

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

**Meningkatkan Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya jongkok Melalui Metode
Demostrasi Pada Siswa Kelas VII² SMP Negeri I Telaga**
(Studi Eksperimen Semu Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri I Telaga)

Oleh :
DJAMALUDIN KATILI
831412257

Telah diperiksa dan disetujui

Pembimbing I



Risna Podungge, S.Pd., M.Pd
Nip. 19710721 20021220 01

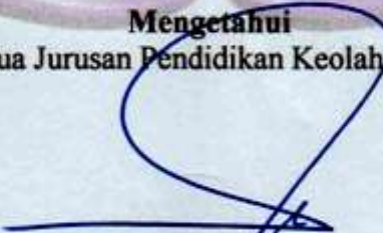
Pembimbing II



Marsa Lie Tumbal S.Pd M.Pd
Nip. 197604232005012020

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan



Drs. Sarjan Mile, MS
Nip.19610805 198703 1 003





LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Meningkatkan Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Metode
Demonstrasi Pada Siswa Kelas VII^b SMP SMP Negeri 1 Telaga

Oleh

Nama : Djamaludin Katili
Nim : 831412257

Telah dipertahankan didepan dewan penguji

| Penguji | Tanda Tangan | Tanggal |
|---|--|----------------|
| 1. Dr. Meyke Parengkuan, M.Pd Nip. 19670511 200501 2 001 |  | |
| 2. Suryadi Datau S.Pd M.Pd Nip. 19820419 200604 1 001 |  | |
| 3. Risna Podungge, S.Pd M.Pd Nip. 19710721 20021220 01 |  | |
| 4. Marsa Lie Tumbal S.Pd M.Pd Nip. 197604232005012020 |  | |



Mengetahui

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Putri Boekoesoe, M.Kes
Nip.19590110 198603 2 003

ABSTRAK

Djamaludin Katili, 2014. Nim 831412257. Meningkatkan Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Metode Demonstrasi Pada Siswa Kelas VII^b SMP Negeri I Telaga, Pembimbing I Risna Podungge S.Pd M.Pd, Pembimbing II Marsa Lie Tumbal S.Pd M.Pd Program studi S1 pendidikan jasmani kesehatan olahraga dan rekreasi. Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.

Permasalahan yang dapat dirumuskan dalam penelitian tindakan kelas ini adalah, apakah melalui metode demonstrasi dapat meningkatkan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa di kelas VII^b SMP Negeri I Telaga, dengan demikian maka tujuan penelitian ini adalah meningkatkan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok melalui metode demonstrasi pada siswa di kelas VII^b SMP Negeri I Telaga, selanjutnya penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri I Telaga yang berjumlah 36 orang terdiri dari 20 orang putra dan 16 orang putri. Adapun indikator kinerja dalam penelitian ini adalah apabila kemampuan dalam menguasai teknik dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa di kelas VII^b SMP Negeri I Telaga dapat ditingkatkan minimal 75% dari jumlah keseluruhan siswa yang dikenai tindakan, maka penelitian ini dinyatakan selesai dan berhasil.

Berdasarkan deskripsi hasil penelitian diketahui data awal siswa dari ke empat aspek yang diamati diperoleh hasil 52,81% masuk dalam kategori kurang hasil ini membuktikan bahwa ketuntasan belajar siswa mengenai teknik dasar lompat jauh gaya jongkok belum sesuai dengan harapan yakni indikator 75%, dari hasil tersebut dilakukan penelitian pada siklus I dikenai tindakan sebanyak tiga kali dan satu kali evaluasi, berdasarkan tindakan siklus I diperoleh hasil sebesar 60,90% masuk pada kategori cukup. Hasil ini membuktikan bahwa terjadi peningkatan dari hasil observasi ke siklus I sebesar 8,09% meskipun demikian namun hasil ini belum mencapai indikator, sehingga penelitian dilanjutkan ke siklus II. Pada siklus ini terjadi peningkatan yang signifikan hingga mencapai 75,64% melebihi indikator 75% Hasil ini membuktikan bahwa terjadi peningkatan dari hasil siklus I ke siklus II sebesar 14,74%.

Selanjutnya melihat capaian pada siklus II telah mencapai indikator maka dapat disimpulkan bahwa metode demonstrasi ini telah menuai keberhasilan yang signifikan, dengan demikian hipotesis penelitian tindakan kelas ini dinyatakan: melalui metode demonstrasi dapat meningkatkan teknik dasar siswa kelas VII^b SMP Negeri I Telaga dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok dan dapat diterima.

Kata Kunci : *Lompat Jauh Gaya Jongkok, Metode Demonstrasi*

ABSTRACT

Djamaludin Katili, 2017. Nim 831412257. Improving Basic Technique Long Jump Style by Demonstration Method Student Class VII^b SMP Negeri I Telaga, Coach I Risna Podungge S.Pd M.Pd, Advisor II Marsa Lie Tumbal S.Pd M.Pd Program study S1 Physical Education Health Sports and Recreation. Faculty of Sport and Health, State University of Gorontalo.

The problems that can be formulated in this classroom action research is whether through the method of demonstration can improve the basic technique of long jump style squatting on the students in class VII^b SMP Negeri I Telaga, so the purpose of this research is to improve the basic technique of long jump style squatting through demonstration method at students in class VII^b SMP Negeri I Telaga, then this research was conducted in the Junior High School I Telaga which amounted to 36 people consisting of 20 sons and 16 daughters. The performance indicator in this research is if the ability in mastering the basic technique of long jump style squatting on the students in class VII^b SMP Negeri I Telaga can be increased at least 75% of the total students who are subjected to the action, then this study is declared completed and successful

Based on the description of the results of the study found that the initial data of the students from the four aspects observed results obtained 52.81% into the category of less results This proves that students' learning mastery of the basic technique long jump style squat not in accordance with expectations ie 75% indicator, of the results conducted research on the cycle I was subjected to action three times and one evaluation, based on the action cycle I obtained results of 60.90% entered in the category enough. This result proves that there is an increase from observation result to cycle I of 8,09% although nevertheless this result have not reached indicator, so research continued to cycle II. In this cycle there is a significant increase up to 75.64% melibihi indicator 75% This result proves that there is an increase from the results of cycle I to cycle II of 14.74%.

Next look at the achievements in cycle II has reached the indicator then it can be concluded that this method of demonstration has reaped significant success, thus this classroom action research hypothesis stated: through demonstration method can improve the basic technique of class VII^b students SMP Negeri I Telaga in doing long jump style squat and acceptable.

Keywords: Long Jump Demonstration Style, Demonstration Method

