

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN**

#### **A. Prosedur dan Hasil Penelitian**

Dari penelitian yang telah dilaksanakan di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Kota Bengkulu penulis akan menyajikan hasil dari penelitian yang dilakukan, antara lain: pertama, berkaitan dengan proses penelitian dalam bentuk siklus penelitian; kedua, menyajikan data-data hasil penelitian yang dilakukan.

##### **1. Proses dan Temuan Dalam Siklus-siklus Penelitian**

###### **a. Pra siklus**

Sebelum dilaksanakan tindakan kelas, peneliti terlebih dahulu melakukan tes awal. Tes awal ini diberikan untuk mengetahui sejauhmana tingkat keberhasilan siswa dalam melakukan rangkaian gerakan lompat jauh sebelum diberikan pembelajaran menggunakan media visual dan audio visual. Lompat jauh adalah salah satu cabang dari olahraga atletik yang merupakan salah satu aktivitas pengembangan akan kemampuan daya gerak yang dilakukan, dari satu tempat ke tempat lainnya. Olahraga atletik terutama cabang lompat jauh memiliki tantangan tersendiri. Hal ini dikarenakan siswa mengalami kebosanan saat melakukan kegiatan pembelajaran lompat jauh sehingga peneliti mengambil pembelajaran lompat jauh ini untuk proses penelitiannya. Pentingnya penelitian ini dikarenakan olahraga atletik terutama lompat jauh merupakan gerak dasar dalam pendidikan jasmani. Dari tes awal ini menunjukkan siswa belum menguasai teknik dasar gerakan lompat jauh.

Hasil lompat jauh serta hasil observasi siswa masih rendah seperti lampiran tabel 4.1 dibawah ini.

**Tabel 4.1 Data Hasil Observasi Aktivitas Siswa siklus Pra Siklus Pada Pembelajaran Lompat Jauh.**

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 tumpuan pada lompat jauh		√
5	Kemampuan siswa dalam melakukan tolakan 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		
<b>Jumlah</b>		4	

Untuk mengetahui hasil nilai rata-rata aktifitas siswa pada pra siklus adalah  $\frac{4}{10} \times 100\% = 40\%$  dimana dengan hasil pengamatan yang dicapai adalah Kemampuan siswa dalam menghargai dan jujur, kemampuan siswa dalam saling kerjasama dan semangat, kemampuan siswa dalam melakukan awalan pada lompat jauh, kemampuan siswa dalam melakukan tumpuan pada lompat jauh.

**Tabel 4.2 Data Observasi Aktivitas Guru Pra Siklus**

Berilah penilaian dengan tanda (√) 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		√
<b>Jumlah</b>		<b>5</b>	

Untuk mengetahui hasil nilai rata-rata aktifitas guru pada pra siklus adalah

$$= \frac{5}{10} \times 100\% = 50\%$$

dimana hasil pengamatan yang diperoleh adalah: guru mempersiapkan siswa untuk belajar, menjelaskan tujuan pembelajaran, menjelaskan materi, melakukan evaluasi, serta menutup pelajaran. Pada lembar observasi pra siklus diketahui bahwa tidak semua aspek yang dilakukan oleh guru olahraga dalam pembelajaran lompat jauh.

**Tabel 4.3 Data Hasil Tes Keterampilan Lompat Jauh Siswa Kelas X  
Akuntansi 3 SMK Negeri 1 Kota Bengkulu ( Pra Siklus )**

No	Nama	Hasil lompatan	Keterangan
1	Astri Monica	2.2 meter	
2	Ayu Nur Azizah	2,5 meter	
3	Azizah	2.15 meter	
4	Desi Ratna L	2.75 meter	
5	Didi Mizwar *	3.2 meter	
6	Dinda Murah Hati	2,5 meter	
7	Erli gostian*	3.15 meter	
8	Elma Amelia	2.75 meter	
9	Ezra Afrita Nur	2.2 meter	
10	Fia Nopita Sari	2,5 meter	
11	Gilang Setiawan*	3.01 meter	
12	Hanifa Dewayani DN	2.75 meter	
13	Jeli Brigita Felisitas	2.2 meter	
14	Jenny Assyuara O	2,4 meter	
15	Kumala Dewi	2.15 meter	
16	Melia Sariningsih	2.75 meter	
17	Nova Junanda	2.3 meter	
18	Okta Piya	2 meter	
19	Rahmi Fitrah	1.8 meter	
20	Renal Nofitra*	3.3 meter	
21	Rio Febrian*	3.02 meter	
22	Ringga Altoria*	2,95 meter	
23	Rizki Safitri	2.15 meter	
24	Ronal Irawan*	3.00 meter	
25	Sindi Safitri	2.2 meter	
26	Siti Martini	2,9 meter	
27	Teguh Irawan*	3.5 meter	
28	Tina Curalia	2.5 meter	
29	Yoga Saputra*	2.7 meter	
30	Yolanda Citra Lestari	2,5 meter	
31	Yulia Citra	2.8 meter	
	<b>Rata – rata putra</b>	<b>3.09 meter</b>	
	<b>Rata – rata putrid</b>	<b>2.40 meter</b>	

Keterangan: \* = siswa laki-laki

Dari data tes awal sebelum pembelajaran lompat jauh menggunakan media pembelajaran visual dan audio visual dapat disimpulkan bahwa :

1. Rata-rata prestasi lompat jauh kelas X AK 3 adalah :  $\frac{80.78}{31} = 2.60$  meter
2. Rata-rata prestasi lompat jauh putra adalah :  $\frac{27.83}{9} = 3.09$  meter
3. Rata-rata prestasi lompat jauh putri adalah :  $\frac{52.95}{22} = 2.40$  meter

## **b. Siklus 1**

### **1) Perencanaan**

Temuan- temuan pada kegiatan pra siklus sebagai dasar peneliti untuk merencanakan langkah-langkah penelitian. Langkah pertama ditempuh bersama-sama dengan guru penjaskes sebelum tindakan dilaksanakan antara lain mengidentifikasi data-data hasil tes keterampilan siswa-siswa yang di peroleh dari tes keterampilan maupun hasil observasi faktor-faktor pendukung gerakan yaitu siswa yang aktif atau pasif dan siswa yang mempunyai kemampuan kurang dan kurang sekali, merumuskan pemasalahan yang dihadapi dalam pembelajaran, kemudian merumuskan pola kerja siswa dalam pembelajaran dengan langkah sebagai berikut :

- a) Merumuskan permasalahan yang akan dihadapi dalam proses pembelajaran.
- b) Menyiapkan silabus serta membuat Rencana Proses Pembelajaran (RPP).
- c) Mempersiapkan skenario pembelajaran lompat jauh.
- d) Mempersiapkan media dan alat bantu.
- e) Mempersiapkan lembar observasi siswa dan guru.

