



**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH
MELALUI PENERAPAN MEDIA PEMBELAJARAN VISUAL DAN
AUDIO VISUAL PADA SISWA KELAS X AK 3 SMKN 1 KOTA
BENGKULU**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bengkulu Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

Oleh :

**ZAZULI RAHMAN AZIZ
NPM : A1H010046**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BENGKULU
2014**

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Zazuli Rahman Aziz
Nomor Pokok Mahasiswa : A1H010046
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Fakultas : KIP UNIB
Judul Penelitian : **UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR
LOMPAT JAUH MELALUI PENERAPAN
MEDIA PEMBELAJARAN VISUAL DAN
AUDIO VISUAL PADA SISWA KELAS X AK 3
SMKN 1 KOTA BENGKULU**

Menyatakan bahwa penelitian ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri, dan sepanjang pengetahuan saya tidak berisi materi yang telah dipublikasikan atau ditulis atau telah dipergunakan dan diterima sebagai prasyarat penyelesaian studi pada universitas atau institut lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang telah dinyatakan dalam teks.

Bengkulu, 5 Juni 2014
menyatakan

Zazuli Rahman Aziz
NPM: A1H010046



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

- ✓ Pendidikan adalah pelengkap paling baik untuk hari tua.
- ✓ Berusahalah jangan sampai terlengah walau sedetik saja, karena atas kelengahan kita tak akan bisa dikembalikan seperti semula.
- ✓ Teman sejati adalah Ia yang meraih tangan Anda dan menyentuh hati Anda.
- ✓ Kebanggaan kita yang terbesar adalah bukan tidak pernah gagal, tetapi bangkit kembali dan berusaha setiap kita jatuh.

Persembahan:

Skripsi ini ku Persembahkan untuk :

- Kedua orang tuaku, ayahku Syaiful Anwar dan ibuku Sri Hartini yang selalu mendo'akunku, mencurahkan kasih sayang dan pengorbanan yang begitu besar untuk keberhasilanku.
- Mbakku Ayu Kharisma Nur Safitri serta, Eftika Dita Puspita yang telah memberi semangat dan motivasi kepadaku.
- Dosen-dosen yang telah membimbing dalam penyelesaian skripsi.
- Teman-teman yang telah membantu dalam proses penelitian.
- Almamaterku.

ABSTRAK

ZAZULI RAHMAN AZIZ : Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Penerapan Media Pembelajaran Visual dan Audio Visual Pada Siswa Kelas X Ak 3 di SMK Negeri 1 Kota Bengkulu. **Skripsi. Bengkulu : Program Sarjana, Universitas Bengkulu, 2014.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah penerapan multimedia *visual* dan *audio visual* dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas X Ak 3 di SMK N 1 kota Bengkulu. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian tindakan kelas. Subjek pada penelitian ini adalah siswa kelas X Ak 3 di SMK N 1 kota Bengkulu yang berjumlah 31 orang yang terdiri dari 9 orang siswa laki-laki dan 22 orang siswa perempuan. Hasil penelitian pada pra-siklus diketahui bahwa banyak siswa yang kurang memahami teknik dasar lompat jauh dengan baik dan benar. Pada siklus pertama dengan penerapan alat bantu multimedia *visual* terlihat bahwa adanya peningkatan dimana terdapat 23 siswa mengalami peningkatan hasil belajar lompat jauh, sehingga persentasenya 74%. Pada siklus yang kedua terlihat bahwa 26 siswa mengalami peningkatan hasil belajar sehingga persentase siswa menjadi 83.8 % dengan kategori sangat tinggi. Meningkatnya keterampilan siswa dalam melakukan pembelajaran lompat jauh merupakan pengaruh dari penerapan alat bantu menggunakan media *visual* dan *audio visual*. Berdasarkan hasil penelitian diatas maka dapat disimpulkan bahwa penerapan alat bantu media *visual* dan *audio visual* dapat meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan lompat jauh dengan baik dan benar.

Kata kunci : multimedia *visual* dan *audio visual*, lompat jauh.

ABSTRACT

ZAZULI RAHMAN AZIZ : *Effort Improve Result Learn Long Jump Through Applying Of Media Appliance Assist Visual And Visual Audio At Student Class of X Ak 3 in SMK Country 1 Town of Bengkulu. Skripsi. Bengkulu : Program Master, University of Bengkulu, 2014*

his research aim to to know do applying of visual multimedia and visual audio can improve result learn long jump at class student of X Ak 3 in SMK N 1 town of Bengkulu. used Research method at this research is method penelittian of class action. Subjek at this research is class student of X Ak 3 in SMK N 1 town of Bengkulu amounting to 31 one who consist of 9 men student people and 22 woman student people. Result of research at pra-siklus known that many less comprehending student of elementary technique of long jump better and correctness. At first cycle with applying of appliance assist visual multimedia seen that there is him offis make-up of where there are 23 natural student is make-up of result learn long jump, so that its percentage of him 74%. At second cycle seen that 26 natural student is make-up of result learn so that percentage of student become 83.8 % with category very high. The increasing of skill of student in conducting study of long jump represent influence of applying of appliance assist to use visual media and visual audio. Pursuant to result of research above hence can be concluded that applying of appliance assist visual media and visual audio can uplift skill student in conducting long jump better and correctness.

Keyword : visual multimedia and visual audio, long jump.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan taufiq, hidayah dan rahmat-Nya, sehingga penulisan skripsi ini yang berjudul upaya meningkatkan hasil belajar lompat jauh melalui penerapan media pembelajaran visual dan audio visual pada siswa kelas X AK 3 di SMK Negeri 1 Kota Bengkulu dapat diselesaikan sesuai rencana. Dalam skripsi ini penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih banyak terdapat kekurangannya, walaupun hal ini sudah merupakan usaha yang maksimal dari penulis.

Penulisi menyadari sepenuhnya terselesainya skripsi ini tidak terlepas dari dorongan, bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Sehubungan dengan hal itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Dr. Ridwan Nurazi, SE, M.Sc selaku Rektor Universitas Bengkulu.
2. Prof. Dr. Rambat Nur Sasongko, M.Pd Sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu.
3. Drs. Tono Sugihartono, M.Pd sebagai Ketua Program Studi S1 Penjaskes Universitas Bengkulu.
4. Dra. Yaramani, M.Kes sebagai Pembimbing I dalam skripsi ini yang telah memberi koreksi dan masukan yang sangat berguna sehingga terselesaikannya skripsi ini.
5. Drs. Arwin, M.Pd sebagai Pembimbing II dalam skripsi ini yang telah memberi koreksi dan masukan yang sangat berguna sehingga terselesaikannya skripsi ini.

6. Bapak dan Ibu Dosen yang telah mendidik penulis selama menuntut ilmu pendidikan di Program Studi S1 Penjaskes Universitas Bengkulu.
7. Kedua orang tua, Ayahku Syaiful Anwar dan Ibuku Sri Hartini serta keluarga yang telah memberi motivasi dan dukungannya.
8. Kepala sekolah, Guru dan Siswa SMK N 1 Kota Bengkulu yang telah membantu dalam proses penelitian.
9. Rekan-rekan seperjuangan mahasiswa S1 yang telah membantu dalam penyempurnaan skripsi ini.

Akhirnya penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan umumnya bagi pembaca. Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dengan kebaikan yang berlipat, karena hanya Allah lah sebaik-baik pemberi balasan. Akhir kata semoga Allah selalu mengiringi dan melindungi setiap langkah kita menuju kebenaran.

Bengkulu, 5 Juni 2014

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATAPENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	7
1. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan	7
2. Pengertian Belajar	8
3. Efektifitas Belajar	10
4. Hakekat Atletik	11
5. Media Belajar	22
6. Penerapan Lompat Jauh Menggunakan Media Alat Bantu.....	25
B. Penelitian Yang Relevan	28
C. Kerangka Berfikir.....	29
D. Hipotesis Tindakan.....	30

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	31
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	32
C. Subjek Penelitian.....	33
D. Prosedur Penelitian.....	33
E. Tehnik Pengumpulan Data	37
F. Instrumen Pengumpulan Data	40

G. Teknik Analisis Data.....	40
H. Indikator Keberhasilan	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	
A. Prosedur dan Hasil Penelitian	43
1. Proses dan Temuan Dalam Siklus-siklus Penelitian	43
a. Pra Siklus	43
b. Siklus Pertama	47
c. Siklus Kedua.....	54
B. Pembahasan Penelitian	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	64
B. Implikasi	65
C. Keterbatasan.....	66
D. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	68

