa 30 Agustus 2016	07.30	Siklus II	SMPN 1 SUWAWA	

Gorontalo, Agustus 2016

Guru Mitra

Peneliti

Erna Lasena S, Pd
Nip.19570805 198003 2 005

Awalin A. Dajaendo
Nim:831 411 236

Mengetahui,
Kepala sekolah SMPN 1 Suwawa

HJ. Johana Wartabone, S.Pd
NIP.19590818 198103 2 011

Lampiran 2

FORMAT PENILAIAN INDIVIDU OBSERVASI AWAL

PENINGKATAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA SMPN 1 SUWAWA KABUPATEN BONEBOLANGO

Nama :

Kelas :

Jenis kelamin :

No	Aspek yang di amati/dinilai	Skor penaian				JML	RATA RATA	KET
		1	2	3	4			
A	Tahap Awalan 1.sikap sempurna. 2.berlari tanpa mengubah langkah. 3.tambah kecepatan lari sebelum bertumpu/bertolak. 4.pinggang diturunkan saat satu langkah terakhir.							
B	Tahap pelaksanaan a. Tolakan. 1.tolakan dengan salah satu kaki terkuat. 2.paha keposisi horizontal dan di pertahankan. 3.memerlukan sendi mata kaki, lutut, dan pinggang pada waktu melakukan tolakan. 4.bertolak kedepan dan keatas. b. Melayang Di Udara 1.saar kaki menginjak balok tolakan,berat badan keatas . 2.kaki tolak menyusul kaki ayun. 3.kedua kaki sedikit di tekuk.							

	4.posisi badan berada dalam sikap jongkok.							
C	Akhir gerakan 1.Setelah ayunan lengan mengenai bola, angkat tumit keatas,posisi pinguk dan lutut naik. 2.Ayunan lengan untuk pasing bawah ke depan tidak melebihi sudut 90 derajat dengan bahu. 3.Pandangan mengikuti arah gerakan bola							
Jmlh								

Rentang penilaian:

80% - 100% memperoleh nilai A
70% - 79% memperoleh nilai B
60% - 69% memperoleh nilai C
45% - 59% memperoleh nilai D
<44% memperoleh nilai Tidak Lulus /E

Catatan : Seorang siswa dikategorikan telah tuntas mengikuti lompat jauh *gaya jongkok* apabila tingkat penguasaannya lebih dari atau sama dengan 80%. Selain itu dikategorikan belum tuntas.

Lampiran 3

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
OBSERVASI AWAL

Sekolah	: SMPN 1 Suwawa Kabupaten Bonebolango
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VIII^A
Materi Pokok	: Olahraga Atletik (Lompat Jauh Gaya Jongkok)
Alokasi Waktu	: 2 x 45 menit (1 X Pertemuan)

Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (Toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan yang sebenarnya dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
Sikap Religius 1.1. Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.	

<p>Sikap Sosial :</p> <p>2.1. Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2. Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3. Menghargai Perbedaan Karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4. Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p>	
<p>3.1. Memahami konsep gabungan pola gerak dominan dalam bentuk teknik dasar Lompat jauh Gaya Jongkok.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan Lompat jauh gaya jongkok dalam olahraga atletik dengan benar • Mempraktikkan Lompat jauh gaya jongkok keterampilan dasar olahraga atletik dengan baik. Dengan peraturan yang benar serta nilai kerja sama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri.

Tujuan Pembelajaran

Pertemuan Kesatu

Setelah pembelajaran selesai diharapkan peserta didik mampu:

1. Peserta didik berdoa sebelum dan sesudah mengikuti pelajaran dengan baik.
2. Menunjukkan sikap kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, dan menerima kekurangan/kelebihan selama mengikuti kegiatan pembelajaran.
3. Menjelaskan lompat jauh gaya jongkok dengan benar.
4. Mempraktikkan lompat jauh gaya jongkok olahraga atletik lanjutan serta dengan peraturan yang benar serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri.

Materi Pembelajaran

Olahraga Atletik

- Lompat jauh gaya jongkok
 - ✓ Tahap awalan.
 - ✓ Tahap Pelaksanaan.
 - ✓ Akhir Gerakan.

Model Pembelajaran

- Menggunakan model pembelajaran Explicit Instruction

Media, Alat Dan Sumber Pembelajaran

1. Media Pembelajaran:

- a. Audio/Vidio visual lompat jauh gaya jongkok
- b. Gambar Pembelajaran.

2. Alat Pembelajaran:

- Bak lompat
- Meter
- Bendera
- Cangkul
- Peluit.

3. Sumber Pembelajaran :

- Buku pegangan guru dan siswa SMP kelas VIII Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Buku olahraga atletik.