## 2) Pelaksanaan tindakan

Tindakan ini berlangsung selama 3 jam pelajaran. Setiap tindakan kegiatan dilakukan dengan diawali guru mengkondisikan siswa agar kondusif. Kemudian guru membuka pelajaran dan menjelaskan materi pembelajaran dengan langkah-langkah pemanasan pada bagian otot-otot tertentu sesuai pembelajaran yang akan dilakukan. Kemudian menyajikan materi pembelajaran dengan menerapkan langkah-langkah pembelajaran lompat jauh dimulai dari tahap yang mudah sebagai pembentuk gerakan, dengan media alat bantu yang telah disediakan. Media alat bantu tersebut berupa ban sepeda bekas, karet jalin, kardus, bilah bambu, serta bola gantung.

Pada media alat bantu berupa ban bekas, bilah bambu, kardus, siswa berbaris berbanjar kebelakang. Siswa yang paling depan melakukan gerakan lari/*sprint*, sebelum melakukan gerakan tersebut ban diatur jaraknya sesuai dengan kemampuan, artinya jarak ban diatur secara bertahap guna untuk meningkatkan langkah yang jauh. Media alat bantu ini bertujuan untuk melatih langkah dalam lompat jauh. Sedangkan media alat bantu berupa kardus bekas berfungsi untuk meningkatkan kekuatan kaki, serta kemampuan loncatan siswa.

Pada tahap akhir pertemuan ketiga, pembelajaran diakhiri dengan melakukan tes keterampilan lompat jauh dengan tujuan agar dapat mengukur seberapa jauh tingkat keberhasilan siswa dalam melakukan kegiatan pembelajaran lompat jauh.

### 3) Observasi siklus I

- a. Lembar observasi aktifitas siswa siklus I

**Tabel 4.4 Data Hasil Observasi Aktivitas Siswa siklus I Pada Pembelajaran  
Lompat Jauh**

Tanggal : 24 Maret 2014

Siklus : I

Berilah penilaian dengan tanda (√) 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 ayunan tangan dan paha pada lompat jauh.		√
5	Kemampuan siswa dalam melakukan tumpuan pada lompat jauh.		√
6	Kemampuan siswa dalam melakukan tolakan 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		√
<b>Jumlah</b>		7	

Untuk mengetahui hasil nilai rata-rata aktifitas siswa pada siklus I pertemuan ke-2 adalah  $= \frac{7}{10} \times 100\% = 70\%$  dimana dengan hasil pengamatan yang dicapai adalah : kemampuan siswa dalam menghargai dan jujur, kemampuan

siswa dalam saling kerjasama dan semangat, kemampuan siswa dalam melakukan awalan pada lompat jauh, kemampuan siswa dalam melakukan tolakan pada lompat jauh, kemampuan siswa dalam melakukan tumpuan pada lompat jauh, kemampuan siswa dalam melakukan ayunan tangan dan paha pada lompat jauh kemampuan siswa dalam melakukan pendaratan dengan dua kaki pada lompat jauh.

Mengetahui,

Guru Bidang Studi Penjaskes

Pengamat,

**Drs. Sukdan**  
**NIP. 195912201983042004**

**Ridho EL Abraham**  
**NPM : A1H010004**

## b. Lembar observasi aktivitas guru siklus I

**Tabel 4.7 Data Observasi Aktivitas Guru Siklus 1**

Tanggal : 24 Maret 2013

Siklus : I

Berilah penilaian dengan tanda (√) 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	Penggunaan Media dan Sarana		√
6	Pengelolaan Kegiatan dan Waktu		
7	Penghargaan		
8	Melakukan Evaluasi		√
9	Memberikan tindak lanjut		
10	Menutup Pelajaran		√
Jumlah		7	

Untuk mengetahui hasil nilai rata-rata aktifitas guru pada siklus I pertemuan ke-1 adalah  $= \frac{7}{10} \times 100\% = 70\%$  dimana dengan hasil pengamatan yang dicapai adalah: Mempersiapkan siswa untuk belajar, menjelaskan tujuan pembelajaran, menjelaskan materi, penghargaan, melakukan evaluasi, memberikan tindak lanjut, menutup pelajaran.

Mengetahui,  
Guru Bidang Studi Penjaskes

Pengamat,

**Drs. Sukdan**  
NIP. 195912201983042004

**Ridho EL Abraham**  
NPM : A1H010004

**Tabel 4.8 Hasil Tes Jauhnya Lompatan (Siklus I)**

No	Nama	Pra Siklus	Siklus I	Keterangan
1	Astri Monica	2.2 meter	2.5 meter	Meningkat
2	Ayu Nur Azizah	2,5 meter	2,75 meter	Meningkat
3	Azizah	2.15 meter	2.45 meter	Meningkat
4	Desi Ratna L	2.75 meter	2.75 meter	Meningkat
5	Didi Mizwar*	3.2 meter	3.3 meter	Meningkat
6	Dinda Murah Hati	2,5 meter	2,6 meter	Meningkat
7	Erli gostian*	3.15 meter	3.2 meter	Meningkat
8	Elma Amelia	2.75 meter	2.85 meter	Meningkat
9	Ezra Afrita Nur	2.2 meter	2.2 meter	Tidak meningkat
10	Fia Nopita Sari	2,5 meter	2,5 meter	Tidak meningkat
11	Gilang Setiawan*	3.01 meter	3.2 meter	Meningkat
12	Hanifa Dewayani	2.75 meter	2.8 meter	Meningkat
13	Jeli Brigita Felisitas	2.2 meter	2.35meter	Meningkat
14	Jenny Assyuara O	2,4 meter	2,5 meter	Meningkat
15	Kumala Dewi	2.15 meter	2.4 meter	Meningkat
16	Melia Sariningsih	2.75 meter	2.8 meter	Meningkat
17	Nova Junanda	2.3 meter	2.3 meter	Tidak meningkat
18	Okta Piya	2 meter	2 meter	Tidak meningkat
19	Rahmi Fitrah	1.8 meter	2 meter	Meningkat
20	Renal Nofitra*	3.3 meter	3.3 meter	Tidak meningkat
21	Rio Febrian*	3.02 meter	3.02 meter	Tidak meningkat
22	Ringga Altoria*	2,95 meter	3 meter	Meningkat
23	Rizki Safitri	2.15 meter	2.3 meter	Meningkat
24	Ronal Irawan*	3.00 meter	3.2 meter	Meningkat
25	Sindi Safitri	2.2 meter	2.4 meter	Meningkat
26	Siti Martini	2,9 meter	2,9 meter	Tidak meningkat
27	Teguh Irawan*	3.5 meter	3.6 meter	Meningkat
28	Tina Curalia	2.5 meter	2.65 meter	Meningkat
29	Yoga Saputra*	2.7 meter	3 meter	Meningkat
30	Yolanda Citra Lestari	2,5 meter	2,5 meter	Tidak meningkat
31	Yulia Citra	2.8 meter	2.9 meter	Meningkat
	<b>Rata – rata putra</b>	<b>3.09 meter</b>	<b>3.2 meter</b>	<b>23 Meningkatkan</b>
	<b>Rata – rata putri</b>	<b>2.40 meter</b>	<b>2.52 meter</b>	

