



**SKRIPSI**

**MENINGKATKAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR LOMPAT  
JAUH DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA GAMBAR PADA  
SISWA KELAS V SD NEGERI 08 NAPAL PUTIH  
BENGKULU UTARA**

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagai Syarat Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan pada Program Sarjana Kependidikan Bagi  
Guru dalam Jabatan Penjaskes FKIP Universitas Bengkulu**

**Oleh :**

**SIRIN**  
**NPM. 1113912120**

**PROGRAM PENYETARAAN S1 PENJASKES KERJASAMA ANTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BENGKULU DENGAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI LAMPUNG  
2014**

## ABSTRAK

Sirin. NPM. 1113912120. Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Lompat Jauh dengan Menggunakan Media Gambar pada Siswa Kelas V SD Negeri 08 Napal Putih Bengkulu Utara. Skripsi Program Sarjana Kependidikan Guru dalam Jabatan. FKIP Universitas Bengkulu 2014

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penggunaan media gambar dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri 08 Napal Putih Bengkulu Utara. Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas yang menjadi subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 08 Napal Putih sebanyak 24 orang siswa. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pembelajaran melalui penggunaan media gambar dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri 08 Napal Putih Bengkulu Utara. Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan yang signifikan dari siklus I dan siklus II. keterampilan lompat jauh pada siklus I dalam kategori tuntas adalah 58,33% jumlah siswa yang tuntas adalah 14 siswa. Pada siklus II terjadi peningkatan prosentase keterampilan lompat jauh siswa dalam kategori tuntas sebesar 87,5% dengan jumlah siswa yang tuntas sebanyak 21 orang, dan siswa yang tidak tuntas sebanyak 3 orang.

*Kata Kunci : keterampilan lompat jauh, media gambar*

## ABSTRACT

Sirin, NPM. 1113912120. Improve Long Jump Skills Basic Techniques by Using Media Images in Class V White Marl Elementary School 08 North Bengkulu. Thesis Undergraduate Education Teachers. Guidance and Counseling University of Bengkulu 2014

This study aims to determine the use of media images in basic engineering skills improve the long jump at the fifth grade students of SD Negeri 08 marl White North Bengkulu. This research is classroom action research that is the subject of research is the fifth grade students of SD Negeri 08 White Marl sebaniyak 24 students. Based on the results of this study concluded that learning through the use of media images can improve the skills of basic techniques long jump at the fifth grade students of SD Negeri 08 marl White North Bengkulu. From the results of the analysis obtained a significant improvement from the first cycle and second cycle. long jump skills in the first cycle in a complete category is 58.33% the number of students who pass is 14 students. In the second cycle an increase in the percentage of students in the long jump keterampilan complete category of 87.5%, while students who completed 21 students.

*Keywords : long jump skills, media images*

## LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya buat sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan dari Program Sarjana Kependidikan Baggi Guru dalam Jabatan (PSKGJ) Fakultas Keguruan dan Ilmu Kependidikan Universitas Bengkulu, seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi yang saya kutip dari as karya orang lain, tela dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian skripsi ini bukan hasil karya sendiri, atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar Akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan Perundang-undangan yang berlaku.

Bengkulu, Juni 2014  
Penulis,

**SIRIN**  
NPM. 1113912120

## MOTTO

Sebaik-baiknya manusia adalah yang paling berguna bagi orang lain. ( H.R. Al Qodla'iy )

Tingkat pendidikan bukanlah kesuksesan dalam belajar tetapi kedewasaan berfikir adalah tanda kesuksesan dalam belajar. (Penulis)

## PERSEMBAHAN

Karya ini kupersembahkan buat yang tersayang :

- ✚ Kepada orang tuaku tercinta Ayahanda Darim (Alm) dan ibunda Saliah yang selalu memberi do'a demi keberhasilanku.
- ✚ Kepada kedua mertuaku tersayang bapak Surandi dan ibu Cukdaya yang selalu mendoakan keberhasilanku.
- ✚ Isteriku tersayang Azizawati yang senantiasa memotivasi dan setia menanti keberhasilanku.
- ✚ Anak-anakku tersayang yang selalu menjadi penyemangat penulis meraih keberhasilan.
- ✚ Rekan-rekan almamaterku PSKGJ FKIP UNIB-Lampung

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat izin, karunia serta rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Shalawat dan salam semoga selalu tercurahkan senantiasa kepada junjungan alam dan teladan bagi kita, Nabi Muhammad SAW. Keluarga, dan para sahabatnya.

Penulisan skripsi ini bertujuan untuk menyelesaikan tugas akhir perkuliahan guna memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu Bekerja sama dengan Fakultas Keolahragaan Iniversitas Lampung. Skripsi ini berjudul : ***“Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Lompat Jauh dengan Menggunakan Media Gambar pada Siswa Kelas V SD Negeri 08 Napal Putih Bengkulu Utara”***.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang membantu dalam penulisan skripsi ini. Penulis menyadari atas segala kekurangan dan keterbatasan kemampuan sehingga terwujud karya ilmiah (skripsi) ini, namun berkat uluran pikiran dari beberapa pihak dengan ikhlas membantu penulis dengan memberikan sumbangan pikiran sehingga penulisan skripsi ini bisa diselesaikan. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih terhormat kepada :

1. Dr. Ridwan Nurazi, M.Sc, Akt., selaku Rektor Universitas Bengkulu.
2. Prof. Dr. H. Rambat Nur Sasongko, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Kependidikan Universitas Bengkulu.

3. Dr. I Wayan Dharmayana, M.Psi selaku Ketua PSKGJ Universitas Bengkulu.
4. Drs. Arwin, M.Pd selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, memotivasi dan masukan kepada penulis dari awal hingga selesainya skripsi ini.
5. Dra. Yarmani, M.Kes selaku dosen pembimbing II yang telah sabar dalam membimbing, memberikan saran dan masukan hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Kepala SD Negeri 08 Napal Putih yang telah memberikan izin penulis untuk melakukan penelitian.
7. Teman-teman seperjuangan yang telah membantu dalam penyusunan skripsi.

Semoga amal kebaikan tersebut mendapat imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa, harapan penulis, semoga skripsi bermanfaat bagi perkembangan pengetahuan Olahraga di Sekolah Dasar khususnya dan masyarakat pada umumnya.

Bengkulu, Juni 2014  
Penulis,

**Sirin**  
NPM. 1113912120

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
ABSTRAK .....	iii
ABSTRACT .....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
LEMBAR PERNYATAAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	
.....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah dan Fokus Penelitian .....	5
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori	
1. Lompat Jauh	
a. Pengertian Lompat Jauh.....	8
b. Gerak Dasar Lompat Jauh.....	9
2. Media Gambar	
a. Pengertian Media Pembelajaran .....	14
b. Pengertian Media Gambar.....	17
B. Kajian Penelitian yang Relevan.....	20
C. Kerangka Berfikir .....	22
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis dan Desain Penelitian .....	26
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	27
C. Subjek Penelitian .....	28
D. Prosedur Penelitian .....	29
E. Teknik Pengumpulan Data .....	32
F. Instrumen Penelitian .....	33
G. Teknik Analisa Data .....	34



