

## ABSTRAK

**WISNO SOSINDUA, Nim. 831410256 (Skripsi 2014)** “Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Cabang Olahraga Atletik Melalui Metode Keseluruhan Pada Siswa Kelas VII SMP Islam Tirta Kencana Kecamatan Toili Kabupaten Banggai”. Skripsi, Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragan Universitas Negeri Gorontalo, Pembimbing I Dr. Ha. Aisah R. Pomatahu, Dra. M.Kes, Pembimbing II Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd.

Masalah dalam penelitian pada cabang olahraga atletik di SMP Islam Tirta Kencana yakni apakah dengan metode keseluruhan dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII SMP Islam Tirta Kencana Kabupaten Banggai ?. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Metode ini digunakan dengan maksud untuk mengukur peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok melalui metode keseluruhan pada siswa kelas VII SMP Islam Tirta Kencana Kabupaten Banggai.

Berdasarkan hasil pengamatan dari data awal atau observasi awal yakni 60,33%, siklus I 70,28%, dan siklus II 80,06%. Penelitian ini mengalami peningkatan, dan bahkan melebihi indikator kinerja yang sudah ditetapkan, yaitu sebesar 80%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pembelajaran penjas khususnya materi lompat jauh gaya jongkok pada cabang olahraga atletik dengan menggunakan metode keseluruhan dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada cabang olahraga atletik siswa kelas VII SMP Islam Tirta Kencana. Dengan demikian hipotesis dapat diterima dan penelitian ini dianggap berhasil dan tidak dilanjutkan ke siklus berikut.

Jadi, hipotesis yang berbunyi “jika metode keseluruhan ini diterapkan pada pembelajaran penjas yang membahas tentang lompat jauh gaya jongkok maka kemampuan siswa yang ada di kelas VII SMP Islam Tirta Kencana dapat meningkat”. Maka dapat disimpulkan bahwa metode keseluruhan dapat meningkatkan lompat jauh gaya jongkok pada cabang olahraga atletik, dan dengan menerapkan metode keseluruhan juga memberikan dampak yang nyata / signifikan terhadap lompat jauh gaya jongkok pada cabang olahraga atletik siswa kelas VII SMP Islam Tirta Kencana.

***Kata Kunci : Lompat jauh gaya jongkok, metode keseluruhan.***