



**MEDIA PEMBELAJARAN AUDIO VISUAL TERHADAP
PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH PADA
SISWA KELAS IV SDN GROBOGAN 04
KABUPATEN GROBOGAN
TAHUN AJARAN 2012/2013**

SKRIPSI

**diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk mencapai gelar Sarjana**

**oleh
Chamdani Lukman Bachtiar
NIM 6101408093**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2013**

ABSTRAK

Chamdani Lukman Bachtiar. 2013. *Media Pembelajaran Audio Visual Terhadap Pembelajaran Lompat Jauh Pada Siswa Kelas IV SDN Grobogan 04 Kabupaten Grobogan Tahun Ajaran 2012/2013*. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I. Dra. Heny S Setyawati, M.Si. Pembimbing II. Agus Widodo S, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci: audio visual, lompat jauh gaya jongkok.

Lompat jauh cenderung kurang diminati siswa kelas IV SDN Grobogan 04. Hal ini disebabkan karena minat dan motivasi yang kurang terhadap pelajaran penjasorkes. Sebagian besar siswa mengeluh dan merasa malas dalam melakukan lompat jauh. Melihat kurangnya minat siswa pada saat pembelajaran lompat jauh, maka guru pendidikan jasmani harus mempunyai metode pembelajaran inovatif yang menarik dan memodifikasi pembelajaran. Permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini yaitu: (1) Apakah penerapan media Audio Visual dapat meningkatkan keterampilan guru pada pembelajaran lompat jauh? (2) Apakah penerapan media Audio Visual dapat meningkatkan pengenalan gerak siswa pada mata pelajaran penjasorkes lompat jauh? (3) Apakah penerapan media Audio Visual dapat meningkatkan kemampuan gerak siswa pada mata pelajaran penjasorkes lompat jauh?. Dengan Tujuan Meningkatkan keterampilan guru, Meningkatkan aktivitas gerak siswa, Meningkatkan hasil belajar siswa

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas dengan dua siklus. Tiap siklus terdiri atas tahap perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Pengambilan data dilakukan dengan tes. Alat pengambilan data yang digunakan adalah angket, observasi, dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan yaitu teknik kuantitatif dan kualitatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, data hasil pengamatan unjuk kerja psikomotor diperoleh hasil pada siklus I rata-rata 59,67 (cukup baik) dan mengalami kenaikan pada siklus II rata-rata 81,25 (baik). Data hasil pengamatan afektif diperoleh hasil pada siklus I rata-rata 71 (cukup baik) dan mengalami kenaikan pada siklus II rata-rata 84,6 (baik). Data hasil pengamatan pemahaman siswa (kognitif) diperoleh hasil pada siklus I rata-rata 57 (cukup baik) dan mengalami kenaikan pada siklus II rata-rata 80,08 (baik). Sedangkan untuk tanggapan siswa terhadap media pembelajaran audio visual pada siklus I sebesar 83% (baik) sedangkan pada siklus II sebesar 90,6% (baik). Secara keseluruhan nilai yang diperoleh untuk setiap aspek pernyataan dalam angket mengalami peningkatan

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, terbukti bahwa penerapan penggunaan media pembelajaran audio visual terhadap pembelajaran atletik (lompat jauh) dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Oleh sebab itu, peneliti menyarankan agar guru penjasorkes menggunakan media pembelajaran audio visual dalam mengajar di kelas.

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila di kemudian hari terbukti skripsi ini adalah hasil jiplakan dari karya tulis orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Semarang, 13 Februari 2013

Chamdani Lukman Bachtiar
NIM. 6101408093

PENGESAHAN

Telah dipertahankan di hadapan sidang panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Nama : Chamdani Lukman Bachtiar

NIM : 6101408093

Judul : Media Pembelajaran Audio Visual Terhadap Pembelajaran Lompat Jauh Pada Siswa Kelas IV SDN Grobogan 04 Kabupaten Grobogan Tahun Ajaran 2012/2013

Pada Hari : Rabu

Tanggal : 13 Februari 2013

Panitia Ujian

Ketua

Sekretaris

Drs. Harry Pramono, M.Si.
NIP. 19591019 198503 1 001

Agus Pujiyanto, S.Pd.,M.Pd
NIP. 19730202 200604 1 001

Dewan Penguji

1. **Drs. Bambang Priyono, M.Pd** (Ketua) _____
NIP. 19600422 198601 1 001

2. **Dra. Heny Setyawati, M.Si** (Anggota) _____
NIP. 19670610 199203 2 001

3. **Agus Widodo S, S.Pd, M.Pd.** (Anggota) _____
NIP. 19800907 200812 1 002

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diajukan ke Sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES pada :

Hari :

Tanggal :

Pembimbing I

Pembimbing II

Dra. Heny Setyawati, M.Si.
NIP. 19670610199203 2 001

Agus Widodo S, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19800907 200812 1 002

Mengetahui,
Ketua Jurusan PJKR UNNES

Drs. Mugiy Hartono, M.Pd.
NIP. 19610903 198803 1 002

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Barang siapa menempuh perjalanan untuk mencari ilmu, maka Allah akan memudahkan baginya jalan menuju surga” (*Hadis riwayat Muslim*)

“Allah meninggikan orang-orang yang beriman diantara kamu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat” (Depag RI, 1989 : 421)

“Hari ini Anda adalah orang yang sama dengan Anda di lima tahun mendatang, kecuali dua hal : orang-orang di sekeliling Anda dan buku-buku yang Anda baca”

Persembahan

1. Ibu tercinta Sriyatun
2. Bapak tercinta Drs. Parnyo
3. Adikku tersayang Lies Aryanti N. S
4. Teman-teman kos Ar-Royan
5. Teman Baikku Noviana Anastiti,
Kristian Ade S, Dwi Restutik C
6. Teman-teman PGPJSD '08
7. Keluarga Besar SDN Grobogan 4
8. Almamaterku

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, taufik dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “MEDIA PEMBELAJARAN AUDIO VISUAL TERHADAP PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH PADA SISWA KELAS IV SDN GROBOGAN 04 KABUPATEN GROBOGAN TAHUN AJARAN 2012/2013“. Skripsi ini merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi guna memperoleh gelar sarjana pada program S1 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin untuk menuntut ilmu di kampus ini.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah menyetujui pemilihan judul skripsi ini.
4. Dra. Heny Setyawati, M.Si. Dosen Pembimbing I yang dengan keikhlasan memberikan bimbingan, dorongan, dan pengarahan dalam menyusun skripsi ini.

5. Agus Widodo Suropto, S.Pd., M.Pd. Dosen Pembimbing II yang dengan kesabaran memberikan bimbingan, dorongan, dan pengarahan dalam menyusun skripsi ini.
6. Anastasia Tri Astuti S.Pd. Kepala SD Negeri Grobogan 04 yang telah memberikan izin kepada penulis untuk mengadakan penelitian di SD Negeri Grobogan 04
7. Watang Puryanto, A.Ma. Guru Penjasorkes SD Negeri Grobogan 04 yang telah banyak membantu dalam penelitian ini.
8. Siswa-siswi SD Negeri Grobogan 04 yang telah senang hati membantu dalam penelitian ini
9. Keluargaku yang selalu memberikan senyum dan motivasinya.
10. Teman-teman PGSD Penjas 2008
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Semoga segala bantuan dan kebaikan tersebut mendapat limpahan balasan dari Allah SWT.

Akhirnya besar harapan penulis semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan perkembangan pendidikan selanjutnya.

Semarang, 13 Februari 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERNYATAAN	iii
PENGESAHAN	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Perumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Kegunaan Hasil Penelitian	5
1.4.1 Kegunaan Teoretis	6
1.4.2 Kegunaan Praktis	6
1.5 Sumber Pemecahan Masalah	6

BAB II KAJIAN TEORI.....	9
2.1 Media Pembelajaran.....	9
2.1.1 Pengertian Media	9
2.1.2 Fungsi Media	9
2.1.3 Jenis Media	11
2.1.4 Media Audio Visual	11
2.2 Penerapan Media Pembelajaran Audio Visual	12
2.2.1 Perencanaan dan Kreativitas	12
2.2.2 Mulai dengan Ide	12
2.2.3 Memotivasi, Memberi Informasi	13
2.2.4 Mengembangkan Tujuan	14
2.2.5 Mempertimbangkan <i>Audience</i>	14
2.2.6 Membuat dan Memilih Film/ <i>Slide</i> dalam Tim.....	15
2.2.7 Perencanaan Teknis	15
2.3 Minat	16
2.4 Belajar Gerak	17
2.5 Hasil Belajar	18
2.6 Karakteristik Siswa Kelas IV	19
2.7 Atletik Lompat Jauh.....	21
2.7.1 Atletik	21
2.7.2 Lompat Jauh.....	22
2.7.3 Tahapan dalam Lompat Jauh Gaya Jongkok	23
2.7.3.1 Awalan	23

2.7.3.2 Tumpuan atau Tolakan	24
2.7.3.3 Melayang.....	24
2.7.3.4 Saat Mendarat.....	25
2.8 Kerangka Berpikir	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
3.1 Subjek Penelitian	27
3.2 Objek Penelitian.....	27
3.3 Waktu Penelitian.....	28
3.4 Lokasi Penelitian	28
3.5 Prosedur Kerja PTK	28
3.5.1 Siklus Pertama	29
3.5.2 Siklus Kedua	32
3.6 Teknik Pengumpulan Data	32
3.6.1 Metode Observasi.....	32
3.6.2 Metode Angket.....	32
3.6.3 Metode Dokumentasi	33
3.7 Instrumen Pengumpulan Data.....	33
3.7.1 Angket	33
3.7.2 Lembar Observasi	33
3.8 Analisis Data	34
3.9 Indikator Keberhasilan	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	36
4.1 Hasil Penelitian	36

4.1.1 Hasil Pengamatan Psikomotor	36
4.1.2 Hasil Pengamatan Afektif	38
4.1.3 Hasil Pengamatan Kognitif	39
4.1.4 Hasil Pengamatan Aktivitas Guru	41
4.1.5 Hasil Pengamatan Tanggapan Siswa	42
4.2 Pembahasan	45
4.2.1 Hasil Unjuk Kerja Psikomotor.....	45
4.2.2 Hasil Unjuk Kerja Afektif	47
4.2.3 Hasil Unjuk Kerja Kognitif	48
4.2.4 Hasil Pengamatan Aktivitas Guru	50
4.2.5 Hasil Pengamatan Tanggapan Siswa	51
4.2.6 Refleksi.....	52
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	54
5.1 Simpulan.....	54
5.2 Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	58

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Hasil Pengamatan Keterampilan Psikomotorik	36
2. Hasil Pengamatan Afektif.....	38
3. Hasil Analisis Kognitif.....	39
4. Hasil Pengamatan Aktivitas Guru	41
5. Hasil Tanggapan Siswa	42

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Lompat jauh	22
2. Awalan Lompat jauh	23
3. Sikap dan Gerakan saat Melakukan Tolakan	24
4. Gerakan saat di Udara	25
5. Gerakan saat Mendarat	26
6. Bagan Prosedur PTK.....	29
7. Perbandingan Keterampilan Psikomotor	37
8. Perbandingan Pengamatan Afektif Siswa	39
9. Perbandingan Nilai Kognitif.....	40
10. Perbandingan Tanggapan Siswa	44

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Surat Penetapan Dosen Pembimbing	56
2. Surat Ijin Penelitian	57
3. Surat Keterangan Melakukan Penelitian	58
4. RPP 59	
5. Silabus 81	
6. Kisi-kisi Lembar Observasi	87
7. Kuisisioner Tanggapan Siswa	92
8. Daftar Siswa	94
9. Chek List Penilaian	95
10. Rekap Nilai	104
11. Foto Pelaksanaan	109

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Penjasorkes merupakan mata pelajaran yang disampaikan kepada siswa dengan tujuan memberikan berbagai pengenalan gerak dan keterampilan gerak dasar. Proses pembelajarannya yang lebih menekankan pada pembentukan keterampilan gerak, membuat siswa sekolah dasar yang belum mengenal gerak tidak akan mengalami kesulitan dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes. Penjasorkes juga memberikan bekal pengetahuan secara teoretis mengenai peningkatan kualitas kesehatan kehidupan peserta didik. Salah satu bagian dari pendidikan jasmani di lembaga formal adalah pendidikan gerak dan olah jasmani yang secara khusus merupakan pendekatan ke salah satu cabang olahraga tertentu berdasarkan kurikulum yang berlaku. Di antaranya adalah pembelajaran mengenai cabang olahraga atletik. Atletik merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan-gerakan atletik sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani, seperti lari, lompat, jalan, dan lempar. Di samping itu, atletik juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik cabang olahraga.

Mengingat bahwa atletik merupakan salah satu dasar pembinaan olahraga dan gerak jasmani, maka sangat penting peranan pembelajaran atletik pada peserta didik khususnya di sekolah dasar dengan disesuaikan dengan kemampuan siswa.

Pembelajaran atletik di sekolah dasar merupakan upaya peletakan dasar kemampuan olah tubuh dan olah gerak sehingga dalam proses pembelajarannya menekankan pada faktor kegembiraan pada anak dari permainan gerak dan kegiatan olahraga atletik. Unsur-unsur dalam pembelajaran atletik meliputi nomor jalan, lari, lompat, dan lempar.

Dimasukkannya cabang olahraga atletik hingga di sekolah-sekolah dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani ini, sudah selayaknya membawa angin segar untuk meningkatkan motivasi siswa untuk mengikutinya. Namun kenyataan di lapangan berbanding terbalik dengan teori yang dilontarkan. Masih banyak siswa yang belum meminati pelajaran atletik bahkan cenderung kurang menyukainya. Ini merupakan suatu tantangan bagi para guru penjasorkes agar atletik menjadi pelajaran yang menyenangkan bagi siswanya.

Bagi seorang guru penjasorkes di sekolah dasar tentu pernah melakukan pembelajaran dengan materi lompat jauh. Lompat jauh merupakan salah satu bagian dalam pengajaran atletik di sekolah dasar sesuai dengan muatan materi kurikulum sekolah. Pembelajaran lompat jauh di sekolah dasar dilaksanakan dengan melihat pada keberadaan sarana dan prasarana sekolah yang bersangkutan, kemampuan siswa dan arah pengembangan selanjutnya. Lompat jauh yang diajarkan di sekolah dasar merupakan latihan bagi siswa untuk melakukan gerakan melompat dan mencapai jarak lompatan sejauh-jauhnya yang dimulai dengan gerakan lari sebagai awalan dalam melompat kemudian menolak pada papan tumpuan/ tolakan kemudian gerakan melayang di udara dan akhirnya mendarat pada titik terjauh ke dalam bak pasir sebagai media pendaratannya.

Dalam upaya pencapaian jarak lompatan sejauh-jauhnya tersebut seorang siswa harus memiliki beberapa persyaratan tertentu seperti misalnya kondisi fisik dan penguasaan teknik dalam melakukan lompat jauh yang baik. Tentu setiap guru mempunyai metode yang berbeda dalam melakukan pembelajaran terhadap siswanya. Hal ini sangat dipengaruhi kreativitas dan pengetahuan guru yang bersangkutan. Banyak cara atau metode pembelajaran lompat jauh yang dapat diajarkan kepada siswa. Namun sesuai dengan observasi yang dilakukan peneliti terdapat beberapa temuan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi lompat jauh yang kurang berjalan dengan baik. Berdasarkan pengamatan pada siswa, permasalahan tersebut terjadi pada siswa Kelas IV SD Negeri Grobogan 04 yang terlihat kurang minatnya dalam menerima pembelajaran lompat jauh. Minat dan motivasi yang kurang terhadap pelajaran pendidikan jasmani, masih tampak beberapa siswa yang mengobrol dengan temannya sendiri, mengantuk, malas-malasan dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. Sebagian besar siswa mengeluh dan merasa tidak mampu mengerjakan tugas yang diberikan. Sehingga pada saat pembelajaran lompat jauh berlangsung guru mengalami kesulitan dalam melakukan pembelajaran, ditambah guru masih kurang dalam mencontohkan gerakan masing-masing teknik atau gaya lompatan. Kendala tersebut dapat disebabkan karena selama mengajar guru penjasorkes belum maksimal dalam menyampaikan materi yang diajarkan. Siswa masih kurang dalam pemberian contoh gerakan dan langsung mempraktikkan sendiri contoh gerakan yang akan dilakukan. Melihat kurangnya minat siswa dan kemampuan siswa pada saat pembelajaran lompat jauh maka sebagai guru penjasorkes maka harus mempunyai

metode pembelajaran inovatif dengan menggunakan media yang menarik dan memodifikasi pembelajaran atau menciptakan inovasi pembelajaran yang lebih menarik. Sehubungan hal tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tindakan kelas dengan berbasis media audio visual dengan judul “MEDIA PEMBELAJARAN AUDIO VISUAL TERHADAP PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH PADA SISWA KELAS IV SDN GROBOGAN 04 KABUPATEN GROBOGAN TAHUN AJARAN 2012/2013”

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

- a. Apakah media pembelajaran Audio Visual dapat meningkatkan keterampilan guru Kelas IV SDN Grobogan 04 pada mata pelajaran penjasorkes lompat jauh?
- b. Apakah media pembelajaran Audio Visual dapat meningkatkan kemampuan gerak siswa Kelas IV SDN Grobogan 04 pada mata pelajaran penjasorkes lompat jauh?
- c. Apakah media pembelajaran Audio Visual dapat meningkatkan hasil belajar siswa Kelas IV SDN Grobogan 04 pada mata pelajaran penjasorkes lompat jauh?

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah maka tujuan penelitian ini dijabarkan sebagai berikut:

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk meningkatkan kualitas pembelajaran Penjasorkes pada siswa Kelas IV SD Negeri Grobogan 04.

1.3.2 Tujuan Khusus

Adapun secara khusus penelitian ini bertujuan sebagai berikut:

- a. Meningkatkan keterampilan guru Penjasorkes pada siswa Kelas IV SD Negeri Grobogan 04 dalam pembelajaran Lompat Jauh menggunakan media pembelajaran Audio Visual.
- b. Meningkatkan aktivitas gerak siswa Kelas IV SD Negeri Grobogan 04 dalam pembelajaran Lompat Jauh menggunakan media pembelajaran Audio Visual.
- c. Meningkatkan hasil belajar siswa Kelas IV SD Negeri Grobogan 04 dalam pembelajaran Lompat Jauh menggunakan media pembelajaran Audio Visual.

1.4 Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil yang didapat dari kegiatan penelitian ini dapat memberikan dua kegunaan, yaitu kegunaan teoretis dan praktis

1.4.1 Kegunaan Teoretis

Penelitian ini di harapkan berguna dalam pengembangan teori yang diperoleh selama ini dalam kehidupan nyata serta sebagai saran pengembangan ilmu.

1.4.2 Kegunaan Praktis

- 1) Bagi guru, media pembelajaran audio visual diharapkan dapat meningkatkan keterampilan guru Kelas IV SDN Grobogan 04 pada mata pelajaran Penjasorkes
- 2) Bagi siswa, media pembelajaran Audio Visual diharapkan dapat meningkatkan pengenalan gerak dan hasil belajar siswa Kelas IV SDN Grobogan 04 pada mata pelajaran Penjasorkes
- 3) Bagi pihak sekolah, penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai informasi untuk meningkatkan kualitas proses belajar mengajar.

1.5 Sumber Pemecahan Masalah

Lompat jauh menuntut adanya keterampilan gerak yang dilakukan secara tahap demi tahap dari seluruh rangkaian gerakan yang ditampilkan. Oleh karena itu, siswa yang menerima materi harus benar-benar siap dan fokus dalam belajar, di samping itu juga kelemahan guru dalam pemberian contoh atau mendemonstrasikan keterampilan yang diajarkan akan membuat pemahaman siswa kurang terhadap model gerakan dari keterampilan tersebut. Untuk itu seorang guru dituntut mampu mengembangkan berbagai macam model pembelajaran menggunakan media belajar yang dapat diterapkan pada mata

pelajaran praktik, sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung dengan baik dan berkualitas. Dalam kaitannya dengan penguasaan teknik lompat jauh dalam pembelajaran di sekolah dasar, terdapat beberapa aspek yang perlu diperhatikan di antaranya : 1) Awalan yang baik dan tepat, 2) Macam gaya atau sikap tubuh pada saat melayang di udara yang telah umum digunakan oleh atlet profesional dalam melakukan lompat jauh untuk dapat mencapai jarak pendaratan yang optimal. Ketiga teknik atau gaya tersebut adalah Gaya Jongkok, Gaya Lenting dan Gaya Jalan di Udara, 3) Sikap pendaratan yang baik (Soegito dkk, 1994 : 143). Awalan dalam teknik lompat jauh umumnya diberikan dalam pembelajaran lompat jauh di sekolah dasar dengan berdasarkan kemampuan fisik siswa atau kondisi lapangan atau prasarana yang dimiliki oleh sekolah, misalnya halaman sekolah yang sempit tetapi digunakan sebagai lokasi pelaksanaan lompat jauh. Keterbatasan prasarana dalam proses pembelajaran lompat jauh ini harus digabungkan dengan teknik pemilihan awalan yang tepat agar dapat memberikan hasil lompatan yang maksimal. Selain itu dalam pelaksanaan belajar mengajar pada siswa sekolah dasar, jarak awalan dalam melakukan lompat jauh hendaknya disesuaikan dengan kemampuan fisiknya, misalnya antara 15 sampai 20 meter atau 15 sampai 25 meter (Aip Syarifuddin, 1992 : 91).

Media audio visual adalah alat bantu yang memperlihatkan gambar yang bergerak dan suara secara bersama-sama saat menyampaikan informasi atau pesan. Audio visual merupakan media yang efektif dalam menyampaikan informasi yang mencakup unsur gerak karena dapat memperlihatkan suatu peristiwa secara berkesinambungan dan yang menjadi model dalam penyampaian

informasi tersebut adalah orang yang memiliki keterampilan sesuai dengan gerak yang diinformasikan menurut Parwata (2008: 39) dalam (Andika Triansyah: 2011). Penggunaan media audio visual akan membantu siswa dalam mempelajari gerak secara teliti dan benar sehingga dapat membantu pelaksanaan proses pembelajaran secara baik dan berkualitas. Mengingat pentingnya media untuk mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan, maka penulis mencoba meneliti penerapan pembelajaran atletik dengan menggunakan media audio visual berupa *Power Point Video Audio* untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

Dalam penelitian ini yang menjadi pokok permasalahan adalah kesulitan yang dihadapi oleh siswa Kelas IV SDN Grobogan 04 dalam memahami konsep dasar gerak Lompat Jauh dalam pembelajaran Penjasorkes. Dan pada umumnya siswa kurang mengenali gerak dalam pembelajaran Lompat Jauh. Sebagai pemecahan masalahnya adalah dengan penggunaan media pembelajaran Audio Visual yang dapat menarik minat siswa dalam belajar memahami gerak sehingga proses-proses pembelajaran Lompat Jauh dengan penerapan media pembelajaran Audio Visual dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam mengenali gerak.

