

## ABSTRAK

Wiko Dj. Adam. NIM. 831413295. 2015. **Meningkatkan Kemampuan Dasar Start Jongkok Pada Cabang Olahraga Atletik Melalui Metode Keseluruhan Di Kelas V SDN No. 74 Kota Timur**. Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo, Pembimbing I Drs. Ahmad Lamusu, S.Pd, M.Pd dan Pembimbing II Zulkifli Lamusu S.Pd, M.Pd.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah penguasaan kemampuan dasar start jongkok masih kurang, siswa yang kurang perhatian dalam menerima materi, serta penerapan metode yang masih belum efektif. Tujuan dalam penelitian tindakan kelas ini adalah untuk meningkatkan kemampuan dasar start jongkok melalui metode keseluruhan pada siswa kelas V SDN 74 Kota Timur. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian tindakan kelas (PTK) yaitu penelitian yang dilakukan dalam bentuk perbaikan pembelajaran untuk meningkatkan gerak dasar siswa.

Berdasarkan hasil analisis data pada observasi, siklus I dan siklus II pemberian tindakan dalam penelitian tindakan kelas ini menunjukkan keberhasilan melalui peningkatan kemampuan siswa kelas V dalam melakukan gerak dasar start jongkok, sebagai berikut : Aspek (A) aba-aba “bersedia” pada observasi awal rata-rata kemampuan siswa mencapai 62,5, siklus I mencapai 70 dan siklus II mencapai 86,25. Aspek (B) aba-aba “siap” pada observasi awal rata-rata kemampuan siswa mencapai 55, siklus I mencapai 70, dan siklus II mencapai 81,3. Aspek (C) Menerima tongkat pada observasi data awal rata-rata kemampuan siswa mencapai 62,50, siklus I mencapai 67,50, dan siklus II mencapai 77,5.

Memperhatikan peningkatan gerak dasar yang diperoleh siswa berarti hipotesis yang di rumuskan yaitu “metode keseluruhan” siswa dalam melakukan gerak dasar start jongkok dapat diterima (terbukti kebenarannya). Jadi penelitian tindakan kelas (PTK) ini dapat dikatakan telah berhasil.

**Kata Kunci : Metode Keseluruhan, Start Jongkok.**