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Data Observasi Aktivitas Guru.....	37
3.2. Data Observasi Aktivitas Siswa	38
3.3. Tingkat Keberhasilan Pembelajaran dan Latihan Siswa	43
4.1. Data Hasil Tes Lompat Jauh Pra Siklus	44
4.2. Data Observasi Aktivitas Siswa Siklus 1 Pertemuan I.....	46
4.3. Data Observasi Aktivitas Siswa Siklus 1 Pertemuan II.....	47
4.4. Data Observasi Aktivitas Siswa Siklus 1 Pertemuan III	49
4.5. Data Observasi Aktivitas Guru Siklus 1 Pertemuan I	51
4.6. Data Observasi Aktivitas Guru Siklus 1 Pertemuan II.....	52
4.7. Data Observasi Aktivitas Guru Siklus 1 Pertemuan III.....	53
4.8. Data Hasil Tes Lompat Jauh Siklus I	54
4.9. Data Observasi Aktivitas Siswa Siklus II Pertemuan I	58
4.10. Data Observasi Aktivitas Siswa Siklus II Pertemuan II.....	59
4.11. Data Observasi Aktivitas Siswa Siklus II Pertemuan III.....	60
4.12. Data Observasi Aktivitas Guru Siklus II Pertemuan I.....	62
4.13. Data Observasi Aktivitas Guru Siklus II Pertemuan II	63
4.14. Data Observasi Aktivitas Guru Siklus II Pertemuan III.....	63
4.15. Hasil Tes Jauhnya Lompatan Siklus II.....	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Lompat Jauh	15
2.2. Lompat Jauh Gaya Jongkok	17
2.3. Lompat Jauh Gaya Menggantung.....	18
2.4. Lompat Jauh Gaya Berjalan Diudara.....	19
2.5. Lompat Jauh Menggunakan Media Ban.....	26
2.6. Lompat Jauh Menggunakan Media Kardus.....	27
2.7. Kerangka Berfikir	29
2.8. Penelitian Tindakan Model Kemmis dan Mc Taggart.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Data Observasi Aktivitas Guru	70
Data Observasi Aktivitas Siswa.....	71
Data Observasi Aktivitas Siswa Pra Siklus.....	72
Data Observasi Aktivitas Guru Pra Siklus	73
Data Hasil Tes Lompat Jauh Pra Siklus.....	74
Data Observasi Aktivitas Siswa Siklus 1	75
Data Observasi Aktivitas Guru Siklus 1	76
Data Hasil Tes Lompat Jauh Siklus I	77
Data Observasi Aktivitas Siswa Siklus II	78
Data Observasi Aktivitas Guru Siklus II.....	79
Data Hasil Tes Lompat Jauh Siklus II	80
Surat Pernyataan Teman Sejawat.....	81
Foto Proses Pembelajaran	82
Rencana Pelaksanaan Prmbelajaran.....	91
Surat Izin Penelitian Dekan FKIP	99
Surat Izin Penelitian DIKNAS Kota Bengkulu.....	100
Surat Selesai Penelitian SMK N 1 kota Bengkulu	101

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada dasarnya merupakan bagian menyeluruh dari sistem pendidikan, dimana bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan. Namun didalam penyelenggaraannya berkesinambungan merupakan suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Peranan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sangatlah penting, yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung secara aktif dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat.

Berdasarkan jenis materi, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dikelompokkan menjadi dua yaitu: materi pokok dan materi pilihan. Materi pokok yaitu materi yang wajib diberikan kepada siswa yang mencakup atletik, senam, dan permainan. Sedangkan materi pilihan merupakan materi yang dapat dipilih dengan kemampuan situasi serta kondisi sekolah masing – masing. Hal tersebut sesuai dengan standar kompetensi dan kompetensi dasar yang terdapat pada silabus penjasorkes kelas X semester dua di SMK.

Agar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana sesuai pedoman, maksud dan tujuan sebagaimana yang ada dalam kurikulum maka, pendidikan jasmani harus mampu membuat pembelajaran yang efektif dan menyenangkan. Oleh sebab itu ada pendekatan, maupun variasi modifikasi dalam model pembelajaran. Salah satu pokok bahasan dalam pendidikan jasmani adalah gerak dasar lompat, karena setiap pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah pasti banyak menggunakan gerakan melompat. Modifikasi model pembelajaran melompat sangat penting karena banyak siswa yang malas melaksanakan kegiatan tersebut pada saat pembelajaran. Agar standar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana sesuai dengan pedoman, maksud dan juga tujuan sebagaimana yang ada dalam kurikulum, maka guru pendidikan jasmani harus mampu membuat model pembelajaran yang efektif dan menyenangkan.

Berdasarkan hasil observasi dengan guru olahraga di sekolah tersebut proses pembelajaran lompat jauh sudah berjalan, tetapi belum menunjukkan hasil yang maksimal. Dimana ketuntasan belajar siswa belum mencapai 75%, sesuai dengan KKM disekolah tersebut nilai ketuntasan belajar siswa minimal 75. Keterampilan penulis untuk melakukan penelitian ini berawal dari ketidakpuasan peneliti ketika PPL disekolah tersebut. Berdasarkan pengamatan di lapangan saat pembelajaran lompat jauh siswa kelas X AK 3 SMK Negeri 1 Kota Bengkulu masih jauh dari target yang ditentukan atau jauh dari harapan. Menurut guru olahraga tersebut, siswa yang mampu mencapai KKM 75 tidak lebih dari 50% (kategori rendah) artinya dari 31 siswa dimana 9 laki – laki dan 22 perempuan yang ada hanya 15 siswa yang mampu melakukan gerakan lompat jauh dengan

benar. Itu artinya pembelajaran lompat jauh siswa kelas X AK 3 SMKN 1 Kota Bengkulu belum tuntas. Sebagaimana yang dikemukakan pada KTSP 2007 bahwa proses pembelajaran dikelas dikatakan tuntas apabila 75% dari jumlah siswa mendapat nilai standar KKM yaitu 75. Ketuntasan ini belum tercapai karena siswa menganggap pembelajaran lompat jauh itu kurang menarik dan sulit dilakukan. Selain itu selama ini belum pernah dilakukan modifikasi pada pembelajaran lompat jauh. Saat peneliti mengamati proses pembelajaran, terlihat kesalahan siswa terletak pada saat berlari, tumpuan, posisi kaki, posisi saat melayang, dan posisi saat mendarat. Selain itu, siswa masih tidak mau melakukan lompat jauh untuk kedua kalinya ketika kesempatan pertama gagal dan juga siswa merasa tidak percaya diri ketika berada di papan tumpuan. Ini dikarenakan siswa takut di diskualifikasi jika kakinya melewati papan tumpuan, keadaan ini menyebabkan lompatan siswa menjadi tidak sempurna. Disamping itu, pembelajaran yang kurang menarik membuat siswa kurang memahami materi yang diberikan oleh guru olahraga.

Rendahnya kemampuan siswa dalam menangkap pembelajaran menunjukkan adanya kelemahan sekaligus kesulitan belajar lompat jauh yang kemungkinan hal tersebut disebabkan oleh metode mengajar yang diberikan guru cenderung masih monoton yang hanya tertuju pada gerakan melompat saja tanpa adanya variasi metode mengajar sehingga, siswa lebih tertarik dengan materi permainan. Hal ini dikarenakan, mereka menganggap materi permainan tidak sulit dan sangat menyenangkan. Dengan kata lain siswa lebih tertarik terhadap pembelajaran yang didalamnya mengandung unsur permainan.

Berdasarkan uraian diatas, penerapan menggunakan media pembelajaran bagi peneliti merupakan jalan yang tepat untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh pada siswa kelas X AK 3 di SMK Negeri 1 Kota Bengkulu. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengangkat judul “ Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Penerapan Media Pembelajaran Visual dan Audio Visual Pada Siswa Kelas X AK 3 di SMK Negeri 1 Kota Bengkulu”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dapat diidentifikasi berbagai masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya keterampilan siswa kelas X AK 3 SMK Negeri 1 Kota Bengkulu dalam melakukan gerakan lompat jauh.
2. Timbulnya rasa takut siswa ketika melakukan gerakan lompat jauh.
3. Kurangnya motivasi dan minat siswa dalam melakukan gerakan lompat jauh.
4. Hasil penilaian yang dilakukan oleh guru penjasorkes terhadap siswa kelas X AK 3 pada saat pembelajaran lompat jauh cenderung rendah.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang ada, maka batasan masalah dalam penelitian ini dibatasi pada “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Penerapan Media Pembelajaran Visual dan Audio Visual Pada Siswa Kelas X AK 3 di SMK Negeri 1 Kota Bengkulu”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah pokok penelitian ini adalah Apakah dengan Melalui Penerapan Media Pembelajaran Visual dan Audio Visual Dapat Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh Pada Siswa Kelas X AK 3 di SMK Negeri 1 Kota Bengkulu?

E. Tujuan penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah dengan penerapan media pembelajaran visual dan audio visual dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas X AK 3 di SMK Negeri 1 Kota Bengkulu.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

Untuk mengetahui secara langsung upaya peningkatan keterampilan lompat jauh melalui penerapan media alat bantu.

2. Bagi siswa

Siswa lebih partisipatif dalam proses pembelajaran Lompat Jauh.

3. Bagi guru

Sebagai sumber informasi khususnya guru olahraga untuk menambah pengalaman dalam penggunaan media belajar yang di modifikasi dan pentingnya pengembangan model pembelajaran yang membuat pembelajaran lompat jauh menjadi lebih efektif.

4. Bagi sekolah

Adanya peningkatan kualitas pembelajaran dan pengajaran yang berakibat terhadap peningkatan kualitas siswa dan guru, sehingga pada akhirnya akan mampu meningkatkan kualitas sekolah secara keseluruhan.

5. Bagi pembaca

Merupakan bahan bacaan dan kajian untuk kedepannya, sehingga proses pembelajaran akan menjadi lebih efektif dengan adanya pengembangan model pembelajaran dengan media alat bantu.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif serta kecerdasan emosi. Tujuan yang ingin dicapai dalam pendidikan jasmani adalah pengembangan individu secara menyeluruh. Artinya, cakupan pendidikan jasmani tidak hanya pada aspek jasmani saja tetapi juga aspek kognitif, afektif dan psikomotor selain itu pendidikan jasmani juga mencakup aspek mental, emosional, sosial dan spritual. Salah satu masalah utama dalam pendidikan jasmani di Indonesia dewasa ini ialah belum efektifnya pembelajaran olahraga di sekolah-sekolah. Hal ini disebabkan beberapa faktor diantaranya terbatasnya sarana dan prasarana yang digunakan untuk mendukung proses pembelajaran.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses keseluruhan pendidikan, artinya pendidikan jasmani menjadi salah satu media untuk membantu ketercapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan, pendidikan diharapkan dapat berkontribusi positif terhadap peningkatan indeks pembangunan manusia. Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan media untuk meraih

tujuan pendidikan sekaligus untuk meraih tujuan yang bersifat internal kedalam aktivitas fisik itu sendiri.