BAB II

KAJIAN TEORI

2.1 Media Pembelajaran

2.1.1 Pengertian Media

Kata media berasal dari bahasa latin media yang secara harfiah berarti ‘tengah’, ‘perantara’ atau ‘pengantar’. Dalam bahasa Arab media adalah perantara atau pengantar pesan dari pengirim kepada penerima pesan. Gerlach & Ely (1971) dalam (Arsyad Azhar 2011:3) mengatakan bahwa media apabila dipahami secara garis besar adalah manusia, materi atau kejadian yang membangun kondisi yang membuat siswa mampu memperoleh pengetahuan, keterampilan atau sikap. Dalam pengertian ini, guru, buku teks, lingkungan sekolah merupakan media. Secara lebih khusus, pengertian media dalam proses belajar mengajar cenderung diartikan sebagai alat-alat grafis, fotografis atau elektronik untuk menangkap, memproses dan menyusun kembali informasi visual atau verbal.

2.1.2 Fungsi Media

Menurut Ahmad Sudrajad (2008) Media memiliki beberapa fungsi, di antaranya:

1. Media pembelajaran dapat mengatasi keterbatasan pengalaman yang dimiliki oleh para peserta didik. Pengalaman tiap peserta didik berbeda-beda, tergantung dari faktor-faktor yang menentukan kekayaan pengalaman anak, seperti ketersediaan buku, kesempatan melancong, dan sebagainya. Media pembelajaran dapat mengatasi

perbedaan tersebut. Jika peserta didik tidak mungkin dibawa ke objek langsung yang dipelajari, maka objeknyalah yang dibawa ke peserta didik. Objek dimaksud bisa dalam bentuk nyata, miniatur, model, maupun bentuk gambar-gambar yang dapat disajikan secara audio visual.

2. Media pembelajaran dapat melampaui batasan ruang kelas. Banyak hal yang tidak mungkin dialami secara langsung di dalam kelas oleh para peserta didik tentang suatu objek, yang disebabkan, karena: (a) objek terlalu besar; (b) objek terlalu kecil; (c) objek yang bergerak terlalu lambat; (d) objek yang bergerak terlalu cepat; (e) objek yang terlalu kompleks; (f) objek yang bunyinya terlalu halus; (f) objek mengandung berbahaya dan risiko tinggi. Melalui penggunaan media yang tepat, maka semua objek itu dapat disajikan kepada peserta didik.
3. Media pembelajaran memungkinkan adanya interaksi langsung antara peserta didik dengan lingkungannya.
4. Media menghasilkan keseragaman pengamatan
5. Media dapat menanamkan konsep dasar yang benar, konkret, dan realistis.
6. Media membangkitkan keinginan dan minat baru.
7. Media membangkitkan motivasi dan merangsang anak untuk belajar.
8. Media memberikan pengalaman yang integral/ menyeluruh dari yang konkret sampai dengan abstrak

2.1.3 Jenis Media

Menurut Ahmad Sudrajad (2008) Terdapat berbagai jenis media belajar, diantaranya:

- a. Media Visual: grafik, diagram, *chart*, bagan, poster, kartun, komik
- b. Media *Audial*: radio, *tape recorder*, laboratorium bahasa, dan sejenisnya
- c. *Projected still media*: *slide*, *over head projektor* (OHP), *in focus* dan sejenisnya
- d. Media Audio Visual (*Projected motion media*): film, televisi, video (VCD, DVD, VTR), komputer dan sejenisnya.

2.1.4 Media Audio Visual

Media audiovisual adalah media yang penyampaian pesannya dapat diterima oleh indra pendengaran dan indra penglihatan, akan tetapi gambar yang dihasilkannya adalah gambar diam atau sedikit memiliki unsur gerak. Menurut (Azhar Arsyad 2011:94) Media visual yang menggabungkan penggunaan suara memerlukan pekerjaan tambahan untuk memproduksinya. Salah satu pekerjaan penting yang diperlukan dalam media audio visual adalah penulisan naskah dan *storyboard* yang memerlukan persiapan yang banyak, rancangan dan penelitian. Beberapa Kelebihan media Audio Visual dapat memperjelas penyajian pesan agar tidak terlalu bersifat verbalistik (dalam bentuk kata-kata, tertulis atau lisan belaka), mengatasi perbatasan ruang, waktu dan daya indra, media audio visual bisa berperan dalam pembelajaran tutorial.

2.2 Penerapan Media Pembelajaran Audio Visual

Langkah-langkah dalam penerapan media audio visual untuk meningkatkan pemahaman dan daya tangkap siswa dalam menyimak materi pelajaran khususnya pada mata pelajaran penjasorkes.

2.2.1 Perencanaan dan Kreativitas

Ada dua hal yang berhubungan dan juga tampak berlawanan dalam pengembangan media, yaitu:

1. Menghendaki prosedur perencanaan yang terstruktur yang membutuhkan pengorganisasian, memperhatikan urutan yang logis, dan integritas terhadap keutuhan pesan.
2. Menghendaki alur ide dan ekspresi yang bebas dan tak terstruktur yang dihasilkan oleh berpikir kreatif dan mengacu pada masalah yang timbul selama pengembangan media berlangsung.
3. Jika ingin menghendaki hasil produksi yang efektif sekaligus menarik, maka kedua pola pengembangan tersebut yang dibutuhkan.

2.2.2 Mulai dengan Ide

Mulai membuat perencanaan dengan ide yang muncul. Suatu ide mungkin mengindikasikan minat yang akan di kembangkan, tetapi ide yang lebih berguna adalah ide yang berhubungan dengan kebutuhan suatu kelompok siswa, misalnya suatu kelompok lebih membutuhkan keterampilan dari hanya sekedar pengetahuan dan perubahan sikap.

2.2.3 Memotivasi, Memberi Informasi

Menentukan apakah media yang di buat bertujuan memotivasi, memberi informasi atau mengajarkan sesuatu. Berikut adalah hal-hal yang perlu di perhatikan untuk mengembangkan media dengan penekanan pada masing-masing aspek:

- a. Untuk memotivasi. Teknik dramatis dan menghibur dapat digunakan. Hasil yang diinginkan adalah untuk mendorong minat dan menstimulasi siswa untuk melakukan sesuatu. Hal ini melibatkan pencarian tujuan untuk mempengaruhi sikap, nilai, dan emosi.
- b. Untuk memberikan informasi. Media pembelajaran lebih banyak digunakan untuk presentasi sebelum pelajaran dimulai. Isi dan bentuk presentasi bersifat umum, merupakan pendahuluan, *overview*, laporan atau latar belakang suatu pengetahuan. Boleh juga menggunakan teknik dramatisasi, menghibur dan memotivasi untuk menarik perhatian.
- c. Untuk mengajarkan sesuatu. Selain mempresentasikan informasi keaktifan peserta perlu dipikirkan sehubungan dengan media yang sedang dipresentasikan. Materi pembelajaran harus didisain lebih sistematis, psikologis dan memperhatikan prinsip-prinsip belajar dalam rangka mengefektifkan pembelajaran. Akan tetapi perlu diupayakan agar media tersebut tetap menyenangkan dan memberikan pengalaman yang mengasyikkan.

2.2.4 Mengembangkan Tujuan

Untuk merencanakan media pembelajaran yang efektif dan pengalaman belajar lainnya, haruslah diketahui secara khusus apa yang akan dipelajari. Kegunaan dari memformulasikan tujuan adalah menyediakan petunjuk yang jelas apa yang harus dimuat dan ke mana arah dari suatu presentasi.

Ada tiga kelompok tujuan pembelajaran, yaitu:

- a. Kognitif: berhubungan dengan pengetahuan dan informasi.
- b. Afektif: berhubungan dengan sikap, apresiasi, dan nilai.
- c. Psikomotor: berhubungan dengan keterampilan.

Selain mengarahkan belajar dan materi pelajaran yang harus diberikan, perumusan tujuan berguna pula sebagai acuan membuat tes agar apa yang telah dirumuskan dapat diukur dengan tepat.

2.2.5 Mempertimbangkan *Audience*

Karakteristik siswa atau *audience*, yaitu mereka yang akan melihat, menggunakan, dan belajar dari media yang di buat, tidak dapat dipisahkan dari perumusan tujuan. Karakteristik *audience* seperti usia, tingkat pendidikan, pengetahuan terhadap subjek, keterampilan, sikap, konteks budaya, perbedaan individual, kesemuanya perlu diperhatikan dalam membuat tujuan dan topik bahasan. Perimbangan tentang *audience* ini merupakan hal yang dominan manakala mempertimbangkan kompleksitas ide, topik, kosakata, contoh-contoh dan tingkat partisipasi siswa yang di harapkan. Karena daya tangkap siswa berbeda – beda ada yang adiktif (cenderung lebih senang mendengarkan suara) dan ada yang lebih cepat dengan melihat gambar/tampilan sesuatu.

2.2.6 Membuat dan memilih Film/ Slide dalam Tim

Mengerjakan suatu media pembelajaran bersama-sama adalah ide yang sangat baik. Guru dan ahli desain audio visual dapat berbagai ide, kreativitas, dan keahlian lainnya sehingga media yang di buat akan lebih efektif, kreatif, dan menarik. Misalnya, dalam pembuatan media audio audio visual, satu kelompok pembuat media dapat terdiri dari ahli disain gambar, ahli efek suara, ahli materi dan ahli penggabungan film.

2.2.7 Perencanaan Teknis

Sebelum dapat menggunakan media audio visual dengan baik dan tepat guna, tentu banyak persiapan yang harus dilakukan di antaranya:

- a. Mempersiapkan ruangan yang tertutup sehingga cahaya yang masuk tidak terlalu mengganggu pemutaran media.
- b. Mempersiapkan *software* dan *hardware* yang akan digunakan dalam menunjang proses pembelajaran.
- c. Pastikan *software* Audio Visual yang digunakan dalam menjelaskan materi, sesuai dan cocok untuk disimak oleh siswa.
- d. Guru mempersiapkan pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan video dan film yang ditampilkan.
- e. Sebelum memulai pastikan juga posisi duduk siswa dalam menyimak/ menonton film/ video haruslah nyaman, agar siswa tidak ribut dan menyimak dengan baik.

2.3 Minat

Minat adalah kecenderungan seseorang untuk memperhatikan dan mengenang beberapa aktivitas atau kegiatan yang dilakukan seseorang, hal ini muncul dikarenakan oleh adanya tanggapan atau rangsangan untuk melakukan suatu aktivitas tersebut. Suatu minat dapat diekspresikan melalui suatu pernyataan yang menunjukkan bahwa siswa lebih menyukai suatu hal daripada hal lainnya, dapat pula dimanifestasikan melalui partisipasi dalam suatu aktivitas. Siswa yang memiliki minat terhadap subjek tertentu cenderung untuk memberikan perhatian yang lebih besar.

(<http://www.scribd.com/doc/21249216>)

Menurut Slameto (2002: 180), minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh. Menurut Singgih (2004: 131), mengatakan bahwa munculnya minat yaitu dalam bentuk perhatian dan keinginan. Menurut Sugiyanto (2001: 4.32) Minat untuk melakukan aktivitas fisik sangat dipengaruhi oleh kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik itu sendiri. Apabila sejak kecil anak selalu dikekang atau tidak diberi kesempatan melakukan aktivitas fisik, maka minat untuk melakukan aktivitas itu akan tidak berkembang.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa minat adalah perasaan seseorang yang dapat mendorongnya untuk melakukan sesuatu yang diawali dengan memperhatikan suatu obyek, kemudian mempunyai rasa tertarik kepada obyek, keinginan untuk terlibat langsung dalam aktivitas tersebut dan kesempatan untuk melakukan sesuatu. Minat yang ada dalam diri seseorang

merupakan salah satu faktor untuk memecahkan suatu masalah, yaitu sikap yang membuat orang menjadi senang akan suatu obyek, sedangkan faktor-faktor yang penting yang dapat menyebabkan timbulnya minat tersebut adalah kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik itu sendiri, perhatian, rasa tertarik, rasa senang, keinginan untuk terlibat langsung dalam aktivitas dan faktor lain yang mempengaruhi timbulnya minat.

2.4 Belajar Gerak

Membahas pengertian dan batasan belajar gerak sudah barang tentu perlu diawali dengan mendiskusikan pengertian belajar secara umum, baru setelah itu membicarakan pengertian yang lebih spesifik, yaitu menyangkut pengertian belajar gerak. Sedangkan gerak itu sendiri akan senantiasa mendapatkan penjelasan secara komprehensif, termasuk gerak dalam hubungannya dengan keterampilan, olahraga, dan pendidikan jasmani dalam bagian-bagian berikutnya.

Belajar pada hakikatnya selalu terintegrasi dengan kehidupan manusia, demikian juga binatang. Peristiwa belajar yang dialami baik oleh manusia maupun binatang pada dasarnya merupakan salah satu upaya untuk mempertahankan kelangsungan hidupnya. Dalam arti kata bahwa tanpa belajar baik manusia maupun binatang, maka kelangsungan hidupnya bisa terancam. Hergenhahn dan Olson (1993) dalam (Amung 1999:35) menyimpulkan bahwa, kemampuan *one trial learning* pada binatang merupakan pelengkap dari instingnya agar binatang tersebut dapat mempertahankan kehidupannya. Demikian pula halnya dengan

manusia, agar mereka bisa terus mempertahankan hidupnya, maka mereka dituntut untuk senantiasa belajar dan belajar.

Setelah kita mengetahui pengertian dan batasan belajar secara umum, maka kita menjadi mudah untuk mendiskusikan pengertian dan batasan belajar gerak. Sebagaimana istilahnya belajar gerak dapat dijelaskan secara sederhana, yaitu sebagai salah satu proses yang mengarah pada upaya untuk memperoleh perubahan perilaku yang berhubungan dengan gerak. Gerak dalam pengertian ini tentu saja erat kaitannya dengan keterampilan, sehingga perubahan perilaku yang diharapkan dari belajar gerak menyangkut keterampilan gerak secara luas.

Setiap tujuan pembelajaran gerak pada umumnya memiliki harapan dengan munculnya hasil tertentu, hasil tersebut biasanya adalah berupa penguasaan keterampilan gerak. Keterampilan anak yang tergambarkan dalam kemampuannya menyelesaikan tugas gerak tertentu akan terlihat mutunya dari seberapa jauh anak tersebut mampu melakukan tugas yang diberikan dengan tingkat keberhasilan tertentu. Semakin tinggi tingkat keberhasilan dalam melaksanakan tugas gerak tersebut maka semakin baik keterampilan anak tersebut.

2.5 Hasil Belajar

Dalam proses pembelajaran, hasil belajar menjadi tolok ukur keberhasilan proses pembelajaran yang telah berlangsung. Apabila hasil belajar sudah memenuhi indikator ketuntasan yang distandarkan, maka dapat dinyatakan proses pembelajaran tersebut berhasil. Ketuntasan hasil belajar dapat diperoleh melalui

evaluasi yang mencakup tiga ranah, yakni kognitif, psikomotor, dan afektif. Kesemuanya itu saling berkesinambungan antara satu dengan yang lain.

Pada pembelajaran pendidikan jasmani, hasil belajar juga dinilai berdasarkan ketiga aspek tersebut. Aspek kognitif berfungsi untuk mengetahui kemampuan penguasaan materi oleh siswa. Aspek psikomotor sebagai ukuran penilaian keterampilan siswa. Sedangkan aspek afektif untuk mengetahui kesadaran mental dan moral siswa. Hal tersebut sesuai dengan tujuan dari pendidikan jasmani, yakni membentuk pribadi yang sehat secara lahir dan batiniah

2.6 Karakteristik Siswa Kelas IV

Menurut Achmad Djazuli & dkk (1997:66) Setiap proses pendidikan, peserta didik merupakan komponen masukan yang mempunyai kedudukan sentral. Tidak mungkin suatu proses pendidikan berlangsung tanpa kehadiran peserta didik, yang di tingkat SD disebut murid/siswa. Untuk dapat melakukan tugasnya dengan baik guru perlu memiliki pengetahuan mengenai siapa murid SD tersebut dan bagaimana karakteristiknya. Ada beberapa karakteristik anak di usia SD yang perlu diketahui, agar lebih mengetahui keadaan peserta didik khususnya ditingkat SD. Sebagai guru harus dapat menerapkan metode pengajaran yang sesuai dengan keadaan siswanya maka sangatlah penting bagi seorang pendidik mengetahui karakteristik siswanya.

Siswa SD kelas IV adalah masa perubahan dari anak kecil menuju anak besar dimana banyak perubahan-perubahan yang terjadi pada usia ini yaitu 9-10

tahun. Dalam konteks pembelajaran atletik di sekolah dasar, guru biasa membagi siswa ke dalam dua kelompok tahapan ajar yaitu: kelompok kelas bawah (kelas 1,2, dan 3) serta kelompok kelas atas (kelas 4,5, dan 6).

Sebagai akibat dari perubahan struktur fisik dan kognitif mereka yang membuat gerakan koordinasi yang lebih maju, anak pada kelas besar di SD berupaya untuk tampak lebih dewasa. Mereka ingin diperlakukan sebagai orang dewasa. Terjadi perubahan-perubahan yang berarti dalam kehidupan sosial dan emosional mereka. Di kelas besar SD anak laki-laki dan perempuan menganggap keikutsertaan dalam kelompok menumbuhkan perasaan bahwa dirinya berharga. Tidak diterima dalam kelompok dapat membawa pada masalah emosional yang serius. Teman-teman mereka menjadi lebih penting daripada sebelumnya. Kebutuhan untuk diterima oleh teman sebaya sangat tinggi.

Sugiyanto (2001:4.35-4.36) menyebutkan sifat-sifat yang menonjol pada anak-anak sampai sampai kira-kira pertengahan masa anak besar atau kurang lebih umur 9 tahun adalah:

1. Imajinatif serta menyenangi suara dan gerak ritmik
2. Menyenangi pengulangan aktivitas
3. Menyenangi aktivitas kompetitif
4. Rasa ingin tahunya besar
5. Selalu memikirkan sesuatu yang dibutuhkan atau di inginkan
6. Lebih menyenangi aktivitas kelompok daripada aktivitas individu
7. Meningkatkan minatnya untuk terlibat dalam permainan yang diorganisasi, tetapi belum siap untuk mengerti peraturan permainan yang rumit

8. Cenderung membandingkan dirinya dengan teman-temannya, dan mudah merasa rendah diri apabila merasa ada kekurangan pada dirinya atau mengalami kegagalan
9. Mudah gembira karena pujian, dan mudah patah hati atau tidak senang karena kritik
10. Senang meniru idolanya
11. Selalu menginginkan persetujuan orang dewasa tentang apa yang diperbuat

2.7 Atletik Lompat Jauh

2.7.1 Atletik

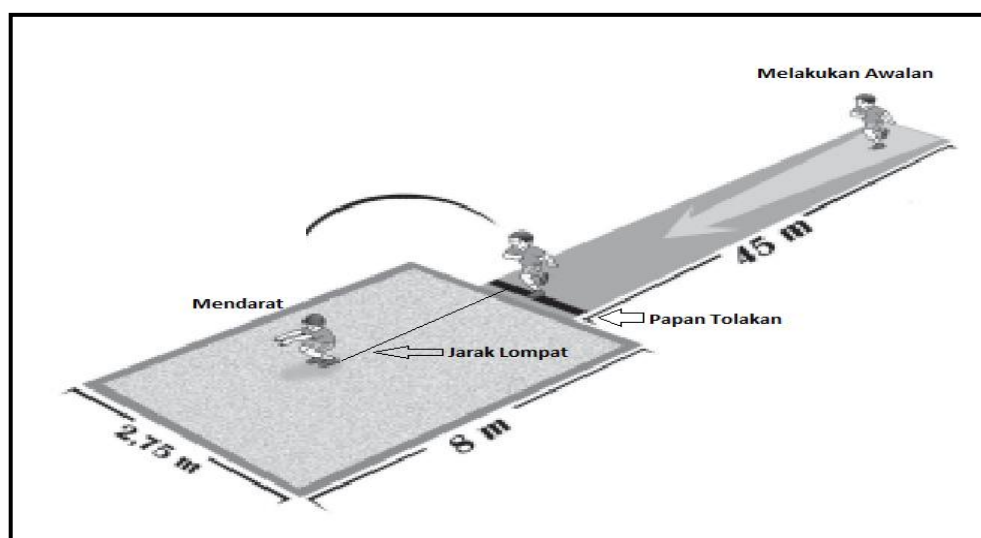
Atletik diartikan sebagai aktivitas jasmani yang kompetitif dapat diadu, meliputi beberapa nomor-nomor yang terpisah berdasarkan kemampuan gerak dasar manusia seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar (Suyono, 1993) (dalam Simanjutak, dkk., 2008:4-3). Atletik merupakan jenis olahraga, meliputi berbagai macam pertandingan dengan keahlian yang berbeda-beda, namun, yang pokok ada dua jenis yaitu *track and field*. *Track* terdiri dari lari jarak dekat, jarak sedang, *relay* dengan rintangan, dan lari-lari. *Field* meliputi melempar dan melompat (Rud Midgley, 2000) (dalam Simanjutak, dkk., 2008:4-3). Istilah atletik berasal dari kata *athlon* atau *athlum*, bahasa Yunani. Kedua kata tersebut mengandung makna: pertandingan, perlombaan, pergulatan atau perjuangan. Orang yang melakukan kegiatan atletik dinamakan *Athleta*, atau dalam bahasa Indonesia tersebut atlet.

2.7.2 Lompat Jauh

Lompat Jauh merupakan merupakan salah satu unsur nomor atletik yang wajib diajarkan pada siswa SD. Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan yang merupakan rangkaian urutan gerakan yang dilakukan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya yang merupakan hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu awalan, dengan daya vertikal yang dihasilkan oleh daya ledak.