Keterangan: \*= Siswa Putra

#### 4) Refleksi siklus I

Dari data tes awal dapat disimpulkan bahwa :

1. Rata – rata prestasi lompat jauh kelas X AK 3 adalah :  $\frac{84.22}{31} = 2.72$  meter
2. Rata rata prestasi lompat jauh putra adalah :  $\frac{28.82}{9} = 3.20$  meter
3. Rata rata prestasi lompat jauh putri adalah :  $\frac{55.4}{22} = 2.52$  meter
4. Persentase peningkatan prestasi pada siklus I adalah :

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

$$P = \frac{23}{31} \times 100\%$$

$$P = 0.74 \times 100\%$$

$$P = 74\%$$

Hasil pengamatan pada siklus pertama di dapat hasil nilai rata-rata jauhnya lompatan 2.72 meter, dengan rata-rata prestasi lompat jauh putra meningkat menjadi 3.20 meter dan jauhnya lompatan rata-rata prestasi lompat jauh putrid meningkat menjadi 2.52 meter. Dengan adanya pembelajaran menggunakan media visual terlihat bahwa adanya peningkatan pada kategori tinggi pada siklus 1.

Peneliti mendiskusikan hasil temuan dan mengevaluasi interaksi dalam menjalankan program pembelajaran menggunakan media visual kepada teman sejawat, beberapa hal yang perlu mendapatkan perhatian antara lain minat, motivasi, disiplin, keberanian dan antusias. Dalam proses pembelajaran serta hasil siklus I peningkatan lompat jauh siswa belum begitu memuaskan. Ini

terlihat pada saat proses pembelajaran, siswa belum terlalu memperlihatkan antusias. Sehingga proses pembelajaran belum menjadi efektif.

Sebagai tindak lanjut dari tindakan siklus I, pembelajaran menggunakan media alat bantu visual diberikan pada siklus II dengan memberikan berbagai jenis media alat bantu visual, dan adanya penambahan media alat bantu berupa media alat bantu audio visual media alat bantu visual memiliki peranan untuk dapat meningkatkan motivasi siswa dalam melakukan lompatan. Selain itu diberikannya penguatan serta memotivasi siswa.

### **c. Siklus II**

#### **1. Perencanaan**

Untuk mengatasi permasalahan yang belum dicapai pada siklus I maka disusun rencana tindakan siklus II. Langkah pertama ditempuh bersama-sama dengan guru penjaskes sebelum tindakan dilaksanakan antara lain mengidentifikasi data-data hasil lompat jauh siswa yang diperoleh dari siklus I, serta hasil observasi faktor-faktor pendukung yang terjadi pada siklus I, kemudian merumuskan permasalahan apa saja yang dihadapi dalam pembelajaran siklus I. Dalam perencanaan ini guru melakukan pendekatan lebih terhadap siswa yang memiliki masalah dalam pembelajaran lompat jauh dan memberikan motivasi.

#### **2. Pelaksanaan Tindakan**

Pelaksanaan siklus kedua dilakukan tiga kali pertemuan, dua kali untuk tindakan dan satu kali untuk tes siklus kedua. Tindakan ini berlangsung selama 3 jam pelajaran, setiap periode tindakan kegiatan diawali dengan guru mengkondisikan kelas agar tertib, dengan langkah-

langkah sebagai berikut: guru memberikan apersepsi, menyiapkan bahan pembelajaran berupa media alat bantu visual dan audio visual, menjelaskan materi pembelajaran, menyajikan video lompat jauh sebelum dilakukan pembelajaran di lapangan. Setelah menyajikan video lompat jauh guru mengajak siswa ke lapangan olahraga, dimana guru memberikan waktu latihan untuk siswa berlatih secara berulang-ulang sesuai tayangan yang ada di dalam video lompat jauh dengan menggunakan media alat bantu visual berupa ban bekas, bilah bambu, kardus, serta karet jalin. Guru meyakinkan siswa untuk melakukan gerakan lompat jauh dengan baik tanpa adanya rasa takut, dan malu-malu.

Tahap tindakan pada akhir pertemuan ketiga pembelajaran diakhiri dengan melakukan tes lompat jauh, maupun observasi lainnya terhadap siswa maupun observasi terhadap guru penjaskes.

### **3. Observasi**

Observasi dilakukan terhadap aktivitas siswa dalam proses pembelajaran. Pada siklus II ini menunjukkan peningkatan proses belajar yang tinggi dimana siswa lebih aktif dalam melakukan pembelajaran lompat jauh, peningkatan ini ditunjukkan dengan adanya rasa mulai menyenangkan serta tidak adanya rasa takut ketika melakukan lompatan. Tidak tampak lagi siswa yang malu-malu dan bermain-main dalam melakukan pembelajaran gerakan lompat jauh.

Setelah berulang-ulang melakukan gerakan menggunakan media alat bantu yang ada dan didukung oleh tayangan video yang di tonton oleh siswa, hampir seluruh siswa dapat menemukan teknik gerakan dalam

melakukan lompatan yang baik dan benar. Suasana pembelajaran menjadi lebih baik dan lebih antusias yang ditunjukkan dengan ekspresi gembira.

