

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh melalui Media Audio Visual pada Siswa V SDN 101967 Petumbukan Tahun Ajaran 2021/2022

Ricky Rewildo Ginting¹ Mawardinur²

Prodi PJKR Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna Medan ^{1,2}

Email :rickyginting82@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana peningkatan hasil belajar Lompat Jauh Melalui Media Audio Visual pada siswa kelas V SDN 101967 Petumbukan Tahun Ajaran 2021/2022. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus 2021. Objek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V dengan jumlah siswa 25 orang yang terdiri dari 12 orang siswa laki-laki dan 13 orang siswa perempuan yang akan diberikan tindakan berupa Media Audio Visual terhadap hasil belajar Lompat Jauh. Berdasarkan hasil belajar siswa pada siklus I dilakukan tes hasil belajar I dapat dilihat bahwa kemampuan awal siswa dalam melakukan teknik Lompat Jauh masih rendah. Dari 25 orang siswa terdapat 15 orang (60%) yang telah mencapai ketuntasan belajar, sedangkan 10 orang (40%) belum mencapai ketuntasan belajar. Dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah 76,3. Sedangkan pada siklus II dapat dilihat bahwa kemampuan siswa dalam melakukan tes hasil belajar secara klasikal sudah meningkat. Dari 25 orang siswa terdapat 22 orang (88%) yang telah mencapai ketuntasan belajar, sedangkan 3 orang (13%) belum mencapai ketuntasan belajar. Dengan nilai rata-rata hasil belajar siswa adalah 80,7, sehingga terdapat kenaikan 25% hasil belajar dari siklus I ke siklus II.

Kata kunci: lompat jauh, media audio visual

Efforts to Improve Long Jump Learning Outcomes through Audio Visual Media at Student V SDN 101967 Impact for the Academic 2021/2022

ABSTRACT

This study aims to find out how to improve the long jump learning outcomes through audio visual media in fifth grade students at SDN 101967 Petumbukan for the 2021/2022 academic year. The time of the research was carried out in August 2021. The object in this study was class V students with 25 students consisting of 12 male students and 13 female students who would be given an action in the form of Audio Visual Media on the long jump learning outcomes. Based on student learning outcomes in the first cycle, the first learning outcomes test was carried out, it could be seen that the initial ability of students in performing the Long Jump technique was still low. Of the 25 students there are 15 people (60%) who have achieved mastery learning, while 10 people (40%) have not achieved mastery learning. With the average value of student learning outcomes is 76.3. Meanwhile, in the second cycle, it can be seen that the students' ability to perform classical learning outcomes tests has increased. Of the 25 students there are 22 people (88%) who have achieved mastery learning, while 3 people (13%) have not achieved mastery learning. With the average value of student learning outcomes is 80.7, so there is a 25% increase in learning outcomes from cycle I to cycle II.

Keywords: long jump, audio visual media

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 berdampak pada dunia pendidikan, termasuk pendidikan jasmani di sekolah dasar. Adanya wabah virus corona ini menghambat kegiatan belajar mengajar yang biasanya berlangsung secara tatap muka. Kendati begitu, pandemi ini mampu mengakselerasi pendidikan 4.0. Sistem pembelajaran dilakukan jarak jauh dengan memanfaatkan teknologi informasi. Namun begitu, ada tantangan besar dalam pelaksanaan model pembelajaran jarak jauh. Salah satunya, banyak guru belum terbiasa menggunakan sistem pembelajaran yang bersifat blended dan sepenuhnya online.

Sistem pembelajaran daring (dalam jaringan) merupakan sistem pembelajaran tanpa tatap muka secara langsung antara guru dan siswa tetapi dilakukan melalui online yang menggunakan jaringan internet. Guru harus memastikan kegiatan belajar mengajar tetap berjalan, meskipun siswa berada di rumah. Solusinya, guru dituntut dapat mendesain media pembelajaran sebagai inovasi dengan memanfaatkan media daring (online).

Dalam pembelajaran Pendidikan jasmani dengan materi lompat jauh di SDN 101967 petumbukan Tahun Ajaran 2020/2021 pada masa pandemic yang dirasakan saat ini, peneliti memberikan solusi dalam proses pembelajaran berupa video *audivisual* untuk memberikan rangsangan kepada siswa dalam proses pembelajaran daring, sehingga siswa siswi SDN 101967 kelas V dapat mengerti dan memahami bagaimana cara dan gerak dasar lompat jauh yang baik dan benar.