Menurut Simanjutak, dkk., (2008:4-33) lompat jauh adalah Lompat jauh adalah keterampilan gerak berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya dengan satu kali tolakan ke depan sejauh mungkin untuk memperoleh hasil yang maksimal, pelompat dapat melakukannya dengan berbagai gaya

Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke sebuah letak pendaratan atau bak lompat. Jarak lompatan diukur dari papan tolakan sampai batas terdekat dari letak pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh, untuk mengetahui tahapan tersebut dapat dilihat pada gambar 1:



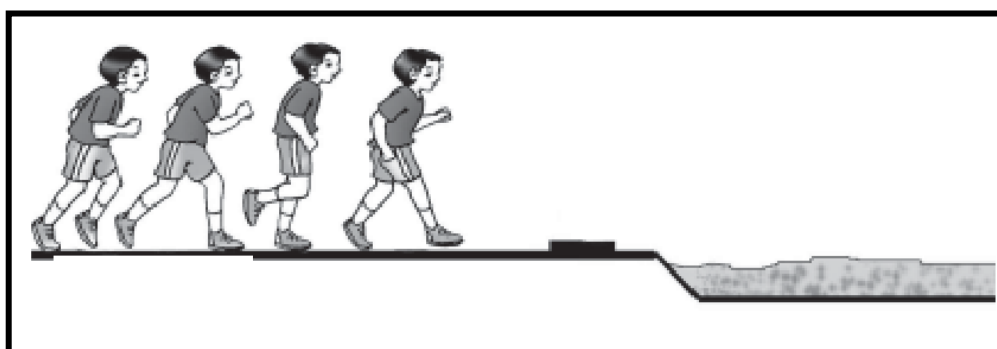
Gambar 1. Lompat jauh
(Dadan Heryana dan Giri Verianti, 2010:21)

2.7.3 Tahapan dalam Lompat Jauh Gaya Jongkok

Gaya jongkok merupakan salah satu gaya dalam lompat jauh. Mengapa disebut gaya jongkok? karena gerak sikap badan sewaktu berada di udara menyerupai sikap seseorang yang sedang berjongkok. Teknik gerak dasar dalam lompat jauh gaya jongkok meliputi awalan, tumpuan atau tolakan, melayang dan mendarat.

2.7.3.1 Awalan

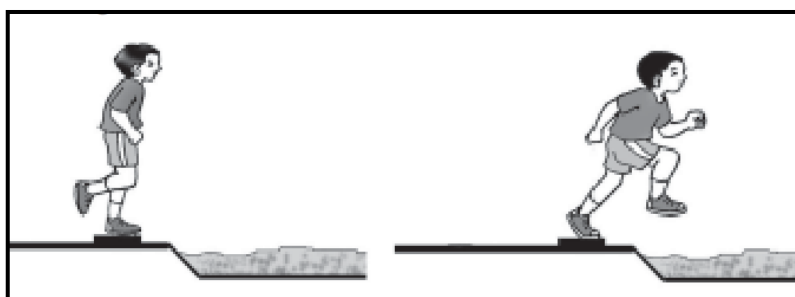
Awalan berguna untuk mendapatkan kecepatan berlari seoptimal mungkin sebelum mencapai balok tumpuan. Untuk mencapai kecepatan maksimal, biasanya awalan berjarak antara 30-40 meter. Latihan kecepatan awalan dapat dilakukan dengan latihan-latihan sprint 10-20 meter yang dilakukan berulang-ulang. Panjang langkah, jumlah langkah, dan kecepatan berlari dalam mengambil awalan, harus selalu sama. Menjelang tiga sampai empat langkah sebelum balok tumpu, seorang pelompat harus dapat berkonsentrasi untuk dapat melakukan tumpuan dengan kuat tanpa mengurangi kecepatan. Teknik awalan tersebut dapat dilihat pada gambar 2:



Gambar 2. Awalan Lompat jauh
(Dadan Heryana dan Giri Verianti, 2010:20)

2.7.3.2 Tumpuan atau Tolakan

Tumpuan adalah perpindahan yang sangat cepat antara lari awalan dan melayang. Ketepatan pada balok tumpu serta besarnya tenaga tolakan yang dihasilkan oleh kaki, sangatlah menentukan bagi pencapaian hasil lompatan. Oleh sebab itu, latihan ketepatan menumpu pada balok tumpu dapat dilakukan dengan membiasakan jumlah langkah sebanyak 5 hingga 7 langkah. Tumpuan kaki dapat dilakukan dengan kaki kiri maupun kaki kanan, tergantung pada kaki mana yang lebih kuat dan lebih dominan. Pada waktu menumpu, badan condong ke depan, titik berat badan harus terletak agak ke depan. Titik sumber tenaga, yaitu kaki tumpu menumpu secara tepat pada balok tumpu, segera diikuti dengan gerakan kaki yang diayunkan ke arah depan atas, dengan sudut tolakan berkisar antara 40-50 derajat, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 3:

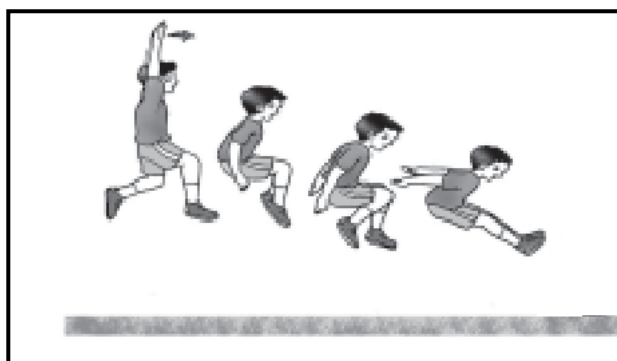


Gambar 3. Sikap dan Gerakan saat Melakukan Tolakan
(Dadan Heryana dan Giri Verianti, 2010:20)

2.7.3.3 Melayang

Setelah pelompat menumpu pada balok tumpuan, maka dengan posisi badan condong ke depan. Untuk mendapatkan tinggi dan jauhnya lompatan, ia harus meluruskan kaki tumpu selurus-lurusnya dan secepat-cepatnya. Pada waktu naik, badan harus dapat ditahan dalam keadaan rileks (tidak kaku), kemudian dilakukan gerakan-gerakan sikap tubuh di udara (waktu melayang). Posisi langkah

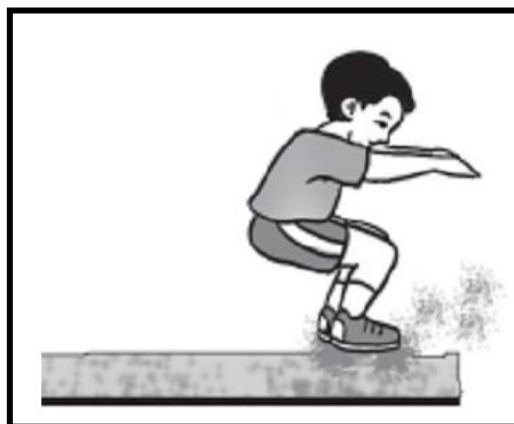
pada waktu di udara berlangsung setelah kaki tolak menolak kaki pada balok tumpuan, kaki diayunkan ke depan atas untuk membantu mengangkat titik berat badan ke atas. Selanjutnya, diikuti kaki tolak menyusul kaki ayun. Pada saat melayang, kedua kaki sedikit ditekuk sehingga posisi badan dalam sikap menjongkok. Keadaan ini harus dapat dipertahankan, sebelum pelompat melakukan pendaratan, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 4:



Gambar 4. Gerakan saat di Udara
(Dadan Heryana dan Giri Verianti, 2010:21)

2.7.3.4 Saat Mendarat

Pelompat harus menjulurkan kedua belah tangan sejauh-jauhnya ke muka dengan tidak kehilangan keseimbangan badannya, supaya tidak jatuh ke belakang. Untuk mencegahnya, berat badan harus dibawa ke depan dengan cara membungkukkan badan dan lutut hampir merapat, dibantu dengan cara menjulurkan tangan ke depan. Pada waktu pendaratan, lutut dibengkokkan, sehingga memungkinkan suatu momentum membawa badan ke depan atas. Kaki mendarat, dilakukan dengan tumit terlebih dahulu mengenai tanah. Seperti pada gambar 5:



Gambar 5. Gerakan saat Mendarat
(Dadan Heryana dan Giri Verianti, 2010:21)

2.8 Kerangka Berpikir

Kreativitas pada saat proses pembelajaran sangatlah penting digunakan karena dapat membantu meningkatkan minat dan memberikan motivasi siswa untuk mengikuti pembelajaran serta meningkatkan hasil pembelajaran dan menambah berbagai macam pengalaman siswa. Pembelajaran lompat jauh yang berorientasi pada pengenalan gerak yaitu dengan menggunakan media audio visual pada proses belajar mengajar lompat jauh gaya jongkok dapat membantu meningkatkan motivasi dan prestasi hasil belajar siswa, karena media audio visual dapat merangsang siswa untuk memahami tahapan-tahapan gerakan lompat jauh sehingga siswa lebih mudah dalam melakukan gerakan pada pembelajaran lompat jauh.

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian merupakan faktor penting dalam sebuah penelitian, masalah yang telah di uraikan sebelumnya dipecahkan dengan menggunakan metode penelitian tindakan kelas (*classrom action research*). Melalui metode ini, akan mengkaji dan merefleksi suatu teknik pembelajaran dengan tujuan untuk mengatasi permasalahan yang muncul di dalam kelas. Selain itu, metode ini juga digunakan untuk meningkatkan keterampilan siswa yang dirasa lemah, khususnya dalam keterampilan dan mengenali gerak. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

3.1 Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa Kelas IV SDN Grobogan 4 sebanyak 32 siswa yang terdiri dari 17 siswa laki-laki dan 15 siswa perempuan. Penelitian ini akan dilaksanakan di SD Negeri Grobogan 04 Kecamatan Grobogan Kabupaten Grobogan.

3.2 Objek Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Kecamatan Grobogan Kabupaten Grobogan dan sebagai latar penelitian yang hendak diteliti adalah siswa kelas IV SDN Grobogan 4 Kelurahan Grobogan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa dalam pembelajaran Atletik Lompat Jauh menggunakan penerapan media pembelajaran Audio Visual.

Objek penelitian tindakan kelas adalah harus tertuju atau mengenai hal-hal yang terjadi di dalam kelas. Hal-hal yang dapat diamati sehubungan dengan setiap unsur pembelajaran tersebut antara lain (1) siswa itu sendiri, (2) guru yang sedang mengajar, (3) materi pelajaran, (4) peralatan yang digunakan, (5) hasil pelajaran, (6) lingkungan pembelajaran, (7) pengelolaan/ pengaturan yang dilakukan oleh pemimpin sekolah

3.3 Waktu Penelitian

Kegiatan penelitian ini tindakan kelas ini dilaksanakan pada bulan Oktober Tahun 2012. Waktu yang digunakan untuk kegiatan penelitian tindakan kelas ini adalah 2 pertemuan dengan pertemuan adalah 3 x 35 menit

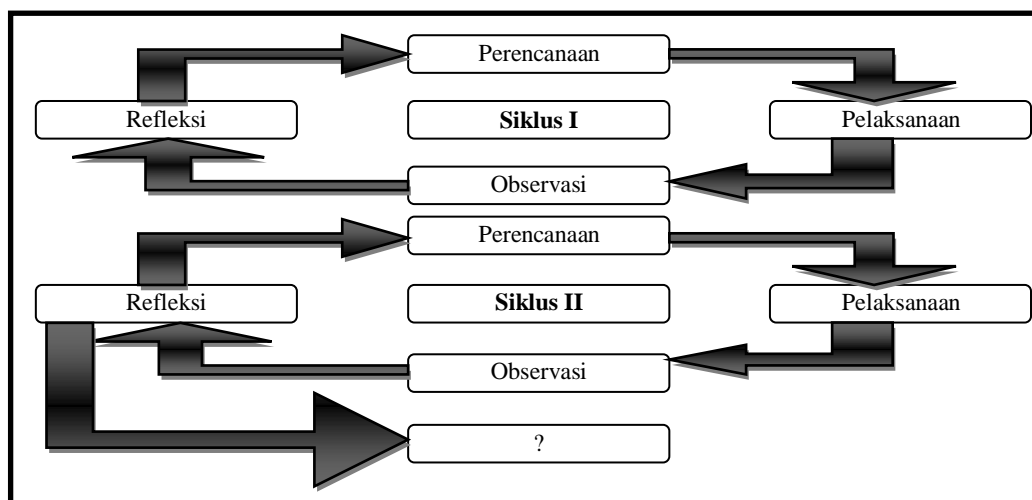
3.4 Lokasi Penelitian

Kegiatan penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan di SDN Grobogan 4 Kelurahan Grobogan, menggunakan kelas dan halaman sekolah untuk pelaksanaan pembelajaran lompat jauh menggunakan media audio visual

3.5 Prosedur Kerja Penelitian Tindakan Kelas

Penelitian tindakan kelas merupakan bentuk kajian yang bersifat reflektif oleh pelaku tindakan yang dilakukan untuk meningkatkan keterampilan rasional dari tindakan-tindakan mereka dalam melaksanakan tugas memperdalam pemahaman terhadap tindakan yang dilakukan, serta memperbaiki kondisi di mana praktik pembelajaran tersebut dilakukan

Prosedur kerja dalam penelitian ini merupakan siklus kegiatan yang terdiri dari dua siklus. Masing-masing siklus meliputi perencanaan, tindakan, pengamatan atau observasi dan refleksi seperti yang disajikan pada gambar di bawah ini:



Gambar 6. Bagan prosedur PTK (Arikunto, 2009:16)

Ebbut (1985) dalam Susilo (2011:49) mengemukakan bahwa pelaksanaan penelitian merupakan suatu rangkaian siklus yang berkelanjutan. Oleh sebab itu, rancangan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas, adapun penjabaran tahapan pelaksanaan dari tiap-tiap siklus adalah sebagai berikut:

3.5.1 Siklus Pertama

1) Perencanaan (*Planning*)

Rencana tindakan tersebut mencakup langkah tindakan secara rinci. Segala keperluan pelaksanaan tindakan mulai dari materi atau bahan ajar, rencana pelajaran yang mencakup metode atau teknik mengajar, serta teknik dan instrumen observasi atau evaluasi dipersiapkan dengan matang pada tahap ini (Susilo 2011:13). Sehingga dalam tahap ini, perencanaan meliputi sebagai berikut:

- a. Melakukan observasi awal untuk mengidentifikasi masalah dalam pembelajaran lompat jauh.
- b. Bersama guru bidang studi berkolaborasi menentukan pemecahan masalah, yaitu dengan melakukan penggunaan media audio visual dalam pembelajaran atletik lompat jauh.
- c. Membuat skenario pembelajaran dengan menyusun rencana pembelajaran atletik lompat jauh menggunakan media pembelajaran audio visual
- d. Menyiapkan media pembelajaran audio visual yang digunakan untuk pembelajaran
- e. Menyiapkan lembar observasi yang akan digunakan dalam penelitian.
- f. Menyiapkan alat evaluasi yang berupa soal kuis individual.
- g. Menilai minat belajar siswa selama kegiatan pembelajaran melalui angket

2) Pelaksanaan Tindakan (*Acting*)

Pelaksanaan tindakan merupakan suatu kegiatan yang dilakukan sesuai skenario pembelajaran yang telah dibuat. Siklus pertama akan dilakukan pada hari selasa tanggal 9 Oktober 2012. Garis besar dan rencana pembelajaran yang dilakukan pada siklus I antara lain :

- a. Pendahuluan pelajaran dilakukan di dalam kelas, tidak seperti pembelajaran Penjasorkes seperti biasanya, pembelajaran ini dilakukan terlebih dahulu selama 15 menit pertama di dalam kelas dengan menggunakan penerapan media pembelajaran audio visual

- b. Kegiatan di lapangan adalah pembelajaran sebagai penerapan dalam pembelajaran audio visual yang dimulai dengan pemanasan, inti pembelajaran yang di lakukan dengan permainan.
- c. Kegiatan akhir merupakan kegiatan evaluasi sekaligus pemberian motivasi pada siswa yang belum maksimal dalam pembelajaran.

3) Pengamatan (*observing*)

Dalam kegiatan ini, guru mengamati pelaksanaan tindakan untuk mengetahui sejauh mana efek penerapan penggunaan media pembelajaran audio visual dengan pendekatan pengajaran langsung dalam pembelajaran atletik lompat jauh pada siswa yang dapat dilihat dari keaktifan siswa dan hasil angket yang diisi oleh siswa, hasil pelaksanaan tindakan kelas yang meliputi hasil observasi, angket di analisis yang hasilnya akan digunakan sebagai acuan untuk melaksanakan perbaikan pada siklus selanjutnya

4) Refleksi (*reflecting*)

Kegiatan refleksi ini merupakan suatu kegiatan mengulas secara kritis perubahan yang terjadi pada siswa, suasana pembelajaran di kelas dan guru. Dalam tahapan ini, dianalisis kendala-kendala yang dihadapi dalam pembelajaran yang kemudian ditentukan langkah-langkah perbaikan untuk siklus selanjutnya dianalisis, sehingga dapat diketahui apakah ada peningkatan minat belajar siswa saat siklus I. Jika tidak ada peningkatan maka diadakan siklus II dan siklus III dengan perbaikan kualitas pembelajaran sehingga dapat tercapai tujuan pembelajaran yang ditandai dengan peningkatan gerak belajar siswa.

3.5.2 Siklus Kedua

Pada siklus II akan dilakukan pada hari selasa berikutnya yaitu tanggal 23 Oktober 2012. Perencanaan tindakan dikaitkan dengan hasil yang telah dicapai pada tindakan siklus I sebagai upaya perbaikan dari siklus tersebut dengan materi pembelajaran sesuai dengan silabus mata pelajaran Penjasorkes. Demikian juga termasuk perwujudan tahap pelaksanaan, observasi, dan interpretasi serta analisis dan refleksi yang juga mengacu pada siklus sebelumnya.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

3.6.1 Metode Observasi

Metode Observasi adalah suatu usaha dasar untuk mengumpulkan data yang dilakukan secara sistematis, dengan prosedur yang standar (Arikunto, 2010: 222). Metode observasi atau pengamatan dilaksanakan untuk mengetahui kegiatan belajar mengajar (KBM). Metode ini dilakukan sebelum dilakukan penelitian tindakan kelas selama proses belajar mengajar pada saat penelitian tindakan kelas berlangsung.

3.6.2 Metode Angket

Angket atau kuesioner adalah sejumlah pertanyaan yang digunakan untuk memperoleh data dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang diketahuinya. Pada skripsi ini angket digunakan untuk mengukur hasil belajar siswa dalam pembelajaran atletik lompat jauh menggunakan media pembelajaran audio visual.

3.6.3 Metode Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah metode pengumpulan data yang bersumber memperoleh data dan tulisan (Suharsimi Arikunto, 2010: 158). Dengan metode ini penelitian memperoleh data berupa jumlah siswa dan data hasil belajar sebelum dilakukan penelitian tindakan kelas.

3.7 Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2010:160). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ada tiga jenis, yaitu : angket dan lembar observasi.

3.7.1 Angket

Angket diberikan untuk mengetahui minat belajar siswa dalam pembelajaran atletik lompat jauh menggunakan media audio visual. Adapun angket yang disusun adalah angket tertutup, yaitu angket yang sudah disediakan alternatif jawabannya, sehingga responden tinggal memilih, hal ini akan memudahkan responden dalam menjawab.

3.7.2 Lembar Observasi

Lembar observasi digunakan untuk mengamati aktivitas siswa selama pembelajaran pengelolaan pembelajaran oleh guru. Adapun aspek-aspek aktivitas siswa yang diamati adalah : 1) antusias belajar siswa dalam mengikuti pelajaran, 2) perhatian siswa materi pelajaran yang disampaikan guru, 3) keberanian siswa

menanyakan materi yang diberikan guru. Sedangkan aspek-aspek pengelolaan pembelajaran guru yang diamati adalah: mempersiapkan pembelajaran, melaksanakan pembelajaran, menutup pembelajaran dan suasana kelas.

3.8 Analisis Data

Dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif, untuk analisis persentase digunakan rumus distribusi persentase, yaitu :

$$P = \frac{S}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Persentase penguasaan tiap aspek

S : Jumlah skor Perolehan untuk setiap aspek

N : Jumlah skor total

Hasil tersebut kemudian di tafsirkan dengan rumus kualitatif, yaitu :

76% - 100% = Baik

56% - 75% = Cukup Baik

40% - 55% = Kurang Baik

<40% = Tidak Baik

Untuk menghitung rata-rata persentase untuk setiap siklus digunakan rumus rata-rata sebagai berikut :

$$Rata - rata = \frac{\sum \text{Prosentase penguasaan tiap aspek}}{\sum \text{Aspek Keterampilan}}$$

Untuk mengetahui adanya peningkatan (*gain*) pada keterampilan proses yang diamati pada setiap siklus, digunakan rumus *Hake* (Coletta, 2007)

$$\langle g \rangle = \frac{\langle S_{akhir} \rangle - \langle S_{awal} \rangle}{100\% - \langle S_{awal} \rangle}$$

Keterangan :

g (*gain*) = Peningkatan keterampilan proses siswa

S_{awal} = Rata-rata keterampilan proses awal

S_{akhir} = Rata-rata keterampilan proses akhir

Coletta mengklasifikasi *gain* sebagai berikut:

g-tinggi : $> 0,7$

g-sedang : $0,7 - 0,3$

g-rendah : $< 0,3$

Apabila *gain* lebih dari 0,7 maka dapat dinyatakan bahwa peningkatan tinggi (*high gain*). Jika berada pada kisaran 0,7-0,3 maka dikatakan bahwa terjadi peningkatan sedang (*middle gain*). Namun *gain* berada di bawah 0,3 dinyatakan bahwa peningkatan yang terjadi rendah (*low gain*).

3.9 Indikator Keberhasilan

Sebagai tolak ukur keberhasilan penelitian tindakan kelas ini dapat dilihat dari hasil setiap aspek, yaitu kegiatan penelitian dinyatakan berhasil jika skor rata-rata hasil belajar siswa mencapai 80 atau dalam kategori baik (Mulyasa, 2007: 138)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 HASIL PENELITIAN

Dalam penelitian ini, ada empat aspek yang akan dinilai dalam dua siklus pembelajaran. Aspek tersebut meliputi : aspek psikomotor, aspek afektif, aspek kognitif, serta tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran lompat jauh menggunakan media pembelajaran audio visual. Berikut adalah rinciannya.

4.1.1 Hasil Pengamatan Keterampilan Unjuk Kerja siswa (Psikomotorik)

Dalam penelitian ini dilakukan pengamatan keterampilan unjuk kerja siswa (psikomotorik). Pengamatan dilakukan dalam dua siklus selama penelitian berlangsung. Data hasil pengamatan tampak pada tabel 4. Berikut adalah perolehan hasilnya.

Tabel 1. Hasil Pengamatan Keterampilan Psikomotorik

PSIKOMOTOR	SIKLUS I	SIKLUS II
	59,68	81,25

Sumber : Hasil Penelitian Siklus I dan Siklus II. 2012

Dari tabel di atas diketahui bahwa rata-rata hasil keterampilan psikomotorik pada siklus I adalah 57,81 dan meningkat 21,57 pada siklus II menjadi 81,25.

