

**MENINGKATKAN KEMAMPUAN HASIL BELAJAR SISWA DALAM
MELAKUKAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI
METODE DEMONSTRASI PADA SISWA KELAS VIII B
SMP NEGERI 1 KABILA**

SKRIPSI

*Di ajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
sarjana pada jurusan pendidikan keolahragaan*

Oleh

ISMAIL MAHMUD

831415094



**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

2022

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa karya tulis yang disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menempuh ujian akhir di Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo, merupakan hasil karya saya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya dengan jelas sesuai dengan norma, kaidah, etika penulisan karya ilmiah dan buku pedoman penulisan karya ilmiah Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.

Apabila di kemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian skripsi ini bukan hasil karya saya sendiri atau terdapat plagiat dalam bagian-bagian tertentu, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi lainnya sesuai peraturan perundangan yang berlaku.

Gorontalo, Juni 2022



Ismail Mahmud
NIM. 831415094

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

**MENINGKATKAN KEMAMPUAN HASIL BELAJAR SISWA DALAM
MELAKUKAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI
METODE DEMONSTRASI PADA SISWA KELAS VIII B
SMP NEGERI 1 KABILA**

ISMAIL MAHMUD

831415094

TELAH DIPERIKSA DAN DISETUJUI UNTUK DIUJI

DEWAN PENGUJI

Pembimbing I

Pembimbing I



**Drs. Aswan Dai, M.Pd
NIP. 196102211986031002**



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

Gorontalo, Mei 2022

Ketua Jurusan



**Drs. Aswan Dai, M.Pd
NIP. 196102211986031002**

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI
MENINGKATKAN KEMAMPUAN HASIL BELAJAR SISWA DALAM
MELAKUKAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI
METODE DEMONSTRASI PADA SISWA KELAS VIII B
SMP NEGERI 1 KABILA

ISMAIL MAHMUD
831415094

Telah dipertahankan didepan dewan penguji
Hari/Tanggal : Kamis, 2 Juni 2022
Waktu : 08.00 - Selesai

Penguji

1. Suriyadi Datau, S.Pd M.Pd
NIP. 19820419 200604 1 001
2. Ella H. Tumuloto, S.Pd, M.Pd
NIP. 19870428 201903 2 014
3. Dr. Meyke Parengkuan, M.Pd
NIP. 196705112005012001
4. Drs. Aswan Dai, M.Pd
NIP. 19610221 198603 1 002


.....


.....


.....


.....

Mengetahui,
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan




Prof. Dr. Herlina Jusuf, Dra M.Kes
NIP. 19631001 198803 2 002

ABSTRAK

ISMAIL MAHMUD, NIM 831 415 094. Meningkatkan Kemampuan Hasil Belajar Siswa Dalam Melakukan Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Metode Demonstrasi Pada Siswa Kelas VIII B SMP NEGERI 1 KABILA. Jurusan Pendidikan Keolahragaan. Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo, Pembimbing I Drs. Aswan Dai, M.Pd Dan Pembimbing II Dr. Meyke Parengkuan, M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses peningkatan lompat jauh melalui metode demonstrasi pada siswa kelas VII B SMP Negeri 1 Kabila. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII B SMP Negeri 1 Kabila jumlah total 28 orang terdiri dari atas 12 siswa laki-laki dan 16 siswa perempuan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa peningkatan hasil lompat jauh melalui metode demonstrasi pada siswa kelas VII B SMP Negeri 1 Kabila ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata lompat jauh siswa dengan presentase ketuntasan sebesar 54,8%. Hal tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata lompat jauh siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 75 dengan presentase ketuntasan sebesar 78%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II proses pembelajaran lompat jauh menggunakan metode demonstrasi berlangsung dinamis dan menyenangkan peserta didik aktif melaksanakan tugas dan mengamati teknik gerakan lompat jauh dan saling diskusi dengan teman. seluruh aspek penilaian dikuasai peserta didik kemampuan lompat jauh peserta didik meningkat dengan ditandai dengan seluruh peserta didik tuntas KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu 75.

Kata kunci : *Hasil Belajar, Lompat Jauh, Demonstrasi*

ABSTRACT

ISMAIL MAHMUD, Student ID Number 831 415 094. Improving Students' Learning Outcomes in Performing the Long Jump Squat Style Through the Demonstration Method in Grade VIII B Students of SMP NEGERI 1 KABILA. Department of Sports Education. Faculty of Sports and Health, Universitas Negeri Gorontalo, the principal supervisor is Drs. Aswan Dai, M.Pd, and the co-supervisor is Dr. Meyke Parengkuan, M.Pd.

This study aims to describe improving the long jump through the demonstration method in grade VIII B students of SMP Negeri 1 Kabila. This research is classroom action research. The subjects are students of grade VIII B at SMP Negeri 1 Kabila totaling 28 students consisting of 12 male students and 16 female students. The instrument applies descriptive qualitative. Based on the study, it can be concluded that the increase in the long jump results through the demonstration method in grade VIII B at SMP Negeri 1 Kabila was marked by an increase in the students' long jump average score with a completeness percentage of 54,8%. This still has not reached the previously established target. Then after cycle III the average score of the long jump of students increased by 75 with a completeness percentage of 78%. This shows that the predetermined target has been achieved, so the research is stopped in cycle II. The long jump learning process using the demonstrator method takes place dynamically and makes students active in carrying out assignments, observing long jump movement techniques, and discussing with friends. Students master all aspects of the assessment. The long jump ability of students increases marked by all students completing the KKM (Minimum Completeness Criteria) which is 75.

Keywords: *Learning Outcomes, Long Jump, Demonstration*