<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Prosedur dan Hasil Penelitian.....	36
B. Pembahasan .....	64
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan.....	66
B. Saran .....	66
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>68</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>70</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rancangan kegiatan waktu dan jenis kegiatan penelitian .....	28
Tabel 2. Prosentase target pencapaian .....	31
Tabel 3. Teknik pengumpulan data penelitian .....	33
Tabel 4. Deskripsi data awal hasil gerak dasar lompat jauh pada siswa kelas V SDN 08 Napal putih T.A. 2014/2015 .....	38
Tabel 5. Deskripsi data akhir siklus I lompat jauh .....	50
Tabel 6. Deskripsi data akhir siklus II lompat jauh.....	62
Tabel 7. Perbandingan data akhir siklus I dan II.....	63
Tabel 8. Deskripsi data nilai ketuntasan hasil lompat jauh.....	64

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Ilustrasi kegiatan waktu dan jenis kegiatan penelitian .....	12
Gambar 2. Ilustrasi gerakan melayang lompat jauh .....	13
Gambar 3. Ilustrasi posisi pendaratan lompat jauh.....	14
Gambar 4. Desain PTK.....	27

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Rencana pelaksanaan pembelajaran.....	70
Lampiran 2. Daftar nilai siswa .....	75
Lampiran 3. Dokumentasi penelitian.....	76

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Seiring dengan kemajuan di dunia pendidikan, muncul banyak metode pembelajaran yang dapat menjadi salah satu alternatif dari permasalahan pembelajaran yang ada saat ini, sekaligus dapat digunakan untuk menciptakan suksesnya tujuan pembelajaran. Meskipun begitu, metode pembelajaran belum banyak diterapkan di sekolah karena guru belum banyak yang mempelajari metode-metode pembelajaran. Memberikan pembelajaran atletik yang menarik, praktis dan diminati siswa adalah tugas seorang guru, khususnya guru penjas, Suryatmo (2006:72). Oleh karena itu guru harus mampu menyesuaikan kebutuhan yang berhubungan dengan siswa dan materi pembelajaran tersebut. Guru juga harus mampu menerapkan pendekatan, model, metode dan strategi yang sesuai dengan materi pembelajaran yang akan disampaikan.

Soeparto (2005:37), mengatakan atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang tertua yang telah ada dan dilakukan oleh manusia sejak zaman purba sampai sekarang ini. Bahkan dapat dikatakan sejak adanya manusia di muka bumi ini, atletik sudah ada dan dilakukan oleh manusia. Hal tersebut dikarenakan setiap gerakan dalam atletik seperti jalan, lari, lompat dan lempar merupakan perwujudan dari gerakan dasar dalam kehidupan manusia sehari-hari.

Di SD Negeri 08 Napal Putih Bengkulu Utara pada kelas V terdapat siswa yang mengalami kesulitan dalam melaksanakan praktek mata pelajaran

Penjasorkes khususnya pada Kompetensi Dasar mempraktekkan koordinasi gerak dasar dalam teknik lari, lempar dan lompat dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai semangat, sportifitas, percaya diri, dan kejujuran. Dari hasil analisis terhadap tes formatif ternyata dari 26 siswa hanya 14 siswa yang mencapai tingkat penguasaan materi atau sebesar 54% sedangkan yang lainnya belum menguasai tingkat penguasaan yang diharapkan guru.

Permasalahan terpenting dalam hal ini adalah meningkatkan tingkat penguasaan siswa pada Kompetensi Dasar mempraktekkan koordinasi gerak dasar dalam teknik lari, lempar, dan lompat khususnya lompatjauh dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai semangat, sportifitas, percaya diri, dan kejujuran, Agus (2009:39). Untuk mengatasi permasalahan dalam praktek di lapangan maka perlu dilakukan perbaikan pembelajaran khususnya pada mata pelajaran Penjasorkes Kompetensi Dasar mempraktekkan koordinasi gerak dasar dalam teknik lari, lempar dan lompat dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran.

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang telah diuraikan tersebut, maka masalah dapat dirumuskan dan dijadikan bahan kajian lebih lanjut : 1) Apakah dengan menggunakan media gambar dapat meningkatkan keterampilan lompat jauh pada siswa kelas V; 2) Apakah dengan menggunakan media gambar dapat meningkatkan aktivitas belajar pada siswa kelas V; 3) Apakah dengan menggunakan media gambar dapat meningkatkan kemampuan guru dalam mengajar?

Olahraga lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik, maka seorang atlet akan dituntut untuk melakukan gerakan melompat atau maju ke depan melalui tumpuan pada balok tolakan dengan sekuat-kuatnya untuk mendarat sejauh mungkin dalam bak pasir. Bentuk gerakan lompat jauh adalah gerakan melompat, mengangkat kaki ke atas dan ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara, Syarifuddin (1992:90).

Unsur utama dari olahraga lompat jauh adalah terdiri dari gerakan lari dengan awalan, gerakan bertolak, gerakan melayang di udara dan berakhir dengan gerakan mendarat. Masing-masing unsur gerakan tersebut memiliki gaya tersendiri dan memberikan sumbangan terhadap hasil lompatan yang berupa jarak. Keempat gerakan tersebut harus dilakukan dalam rangkaian yang tidak terputus-putus, Tasanah (2011:38).

Hasil lompat jauh dipengaruhi oleh kecepatan lari awalan, kekuatan kaki tolak dan koordinasi gerakan serta waktu pendaratan. Melompat dalam lompat jauh sebenarnya adalah perwujudan dari gabungan gerakan lari dan menolak. Jadi hasil lompatan akan besar jika larinya cepat dan tolakan yang dibuat pada balok tumpuan dilakukan dengan kuat. Untuk itu perlu diketahui bagian-bagian otot pendukung dan pertimbangan secara antropometrik.

Berdasarkan hasil observasi awal (1 Februari 2014) tentang pembelajaran teknik dasar Lompat Jauh yang dilaksanakan di SD Negeri 08 Napal Putih Bengkulu Utara, diperoleh hasil bahwa siswa kelas V SD Negeri 08 Napal Putih terlihat kurang bersemangat dalam pembelajaran atletik khususnya tentang teknik

dasar Lompat Jauh. Dimana siswa yang sudah bisa melakukan teknik dasar lompat jauh hanya 6 orang (25%).

Hal ini diperkuat lagi melalui hasil wawancara (2 Februari 2014) dengan guru pendidikan jasmani bahwa keaktifan siswa dalam pembelajaran teknik dasar lompat jauh masih tergolong kurang karena pembelajaran dalam atletik khususnya Lompat Jauh kurang disenangi sehingga dalam aktivitas pembelajaran cenderung kurang aktif dalam proses pembelajaran. Dalam atletik diperlukan pengembangan atletik yang memiliki unsur permainan. Untuk itu perlu adanya metode dengan bentuk-bentuk permainan untuk meningkatkan keaktifan siswa dalam pembelajaran.

Dari permasalahan umum yang dihadapi guru penjas dalam menyampaikan materi khususnya gerak dasar lompat jauh, maka peneliti merasa tertarik melakukan penelitian tindakan kelas (PTK) pada siswa kelas V SD Negeri 08 Napal Putih Tahun Ajaran 2013/2014 dengan judul ” *Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Lompat Jauh dengan Menggunakan Media Gambar pada Siswa Kelas V SD Negeri 08 Napal Putih Bengkulu Utara*”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat peneliti identifikasikan permasalahan sebagai berikut :

1. Rendahnya pengetahuan dan keterampilan siswa tentang teknik lompat jauh.
2. Rendahnya hasil pembelajaran siswa tentang lompat jauh.



3. Kurangnya pengetahuan guru dalam pengembangan dan pemanfaatan media pembelajaran.
4. Kurangnya sarana dan prasarana belajar.
5. Rendahnya minat siswa belajar penjas khususnya materi lompat jauh.
6. Lemahnya fisik siswa dalam berolahraga.
7. Terbatasnya alat peraga pembelajaran penjas.
8. Rendahnya aktivitas siswa dalam belajar.

