

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**MENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA
MENGGANTUNG MELALUI MODEL PEMBELAJARAN
EXPLICIT INSTRUCTION PADA SISWA KELAS X
SMK NEGERI 1 SUWAWA**

Riyadi Syawaludin

NIM 831414157

Telah diperiksa dan disetujui untuk di uji

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Sarjan Mile, MS
NIP. 19610508 198703 1003

Suriyadi Datau, S.Pd, M.Pd
NIP. 198204 19200604 1001

Mengetahui

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

Drs. Sarjan Mile, MS
NIP: 19610508 198703 1003

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi Yang Berjudul

MENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH
GAYAMENGGANTUNG MELALUI MODEL PEMBELAJARAN
EXPLICIT INSTRUCTION PADA SISWA KELAS X
SMK NEGERI 1SUWAWA

Oleh :
Riyadi Syawaludin
NIM : 831 414 157

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

Hari / Tanggal : Senin, 15 April 2019
Waktu : 08.00 WITA s/d Selesai

DOSEN PENGUJI:

| NAMA | TANDA TANGAN | TANGGAL |
|--|--|---------|
| 1. Dr. Asry Syam, S.Pd, M.Pd NIP. 197606062002121005 |  | _____ |
| 2. Drs. Aswan Dai, M.Pd NIP. 19610221198501002 |  | _____ |
| 3. Drs. Sarjan Mile, M.S NIP. 196105081987031003 |  | _____ |
| 4. Suriyadi Datau, S.Pd, M.Pd NIP: 198204192006041001 |  | _____ |

Gorontalo, April 2019
Mengetahui,
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Dr. Lince Boekoesoe, M.Kes
NIP: 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

Riyadi Syawaludin/ 831414157 “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.Pd dan 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 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 dikelas 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 dengan jumlah siswa 27 orang, putri berjumlah 12 orang dan putra berjumlah 15 orang. 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 teknik dasar lompat jauh gaya gantung, maka kemampuan siswa yang ada dikelas X SMK Negeri 1 Suwawa. dalam melakukan lompat jauh akan meningkat”. dapat diterima.

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

ABSTRACT

Riyadi Syawaludin / 831414157"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 diketahui 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.