Proses pembelajaran yang diberikan berupa potongan video pembelajaran lompat jauh dengan teknik dasar lompat dan dikirim melalui grup whatApp sehingga para orang tua siswa dapat melihat bagaimana proses pembelajaran lompat jauh tersebut dan orang tua siswa dapat membimbing siswa dalam melakukan Teknik lompat jauh dengan menggunakan alat yang sederhana yang ada dirumah. Sehingga tidak perlu pergi jauh jauh dari rumah untuk melakukan kegiatan tersebut.

Selama ini proses pembelajaran yang dilakukan hanya sebatas pemberian materi yang berpedoman dengan buku, sehingga siswa merasa bosan dan jemu jika harus membaca buku tanpa adanya gambar yang nyata atau praktek dilapangan. Meskipun pada masa pandemic saat ini kegiatan praktek semestinya tetap dilakukan agar siswa dapat bergerak meski hanya didalam rumah saja. Namun karena kurangnya pedoman dan motivasi sehingga siswa cenderung malas melakukan nya. Terlihat dari tugas yang diberikan selama ini berupa catatan atau sebuah makalah yang mengumpulkan tugas hanya beberapa orang saja, sehingga peneliti disini memberikan solusi berupa pembelajaran melalui media audiovisual.

Pembelajaran merupakan upaya sadar dan sengaja oleh guru dan murid yang membuat siswa belajar melalui pengaktifan berbagai unsur dalam proses belajar siswa. Pendidikan adalah

setiap usaha yang dilakukan untuk mengubah tingkah laku sedemikian rupa sehingga menjadi tingkah laku yang diinginkan setiap anak harus mengalami dan menjalani suatu proses perubahan yang cukup lama, sebelum ia dapat terhadap sesuai dengan tata cara hidup umum.

Menurut Rusli,dkk (2004:4) mengatakan bahwa: “pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang mengaktualisasikan aktifitas manusia yang berbentuk sikap, tindak dan karya untuk dibentuk, diisi dan diarahkan menuju kebutuhan pribadi sesuai dengan cita-cita bangsa”.

Menurut Sunarno (2005:1-2) pembelajaran pendidikan jasmani adalah: “ sebagai suatu proses sudah barang tentu harus mengembangkan dan menjawab beberapa persoalan yang mendasar sebagai proses interaksi eduktif ” yang meliputi: 1. Kemana proses tersebut akan diarahkan. 2. Apa yang harus dibahas dalam proses tersebut. 3. Bagaimana cara melakukannya. 4. Bagaimana cara mengetahui berhasil tidaknya proses tersebut. 5. Dalam keadaan gimana. 6. Siapa yang menyelenggarakan/ menyampaikan. 7. Kepada siapa disampaikan/ ditunjukkan.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu aktivitas manusia yang membentuk sikap, tindakan dan karya dengan mengembangkan proses interasi eduktif yang menjawab beberapa persoalan mendasar sehingga dapat menjadi manusia yang lebih baik lagi dalam melakukan kegiatan baik secara verbal maupun non verbal. Proses pembelajaran hanya dapat berlangsung dengan baik apabila terjadi interaksi belajar mengajar antara siswa dengan guru. Proses kedua belah pihak yang pada dasarnya dikatakan pengajaran, yakni suatu proses dimana aksi dan guru mendapat respon yang tepat dari siswa. Proses pengajaran merupakan guru dan siswa itu tidak dapat diharapkan terjadi dengan sendirinya, namun diperhatikan suasana yang kondusif untuk berlangsung pembelajaran bagi pihak siswa. Suasana yang kondusif itu harus direncanakan terlebih dahulu dengan sebaik-baiknya agar pengajaran dapat berlangsung sesuai dengan yang diharapkan.

Menurut Gunter Bernhard (2000:84) gaya lompat jauh terdiri dari : 1) Bentuk loncat jangkit, 2) bentuk loncat bergantung, 3) loncat berjalan. Dari gaya-gaya tersebut tidak semua siswa mempergunakannya dalam melakukan lompatan, siswa akan memilih gaya yang biasa dilakukan saat Metode pembelajaran sesuai keterampilan yang dimiliki, karena tidak mungkin merubah gaya saat perlombaan berlangsung. Macam gaya yang dipakai oleh sampel dalam penelitian ini yaitu lompat jauh gaya jongkok.