- a. Lembar observasi aktifitas siswa siklus II

**Tabel 4.9 Data Hasil Observasi Aktivitas Siswa siklus II Pertemuan  
Pada Pembelajaran Lompat Jauh**

Tanggal : 15 April 2014

Siklus : II

Berilah penilaian dengan tanda (√) 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 ayunan tangan dan paha pada lompat jauh.		√
5	Kemampuan siswa dalam melakukan tumpuan pada lompat jauh.		√
6	Kemampuan siswa dalam melakukan tolakan 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		√
<b>Jumlah</b>		8	

Untuk mengetahui hasil nilai rata-rata aktifitas siswa pada siklus

II pertemuan adalah  $= \frac{8}{10} \times 100\% = 80\%$  dimana dengan hasil pengamatan

yang dicapai adalah : kemampuan siswa dalam menghargai dan jujur,

kemampuan siswa dalam saling kerjasama dan semangat, kemampuan siswa dalam melakukan awalan pada lompat jauh, kemampuan siswa dalam melakukan ayunan tangan dan paha pada lompat jauh, kemampuan siswa dalam melakukan tumpuan pada lompat jauh, kemampuan siswa dalam melakukan tolakan pada lompat jauh, kemampuan siswa dalam melakukan pendaratan dengan dua kaki pada lompat jauh, mampu menjelaskan cara melakukan teknik dasar lompat jauh.

Mengetahui,  
Guru Bidang Studi Penjaskes

Pengamat,

**Drs. Sukdan**  
**NIP. 195912201983042004**

**Ridho EL Abraham**  
**NPM : A1H010004**

## b. Lembar observasi aktifitas guru siklus II

**Tabel 4.12 Data Observasi Aktivitas Guru Siklus II**

Tanggal : 15 April 2014

Siklus : II

Berilah penilaian dengan tanda (√) 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	Penggunaan Media dan Sarana		√
6	Pengelolaan Kegiatan dan Waktu		
7	Penghargaan		
8	Melakukan Evaluasi		√
9	Memberikan tindak lanjut		√
10	Menutup Pelajaran		√
Jumlah		8	

Untuk mengetahui hasil nilai rata-rata aktifitas guru pada siklus II pertemuan ke-3 adalah  $= \frac{8}{10} \times 100\% = 80\%$  dimana dengan hasil pengamatan yang dicapai 8 aspek yang ada telah dilaksanakan dengan baik oleh guru.

Mengetahui,  
Guru Bidang Studi Penjaskes

Pengamat,

**Drs. Sukdan**  
NIP. 195912201983042004

**Ridho EL Abraham**  
NPM : A1H010004

**Tabel 4.15 Hasil Tes Jauhnya Lompatan (Siklus II)**

No	Nama	Pra Siklus	Siklus I	Siklus II	Keterangan
1	Astri Monica	2.2 meter	2.5 meter	2.8 meter	meningkat
2	Ayu Nur Azizah	2,5 meter	2,75 meter	2.75 meter	Tidak meningkat
3	Azizah	2.15 meter	2.45 meter	2.75 meter	meningkat
4	Desi Ratna L	2.75 meter	2.8 meter	2.8 meter	Tidak meningkat
5	Didi Mizwar*	3.2 meter	3.3 meter	4 meter	meningkat
6	Dinda Murah Hati	2,5 meter	2,6 meter	2.85 meter	meningkat
7	Erli gostian*	3.15 meter	3.2 meter	3.4 meter	meningkat
8	Elma Amelia	2.75 meter	2.85 meter	3 meter	meningkat
9	Ezra Afrita Nur	2.2 meter	2.2 meter	2.5 meter	meningkat
10	Fia Nopita Sari	2,5 meter	2,5 meter	2.8 meter	meningkat
11	Gilang Setiawan*	3.01 meter	3.2 meter	3.5 meter	meningkat
12	Hanifa Dewayani	2.75 meter	2.8 meter	2.8 meter	Tidak meningkat
13	Jeli Brigita Felisitas	2.2 meter	2.35meter	2.8 meter	meningkat
14	Jenny Assyuara O	2,4 meter	2,5 meter	2.75 meter	meningkat
15	Kumala Dewi	2.15 meter	2.4 meter	2.7 meter	meningkat
16	Melia Sariningsih	2.75 meter	2.8 meter	2.9 meter	meningkat
17	Nova Junanda	2.3 meter	2.3 meter	2.5 meter	meningkat
18	Okta Piya	2 meter	2 meter	2.4 meter	meningkat
19	Rahmi Fitrah	1.8 meter	2 meter	2.3 meter	meningkat
20	Renal Nofitra*	3.3 meter	3.3 meter	3.8 meter	meningkat
21	Rio Febrian*	3.02 meter	3.02 meter	3.7 meter	meningkat
22	Ringga Altoria*	2,95 meter	3 meter	3.4 meter	meningkat
23	Rizki Safitri	2.15 meter	2.3 meter	2.6 meter	meningkat
24	Ronal Irawan*	3.00 meter	3.2 meter	3.5 meter	meningkat
25	Sindi Safitri	2.2 meter	2.4 meter	2.7 meter	meningkat
26	Siti Martini	2,9 meter	2,9 meter	3 meter	meningkat
27	Teguh Irawan*	3.5 meter	3.6 meter	4.1 meter	meningkat
28	Tina Curalia	2.5 meter	2.65 meter	2.8 meter	meningkat
29	Yoga Saputra*	2.7 meter	3 meter	3 meter	Tidak meningkat
30	Yolanda Citra Lestari	2,5 meter	2,5 meter	2.8 meter	meningkat
31	Yulia Citra	2.8 meter	2.9 meter	2.9 meter	Tidak meningkat
	<b>Rata – rata putra</b>	<b>3.09 m</b>	<b>3.20 m</b>	<b>3.60 m</b>	<b>26 Meningkat</b>
	<b>Rata – rata putri</b>	<b>2.40 m</b>	<b>2.52 m</b>	<b>2.74 m</b>	

Keterangan: \* = siswa laki-laki

#### 4. Refleksi siklus II

Dari data tes siklus II dapat disimpulkan bahwa :

1. Rata – rata prestasi lompat jauh kelas X AK 3 adalah :  $\frac{92.6}{31} = 2.98$  meter
2. Rata rata prestasi lompat jauh putra adalah :  $\frac{32.4}{9} = 3.6$  meter
3. Rata rata prestasi lompat jauh putri adalah :  $\frac{60.2}{22} = 2.74$  meter
4. Persentase peningkatan prestasi pada siklus I adalah :

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

$$P = \frac{26}{31} \times 100\%$$

$$P = 0.838 \times 100\%$$

$$P = 83.8 \%$$

Hasil pengamatan pada siklus kedua didapat hasil nilai rata-rata jauhnya lompatan 2.98 meter, dengan rata-rata prestasi lompat jauh putra meningkat menjadi 3.60 meter dan jauhnya lompatan rata-rata prestasi lompat jauh putri meningkat menjadi 2.74 meter. Dengan adanya pembelajaran menggunakan media visual dan audio visual terlihat bahwa adanya peningkatan pada kategori sangat tinggi pada siklus II.