### **C. Pembatasan Masalah dan Fokus Penelitian**

Agar masalah dalam penelitian ini lebih fokus dan tidak menyimpang dari apa yang ingin diteliti, maka penulis membatasi penelitian ini pada peningkatan keterampilan teknik dasar lompat jauh siswa pada mata pelajaran penjas kelas V SD Negeri 08 Napal Putih melalui penggunaan media gambar.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : apakah dengan penggunaan media gambar dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri 08 Napal Putih Bengkulu Utara?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan utama dalam penelitian ini adalah .

#### **F. Manfaat Penelitian**

Masalah dalam penelitian ini penting untuk diteliti dengan harapan dapat memberi manfaat antara lain :

##### 1. Bagi Guru Penjasorkes

- a. Untuk meningkatkan kreatifitas guru di sekolah dalam membuat dan mengembangkan media pembelajaran
- b. Sebagai bahan masukan guru dalam memilih alternatif pembelajaran yang akan dilakukan.
- c. Untuk meningkatkan kinerja guru dalam menjalankan tugasnya secara profesional.

##### 2. Bagi Siswa

- a. Menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan dan meningkatkan peran aktif siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas, serta meningkatkan belajar gerak dasar lompat jauh.
- b. Dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat, serta mendukung pencapaian gerak dasar lompat jauh.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Lompat Jauh**

###### **a. Pengertian Lompat Jauh**

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik. Lompat jauh merupakan suatu bentuk gerakan melompat, melayang dan mendarat sejauh-jauhnya, Djumiar (2004:29). Gerakan-gerakan dalam lompat

jauh tersebut harus dilakukan secara baik dan harmonis tidak diputus-putus pelaksanaannya agar diperoleh lompatan sejauh-jauhnya.

Seperti yang dikemukakan oleh Syarifuddin (1992: 90) “Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melalui tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya”.

Dibandingkan dengan gaya lompat jauh yang lain, lompat jauh gaya jongkok dianggap mudah dipelajari. “Lompat jauh gaya jongkok merupakan gaya yang paling mudah dilakukan terutama bagi anak-anak sekolah dan gaya yang paling mudah untuk dipelajari” Aip Syarifuddin, (1992: 93). Namun ada salah satu hal yang harus diperhatikan agar gaya pada saat melayang dapat dilakukan dengan benar yaitu terletak pada saat membungkukkan badan dan menekuk kedua lutut serta menjulurkan kedua kaki ke depan dengan kedua lengan tetap ke depan untuk mendarat.

8

#### **b. Gerak Dasar Lompat Jauh**

Gerak dasar merupakan rangkuman metode yang dipergunakan dalam melakukan gerakan dalam suatu cabang olahraga. Gerak dasar juga merupakan suatu proses gerakan dan pembuktian dalam suatu cabang olahraga, atau dengan kata lain gerak dasar merupakan pelaksanaan suatu kegiatan secara efektif dan rasional yang memungkinkan suatu hasil yang optimal dalam latihan atau praktek, Sudarno (1992:47).

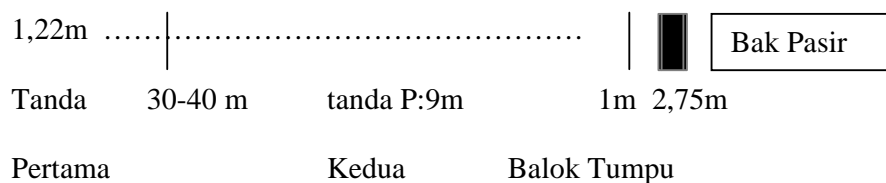
Berdasarkan penjelasan tersebut menunjukkan bahwa, gerak dasar lompat jauh terdiri empat tahapan yaitu awalan, tumpuan, melayang dan mendarat. Keempat tahapan tersebut harus dikuasai dan harus dilakukan dengan harmonis dan tidak terputus-putus agar dapat mencapai prestasi yang optimal. Untuk lebih jelasnya keempat gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dapat diuraikan secara singkat sebagai berikut :

### a) **Awalan**

Awalan merupakan tahap pertama dalam lompat jauh. Tujuan awalan adalah untuk mendapatkan kecepatan maksimal pada saat akan melompat dan membawa pelompat pada posisi yang optimal untuk tolakan. Awalan lompat jauh harus dilakukan dengan harmonis, lencer dan dengan kecepatan yang tinggi, tanpa ada gangguan langkah agar diperoleh ketepatan bertumpu pada balok tumpuan.

Menurut Aip Syarifuddin (1992: 91) bahwa, “untuk menjaga kemungkinan pada waktu melakukan awalan itu tidak cocok, atau ketidaktepatan antara awalan dan tolakan, biasanya pelompat membuat dua buah tanda (*cherkmark*) antara permulaan akan memulai melakukan awalan dengan balok tumpu”.

Untuk lebih jelasnya berikut ini disajikan ilustrasi pemberian tanda untuk membuat *cherkmark* untuk ketepatan tumpuan sebagai berikut :



Gambar 1. Ilustrasi Awalan Lompat Jauh, Syarifuddin (1992: 91)

Awalan lompat jauh dilakukan dengan berlari secepat-cepatnya sebelum salah satu kaki menumpu pada balok tumpuan. Menurut Jes Jerver (2005: 34) bahwa “Maksud berlari sebelum melompat ini adalah untuk meningkatkan kecepatan horizontal secara maksimum tanpa menimbulkan hambatan sewaktu *take of* “. Jarak awalan tidak terlalu jauh, tetapi sebagaimana pelari mendapatkan kecepatan tertinggi sebelum salah satu kaki menolak. Jarak awalan tersebut antara 30-40 meter, kecepatan sprint 30-40 meter.

Berkaitan dengan awalan lompat jauh Munasifah (2008: 12) menyatakan: Jarak awalan tergantung pada tiap-tiap pelari (sekitar 30-40). Jarak awalan harus cukup jauh dan lari cepat untuk mendapatkan momentum yang paling besar. Kecepatan awalan dan irama langkah harus tetap. Pada saat melangkah konsentrasi tertuju pada lompatan yang setinggi-tingginya. Langkah terakhir agak diperpendek, supaya dapat menolak ke atas dengan lebih sempurna. Sikap lari seperti pada lari jarak pendek.

Jarak awalan lompat jauh tidak ada aturan khusus, namun bersifat individual tergantung dari masing-masing pelompat. Hal terpenting, dalam mengambil jarak awalan yaitu pelompat dimungkinkan memperoleh kecepatan yang maksimal.

Kecepatan awalan harus sudah dicapai tiga atau empat langkah sebelum balok tumpuan. Tiga atau empat langkah terakhir sebelum menumpu tersebut dimaksudkan untuk gerakan saat menolak dibalok tumpuan.

#### **b) Tumpuan**

Tumpuan merupakan perubahan gerak datar ke gerak tegak atau ke atas yang dilakukan secara cepat. Tumpuan dilakukan dengan cara yaitu, sebelumnya

pelompat sudah mempersiapkan diri untuk melakukan tolakan sekuat-kuatnya pada langkah terakhir, sehingga seluruh tubuh terangkat ke atas melayang di udara. Tolakan dilakukan dengan menolakkan salah satu kaki untuk menumpu tanpa langkah melebihi balok tumpu untuk mendapatkan tolakan ke depan atas yang besar.