Langkah-langkah Pembelajaran

1. Pendahuluan (20 Menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik yang bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap melihat teman-temannya.
- Pemanasan secara umum.
- Berlari mengelilingi lapangan bola voli yang berada disekolah.

2. Kegiatan Inti (85 Menit)

▪ Mengeksplorasi/ Mencoba

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

Melakukan lompat jauh gaya jongkok , dengan rincian kegiatan sebagai berikut :

1. Guru menjelaskan apa saja dalam lompat jauh gaya jongkok serta aturan-aturan dalam olahraga tersebut.
2. Guru memberikan contoh lompat jauh gaya jongkok dengan aspek penilaian , Tahap awalan, tahap pelaksanaan, akhir gerakan.
3. Guru melakukan penilaian lompat jauh gaya jongkok dengan aspek penilaian tahap awalan, tahap pelaksanaan, akhir gerakan.

▪ Mengasosiasi

- 1) Siswa diberikan kesempatan untuk mengetahui materi tentang lompat jauh gaya jongkok dengan aspek penilaian. Siswa mampu mengembangkan pemahaman tentang materi yang sedang dipelajarinya.

2) Peserta didik menemukan hubungan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada olahraga atletik.

▪ **Mengkomunikasikan**

- Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan.

4. Kegiatan Penutup

- Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan praktik.
- Guru menginformasikan kepada peserta didik yang paling baik penampilannya selama melakukan lompat jauh gaya jongkok.
- Merefleksi hasil belajar yang diperoleh.
- Pendinginan (colling down).
- Berbaris dan berdo'a

5. Penilaian

Bentuk Penilaian

Keterangan :

- Tahap awalan = A
- Tahap Pelaksanaan = B
- Akhir Gerakan = C

Kriteria Penilaian

- 80 - 100% = A (Sangat Baik)
- 70 - 79% = B (Baik)
- 60 - 69% = C (Cukup)
- 45 - 59 = D (Kurang)
- 0 - 44 = E (Sangat kurang)

Goronalo, 2016

Guru Mitra

Peneliti

Erna Lasena S.Pd
Nip.19570805 198003 2 005

Awalin A. Dajaendo
Nim:831 411 236

Mengetahui,
Kepala sekolah SMPN 1 Suwawa

HJ. Johana Wartabone, S.Pd
NIP.19590818 198103 2 011

HASIL PENILAIAN OBSERVASI AWAL

LOLPAT JAUH GAYA JONGKOK

KELAS: VIII^A SMPN 1 SUWAWA KABUPATEN BONEBBOLANGO

NO	NAMA SISWA	L/P	ASPEK YANG DINILAI			JUMLAH	RATA-RATA	KET
			A	B	C			
1	Andika Pratama Ashar	L	56,25	50	75	181,25	60,42	C
2	Difar Harisapura Abdul	L	50	50	50	150	50	K
3	Fajri Prasetyo	L	50	50	58,33	158,33	52,78	K
4	Fatah Hidayat	L	50	50	58,33	158,33	52,78	K
5	Iskandar Nur Alfath	L	56,25	50	50	156,25	52,08	K
6	Moh. Nafil Ramadani	L	56,25	50	50	156,25	52,08	K
7	Moh. Riski Laudji	L	50	50	50	150	50	K
8	Moh. Tandra Saputra	L	50	50	50	150	50	K
9	Mohamad Algufran	L	50	50	50	150	50	K
10	Veven Ayub Jurianto	L	50	50	50	150	50	K
11	Alnazwa Meisyanda	P	50	50	50	150	50	K
12	Alya Rohalya Diba Anisa	P	50	50	50	150	50	K
13	Fadhila Septiana Ali	P	43,75	33,33	33,33	110,42	36,81	SK
14	Fatmawati camaru	P	43,75	25	33,33	102,08	34,02	SK
15	Maimun marriani	P	50	50	50	150	50	K
16	Miranda Ramadhani	P	50	25	25	100	33,33	SK
17	Noftalia Laudji	P	43,75	25	33,33	102,08	34,02	SK
18	Nurlaila Usman	P	43,75	25	33,33	102,08	34,02	SK
19	Regista Datun Salang	P	31,25	25	33,33	89,58	29,86	SK
20	Rilia Pratiwi Sitanggang	P	43,75	50	33,33	127,08	42,36	SK
21	Sarmila Radjak	P	43,75	50	50	143,75	47,91	K
22	Siti Rahmatia Balango	P	50	50	50	150	50	K
23	Sofi Angraini Ali	P	43,75	50	50	143,75	47,91	K
24	Tria Nitami Nadjamudin	P	43,75	50	50	143,75	47,91	K
JUMLAH NILAI			1150,03	1058,33	1116,64	3324,98	1108,23	
NILAI RATA-RATA			47,92	44,10	46,53	138,54	46,18	K

KETERANGAN :

Rentang Penilaian :