Lompat jauh terdiri dari empat tahap gerakan yaitu awalan atau ancang-ancang, menolak, melayang di udara dan mendarat. Tahap-tahap gerakan tersebut akan saling berkaitan satu sama lainnya membentuk suatu sistem gerak yang tidak dapat dipisahkan. Gerakan yang dimulai saat lepas dari papan tolakan melayang di udara dan diakhiri dengan mendarat di bak pasir. Komponen-komponen pokok tersebut adalah sebagai berikut :

1. Awalan
2. Tolakan

3. Saat melayang
4. Mendarat

Menurut A. S. Sadirman (2007:49) menyatakan bahwa: “ perangkat pengajaran dengan media *audio visual* seperti radio, tape recorder, film bingkai, film rangkai, OHP (Overhead Projector), microfis, film, televisi dan video “. Kelebihan media-media ini adalah: 1. Materi pembelajaran dapat disebarluaskan kepada seluruh siswa secara serentak, 2. Perhatian siswa dapat dipusatkan pada satu materi tertentu, 3. Cocok untuk mengajarkan keterampilan, 4. Dapat ditampilkan berwarna sehingga menarik minat siswa, 5. Praktis dan menghemat tenaga dan waktu karena dapat dipakai berulang-ulang dan 6. Dapat merangsang dan memotivasi kegiatan siswa.

Menurut Djamarah dan Zain (2006:124) menyatakan bahwa: “ media audio visual adalah media yang mempunyai unsur suara dan unsur gambar “. Jenis media yang mempunyai kemampuan yang lebih baik, dengan menampilkan unsur gambar, suara dan unsur gerak. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa media *audio visual* adalah media yang mengandalkan indra pendengaran dan penglihatan yang berbentuk gambar atau video yang bisa ditampilkan melalui multimedia komputer dan LCD. Jadi penggunaan media ini sangat memudahkan guru ataupun siswa dalam proses belajar mengajar karena siswa dapat melihat dan mendengarkan secara langsung sehingga membangkitkan minat belajar siswa agar lebih termotivasi lagi.

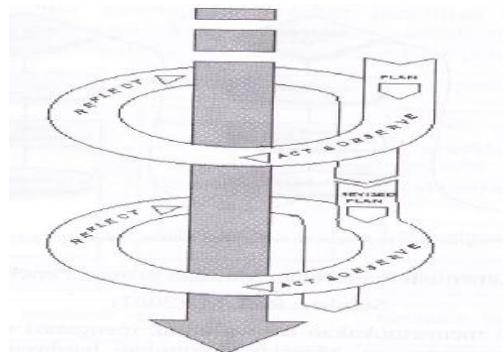
Tabel 1. Diskripsi Hasil Observasi Lompat Jauh pada siswa

No	Hasil belajar	Jumlah siswa	Indikator				Skor
			I	II	III	IV	
1.	Siklus I	25	379	422	398	368	1535
2.	Siklus II	25	426	461	459	450	1796
Total Maksimal							64

Dapat dilihat pada tabel diatas bahwa jumlah siswa 25 orang, pada siklus pertama dilakukan terdapat ada 4 indikator yang setiap indikator memiliki point dan point yang dimiliki 379 siswa yang diperoleh, dan pada indikator ke dua diperoleh score 422, indikator ke tiga diperoleh 398 dan indikator ke empat diperoleh skore 368 sehingga jika ditotalkan diperoleh 1535 skor pada siklus pertama. Hal ini membuat peneliti mencari masalah yang terjadi dan mencoba untuk mencari solusi sehingga dilakukan siklus ke 2 dengan nilai indikator yang jauh berbeda dengan siklus I dimana pada indikator satu terdapat skor 426, indikator ke dua 461, indikator ke tiga terdapat skor 459 dan indikator ke empat terdapat 450 skor sehingga jika dijumlahkan terdapat skor 1796 dengan penambahan point 64 dari siklus I sehingga penelitian dirasa sudah memenuhi target sehingga penelitian sampai pada siklus ke II.