Jerver (2009:26) menyatakan, “Maksud dari *take off* adalah merubah gerakan lari menjadi suatu lompatan, dengan melakukan lompatan tegak lurus, sambil mempertahankan kecepatan horisonatl semaksimal mungkin”. Lompatan dilakukan dengan mencondongkan badan ke depan membuat sudut lebih kurang 45 dan sambil mempertahankan kecepatan saat badan dalam posisi horizontal.

Berikut ini disajikan ilustrasi gerakan menumpu untuk menolak sebagai berikut:



Gambar 1. Ilustrasi Tumpuan Lompat Jauh  
(Syarifuddin, 1992:91)

### c) Melayang di Udara

Salah satu usaha untuk mengatasi daya tarik bumi tersebut yaitu harus melakukan tolakan yang sekuat-kuatnya disertai dengan ayunan kaki dengan kedua tangan ke arah lompatan. Semakin cepat awalan dan semakin kuat tolakan

yang dilakukan, maka akan semakin lebih lama dapat membawa titik berat badan melayang di udara.

Dengan demikian akan dapat melompat lebih tinggi dan lebih jauh, karena kedua kecepatan itu akan mendapatkan perpaduan (*resultante*) yang menentukan lintasan gerak dari titik berat badan tersebut. Hal yang perlu diperhatikan pada saat melayang di udara yaitu menjaga keseimbangan tubuh, sehingga akan membantu pendaratan. Jeess Jarver (2009: 28) menyatakan, “Pada fase melayang bertujuan untuk mendapatkan posisi mendarat yang paling ekonomis dan efisien”.

Berikut ini disajikan ilustrasi gerakan melayang di udara lompat jauh sebagai berikut:



Gambar 2. Ilustrasi Gerakan Melayang Lompat Jauh  
(<http://www.kawandnews.com/2011/01>)

#### **d) Pendaratan**

Pendaratan merupakan tahap terakhir dari rangkaian gerakan lompat jauh. Pendaratan merupakan prestasi yang dicapai dalam lompat jauh. Mendarat dengan sikap dan gerakan yang efisien merupakan kunci pokok yang harus dipahami oleh pelompat. Mendarat dengan sikap badan hampir duduk dan kaki lurus ke depan merupakan pendaratan yang efisien. Pada waktu mulai menyentuh pasir, pelompat

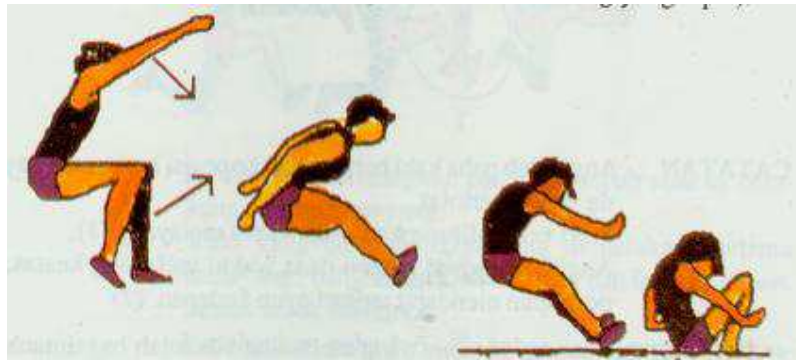


memegaskan lutut dan menggeserkan pinggang ke depan, sehingga badan bagian atas menjadi agak tegak dan lengan mengayun ke depan.

Menurut Munasifah (2008: 16) teknik pendaratan yang benar adalah sebagai berikut: Pada saat badan akan jatuh di pasir lakukan pendaratan sebagai berikut:

- a. Pada waktu akan mendarat kedua kaki dibawa ke depan lurus dengan cara mengangkat paha ke atas.
- b. Badan dibungkukkan ke depan.
- c. Kedua tangan diayun ke depan.
- d. Kedua tungkai bagian bawah diluruskan ke depan.
- e. Mendarat pada kedua tumit terlebih dahulu dan mengeper, dengan cara kedua lutut dibengkokkan (ditekuk). \berat badan dibawa ke depan supaya tidak jatuh ke belakang, kepala ditundukkan, dan kedua tangan ke depan.

Berikut ini disajikan ilustrasi teknik gerakan mendarat lompat jauh sebagai berikut:



Gambar 3. Ilustrasi Posisi Pendaratan Lompat Jauh

(<http://www.kawandnews.com/2014/01>)

## 2. Media Gambar

### a. Pengertian Media Pembelajaran

Menurut Arsyad (2011:6), kata media berasal dari bahasa latin “Medius” yang secara harfiah berarti perantara atau pengantar. Dalam bahasa Arab media berarti perantara atau pengantar pesan dari pengirim kepada penerima pesan.

Media berasal dari bahasa Latin dan merupakan bentuk jamak dari kata *medium* yang berarti perantara. Makna umumnya adalah segala sesuatu yang dapat menyalurkan informasi dari sumber informasi kepada penerima informasi, Sardiman (2012:9).

Pembelajaran adalah tata cara yang dipakai untuk melaksanakan proses pembelajaran manusia, termasuk pentingnya merinci tugas yang dipelajari dan dilaksanakan, dan kebutuhan siswa untuk berperan aktif agar mereka benar-benar belajar.

Pada hakikatnya kegiatan pembelajaran merupakan suatu proses komunikasi. Proses komunikasi (proses penyampaian pesan) harus diciptakan atau diwujudkan melalui kegiatan penyampaian dan tukar menukar pesan atau informasi oleh setiap guru dan peserta didik.

Agar tidak terjadi kesesatan dalam proses komunikasi perlu digunakan sarana yang membantu proses komunikasi yang disebut media. Dalam proses belajar mengajar media yang digunakan untuk memperlancar komunikasi belajar mengajar disebut media *instruksional edukatif*. Kedudukan media pengajaran sebagai alat bantu mengajar ada dalam komponen metodologi, sebagai salah satu lingkungan belajar yang diatur oleh guru, (Rivai dan Sudjana, 2002: 1).

Media dalam metodologi pengajaran ada dua aspek yang paling menonjol, yakni metode mengajar dan media pendidikan sebagai alat bantu pengajar, bahwa

dalam menggunakan media pendidikan sebagai alat komunikasi, khususnya dalam hubungannya dengan masalah proses belajar mengajar, kiranya harus didasarkan pada kriteria pemilihan yang objektif, sebab penggunaan media pendidikan tidak sekedar menampilkan program pengajaran ke dalam kelas, karena harus dikaitkan dengan tujuan pengajaran yang akan dicapai dan strategi pembelajaran.

Menurut Sadiman, dkk (2010:2), mengatakan bahwa media pendidikan adalah kandungan pesan yang terdapat dalam perangkat keras yang merupakan isi yang ingin disampaikan kepada siswa.

Dari definisi-definisi tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa media adalah sesuatu yang bersifat menyalurkan pesan dan dapat merangsang pikiran dan perasaan yang dijasikan umpan balik untuk menyempurnakan sistem instruksional yang bersangkutan secara keseluruhan.

Media merupakan alat yang digunakan sebagai alat perantara untuk menyampaikan pesan dan dapat merangsang pikiran, perasaan dan kemajuan *audien* (siswa) sehingga dapat mendorong terjadinya proses pembelajaran.