- A. Tahap Awalan
- B. Tahap Pelaksanaan
- C. Akhir Gerakan

- 80-100 % : Sangat Baik
- 70-89 % : Baik
- 60-69% : Cukup

50-59% : Kurang
0-44% : Sangat Kurang

MENGETAHUI

Gorontalo, 2016

Guru Mitra

Peneliti

Erna Lasena S,Pd
Nip.19570805 198003 2 005

Awalin A. Dajaendo
Nim:831 411 236

Mengetahui,
Kepala sekolah SMPN 1 Suwawa

HJ. Johana Wartabone, S.Pd
NIP.19590818 198103 2 011

Lampiran 5

FORMAT PENILAIAN INDIVIDU SIKLUS 1

**PENINGKATAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA SMPN 1
SUWAWA KABUPATEN BONEBOLANGO**

Nama :

Kelas :

Jenis kelamin :

No	Aspek yang di amati/dinilai	Skor penaian				JML	RATA RATA	KET
		1	2	3	4			
A	<p>Tahap Awalan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.sikap sempurna. 2.berlari tanpa mengubah langkah. 3.tambah kecepatan lari sebelum bertumpu/bertolak. 4.pinggang diturunkan saat satu langkah terakhir. 							
B	<p>Tahap pelaksanaan</p> <p>a. Tolakan.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.tolakan dengan salah satu kaki terkuat. 2.paha keposisi horizontal dan di pertahankan. 3.memerlukan sendi mata kaki, lutut, dan pinggang pada waktu melakukan tolakan. 4.bertolak kedepan dan keatas. <p>b. Melayang Di Udara</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.saar kaki menginjak balok tolakan,berat badan keatas . 2.kaki tolak menyusul kaki ayun. 3.kedua kaki sedikit di tekuk. 4.posisi badan berada dalam sikap jongkok. 							

C	Akhir gerakan 1.Setelah ayunan lengan mengenai bola, angkat tumit keatas,posisi pinguk dan lutut naik. 2.Ayunan lengan untuk pasing bawah ke depan tidak melebihi sudut 90 derajat dengan bahu. 3.Pandangan mengikuti arah gerakan bola									
Jmlh										

Rentang penilaian:

- 80% - 100% memperoleh nilai A
- 70% - 79% memperoleh nilai B
- 60% - 69% memperoleh nilai C
- 45% - 59% memperoleh nilai D
- <44% memperoleh nilai Tidak Lulus /E

Catatan : Seorang siswa dikategorikan telah tuntas mengikuti lompat jauh *gaya jongkok* apabila tingkat penguasaannya lebih dari atau sama dengan 80%. Selain itu dikategorikan belum tuntas.

Lampiran 6

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

SIKLUS 1

Sekolah	: SMPN 1 Suwawa Kabupaten Bonebolango
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VIII^A
Materi Pokok	: Olahraga Atletik (Lompat Jauh Gaya Jongkok)
Alokasi Waktu	: 2 x 45 menit (1 X Pertemuan)

Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menhayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (Toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan yang sebenarnya dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
<p>Sikap Religius</p> <p>1.1. Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:</p> <p>d. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.</p> <p>e. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</p> <p>f. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.</p>	
Sikap Sosial :	

<p>2.1. Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2. Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3. Menghargai Perbedaan Karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4. Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p>	
<p>3.1. Memahami konsep gabungan pola gerak dominan dalam bentuk teknik dasar Lompat jauh Gaya Jongkok.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan Lompat jauh gaya jongkok dalam olahraga atletik dengan benar • Mempraktikkan Lompat jauh gaya jongkok olahraga atletik dengan baik. Dengan peraturan yang benar serta nilai kerja sama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri.

Tujuan Pembelajaran

Pertemuan Kesatu

Setelah pembelajaran selesai diharapkan peserta didik mampu:

5. Peserta didik berdoa sebelum dan sesudah mengikuti pelajaran dengan baik.
6. Menunjukkan sikap kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, dan menerima kekurangan/kelebihan selama mengikuti kegiatan pembelajaran.
7. Menjelaskan lompat jauh gaya jongkok dengan benar.
8. Mempraktikkan lompat jauh gaya jongkok dalam olahraga atletik lanjutan serta dengan peraturan yang benar serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri.

Materi Pembelajaran

Olahraga Atletik

- Lompat jauh gaya jongkok
 - ✓ Tahap awalan.
 - ✓ Tahap Pelaksanaan.
 - ✓ Akhir Gerakan.

Model Pembelajaran

- Menggunakan model pembelajaran Explicit Instruction

Media, Alat Dan Sumber Pembelajaran

4. Media Pembelajaran:

- c. Audio/Video visual lompat jauh gaya jongkok
- d. Gambar Pembelajaran.