Hasil tersebut kemudian dianalisis dengan rumus *Hake's normalized gain* (Coletta, 2007) sebagai berikut :

Rata-rata siklus I : $\langle S_{pre} \rangle = 59,68$

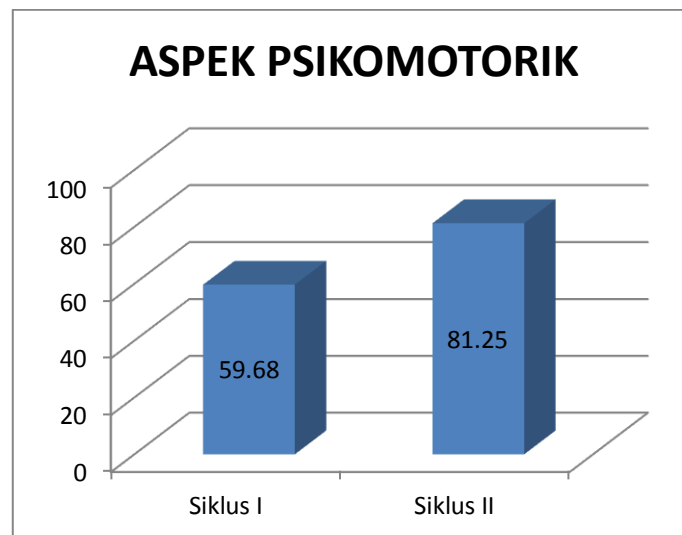
Rata-rata siklus II : $\langle S_{post} \rangle = 81,25$

$$\text{Hake's Normalized gain} : \langle g \rangle = \frac{\langle S_{post} \rangle - \langle S_{pre} \rangle}{100\% - \langle S_{pre} \rangle}$$

$$\langle g \rangle = \frac{\langle 81,25\% \rangle - \langle 57,81\% \rangle}{100\% - \langle 57,81\% \rangle} = 0,6$$

Berdasarkan perhitungan dengan menggunakan rumus *Hake's normalized gain* diperoleh hasil dengan kriteria *gain* sedang (*middle gain*), yang berarti bahwa keterampilan unjuk kerja psikomotor selama siklus I dan II mengalami peningkatan cukup signifikan.

Peningkatan hasil pengamatan unjuk kerja psikomotor siswa pada masing-masing siklus di tunjukkan pada gambar berikut :



Gambar 6. Perbandingan Keterampilan Psikomotor (Sumber: Hasil Penelitian. 2012)

Perbandingan yang cukup signifikan tersebut terjadi karena pada siklus II siswa berangkat semua dan siswa melakukan penghitungan awalan yang menjadikan pada saat melakukan awalan siswa tidak ragu-ragu. Guru juga mengoreksi kekurangan media yang di paparkan untuk siswa sehingga kesalahan-kesalahan yang siswa lakukan dalam siklus I, seperti kurangnya kesungguhan siswa dalam melakukan awalan, agar tidak terulang kembali pada siklus II

4.1.2 Hasil Pengamatan Keterampilan Perilaku Siswa (Afektif)

Hasil pengamatan afektif siswa selama proses pembelajaran lompat jauh menggunakan pembelajaran media audio visual pada siklus I dan II dapat dilihat pada tabel 2

Tabel 2. Hasil Pengamatan Afektif

AFEKTIF	SIKLUS I	SIKLUS II
	71,48	84,57

Sumber : Hasil Penelitian Siklus I dan Siklus II. 2012

Dari tabel di atas diketahui bahwa hasil pengamatan afektif pada siklus I mencapai 71 dan pada siklus II meningkat menjadi 84,6

Hasil pengamatan afektif pada siklus I dan II kemudian dianalisis dengan rumus *Hake's normalized gain* sebagai berikut :

$$\text{Rata-rata siklus I : } \langle S_{pre} \rangle = 71,48$$

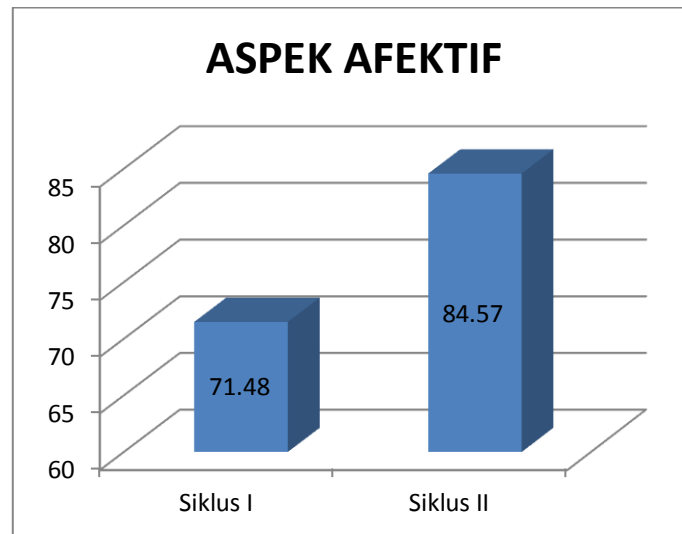
$$\text{Rata-rata siklus II : } \langle S_{post} \rangle = 84,6$$

$$\text{Hake's Normalized gain : } \langle g \rangle = \frac{\langle S_{post} \rangle - \langle S_{pre} \rangle}{100 \% - \langle S_{pre} \rangle}$$

$$\langle g \rangle = \frac{\langle 84,6\% \rangle - \langle 71\% \rangle}{100 \% - \langle 71\% \rangle} = 0,36$$

Hasil yang diperoleh dari perhitungan pengamatan afektif siswa siklus I dan siklus II adalah (middle gain), yang berarti bahwa pengamatan perilaku siswa selama siklus I dan II meningkat namun tidak signifikan.

Perbandingan hasil pengamatan afektif siswa pada masing-masing siklus ditunjukkan pada gambar berikut.



Gambar 7. Perbandingan Pengamatan Afektif Siswa (Sumber: Hasil Penelitian. 2012)

Peningkatan yang terjadi pada siklus II merupakan dampak lanjutan dari stimulus positif berupa penambahan materi audio visual tentang teknik dasar lompat jauh gaya jongkok yang membuat siswa lebih antusias, bersungguh-sungguh dan memudahkan mereka dalam mempelajari gerakan dan tahapan-tahapan dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok.

4.1.3 Hasil Pengamatan Keterampilan Pemahaman Siswa (Kognitif)

Hasil analisis penilaian pemahaman siswa terhadap materi pembelajaran lompat jauh menggunakan pembelajaran media audio visual pada siklus I dan II dapat dilihat pada tabel 3

Tabel 3 Hasil Analisis Kognitif

KOGNITIF	SIKLUS I	SIKLUS II
	57,03	80,08

Sumber : Hasil Penelitian Siklus I dan Siklus II. 2012

Dari tabel di atas diketahui bahwa hasil pengamatan kognitif pada siklus I mencapai 57 dan pada siklus II meningkat menjadi 80,08

Hasil pengamatan afektif pada siklus I dan II kemudian dianalisis dengan rumus *Hake's normalized gain* sebagai berikut :

$$\text{Rata-rata siklus I : } \langle S_{pre} \rangle = 57,03$$

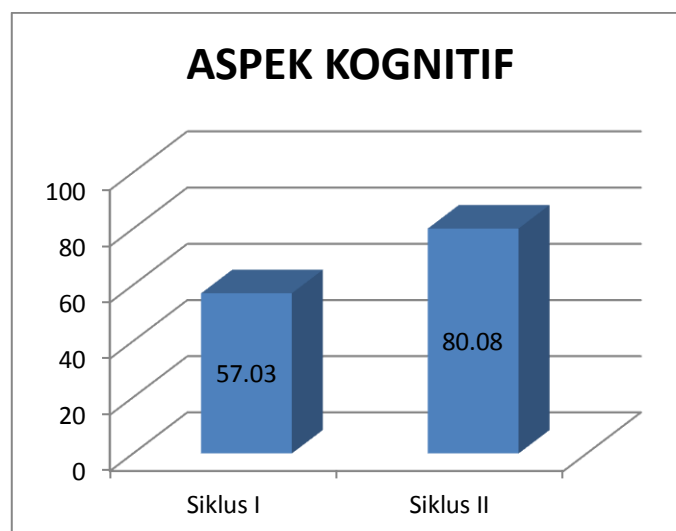
$$\text{Rata-rata siklus II : } \langle S_{post} \rangle = 80,08$$

$$\text{Hake's Normalized gain : } \langle g \rangle = \frac{\langle S_{post} \rangle - \langle S_{pre} \rangle}{100\% - \langle S_{pre} \rangle}$$

$$\langle g \rangle = \frac{\langle 80,08\% \rangle - \langle 57\% \rangle}{100\% - \langle 57\% \rangle} = 0,42$$

Hasil yang diperoleh ternyata (*middle gain*), yang berarti bahwa pemahaman siswa terhadap pembelajaran lompat jauh menggunakan pembelajaran media audio visual selama siklus I dan II meningkat cukup signifikan.

Perbandingan hasil penilaian pemahaman siswa (kognitif) pada masing-masing siklus ditunjukkan pada gambar berikut :



Gambar 8. Perbandingan Nilai Kognitif (Sumber: Hasil Penelitian. 2012)

Peningkatan hasil tes kognitif dari siklus I ke siklus II yang cukup signifikan merupakan efek dari tindakan guru pada siklus II yang pada yang pada awal pembelajaran mengulas pertanyaan yang sulit bagi siswa, sehingga ketika mereka diajukan pertanyaan yang sama sebagian besar dari siswa mampu menjawab dengan benar. Media pembelajaran audio visual pada siklus II juga telah dikoreksi kekurangan serta penambahan video tentang teknik dasar yang belum ada pada siklus I, guru juga lebih matang ketika menerangkan materi audio visual pada siklus II sehingga siswa lebih antusias dan memperhatikan saat pembelajaran berlangsung.

4.1.4 Hasil Pengamatan Aktivitas Guru

Hasil penilaian Pengamatan aktivitas guru pada pembelajaran lompat jauh menggunakan media pembelajaran audio visual pada siklus I dan II dapat dilihat pada tabel 4

Tabel 4. Hasil Pengamatan Aktivitas Guru

No	Aspek yang Diamati	Siklus I	Siklus II
1.	Pendahuluan		
	a. Memotivasi Siswa	Baik	Baik
	b. Apersepsi	Cukup	Baik
2.	Kegiatan Inti		
	a. Mengelompokkan siswa menjadi beberapa kelompok kecil (5-10 orang)	Cukup	Baik
	b. Masing-masing siswa diberi nomor diri	Baik	Baik
	c. Mengarahkan siswa untuk melaksanakan/mendemonstrasikan materi	Baik	Baik
	d. Mengarahkan siswa untuk melaksanakan kegiatan sesuai dengan standar keamanan	Cukup	Baik
	e. Mengajak siswa untuk bertanya tentang	Kurang	Baik

	hal-hal yang belum dipahami		
3.	a. Penutup	Baik	Baik
	b. Penilaian	Baik	Baik
	c. Refleksi: Di akhir kegiatan guru memberi penguatan pada konsep-konsep yang ditemukan siswa sebagai simpulan dan guru mengumumkan kelompok terbaik pada hari itu	Cukup	Cukup
4.	a. Pengelolaan waktu	Kurang	Baik
5.	a. Penggunaan media pembelajaran	Kurang	Baik
6.	Suasana KBM		
	a. Semangat Guru	Baik	Baik
	b. Semangat Siswa	Baik	Baik

Sumber : Hasil Penelitian Siklus I dan Siklus II. 2012

Data aktivitas guru menunjukkan bahwa pada siklus I secara umum sudah baik, namun ada beberapa komponen penilaian masih kurang yaitu kemampuan untuk mengajak siswa, pengelolaan waktu dan penggunaan media yang kurang optimal sehingga semangat siswa pada siklus I secara umum kurang maksimal. Kekurangan-kekurangan ini kemudian diperbaiki di siklus II dan aktivitas pada siklus II secara umum baik.

4.1.5 Hasil Pengamatan Tanggapan Siswa

Hasil tanggapan siswa terhadap media pembelajaran atletik Lompat Jauh menggunakan penerapan media pembelajaran audio visual dapat dilihat pada tabel 5 Berikut adalah rinciannya.

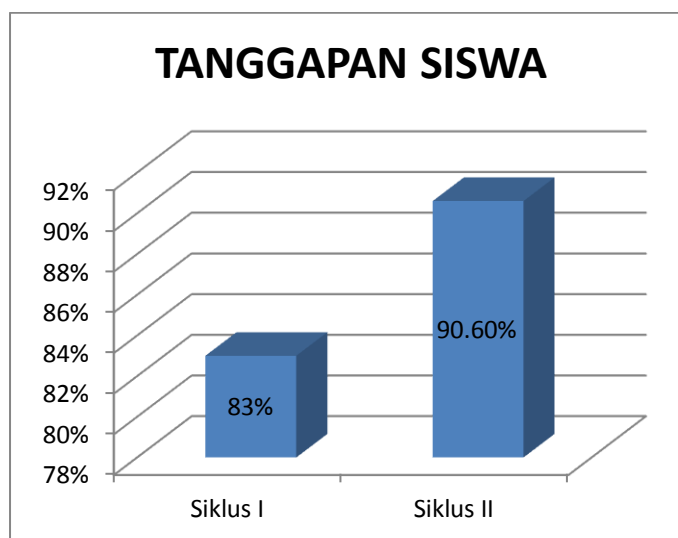
Tabel 5. Tanggapan Siswa

No	Pertanyaan	Nilai Rata-Rata Tanggapan	
		SIKLUS I	SIKLUS II
1.	Apakah kamu senang dengan pembelajaran atletik lompat jauh?	93,8%	100%
2.	Apakah kamu merasa kesulitan memahami permainan lompat jauh ini?	75%	87,5%

3.	Apakah kamu berusaha untuk bisa melakukan lompatan?	93,8%	93,8%
4.	Apakah pada saat bermain kamu melakukannya dengan senang?	93,8%	96,9%
5.	Apakah dengan pembelajaran audio visual ini dapat meningkatkan pengetahuan?	90,6%	93,8%
6.	Apakah kamu tahu cara melakukan lompat jauh?	90,6%	93,8%
7.	Apakah kamu melakukan pemanasan sebelum melakukan pembelajaran lompat jauh?	87,5%	93,8%
8.	Pernahkah kamu bermain lompat jauh jauh ?	59,4%	93,8%
9.	Apakah kamu memahami peraturan dalam lompat jauh?	84,4%	90,6%
10.	Apakah permainan ini diawali dengan lari kemudian melompat?	78,1%	90,6%
11.	Apakah permainan ini menggunakan bak pasir sebagai tempat mendarat?	90,6%	100%
12.	Apakah peraturan permainan sulit dipahami?	71,9%	75%
13.	Apakah olahraga lompat jauh mudah dilakukan?	75%	90,6%
14.	Apakah kamu bisa mendarat dengan baik?	87,5%	90,6%
15.	Apakah kamu merasa kesulitan pada saat melakukan tolakan?	84,4%	81,3%
16.	Bisakah kamu melakukan tolakan tepat pada kayu tolakan?	81,3%	90,6%
17.	Bisakah kamu mendarat dengan dua kaki?	71,9%	93,8%
18.	Apakah permainan ini dapat meningkatkan keterampilanmu?	87,5%	90,6%
19.	Apakah kamu takut mendarat di bak pasir?	90,6%	81,3%
20.	Apakah permainan ini melelahkan?	75%	84,4%
Rata-rata		83%	90,6%

Sumber : Hasil Penelitian Siklus I dan Siklus II. 2012

Peningkatan nilai rata-rata tersebut dapat ditunjukkan dengan gambar 4.4 sebagai berikut.



Gambar 9. Perbandingan Tanggapan Siswa (Sumber: Hasil Penelitian. 2012)

Berdasarkan tabel 4.4 di atas di peroleh hasil analisis untuk masing-masing aspek tanggapan siswa pada siklus I dan II. Pada siklus I, rata-rata tanggapan siswa sebesar 83% dan pada siklus ke II rata-rata tanggapan siswa sebesar 90,6%. Secara keseluruhan nilai yang diperoleh untuk setiap aspek pernyataan dalam angket hampir semua mengalami peningkatan. Peningkatan rata-rata tanggapan siswa ini terjadi karena selama proses pembelajaran berlangsung siswa terlibat aktif dan antusias ketika melaksanakan pembelajaran. Bahkan ada beberapa pernyataan yang memperoleh hasil maksimal dalam siklus II. Salah satunya adalah : Apakah kamu senang dengan pembelajaran atletik lompat jauh?

Berdasarkan hasil kuesioner yang telah diberikan kepada siswa pada siklus I tanggapan siswa rata-rata sebesar 93,8% dan pada siklus II menjadi 100%. Hasil persentase tersebut menunjukkan bahwa siswa senang dan terlihat antusias dengan

pembelajaran lompat jauh gaya jongkok yang dipadukan dengan model pembelajaran audio visual.

4.2 PEMBAHASAN

Menurut Rusli Lautan dan Adang Suherman (2000:33) Guru harus memegang teguh tujuan unik penjasorkes yaitu pengembangan aspek psikomotor, tetapi pengalaman belajar harus didesain agar memberi kontribusi terhadap perkembangan semua aspek baik kognitif dan afektif. Pada pembelajaran lompat jauh ini akan lebih di tekankan dalam pemahaman gerak siswa dengan menggunakan media berbasis audio visual. Media tersebut akan menjadikan siswa lebih memahami tentang teknik dasar gerak pada lompat jauh yang berupa teknik dasar awalan, teknik dasar tolakan, teknik dasar melayang, teknik dasar mendarat.

4.2.1 Hasil Unjuk Kerja Psikomotor

Menurut Uzer Usman (2011: 34) Ranah psikomotor mencakup tujuan-tujuan yang berhubungan dengan manipulasi dan kemampuan gerak. Dalam lompat jauh, ranah ini akan berhubungan dengan aktivitas fisik, misalnya lari, melompat, melayang, dan mendarat. Pada ranah ini ada beberapa cakupan aspek yang dinilai di antaranya teknik dasar awalan, teknik dasar tolakan, teknik dasar melayang, teknik dasar mendarat. Pada siklus I memperoleh hasil unjuk kerja psikomotor siswa pada teknik dasar awalan, 23 siswa sudah mampu melakukan awalan sesuai dengan aspek yang diajarkan. Sisanya belum mampu melaksanakan awalan secara baik, masih banyak siswa yang ragu-ragu dalam melakukan awalan sehingga pada teknik selanjutnya yaitu teknik dasar tolakan masih banyak siswa

yang melakukan tolakan tidak tepat pada papan tolakan. Hal ini juga dikemukakan dalam Yusuf Adisasmita (1992: 65) Tolakan mempunyai faktor penting Pada teknik dasar melayang di udara, untuk dapat melakukan tolakan yang baik ada dua faktor yang harus diperhatikan, yaitu: kecepatan horizontal yang diperoleh dari awalan, dan kecepatan vertikal yang diperoleh dari kekuatan tolakan. Dari kedua kecepatan ini akan diperoleh paduan yang menentukan gerak titik berat badan. Di lapangan menunjukkan ada beberapa siswa yang mampu melakukan sesuai dengan aspek yang diajarkan, tetapi masih banyak siswa belum mampu melaksanakan secara baik. Pada teknik dasar mendarat, 18 siswa sudah baik dalam melakukan teknik dasar mendarat sesuai dengan aspek yang diajarkan, 14 siswa belum dapat mendarat dengan baik dikarenakan siswa mendarat menggunakan 1 kaki sebagai tumpuan akhir.

Pada perbaikan di siklus II hasil unjuk kerja psikomotor siswa mengalami peningkatan yang signifikan, di mana hampir seluruh siswa mampu menguasai teknik dasar awalan yaitu melakukan awalan dengan lari, melakukan awalan dengan langkah yang teratur, dan sudah menambah kecepatan saat awalan hanya ada 3 siswa yang masih ragu-ragu dalam melakukan awalan. Pada teknik tolakan hampir sama dengan teknik awalan tetapi hanya ada 2 siswa yang tidak tepat dalam melakukan tolakan pada papan tolakan. Sedangkan pada aspek melayang di udara kurang begitu mengalami peningkatan dalam penilaiannya masih ada 10 siswa yang belum dapat melakukan gaya jongkok setelah melakukan tolakan, hal ini disebabkan karena siswa ragu-ragu dalam melakukan tolakan. Pada teknik

dasar mendarat mengalami peningkatan yang baik, di mana siswa sudah banyak yang mendarat menggunakan dua kaki dan posisi badan condong ke depan.

4.2.2 Hasil Unjuk Kerja Afektif

Ranah afektif adalah ranah yang berkaitan dengan sikap dan nilai. Menurut Gabbard, Lablacnc dan Lowy (1987) dalam Sukintaka (1992:10) belajar melalui aktivitas jasmani akan mempengaruhi sikap siswa dalam ranah afektif di antaranya rasa senang, menghargai diri sendiri, dan bertanggung jawab terhadap aktivitas jasmani. Dalam penilaian hasil belajar afektif akan tampak pada peserta didik dalam berbagai tingkah laku, penilaian afektif mencakup beberapa penilaian di antaranya aspek disiplin, kesungguhan, kerja sama, dan toleransi.

Pada siklus 1 aspek disiplin sudah menunjukkan hasil yang baik di mana siswa menunjukkan sikap disiplin pada saat mengikuti pelajaran, siswa hadir tepat waktu dan menggunakan seragam olahraga dengan baik. Tetapi ada kendala pada siklus pertama yaitu ada 2 anak yang tidak berangkat sekolah. Pada aspek kesungguhan, siswa sudah menunjukkan kesungguhan mereka. Sudah cukup baik karena siswa cukup antusias dalam melakukan lompat jauh dengan penerapan media pembelajaran audio visual. Pada aspek kerjasama, siswa masih terlihat kurang kompak dalam pemanasan kelompok, siswa masih terlihat kebingungan dalam melakukan gerakan beriringan pada saat lompat kijang, mungkin hal ini dikarenakan siswa baru pertama kali diajarkan lompat kijang. Pada aspek toleransi, ada beberapa siswa bersikap tidak sportif pada kelompoknya, banyak siswa berpindah tempat tidak sesuai urutannya dan mendahului temanya, ini dikarenakan siswa ingin cepat-cepat dan tidak sabar untuk melakukan lompatan.

Perbaikan pada siklus II terdapat banyak peningkatan-peningkatan yang terjadi pada setiap aspek, pada aspek disiplin terjadi peningkatan yang baik, seluruh siswa datang tepat waktu, tidak ada yang membolos dan semua siswa memakai seragam olahraga. Aspek kesungguhan juga terjadi peningkatan, selain antusias dalam menerima pelajaran siswa juga bisa menjawab pertanyaan yang di ajukan guru. Aspek kerja sama terlihat siswa lebih kompak dalam melakukan pemanasan kelompok dan lompat kijang. Untuk aspek toleransi masih ada siswa yang berpindah-pindah tempat agar dapat melakukan lompat jauh terlebih dahulu, tetapi hanya beberapa anak saja.