Dalam pembelajaran yang merupakan syarat mutlak media adalah sumber belajar, maka secara luas media dapat diartikan dengan manusia, benda ataupun peristiwa yang memungkinkan anak didik memperoleh pengetahuan dan keterampilan dalam proses belajar mengajar, kehadiran media mempunyai arti yang cukup penting karena dalam kegiatan tersebut ketidakjelasan bahan yang disampaikan dapat dibantu dengan menghadirkan media sebagai perantara kerumitan bahan yang akan disampaikan kepada anak didik dapat disederhanakan dengan bantuan media.

## **b. Pengertian Media Gambar**

Bentuk umum dari media gambar terangkum dalam pengertian dari media grafis. Karena media gambar merupakan bagian dari pembuatan media grafis. Sebelum kita mengetahui lebih lanjut mengenai media gambar ada baiknya kita mengetahui lebih dahulu pengertian dari media grafis.

Menurut Tegeh (2008:56) media grafis atau grafik material adalah suatu media *visual* yang menggunakan titik-titik, garis-garis, gambar-gambar, tulisan, atau simbol *visual* yang lain dengan maksud untuk mengikhtisarkan, menggambarkan, dan merangkum suatu ide, data kejadian. Batasan tersebut memberi gambaran bahwa media grafis merupakan media dua dimensi yang dapat dinikmati dengan menggunakan indra penglihatan.

Dari pengertian media grafis di atas, kita dapat mengambil kesimpulan bahwa memang benar media gambar merupakan bagian yang utuh dari media grafis tersebut karena pada dasarnya media gambar merupakan kumpulan dari beberapa titik dan garis yang memvisualisasikan gambar sebuah benda atau seorang tokoh yang dapat memperjelas kita dalam memahami benda atau tokoh tersebut.

Menurut Tegeh (2008:59) yang dimaksud media gambar dilihat dari pandangan media grafis adalah gambar-gambar hasil lukisan tangan, hasil cetakan, dan hasil karya seni fotografi. Penyajian obyek dalam bentuk gambar dapat disajikan melalui bentuk nyata maupun kreasi khayalan belaka sesuai dengan bentuk yang pernah dilihat oleh orang yang menggambarnya.

Kemampuan gambar dapat berbicara banyak dari seribu kata hal ini mempunyai makna bahwa gambar merupakan suatu ilustrasi yang memberikan

pengertian dan penjelasan yang amat banyak dan lengkap dibandingkan kita hanya membaca dan memberikan suatu kejelasan pada sebuah masalah Karena sifatnya yang lebih konkrit (nyata). Tujuan penggunaan gambar dalam pembelajaran adalah: (1) menerjemahkan simbol *verbal*, (2) mengkonkritkan dan memperbaiki kesan-kesan yang salah dari ilustrasi lisan, (3) memberikan ilustrasi suatu buku, dan (4) membangkitkan motivasi belajar dan menghidupkan suasana kelas.

Dalam pembelajaran di sekolah dasar media gambar sangat baik digunakan dan di terapkan dalam proses belajar mengajar sebagai media pembelajaran karena media gambar ini cenderung sangat menarik hati siswa sehingga akan muncul motivasi untuk lebih ingin mengetahui tentang gambar yang dijelaskan dan guru pun dapat menyampaikan materi dengan optimal melalui media gambar tersebut.

Penggunaan gambar secara efektif disesuaikan dengan tingkatan anak, baik dalam hal besarnya gambar, detail, warna dan latar belakang untuk penafsiran. Dijadikan alat untuk pengalaman kreatif, memperkaya fakta, dan memperbaiki kekurang jelasan. Akan tetapi gambar juga menjadi tidak efektif, apabila terlalu sering digunakan dalam waktu yang tidak lama. Gambar sebaiknya disusun menurut urutan tertentu dan dihubungkan dengan masalah yang luas.

Gambar dapat digunakan untuk suatu tujuan tertentu seperti pengajaran yang dapat memberikan pengalaman dasar. Mempelajari gambar sendiri dalam kegiatan pengajaran dapat dilakukan cara, menulis pertanyaan tentang gambar,

menulis cerita, mencari gambar-gambar yang sama, dan menggunakan gambar untuk mendemonstrasikan suatu obyek.

Pengajaran dalam kelas dengan gambar sedapat mungkin penyajiannya efektif. Gambar-gambar yang digunakan merupakan gambar yang terpilih, besar, dapat dilihat oleh semua peserta didik, bisa ditempel, digantung atau diproyeksikan. Display gambar-gambar dapat ditempel pada papan buletin, menjadikan ruangan menarik, memotivasi siswa, meningkatkan minat, perhatian, dan menambah pengetahuan siswa.

Itulah tadi beberapa hal yang harus diperhatikan dan digunakan dalam menggunakan media gambar terutama dalam proses belajar mengajar dan jangan lupa kembali akan tujuan dari media yaitu sebagai sarana atau alat untuk memudahkan siswa mengerti dan memahami materi dalam proses belajar mengajar. Untuk menggunakannya kita pertama harus mengambil contoh dulu materi dan kelas apa yang kita akan terapkan media gambar ini. Untuk itu kita perlu sebuah RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran) dimana RPP ini yang nantinya akan menuntun kita menggunakan media yang sudah di persiapkan dan juga perlu diingat bahwa sebelum menerapkan media tersebut kita harus mempersiapkannya dengan cara melihat kesiapan siswa akan penerimaan media yang bersangkutan ataupun melihat kemampuan siswa dalam membaca media yang digunakan. Jadi untuk menerapkannya kita harus memilih media yang sesuai dengan psikologi siswa dan karakteristik siswa yang bersangkutan. Jangan sampai media pembelajaran ini terutama media gambar bukannya menjadi medium atau perantara yang baik malah menjadi suatu penghambat dalam

kegiatan belajar mengajar siswa dalam menerima materi pelajaran sehingga penyerapan materi pelajaran pada siswa menjadi kurang maksimal.

## **B. Kajian Penelitian yang Relevan**

1. Muchlis Choirudin. Upaya Peningkatan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Menggunakan Alat Bantu Pembelajaran pada Siswa Kelas IV SD Negeri 04 Bejen Karanganyar Tahun Ajaran 2011/2012.

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan gerak dasar belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SD Negeri 04 Bejen Karanganyar dengan menerapkan model pembelajaran dengan menggunakan alat bantu pembelajaran. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Sumber data dalam penelitian ini siswa kelas IV SD Negeri 04 Bejen Karanganyar, tahun ajaran 2011/2012 berjumlah 32 orang yang terdiri atas 10 siswa putri dan 22 siswa putra.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui penerapan model pembelajaran dengan menggunakan alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dari prasiklus ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II. Hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siklus I dalam kategori tuntas adalah 53,2% atau 17 siswa. Pada siklus II terjadi peningkatan presentasen hasil belajar siswa dalam kategori tuntas sebesar 78,1%, atau 25 siswa.

2. Hakim Prihastyono Wibowo. Upaya Meningkatkan Loncat Jauh Tanpa Awalan melalui Pembelajaran Gerak Dasar Lompat pada Siswa Kelas V SD Negeri Pucangan 01 Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo Tahun 2010.

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh tanpa awalan melalui pembelajaran gerak dasar lompat pada Siswa Kelas V SD Negeri Pucangan 01 Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo Tahun 2010. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terdiri dari beberapa siklus. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V di SD Negeri Pucangan 01 Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo Tahun 2010 yang berjumlah 19 orang.

