

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul :

**Meningkatkan Keterampilan Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada
Cabang Olahraga Atletik Melalui Metode Drill Siswa Kelas X Smk Negeri 5
Gorontalo**

Oleh

**YASMIN A. MANOE
NIM 831414107**

Telah di periksa dan di setujui untuk di uji

Pembimbing I



**Dr.Hj.Aisah R. Pomatahu ,Dra,M.Kes
NIP.19580520 198203 2 002**

pembimbing II



**Surivadi Datau , S.Pd, M.PD
NIP .19820419 200604 1 001**

Mengetahui

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



**Drs.Aswan Dai, M.pd
NIP.19610221 198603 1 002**

LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI

MENINGKATKAN KETERAMPILAN DASAR LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK PADA CABANG OLAHRAGA ATLETIK MELALUI
METODE DRILL SISWA KELAS X SMK NEGERI 5 GORONTALO

Oleh:

Yasmin A. Manoe
Nim:831414107

Telah dipertahankan didepan dewan penguji pada :

Hari/Tanggal : Jum'at, 24, Juli 2020

Pukul : 13.00 s/d selesai

Dosen Penguji :

Nama Penguji

Tanda Tangan

1. Drs. Aswan Dai, M.Pd
NIP. 19610221 198603 1 002
2. Zulkifli A. Lamusu, S.pd, M.pd
NIP.19830725 200812 1 002
3. Dr. Hj. Aisah R Pomatahu, Dra. M.Kes
NIP. 19580520 198203 2 002
4. Surivadi Datau, S.Pd, M.Pd
NIP. 19820419 200604 1 001

Gorontalo, Juli 2020

Mengetahui

Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo

Dr. Herlina Jusuf, Dra, M.kes
NIP. 19631001198803 2 002

ABSTRAK

Yasmin A Manoe. 831414107. “ Meningkatkan Keterampilan Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Cabang Olahraga Atletik Melalui Metode Drill Siswa Kelas X SMK Negeri 5 Gorontalo”. Skripsi Jurusan Pendidikan Keolahragaan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo 2020. Bimbingan (I) Dr. Hj.Aisah R. Pomatahu, Dra, M.kes dan Bimbingan (II) Suriadi Datau, S.Pd, M,Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk “ Meningkatkan Keterampilan Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Cabang Olahraga Atletik Melalui Metode Drill Siswa Kelas X SMK Negeri 5 Gorontalo”. Penelitian ini merupakan penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan sunjek penelitian adalah siswa kelas X Smk Ndegeri 5 Gorontalo dengan jumlah siswa sebanyak 28 yang terdiri dari 11 orang laki-laki dan 17 perempuan Dengan indikator pencapaian 80% memperoleh nilai kriteria ketuntasan minimal 75

Berdasarkan analisis yang dilakukan peneliti dapat dikemukakan bahwa pada pelaksanaan kegiatan observasi awal diperoleh capaian hasil keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada cabang olagraga atletik diperoleh nilai rata-rata klasikal sebesar 33.70%, sehingga perlu dilanjutkan pada kegiatan siklus I. pelaksanaan kegiatan siklus I diperoleh capaian hasil keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada cabang olagraga atletik diperoleh nilai rata-rata klasikal sebsar 67.85%, sehingga perlu adanya perbaikan pada penerapan metode drill dan dilanjutkan pada kegitan siklus II, dan pada pelaksanaan siklus II I diperoleh capaian hasil keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada cabang olagraga atletik diperoleh nilai rata-rata klasikal sebsar 81.24% dan telah memenuhi indikator pencapaian yang telah di tentukan sehingga penelitian dinyatakan tuntas.

Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat ditarik kesimpulan bahwa melalui metode drill keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada olahraga atletik siswa kelas X SMK Negeri 5 Gorontalo dapat di tingkatkan

Kata Kunci : . “ Lompat jauh gaya jongkok, drill

ABSTRACT

Manoe, Yasmin A. 831414107. "Improving the Basic Skills of the Long Jump with Sail Style on Athletic Sports through the Drill Method: A Study Conducted on tenth-grade students of SMK 5 State Vocational High School in Gorontalo". Undergraduate Thesis, Department of Sports Education, Faculty of Sports and Health, Universitas Negeri Gorontalo, 2020. Principal Supervisor: Dr. Hj. Aisah R. Pomatahu, Dra, M.kes. Co-supervisor: Suriadi Datu, S.Pd, M.Pd.

This study aimed to improve the students' basic skills of the long jump with sail style on athletic sports through the drill method. This Classroom Action Research (CAR) involved as many as 28 tenth grade students (11 boys and 17 girls) with 80% achievement indicators and a minimum completeness criteria score of 75. This study was conducted at SMK 5 State Vocational High School in Gorontalo.

The classical average result obtained in initial observation activities was 33.70%. Therefore, it was necessary to continue to cycle I. In cycle I, the classical average score obtained was 67.85%. Accordingly, the application of the drill method was needed to be improved and continued in the activity of cycle II. The classical average results obtained in cycle II were 81.24%; the result had met the predetermined achievement indicators so that the research was declared complete.

Based on the results of this study, it can be concluded that the application of the drill method could effectively improve the students' basic skills in the long jump with sail style on athletic sports in the research site.

Keywords: Long Jump with Sail Style, drill