Proses-proses tindakan pada siklus II telah memberikan pengaruh yang sangat positif terhadap perubahan perilaku dalam proses pembelajaran keterampilan jauhnya lompatan yang dilakukan oleh guru maupun perilaku siswa dalam belajar. Hal tersebut merupakan dampak dari penggunaan media visual dan audio visual yang diberikan kepada siswa. Tahap penggunaan media visual dan audio visual disampaikan oleh guru dengan perbaikan-

perbaikan mendasar, menyesuaikan dengan kebutuhan siswa memberikan dampak yang sangat baik terhadap kondisi pada saat proses belajar mengajar, dan pada akhirnya memberikan pengaruh terhadap keberhasilan siswa dalam melakukan pembelajaran lompat jauh yang benar pada cabang atletik lompat jauh.

## **B. Pembahasan penelitian**

Berdasarkan prosedur penelitian tindakan kelas yang dirancang dan dilaksanakan dengan sistematis dan terencana dengan baik, maka peneliti dapat mengumpulkan data-data penelitian yang merupakan informasi penting hasil penelitian seperti yang disajikan dalam hasil penelitian di atas. Upaya meningkatkan hasil belajar lompat jauh menggunakan media visual dan audio visual pada penelitian tindakan kelas ini telah membawa dampak yang sangat positif terhadap peningkatan hasil belajar siswa dalam melakukan lompat jauh.

Pada awal penelitian dilakukan tes lompat jauh yang bertujuan untuk mengukur jauhnya lompatan yang dilakukan siswa sebelum menggunakan media alat bantu, dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa belum mampu menguasai materi ini dengan baik, berdasarkan hasil pengamatan terhadap jauhnya lompatan pada pra siklus yaitu : Siswa pada tahap persiapan masih kurang baik dalam melakukan lompat jauh, pada saat melakukan ancang-ancang siswa perempuan masih terlalu terburu-buru, takut, malu-malu serta masih banyak siswa yang kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh.

Menurut Prasetio (1975) bahwa, metode latihan adalah metode yang dipergunakan untuk memperbaiki elemen-elemen teknik yang baik secara

terpisah yang dikombinasikan, dimana proses latihan berlangsung sama dari awal sampai akhir. Sedangkan metode urutan latihan merupakan proses elemen teknik dari proses yang menuju kepada penguasaan elemen teknik yang komplit. Berdasarkan hal tersebut diatas maka upaya dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk memperhatikan gerakan yang di peragakan oleh guru serta media audio visual dan untuk mencoba melakukan lomoat jauh secara berulang-ulang.

Tindakan penelitian yang disajikan pada siklus I yang disajikan dalam 3 kali pertemuan yang dilaksanakan, pada waktu jam belajar olahraga. Ternyata belum memberikan dampak yang memuaskan dalam meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan gerakan lompat jauh dengan benar. Kendala-kendala yang muncul dalam proses pembelajaran misalnya: kebanyakan siswa putri masih banyak belum tahun dalam melakukan gerakan lompat jauh dengan benar, sedangkan sebagian siswa putra lebih cepat beradaptasi terhadap intruksi dan tugas gerak dari guru. Tetapi siswa putri lebih lama beradaptasi kemampuannya sehingga kepercayaan diri, kemauan dan keberanian muncul ketika guru memberikan motivasi dan memberi bantuan dalam gerakan yang sulit dan mendemostrasikan gerakan yang dilakukan.

Peningkatan keterampilan melakukan gerakan lompat jauh yang terjadi bila dibedakan antara siswa putra dan putri. Ternyata siswa putra lebih cepat menyesuaikan dalam pembelajaran, faktor-faktor pendukung pelaksanaan gerakan pada komponen keberanian dan percaya diri. Sedangkan pada siswa

putri walaupun tingkat penguasaan lompat jauh belum begitu menguasai tetapi kesungguhan dan keinginan siswa putri untuk mencoba begitu besar dan ingin bisa dalam melakukan lompat jauh dengan baik dan benar.

Peningkatan keterampilan pada tahap siklus kedua menunjukkan perubahan yang sangat baik, dimana nilai rata-rata jauhnya lompatan siswa sebesar 2.98 meter, dimana rata-rata lompat jauh putra sebesar 3.60 meter, serta rata-rata lompat jauh putri sebesar 2.74 meter. Selain itu persentasi peningkatan lompat jauh pada siklus II sebesar 83.8 % dimana termasuk kategori sangat baik.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan menunjukkan terjadinya peningkatan pada setiap siklus dari siklus I hingga siklus II. Demikian juga mengenai peningkatan antar siswa putra dan putri mengalami peningkatan yang berbeda-beda.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Penerapan media pembelajaran visual dan audio visual sangat baik untuk diterapkan dalam pembelajaran lompat jauh yang dilakukan guru penjaskes terhadap siswa sekolah menengah kejuruan, hal ini karena pembelajaran lompat jauh yang memiliki kesulitan tersendiri dan memerlukan kemampuan koordinasi yang baik. Selain itu jumlah siswa di sekolah menengah kejuruan juga didominasi oleh siswa perempuan sehingga dengan adanya penerapan media pembelajaran tersebut dapat menimbulkan rasa antusias dalam pembelajaran lompat jauh. Diharapkan dengan adanya penerapan media pembelajaran visual dan audio visual ini dapat menghasilkan hasil yang positif bagi siswa untuk mudah memahami gerakan lompat jauh dan memudahkan siswa dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh sehingga timbul ketertarikan untuk belajar tanpa adanya rasa takut atau kurang percaya diri dalam melakukan gerakan lompat jauh.

Hasil tindakan-tindakan dalam penelitian tindakan kelas dengan menerapkan media pembelajaran visual dan audio visual dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Penerapan media pembelajaran visual dan audio visual dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa kelas X AK3 di SMK N 1 Kota Bengkulu.

## **B. Implikasi**

Penelitian ini memberikan gambaran yang jelas akan keberhasilan proses pembelajaran bisa terjadi dikarenakan faktor guru dan siswa. Faktor dari guru yaitu dengan kemampuan guru menyampaikan materi, metode yang digunakan, sarana dan prasarana yang digunakan, kemampuan guru mengelola kelas dan faktor dari siswa yaitu motivasi dan minat siswa dalam mengikuti proses pembelajaran yang diberikan.

Penerapan pembelajaran dengan menggunakan media pembelajaran visual dan audio visual perlu diterapkan dalam merencanakan pembelajaran dengan memperhatikan materi pelajaran, karakteristik siswa, cuaca, dan sarana prasarana yang tersedia disekolah. Disamping itu, materi pembelajaran pendidikan jasmani yang terdapat di dalam kurikulum dirancang dengan tetap mengacu pada kebutuhan siswa baik fisik maupun mental.