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa: Pembelajaran keterampilan gerak dasar loncat jauh tanpa awalan memiliki pengaruh untuk meningkatkan hasil belajar loncat jauh tanpa awalan pada siswa kelas V SD Negeri Pucangan 01 Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo Tahun 2010. Peningkatan hasil kelompok siswa yang diberikan perlakuan keterampilan gerak dasar loncat jauh tanpa awalan dari kondisi awal dan setelah siklus I meningkat 21,05%, peningkatan antara siklus I dan siklus 2 sebesar 26,32%, dan setelah siklus 2 hasil belajar siswa meningkat sebesar 31,58%. Maka dapat dikatakan dalam PTK ini siswa mendapatkan pengaruh dan manfaat bagi kemampuan hasil belajar gerak dasar loncat jauh tanpa awalan lebih besar dari 3%.

### **C. Kerangka Berfikir**

Kegiatan belajar mengajar lompat jauh pada siswa sekolah dasar, sebenarnya tidak selalu harus menggunakan bak lompat jauh yang standar, yang penting guru harus mampu membangkitkan semangat siswa untuk melakukan aneka lompatan.



Semua rintangan atau penghalang, menjelma menjadi daya tarik tersendiri bagi siswa sekolah dasar. Mereka akan terangsang untuk mencoba melakukan lompatan. Alat-alat itu seolah-olah mengajak untuk dilompati karena berada di tengah-tengah area yang biasa dilewati anak-anak sebelum mereka masuk sekolah. Misalnya kotak yang rendah, alat itu tetap memelihara daya tariknya asal tidak menyebabkan timbulnya rasa takut dan potensi cedera, bila bagian kaki atau lengan terbentur pada alat-alat itu.

Untuk dapat melakukan proses belajar mengajar lompat jauh, setiap guru terlebih dahulu harus memahami dan menguasai keterampilan gerak dominan dari gerakan melompat. Adapun gerak dominannya adalah kecepatan dan kekuatan otot tungkai. Pemahaman tentang keterampilan gerak dominan pada gerakan lompat jauh membantu guru dalam mengembangkan kemampuan siswa secara optimal.

Dengan demikian untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh, anak harus dilatih kekuatan otot-otot tubuh bagian bawah, karena untuk melakukan hentakan pada tolakan. Berbagai bentuk latihan untuk lompat jauh adalah untuk meningkatkan kekuatan otot-otot tungkai, yang antara lain menggunakan kotak. Karena dengan berlatih lompat tersebut kekuatan otot tungkai akan menjadi kuat, koordinasi gerak juga akan meningkat. Dengan demikian hasil lompat jauh dapat dengan mudah tercapai sesuai dengan harapan.

Latihan menggunakan kota yang selama ini dimainkan oleh anak-anak merupakan kegiatan yang dapat memberikan pengaruh terhadap kemampuan lompat jauh, hal ini secara realistis dapat dibuktikan karena dengan kegiatan

berlaih, secara tidak langsung anak melakukan aktivitas belajar gerak. Dengan aktivitas belajar gerak, maka anak akan bertambah kemampuan fisiknya dan keterampilan geraknya.

Bentuk latihan lompat kotak akan memberikan pengaruh pada power kaki anak, karena dengan adanya kotak ini, berarti anak harus berusaha melompati kotak sebelum mendarat, yang secara tidak langsung merupakan latihan power kaki pada anak. Dengan power kaki yang baik maka secara langsung dapat meningkatkan kemampuan tolakannya dan akan memberikan hasil lompatan yang lebih baik.

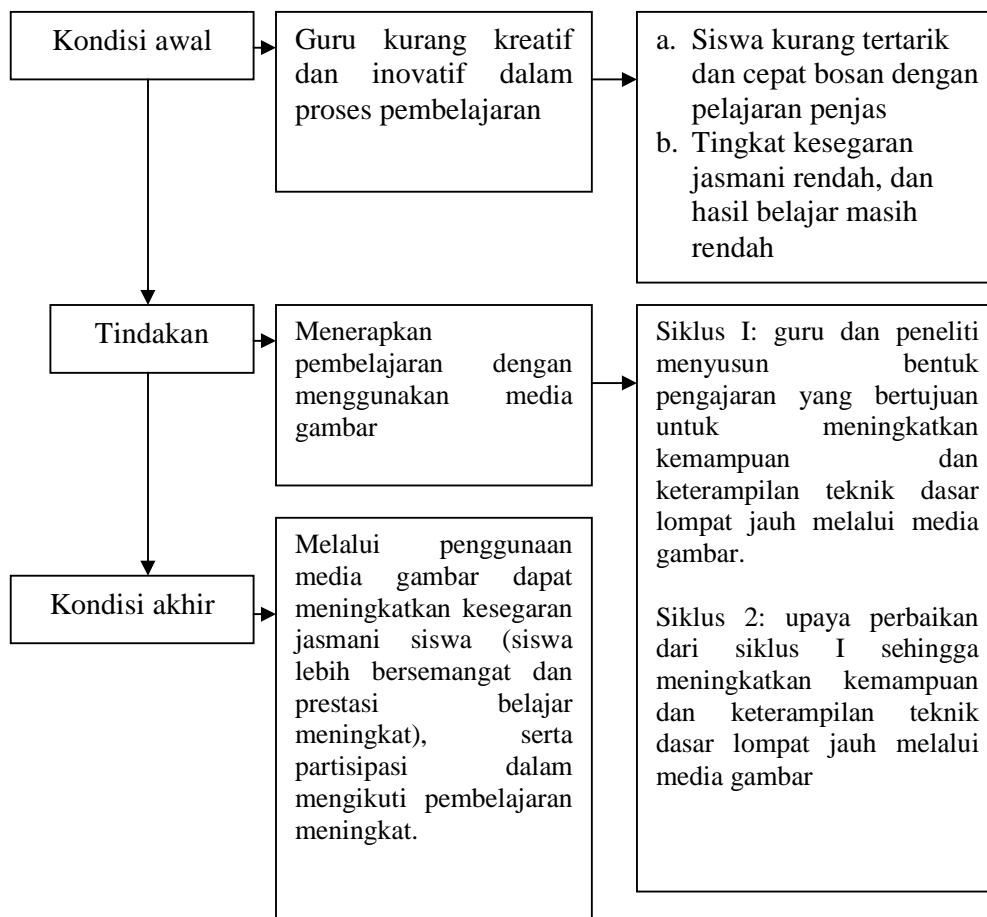
Gerakan lompat-lompat yang dilakukan secara berulang-ulang, teratur dan berirama secara langsung akan berpengaruh terhadap kecepatan dan power tungkai.

Sedangkan kecepatan dan power tungkai merupakan komponen fisik yang dominan pengaruhnya terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh. Dengan otot kaki yang kuat langkah awalan juga akan lebih stabil dan cepat, koordinasi gerak awalan dan menumpu juga akan lebih baik.

Pembelajaran yang baik adalah pembelajaran yang mampu melibatkan keaktifan siswa dalam proses pembelajaran. Siswa diarahkan untuk menyelesaikan masalah yang sesuai dengan konsep pembelajaran yang sesuai dengan konsep yang dipelajari. Permasalahan yang sering dihadapi dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada metode atau cara guru menyampaikan materi pelajaran. Sering kali materi yang diajarkan oleh guru kurang tertanam dalam benak siswa.

Khususnya dalam pembelajaran praktik gerak dasar lompat jauh. Siswa kurang mampu menganalisis gerakan yang telah diajarkan oleh guru, sebab guru hanya menyampaikan materi secara verbal, adapun memberikan demonstrasi atau contoh kurang dapat ditangkap oleh siswa secara optimal. Guru bukanlah satu-satunya sumber belajar bagi siswa, siswa diberi kesempatan seluas-luasnya untuk mengembangkan kemampuan berfikirnya dalam menyelesaikan masalah yang sesuai dengan materi pembelajaran.