4.2.3 Hasil Unjuk Kerja Kognitif

Ranah kognitif adalah ranah yang mencakup tujuan yang berhubungan dengan ingatan, pengetahuan, dan kemampuan intelektual. Menurut Bloom (1956) dalam Uzer Usman (2011: 34-35), segala upaya yang menyangkut aktivitas otak adalah termasuk dalam ranah kognitif. Ranah kognitif berhubungan dengan kemampuan berpikir, termasuk di dalamnya kemampuan menghafal, memahami, mengaplikasi, menganalisis, menyintesis, dan kemampuan mengevaluasi. Pada ranah ini siswa diharapkan mampu mengetahui tahapan-tahapan yang benar dalam melakukan lompat jauh. Seperti yang dituliskan dalam Aip Syarifuddin, (1992:90) lompat jauh adalah suatu gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Siswa juga harus mengerti tentang teknik-

teknik lompat jauh yang benar, yaitu: awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan sikap mendarat.

Pada penilaian kognitif pada siklus I, siswa yang memenuhi kategori baik sebanyak 15 orang sedangkan 17 orang memenuhi kategori cukup. Meski banyak siswa yang belum memahami pengertian lompat jauh. Ini dikarenakan siswa baru mengenal lompat jauh pada pembelajaran ini. menilik pada analisis butir soal, diketahui sebagian besar siswa salah pada soal ke 2, yakni “Sebutkan salah satu gaya dalam lompat jauh” pada dasarnya gerakan sikap tubuh saat di udara dalam lompat jauh bisa disebut dengan gaya lompatan, gaya lompatan yang lazim digunakan pada pelaksanaan lompat jauh yaitu: gaya jongkok, gaya menggantung (*snepper / the hang style*), dan gaya jalan di udara (*walking in The Air*). Pertanyaan lain yang banyak di jawab salah adalah pertanyaan nomor 3, yakni : “Bagaimana sikap badan saat melayang di udara pada lompat jauh gaya jongkok”.

Pada siklus II Hasil pengamatan pemahaman siswa pada pembelajaran lompat jauh menggunakan media pembelajaran audio visual, sudah banyak siswa yang dapat menjawab soal-soal dengan benar. Ada 24 siswa yang memenuhi kategori baik, sedangkan masih ada 8 siswa dalam memenuhi kategori cukup. Meski masih ada siswa yang belum memenuhi kategori baik tetapi sudah terjadi peningkatan dan memenuhi target rata-rata yang di tetapkan pada aspek kognitif siswa.

4.2.4 Hasil Pengamatan Aktivitas Guru

Aktivitas guru merupakan peran penting dalam proses belajar mengajar di sekolah. Peran guru adalah terciptanya serangkaian tingkah laku yang saling berkaitan yang dilakukan dalam suatu situasi tertentu serta berhubungan dengan kemajuan tingkah laku dan perkembangan siswa yang menjadi tujuan (Wrightman, 1977) dalam Uzer Usman (2011: 4). Dalam hal ini menjadi tantangan guru meningkatkan peran dan kompetensinya karena proses belajar mengajar dan hasil belajar siswa ditentukan oleh peran dan kompetensi. Maka dari itu pengamatan aktivitas guru sangat penting untuk menilai proses belajar mengajar sehingga belajar siswa berada pada tingkat optimal. Untuk hasil pengamatan aktivitas guru pada siklus I diperoleh hasil yang cukup baik. Di antaranya dalam melakukan pendahuluan guru sudah baik untuk memotivasi siswa dan cukup dalam melakukan apresiasi terhadap siswa. Menurut Uzer Usman (2011: 9) melalui peranannya sebagai demonstrator atau mengajar, guru hendaknya menguasai bahan atau materi apa yang akan diajarkan. Penguasaan materi dalam siklus I terlihat kurang terlihat pada pengelolaan waktu dan penggunaan media guru masih kurang dalam penguasaan materi, hal ini disebabkan karena baru pertama kalinya menggunakan media berbasis audio visual di sekolah.

Pada siklus II tidak jauh berbeda pada siklus I hanya saja guru lebih efisien dalam pengelolaan waktu, pengelolaan kelas, serta lebih menguasai materi dan terampil dalam menggunakan media berbasis audio visual.

4.2.5 Hasil Pengamatan Tanggapan Siswa

Minat siswa dalam belajar dapat mempengaruhi hasil pengamatan tanggapan siswa pada pembelajaran lompat jauh. Menurut Slameto (2002: 180), minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh. Minat adalah kecenderungan seseorang untuk memperhatikan dan mengenang beberapa aktivitas atau kegiatan yang dilakukan seseorang, hal ini muncul dikarenakan oleh adanya tanggapan atau rangsangan untuk melakukan suatu aktivitas tersebut. William James (1980) dalam Uzer Usman (2011: 27) melihat bahwa minat siswa merupakan faktor utama dalam yang menentukan derajat keaktifan belajar siswa. Jadi, efektif merupakan faktor yang menentukan keterlibatan siswa secara aktif dalam belajar. Tanggapan siswa siklus I diperoleh hasil 75% siswa yang menunjukkan minatnya terhadap lompat jauh menyatakan bahwa permainan lompat jauh mudah dilakukan hal ini sudah cukup bagus karena banyak siswa yang sudah bisa melakukan dengan senang. Sebagian besar siswa juga mengatakan bahwa media pembelajaran audio visual dapat meningkatkan pengetahuan dalam melakukan pembelajaran lompat jauh. Bahkan hampir seluruh siswa tahu bagaimana cara melakukan lompat jauh.

Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan media pembelajaran audio visual juga dianggap menyenangkan oleh siswa, terbukti 93% siswa menjawab mereka menyukai permainan tersebut dan bersedia main lagi. Hal tersebut merupakan bukti bahwa pembelajaran lompat jauh menggunakan media pembelajaran audio visual menyenangkan.

Pada siklus II 90% siswa menyatakan bahwa permainan lompat jauh mudah di lakukan hal ini sangat bagus karena banyak siswa yang sudah bisa melakukannya. 81% siswa menyatakan sudah bisa melakukan tolakan dengan baik. 93% siswa menyatakan bahwa mereka dapat mendarat dengan baik. Sebagian besar siswa juga mengatakan bahwa media pembelajaran audio visual dapat meningkatkan pengetahuan dalam melakukan pembelajaran lompat jauh. Bahkan 93% siswa tahu bagaimana cara melakukan lompat jauh.

Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan media pembelajaran audio visual juga dianggap menyenangkan oleh siswa, terbukti semua sampel menjawab mereka menyukai permainan tersebut dan bersedia untuk bermain lagi. Hal tersebut merupakan bukti bahwa pembelajaran lompat jauh menggunakan media pembelajaran audio visual sangat menyenangkan.

4.2.6 Refleksi

Berdasarkan hasil pengamatan dan tanggapan siswa pada siklus 1 diketahui bahwa hasil yang di peroleh belum memenuhi indikator kinerja dari setiap aspek penilaian. Pada saat awalan siswa masih ragu-ragu dalam melangkah, banyak siswa yang belum mampu melakukan tolakan dengan sempurna dalam lompat jauh, pada saat di udara siswa juga belum dapat melakukan gaya jongkok yang seharusnya di pakai dalam pembelajaran ini. Sedangkan pada saat mendarat banyak siswa yang belum menggunakan dua kaki saat mendarat sehingga hasilnya kurang maksimal.

Meskipun pada afektif mereka baik, antusias dalam menerima pelajaran dan senang dengan pembelajaran lompat jauh menggunakan media audio visual,

tapi masih ada siswa yang melakukan lompat jauh tidak sesuai urutan mereka. Menilik belum tercapainya indikator kinerja, maka diperlukan perbaikan pada tindakan siklus II. Kelemahan dan kekurangan yang terjadi selama siklus I akan dicari solusi dan perbaikan pada siklus II.

Setelah dilakukan perbaikan pada tindakan siklus II berdasarkan refleksi siklus I, diperoleh hasil sudah memenuhi indikator kinerja dari setiap aspek penilaian. Dari hasil keterampilan psikomotorik, mayoritas siswa sudah mampu mempraktikkan gerakan lompat jauh gaya jongkok sesuai dengan instruksi guru. Hanya ada beberapa siswa yang kurang dalam melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok. Namun secara umum siswa mampu memenuhi indikator kinerja yang telah ditetapkan.

Tidak jauh beda dengan keterampilan psikomotorik, hasil dari pengamatan keterampilan afektif juga menunjukkan arah yang positif. Siswa sudah mampu bekerja sama dan bersikap disiplin pada saat proses pembelajaran berlangsung.

Dalam keterampilan kognitif, secara umum siswa juga telah memahami berbagai hal mengenai lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan media audio visual sehingga ketika mereka diminta menjawab, siswa mampu menjawab dengan tepat.

Pada hasil tanggapan siswa juga menunjukkan perkembangan yang sangat baik. Siswa memberikan tanggapan positif terhadap pembelajaran lompat jauh menggunakan media audio visual. Dan semua siswa senang pada saat pembelajaran lompat jauh gaya jongkok berlangsung.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dari hasil penelitian penerapan penggunaan media pembelajaran audio visual terhadap pembelajaran lompat jauh dapat di tarik simpulan sebagai berikut:

- d. Meningkatnya keterampilan guru Penjasorkes pada saat menggunakan media pembelajaran Audio Visual Lompat Jauh yang diajarkan pada siswa Kelas IV, hal ini terlihat pada pengelolaan waktu dan kemampuan menggunakan media pembelajaran yang terjadi dari siklus I masih kurang dan meningkat pada siklus II, serta semakin baiknya pengelolaan waktu yang digunakan sehingga lebih efektif dalam proses pembelajaran.
- e. Aktivitas gerak siswa Kelas IV SD Negeri Grobogan 04 dalam pembelajaran Lompat Jauh mengalami peningkatan, dilihat dari aspek psikomotor siswa mengalami peningkatan rata-rata cukup baik menjadi baik, dengan demikian hampir semua siswa sudah mampu melakukan teknik dasar lompat jauh dengan baik.
- f. Meningkatnya hasil belajar siswa Kelas IV SD Negeri Grobogan 04 dalam pembelajaran Lompat Jauh menggunakan penerapan media pembelajaran Audio Visual, dapat dilihat dari keterampilan Afektif siswa yang mengalami peningkatan rata-rata cukup baik menjadi baik dan pengamatan kognitif siswa yang mengalami peningkatan rata-rata

cukup baik menjadi baik, dengan demikian hampir semua siswa mengalami peningkatan dalam hasil belajar lompat jauh menggunakan media audio visual.

5.2 SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan dengan menggunakan media pembelajaran audio visual yang bisa digunakan dalam proses pembelajaran, khususnya mata pelajaran penjasorkes pada pembelajaran atletik lompat jauh gaya jongkok. Maka penulis merekomendasikan hal-hal sebagai berikut :

1. Bagi guru, dapat memulai menggunakan media pembelajaran audio visual yang ternyata dapat meningkatkan gairah atau belajar siswa dan pada akhirnya akan dapat meningkatkan hasil belajar siswa.
2. Bagi siswa diharapkan dengan adanya media audio visual menjadi lebih senang dalam mengikuti pelajaran dan giat dalam belajar, sehingga hasil belajar siswa semakin meningkat.
3. Media pembelajaran audio visual sangat efektif pada pembelajaran penjasorkes di sini guru ditantang untuk lebih kreatif inovatif dalam memberikan materi pembelajaran yang akan di ajarkan.
4. Bagi peneliti selanjutnya, media pembelajaran audio visual ini dapat dikembangkan lebih lanjut dari segi kekreatifan isi media atau skenario video dan dapat diteliti lebih dalam dengan menggunakan variabel terikat yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Djazuli, dik (1997). *Penyelenggaraan Pendidikan di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdikbud.
- Aip Syariffudin. 1992. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
- dan Muhadi. 1992. *Penjasorkes*. Jakarta: Depdikbud.
- Akhmad Sudrajat. (2008). *Konsep media Pembelajaran*
<http://akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/01/12/konsep-media-pembelajaran/> diakses pada tanggal 7 Agustus 2012 waktu 21.20 WIB.
- Amung Ma'mun dan Yudha M (2009). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Andika Triansyah. (2011). *Penerapan Media Pembelajaran Audio Visual untuk Pembelajaran Olahraga* <http://andikatriansyah.blogspot.com/> diakses pada tanggal 24 April 2012 waktu 12.30 WIB.
- Azhar, Arsyad. 2011. *Media Pembelajaran*. Jakarta: Raja Grofindo Persada.
- Coletta, Vincent P., Jeffry A. Philips., dan Jeffrey J. Steinert. 2007. The American Physical Society. *Interpreting force concept inventory scores: Normalized gain and SAT scores*, 3 (1) : 1-5.
- Dadan Heryana dan Giri Verianti. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas V*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
- Mulyasa. 2007. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (Suatu Panduan Praktis)*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Moh. Uzer Usman. 2011. *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Putu Sutrisna. (2011) *Penerapan Media Audio Visual*
<http://putusutrisna.blogspot.com/2011/04/penerapan-media-audio-visual-untuk.html> diakses pada tanggal 7 Agustus 2012 waktu 22.10 WIB.
- Rusli Lutan dan Adang Suherman. 2000. *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Singgih D. Gunarasa. (1996). *Psikologi Olahraga*. Yogyakarta.
- Simanjuntak. Victor, dkk. 2008. *Penjasorkes*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta
- Soegito, dkk. 1994. *Materi Pokok Pendidikan Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
- Sudjana. 2002. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyanto. 2001. *Perkembangan dan belajar motorik*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Suharsimi Arikunto, dkk. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- , 2010 *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sukintaka. 1992. *Teori Bermain*. Jakarta: Depdikbud.

Susilo. 2011. *Panduan Penelitian Tindakan Kelas*. Sleman Yogyakarta: Penerbit Pararaton.

Yusuf Adisasmita. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
<http://www.scribd.com/doc/21249216/MINAT-BELAJAR> diakses pada tanggal 24 Februari 2013 waktu 21.10 WIB.

LAMPIRAN

LAMPIRAN



**KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

Nomor : **288 / FK / 2012**

**Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER GASAL/GENAP
TAHUN AKADEMIK 2011/2012**

- Menimbang** : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar) Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar) Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.
- Mengingat** : 1. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;
2. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;
3. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)
- Memperhatikan** : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar) Tanggal 12 Maret 2012

MEMUTUSKAN

- Menetapkan
PERTAMA** : Menunjuk dan mengugaskan kepada :
1. Nama : Dra. Heny Setyawati, M.Si.
NIP : 196706101992032001
Pangkat/Golongan : III/c - Penata
Jabatan Akademik : Lektor
Sebagai Pembimbing I
2. Nama : Agus Widodo Suropto, S.Pd., M.Pd
NIP : 198009072008121002
Pangkat/Golongan : III/b - Penata Muda Tk. I
Jabatan Akademik : Asisten Ahli
Sebagai Pembimbing II
- Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :
- Nama : CHAMDANI LUKMAN BACHTIAR
NIM : 6101408093
Jurusan/Prodi : Jasmani Kes. & Rekreasi/Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar)
- Topik : OPTIMALISASI PENERAPAN PENGGUNAAN MEDIA PEMBELAJARAN AUDIO VISUAL TERHADAP KEMAMPUAN MENGENALI GERAK DALAM PEMBELAJARAN ATLETIK (LOMPAT JAUH) PADA SISWA KELAS III SD NEGERI GROBOGAN 04 KECAMATAN GROBOGAN KABUPATEN GROBOGAN
- KEDUA** : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.



DITETAPKAN DI : SEMARANG
PADA TANGGAL : **14 Maret 2012**
DEKAN

Drs. H. Harry Pramono, M.Si.
NIP. 195910191985031001

- Tembusan**
1. Pembantu Dekan Bidang Akademik
 2. Ketua Jurusan
 3. Dosen Pembimbing
 4. Pertinggal



LAMPIRAN



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Gedung F1 Lt. 2, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229

Telepon: 024-8508007

Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: fik_unnes@telkom.net

No. : ~~593/UN37-1.6/PC/2012~~
Lamp :
Hal : Ijin Penelitian

Kepada

Yth. Kepala SD N GROBOGAN 04 KEC. GROBOGAN, KAB. GROBOGAN
di SD N GROBOGAN 04 KEC. GROBOGAN, KAB. GROBOGAN

Dengan Hormat,

Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk menyusun skripsi/tugas akhir oleh mahasiswa sebagai berikut:

Nama : CHAMDANI LUKMAN BACHTIAR
NIM : 6101408093
Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar)
Topik : OPTIMALISASI PENERAPAN PENGGUNAAN MEDIA PEMBELAJARAN AUDIO VISUAL TERHADAP KEMAMPUAN MENGENALI GERAK DALAM PEMBELAJARAN ATLETIK (LOMPAT JAUH) PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI GROBOGAN 04 KECAMATAN GROBOGAN KABUPATEN GROBOGAN

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Semarang, 17 Oktober 2012

Dekan

Drs. H. Harry Pramono, M.Si.

NIP. 195910191985031001



6101408093

LAMPIRAN



**PEMERINTAH KABUPATEN GROBOGAN
DINAS PENDIDIKAN
UPTD PENDIDIKAN KEC. GROBOGAN
SEKOLAH DASAR NEGERI 4 GROBOGAN**

Alamat : Jl. Slamet Riyadi 20, Grobogan. KP. 58152

**SURAT KETERANGAN
NO. 202/Grob. 4/X/2012**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Anastasia Tri Astuti, S.Pd
NIP : 19650423 198806 2 001
Pangkat/Gol. : Pembina / IV a
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SD Negeri 4 Grobogan

Menerangkan bahwa :

Nama : Chamdani Lukman Bachtiar
NIM : 6101408093
Fakultas : Ilmu Keolahragaan UNNES Semarang

Adalah benar-benar telah melaksanakan penelitian di SD Negeri 4 Grobogan dari tanggal 9 – 23 Oktober 2012 sebagai bahan pertimbangan pembuatan Skripsi S1 Ilmu Keolahragaan.

Demikian Surat Keterangan ini agar dapat dipergunakan sepenuhnya.

Grobogan, 5 November 2012

Kepala Sekolah



Anastasia Tri Astuti, S.Pd
NIP. 19650423 198806 2 001

LAMPIRAN**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN****(RPP)****SIKLUS I**

Satuan Pendidikan	: SDN 4 Grobogan Kecamatan Grobogan
Kelas	: IV (Empat)
Semester	: 1 (Satu)
Mata Pelajaran	: Penjasorkes
Ruang Lingkup/Aspek	: Lompat Jauh Gaya jongkok
Alokasi Waktu	: 3 X 35 menit

A. STANDAR KOMPETENSI (SK)

6. Mempraktikan gerak dasar ke dalam permainan bola kecil dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

2. KOMPETENSI DASAR (KD)

6.3 Mempraktikan gerak dasar atletik yang dimodifikasi lompat, loncat dan lempar dengan memperhatikan nilai-nilai pantang menyerah, sportifitas, percaya diri dan kejujuran **).

3. INDIKATOR**Kognitif*****Produk***

- Menyebutkan tahap-tahap lompat jauh.
- Menjelaskan pengertian lompat jauh gaya jongkok

Proses

- Mengamati sikap kaki tumpu
- Mengamati sikap badan saat melayang diudara
- Mengamati sikap badan dan kaki saat mendarat

Psikomotor

- Mempraktikan lompat jauh tanpa awalan

- Mempraktikan lompat jauh gaya jongkok.

Afektif

Perilaku Berkarakter

- Disiplin saat melakukan pembelajaran
- Kesungguhan dalam pembelajaran

Keterampilan sosial

- Toleransi terhadap teman yang belum mendapat giliran lompat
- Kerjasama dan saling membantu dalam melakukan lompat jauh

4. TUJUAN PEMBELAJARAN

Kognitif

Produk

- Siswa diberikan pertanyaan secara tertulis mengenai tahapan lompat jauh
- Siswa diberikan pertanyaan secara tertulis tentang pengertian lompat jauh

Proses

- Siswa menjawab pertanyaan yang diberikan mengenai tahapan lompat jauh
- Siswa menjawab pertanyaan mengenai pemngertian lompat jauh

Psikomotor

- Dilakukan dengan sendir lompat jauh tanpa awalan
- Dilakukan dengan sendiri lompat jauh gaya jongkok

Afektif

Perilaku berkarakter

- Pada saat melakukan praktek lompat jauh tanpa awalan dengan disiplin
- Pada saat melakukan praktek lompat jauh dengan sungguh-sungguh

Keterampilan sosial

- Pada saat melakukan lompat jauh tanpa awalan saling toleransi
- Pada saat melakukan lompat jauh gaya jongkok saling membantu.

5. MATERI PELAJARAN

Atletik (Lompat Jauh Gaya Jongkok)

6. METODE PEMBELAJARAN

1. Model : pembelajaran langsung menggunakan media audio visual
2. Metode : demonstrasi, pemberian tugas dan timbal balik

7. BAHAN DAN ALAT

- a. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), lembar presensi dan penilaian

- b. Bak lompat
- c. Rol meter
- d. Peluit
- e. Papan Tolakan
- f. LCD

8. BERBASIS INTERNET

Mengambil video lompat jauh gaya jongkok dari Youtube

9. LANGKAH – LANGKAH PEMBELAJARAN

Persiapan guru sebelum pembelajaran

- a. Menyiapkan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP)
- b. Menyiapkan alat untuk praktek lompat jauh
- c. Memeriksa halaman / lingkungan sekolah dan juga kesiapan siswa

KEGIATAN AWAL (30 menit)

- a. Mengecek disiplin siswa untuk hadir tepat waktu dengan presensi / absen
- b. Apersepsi :
 - Menjelaskan pengertian lompat jauh dengan memutar video pembelajaran lompat jauh
 - Guru memberikan pertanyaan-pertanyaan untuk mengelaborasi respon siswa.
- c. Pemanasan:
 - Siswa diberi pemanasan yang erat hubungan dengan materi khususnya pemanasan stretching dan lari mengelilingi lapangan

Bentuk pemanasan adalah bentuk permainan dengan cara :

 - Guru memberikan pemanasan peregangan statis dan dinamis lebih dominan pada gerakan kaki.