5. Alat Pembelajaran:

- Bak lompat
- Meter
- Bendera
- Cangkul
- Peluit.

6. Sumber Pembelajaran :

- Buku pegangan guru dan siswa SMP kelas VIII Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Buku olahraga atletik.

Langkah-langkah Pembelajaran

3. Pendahuluan (20 Menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik yang bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap melihat teman-temannya.
- Pemanasan secara umum.
- Berlari mengelilingi lapangan bola voli yang berada disekolah.

4. Kegiatan Inti (85 Menit)

▪ Mengeksplorasi/ Mencoba

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

Melakukan lompat jauh gaya jongkok , dengan rincian kegiatan sebagai berikut :

6. Guru menjelaskan apa saja yang menjadi pada lompat jauh gaya jongkok serta aturan-aturan dalam olahraga tersebut.
7. Guru memberikan contoh lompat jauh gaya jongkok dengan aspek penilaian , Tahap awalan, tahap pelaksanaan, akhir gerakan.
8. Guru melakukan penilaian lompat jauh gaya jongkok dengan aspek penilaian tahap awalan, tahap pelaksanaan, akhir gerakan.

▪ Mengasosiasi

- 3) Siswa diberikan kesempatan untuk mengetahui materi tentang lompat jauh gaya jongkok dengan aspek penilaian. Siswa mampu mengembangkan pemahaman tentang materi yang sedang dipelajarinya.

4) Peserta didik menemukan hubungan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada olahraga atletik.

▪ **Mengkomunikasikan**

- Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan.

9. Kegiatan Penutup

- Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan praktik.
- Guru menginformasikan kepada peserta didik yang paling baik penampilannya selama melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok.
- Merefleksi hasil belajar yang diperoleh.
- Pendinginan (colling down).
- Berbaris dan berdo'a

10. Penilaian

Bentuk Penilaian

Keterangan :

- Tahap awalan = A
- Tahap Pelaksanaan = B
- Akhir Gerakan = C

Kriteria Penilaian

- 80 - 100% = A (Sangat Baik)
- 70 - 79% = B (Baik)
- 60 - 69% = C (Cukup)
- 45 - 59 = D (Kurang)
- 0 - 44 = E (Sanga kurang)

Goronalo, 2016

Guru Mitra

Peneliti

Erna Lasena S,Pd
Nip.19570805 198003 2 005

Awalin A. Dajaendo
Nim:831 411 236

Mengetahui,
Kepala sekolah SMPN 1 Suwawa

HJ. Johana Wartabone, S.Pd
NIP.19590818 198103 2 011

Lampiran 7

HASIL PENILAIAN SIKLUS 1**LOLPAT JAUH GAYA JONGKOK****KELAS: VIII^A SMPN 1 SUWAWA KABUPATEN BONEBBOLANGO**

N O	NAMA SISWA	L / P	ASPEK YANG DINILAI			JUMLAH	RATA-RATA	KE T
			A	B	C			
1	Andika Pratama Ashar	L	87,5	91,67	83,33	262,5	87,5	SB
2	Difar Harisapura Abdul	L	75	75	83,33	233,33	77,78	B
3	Fajri Prasetyo	L	75	75	83,33	233,33	77,78	B
4	Fatah Hidayat	L	75	75	75	225	75	B
5	Iskandar Nur Alfath	L	75	75	75	225	75	B
6	Moh. Nafil Ramadani	L	75	75	75	225	75	B
7	Moh. Riski Laudji	L	75	75	75	225	75	B
8	Moh. Tandra Saputra	L	75	75	75	225	75	B
9	Mohamad Algufran	L	75	75	75	225	75	B
10	Veven Ayub Jurianto	L	87,5	91,67	83,33	262,5	87,5	SB
11	Alnazwa Meisyanda	P	75	75	75	225	75	B
12	Alya Rohalya Diba Anisa	P	81,25	75	83,33	239,58	79,86	B
13	Fadhila Septiana Ali	P	52,25	50	58,33	160,58	53,53	K
14	Fatmawati camaru	P	52,25	50	58,33	160,58	53,53	K
15	Maimun marriani	P	52,25	50	58,33	160,58	53,53	K
16	Miranda Ramadhani	P	52,25	50	58,33	160,58	53,53	K
17	Noftalia Laudji	P	52,25	50	75	177,25	59,08	K
18	Nurlaila Usman	P	52,25	50	58,33	160,58	53,53	K
19	Regista Datun Salang	P	52,25	50	58,33	160,58	53,53	K
20	Rilia Pratiwi Sitanggung	P	52,25	50	75	177,25	59,08	K
21	Sarmila Radjak	P	52,25	50	75	177,25	59,08	K
22	Siti Rahmatia Balango	P	52,25	50	75	177,25	59,08	K
23	Sofi Angraini Ali	P	52,25	50	75	177,25	59,08	K
24	Tria Nitami Nadjamudin	P	52,25	50	75	177,25	59,08	K
JUMLAH NILAI			1558,25	1533,34	1741,63	4833,22	1611,08	
NILAI RATA-RATA			64,93	63,89	72,57	201,38	67,13	C