Menurut Cholik Mutohir (1992 : 2) mengatakan : "Pendidikan jasmani adalah proses sistematis yang merupakan segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila".

Dari pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan suatu media atau alat untuk mendorong perkembangan peserta didik diantaranya kemampuan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, dan sebagainya. Namun didalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang sangat dibutuhkan yaitu keterampilan belajar.

2. Pengertian Belajar

Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, pembelajaran merupakan aktivitas yang paling utama. Ini berarti bahwa keberhasilan pencapaian tujuan pendidikan banyak tergantung pada proses pembelajaran. Apakah pembelajaran itu ?

Untuk menjawab pertanyaan tersebut, ada baiknya di kemukakan sebuah definisi dari pembelajaran " Pembelajaran ialah suatu proses yang dilakukan oleh

individu untuk memperoleh suatu perubahan perilaku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil dari pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya . Ada beberapa prinsip yang menjadi landasan pengertian tersebut di atas ialah :

Pertama, pembelajaran sebagai usaha memperoleh perubahan perilaku. Prinsip ini mengandung makna bahwa ciri utama proses pembelajaran itu adalah adanya perubahan perilaku dalam diri individu. Artinya seseorang telah mengalami pembelajaran akan berubah perilakunya. Tetapi tidak semua perubahan perilaku sebagai hasil pembelajaran. Perubahan perilaku sebagai hasil pembelajaran mempunyai ciri-ciri sebagai berikut :

(a) Perubahan yang disadari, artinya individu yang melakukan proses pembelajaran menyadari bahwa pengetahuan, keterampilan, dan ia lebih yakin terhadap dirinya. (b) Perubahan bersifat kontinyu (berkesinambungan) Artinya suatu perubahan yang terjadi, meyebabkan terjadinya perubahan perilaku yang lain. (c) Perubahan bersifat fungsional, artinya perubahan yang telah diperoleh sebagai hasil pembelajaran memberikan manfaat bagi individu yang bersangkutan. (d) Perubahan bersifat positif, artinya terjadi adanya penambahan perubahan dalam diri individu (e) Perubahan yang bersifat aktif, artinya perubahan itu terjadi dengan sendirinya, akan tetapi memlalui aktivitas individu. (f) Perubahan yang bersifat permanent (menentang), artinya perubahan yang terjadi sebagai hasil pembelajaran akan berada secara kekal dalam diri individu, setidaknya untuk masa tertentu. (g) Perubahan yang bertujuan dan terarah, artinya perubahan itu terjadi karena ada sesuatu yang akan dicapai.

Kedua, hasil pembelajaran ditandai dengan perubahan perilaku secara keseluruhan. Prinsip ini mengandung makna bahwa perubahan perilaku sebagai hasil pembelajaran adalah meliputi aspek kognitif, afektif dan psikomotor.

Ketiga, pembelajaran merupakan suatu proses. Prinsip ketiga ini mengandung makna bahwa pembelajaran itu merupakan suatu aktivitas yang berkesinambungan.

Keempat, proses pembelajaran terjadi karena adanya sesuatu yang mendorong dan ada sesuatu tujuan yang akan di capai. Prinsip ini mengandung makna bahwa aktivitas pembelajaran itu terjadi karena adanya kebutuhan yang harus dipenuhi, dan adanya tujuan yang ingin dicapai.

Kelima, pembelajaran merupakan bentuk pengalaman. Pengalaman pada dasarnya adalah kehidupan melalui situasi yang nyata dengan tujuan tertentu.

3. Efektivitas Belajar

Efektivitas merupakan aspek penting dalam berbagai bentuk kegiatan, karena efektivitas merupakan cerminan dari tingkat keberhasilan dalam mencapai tujuan atau sasaran yang ingin dicapai. Rivai dengan mengutip Exzioni (1964) menuliskan bahwa efektivitas adalah sebagai tingkat keberhasilan dalam mencapai tujuan dan sasarannya.

Efektivitas tidak hanya dapat dilihat dari sisi produktivitas, akan tetapi dapat pula dilihat dari sisi persepsi atau sikap orangnya. Disamping itu, efektivitas juga dapat dilihat dari bagaimana tingkat kepuasan yang dicapai oleh orang (Robbins, 1977 dikutip oleh Rivai). Masih dari Rivai dengan mengutip Prokovenko (1987) dan Miskel (1992) dengan demikian efektivitas merupakan

suatu konsep yang sangat penting kerana mampu memberikan gambaran mengenai keberhasilan seseorang dalam mencapai sasaran atau suatu tingkatan terhadap mana tujuan-tujuan dicapai atau tingkat pencapaian tujuan.

Pencapaian tujuan tersebut berupa peningkatan pengetahuan dan keterampilan serta pengembangan sikap melalui proses pembelajaran. Menurut Rivai aspek-aspek yang meliputi efektivitas belajar adalah :(a) Peningkatan pengetahuan, (b) Peningkatan keterampilan, (c) Perubahan sikap, (d) Prilaku, (e) Kemampuan adaptasi, (f) Peningkatan integrasi, (g) Peningkatan partisipasi, (h) Peningkatan interaksi cultural.

4. Hakekat atletik

Atletik merupakan salah satu mata pelajaran pendidikan jasmani yang wajib diberikan kepada para siswa mulai tingkat sekolah dasar sampai tingkat sekolah lanjutan tingkat atas sesuai dengan SK Mendikbud No.0413/U/87.

a. Pengertian Atletik

Istilah atletik yang kita kenal sekarang berasal dari beberapa sumber antara lain dari bahasa Yunani, yaitu “*athlon*” yang mempunyai pengertian berlomba atau bertanding. Misalnya ada istilah pentathlon atau decathlon.

Istilah lain yang menggunakan kata atletik adalah *athletics* (bahasa Inggris), *athletiek* (bahasa Belanda), *athletique* (bahasa Perancis), atau *atheltik* (bahasa Jerman). Istilahnya mirip sama, namun artinya berbeda dengan arti atletik di Indonesia, yang berarti olahraga yang memperlombakan nomor – nomor :jalan, lari, lompat, dan lempar.

Istilah lain yang mempunyai arti sama dengan istilah atletik di Indonesia “*Leichtatletik*”(Jerman),“*Athletismo*”(Spanyol),“*Olahraga*”(Malaysia), dan“*Track and Field*” (USA).

b. Sejarah atletik

Atletik yang kita kenal saat ini tergolong sebagai cabang olahraga yang paling tua di dunia. Gerak – gerak dasar yang terkandung di dalam atletik sudah dilakukan sejak adanya peradaban manusia dimuka bumi. Bahkan gerak tersebut sudah dilakukan sejak manusia dilahirkan yang secara bertahap berkembang sejalan dengan tingkat perkembangan, pertumbuhan dan kematangan biologisnya, mulai dari gerak yang sangat sederhana sampai pada gerakan yang sangat kompleks.

Pada jaman purba, ketika peradaban manusia masih sangat primitif, hukum rimba masih berlaku dimana yang kuat memakan yang lemah. Untuk memenuhi kebutuhan hidupnya manusia saat itu harus berburu binatang untuk dijadikan santapan hidupnya atau mencari makanan berupa umbi-umbian atau buah-buahan. Dalam upaya tersebut mereka melakukan berbagai ketangkasan seperti: memanjat pohon, melempar, melompat dan berlari. Mereka harus berjalan bermil-mil jauhnya, kadangkala harus berlari secepat-cepatnya serta terampil dalam melempar atau melompat untuk mendapatkan buruannya atau menghindari dari sergapan binatang buas.

Gerakan tersebut merupakan cikal bakal gerakan atletik yang ada sekarang ini. Menurut seorang pujangga Yunani bernama Humeros dalam

bukunya berjudul Illiad, diperkirakan kegiatan atletik sudah dilakukan tahun 1100 SM, tercatat nama-nama seperti Eurialus, Epius, Odysseus, Aias dan Argamenon. Mereka disebut sebagai jago-jago lomba berkuda, lari dan lempar lembing Odysseus saat itu disebut sebagai jago lempar cakram yang belum terkalahkan lemparannya. Sehingga gambar Odysseus dengan cakramnya diabadikan sebagai simbol atletik dan di Indonesia dipakai sebagai lambang atau logo PASI.

Kata atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu *Athlon* atau *Athlum* artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan atau perjuangan. Istilah *athletic* dalam bahasa Inggris dan *athletic* dalam bahasa Jerman mempunyai pengertian yang luas meliputi berbagai cabang olahraga yang bersifat perlombaan atau pertandingan. Atletik adalah olahraga yang tumbuh dan berkembang bersamaan dengan kegiatan alami manusia. Atletik adalah event asli dari Olimpiade pertama ditahun 776 sebelum Masehi dimana satu-satunya event adalah perlombaan lari atau stade. Ada beberapa "Games" yang digelar selama era klasik Eropa : *Panhellenik Games The Pythian Game* (dimulai 6 Sebelum Masehi) digelar di Argolid setiap dua tahun. *The Isthmian Game* (dimulai 523 Sebelum Masehi) digelar di Isthmus dari Corinth setiap dua tahun. *The Roman Games* Berasal dari akar Yunani murni, *Roman game* memakai perlombaan lari dan melempar. Bukannya berlomba kereta kuda dan bergulat seperti di Yunani, olahraga *Etruscan* memakai pertempuran galiatorial, yang juga sama-sama 527 Sebelum Masehi) digelar di Delphi tiap empat tahun.