Penelitian ini memberikan deskripsi dan gambaran yang jelas bahwa dengan menerapkan media pembelajaran visual dan audio visual dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh.

Bagi guru penjaskes, menggunakan media pembelajaran ini akan terlihat lebih efektif dan efisien dikarenakan dapat menumbuhkan minat dan motivasi siswa serta pemanfaatan waktu yang lebih efisien.

### **C. Keterbatasan**

Penelitian ini sudah diusahakan sebaik-baiknya tetapi tidak terlepas dari keterbatasan dan kekurangan antara lain:

1. Keterbatasan peneliti mengenai pengalaman, tenaga, dan kemampuan tetapi, diharapkan tidak mengurangi makna didalamnya.
2. Penelitian ini hanya berfokus terhadap peningkatan lompat jauh dengan menggunakan media pembelajaran visual dan audio visual.

### **D. Saran**

Penerapan media alat bantu visual dan audio visual menurut hasil penelitian telah memberikan pengaruh dan dampak yang baik terhadap hasil pembelajaran, baik dari segi keterampilan maupun proses pembelajaran. Maka dalam kesempatan ini, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Agar para guru penjasokes disekolah dapat meningkatkan pengetahuan dan memahami teknik atau metode yang baik dalam pembelajaran lompat jauh.
2. Agar guru olahraga dapat menerapkan media dan metode pembelajaran dengan menggunakan sarana prasarana yang telah ada disekolah. Sehingga proses pembelajaran yang akan dilakukan menjadi lebih efektif serta waktu yang di gunakan lebih efisien.
3. Menerapkan media pembelajaran visual dan audio visual adalah salah satu cara yang tepat diterapkan kepada siswa untuk meningkatkan keterampilan gerakan lompat jauh serta untuk menimbulkan kondisi yang kondusif, menyenangkan dan memberikan rasa aman pada diri siswa serta rasa antusias.

4. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pengembangan pada penelitian berikutnya dengan materi dan metode lainnya. Dengan subjek penelitian yang lebih besar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2006) *Prosedur Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Arsyad, Azhar. (2010) *Media Pembelajaran*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Basuki, Wibawa & Mukti Farida. (1991) *Media Pengajaran*. Jakarta: Depdikbud
- Depdikbud. (1999). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Depdikbud.
- Depdiknas, (2002). *Panduan dan model pembelajaran pendidikan jasmani adaptif*. Dirjen dikdasmen. Direktorat pendidikan luar biasa.
- Djoko Nugroho : (2009/2010), dalam Peningkatan Penguasaan Keterampilan Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain di SD Negeri Indra Sari tahun pelajaran 2009/2010
- Hasan. (1993). *Teknik-teknik atletik dan tahap pengajarannya*. Jakarta: IAAF.
- Joni, R. (1998). *Penelitian Tindakan Kelas*. Makalah dalam Penataran Calon Pelatih Proyek Pengembangan Guru Sekolah Menengah, Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Kemmis, S and Taggart, R. (1988). *The Action Research Planner*. Victoria: Deakin University.
- Munawaroh. (2013). *Panduan metodologi penelitian*. Malang: Intimedia.
- Sadiman, Arif. dkk. (2007). *Media Pendidikan: Pengertian, Pengembangan dan Pemanfaatannya*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Suharsimi Arikunto, Suhardjono dan Supardi. (2007). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Tamsir Riyadi. (1982). *Lompat jauh*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Widyadani, SB. (2008). *Media dan pembelajarannya*. Bandung: CV media Perkasa.
- Yoyo bahagia. (2010). *Pembelajaran atletik*. Jakarta: Depdikbud.

**Sumber lain :**

<http://file.upi.edu/Direktori/>

[FKIP/JUR. PEND. OLAHRAGAI/196611031991012YANTI HAMDIYATI/cara membuat instrumen penilaian PTK-jun-08.doc](#), diunduh pada Sabtu 21 desember 2013

[http://id.wikipedia.org/wiki/Lompat\\_jauh](http://id.wikipedia.org/wiki/Lompat_jauh)

<http://kyki-s.blogspot.com/2012/04/teknik-lompat-jauh-yang-baik.html>

<http://sepengatahuanku.blogspot.com/2012/11/makalah-olahraga-lompat-jauh.html>

<http://www.scribd.com/doc/63918011/Proposal-Ptk-Penjas>

<http://www.to-sidrap.com/2011/11/peraturan-tehnik-olahraga-lompat-jauh.html>

<b>LAMPIRAN 1</b>
-------------------

**Lembar 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	Penggunaan Media dan Sarana		
6	Pengelolaan Kegiatan dan Waktu		
7	Penghargaan		
8	Melakukan Evaluasi		
9	Memberikan tindak lanjut		
10	Menutup Pelajaran		
Jumlah			

<b>LAMPIRAN II</b>
--------------------

**Table 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		
<b>Jumlah Skor Perolehan :</b>			

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

<b>LAMPIRAN III</b>
---------------------

**Tabel 4.1 Data Hasil Observasi Aktivitas Siswa Pra Siklus Pada Pembelajaran Lompat Jauh.**

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 tumpuan pada lompat jauh		√
5	Kemampuan siswa dalam melakukan tolakan 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		
<b>Jumlah</b>			4

Hasil nilai rata-rata aktifitas siswa pada pra siklus adalah  $\frac{4}{10} \times 100\% = 40\%$

Mengetahui,

Guru Bidang Studi Penjaskes

Pengamat,

**Drs. Sukdan**  
NIP. 195912201983042004

**Ridho EL Abraham**  
NPM : A1H010004

<b>LAMPIRAN IV</b>
--------------------

**Tabel 4.2 Data Observasi Aktivitas Guru Pra Siklus**

Berilah penilaian dengan tanda (√) 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		√
<b>Jumlah</b>		<b>5</b>	

Hasil nilai rata-rata aktifitas guru pada pra siklus adalah  $= \frac{5}{10} \times 100\% = 50\%$ .