Secara sederhana kerangka pemikiran dari penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

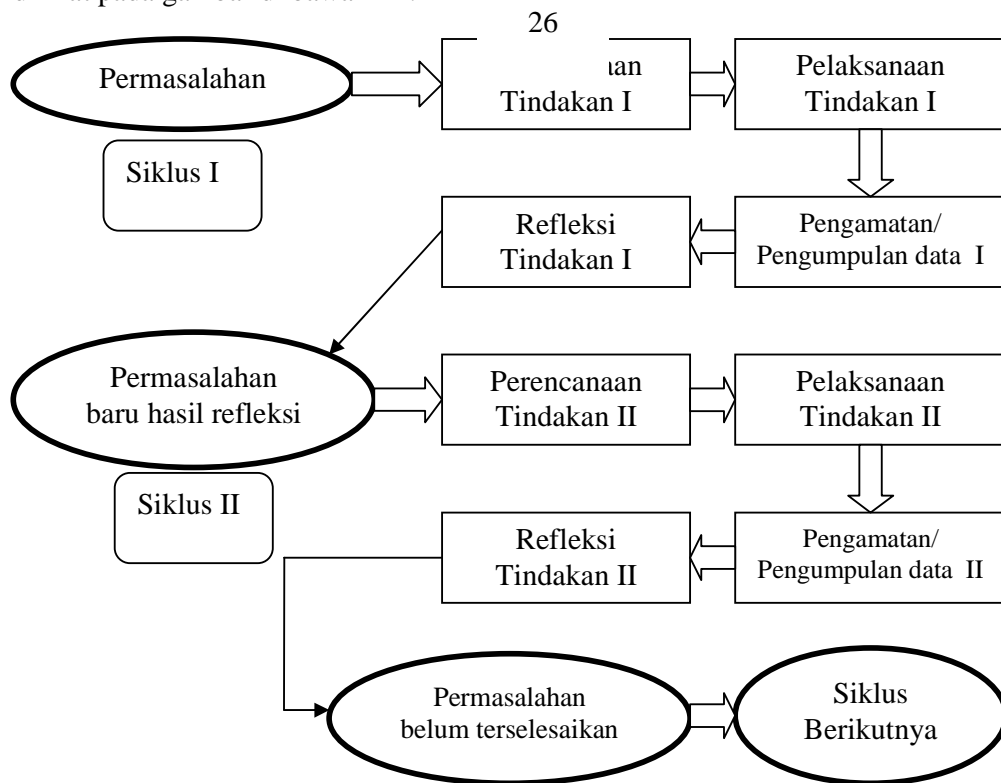
##### **A. Jenis dan Desain Penelitian**

Dalam penelitian kali ini pendekatan yang digunakan adalah jenis penelitian tindakan kelas. Menurut Agung (2012:65) “penelitian tindakan merupakan suatu kegiatan siklustis yang bersifat menyeluruh, yang terdiri dari analisis, penemuan fakta, konseptualisasi, perencanaan, pelaksanaan dan penemuan fakta tambahan serta evaluasi”.

Sedangkan desain penelitian yang digunakan adalah PTK (penelitian tindakan kelas/ *classroom action research*) yakni suatu penelitian yang mengkaji proses pembelajaran dikaitkan dengan pengoptimalan penggunaan metode, media, strategi pembelajaran, dalam mana kegiatan perbaikan pembelajaran tersebut diharapkan dapat meningkatkan proses dan hasil pembelajaran siswa. Mulyasa, (2009:67) menyatakan “*action research* adalah kegiatan penelitian untuk

mendapatkan kebenaran dan manfaat praktis dengan cara melakukan tindakan secara kolaboratif dan partisipatif’.

Desain penelitian yang digunakan adalah model dari Kemmis dan Taggart berupa suatu siklus spiral, Kusumah dan Dwitagama (2011:8). Pengertian siklus di sini adalah suatu putaran kegiatan yang meliputi tahap-tahap rancangan pada setiap putarannya, yaitu: 1) tahap perencanaan (*planning*), 2) tindakan (*action*), 3) observasi (*observation*), dan 4) refleksi (*reflection*). Desain penelitian berupa gambar yang tahapannya menggunakan prosedur kerja Kemmis dan Taggart dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 4 : Desain Penelitian Tindakan Kelas Menurut Kemmis dan Taggart (Sam's, 2010:73)

## B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas akan dilakukan di SD Negeri 08 Napal Putih Bengkulu Utara pada siswa kelas V Tahun Pelajaran 2013/2014.

2. Waktu Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas akan dilakukan dimulai pada bulan Januari 2014.

Adapun proses pelaksanaan penelitian sebagai berikut:

Table 1. Rancangan Kegiatan Waktu dan Jenis Kegiatan Penelitian

No	Rincian Kegiatan	Bulan			
		Apr	Mei	Jun	Ket
<b>Tahap Persiapan Penelitian</b>					
1	Koordinasi di sekolah mitra				
2	Identifikasi masalah				
3	Pengajuan judul				
4	Menyusun proposal				
5	Menyiapkan RPP dan lembar observasi				
6	Seminar proposal				
7	Pengajuan izin penelitian				
<b>Tahap Pelaksanaan Penelitian</b>					
1	Siklus I a. Perencanaan b. Pelaksanaan tindakan c. Observasi/ evaluasi d. Refleksi				
2	Siklus 2 a. Perencanaan b. Pelaksanaan tindakan c. Observasi/ evaluasi d. Refleksi				
<b>Tahap Analisa Data dan Pelaporan</b>					
1	Analisis data hasil tindakan siklus 1 dan 2				
2	Penyusunan laporan/skripsi				
3	Ujian skripsi dan revisi				
4	Penggandaan dan pengumpulan				

	laporan				
--	---------	--	--	--	--

### **C. Subjek Penelitian**

Subjek yang diteliti dalam Penelitian Tindakan Kelas ini adalah siswa kelas V yang berjumlah 24 siswa terdiri dari 13 siswa putra dan 11 siswa putri di SD Negeri 08 Napal Putih Bengkulu Utara Tahun Ajaran 2013/2014.

### **D. Prosedur Penelitian**

Prosedur penelitian adalah langkah-langkah yang harus dilalui oleh peneliti dalam menerapkan metode yang akan digunakan dalam penelitian. Dalam Penelitian Tindakan Kelas ini akan dilaksanakan tindakan yang berlangsung secara terus menerus kepada subjek penelitian.

Langkah-langkah PTK secara prosedurnya dilaksanakan secara partisipatif atau kolaboratif antara (guru dengan tim lainnya) bekerjasama, mulai dari tahap orientasi hingga penyusunan rencana tindakan dalam siklus pertama. Setiap tindakan upaya pencapaian tujuan tersebut dirancang dalam satu unit sebagai satu siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahap, yakni : (1) Perencanaan Tindakan; (2) Pelaksanaan Tindakan; (3) Observasi dan Interpretasi; (4) Analisis dan refleksi untuk perencanaan siklus berikutnya. Penelitian direncanakan dalam 2 siklus.

#### **1. Rancangan Siklus N**

##### **a. Tahap Perencanaan**

Pada tahap ini peneliti menyusun scenario pembelajaran yang terdiri dari :

- 1) Melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensidasar yang akan disampaikan kepada siswa dalam pembelajaran penjas.