Masyarakat lain menggemari kontes atletik, seperti bangsa Kelt, Teutonik, dan Goth yang juga digemari orang Roma. Tetapi, olahraga ini sering dihubungkan dengan pelatihan tempur. Di masa abad pertengahan anak seorang bangsawan akan dilatih dalam berlari, bertarung dan bergulat dan tambahan berkuda, memanah dan pelatihan senjata. Kontes antar rival dan sahabat sangat umum di arena resmi maupun tidak resmi.

Di abad 19 organisasi formal dari event modern dimulai. Ini termasuk dengan olahraga reguler dan latihan di rezim sekolah. Royal Military College di Sandhurst mengklaim menggunakan ini pertama kali di tahun 1812 dan 1825 tetapi tanpa bukti nyata. Pertemuan yang paling tua diadakan di Shrewsbury, Shropshire di 1840 oleh Royal Shrewsbury School Hunt. Ada detail dari seri pertemuan tersebut yang ditulis 60 tahun kemudian oleh C.T Robinson dimana dia seorang murid disana pada tahun 1838 sampai 1841. Eeck Military Academy dimana Woolwich menyelenggarakan sebuah kompetisi yang diorganisir pada tahun 1849, tetapi seri reguler pertama dari pertemuan digelar di Exeter College, Oxford dari 1850.

Atletik modern biasanya diorganisir sekitar lari 400m di trek di hampir semua even yang ada. Acara lapangan (melompat dan melempar) biasanya memakai tempat di dalam trek. Atletik termasuk di dalam Olimpiade modern di tahun 1896 dan membentuk dasar-dasarnya kemudian. Wanita pertama kali dibolehkan berpartisipasi di trek dan lapangan dalam *event* Olimpiade tahun 1928.

Sebuah badan pengelola internasional dibentuk, IAAF dibentuk tahun 1912. IAAF menyelenggarakan beberapa kejuaraan dunia outdoor di tahun 1983. Ada beberapa pertandingan regional seperti kejuaraan Eropa, *American Games* dan *Commonwealth Games*, Olahraga tersebut memiliki profil tinggi selama kejuaraan besar, khususnya Olimpiade.

Atletik di Indonesia, yang berarti olahraga yang memperlombakan nomor-nomor :jalan, lari, lompat, dan lempar.

c. Lompat Jauh

1) Pengertian lompat jauh



Gambar 2.1 Lompat Jauh

Lompat jauh merupakan salah satu aktivitas pengembangan akan kemampuan daya gerak yang dilakukan, dari satu tempat ke tempat lainnya. Dalam lompat jauh terdapat tiga macam gaya yaitu: Lompat Jauh gaya Jongkok (*tuck*), gaya menggantung (*hang style*), dan gaya jalan di udara (*walking in the air*). Gaya-gaya lompat jauh mengatur sikap badan sewaktu melayang di udara. Oleh karena itu teknik lompat jauh sering disebut juga gaya lompat jauh. Lompat

jauh termasuk salah satu bagian dari nomor lompat, tetapi baik secara teknik maupun pelaksanaannya berbeda dengan lompat tinggi. Dalam lompat jauh ada dua teknik utama yang digunakan yaitu teknik menggantung dan teknik menendang.

Dalam lompat jauh ada 3 (tiga) gaya yaitu gaya jongkok, gaya tegak/menggantung (*sneper*), dan gaya jalan di udara. Perlu diketahui bahwa yang menyebabkan adanya perbedaan dari ketiga gaya tersebut sebenarnya hanya terdapat pada sat badan melayang di udara saja. Jadi mengenai awalan, tumpuan dan cara melakukan pendaratan dari ketiga gaya tersebut pada prinsipnya sama.

Mengenai unsur-unsur yang berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam melakukan lompat jauh meliputi daya ledak, kekuatan, kelincahan, keseimbangan dan lain-lain. Adapun unsur pokok dalam lompat jauh adalah sebagai berikut :

- a) Harus dapat membangkitkan daya momentum yang sebesar-besarnya.
- b) Harus dapat memindahkan momentum gaya horizontal dan vertikal.
- c) Harus dapat mempersatukan gaya tersebut dengan tenaga badan pada saat melakukan tolakan.
- d) Harus dapat menggunakan titik berat badan seefisien mungkin.

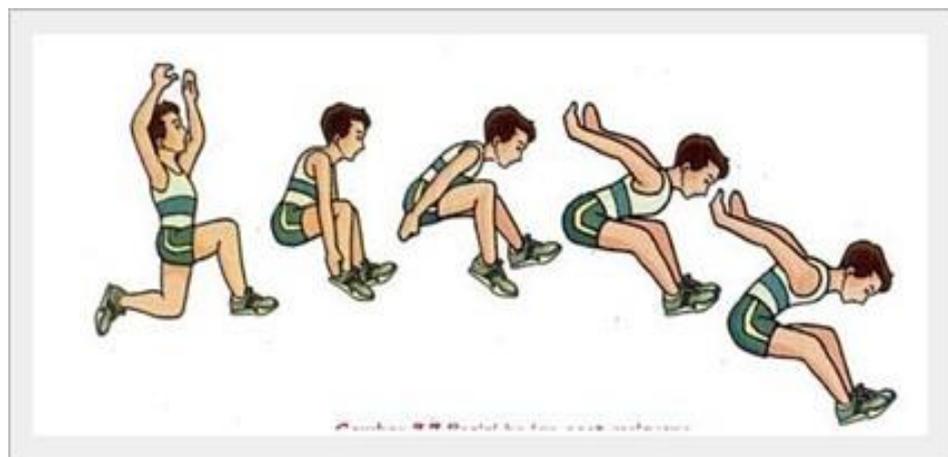
2) Gaya – gaya dalam lompat jauh

a) Gaya Jongkok

Sering disebut dengan gaya *tack*. Sama seperti pada gaya menggantung dan berjalan di udara dimana kita harus melakukan tolakan

dengan tepat dan kuat. Yang membedakan hanya saat tubuh berada di udara, posisi tubuh kita seperti posisi tubuh orang yang sedang jongkok badan sorong kedepan dan tangan dikibaskan ke belakang sambil mengatur posisi tubuh untuk melakukan pendaratan yang benar.

Posisi tubuh saat melakukan lompat jauh gaya jongkok dapat dilihat pada gambar 2.2.

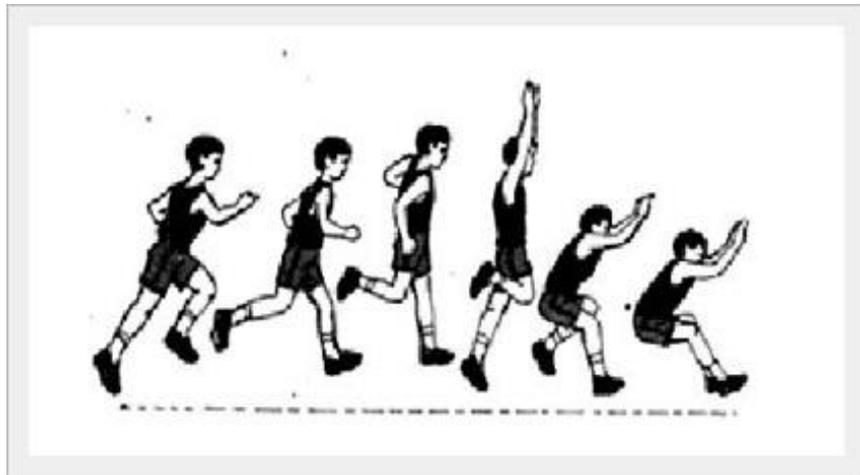


Gambar 2.2 Lompat Jauh Gaya Jongkok

b) Gaya Menggantung

Gaya ini disebut juga dengan gaya melenting / *hang style*. Berikut ini adalah beberapa hal yang harus diperhatikan dalam melakukan lompat jauh dengan gaya menggantung adalah melakukan tolakan sekuat - kuatnya pada papan tolakan, menjaga sikap badan supaya bisa melayang selama mungkin di udara dan dalam keadaan seimbang. Posisi mendarat yang baik, yaitu kedua kaki dan tangan ke depan. Jaga jangan sampai badan ataupun tangan jatuh ke belakang.

Posisi tubuh saat melakukan lompat jauh gaya menggantung dapat dilihat pada gambar 2.3.



Gambar 2.3 Lompat Jauh Gaya Gantung

c) Gaya Berjalan Diudara

Disebut juga dengan *running* atau *walking on the air*. Pada prinsipnya, pada saat melakukan tolakan sama seperti pada gaya menggantung, yaitu melakukan tolakan di papan tolakan sekuat - kuatnya. Namun pada saat posisi berada di udara, kita harus melakukan gerakan seperti orang berjalan / berlari dengan cepat dalam beberapa langkah. Ini bertujuan supaya jarak mendarat kita menjadi lebih jauh.

Posisi tubuh saat melakukan lompat jauh gaya berjalan diudara dapat dilihat pada gambar 2.4



Gambar 2.4 Lompat Jauh Gaya Berjalan Diudara

3) Tehnik – tehnik lompat jauh

Lompat jauh terdiri dari empat tahap yaitu : anjang-ancang, lepas tapak (bertolak), melayang, dan mendarat.

Ancang –ancang merupakan percepatan dari start berdiri. Pada peloncat senior, anjang-ancang itu sejauh 30 sampai 45 meter. Sedangkan untuk peloncat yang lebih muda atau pemula anjang-ancang yang digunakan lebih pendek. frekuensi serta panjang langkah semakin meningkat sampai persiapan lepas tapak.

Gerak lepas tapak dimulai dengan mengencangkan lutut dan pergelangan kaki lepas tapak. paha diayun horisontal, dan lututnya vertikal atau menggantung lurus kebawah. Badan tetap tegak lurus, tetapi sedikit condong kebelakang, kemudian lepas tapak ke depan dan ke atas.