METODE PENELITIAN

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian tindakan kelas berupa refleksi awal dan observasi untuk mengidentifikasi permasalahan yang terjadi, untuk lebih jelasnya berikut ini skema yang dikemukakan oleh Endang Mulyatiningsi seperti yang terlihat pada skema di berikut ini:



Gambar 1. Model Kemmis dan Taggart

Sumber: Endang Mulyatiningsih, *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan* (Bandung : Alfabeta, 2011:70).

Sumber data pada penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 101967 Petumbukan tahun ajaran 2020/2021 Subjek dalam Penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SDN 101967 Petumbukan Tahun ajaran 2020/2021 sebanyak 25 orang siswa terdiri dari 15 perempuan 10 laki-laki. Instrument penelitian hasil belajar lompat jauh dengan penggunaan media audiovisual pada siswa kelas V SDN 101967 PETUMBUKAN Penelitiannya adalah sebagai berikut :

1. Tes

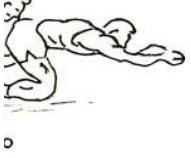
Salah satu metode yang digunakan untuk mengetahui kemampuan belajar siswa adalah tes. Dalam penelitian tes dilakukan tes prestasi belajar. Tes hasil belajar diberikan untuk mengetahui apakah hasil belajar siswa dalam proses belajar mengajar meningkat dengan menggunakan media audiovisual. Alat-alat yang digunakan, lembar penilaian (portofolio) dan alat-alat tulis

2. Pelaksanaan Test :

- a. Siswa ditarikkan 4 bersap dan menghadap kelapangan
 - b. Siswa melakukan teknik dasar lompat jauh
 - c. Siswa diberikan 3 kali kesempatan melakukan lompatan
 - d. Masing-masing penilai/ kolabolator mengamati siswa yang sedang melakukan test lompat jauh menyesuaikan lembaran portofolio.
 - e. 3 orang tim penilai yang terdiri dari 1 guru penjas dan 2 atlet lompat jauh
- Cara menghitung Skor :

Penilaian terhadap hasil belajar lompat jauh dilakukan oleh seseorang siswa, dan dilakukan melalui lembaran penilaian pengamatan proses hasil lompat jauh.

Tabel 2. Lembar Pengamatan Test Hasil Belajar Lompat Jauh

Dimensi	Sub Indikator	Indikator Yang Dinilai	Nilai yang muncul	Jumlah
	Awalan	 <ul style="list-style-type: none"> 1. Pandangan lurus kearah depan 2. Lengan diayun kebelakang secara bergantian 3. Posisi badan agak condong kedepan 4. Langkah kaki jauh kedepan dan mengikuti ayunan lengan 		
	Tolakan	 <ul style="list-style-type: none"> 1. Pandangan lurus kearah depan 2. Lengan diayun kebelakang 3. Posisi badan agak condong kedepan 4. Pada saat tolakan dari tumit lalu ujung kaki yang menginjak papan tolakan 		
	Melayang di Udara	 <ul style="list-style-type: none"> 1. Pandangan lurus kearah depan Peluru dilontarkan dengan cepat dan keras 2. Lengan diayun kedepan atas 3. Posisi badan agak condong kedepan seperti sikap jongkok posisi tangan pada saat 4. Posisi kaki diayun kedepan atas dan kedua kaki sedikit ditekuk dengan melepaskan peluru dan tangan kiri lurus di belakang 		
	Mendarat	 <ul style="list-style-type: none"> 1. Pandangan lurus kearah depan 2. Tangan berada didepan dan menyentuh pasir. 3. Posisi badan membungkung 4. Lutut dibengkokan dan tumit terlebih dahulu menyentuh pasir 		

Keterangan : berikan tanda cek ()

Untuk nilai 4 jika hanya 4 indikator dilakukan

Untuk nilai 3 jika hanya 3 indikator di lakukan

Untuk nilai 2 jika hanya 2 indikator dilakukan

Untuk nilai 1 jika hanya 1 indikator dilakukan

(Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek : Roji . 2006)

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Guru pendidikan jasmani memberikan materi Lompat Jauh dengan menggunakan media audiovisual. Didalam materi yang diberikan, guru dan peneliti memberikan bentuk pembelajaran kepada setiap kelompok agar dapat mengulang pembelajaran yang ada dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Penilaian Indikator Lompat Jauh