- 2) Membuat rencana perencanaan pembelajaran (RPP) dengan mengacu pada silabus.
- 3) Menyusun instrument yang digunakan dalam siklus PTK.
- 4) Menyiapkan alat bantu pembelajaran yang diperlukan untuk membantu pengajaran.
- 5) Menyusun alat evaluasi pembelajaran.
- 6) Menyiapkan permainan untuk mengarah ke gerak dasar lompat jauh.

**b. Tahap Pelaksanaan**

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan melaksanakan scenario pembelajaran yang telah direncanakan, tahap ini dilakukan dengan tahap observasi terhadap dampak tindakan. Pada tahap pelaksanaan, kegiatan yang dilakukan adalah melaksanakan proses pembelajaran di lapangan dengan langkah-langkah kegiatan adalah:

- 1) Guru bersama peneliti menyusun bentuk gerakan dan permainan dengan media gambar pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan siswa.
- 2) Guru bersama peneliti membuat media yang diperlukan dalam pembelajaran yang digunakan yaitu media gambar yang dibuat di kertas karton.

**c. Tahap Observasi / Pengamatan**

Kegiatan observasi dilakukan bersama dengan kegiatan pelaksanaan tindakan. Pada tahap ini dilakukan pengamatan terhadap penggunaan media gambar yang diterapkan terhadap proses pembelajaran penjas.

**d. Tahap Evaluasi (Refleksi)**



Dilakukan dengan menganalisis hasil observasi dan interpretasi sehingga diperoleh kesimpulan apa saja yang perlu diperbaiki dan apa saja yang perlu dipertahankan. Tahap ini mengemukakan hasil penemuan dari pelaksanaan tindakan I yang memerlukan perbaikan pada siklus berikutnya.

Refleksi merupakan uraian tentang prosedur analisis terhadap hasil penelitian dan refleksi berkaitan dengan proses dan dampak tindakan perbaikan yang dilaksanakan serta criteria dan rencanabagi siklus tindakan berikutnya. Prosentase indikator pencapaian keberhasilan PTK pada table berikut :

Tabel 2. Prosentase Target Pencapaian

Aspek yang diukur	Prosentase Target Capaian			Cara Mengukur
	Kondisi Awal	Siklus 1	Siklus 2	
Kemampuan belajar lompat jauh	50%	85%	85%	Diamati saat guru memberikan materi lompat jauh

## 2. Rancangan Siklus NN

Pada rancangan siklus NN tindakan dikaitkan dengan hasil yang telah dicapai pada tingkatan siklus N sebagai upaya perbaikan dari siklus tersebut dengan materi pembelajaran sesuai dengan silabus mata pelajaran pendidikan jasmani. Demikian juga termasuk perwujudan tahap pelaksanaan, observasi, dan interpretasi, serta analisis, dan refleksi yang juga mengacu pada siklus sebelumnya. Dari itu bisa dilihat apakah mengalami peningkatan atau tidak.

## E. Teknik Pengumpulan Data

### 1. Observasi

Observasi adalah pengamatan yang dilakukan secara sengaja, sistematis mengenai fenomena sosial dengan gejala-gejala psikis untuk kemudian dilakukan pencatatan, (Subagyo, 2011 :63).

Lembar observasi siswa digunakan untuk melihat aktivitas belajar siswa dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar pelajaran penjaskes pada materi teknik dasar lompat jauh dengan menggunakan media gambar. Observasi dilakukan pada saat proses pembelajaran berlangsung yang dilakukan oleh 2 orang pengamat yaitu guru penjaskes dan peneliti sendiri.

Dalam penelitian ini, jenis observasi yang peneliti gunakan adalah observasi yang tidak terprogram. Dimana peneliti tidak mempersiapkan sejumlah daftar pengamata. Yang diamati adalah guru penjas dan siswa guna memperoleh informasi secara mendalam, serta teknik ini digunakan untuk melihat secara langsung penggunaan media gambar dalam proses pembelajaran penjas.

## 2. Tes

Tes adalah suatu alat atau prosedur yang sistematis dan objektif untuk memperoleh data-data atau keterangan-keterangan yang diinginkan tentang seseorang, dengan cara yang boleh dikatakan tepat dan cepat. Tes digunakan untuk mendapatkan nilai awal / pra siklus tentang hasil belajar teknik dasar lompat jauh sebelum siswa mendapatkan tindakan melalui pembelajaran menggunakan media gambar yaitu meliputi tes *psikomotor*, *kognitif*, dan *afektif*.

## **F. Instrumen Penelitian**

Adapun teknik pengumpulan data penelitian ini diantaranya melalui; tes praktik, observasi lapangan. Data penelitian dikumpulkan dan disusun melalui

teknik pengumpulan data meliputi : sumber data, jenis data, teknik pengumpulan data, dan instrument yang digunakan. Secara terperinci teknik pengumpulan data dapat didiskripsikan dalam tabel berikut :

Tabel 3. Teknik Pengumpulan Data Penelitian

No	Jenis Data	Subjek	Teknik Pengumpulan Data	Instrumen
1	Aktivitas belajar lompat jauh	Siswa	Unjuk kerja ketangkasan lompat jauh	Serangkaian gerakan ketangkasan lompat jauh
			Unjuk kerja kemampuan lompat jauh	Pedoman observasi pelaksanaan gerak dasar lompat jauh (sesuai rubrik penilaian unjuk kerja praktik pada RPP)
2	Hasil belajar lompat jauh	Siswa	Afektif	Skala sikap melalui observasi lapangan (sesuai dengan rubrik penilaian aspek afektif pada RPP)
			Kognitif	Soal tes (sesuai dengan rubrik penilaian aspek kognitif pada RPP)
			Psikomotorik	Unjuk kerja praktik yang meliputi kemampuan gerak dasar dan ketangkasan lompat jauh (sesuai dengan rubrik penilaian aspek psikomotorik pada RPP).

### G. Teknik Analisa Data

Analisis data merupakan proses mengorganisasikan dan mengurutkan data ke dalam pola kategori dan satuan uraian dasar, sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan ide yang disarankan oleh data. Data-data yang diperoleh dari penelitian baik melalui pengamatan, tes atau dengan menggunakan metode yang lain kemudian diolah dengan analisis deskriptif untuk menggambarkan keadaan peningkatan pencapaian indikator keberhasilan tiap siklus dan untuk

menggambarkan keberhasilan teknik dasar lompat jauh siswa SD Negeri 08 Napal Putih.

Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara deskriptif kualitatif. Teknik analisis tersebut dilakukan karena sebagian besar data yang dikumpulkan berupa uraian deskriptif tentang perkembangan proses pembelajaran pada sub pokok bahasan lompat jauh.

1. Menghitung nilai rata-rata siswa pada setiap tindakan yaitu dengan rumus :

$$X = \frac{\sum X}{\sum N}$$

Keterangan :

X : Nilai rata-rata kelas

$\sum X$  : Jumlah siswa yang mendapat nilai  $\geq$ KKM

N : Jumlah seluruh siswa

2. Untuk menghitung daya serap dan ketuntasan belajar (secara klasikal)

Ada dua kategori ketuntasan belajar yaitu secara perorangan dan klasikal. Berdasarkan petunjuk pelaksanaan proses pembelajaran yaitu ketuntasan belajar apabila sudah mencapai skor 65% atau nilai 65, dan kelas tersebut tuntas belajar, untuk menghitung persentase ketuntasan belajar digunakan rumus sebagai berikut

:

$$\frac{\text{Xsiswa yang tuntas belajar}}{\sum \text{siswa}} \times 100\%$$