KETERANGAN :**Rentang Penilaian :**

A. Tahap Awalan	80-100 %	: Sangat Baik
B. Tahap Pelaksanaan	70-89 %	: Baik
C. Akhir Gerakan	60-69%	: Cukup
	50-59%	: Kurang
	0-44%	: Sangat Kurang

MENGETAHUI

Gorontalo, 2016

Guru Mitra

Peneliti

Erna Lasena S,Pd
Nip.19570805 198003 2 005

Awalin A. Dajaendo
Nim:831 411 236

Mengetahui,
Kepala sekolah SMPN 1 Suwawa

HJ. Johana Wartabone, S.Pd
NIP.19590818 198103 2 011

Lampiran 8

FORMAT PENILAIAN INDIVIDU SIKLUS 2

PENINGKATAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA SMPN 1
SUWAWA KABUPATEN BONEBOLANGO

Nama :

Kelas :

Jenis kelamin :

No	Aspek yang di amati/dinilai	Skor penaian				JML	RATA RATA	KET
		1	2	3	4			
A	Tahap Awalan 1.sikap sempurna. 2.berlari tanpa mengubah langkah. 3.tambah kecepatan lari sebelum bertumpu/bertolak. 4.pinggang diturunkan saat satu langkah terakhir.							
B	Tahap pelaksanaan a. Tolakan. 1.tolakan dengan salah satu kaki terkuat. 2.paha keposisi horizontal dan di pertahankan. 3.memerlukan sendi mata kaki, lutut, dan pinggang pada waktu melakukan tolakan. 4.bertolak kedepan dan keatas. b. Melayang Di Udara 1.saar kaki menginjak balok tolakan,berat badan keatas . 2.kaki tolak menyusul kaki ayun. 3.kedua kaki sedikit di tekuk. 4.posisi badan berada dalam sikap jongkok.							

C	Akhir gerakan 1.Setelah ayunan lengan mengenai bola, angkat tumit keatas,posisi pinguk dan lutut naik. 2.Ayunan lengan untuk pasing bawah ke depan tidak melebihi sudut 90 derajat dengan bahu. 3.Pandangan mengikuti arah gerakan bola									
Jmlh										

Rentang penilaian:

- 80% - 100% memperoleh nilai A
- 70% - 79% memperoleh nilai B
- 60% - 69% memperoleh nilai C
- 45% - 59% memperoleh nilai D
- <44% memperoleh nilai Tidak Lulus /E

Catatan : Seorang siswa dikategorikan telah tuntas mengikuti lompat jauh *gaya jongkok* apabila tingkat penguasaannya lebih dari atau sama dengan 80%. Selain itu dikategorikan belum tuntas.

Lampiran 9

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

SIKLUS 2

Sekolah	: SMPN 1 Suwawa Kabupaten Bonebolango
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VIII^A
Materi Pokok	: Olahraga Atletik (Lompat Jauh Gaya Jongkok)
Alokasi Waktu	: 2 x 45 menit (1 X Pertemuan)

Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menhayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (Toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Mempraktikkan keterampilan permainan olahraga dengan peraturan yang sebenarnya dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
<p>Sikap Religius</p> <p>1.1. Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:</p> <p>g. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.</p> <p>h. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</p> <p>i. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.</p>	
Sikap Sosial :	

<p>2.1. Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2. Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3. Menghargai Perbedaan Karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4. Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p>	
<p>3.1. Memahami konsep gabungan pola gerak dominan dalam bentuk Lompat jauh Gaya Jongkok.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan Lompat jauh gaya jongkok dalam olahraga atletik dengan benar • Mempraktikkan Lompat jauh gaya jongkok olahraga atletik dengan baik. Dengan peraturan yang benar serta nilai kerja sama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri.

Tujuan Pembelajaran

Pertemuan Kesatu

Setelah pembelajaran selesai diharapkan peserta didik mampu:

9. Peserta didik berdoa sebelum dan sesudah mengikuti pelajaran dengan baik.
10. Menunjukkan sikap kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, dan menerima kekurangan/kelebihan selama mengikuti kegiatan pembelajaran.
11. Menjelaskan lompat jauh gaya jongkok dengan benar.
12. Mempraktikkan lompat jauh gaya jongkok olahraga atletik lanjutan serta dengan peraturan yang benar serta nilai kerjasama, kejujuran, toleransi, kerja keras dan percaya diri.