No	Aspek yang dinilai	Skala Nilai								Jumlah		Rata-rata	
		4		3		2		1					
		F	S	F	S	F	S	F	S	F	S		
1	Sikap Awal	7	28	77	231	41	82	3	3	36	344	95,5	
2	Sikap Tolakan	47	141	68	204	30	60	1	1	36	406	12,7	
3	Sikap Melayang Diudara	20	80	33	102	22	44	1	1	86	230	21,6	
3	Sikap Lanjutan	26	104	58	174	40	80	3	3	36	361	10,7	
Rata-Rata												118,9	

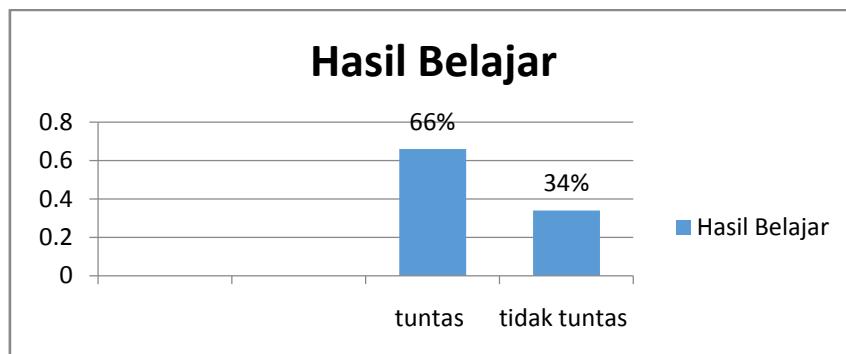
Berdasarkan tabel dapat diketahui hasil tes Lompat Jauh pada memiliki 4 aspek yaitu, Sikap Awalan, Sikap Tolakan, Sikap Melayang diudara dan Sikap Lanjutan. Pada sikap awalan yang mendapat skor 4 terdapat 7 nilai yang muncul (19,5%) yang mendapat skor 3 ada 77 nilai yang muncul (21,9%) dan yang mendapat nilai 2 ada 82 nilai yang muncul (23.8%) dan yang mendapat nilai 1 ada 3 nilai yang muncul (8,4%). dimana hasil dari sikap pelaksanaan mendapat nilai 4 berjumlah 47 nilai yang muncul (13.5%) yang mendapat nilai 3 berjumlah 68 nilai yang muncul (18.9%) yang mendapat nilai 2 berjumlah 30 nilai yang muncul (83.4%) yang mendapat nilai 1 ada 1 nilai yang muncul (2.8%). Pada sikap lanjutan yang mendapat nilai 4 ada 26 nilai yang muncul (72,3%) yang mendapat nilai 3 berjumlah 58 nilai yang muncul (17.2%) yang mendapat nilai 2 berjumlah 40 nilai yang muncul (12,2%) dan yang memiliki nilai 1 berjumlah 3 nilai yang muncul(8,4%).

Hasil tes siklus I dari 25 siswa yang mengikuti tes ternyata ada 15 orang siswa (66%) yang telah mencapai tingkat ketuntasan belajar, selebihnya 10 orang siswa (33%) belum mencapai tingkat ketuntasan belajar karena kebanyakannya siswa tidak melakukan sikap lanjutan yang baik, diharapkan dalam pembelajaran berikutnya siswa dapat melakukan sikap akhir/ gerak lanjutan dengan baik. Nilai rata-rata yang diperoleh adalah 75 (tuntas). Untuk mempermudah dalam melihat hasil belajar siklus I secara visual dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4. Deskripsi Hasil Ketuntasan (Siklus I) Lompat Jauh

No	Hasil Belajar	Jumlah Siswa	Presentase	Keterangan
1.	Skor > 70	15	66%	Tuntas
2.	Skor < 70	10	33%	Tidak Tuntas

Untuk lebih jelas lagi dapat dilihat pada grafik dibawah ini mengenai hasil belajar siklus I yang telah dilakukan pada penelitian lompat jauh sehingga didapat siswa yang tuntas hanya 66% dan siswa yang tidak tuntas 34% sehingga perlu dilakukan siklus ke dua karena tidak sesuai dengan target yang diinginkan yaitu ketuntasan secara klasikal 85% dari keseluruhan.