Gerak tubuh dalam tahap melayang hindari mencondongkan badan kedepan dan kebelakang, kaki yang bertolak tergantung kebelakang selama melayang bengkokkan kaki bertolak dan tarik ke depan dan ke atas

untuk mendarat. Paha tetap di pertahankan horisontal, luruskan kaki yang diayun ke depan dan ke atas untuk mendarat.

Gerak pendaratan tubuh dan lengan ditarik ke depan-bawah sehingga kaki dan tubuh berdekatan, kaki diluruskan kemudian sedikit ditekuk kembali sebelum menyentuh tanah, bila kaki telah mendarat dipasir, posisi tubuh duduk diatas kedua kaki.

Pada loncat jauh dibedakan menjadi tiga teknik utama, yaitu loncat langkah (tehnik mengambang atau jongkok), loncat gantung, dan loncat jalan (yang juga disebut teknik gerak sepak atau *hitch-kick*).

Pada lompat langkah, kaki ayunnya berayun jauh ke depan dengan lutut membentuk sudut lebih dari 90 derajat. sikap ini harus dipertahan selama mungkin. Gerak lengan membuat melayangnya diudara lebih mantap, dan kebanyakan dilakukan dalam setengah lingkaran dari lebih mantap, dan kebanyakan dilakukan dalam setengah lingkaran dari atas-depan ke bawah-belakang. Badan bagian atas mula-mula ditegakkan dan kemudian, sebelum pendaratan, dibungkukkan kedepan. Ini setelah kaki lepas tapak diayunkan ke depan dan lutut kaki ayun dilencangkan. Lengan kebanyakan di belakang badan.

Pada teknik gantung, peloncat menurunkan lutut kaki ayun sampai bagian atas, dan bagian bawahnya membuat sudut 90 derajat. Pada waktu itu juga kaki lepas tapak ditarik kebagian bawah tubuh. Jadi peloncat seperti “berjongkok diudara” dengan sikap membentuk busur itu pinggul “menarik” loncatan dan pendaratan disiapkan. Sikap gantung itu

dipertahankan sampai kira kira pertengahan melayang, dan sementara itu lengan mengayun kebelakang. Pendaratan didahului dengan mengayunkan kedua kaki bagian atas secara bersamaan ke depan dengan membungkukan badan bagian atas agak kedepan, dan membawa kedua lengan kedepan. Akhirnya kedua kaki bagian bawah ditarik keatas.

Pada loncat-jalan (*hitch-kick*), kaki ayun dengan kuat dan tangkas diayun tinggi kedepan; kaki bagian bawahnya cepat kedepan. Pada loncatan di atas 7.50 meter, sewaktu dalam tahap melayang dilakukan satu setengah sampai tiga setengah langkah. Kaki lepas tapak yang kencang dibawa ke belakang badan dan dibengkokkan kuat-kuat, sedangkan kaki ayun berayun kedepan. Pada saat itu kaki bagian atas ditarik keatas sampai pada horisontal, dan bagian bawahnya bergantung kebawah. Langkah-langkah jalanya diimbangi dengan gerak putar yang berlawanan. Badan bagian atas agak dibungkukkan kebelakang, dan baru pada pendaratan dibawa kedepan lagi.

Penting kiranya agar kaki ayun digerakkan kedepan dengan cekatan, dan sekaligus dilencangkan (disepak) dan lama diayunkan terus, hingga momen perlambatan menjadi sebesar mungkin. Tak lama sebelum pendaratan lengan menunjuk tegak lurus ke bawah; kaki yang dilencangkan ditahan diam dinantarnya. Pada variasi teknis ini penting kiranya bahwa seluruh gerak berjalan selama tahap melayang dilakukan dari segi pinggul.

Karena alasan-alasan itu dan juga yang lain, maka melatih teknik loncat jalan dengan segala variasi nya harus dianggap sebagai spesialisasi, yang hanya oleh peloncat yang telah lanjut dikembangkan dari loncat langkah.

Jadi, satu-satunya perbedaan yang mendasar antara loncat gantung dan loncat jalan (*hitch-kick*) ialah bahwa kedua tangan dan kaki pada teknik pertama bersama-sama mengayun sekitar poros lebar sebagai tuas, sedangkan pada teknik yang kedua hal tersebut dilakukan berganti-ganti. Dalam kedua hal itu kecepatan putarnya diperlambat untuk membawa kaki ke depan sebelum pendaratan.

Pendaratan pada ketiga teknik loncat tersebut ditandai dengan sikap lipatan ganda yang khas. Mendarat dengan sikap badan hampir duduk lebih efisien daripada dengan kaki lencang. Pada sikap badan yang pertama, pada waktu mulai menyentuh tanah, peloncat memegasi pada lututnya, dan menggeserkan pinggangnya kedepan. Dalam pada bagian itu bagian tubuh atas akan menjadi agak tegak lagi, dan lengan mengayun kedepan. Membuangkan badan badan ke samping membantu untuk mencegah jatuh kebelakang.

5. Media Belajar

Media berasal dari bahasa Latin merupakan bentuk jamak dari *medium* yang secara harfiah berarti, perantara atau pengantar, yaitu perantara atau pengantar sumber pesan dengan penerima pesan. Media adalah pengantar atau perantara pesan dari pengirim kepada penerima dalam Sadiman (2012:6).

Menurut Miarso (1984) media pembelajaran adalah sesuatu yang dapat mendorong terjadinya proses belajar pada diri mereka melalui perangsangan pikiran, perasaan, perhatian, dan kemauan peserta didik. Sedangkan *National Education Association* (1969) mengungkapkan bahwa media pembelajaran adalah sarana komunikasi dalam bentuk cetak maupun pandang-dengar, termasuk teknologi perangkat keras.

Dari ketiga pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat menyalurkan pesan, dapat merangsang pikiran, perasaan, dan kemauan peserta didik sehingga dapat mendorong terciptanya proses belajar pada diri peserta didik.

Secara umum fungsi media pembelajaran adalah memperlancar interaksi guru dan siswa sehingga proses pembelajaran dapat berjalan secara optimal. Beberapa manfaat media yang lebih khusus untuk tujuan pembelajaran adalah: (1) Media pembelajaran dapat melampaui batasan ruang kelas. Banyak hal yang tidak mungkin dialami secara langsung di dalam kelas oleh peserta didik tentang suatu objek, (2) Media pembelajaran memungkinkan adanya interaksi langsung antara peserta didik dengan lingkungannya; (3) Media membangkitkan motivasi dan merangsang anak untuk belajar; (4) Media memberikan proses pembelajaran menjadi lebih menarik, (5) proses pembelajaran menjadi lebih interaktif.

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam memilih media, antara lain tujuan pembelajaran yang ingin dicapai, ketepatangunaan, kondisi siswa, ketersediaan perangkat keras dan perangkat lunak, mutu teknis dan biaya. Oleh sebab itu, beberapa pertimbangan yang perlu diperhatikan antara lain:

- (a) Media yang dipilih hendaknya selaras dan menunjang tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Masalah tujuan pembelajaran ini merupakan komponen yang utama yang harus diperhatikan dalam memilih media. Dalam penetapan media harus jelas dan operasional, spesifik, dan benar-benar tergambar dalam bentuk perilaku (behavior).
- (b) Aspek materi menjadi pertimbangan yang dianggap penting dalam memilih media. Sesuai atau tidaknya antara materi dengan media yang digunakan akan berdampak pada hasil pembelajaran siswa.
- (c) Kondisi audien (siswa) dari segi subjek belajar menjadi perhatian yang serius bagi guru dalam memilih media yang sesuai dengan kondisi anak. Faktor umur, intelegensi, latar belakang pendidikan, budaya, dan lingkungan anak menjadi titik perhatian dan pertimbangan dalam memilih media pengajaran.
- (d) Ketersediaan media di sekolah atau memungkinkan bagi guru mendesain sendiri media yang akan digunakan merupakan hal yang perlu menjadi pertimbangan seorang guru. Seringkali suatu media dianggap tepat untuk digunakan di kelas akan tetapi di sekolah tersebut tidak tersedia media atau peralatan yang diperlukan, sedangkan untuk mendesain atau merancang suatu media yang dikehendaki tersebut tidak mungkin dilakukan oleh guru.
- (e) Media yang dipilih seharusnya dapat menjelaskan apa yang akan disampaikan kepada audien (siswa) secara tepat dan berhasil guna, dengan kata lain tujuan ditetapkan dapat dicapai secara optimal.
- (f) Biaya yang akan dikeluarkan dalam pemanfaatan media harus seimbang dengan hasil yang akan dicapai. Pemanfaatan media yang sederhana mungkin

lebih menguntungkan daripada menggunakan media yang canggih (teknologi tinggi) bilamana hasil yang dicapai tidak sebanding dengan dana yang dikeluarkan.

a. Media Visual

Media ini memiliki unsur realita yaitu benda nyata. Media ini sangat bermanfaat, terutama bagi siswa yang tidak memiliki pengalaman terhadap benda tertentu seperti halnya penggunaan media grafis (gambar), dan media nyata lainnya dalam proses pembelajaran sangat membantu guru dalam beberapa hal seperti: menarik perhatian, membuat pembelajaran menjadi menarik, menarik minat anak dalam proses pembelajaran.

b. Media Audio Visual

Media ini memiliki unsur suara, dan gerakan yang dapat digunakan sebagai alat bantu mengajar pada berbagai bidang studi. Pada bidang studi yang mempelajari keterampilan motorik dapat mengandalkan kemampuan media ini, dikarenakan media ini mampu menarik perhatian siswa serta media ini dianggap efektif dalam memberikan suatu penjelasan mengenai materi yang akan dipelajari.