Mengetahui,

Guru Bidang Studi Penjaskes

Pengamat,

**Drs. Sukdan**  
NIP. 195912201983042004

**Ridho EL Abraham**  
NPM : A1H010004

<b>LAMPIRAN V</b>
-------------------

**Tabel 4.3 Data Hasil Tes Keterampilan Lompat Jauh Siswa Kelas X AK 3  
SMK Negeri 1 Kota Bengkulu ( Pra Siklus )**

No	Nama	Hasil lompatan	Keterangan
1	Astri Monica	2.2 meter	
2	Ayu Nur Azizah	2,5 meter	
3	Azizah	2.15 meter	
4	Desi Ratna L	2.75 meter	
5	Didi Mizwar *	3.2 meter	
6	Dinda Murah Hati	2,5 meter	
7	Erli gostian*	3.15 meter	
8	Elma Amelia	2.75 meter	
9	Ezra Afrita Nur	2.2 meter	
10	Fia Nopita Sari	2,5 meter	
11	Gilang Setiawan*	3.01 meter	
12	Hanifa Dewayani DN	2.75 meter	
13	Jeli Brigita Felisitas	2.2 meter	
14	Jenny Assyuara O	2,4 meter	
15	Kumala Dewi	2.15 meter	
16	Melia Sariningsih	2.75 meter	
17	Nova Junanda	2.3 meter	
18	Okta Piya	2 meter	
19	Rahmi Fitrah	1.8 meter	
20	Renal Nofitra*	3.3 meter	
21	Rio Febrian*	3.02 meter	
22	Ringga Altoria*	2,95 meter	
23	Rizki Safitri	2.15 meter	
24	Ronal Irawan*	3.00 meter	
25	Sindi Safitri	2.2 meter	
26	Siti Martini	2,9 meter	
27	Teguh Irawan*	3.5 meter	
28	Tina Curalia	2.5 meter	
29	Yoga Saputra*	2.7 meter	
30	Yolanda Citra Lestari	2,5 meter	
31	Yulia Citra	2.8 meter	
	<b>Rata – rata putra</b>	<b>3.09 meter</b>	
	<b>Rata – rata putri</b>	<b>2.40 meter</b>	

Keterangan: \* = siswa laki-laki

<b>LAMPIRAN VI</b>
--------------------

**Tabel 4.4 Data Hasil Observasi Aktivitas Siswa siklus I Pada Pembelajaran**

**Lompat Jauh**

Tanggal : 24 Maret 2014

Siklus : I

Berilah penilaian dengan tanda (√) 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 ayunan tangan dan paha pada lompat jauh.		√
5	Kemampuan siswa dalam melakukan tumpuan pada lompat jauh.		√
6	Kemampuan siswa dalam melakukan tolakan 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		√
<b>Jumlah</b>		7	

Hasil nilai rata-rata aktifitas siswa pada siklus I adalah  $= \frac{7}{10} \times 100\% = 70\%$ .

Mengetahui,

Guru Bidang Studi Penjaskes

Pengamat,

**Drs. Sukdan**  
NIP. 195912201983042004

**Ridho EL Abraham**  
NPM : A1H010004

<b>LAMPIRAN VII</b>
---------------------

**Tabel 4.7 Data Observasi Aktivitas Guru Siklus 1**

Tanggal : 24 Maret 2013

Siklus : I

Berilah penilaian dengan tanda (√) 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	Penggunaan Media dan Sarana		√
6	Pengelolaan Kegiatan dan Waktu		
7	Penghargaan		
8	Melakukan Evaluasi		√
9	Memberikan tindak lanjut		
10	Menutup Pelajaran		√
<b>Jumlah</b>		7	

Untuk mengetahui hasil nilai rata-rata aktifitas guru pada siklus I pertemuan ke-1

$$\text{adalah} = \frac{7}{10} \times 100\% = 70\%$$

Mengetahui,

Guru Bidang Studi Penjaskes

Pengamat,

**Drs. Sukdan**  
NIP. 195912201983042004

**Ridho EL Abraham**  
NPM : A1H010004

<b>LAMPIRAN VIII</b>
----------------------

**Tabel 4.8 Hasil Tes Jauhnya Lompatan (Siklus I)**

No	Nama	Pra Siklus	Siklus I	Keterangan
1	Astri Monica	2.2 meter	2.5 meter	Meningkat
2	Ayu Nur Azizah	2,5 meter	2,75 meter	Meningkat
3	Azizah	2.15 meter	2.45 meter	Meningkat
4	Desi Ratna L	2.75 meter	2.75 meter	Meningkat
5	Didi Mizwar*	3.2 meter	3.3 meter	Meningkat
6	Dinda Murah Hati	2,5 meter	2,6 meter	Meningkat
7	Erli gostian*	3.15 meter	3.2 meter	Meningkat
8	Elma Amelia	2.75 meter	2.85 meter	Meningkat
9	Ezra Afrita Nur	2.2 meter	2.2 meter	Tidak meningkat
10	Fia Nopita Sari	2,5 meter	2,5 meter	Tidak meningkat
11	Gilang Setiawan*	3.01 meter	3.2 meter	Meningkat
12	Hanifa Dewayani	2.75 meter	2.8 meter	Meningkat
13	Jeli Brigita Felisitas	2.2 meter	2.35meter	Meningkat
14	Jenny Assyuara O	2,4 meter	2,5 meter	Meningkat
15	Kumala Dewi	2.15 meter	2.4 meter	Meningkat
16	Melia Sariningsih	2.75 meter	2.8 meter	Meningkat
17	Nova Junanda	2.3 meter	2.3 meter	Tidak meningkat
18	Okta Piya	2 meter	2 meter	Tidak meningkat
19	Rahmi Fitrah	1.8 meter	2 meter	Meningkat
20	Renal Nofitra*	3.3 meter	3.3 meter	Tidak meningkat
21	Rio Febrian*	3.02 meter	3.02 meter	Tidak meningkat
22	Ringga Altoria*	2,95 meter	3 meter	Meningkat
23	Rizki Safitri	2.15 meter	2.3 meter	Meningkat
24	Ronal Irawan*	3.00 meter	3.2 meter	Meningkat
25	Sindi Safitri	2.2 meter	2.4 meter	Meningkat
26	Siti Martini	2,9 meter	2,9 meter	Tidak meningkat
27	Teguh Irawan*	3.5 meter	3.6 meter	Meningkat
28	Tina Curalia	2.5 meter	2.65 meter	Meningkat
29	Yoga Saputra*	2.7 meter	3 meter	Meningkat
30	Yolanda Citra Lestari	2,5 meter	2,5 meter	Tidak meningkat
31	Yulia Citra	2.8 meter	2.9 meter	Meningkat
	<b>Rata – rata putra</b>	<b>3.09 meter</b>	<b>3.2 meter</b>	<b>23 Meningkatkan</b>
	<b>Rata – rata putri</b>	<b>2.40 meter</b>	<b>2.52 meter</b>	

Keterangan: \*= Siswa Putra

<b>LAMPIRAN IX</b>
--------------------

**Tabel 4.9 Data Hasil Observasi Aktivitas Siswa siklus II  
Pada Pembelajaran Lompat Jauh**

Tanggal : 15 April 2014

Siklus : II

Berilah penilaian dengan tanda (√) 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 ayunan tangan dan paha pada lompat jauh.		√
5	Kemampuan siswa dalam melakukan tumpuan pada lompat jauh.		√
6	Kemampuan siswa dalam melakukan tolakan 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		√
<b>Jumlah</b>		<b>8</b>	

Untuk mengetahui hasil nilai rata-rata aktifitas siswa pada siklus II pertemuan adalah  $= \frac{8}{10} \times 100\% = 80\%$ .