Gambar 2. Grafik Ketuntasan Belajar Siklus I

Dari tabel diatas maka penelitian harus dilakukan pada siklus ke 2 dimana hasil penelitian yang didapat jauh lebih baik dari pada siklus I dengan mengevaluasi kesalahan yang terjadi di lapangan dan memberikan solusi pembelajaran untuk itu dapat di lihat tabel berikut mengenai pembelajaran siklus ke II

Tabel 5. Hasil Penilaian Indikator Lompat Jauh

N o	Aspek yang dinilai	Skala nilai								Jumlah		Rata -rata	
		4		3		2		1					
		F	S	F	S	F	S	F	S	F	S		
1	Sikap Awal	20	80	20	80	13	26	-	-	25	346	96,2	
2	Sikap Tolakan	35	140	30	90	32	24	-	-	25	473	13,4	
3	Sikap saat melayang diudara	38	162	32	96	20	40	-	-	25	298	7,4	
4	Sikap Lanjutan	35	140	30	90	12	24	-	-	25	384	17,6	
Rata –rata												127,5	

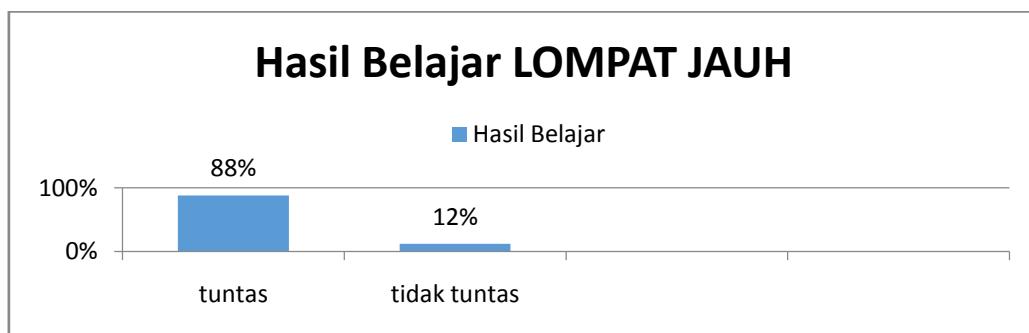
Tabel tersebut menjelaskan bahwa pada sikap awal yang mendapatkan skor 4 ada 20 nilai yang muncul (55.6%), yang mendapat nilai 3 ada 80 nilai yang muncul (22.3%) yang mendapat nilai 2 ada 13 nilai yang muncul (36.2%). Pada sikap pelaksanaan yang mendapat nilai 4 ada 35 nilai yang muncul (97,2%), siswa yang mendapat nilai 3 ada 30 nilai yang muncul (83.3%), yang mendapat nilai 2 ada 32 nilai yang muncul (88.9%) yang mendapat nilai tidak ada. Sikap lanjutan yang mendapat nilai 4 ada 35 nilai yang muncul (83.3%), yang mendapat nilai 3 ada 30 nilai yang muncul (83.3%) yang mendapat nilai 2 ada 32 nilai yang muncul (88.9%) yang mendapat nilai 1 tidak ada. Pada saat sikap lanjutan dengan nilai 4 ada 35 nilai yang muncul (83.3%) yang mendapat nilai 3 ada 30 nilai yang muncul (83.3%) yang mendapat nilai 3 ada 12 nilai yang muncul (33.4%) yang mendapat nilai 1 tidak ada.

Hasil tes siklus II dari 25 orang siswa yang mengikuti tes ada 22 orang siswa (88%) yang telah mencapai tingkat ketuntasan belajar dan 3 orang siswa (13%) tidak mencapai ketuntasan belajar. Dari hasil observasi dapat dilihat bahwa kegiatan belajar telah berlangsung dengan baik karena nilai rata-rata yang telah diperoleh adalah 86.2% (Tuntas) dimana siswa sudah dapat mencapai tingkat ketuntasan belajar. Untuk mempermudah dalam hasil belajar siswa siklus II secara visual belajar dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 6. Deskripsi Hasil Ketuntasan (Siklus II) Lompat Jauh

No	Hasil Belajar	Jumlah siswa	Presentasi	Keterangan
1	Skor > 70	22	88%	Tuntas
2	Skor < 70	3	12%	Tidak Tuntas

Untuk lebih jelas dapat dilihat pada grafik dibawah ini mengenai hasil belajar pada siklus II dimana terdapat peningkatan yang signifikan dari penelitian sebelumnya.