6. Penerapan Lompat Jauh dengan Menggunakan Alat Bantu Media

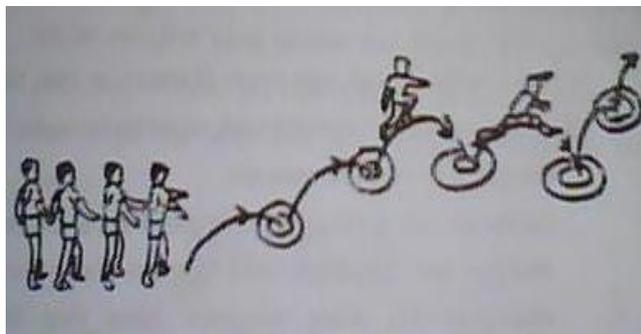
a. Media Ban Dalam Sepeda Bilah Bambu

Media ini dibuat dari bilah bambu. Dalam pembelajaran lompat jauh, banyak kesalahan yang dilakukan siswa diantaranya siswa kesulitan untuk melakukan langkah yang jauh. Oleh karena itu, pendekatan media ini bertujuan agar siswa mampu melakukan gerakan awalan yaitu *sprint/* lari

dengan langkah yang lebih panjang dan teratur. Disamping itu siswa dapat mengetahui betapa pentingnya langkah yang jauh terhadap jauhnya lompatan.

Penggunaan media ini dapat dilakukan sebagai berikut:

- 1) Siswa berbaris berbanjar kebelakang
- 2) Siswa yang paling depan melakukan gerakan lari/*sprint*
- 3) Sebelum melakukan gerakan tersebut, ban diatur jaraknya sesuai dengan kemampuan, artinya jarak ban diatur secara bertahap. Lompat jauh menggunakan media ban dapat dilihat pada gambar 2.5.



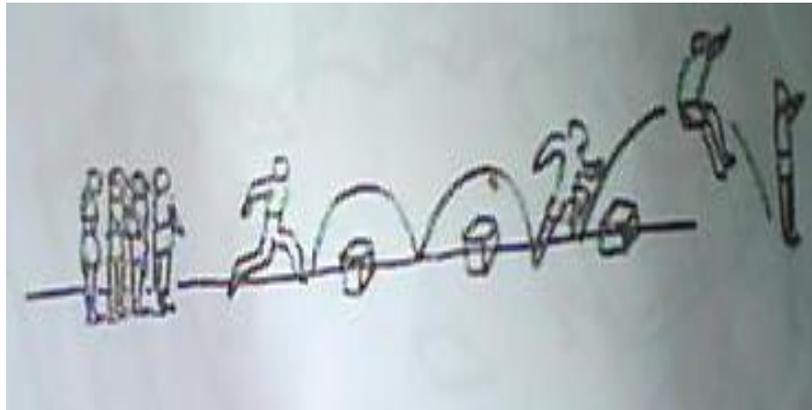
Gambar 2.5 Lompat Jauh Menggunakan Media Ban

b. Media kardus

Selain kesulitan dalam melakukan gerakan langkah yang panjang, siswa juga sulit/ takut dalam melakukan lompatan yang maksimal. Sehingga penggunaan media kardus dirasakan sangat membantu siswa dalam melakukan lompatan yang maksimal. Penggunaan media ini dapat dilakukan sebagai berikut:

- 1) Siswa berbaris berbanjar kebelakang
- 2) Siswa yang paling depan melakukan gerakan lari/ *sprint* dengan gerakan melompati kardus yang disediakan.

- 3) Sebelum melakukan gerakan tersebut, kardus diatur jaraknya sesuai dengan kemampuan. Artinya jarak dan tinggi kardus diatur secara bertahap. Lompat jauh menggunakan media Kardus dapat dilihat pada gambar 2.6



Gambar 2.6 Lompat Jauh Menggunakan Media Kardus

c. Media karet jalin dan bola gantung (bola diikatkan pada tali)

Media ini diharapkan agar siswa dapat melakukan gerakan lompat jauh dengan baik dan benar. Penggunaan media karet jalin bertujuan agar siswa tidak merasa takut untuk melakukan lompatan karena, media karet dianggap aman dan tidak menciderai siswa dalam melakukan lompatan. Selain itu media bola gantung digunakan sebagai sasaran siswa dalam melakukan lompatan dengan memegang bola menggunakan kedua tangan. Adapun penggunaannya sebagai berikut:

1) Media karet

Siswa berbaris membentuk banjar kebelakang, kemudian 2 orang anak memegang karet di sisi bak lompatan. Karet disini sebagai rintangan untuk mendapatkan lompatan. Ketinggian karet diatur secara bertahap, sehingga

kemampuan lompatan siswa menjadi lebih maksimal. Media karet juga berfungsi agar siswa tidak takut dalam melompat, seperti yang kita ketahui karet sudah lama dimainkan oleh anak – anak dimasa ia kecil.

2) Media bola gantung

Media bola gantung disini bertujuan agar gerakan siswa dalam melakukan lompatan menjadi lebih baik/ sesuai dengan teknik melakukan lompat jauh.

d. Media audio visual

Media audio visual sangatlah berperan penting dalam menjelaskan suatu pembelajaran, seperti halnya dalam pembelajaran lompat jauh. Penulis menganggap bahwa peranan video lompat jauh dapat meningkatkan motivasi siswa dalam melakukan ;lompatan. Selain itu media video dapat membuat siswa lebih antusias dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh, dengan media audio visual ini siswa diharapkan mampu mengetahui bagaimana melakukan gerakan lompatan yang baik dan benar.

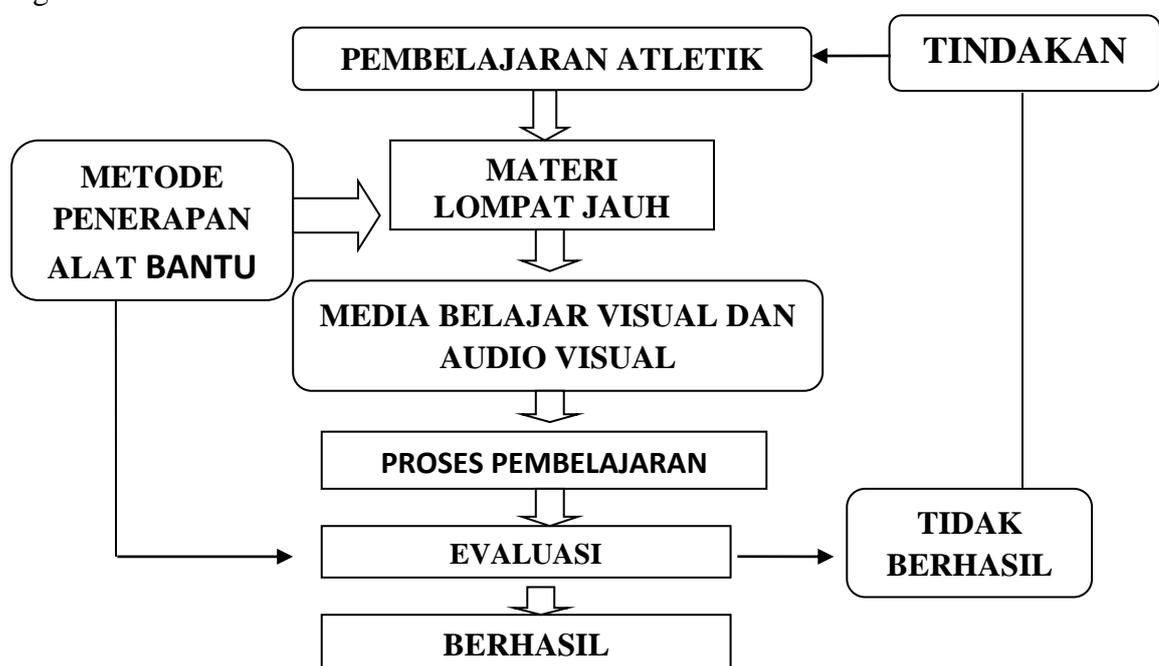
B. Penelitian Yang Relevan

Djoko Nugroho : 2009/2010, dalam Peningkatan Penguasaan Keterampilan Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain di SD Negeri Indra Sari tahun pelajaran 2009/2010 serta penelitian lompat jauh (M. Yusuf, 2009/2010) dalam upaya peningkatan hasil belajar lompat jauh melalui latihan beban merupakan penelitian yang relevan dengan penelitian ini dan sangat dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritis yang telah ditemukan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan untuk pengajuan hipotesis. Hasil penelitian bahwa dengan

metode pembelajaran bermain pada penguasaan keterampilan lompat jauh menunjukkan peningkatan terhadap prestasi lompat jauh. Sehingga peneliti mempunyai pemikiran untuk melakukan penelitian yang serupa tetapi lebih mengarah kepada modifikasi model pembelajaran atletik lompat jauh menggunakan media alat bantu visual dan audio visual yang dilaksanakan di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Kota Bengkulu.

C. Kerangka Berfikir

Hasil belajar yang dicapai oleh siswa tidak terlepas dari peranan guru dalam memilih dan menerapkan teknik serta penggunaan alat bantu yang tepat dalam proses pembelajaran. Hasil belajar terlihat dari perubahan yang menyangkut ranah kognitif, afektif, dan psikomotor. Pendidikan jasmani sebagai pendidikan melalui gerak menuntut adanya penggunaan alat bantu untuk membantu dan mempermudah guru dalam menerangkan pelajaran dan siswa dalam mencapai tujuan. Kerangka berfikir pada penelitian ini dapat dilihat pada gambar 2.7



Gambar 2.7 Kerangka Berfikir

Materi pembelajaran atletik yaitu lompat jauh yang mana merupakan tujuan penguasaan keterampilan gerakan siswa. Dalam melakukan pengajaran prosesnya menggunakan media alat bantu berupa alat bantu visual dan audio visual. Setelah dilakukan pembelajaran menggunakan metode tersebut, dilakukan evaluasi penilaian dengan menilai kemampuan siswa melalui tes keterampilan gerak yang nantinya akan disimpulkan berhasil atau tidak berhasil. Jika berhasil maka, penelitian ini sukses dan mencapai tahap akhir tapi apabila tidak berhasil maka, peneliti harus mengulang kembali pembelajaran yang dilakukan sebelumnya hingga mencapai hasil akhir berhasil.