Materi Pembelajaran

Olahraga Atletik

- Lompat jauh gaya jongkok
 - ✓ Tahap awalan.
 - ✓ Tahap Pelaksanaan.
 - ✓ Akhir Gerakan.

Model Pembelajaran

- Menggunakan model pembelajaran Explicit Instruction

Media, Alat Dan Sumber Pembelajaran

7. Media Pembelajaran:

- e. Audio/Vidio visual lompat jauh gaya jongkok
- f. Gambar Pembelajaran.

8. Alat Pembelajaran:

- Bak lompat
- Meter
- Bendera
- Cangkul
- Peluit.

9. Sumber Pembelajaran :

- Buku pegangan guru dan siswa SMP kelas VIII Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Buku olahraga atletik.

Langkah-langkah Pembelajaran

5. Pendahuluan (20 Menit)

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik yang bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap melihat teman-temannya.
- Pemanasan secara umum.
- Berlari mengelilingi lapangan bola voli yang berada disekolah.

6. Kegiatan Inti (85 Menit)

▪ Mengeksplorasi/ Mencoba

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

Melakukan lompat jauh gaya jongkok , dengan rincian kegiatan sebagai berikut :

11. Guru menjelaskan apa saja yang menjadi pada lompat jauh gaya jongkok serta aturan-aturan dalam olahraga tersebut.
12. Guru memberikan contoh lompat jauh gaya jongkok dengan aspek penilaian , Tahap awalan, tahap pelaksanaan, akhir gerakan.
13. Guru melakukan penilaian lompat jauh gaya jongkok dengan aspek penilaian tahap awalan, tahap pelaksanaan, akhir gerakan.

▪ Mengasosiasi

- 5) Siswa diberikan kesempatan untuk mengetahui materi tentang lompat jauh gaya jongkok dengan aspek penilaian. Siswa mampu mengembangkan pemahaman tentang materi yang sedang dipelajarinya.

6) Peserta didik menemukan hubungan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada olahraga atletik.

▪ **Mengkomunikasikan**

- Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan.

14. Kegiatan Penutup

- Guru menyampaikan kemajuan yang diperoleh peserta didik secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan praktik.
- Guru menginformasikan kepada peserta didik yang paling baik penampilannya selama melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok.
- Merefleksi hasil belajar yang diperoleh.
- Pendinginan (colling down).
- Berbaris dan berdo'a

15. Penilaian

Bentuk Penilaian

Keterangan :

- Tahap awalan = A
- Tahap Pelaksanaan = B
- Akhir Gerakan = C

Kriteria Penilaian

- 80 - 100% = A (Sangat Baik)
- 70 - 79% = B (Baik)
- 60 - 69% = C (Cukup)
- 45 - 59 = D (Kurang)
- 0 - 44 = E (Sangat kurang)

Goronalo, 2016

Guru Mitra

Peneliti

Erna Lasena S.Pd
Nip.19570805 198003 2 005

Awalin A. Dajaendo
Nim:831 411 236

Mengetahui,
Kepala sekolah SMPN 1 Suwawa

HJ. Johana Wartabone, S.Pd
NIP.19590818 198103 2 011

HASIL PENILAIAN SIKLUS 2

LOLPAT JAUH GAYA JONGKOK

KELAS: VIII^A SMPN 1 SUWAWA KABUPATEN BONEBBOLANGO

NO	NAMA SISWA	L / P	ASPEK YANG DINILAI			JUMLAH	RATA-RATA	KET
			A	B	C			
1	Andika Pratama Ashar	L	93,75	100	100	293,75	97,92	SB
2	Difar Harisapura Abdul	L	93,75	91,67	91,67	277,09	92,36	SB
3	Fajri Prasetyo	L	93,75	91,67	100	285,42	95,14	SB
4	Fatah Hidayat	L	93,75	91,67	91,67	277,09	92,36	SB
5	Iskandar Nur Alfath	L	93,75	91,67	91,67	277,09	92,36	SB
6	Moh. Nafil Ramadani	L	93,75	91,67	91,67	227,09	92,36	SB
7	Moh. Riski Laudji	L	93,75	91,67	91,67	277,09	92,36	SB
8	Moh. Tandra Saputra	L	93,75	91,67	91,67	277,09	92,36	SB
9	Mohamad Algufran	L	93,75	91,67	91,67	277,09	92,36	SB
10	Veven Ayub Jurianto	L	93,75	100	100	293,75	97,92	SB
11	Alnazwa Meisyanda	L	81,25	75	83,33	239,58	79,86	B
12	Alya Rohalya Diba Anisa	P	81,25	75	83,33	239,58	79,86	B
13	Fadhila Septiana Ali	P	56,25	50	50	156,25	52,08	K
14	Fatmawati camaru	P	93,75	91,67	100	285,42	95,14	SB
15	Maimun marriani	P	93,75	91,67	100	284,42	95,14	SB
16	Miranda Ramadhani	P	75	75	75	225	75	B
17	Noftalia Laudji	P	75	75	75	225	75	B
18	Nurlaila Usman	P	75	75	75	225	75	B
19	Regista Datun Salang	P	68,75	75	75	218,75	72,92	B
20	Rilia Pratiwi Sitanggung	P	93,75	83,33	91,67	268,75	89,58	SB
21	Sarmila Radjak	P	68,75	66,67	66,67	202,09	67,36	C
22	Siti Rahmatia Balango	P	68,75	75	75	218,75	72,92	B
23	Sofi Angraini Ali	P	93,75	83,33	91,67	268,75	89,58	SB
24	Tria Nitami Nadjamudin	P	56,25	50	50	156,25	52,08	K
JUMLAH NILAI			2018,75	1975,03	2033,36	6027,14	2009,047	
NILAI RATA-RATA			84,11	82,29	84,72	251,1308	83,71	SB

