

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Judul Skripsi

Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Olahraga Atletik Melalui Model Pembelajaran Explicit Instruction Pada Siswa Kelas Xi Ips Sma Negeri 1 Kabila





OLEH :

**Abd. Rahman Hasiru
NIM. 831409251**

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada :

Hari/tanggal : Jum'at, 18 Desember 2015

Pukul : 08.00 WITA s/d selesai

No.	Nama Penguji	Tanda tangan	Tanggal
1.	Drs. Sarjan Mile, MS NIP. 196105081987031003	
2.	Risna Podungge, S.Pd,M.Pd NIP. 197107212002122001	
3.	Drs. Ahmad Lamusu, S.Pd,M.Pd NIP. 195812191982031002	
4.	Mirdayani Pauweni, S.Pd M.Pd NIP. 198405032008122004	

Mengetahui
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo



Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes
NIP.19590110 198603 2 003

ABSTRAK

Abd. Rahman Hasiru 831409251. Judul Skripsi “Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Olahraga Atletik Melalui Model Pembelajaran Explicit Instructions pada siswa kelas XI IPS SMA Negeri 1 Kabila” pembimbing I Drs. Ahmad Lamusu, S.Pd., M.Pd dan pembimbing II Mirdyani Pauweni, S.Pd.,M.Pd

Masalah dalam penelitian ini adalah : kurangnya kemampuan *Lompat Jauh* pada Olahraga Atletik. Cara pemecahannya yaitu dilakukan dengan menggunakan Model Pembelajaran Explicit Instructions dalam pelaksanaan pembelajaran. Langkah-langkahnya guru menjelaskan dan memberikan simulasi pada siswa bagaimana cara melakukan *Lompat Jauh* kemudian guru memberikan tugas gerak kepada siswa.

Tujuan dari penelitian tindakan kelas ini, yaitu terjadi peningkatan kemampuan *Lompat Jauh* pada Olahraga Atletik, setelah di terapkan Model Pembelajaran Explicit Instructions di kelas itu maka Hipotesis tindakan Jika guru menggunakan Model Pembelajaran Explicit Instructions, maka kemampuan *Lompat Jauh* tersebut akan meningkat. Indikator kerja adalah presentase rata-rata jumlah siswa yang sudah mampu dalam melakukan *Lompat Jauh* tersebut dapat di tingkatkan minimal menjadi 75%.

Hasil dari penelitian ini adalah data pada observasi awal yaitu 52,51 kemudian meningkat pada siklus I menjadi 68,82. Pada siklus II meningkat 76,58. Dengan demikian hipotesis penelitian diterima.

Kesimpulannya bahwa penelitian yang berjudul meningkatkan kemampuan *Lompat Jauh* pada Olahraga Atletik mengalami peningkatan dengan menggunakan Model Pembelajaran Explicit Instructions

Kata Kunci : Explicit Instructions, Atletik, *Lompat Jauh*