D. Hipotesis tindakan

Berdasarkan tujuan penelitian, maka hipotesis tindakan penelitian ini adalah dengan diberikannya penerapan media pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas X AK 3 di SMK Negeri 1 Kota Bengkulu dapat meningkatkan hasil lompat.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian dan Rancangan Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas adalah penelitian praktis yang dimaksudkan untuk memperbaiki pembelajaran di kelas. Penelitian ini merupakan salah satu upaya guru atau praktisi dalam bentuk berbagai kegiatan yang dilakukan untuk memperbaiki dan atau meningkatkan mutu pembelajaran di kelas.

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) berkembang dari istilah penelitian tindakan (*action research*). Bila penelitian tindakan yang berkaitan pada bidang pendidikan dilaksanakan dalam kawasan sebuah kelas, maka penelitian tindakan ini disebut PTK.

Penelitian yang dilakukan adalah penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*), Arikunto, dkk, (2008:2) menjelaskan bahwa PTK melalui paparan gabungan definisi dari tiga kata, yakni Penelitian + Tindakan + Kelas sebagai berikut: (1) penelitian adalah kegiatan mencermati suatu objek, menggunakan aturan metodologi tertentu untuk memperoleh data atau informasi yang bermanfaat untuk meningkatkan mutu suatu hal yang menarik minat dan penting bagi peneliti, (2) tindakan adalah sesuatu gerak kegiatan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu yang dalam penelitiannya berbentuk rangkaian siklus kegiatan, (3) kelas adalah sekelompok siswa yang dalam waktu yang sama menerima pelajaran yang sama dari seorang guru.

Dari pengertian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa penelitian tindakan kelas yaitu penelitian yang dilakukan oleh guru di dalam kelas atau di sekolah tempat ia mengajar dengan penekankan ada penyempurnaan atau peningkatan proses dan praksis pembelajaran. Penelitian ini untuk mengungkap ada atau tidaknya pengaruh media pembelajaran visual dan audio visual terhadap hasil lompat jauh siswa kelas X AK3 SMKN 1 Kota Bengkulu. Pada penelitian ini terdapat dua variabel yaitu, variabel bebas dan variabel terikat.

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian tindakan (*Classroom Action Research*), Secara garis besar terdapat empat tahapan yang lazim dilalui dalam penelitian tindakan kelas yaitu (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) pengamatan, dan (4) refleksi (Arikunto, dkk, 2008: 16).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

a. Tempat penelitian

Penelitian Tindakan Kelas dengan judul “ Upaya Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh dengan Melalui Penerapan Media Alat Bantu Visual dan Audio Visual Pada Siswa Kelas X Ak 3 di SMK Negeri 1 Kota Bengkulu “ ini dilaksanakan di SMK Negeri 1 Kota Bengkulu.

b. Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini dilakukan pada semester genap tahun ajaran 2013/ 2014.

C. Subjek penelitian

Dalam penelitian ini yang menjadi subjek penelitian adalah siswa kelas X AK3 SMK Negeri 1 Kota Bengkulu yang berjumlah 31 orang yang terdiri dari 22 siswa perempuan dan 9 siswa laki – laki.

D. Rancangan dan prosedur penelitian

Dalam penelitian ini masalah yang ditemukan peneliti adalah bagaimana cara untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam pembelajaran lompat jauh. Peneliti menerapkan pemecahan masalah dengan tahapan siklus yang berkelanjutan, diantaranya: (a) perencanaan tindakan (*planning*), (b) pelaksanaan tindakan (*acting*), (c) observasi (*observing*), (d) refleksi (*reflecting*). Penelitian ini dilakukan secara bertahap dan diharapkan dapat mengatasi masalah yang ada di sekolah. Hubungan dari keempat tahapan tersebut menunjukkan sebuah siklus yang dilakukan secara berulang. Siklus inilah yang menjadi salah satu ciri utama dari penelitian tindakan kelas yaitu, penelitian tindakan harus dilakukan dalam bentuk siklus, bukan hanya dilakukan satu kali saja.

1. Perencanaan tindakan

Dalam tahap ini peneliti menjelaskan tentang apa, mengapa, kapan, dimana, oleh siapa, dan bagaimana tindakan tersebut dilakukan. Penelitian tindakan yang ideal sebetulnya dilakukan secara berpasangan antara pihak yang melakukan tindakan dan pihak yang mengamati proses jalannya tindakan (apabaila dilaksanakan secara kolaboratif). Cara ini dikatakan ideal karena adanya upaya untuk mengurangi unsur subjektivitas pengamat serta mutu kecermatan amatan yang dilakukan. Bila dilaksanakan sendiri oleh guru sebagai peneliti maka

instrumen pengamatan harus disiapkan disertai lembar catatan lapangan. Yang perlu diingat bahwa pengamatan yang diarahkan pada diri sendiri biasanya kurang teliti dibanding dengan pengamatan yang dilakukan terhadap hal-hal yang berada di luar diri, karena adanya unsur subjektivitas yang berpengaruh, yaitu cenderung mengunggulkan dirinya. Dalam pelaksanaan pembelajaran rencana tindakan dalam rangka penelitian dituangkan dalam bentuk Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).

2. Pelaksanaan Tindakan

Yaitu implementasi atau penerapan isi rencana tindakan di kelas yang diteliti. Hal yang perlu diingat adalah bahwa dalam tahap kedua ini pelaksana guru harus ingat dan berusaha mentaati apa yang sudah dirumuskan dalam rencana tindakan, tetapi harus pula berlaku wajar, tidak kaku dan tidak dibuat-buat. Dalam refleksi, keterkaitan antara pelaksanaan dengan perencanaan perlu diperhatikan.

3. Pengamatan terhadap tindakan

Yaitu kegiatan pengamatan yang dilakukan oleh pengamat (baik oleh orang lain maupun guru sendiri). Seperti telah dijelaskan sebelumnya bahwa kegiatan pengamatan ini tidak terpisah dengan pelaksanaan tindakan karena pengamatan dilakukan pada waktu tindakan sedang dilakukan. Jadi keduanya berlangsung dalam waktu yang sama. Sebutan tahap kedua dan ketiga dimaksudkan untuk memberikan peluang kepada guru pelaksana yang berstatus juga sebagai pengamat, yang mana ketika guru tersebut sedang melakukan tindakan tentu tidak sempat menganalisis peristiwanya ketika sedang terjadi. Oleh

karena itu kepada guru pelaksana yang berstatus sebagai pengamat ini untuk melakukan "pengamatan balik" terhadap apa yang terjadi ketika tindakan berlangsung. Sambil melakukan pengamatan balik ini guru pelaksana mencatat sedikit demi sedikit apa yang terjadi.