&

@@@@@@@@@@

@@@@@@@@@@

@@@@@@@@@@

Ket :

& : Guru

@ : Siswa

- Permainan “Lompat Estafet”

- Guru memberikan pemanasan dalam bentuk permainan, siswa dibuat 4 berbanjar. Siswa yang paling depan (melompat dengan dua kaki tanpa awalan) melakukan lompatan sejauh jauhnya ketika ada aba-aba dari guru, setelah mendarat siswa yang ada di belakangnya menghampiri dan merapatkan kedua kaki di belakang siswa yang pertama melakukan lompatan, setelah itu ada aba-aba dan melompat lagi tanpa awalan, dilakukan beruntun hingga kelompok siswa habis dan di ukur kelompok mana yang paling jauh, siswa melakukannya dengan disiplin, tertib dan jujur.

```

@@@@ @----->@
@@@@ @----->@
@@@@ @----->@
@@@@ @----->@

```

Ket :

@ : Siswa

---- : arah lompatan

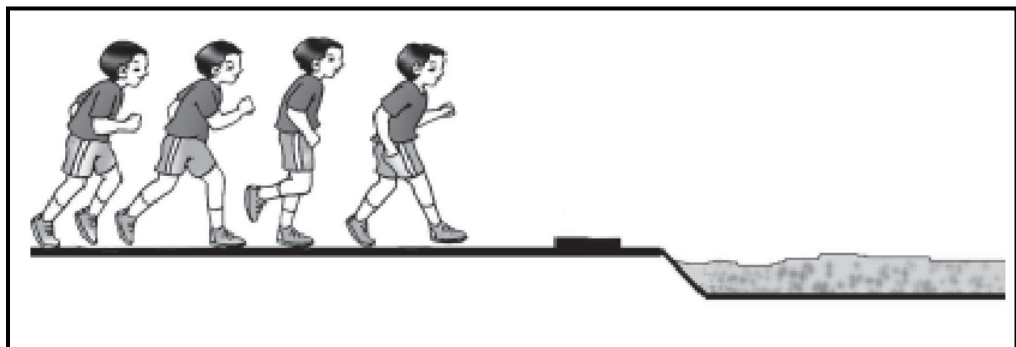
KEGIATAN INTI PEMBELAJARAN (60 menit)

1. Tugas gerak (lompat jauh gaya jongkok)

Setelah guru menjelaskan dan kemudian mendemonstrasikan gerakan lompat jauh gaya jongkok ,untuk kemudian masing – masing siswa melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok dengan disiplin dan bersungguh – sungguh.

Cara melakukan lompat jauh gaya jongkok :

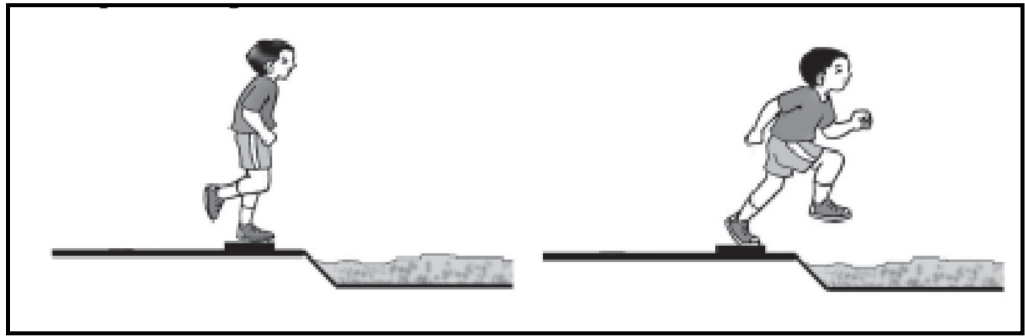
- Siswa dipanggil satu-satu sesuai urutan absen / presensi, kemudian menempatkan diri pada awalan dengan penuh konsentrasi lari sebagai awalan lompat jauh



Gambar 1. Awalan
(Dadan Heryana dan Giri Verianti, 2010:20)

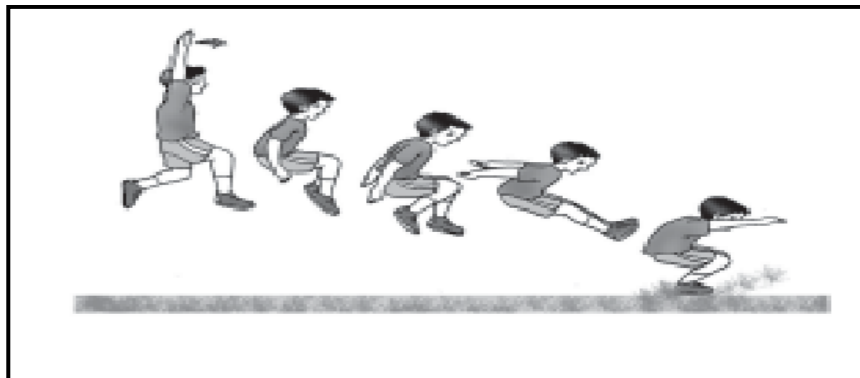
- Sampai pada balok tumpuan ,salah satu kaki yang kuat sebagai tumpuan, kemudian melompat .

Untuk lebih jelasnya lihat gambar berikut :



Gambar 2. Tolakan
(Dadan Heryana dan Giri Verianti, 2010:20)

- Saat melayang diudara posisi badan membentuk sikap berjongkok dengan jalan membulatkan badan dengan kedua lutut ditekuk kedua tangan kedepan. Pada waktu akan mendarat kedua kaki dijulurkan kedepan kemudian mendarat pada kedua kaki dengan bagian tumit lebih dulu. kedua tangan kedepan, Posisi tubuh pada lompat jauh gaya jongkok pada saat melayang di udara yaitu seolah - olah membentuk sikap berjongkok pada waktu di udara. Lebih jelasnya pada gambar berikut :



Gambar 3. Saat di udara
(Dadan Heryana dan Giri Verianti, 2010:20)

- Sikap mendarat :
 - a) Pada saat badan akan jatuh di tanah lakukan gerakan pendaratan sebagai berikut :
 1. Luruskan kedua kaki ke depan
 2. Rapatkan kedua kaki
 3. Bungkukan badan kedepan
 4. Ayunkan kedua lengan kedepan
 5. Berat badan kedepan.
 - b) Pada saat jatuh di tanah atau mendarat :

1. Usahankan jatuh pada ujung kaki rapat / sejajar
2. Segera lipat kedua lutut
3. Bawa dagu kedada sambil mengayun kedua tangan kebawah arah belakang

Evaluasi dan feed back tugas gerak siswa (15 menit)

Memberikan evaluasi dan feed back kebenaran teknik dan kesesuaian dengan pembelajaran dan memberikan penilaian terhadap hasil gerak siswa dan Juga sikap disiplin (afektif) melalui lembar penilaian dan lembar pengamatan, juga memberikan pertanyaan secara tertulis kepada siswa (sebagai tagihan penilaian kognitif) tentang pembelajaran tersebut. Setelah itu pembelajaran diakhiri dengan pendinginan / cooling down.

10. ALAT DAN SUMBER BELAJAR

1. Alat

- | | |
|--------------|------------------|
| ➤ Bak lompat | ➤ Balok Tolakan |
| ➤ Rol meter | ➤ Kardus / Balok |
| ➤ Peluit | ➤ Bendera |
| ➤ Kun | |

2. Sumbe Belajar

- Buku penjasorkes kelas IV, karya Tim Abdi Guru. penerbit Erlangga
- Buku penjasorkes kelas V, karya Tim Abdi Guru. penerbit Erlangga
- Youtube Video Pembelajaran Lompat Jauh
- LKS 1 : lompat jauh

11. PENILAIAN

Penilaian dengan menggunakan :

1. Tes tertulis tentang lompat jauh gaya joingkok menggunakan lembar penilaian dalam ranah kognitif
2. Tes unjuk kerja dengan menggunakan lembar penilaian terkait psikomotor
3. Pengamatan sikap, yaitu penilaian afektif terkait dengan penilaian sosial dan dapat menggunakan lembar penilaian, serta pengamatan perilaku berkarakter.

Mengetahui,

Kepala Sekolah

Guru Penjasorkes

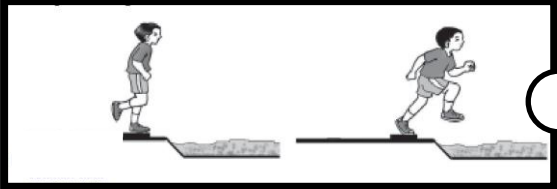
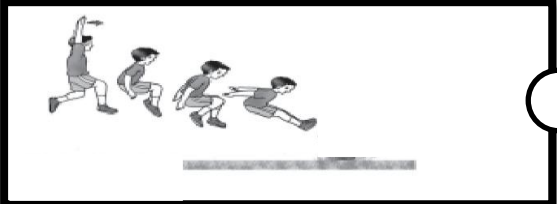
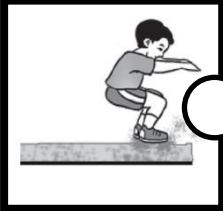
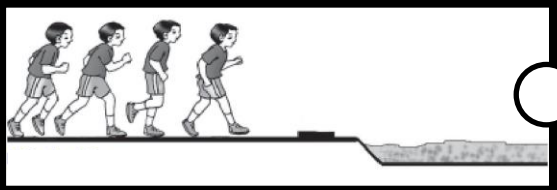
Anastasia Tri Astuti S.Pd
19650423 198806 2 001

Watang Puryanto, A.Ma
19620116 198304 1 003

LEMBAR PENILAIAN
(KOGNITIF)
LKS LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK

JAWABLAH PERTANYAAN BERIKUT :

1. Tarik garis dan pasangkan gambar

	<input type="radio"/>	<div style="background-color: #f4a460; padding: 10px; border: 1px solid #ccc;"> AWALAN </div>
	<input type="radio"/>	<div style="background-color: #f4a460; padding: 10px; border: 1px solid #ccc;"> TOLAKAN </div>
	<input type="radio"/>	<div style="background-color: #f4a460; padding: 10px; border: 1px solid #ccc;"> SAAT DI UDARA </div>
	<input type="radio"/>	<div style="background-color: #f4a460; padding: 10px; border: 1px solid #ccc;"> MENDARAT </div>

2. Sebutkan salah satu gaya dalam lompat jauh (.....)
3. Menggunakan tumpuan berapa kaki saat kita melakukan tolakan pada saat bertumpu pada balok tolakan (.....)
4. Bagaimana sikap badan saat melayang diudara pada lompat jauh gaya jongkok (.....)
5. Menggunakan berapa kaki saat kita mendarat pada lompat jauh! (.....)

KUNCI JAWABAN LKS 1 LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK***Kunci jawaban :***

1. a) Tolakan
b) Saat di udara
c) Mendarat
d) Awalan
2. Gaya jongkok
3. Satu kaki
4. Sikap badan seperti posisi jongkok
5. Dua kaki

Keterangan Soal:

1. Untuk soal nomer 1 memiliki poin 8, untuk a-d masing-masing bernilai 2 poin
2. Untuk soal nomer 2-5 masing-masing 2 poin
3. Poin maksimal untuk keseluruhan soal adalah 16

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal (16)}} \times 100$$

LEMBAR PENILAIAN
(PSIKOMOTOR)

RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA

No	Nama	Aspek yang dinilai				Jumlah
		A	B	C	D	
1						
2						
3						
	Jumlah Nilai					
	Persentase					

Keterangan :

A = Teknik Awalan

B = Teknik Tolakan

C = Teknik Melayang

D = Teknik Mendarat

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal (16)}} \times 100$$

LEMBAR PENILAIAN
(AFEKTIF)

Data Mengenai Keaktifitas Siswa

No	Nama	Aspek yang dinilai				Jumlah
		A	B	C	D	
1						
2						
3						
	Jumlah					
	Persentase					

KETERANGAN :

- A. Disiplin
- B. Kesungguhan
- C. Kerjasama
- D. Toleransi

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal (16)}} \times 100$$

RUBRIK PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Jumlah Skor	Nilai
		Praktik	Pengetahuan	Sikap		
1.						
2.						
3.						
	Jumlah					
	Prosentase					
	Rata-rata					

LANJUTAN

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)
SIKLUS II**

Satuan Pendidikan	: SDN 4 Grobogan Kecamatan Grobogan
Kelas	: IV (Empat)
Semester	: 1 (Satu)
Mata Pelajaran	: Penjasorkes
Ruang Lingkup/Aspek	: Lompat Jauh Gaya jongkok
Alokasi Waktu	: 3 X 35 menit

A. STANDAR KOMPETENSI (SK)

6. Mempraktikan gerak dasar ke dalam permainan bola kecil dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

B. KOMPETENSI DASAR (KD)

- 6.3 Mempraktikan gerak dasar atletik yang dimodifikasi lompat, loncat dan lempar dengan memperhatikan nilai-nilai pantang menyerah, sportifitas, percaya diri dan kejujuran **).

C. INDIKATOR**Kognitif*****Produk***

- Menyebutkan tahap-tahap lompat jauh.
- Menjelaskan pengertian lompat jauh gaya jongkok

Proses

- Mengamati sikap kaki tumpu
- Mengamati sikap badan saat melayang diudara
- Mengamati sikap badan dan kaki saat mendarat

Psikomotor

- Mempraktikan lompat jauh tanpa awalan
- Mempraktikan lompat jauh gaya jongkok.

Afektif

Perilaku Berkarakter

- Disiplin saat melakukan pembelajaran
- Kesungguhan dalam pembelajaran

Keterampilan sosial

- Toleransi terhadap teman yang belum mendapat giliran lompat
- Kerjasama dan saling membantu dalam melakukan lompat jauh

D. TUJUAN PEMBELAJARAN**Kognitif*****Produk***

- Siswa diberikan pertanyaan secara tertulis mengenai tahapan lompat jauh
- Siswa diberikan pertanyaan secara tertulis tentang pengertian lompat jauh

Proses

- Siswa menjawab pertanyaan yang diberikan mengenai tahapan lompat jauh
- Siswa menjawab pertanyaan mengenai pemngertian lompat jauh

Psikomotor

- Dilakukan dengan sendir lompat jauh tanpa awalan
- Dilakukan dengan sendiri lompat jauh gaya jongkok

Afektif***Perilaku berkarakter***

- Pada saat melakukan praktek lompat jauh tanpa awalan dengan disiplin
- Pada saat melakukan praktek lompat jauh dengan sungguh-sungguh

Keterampilan sosial

- Pada saat melakukan lompat jauh tanpa awalan saling toleransi
- Pada saat melakukan lompat jauh gaya jongkok saling membantu.

E. MATERI PELAJARAN

Atletik (Lompat Jauh Gaya Jongkok)

F. METODE PEMBELAJARAN

1. Model : pembelajaran langsung menggunakan media audio visual
2. Metode : demonstrasi, pemberian tugas dan timbal balik

G. BAHAN DAN ALAT

- a. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), lembar presensi dan penilaian
- b. Bak lompat
- c. Rol meter
- d. Peluit
- e. Papan Tolakan
- f. LCD

H. BERBASIS INTERNET

Mengunduh video lompat jauh gaya jongkok dari Youtube

I. LANGKAH – LANGKAH PEMBELAJARAN

Persiapan guru sebelum pembelajaran

- a. Menyiapkan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP)
- b. Menyiapkan alat untuk praktek lompat jauh
- c. Memeriksa halaman / lingkungan sekolah dan juga kesiapan siswa

KEGIATAN AWAL (30 menit)

- a. Mengecek disiplin siswa untuk hadir tepat waktu dengan presensi / absen
- b. Apersepsi :
 - Menjelaskan pengertian lompat jauh dengan memutar video pembelajaran lompat jauh
 - Guru memberikan pertanyaan-pertanyaan untuk mengelaborasi respon siswa.
- c. Pemanasan:
 - Siswa diberi pemanasan yang erat hubungan dengan materi khususnya pemanasan stretching dan lari mengelilingi lapangan

Bentuk pemanasan adalah bentuk permainan dengan cara :

 - Guru memberikan pemanasan peregangan statis dan dinamis lebih dominan pada gerakan kaki.

&

@ @ @ @ @ @ @ @ @ @

@ @ @ @ @ @ @ @ @ @

@ @ @ @ @ @ @ @ @ @

Ket :

& : Guru

@ : Siswa

- Permainan “Lompat Estafet”
- Guru memberikan pemanasan dalam bentuk permainan, siswa dibuat 4 berbanjar. Siswa yang paling depan (melompat dengan dua kaki tanpa awalan) melakukan lompatan sejauh jauhnya ketika ada aba-aba dari guru, setelah mendarat siswa yang ada di belakangnya menghampiri dan merapatkan kedua kaki di belakang siswa yang pertama melakukan lompatan, setelah itu ada aba-aba dan melompat lagi tanpa awalan, dilakukan beruntun hingga kelompok siswa habis dan di ukur kelompok mana yang paling jauh, siswa melakukannya dengan disiplin, tertib dan jujur.

```

@@@@ @----->@
@@@@ @----->@
@@@@ @----->@
@@@@ @----->@

```

Ket :

@ : Siswa

---- : arah lompatan

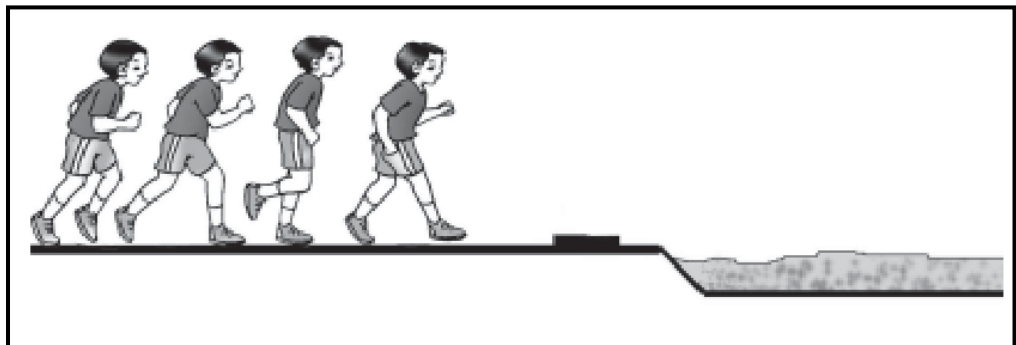
KEGIATAN INTI PEMBELAJARAN (60 menit)

1. Tugas gerak (lompat jauh gaya jongkok)

Setelah guru menjelaskan dan kemudian mendemonstrasikan gerakan lompat jauh gaya jongkok ,untuk kemudian masing – masing siswa melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok dengan disiplin dan bersungguh – sungguh.

Cara melakukan lompat jauh gaya jongkok :

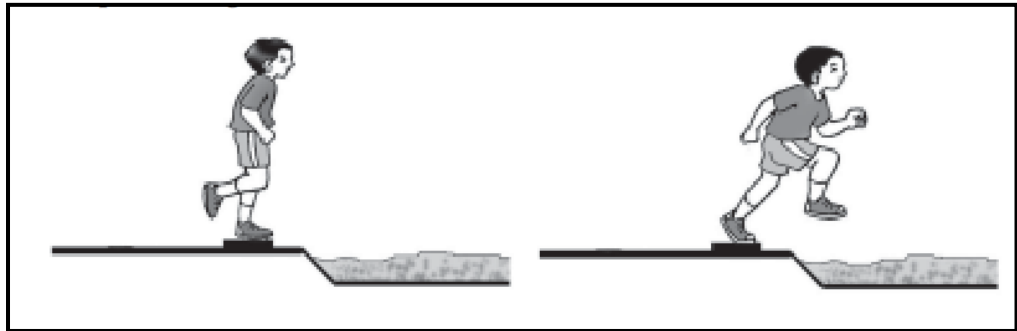
- Siswa dipanggil satu-satu sesuai urutan absen / presensi, kemudian menempatkan diri pada awalan dengan penuh konsentrasi lari sebagai awalan lompat jauh



Gambar 1. Awalan
(Dadan Heryana dan Giri Verianti, 2010:20)

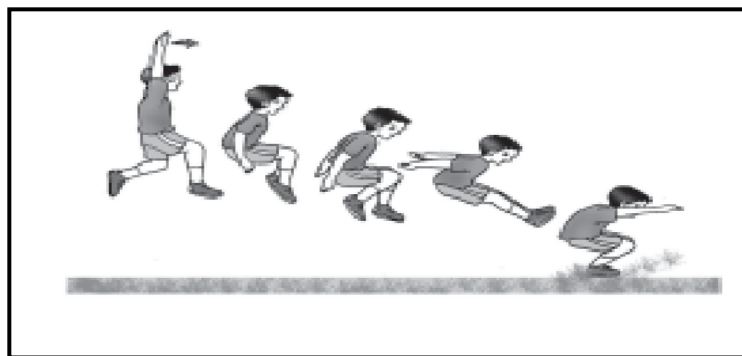
- Sampai pada balok tumpuan ,salah satu kaki yang kuat sebagai tumpuan, kemudian melompat .

Untuk lebih jelasnya lihat gambar berikut :



Gambar 2. Tolakan
(Dadan Heryana dan Giri Verianti, 2010:20)

- Saat melayang diudara posisi badan membentuk sikap berjongkok dengan jalan membulatkan badan dengan kedua lutut ditekuk kedua tangan kedepan. Pada waktu akan mendarat kedua kaki dijulurkan kedepan kemudian mendarat pada kedua kaki dengan bagian tumit lebih dulu. kedua tangan kedepan, Posisi tubuh pada lompat jauh gaya jongkok pada saat melayang di udara yaitu seolah - olah membentuk sikap berjongkok pada waktu di udara. Lebih jelasnya pada gambar berikut :



Gambar. 3 Saat di udara dan mendarat
(Dadan Heryana dan Giri Verianti, 2010:20)

- Sikap mendarat :
 - a) Pada saat badan akan jatuh di tanah lakukan gerakan pendaratan sebagai berikut :
 1. Luruskan kedua kaki ke depan
 2. Rapatkan kedua kaki
 3. Bungkukan badan kedepan
 4. Ayunkan kedua lengan kedepan

5. Berat badan kedepan.
- b) Pada saat jatuh di tanah atau mendarat :
 1. Usahankan jatuh pada ujung kaki rapat / sejajar
 2. Segera lipat kedua lutut
 3. Bawa dagu kedada sambil mengayun kedua tangan kebawah arah belakang

Evaluasi dan feed back tugas gerak siswa (15 menit)

Memberikan evaluasi dan feed back kebenaran teknik dan kesesuaian dengan pembelajaran dan memberikan penilaian terhadap hasil gerak siswa dan Juga sikap disiplin (afektif) melalui lembar penilaian dan lembar pengamatan, juga memberikan pertanyaan secara tertulis kepada siswa (sebagai tagihan penilaian kognitif) tentang pembelajaran tersebut. Setelah itu pembelajaran diakhiri dengan pendinginan / cooling down.

J. ALAT DAN SUMBER BELAJAR

1. Alat

- | | |
|--------------|------------------|
| ➤ Bak lompat | ➤ Balok Tolakan |
| ➤ Rol meter | ➤ Kardus / Balok |
| ➤ Peluit | ➤ Bendera |
| ➤ Kun | ➤ |

2. Sumbe Belajar

- Buku penjasorkes kelas IV, karya Tim Abdi Guru. penerbit Erlangga
- Buku penjasorkes kelas V, karya Tim Abdi Guru. penerbit Erlangga
- Youtube Video Pembelajaran Lompat Jauh
- LKS 1 : lompat jauh

K. PENILAIAN

Penilaian dengan menggunakan :

1. Tes tertulis tentang lompat jauh gaya joingkok menggunakan lembar penilaian dalam ranah kognitif
2. Tes unjuk kerja dengan menggunakan lembar penilaian terkait psikomotor
3. Pengamatan sikap, yaitu penilaian afektif terkait dengan penilaian sosial dan dapat menggunakan lembar penilaian, serta pengamatan perilaku berkarakter.