Gambar 3. Grafik Hasil Belajar Siklus II

Berdasarkan grafik dan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar pada siklus II sudah mencapai target yang diinginkan dimana terdapat jumlah siswa yang tuntas adalah 88% dan tidak tuntas adalah 12% sehingga penelitian ini berakhir sampai disini karena sudah mencapai ketuntasan yang secara klasikal.

PEMBAHASAN

Menurut Slameto (2003:2) “ Belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya”. Selanjutnya menurut Djamarah (2002:2) “Belajar adalah sebagai aktifitas yang dilakukan individu secara sadar untuk mendapatkan sejumlah kesan dari apa yang di pelajari dan sebagai hasil yang interaksinya dengan lingkungan sekitar barupa rangkaian kegiatan jiwa raga, fisik, untuk menuju perkembangan seutuhnya.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan. Seseorang dikatakan belajar bila orang tersebut melakukan suatu proses kegiatan yang

mengakibatkan suatu perubahan tingkahlaku yang di sertai dengan usaha sehingga dari tidak mampu melakukannya.

Lompat jauh merupakan cabang dari nomor lompat dalam atletik. Atletik oleh Ballesteros diartikan sebagai “aktivitas jasmani atau Metode pembelajaran fisik, berisikan gerakan-gerakan alamiah/wajar seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Dengan demikian atletik telah dilakukan sejak awal manusia. Artinya sejak manusia dilahirkan sampai dapat berjalan, berlari, lompat, dan lempar. Dalam lompat jauh, jauh melayangnya tubuh di udara disebabkan oleh kecepatan horizontal dari awalan lari cepat dan kekuatan gerak vertikal yang disebabkan oleh kaki saat menolak pada papan tolakan. Resultan dari kedua gerakan antara horizontal dan vertikal sangat menentukan gerak parabola yang menghasilkan suatu jarak lompatan. Lompat jauh merupakan hasil kecepatan awalan dan tolakan kaki pada papan tolakan.

Kata *media* berasal dari bahasa Latin *medius* yang secara harfiah berarti “tengah”, “perantara”, atau “pengantar” pesan dari si pengirim kepada si penerima pesan. Menurut Hamidjojo dikutip dari Arsyad (2010:4) mengatakan bahwa “*media* sebagai semua bentuk perantara yang digunakan oleh manusia untuk menyampaikan atau menyebar ide, gagasan, atau pendapat sehingga ide, gagasan atau pendapat yang dikemukakan itu sampai kepada penerima yang dituju”.

Arsyad (2000:3) mengemukakan bahwa: “ secara khusus, pengertian *media* dalam proses belajar-mengajar senderung diartikan sebagai alat-alat *grafis*, *photografis*, atau *elektronis* untuk menangkap, memproses, dan menyusun kembali informasi *visual* dan *verbal*“.

KESIMPULAN

Adanya peningkatan hasil belajar siswa melalui media audiovisual Lompat Jauh pada siswa kelas V SDN 101967 Petumbukan. Pada siklus I siswa cukup antusias dalam mengikuti pembelajaran Lompat Jauh Sesuai dengan refleksi, dengan nilai rata-rata kelas pembelajaran Lompat Jauh adalah 76,3 dengan persentase ketuntasan 66% siswa yang lulus dan hasil belajar siswa pada siklus kedua adalah 80,7 dengan persentase ketuntasan 88% dapat disimpulkan adanya peningkatan yang signifikan hasil belajar pada siklus II.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsyad, (2010). *Media Pembelajaran*. Bandung, Yrama Widya
- Gunter Bernhard (2000). *Pembelajaran Atletik*. Jakarta, Rineka Cipta
- Lutan, Rusli. (2000). *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Jakarta.
- Departemen Pendidikan Nasional. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Mukholid, Agus. (2004). *Paendidikan Jasmani*. Surakarta, Yudhistira.

- Sadirman, A.M. (2009) *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta. Penerbit Raja Grafindo Persada.
- Slameto. (2004). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta, Pustaka Pelajar.
- Sukmadinata, N.S. (2004). *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung Penerbit Remaja Rosada Karya