KETERANGAN :

Rentang Penilaian :

A. Tahap Awalan	80-100 % : Sangat Baik
B. Tahap Pelaksanaan	70-89 % : Baik
C. Akhir Gerakan	60-69% : Cukup
	50-59% : Kurang
	0-44% : Sangat Kurang

MENGETAHUI

Gorontalo, 2016

Guru Mitra

Peneliti

Erna Lasena S,Pd
Nip.19570805 198003 2 005

Awalin A. Dajaendo
Nim:831 411 236

Mengetahui,
Kepala sekolah SMPN 1 Suwawa

HJ. Johana Wartabone, S.Pd
NIP.19590818 198103 2 011

Lampiran 11

Dokumentasi penelitian



Gambar 1



Gambar 2: Pemanasan Observasi



Gambar 3: Pemanasan Observasi



Gambar 4: Pemberian Contoh Observasi



Gabar 5: Memberikan Arahan



Gambar 6: Evaluasi Siklus 1



Gambar 7: Melakukan Evaluasi Siklus 2



Gambar 8: Evaluasi Kesimpulan Siklus 2



Gambar 9: Foto Bersama



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
FAKULTAS OLAH RAGA DAN KESEHATAN
Jl. Prof. DR. Jhon Ario Katili No.4 Telp.(0435)821698,Gorontalo
Laman : www.fikk.tng.ac.id

SURAT MENELITI
NO. 1707/UN47.B7.3/KM/2016

Diberikan kepada :

Nama : Awalin A. Djaendo
NIM : 831411236
Fakultas/Jurusan : FOK/Pendidikan Keolahragaan

Untuk melaksanakan penelitian sehubungan dengan penulisan penyusunan Skripsi yang berjudul : **Meningkatkan Keterampilan Gerak Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Model Pembelajaran Explicit Instruction Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Suwawa .**

Surat tugas ini diberikan kepada mahasiswa untuk memperoleh rekomendasi dari Dinas/Jawatan yang bersangkutan.

Demikian atas kerjasama yang baik disampaikan terima kasih.

Gorontalo, 2 September 2016
Wakil Dekan Bidang Akademik

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

Tembusan :

1. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kab. Bonebolango
2. Kepala SMP Negeri 1 Suwawa
3. Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan
4. Arsip



PEMERINTAH KABUPATEN BONE BOLANGO
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

Jln. Prof. DR. Ing Bj. Habibie, M.Eng Nomor 8 Tilongkabila Gorontalo KP 96183
Telp/Fax (0435) 8591505 web: www.disdikbonebolango.org e-mail : disdik_bonbol@yahoo.co.id

SURAT REKOMENDASI

NOMOR : 800.2/DIKBUD-BB/SET/ 118 /VIII/2016

Menunjuk surat Dekan Bidang Akademik Fakultas Olah Raga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo Nomor : 852/UN47.B7/DT/2016 tanggal 18 Mei 2016 perihal permohonan Rekomendasi penelitian atas nama :

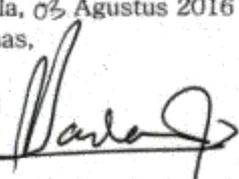
Nama : AWALIN A. DJAENDO
NIM : 831411236
Fakultas/Jurusan : FOK / Keperawatan

Untuk mengadakan penelitian sehubungan dengan penyusunan skripsi yang berjudul :
" *Meningkatkan Keterampilan Gerak Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Model Pembelajaran Explicit instruction pada siswa kelas VIII*". (lokasi penelitian pada SMP Negeri 1 Suwawa Kabupaten Bone Bolango).