Mengetahui,

Kepala Sekolah

Guru Penjasorkes

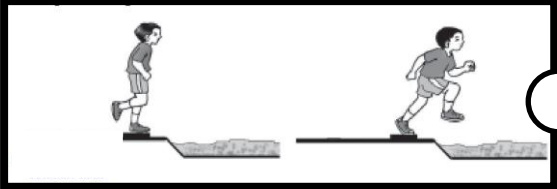
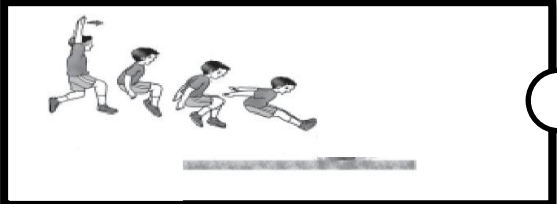
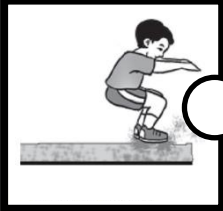
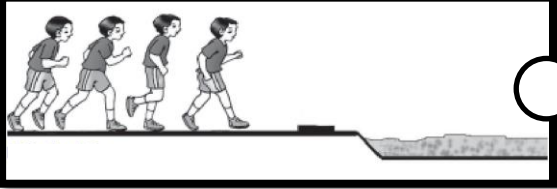
Anastasia Tri Astuti S.Pd
19650423 198806 2 001

Watang Puryanto, A.Ma
19620116 198304 1 003

LEMBAR PENILAIAN
(KOGNITIF)
LKS LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK

JAWABLAH PERTANYAAN BERIKUT :

1. Tarik garis dan pasangkan gambar

	<input type="radio"/>	AWALAN
	<input type="radio"/>	TOLAKAN
	<input type="radio"/>	SAAT DI UDARA
	<input type="radio"/>	MENDARAT

2. Sebutkan salah satu gaya dalam lompat jauh (.....)
3. Menggunakan tumpuan berapa kaki saat kita melakukan tolakan pada saat bertumpu pada balok tolakan (.....)
4. Bagaimana sikap badan saat melayang diudara pada lompat jauh gaya jongkok (.....)
5. Menggunakan berapa kaki saat kita mendarat pada lompat jauh! (.....)

KUNCI JAWABAN LKS 1 LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK***Kunci jawaban :***

7. a) Tolakan
b) Saat di udara
c) Mendarat
d) Awalan

8. Gaya jongkok
9. Satu kaki
10. Sikap badan seperti posisi jongkok
11. Dua kaki

Keterangan Soal:

- 4. Untuk soal nomer 1 memiliki poin 8, untuk a-d masing-masing bernilai 2 poin**
- 5. Untuk soal nomer 2-5 masing-masing 2 poin**
- 6. Poin maksimal untuk keseluruhan soal adalah 16**

**LEMBAR PENILAIAN
(PSIKOMOTOR)**

RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA

No	Nama	Aspek yang dinilai				Jumlah
		A	B	C	D	
1						
2						
3						
	Jumlah Nilai					
	Persentase					

Keterangan :

A = Teknik Awalan

B = Teknik Tolakan

C = Teknik Melayang

D = Teknik Mendarat

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal (16)}} \times 100$$

LEMBAR PENILAIAN
(AFEKTIF)

Data Mengenai Keaktifitas Siswa

No	Nama	Aspek yang dinilai				Jumlah
		A	B	C	D	
1						
2						
3						
	Jumlah					
	Persentase					

KETERANGAN :

- A. Disiplin
- B. Kesungguhan
- C. Kerjasama
- D. Toleransi

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal (16)}} \times 100$$

RUBRIK PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Jumlah Skor	Nilai
		Praktik	Pengetahuan	Sikap		
4.						
5.						
6.						
	Jumlah					
	Prosentase					
	Rata-rata					

LAMPIRAN

SILABUS

PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Nama Sekolah : SD Negeri Grobogan 04
 Bidang studi : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
 Bidang studi : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
 Kelas : IV
 Semester/ tahun : I / 2012
 Standart Kompetensi : 6 mempraktikan gerak dasar ke dalam permainan bola kecil dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

No	Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Sumber belajar
					Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1.	6.1 Mempraktikan gerak dasar berbagai gerakan yang bervariasi dalam permainan bola kecil beregu dengan peraturan	a. Kasti 1. melempar bola : - Melempar bola melambung - melempar	6.1.1 melakukan macam-macam cara melempar bola kecil : - Melambung - mendatar - Rendah	A. Kast 1. Melempar Bola - Melempar bola melambung - Melempar bola	- Tes praktek Ketrampilan	Tugas Pengamatan	-Lakukan cara melempar melambung ! - Lakukan cara melempar bola	6 X 35 menit (2Xpert)	-Buku KTSP Penjasorkes kelas 4 oleh Tim Abdi Guru Penerbit Erlangga, hal 56 - 59

	yang dimodifikasi, serta nilai-nilai kerjasama regu, sportifitas, dan kejujuran	bola mendarat atau lurus - melempar bola rendah 2. Menangkap bola : - menangkap bola datar - menangkap bola melengkung - menangkap bola menyur tanah - menangkap	- menggelundung/ menggelinding 6.1.2 Melakukan macam-macam cara menangkap bola kecil : - melambung - mendatar - rendah - menggelinding/ menyusur 6.1.3 Melakukan bermacam-macam pukulan - Pukulan mendatar - Pukulan melambung - Pukulan rendah 6.1.4 Melakukan bermain kasti	mendatar atau lurus - Melempar bola rendah 2. Menangkap Bola - Menangkap bola datar - Menangkap bola melengkung - Menangkap bola rata tanah - Menangkap bola lurus rata dada 3. Memukul Bola -		mendatar - Lakukan cara melempar bola rendah ! - Lakukan cara menangkap bola melambung - Lakukan cara melakukan menangkap bola mendatar - Lakukan cara menangkap bola rendah ! - Lakukan cara		
--	---	--	---	--	--	--	--	--

2.	6.2 Mempraktikan gerak dasar berbagai gerakan yang bervariasi dalam permainan bola besar beregu dengan peraturan yang dimodifikasi, serta nilai kerjasama, sportifitas dan kejujuran	bola datar . Memukul bola - pukulan melambung - pukulan mendatar - pukulan menysur b. Bola voli mini 1. Bentuk dan ukuran lapangan bola voli mini 2. Tehnik dasar permainan	6.2.1 Membuat gambar lapangan bola voli mini sesuai dengan ukurannya 6.2.2 Melakukan tehnik dasar bola voli : - passing bawah - passing atas 6.2.3 Melakukan servis	Mengembangkan kerjasama B. Bola Voli Mini 1. Bentuk dan Ukuran Lapangan Bola Voli Mini	-Tes praktek ketrampilan	-Tugas Pengamatan	memukul pukulan bola mendatar ! - Lakukan cara memukul pukulan bola melambung - Lakukan cara melakukan pukulan bola rendah - Lakukan mengambar bola voli mini sesuai ukurangnya -Lakukanlah passing	9 X 35 menit (3Xpert)	-Buku KTSP Penjasorkes kelas 4 oleh Tim Abdi Guru Penerbit Erlangga, hal 59 - 61
----	--	---	---	--	--------------------------	-------------------	---	--------------------------------	--

	<p>6.3 Mempraktikan gerak dasar atletik yang dimodifikasi lompat, loncat dan lempar dengan memperhatikan nilai-nilai pantang menyerah, sportifitas, percaya diri dan kejujuran</p>	<p>bola voli mini - passing bawah - passing atas - servis bawah 3. Bermain bola voli mini c. Lompat jauh latihan an pendukung : - melompat</p>	<p>bawah 6.2.4 Melakukan bermain bola voli mini 6.3.1 Melakukan lompat tanpa awalan 6.3.2 Melakukan melompat meraih bola yang digantung 6.2.3 Melakukan lompat jauh gaya jongkok 6.2.4 Melakukan</p>	<p>2. Tehnik Dasar Permainan Bola Voli Mini - Passing bawah - Passing atas - Servis bawah 3. Bermain Bola Voli Mini C. Lompat Jauh *Latihan Pendukung - Melompat</p>	<p>- Tes praktek ketrampilan</p>	<p>- Tugas Pengamatan</p>	<p>bawah berpasangan dengan temanmu ! - Lakukan passing atas berpasangan dengan temanmu ! - Lakukan bermain voli sesuai dengan regu yang kamu pilih ! - Lakukan lompat tanpa awalan sesuai nomor urut ! - Lakukan lompat</p>	<p>9 X 35 menit (3xPer t)</p>	<p>-Buku KTSP Penjasorkes kelas 4 oleh Tim Abdi Gu Penerbit Erlangga, hal 62 - 64</p>
--	--	--	---	---	----------------------------------	---------------------------	--	---	---

3.		tanpa awalan - meraih bola yang digantung - melompat dengan awalan - lompat jauh gaya jongkok - lapangan lompat jauh	lompat jauh gaya jongkok 6.2.5 Menggambar lapangan lompat jauh	tanpa awalan - Meraih bola yang digantung -Melompat dengan awalan -Lompat jauh gaya jongkok			dengan meraih benda yang digantung secara urut absen ! -Lakukan lompat jauh gaya jongkok bergantian !		
----	--	--	---	--	--	--	--	--	--

LAMPIRAN

KISI – KISI LEMBAR OBSERVASI

Sekolah : SD Negeri Grobogan 04
Kelas : VI (Empat)
Semester : 1 (dua)
Mapel : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Ruang Lingkup/ aspek : Lompat Jauh Gaya Jongkok
Alokasi Waktu : 3 x 35 menit (2 x pertemuan)

NO	STANDAR KOMPETENSI	KOMPETERNSI DASAR	MATERI POKOK	INDIKATOR	NO SOAL	BENTUK SOAL			RANAH			BOBOT		
						PG	ESSAY	URAIAN	C1	C2	C3	MD	SD	SK
1`	6. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung di dalam	6.3 Mempraktikkan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi atletik, serta nilai, semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran **).	Lompat jauh gaya jongkok	Kognitif Produk 1. Menjelaskan pengertian Tahapan lompat jauh 2. Menjelaskan pengertian macam gaya dalam lompat jauh Proses 3. Mengamati	1			v	v			v		
					2			v	v					v
					3			v	v					

				sikap kaki saat tumpuan pada lompat jauh	4			v	v			v		
				4 Mengamati sikap badan saat melayang diudara dan posisi kaki saat mendarat pada lompat jauh	5			v	v			v		
				Psikomotor 5 Mempraktikan Gerakan lompat Jauh gaya jongkok Dengan awalan jalan										
				6 Mempraktikan gerakan Lompat jauh Denganb awalan lari										
				Afektif Perilaku berkarakter										

				7 siswa disiplin dalam berlatih															
				8 Kesungguhan dalam berlatih															
				Keterampilan sosial															
				9 Kerjasama dalam berlatih															
				10. Menjadi pendengar Yang baik,toleransi terhadap teman yang belum mendapat giliran															

Keterangan ;

C1 : Pengetahuan

C2 : Sikap/afektif

C3 : Psikomotor

Md : Mudah

Sd : Sedang

Sk : Sukar

LANJUTAN LAMPIRAN 6

KISI KISI LEMBAR OBSERVASI KETERAMPILAN PSIKOMOTOR

No	Keterampilan yang dinilai	Aspek yang dinilai	Skor dan kriteria penilaian	
			Kriteria penilaian	Skor
1.	Teknik dasar Awalan	<ul style="list-style-type: none"> - Melakukan awalan dengan lari - Melakukan awalan dengan langkah yang teratur - Menambah kecepatan saat awalan - Fokus dan konsentrasi konsentrasi ke arah tolakan saat melakukan awalan 	Dapat mempraktikkan semua aspek yang dinilai dengan benar Dapat mempraktikkan paling tidak tiga aspek dengan benar Dapat mempraktikkan paling tidak dua aspek dengan benar Dapat mempraktikkan paling tidak satu aspek dengan benar	4 3 2 1
2.	Teknik dasar tolakan	<ul style="list-style-type: none"> - Melakukan tolakan dengan satu kaki - Melakukan tolakan tepat pada papan tolakan - Menggunakan kaki terkuat saat melakukan tolakan - Sudut kaki tolakan 45° 	Dapat mempraktikkan semua aspek yang dinilai dengan benar Dapat mempraktikkan paling tidak tiga aspek dengan benar Dapat mempraktikkan paling tidak dua aspek dengan benar Dapat mempraktikkan paling tidak satu aspek dengan benar	4 3 2 1
3.	Teknik dasar melayang	<ul style="list-style-type: none"> - Mengayunkan kaki ke depan - Menekuk lutut seperti orang jongkok - Tangan diayunkan kedepan - Badan condong ke depan 	Dapat mempraktikkan semua aspek yang dinilai dengan benar Dapat mempraktikkan paling tidak tiga aspek dengan benar Dapat mempraktikkan paling tidak dua aspek dengan benar Dapat mempraktikkan paling tidak satu aspek dengan benar	4 3 2 1
4.	Teknik dasar mendarat	<ul style="list-style-type: none"> - Mendarat dengan dua kaki - Posisi badan condong ke depan - Kaki ditekuk seperti orang jongkok - Tangan lurus kedepan 	Dapat mempraktikkan semua aspek yang dinilai dengan benar Dapat mempraktikkan paling tidak tiga aspek dengan benar Dapat mempraktikkan paling tidak dua aspek dengan benar Dapat mempraktikkan paling tidak satu aspek dengan benar	4 3 2 1

LANJUTAN LAMPIRAN 6

KISI KISI LEMBAR OBSERVASI KETERAMPILAN AFEKTIF

No	Keterampilan yang dinilai	Aspek yang dinilai	Skor dan kriteria penilaian	
			Kriteria penilaian	Skor
1.	Disiplin	<ul style="list-style-type: none"> - Hadir tepat waktu - Melakukan kegiatan sesuai prosedur - Memakai seragam - Tidak bolos 	Dapat mempraktikkan semua aspek yang dinilai dengan benar Dapat mempraktikkan paling tidak tiga aspek dengan benar Dapat mempraktikkan paling tidak dua aspek dengan benar Dapat mempraktikkan paling tidak satu aspek dengan benar	4 3 2 1
2.	Kesungguhan	<ul style="list-style-type: none"> - Mau berbagi dengan teman - Melakukan lompat jauh dengan sungguh-sungguh - Bersungguh sungguh saat pelajaran di kelas - Percayadiri 	Dapat mempraktikkan semua aspek yang dinilai dengan benar Dapat mempraktikkan paling tidak tiga aspek dengan benar Dapat mempraktikkan paling tidak dua aspek dengan benar Dapat mempraktikkan paling tidak satu aspek dengan benar	4 3 2 1
3.	Kerjasama	<ul style="list-style-type: none"> - Bekerjasama dengan teman - Saling mengingatkan - Melakukan pemanasan kelompok - Menghitung pemanasan dengan serempak 	Dapat mempraktikkan semua aspek yang dinilai dengan benar Dapat mempraktikkan paling tidak tiga aspek dengan benar Dapat mempraktikkan paling tidak dua aspek dengan benar Dapat mempraktikkan paling tidak satu aspek dengan benar	4 3 2 1
4.	Toleransi	<ul style="list-style-type: none"> - Sportif - Tidak mecederai lawan - Mau menerima saran dari teman - Mendengarkan guru 	Dapat mempraktikkan semua aspek yang dinilai dengan benar Dapat mempraktikkan paling tidak tiga aspek dengan benar Dapat mempraktikkan paling tidak dua aspek dengan benar Dapat mempraktikkan paling tidak satu aspek dengan benar	4 3 2 1

LAMPIRAN

KUESIONER TANGGAPAN SISWA
“OPTIMALISASI PENERAPAN PENGGUNAAN MEDIA PEMBELAJARAN AUDIO VISUAL TERHADAP PEMBELAJARAN ATLETIK (LOMPAT JAUH) PADA SISWA KELAS IV SDN GROBOGAN 04 KABUPATEN GROBOGAN TAHUN AJARAN 2012/2013”

PETUNJUK PENGISIAN KUESIONER

1. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan sebenar-benarnya.
2. Pertanyaan ini di isi dengan memberikan tanda silang.
3. Selamat Mengerjakan

I. IDENTITAS SISWA

Nama SD :
 Nama Siswa :
 Usia :
 No Absen :
 Jenis Kelamin :

II. BUTIR PERTANYAAN

1. Apakah kamu senang dengan pembelajaran atletik lompat jauh?
 - a. Ya b. Tidak
2. Apakah kamu merasa kesulitan memahami permainan lompat jauh ini?
 - a. Ya b. Tidak
3. Apakah kamu berusaha untuk bisa melakukan lompatan?
 - a. Ya b. Tidak
4. Apakah pada saat bermain kamu melakukannya dengan senang?
 - a. Ya b. Tidak
5. Apakah dengan pembelajaran audio visual ini dapat meningkatkan pengetahuan?
 - a. Ya b. Tidak
6. Apakah kamu tau cara melakukan lompat jauh?
 - a. Ya b. Tidak
7. Apakah kamu melakukan pemanasaan sebelum melakukan pembelajaran lompat jauh?
 - a. Ya b. Tidak
8. Pernahkah kamu bermain lompat jauh jauh ?
 - a. Ya b. Tidak

9. Apakah kamu memahami peraturan dalam lompat jauh?
 - a. Ya
 - b. Tidak
10. Apakah permainan ini diawali dengan lari kemudian melompat?
 - a. Ya
 - b. Tidak
11. Apakah permainan ini menggunakan bak pasir sebagai tempat mendarat?
 - a. Ya
 - b. Tidak
12. Apakah peraturan permainan sulit dipahami?
 - a. Ya
 - b. Tidak
13. Apakah olahraga lompat jauh mudah dilakukan?
 - a. Ya
 - b. Tidak
14. Apakah kamu bisa mendarat dengan baik?
 - a. Ya
 - b. Tidak
15. Apakah kamu merasa kesulitan pada saat melakukan tolakan?
 - a. Ya
 - b. Tidak
16. Bisakah kamu melakukan tolakan tepat pada kayu tolakan?
 - a. Ya
 - b. Tidak
17. Bisakah kamu mendarat dengan dua kaki?
 - a. Ya
 - b. Tidak
18. Apakah permainan ini dapat meningkatkan ketrampilanmu?
 - a. Ya
 - b. Tidak
19. Apakah kamu takut mendarat di bak pasir?
 - a. Ya
 - b. Tidak
20. Apakah permainan ini melelahkan?
 - a. Ya
 - b. Tidak

LAMPIRAN

**DAFTAR SISWA KELAS IV SDN GROBOGAN 04 KABUPATEN GROBOGAN
TAHUN AJARAN 2012/2013**

No	Nama Siswa	KODE RESPONDEN
1.	Anang Adi S	SP 01
2.	Abdullah	SP 02
3.	Bagas Diva	SP 03
4.	Bagus Yuda	SP 04
5.	Ferry Ariyanto	SP 05
6.	Muhamad A	SP 06
7.	Muhammad R	SP 07
8.	Adelia Oktaviola	SP 08
9.	Agim Ardani	SP 09
10.	A Fahrozi	SP 10
11.	Akmal Rizal	SP 11
12.	Amelia Susanti	SP 12
13.	Bagastama	SP 13
14.	Deva Arjuna	SP 14
15.	Dewi Erma E	SP 15
16.	Dhita Adelia R	SP 16
17.	Dwi Haris	SP 17
18.	Elisa Aida F	SP 18
19.	Felaili Desya F	SP 19
20.	Firman Andika	SP 20
21.	Indriyani R	SP 21
22.	Latita Uma M	SP 22
23.	Nabila Berlian	SP 23
24.	Pramudya Jayaeli	SP 24
25.	Saikhul Aziz	SP 25
26.	Wahyu Mei T	SP 26
27.	Yuvania Alvia	SP 27
28.	Yuliana	SP 28
29.	Kukuh Fajar	SP 29
30.	Dyah Mekar P	SP 30
31.	Diyah W	SP 31
32.	Dina Majid	SP 32

LAMPIRAN

CHEK LIST PENILAIAN PSIKOMOTORIK
SIKLUS I

No	Nama Siswa	ASPEK YANG DINILAI												Jumlah		
		Awalan			Tolaka			Saat di Udara			Mendarat					
1.	Anang Adi S	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	13
2.	Abdullah	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	14
3.	Bagas Diva	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	14
4.	Bagus Yuda	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	13
5.	Ferry Ariyanto	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	12
6.	Muhamad A	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	13
7.	Muhammad R	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10
8.	Adelia Oktaviola	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10
9.	Agim Ardani	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	11
10.	A Fahrozi	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10
11.	Akmal Rizal	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	6
12.	Amelia Susanti	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10
13.	Bagastama	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10
14.	Deva Arjuna	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10
15.	Dewi Erma E	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	7
16.	Dhita Adelia R	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10
17.	Dwi Haris	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	6
18.	Elisa Aida F	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	8
19.	Felaili Desya F	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	9
20.	Firman Andika	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10
21.	Indriyani R	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	11
22.	Latita Uma M	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	8
23.	Nabila Berlian	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	8
24.	Pramudya Jayaeli	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	11
25.	Saikhul Aziz	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	8
26.	Wahyu Mei T	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	8

Lanjutan

CHEK LIST PENILAIAN AFEKTIF
SIKLUS I

No	Nama Siswa	ASPEK YANG DINILAI												Jumlah		
		Disiplin			Kesungguhan			Kerjasama			Toleransi					
33.	Anang Adi S	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	13
34.	Abdullah	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	13
35.	Bagas Diva	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	14
36.	Bagus Yuda	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	12
37.	Ferry Ariyanto	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	12
38.	Muhamad A	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	12
39.	Muhammad R	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	13
40.	Adelia Oktaviola	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	12
41.	Agim Ardani	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	13
42.	A Fatrozi	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	13
43.	Akmal Rizal	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	11
44.	Amelia Susanti	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	13
45.	Bagastama	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	12
46.	Deva Arjuna	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	12
47.	Dewi Erma E	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	11
48.	Dhita Adelia R	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	12
49.	Dwi Haris	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	11
50.	Elisa Aida F	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	12
51.	Felaiti Desya F	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	12
52.	Firman Andika	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	12
53.	Indriyani R	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	13
54.	Latita Uma M	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	12
55.	Nabila Berlian	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	12
56.	Pramudya Jayaeli	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	12
57.	Saikhul Aziz	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	12
58.	Wahyu Mei T	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	12