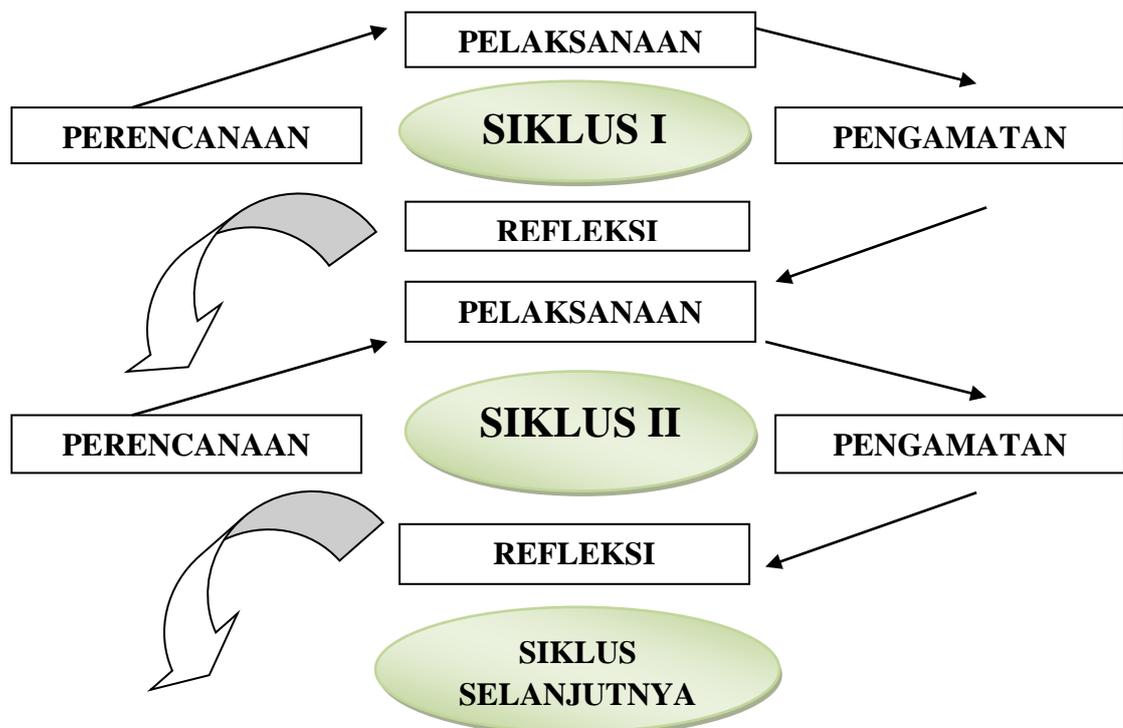
4. Refleksi terhadap tindakan

Merupakan kegiatan untuk mengemukakan kembali apa yang sudah dilakukan. Istilah "refleksi" dari kata bahasa Inggris *reflection*, yang diterjemahkan dalam bahasa Indonesia pemantulan. Kegiatan refleksi ini sebetulnya lebih tepat dikenakan ketika guru pelaksana sudah selesai melakukan tindakan, kemudian berhadapan dengan peneliti untuk mendiskusikan implementasi rancangan tindakan. Inilah inti dari penelitian tindakan, yaitu ketika guru pelaku tindakan mengatakan kepada peneliti pengamat tentang hal-hal yang dirasakan sudah berjalan baik dan bagian mana yang belum. Apabila guru pelaksana juga berstatus sebagai pengamat, maka refleksi dilakukan terhadap diri sendiri. Dengan kata lain guru tersebut melihat dirinya kembali, melakukan "dialog" untuk menemukan hal-hal yang sudah dirasakan memuaskan hati karena sudah sesuai dengan rancangan dan mengenali hal-hal yang masih perlu diperbaiki. Dalam hal seperti ini maka guru melakukan "self evaluation" yang diharapkan dilakukan secara obyektif. Untuk menjaga obyektifitas tersebut seringkali hasil refleksi ini diperiksa ulang atau divalidasi oleh orang lain, misalnya guru/teman sejawat yang diminta mengamati, kepala sekolah atau nara sumber yang menguasai bidang tersebut. Jadi pada intinya kegiatan refleksi

adalah kegiatan evaluasi, analisis, pemaknaan, penjelasan, penyimpulan dan identifikasi tindak lanjut dalam perencanaan siklus selanjutnya.

Keempat tahap dalam penelitian tindakan tersebut adalah unsur untuk membentuk sebuah siklus, yaitu satu putaran kegiatan beruntun, dari tahap penyusunan rancangan sampai dengan refleksi, yang tidak lain adalah evaluasi. Yang dimaksud dengan bentuk tindakan adalah siklus tersebut. Jadi bentuk penelitian tindakan tidak pernah merupakan kegiatan tunggal tetapi selalu berupa rangkaian kegiatan yang akan kembali ke asal, yaitu dalam bentuk siklus.

Untuk memperjelas fase-fase dalam PTK, siklus spiral-nya dan bagaimana pelaksanaannya, Stephen Kemmis meng gambarkannya dalam siklus sebagaimana tampak pada gambar 3.1.



Gambar 2.8 Penelitian Tindakan Model Kemmis dan Mc Taggart

E. Tehnik pengumpulan data

Dalam penelitian ini tehnik pengumpulan data dilakukan dengan tes awal, setiap siswa melakukan lompat jauh dan dinilai setiap gerakannya. Seperti, sikap awalan (ancang-ancang), lepas tapak (bertolak), melayang, mendarat dan sikap akhir. Tes ini dilakukan pada siswa sebelum menggunakan alat bantu.

Kemudian siswa diberikan pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan alat bantu untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh siswa sesuai pelaksanaan tindakan kelas diatas, maka pada akhir pembelajaran dan latihan pada akhir siklus, peneliti mengambil data pada tahap-tahap anasis dan refleksi. Tehnik pengumpulan data yang dilakukan yaitu :

a. Observasi

Observasi dilakukan untuk mengetahui kesulitan yang dialami siswa ataupun guru penjaskes. Sebelum mengadakan penelitian, peneliti terlebih dahulu mengadakan observasi untuk mengetahui sejauh mana keterampilan lompat jauh siswa tersebut.

Table 3.1 Data Observasi Aktivitas Guru Pada Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Penerapan Media Alat Bantu

Hari/ Tanggal :

Siklus/pertemuan ke :

Berikan penilaian dengan menuliskan (√) pada kolom yang tersedia

No	Aspek yang diamati	Penilaian	
		0	1
1.	Mempersiapkan siswa untuk belajar		
2	Menjelaskan Tujuan pembelajaran		

3	Menjelaskan Materi		
4	Penggunaan Strategi/Metode		
5	Penguasaan Media dan Sarana		
6	Pengelolaan Kegiatan dan Waktu		
7	Penghargaan		
8	Melakukan Evaluasi		
9	Memberikan tindak lanjut		
10	Menutup Pelajaran		

Table 3.2 Data Observasi Aktivitas Siswa Pada Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Penerapan Media Alat Bantu

Hari/ Tanggal :

Siklus/pertemuan ke :

Berikan penilaian dengan menuliskan (√) pada kolom yang tersedia

No	Aspek yang diamati	Penilaian	
		0	1
1	Kemampuan siswa dalam menghargai dan jujur.		
2	Kemampuan siswa dalam saling kerjasama dan semangat		
3	Kemampuan siswa dalam melakukan awalan pada lompat jauh.		
4	Kemampuan siswa dalam melakukan tolakan pada lompat jauh gaya.		
5	Kemampuan siswa dalam melakukan tumpuan pada lompat jauh.		
6	Kemampuan siswa dalam melakukan ayunan tangan dan paha pada lompat jauh.		
7	Kemampuan siswa dalam melakukan gaya pada lompat.		

8	Kemampuan siswa dalam melakukan Pendaratan dengan dua kaki pada lompat jauh.		
9	Kemampuan siswa dalam melakukan gerakan lanjutan setelah mendarat		
10	Mampu menjelaskan cara melakukan teknik dasar lompat jauh		
Jumlah Skor Perolehan :			

Norma Penilaian:

No	Interval (%)	Tingkat keberhasilan
1	>80	Sangat tinggi
2	65 – 79	Tinggi
3	45 – 64	Sedang
4	20 – 24	Rendah
5	<20	Sangat rendah

Sumber :Disesuaikan dengan penelitian tindakan kelas pengembangan profesi guru. (Tukiran Taniredja : 142-143)

b. Wawancara

Untuk memperoleh data atau informasi yang lebih rinci dan untuk melengkapi data hasil observasi, peneliti dapat melakukan wawancara kepada guru atau siswa. Wawancara digunakan untuk mengungkap data yang berkaitan dengan sikap, pendapat, wawasan.

c. Tes keterampilan lompat jauh

Dilakukan untuk mengukur sejauhmana peningkatan keterampilan lompat jauh siswa kelas X AK 3 SMKN 1 Kota Bengkulu setelah diberikan pembelajaran lompat jauh menggunakan media alat bantu.

d. Dokumentasi

Dokumentasi didapat dari hasil tes siswa, berupa lembar observasi, catatan, dan foto – foto selama pembelajaran.

F. Instrumen pengumpulan data penelitian

Instrumen kegiatan observasi disusun oleh peneliti dan dikonsultasikan dengan pembimbing dan guru olahraga yang memahami dan berpengalaman dibidang pembelajaran atletik. Hal tersebut untuk menjaga validitas instrumen yang digunakan di dalam penelitian ini. Validitas instrumen (Arikunto Suhaarsimi, 2010).

1. Prosedur penelitian

Penelitian keterampilan lompat jauh dilakukan diawal sebelum peneliti menerapkan media alat bantu, selanjutnya setiap akhir siklus pembelajaran dilakukan tes keterampilan lompat jauh untuk mengetahui sejauh mana pengaruh media alat bantu terhadap keterampilan lompat jauh siswa.

G. Teknik Analisis Data

Untuk melihat peningkatan hasil belajar anak tersebut dapat digunakan rumus untuk mencari rata-rata, dan persentasi ketuntasan belajar anak. Adapun rumus tersebut adalah sebagai berikut

1. Nilai rata-rata

Peneliti menjumlahkan nilai yang diperoleh anak yang kemudian dibagi dengan jumlah anak yang ada di kelas yang diteliti sehingga diperoleh nilai rata-

rata menurut (Aqib, dkk, 2011:204-205). Nilai rata-rata dapat dihitung dengan menggunakan rumus:

Keterangan:

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

X = Nilai rata-rata

$\sum X$ = Jumlah nilai

N = Jumlah siswa

2. Ketuntasan Belajar

Untuk menghitung persentase ketuntasan belajar digunakan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Keberhasilan anak didalam bermain

F = Anak yang tuntas belajar

N = Jumlah keseluruhan

H. Indikator Keberhasilan Tindakan

Berdasarkan indikator pencapaian yaitu nilai standar KKM di SMK Negeri 1 Kota Bengkulu khususnya mata pelajaran penjaskes, nilai yang dinyatakan lulus yaitu harus mencapai 75. Keriteria tingkat pembelajaran dan latihan siswa sesuai tujuan akhir latihan dalam penelitian ini dikelompokkan ke dalam lima kategori, sebagai berikut:

Tabel 3.3 Tingkat Keberhasilan Pembelajaran dan Latihan Siswa

No	Interval (%)	Tingkat keberhasilan
1	>80	Sangat tinggi
2	65 – 79	Tinggi
3	45 – 64	Sedang
4	20 – 24	Rendah
5	<20	Sangat rendah

Sumber: diadopsi dari Sa, adah R Thesis 2000 (dalam yanto, 2013:23)

Namun dengan hasil penelitian ini, untuk ketuntasan belajar peneliti berharap keterampilan lompat jauh siswa dalam pembelajaran atletik dapat meningkat sehingga, semua atau 75% siswa dapat mencapai standar KKM yang ada yaitu 75 sesuai dengan yang dikemukakan oleh KTSP 2007 bahwa proses pembelajaran dikelas dikatakan tuntas apabila 75% siswa mendapat nilai 75 atau standar KKM.