Sehubungan dengan hal tersebut diatas pihak kami menyetujui/tidak keberatan dengan ketentuan sebagai berikut :

- Kegiatan penelitian tersebut di harapkan tidak mengganggu kegiatan belajar mengajar di sekolah.
- Kegiatan penelitian tersebut agar dikonsultasikan dengan Kepala Sekolah yang bersangkutan.
- SMP Negeri 1 Suwawa Kabupaten Bone Bolango yang menjadi tempat penelitian, diharapkan agar dapat memberikan bantuan seperlunya dalam penelitian tersebut.
- Setelah selesai penelitian diharapkan dapat memasukan 1 (satu) set hasil penelitian dimaksud ke Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Bone Bolango.

Demikian rekomendasi ini diberikan untuk digunakan seperlunya.

Tilongkabila, 03 Agustus 2016
Kepala Dinas,
Sekretaris

ABDUL MUTALIB ADAM, S.Pd
NIP 196001061984031007

Tembusan :

- Kepala SMP Negeri 1 Suwawa Kab. Bone Bolango;
- Yang bersangkutan;



DINAS PENDIDIKAN KABUPATEN BONE BOLANGO
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI
SMPN 1 SUWAWA

Jln. Suwawa Desa Tingkohubu / Kec Suwawa Kab Bone Bolango, Prov Gorontalo Telp (0435) 8591643

SURAT KETERANGAN
No. 421.3 / SMPN1SW /214 / 2016

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Hj. JOHANA WARTABONE, S.Pd
NIP : 19590818 198103 2 011
Pangkat/Golongan : Pembina Tkt. I / IV b
Jabatan : Kepala SMP Negeri 1 Suwawa

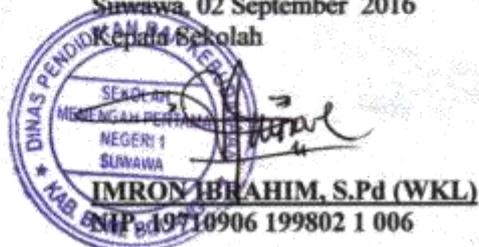
Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : AWALIN A. DJAENDO
NIM : 8314111236
Fakultas/Jurusan : FOK / KEPERAWATAN

Yang bersangkutan benar-benar telah melaksanakan Penelitian dengan sebaik-baiknya sesuai dengan Rekomendasi Dinas Pendidikan Kabupaten Bone Bolango No. 800.2/DIKBUD-BB/SET/118/VIII/2016 Tanggal 3 Agustus 2016 di SMP Negeri 1 Suwawa dengan Judul Skripsi "*Meningkatkan keterampilan Gerak Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Model Pembelajaran Explicit Instruction pada siswa Kelas VIII A di SMP Negeri 1 Suwawa*", tanggal 08 Agustus s.d 30 Agustus 2016.

Demikian surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan, untuk digunakan seperlunya.

Suwawa, 02 September 2016



CURICULUM VITAE



Awalin A. Dajaendo, lahir di desa Kendek, 22 Juni 1993, anak ke Dua dari Dua bersaudara, pasangan dari Ahmad Djaendo (Bapak) Lina (Ibu). Masa kecil dilalui dikampung halaman, Dan mulai masuk sekolah di SDN Kendek, Pendidikan Menengah pertama SMP N 2 Banggai Kepulauan, Sampai menyelesaikan Pendidikan Menengah Atas Di SMA N 1 Banggai Kepulauan Pada tahun 2011.

Pada tahun 2011 melanjutkan pendidikan formal Di Universitas Negeri Gorontalo (UNG), dengan mengambil jurusan Pendidikan keolahragaan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan(FOK), Program Studi S1 Pendidikan Olahraga Dan Rekreasi.

Selain mengikuti pendidikan formal di Universitas Negeri Gorontalo (UNG), peneliti juga mengikuti berbagai kegiatan nonformal diantaranya;

1. Orentasi Belajar Maha Siswa Baru (OBMB) Universitas Negeri Gorontalo, Tahun 2011.
2. Mengikuti KKS di Kelurahan Tenilo Kec. Limboto, Kab. Gorontalo, Propinsi gorontalo tahun 2011.
3. Mengikuti PPL II di SMPN 1 Swawa Kabupaten Bonebolango, Provinsi Gorontalo Tahun 2014.
4. Anggota Organisasi Kerukunan Pelajar Mahasiswa Indonesia (KPMI) Banggai Kepulauan Pada Tahun 2011.
5. Dewan Penasehat Organisasi (DPO) Kerukunan Pelajar Mahasiswa Indonesia (KPMI) Banggai Kepulauan Pada Tahun 2014 Sampai Sekarang.
6. Anggota Organisasi Kerukunan Pelajar Mahasiswa Indonesia (KPMI) Banggai Laut Pada Tahun 2013.
7. Dewan Penasehat Organisasi (DPO) Kerukunan Pelajar Mahasiswa Indonesia (KPMI) Banggai Laut Pada Tahun 2015 Sampai Sekarang.