Lanjutan

LEMBAR PENILAIAN
SIKLUS 1
DATA KEAKTIFAN GURU

No	Aspek yang Diamati	Penilaian		
		Baik	Cukup	Kurang
1.	Pendahuluan			
	a. Memotivasi Siswa	✓		
	b. Apersepsi		✓	
2.	Kegiatan Inti			
	a. Mengelompokkan siswa menjadi beberapa kelompok kecil (5-10 orang)		✓	
	b. Masing-masing siswa diberi nomor diri	✓		
	c. Mengarahkan siswa untuk melaksanakan/mendemonstrasikan materi	✓		
	d. Mengarahkan siswa untuk melaksanakan kegiatan sesuai dengan standar keamanan		✓	
	e. Mengajak siswa untuk bertanya tentang hal-hal yang belum dipahami			✓
3.	a. Penutup	✓		
	b. Penilaian	✓		
	c. Refleksi: Diakhir kegiatan guru memberi penguatan pada konsep-konsep yang ditemukan siswa sebagai kesimpulan dan guru mengumumkan kelompok terbaik pada hari itu		✓	
4.	a. Pengelolaan waktu			✓
5.	a. Penggunaan media pembelajaran			✓
6.	Suasana KBM			
	a. Semangat Guru	✓		
	b. Semangat Siswa	✓		

Grobogan, 9 Oktober 2012

Kepala Sekolah



Anastasia Tri Astuti, S.Pd
NIP. 19650423198806 2 001

CHEK LIST PENILAIAN PSIKOMOTORIK
SIKLUS II

No	Nama Siswa	ASPEK YANG DINILAI												Jumlah		
		Awalan			Tolaka			Saat di Udara			Mendarat					
1.	Anang Adi S	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	13
2.	Abdullah	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	14
3.	Bagas Diva	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	14
4.	Bagus Yuda	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	14
5.	Ferry Ariyanto	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	15
6.	Muhamad A	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	14
7.	Muhammad R	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	12
8.	Adelia Oktaviola	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	16
9.	Agim Ardani	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	15
10.	A Fahrozi	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	16
11.	Akmal Rizal	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	9
12.	Amelia Susanti	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	18
13.	Bagastama	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	16
14.	Deva Arjuna	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	15
15.	Dewi Erma E	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10
16.	Dhita Adelia R	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	16
17.	Dwi Haris	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	11
18.	Elisa Aida F	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	11
19.	Felaili Desya F	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	16
20.	Firman Andika	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	11
21.	Indriyani R	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	11
22.	Latita Uma M	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	9
23.	Nabila Berlian	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	14
24.	Pramudya Jayaeli	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	11
25.	Saikhul Aziz	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	9
26.	Wahyu Mei T	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	9

CHEK LIST PENILAIAN AFEKTIF
SIKLUS II

No	Nama Siswa	ASPEK YANG DINILAI												Jumlah			
		Disiplin			Kesungguhan			Kerjasama			Toleransi						
97.	Anang Adi S	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	14
98.	Abdullah	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	14
99.	Bagas Diva	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	15
100.	Bagus Yuda	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	14
101.	Ferry Ariyanto	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	13
102.	Muhamad A	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	14
103.	Muhammad R	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	13
104.	Adelia Oktaviola	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	13
105.	Agim Ardani	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	13
106.	A Fahrozi	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	14
107.	Akmal Rizal	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	13
108.	Amelia Susanti	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	13
109.	Bagastama	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	13
110.	Deva Arjuna	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	14
111.	Dewi Erma E	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	13
112.	Dhita Adelia R	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	14
113.	Dwi Haris	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	12
114.	Elisa Aida F	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	14
115.	Felaili Desya F	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	12
116.	Firman Andika	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	15
117.	Indriyani R	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	14
118.	Latita Uma M	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	14
119.	Nabila Berlian	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	15
120.	Pramudya Jayaeli	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	13
121.	Saikhul Aziz	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	14
122.	Wahyu Mei T	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	13

Lanjutan

LEMBAR PENILAIAN
SIKLUS II
DATA KEAKTIFAN GURU

No	Aspek yang Diamati	Penilaian		
		Baik	Cukup	Kurang
1.	Pendahuluan			
	a. Memotivasi Siswa	✓		
	b. Apersepsi	✓		
2.	Kegiatan Inti			
	a. Mengelompokkan siswa menjadi beberapa kelompok kecil (5-10 orang)	✓		
	b. Masing-masing siswa diberi nomor diri	✓		
	c. Mengarahkan siswa untuk melaksanakan/mendemonstrasikan materi	✓		
	d. Mengarahkan siswa untuk melaksanakan kegiatan sesuai dengan standar keamanan	✓		
	e. Mengajak siswa untuk bertanya tentang hal-hal yang belum dipahami	✓		
3.	a. Penutup	✓		
	b. Penilaian	✓		
	c. Refleksi: Diakhir kegiatan guru memberi penguatan pada konsep-konsep yang ditemukan siswa sebagai kesimpulan dan guru mengumumkan kelompok terbaik pada hari itu		✓	
4.	a. Pengelolaan waktu	✓		
5.	a. Penggunaan media pembelajaran	✓		
6.	Suasana KBM			
	a. Semangat Guru	✓		
	b. Semangat Siswa	✓		

Grobogan, 23 Oktober 2012

Kepala Sekolah

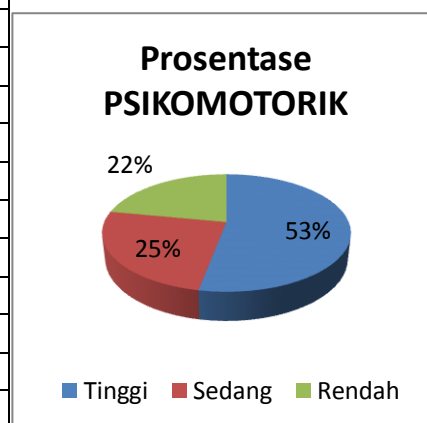
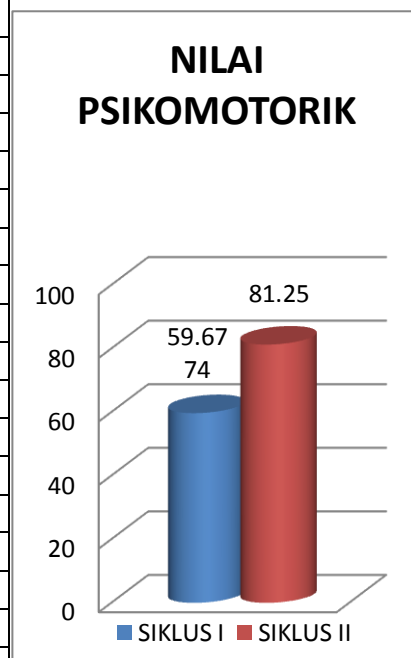


Anastasia Tri Astuti, S.Pd
NIP. 19650423198806 2 001

LAMPIRAN 10

REKAP NILAI PSIKOMOTORIK

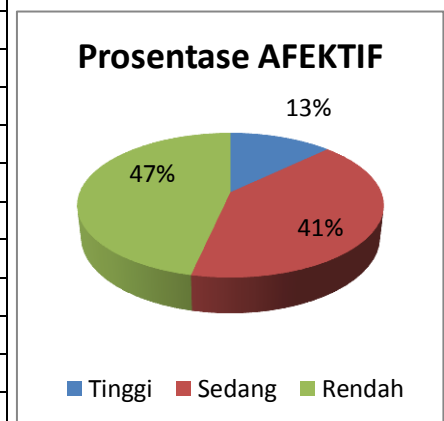
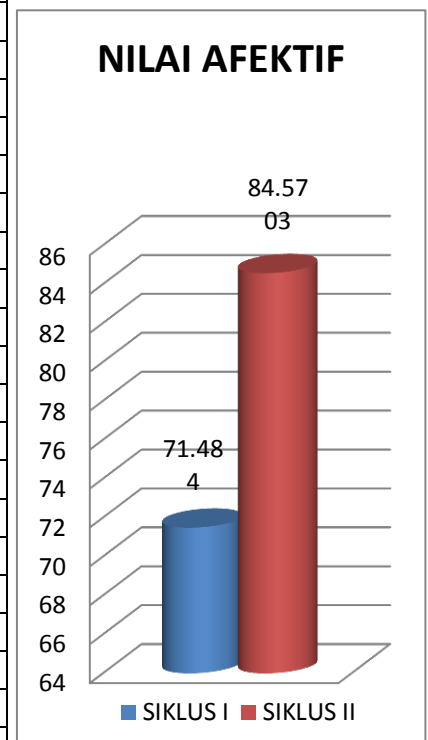
No	KODE SISWA	SIKLUS		Gain	Ket
		I	II		
1.	SP 01	0	81,25	0,8125	Tinggi
2.	SP 02	81,3	100	1	Tinggi
3.	SP 03	81,3	100	1	Tinggi
4.	SP 04	87,5	100	1	Tinggi
5.	SP 05	87,5	100	1	Tinggi
6.	SP 06	75,0	93,75	0,75	Tinggi
7.	SP 07	81,3	100	1	Tinggi
8.	SP 08	62,5	75	0,333	sedang
9.	SP 09	62,5	100	1	Tinggi
10.	SP 10	68,8	93,75	0,8	Tinggi
11.	SP 11	62,5	100	1	Tinggi
12.	SP 12	37,5	56,25	0,3	sedang
13.	SP 13	62,5	93,75	0,833	Tinggi
14.	SP 14	62,5	100	1	Tinggi
15.	SP 15	62,5	93,75	0,833	Tinggi
16.	SP 16	43,8	62,5	0,333	Sedang
17.	SP 17	62,5	100	1	Tinggi
18.	SP 18	37,5	68,75	0,5	Sedang
19.	SP 19	50,0	68,75	0,375	Sedang
20.	SP 20	56,3	100	1	Tinggi
21.	SP 21	62,5	68,75	0,167	Rendah
22.	SP 22	68,8	68,75	0	Rendah
23.	SP 23	50,0	56,25	0,125	Rendah
24.	SP 24	50,0	87,5	0,75	Tinggi
25.	SP 25	68,8	68,75	0	Rendah
26.	SP 26	50,0	56,25	0,125	Rendah
27.	SP 27	50,0	56,25	0,125	Rendah
28.	SP 28	0	56,25	0,5625	Sedang
29.	SP 29	62,5	93,75	0,833	Tinggi
30.	SP 30	62,5	68,75	0,1667	Rendah
31.	SP 31	37,5	62,5	0,4	Sedang
32.	SP 32	62,5	68,75	0,1667	Rendah
Rata-rata		59,6774	81,25	0,60287	Sedang
Siklus I 59,6774 Siklus II 81,25		Frekuensi		Tinggi	17
				Sedang	8
				Rendah	7
		Persentase		Tinggi	53%
				Sedang	25%
				Rendah	22%



Lanjutan LAMPIRAN

REKAP NILAI AFEKTIF

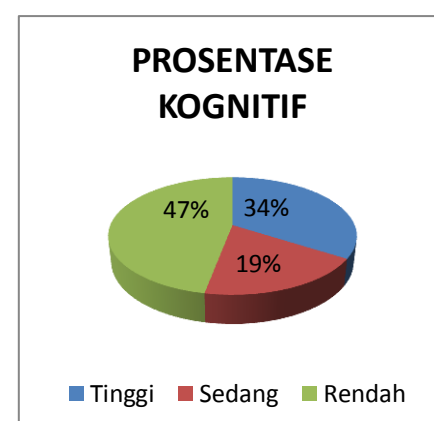
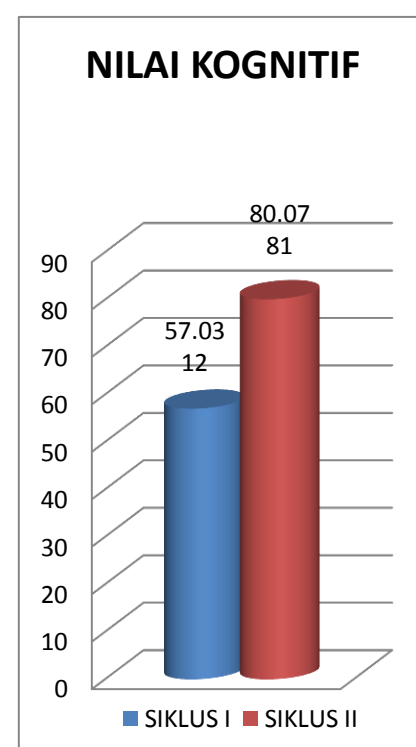
No	KODE SISWA	SIKLUS		Gain	Ket	
		I	II			
1.	SP 01	0	87,5	0,875	Tinggi	
2.	SP 02	81,25	87,5	0,3333	Sedang	
3.	SP 03	81,25	93,75	0,66667	Sedang	
4.	SP 04	87,5	87,5	0	Rendah	
5.	SP 05	75	81,25	0,25	Rendah	
6.	SP 06	75	87,5	0,5	Sedang	
7.	SP 07	75	81,25	0,25	Rendah	
8.	SP 08	81,25	81,25	0	Rendah	
9.	SP 09	75	81,25	0,25	Rendah	
10.	SP 10	81,25	87,5	0,33333	Sedang	
11.	SP 11	81,25	81,25	0	Rendah	
12.	SP 12	68,75	81,25	0,4	Sedang	
13.	SP 13	81,25	81,25	0	Rendah	
14.	SP 14	75	87,5	0,5	Sedang	
15.	SP 15	75	81,25	0,25	Rendah	
16.	SP 16	68,75	87,5	0,6	Sedang	
17.	SP 17	75	75	0	Rendah	
18.	SP 18	68,75	87,5	0,6	Sedang	
19.	SP 19	75	75	0	Rendah	
20.	SP 20	75	93,75	0,75	Tinggi	
21.	SP 21	75	87,5	0,5	Sedang	
22.	SP 22	81,25	87,5	0,3333	Sedang	
23.	SP 23	75	93,75	0,75	Tinggi	
24.	SP 24	75	81,25	0,25	Rendah	
25.	SP 25	75	87,5	0,5	Sedang	
26.	SP 26	75	81,25	0,25	Rendah	
27.	SP 27	75	81,25	0,25	Rendah	
28.	SP 28	0	87,5	0,875	Tinggi	
29.	SP 29	81,25	87,5	0,33333	Sedang	
30.	SP 30	75	81,25	0,25	Rendah	
31.	SP 31	68,75	81,25	0,4	Sedang	
32.	SP 32	75	81,25	0,25	Rendah	
Rata-rata		71,484	84,5703	0,3594	Sedang	
Siklus I		71,484		Frekuensi		
				Tinggi		4
				Sedang		13
Siklus II		84,5703		Perentase		
				Tinggi		13%
				Sedang		41%
				Rendah		47%



Lanjutan LAMPIRAN

REKAP NILAI KOGNITIF

No	KODE SISWA	SIKLUS		Gain	Ket	
		I	II			
1.	SP 01	0	75	0,75	Tinggi	
2.	SP 02	50	62,5	0,25	Rendah	
3.	SP 03	12,5	75	0,71429	Tinggi	
4.	SP 04	75	62,5	0	Rendah	
5.	SP 05	50	100	1	Tinggi	
6.	SP 06	75	87,5	0,5	Sedang	
7.	SP 07	50	62,5	0,25	Rendah	
8.	SP 08	75	87,5	0,5	Sedang	
9.	SP 09	100	100	0	Rendah	
10.	SP 10	75	100	1	Tinggi	
11.	SP 11	75	87,5	0,5	Sedang	
12.	SP 12	50	100	1	Tinggi	
13.	SP 13	25	87,5	0,83333	Tinggi	
14.	SP 14	87,5	87,5	0	Rendah	
15.	SP 15	50	62,5	0,25	Rendah	
16.	SP 16	12,5	50	0,42857	Sedang	
17.	SP 17	50	75	0,5	Sedang	
18.	SP 18	50	62,5	0,25	Rendah	
19.	SP 19	50	50	0	Rendah	
20.	SP 20	25	87,5	0,83333	Tinggi	
21.	SP 21	87,5	87,5	0	Rendah	
22.	SP 22	100	100	0	Rendah	
23.	SP 23	25	62,5	0,5	Sedang	
24.	SP 24	87,5	75	0	Rendah	
25.	SP 25	87,5	87,5	0	Rendah	
26.	SP 26	75	75	0	Rendah	
27.	SP 27	75	75	0	Rendah	
28.	SP 28	0	75	0,75	Tinggi	
29.	SP 29	75	100	1	Tinggi	
30.	SP 30	50	100	1	Tinggi	
31.	SP 31	75	75	0	Rendah	
32.	SP 32	50	87,5	0,75	Tinggi	
Rata-rata		57,0312	80,0781	0,4237351	Sedang	
Siklus I		57,0312		Frekuensi	Tinggi	11
					Sedang	6
Siklus II		80,0781			Persentase	Tinggi
				Sedang		19%
				Rendah		47%

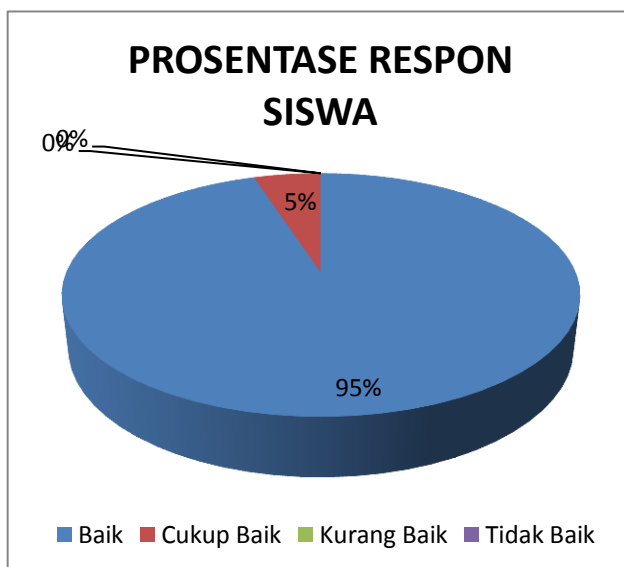


LAMPIRAN

NILAI RATA-RATA RESPON SISWA

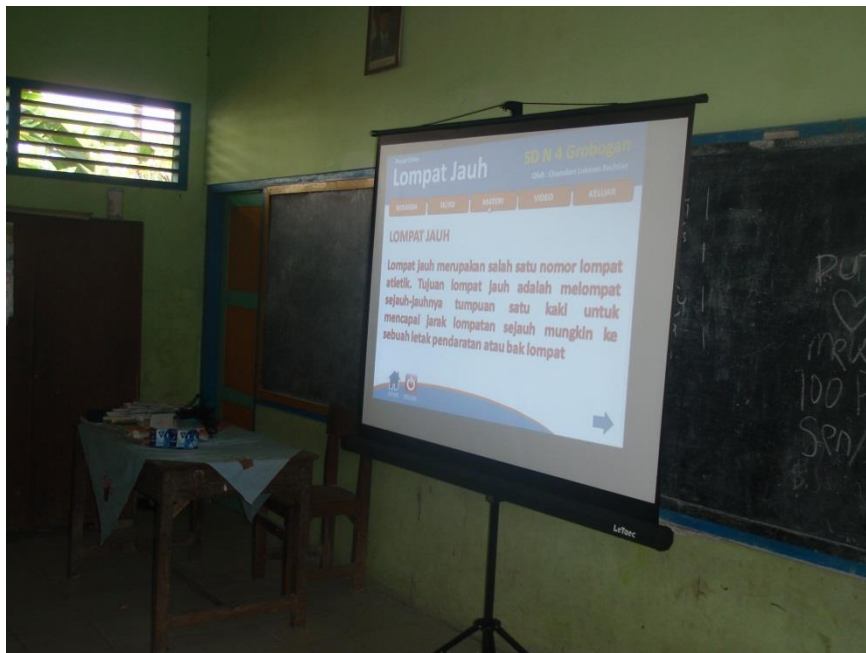
No	Pertanyaan	Nilai Rata-Rata Respon		Nilai Rata-rata	Ket
		SIKLUS I	SIKLUS II		
21.	Apakah kamu senang dengan pembelajaran atletik lompat jauh?	93,8%	100%	96,90%	Baik
22.	Apakah kamu merasa kesulitan memahami permainan lompat jauh ini?	75%	87,5%	81,25%	Baik
23.	Apakah kamu berusaha untuk bisa melakukan lompatan?	93,8%	93,8%	93,80%	Baik
24.	Apakah pada saat bermain kamu melakukannya dengan senang?	93,8%	96,9%	95,35%	Baik
25.	Apakah dengan pembelajaran audio visual ini dapat meningkatkan pengetahuan?	90,6%	93,8%	92,20%	Baik
26.	Apakah kamu tau cara melakukan lompat jauh?	90,6%	93,8%	92,20%	Baik
27.	Apakah kamu melakukan pemanasan sebelum melakukan pembelajaran lompat jauh?	87,5%	93,8%	90,65%	Baik
28.	Pernahkah kamu bermain lompat jauh jauh ?	59,4%	93,8%	76,60%	Baik
29.	Apakah kamu memahami peraturan dalam lompat jauh?	84,4%	90,6%	87,50%	Baik
30.	Apakah permainan ini diawali dengan lari kemudian melompat?	78,1%	90,6%	84,35%	Baik
31.	Apakah permainan ini menggunakan bak pasir sebagai tempat mendarat?	90,6%	100%	95,30%	Baik
32.	Apakah peraturan permainan sulit dipahami?	71,9%	75%	73,45%	Cukup Baik
33.	Apakah olahraga lompat jauh mudah dilakukan?	75%	90,6%	82,80%	Baik
34.	Apakah kamu bisa mendarat dengan baik?	87,5%	90,6%	89,05%	Baik
35.	Apakah kamu merasa kesulitan pada saat melakukan tolakan?	84,4%	81,3%	82,85%	Baik
36.	Bisakah kamu melakukan tolakan tepat pada kayu tolakan?	81,3%	90,6%	85,95%	Baik

37.	Bisakah kamu mendarat dengan dua kaki?	71,9%	93,8%	82,85%	Baik
38.	Apakah permainan ini dapat meningkatkan ketrampilanmu?	87,5%	90,6%	89,05%	Baik
39.	Apakah kamu takut mendarat di bak pasir?	90,6%	81,3%	85,95%	Baik
40.	Apakah permainan ini melelahkan?	75%	84,4%	79,70%	Baik
Rata-rata		83%	90,6%	86,89%	Baik
			Frekuensi	Baik	19
				Cukup Baik	1
				Kurang Baik	0
				Tidak Baik	0
			Prosentase	Baik	95%
				Cukup Baik	5%
				Kurang Baik	0%
				Tidak Baik	0%



LAMPIRAN

Foto Penelitian



Saat di dalam kelas



Pemanasan



Latihan melompat tanpa awalan



Pelaksanaan Lompat Jauh



Pengisian angket