

ABSTRAK

Ismail Maanaiya, (2014): Meningkatkan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok melalui metode latihan *drill* pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Kabila, Skripsi, Jurusan Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan dan keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo, Pembimbing I. Dra. HJ. Nurhayati Liputo, M.Pd, Pembimbing II. Risna Podungge, S.Pd. M.Pd.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah dikarenakan para guru mengajar saat ini hanya didominasi satu metode pengajaran yaitu metode ceramah tanpa adanya variasi didalamnya, dan itu mengakibatkan rendahnya ketrampilan siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok. Adapun cara pemecahannya dilakukan dengan pembelajaran melalui metode latihan *drill*. Tujuan penelitian ini meningkatkan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Kabila melalui metode latihan *drill*. Manfaat dalam penelitian ini yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis. Hipotesis tindakan adalah jika digunakan metode latihan *drill* dalam penelitian ini, maka gerak dasar siswa dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok meningkat. Indikator kinerjanya adalah jika gerak dasar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VII SMP Negeri 2 Kabila secara klasikal dapat ditingkatkan menjadi 75% ke atas dengan klasikal “ baik ”, penelitian dianggap selesai.

Metode yang digunakan dalam pengumpulan data meliputi tes, observasi, dan dokumentasi, subyek dalam penelitian adalah siswa kelas VII SMP Negeri 2 Kabila dengan jumlah siswa 20 orang yang terdiri dari 9 orang putra dan 11 orang putri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata gerak dasar siswa dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok pada observasi awal yaitu 51.56% selanjutnya pada siklus pertama hasil peningkatan mencapai 67.31%, selanjutnya pada siklus ke dua meningkat menjadi 77.96%. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa gerak dasar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VII SMP Negeri 2 Kabila dapat ditingkatkan melalui metode latihan *drill*.

Kata Kunci: Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok, Metode Latihan *Drill*