Mengetahui,

Guru Bidang Studi Penjaskes

Pengamat,

**Drs. Sukdan**  
NIP. 195912201983042004

**Ridho EL Abraham**  
NPM : A1H010004

<b>LAMPIRAN X</b>
-------------------

**Tabel 4.12 Data Observasi Aktivitas Guru Siklus II**

Tanggal : 15 April 2014

Siklus : II

Berilah penilaian dengan tanda (√) 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	Penggunaan Media dan Sarana		√
6	Pengelolaan Kegiatan dan Waktu		
7	Penghargaan		
8	Melakukan Evaluasi		√
9	Memberikan tindak lanjut		√
10	Menutup Pelajaran		√
Jumlah		8	

Untuk mengetahui hasil nilai rata-rata aktifitas guru pada siklus II adalah  $= \frac{8}{10} \times 100\% = 80\%$

Mengetahui,

Guru Bidang Studi Penjaskes

Pengamat,

**Drs. Sukdan**  
NIP. 195912201983042004

**Ridho EL Abraham**  
NPM : A1H010004

<b>LAMPIRAN XI</b>
--------------------

**Tabel 4.15 Hasil Tes Jauhnya Lompatan (Siklus II)**

No	Nama	Pra Siklus	Siklus I	Siklus II	Keterangan
1	Astri Monica	2.2 meter	2.5 meter	2.8 meter	meningkat
2	Ayu Nur Azizah	2,5 meter	2,75 meter	2.75 meter	Tidak meningkat
3	Azizah	2.15 meter	2.45 meter	2.75 meter	meningkat
4	Desi Ratna L	2.75 meter	2.8 meter	2.8 meter	Tidak meningkat
5	Didi Mizwar	3.2 meter	3.3 meter	4 meter	meningkat
6	Dinda Murah Hati	2,5 meter	2,6 meter	2.85 meter	meningkat
7	Erli gostian	3.15 meter	3.2 meter	3.4 meter	meningkat
8	Elma Amelia	2.75 meter	2.85 meter	3 meter	meningkat
9	Ezra Afrita Nur	2.2 meter	2.2 meter	2.5 meter	meningkat
10	Fia Nopita Sari	2,5 meter	2,5 meter	2.8 meter	meningkat
11	Gilang Setiawan	3.01 meter	3.2 meter	3.5 meter	meningkat
12	Hanifa Dewayani	2.75 meter	2.8 meter	2.8 meter	Tidak meningkat
13	Jeli Brigita Felisitas	2.2 meter	2.35meter	2.8 meter	meningkat
14	Jenny Assyuara O	2,4 meter	2,5 meter	2.75 meter	meningkat
15	Kumala Dewi	2.15 meter	2.4 meter	2.7 meter	meningkat
16	Melia Sariningsih	2.75 meter	2.8 meter	2.9 meter	meningkat
17	Nova Junanda	2.3 meter	2.3 meter	2.5 meter	meningkat
18	Okta Piya	2 meter	2 meter	2.4 meter	meningkat
19	Rahmi Fitrah	1.8 meter	2 meter	2.3 meter	meningkat
20	Renal Nofitra	3.3 meter	3.3 meter	3.8 meter	meningkat
21	Rio Febrian	3.02 meter	3.02 meter	3.7 meter	meningkat
22	Ringga Altoria	2,95 meter	3 meter	3.4 meter	meningkat
23	Rizki Safitri	2.15 meter	2.3 meter	2.6 meter	meningkat
24	Ronal Irawan	3.00 meter	3.2 meter	3.5 meter	meningkat
25	Sindi Safitri	2.2 meter	2.4 meter	2.7 meter	meningkat
26	Siti Martini	2,9 meter	2,9 meter	3 meter	meningkat
27	Teguh Irawan	3.5 meter	3.6 meter	4.1 meter	meningkat
28	Tina Curalia	2.5 meter	2.65 meter	2.8 meter	meningkat
29	Yoga Saputra	2.7 meter	3 meter	3 meter	Tidak meningkat
30	Yolanda Citra Lestari	2,5 meter	2,5 meter	2.8 meter	meningkat
31	Yulia Citra	2.8 meter	2.9 meter	2.9 meter	Tidak meningkat
	<b>Rata – rata putra</b>	<b>3.09 m</b>	<b>3.20 m</b>	<b>3.60 m</b>	<b>26 Meningkat</b>
	<b>Rata – rata putri</b>	<b>2.40 m</b>	<b>2.52 m</b>	<b>2.74 m</b>	

**LAMPIRAN XII****Surat Pernyataan Teman Sejawat**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ridho El Abraham

NPM : A1H010004

Pekerjaan : Mahasiswa

Dengan ini menyatakan, bersedia menjadi pendamping teman sejawat sekaligus observer penelitian tindakan kelas dari penelitian:

Nama : Zazuli Rahman Aziz

NPM : A1H010046

Program Studi : Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Universitas Bengkulu

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 06 Maret 2014

**Ridho El Abraham**  
**NPM: A1H010004**

**LAMPIRAN XII**

**FOTO KETIKA PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH SISWA KELAS**

**X AK3 di SMKN 1 KOTA BENGKULU**



**(BERDOA SAAT MEMULAI KEGIATAN PEMBELAJARAN)**



**PEMANASAN**



**ABSENSI**





**SIKAP AWALAN**



**TUMPUAN**



**TOLAKAN**



**MELAYANG DI UDARA**



**PENDARATAN**

**FOTO MENGGUNAKAN MEDIA PEMBELAJARAN VISUAL**







## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )

NAMA SEKOLAH : SMK NEGERI 1 KOTA BENGKULU

MATA PELAJARAN: PENJASKES

KELAS/ SMESTER : X/2

MATERI POKOK : ATLETIK ( LOMPAT JAUH )

ALOKASI WAKTU : 3 X 45 MENIT

### A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi	KKM			
		K	DD	INTAKE	KKM
<p><b>SIKAP RELIGIUS</b>            1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai – nilai agama yang dianut dalam melaksanakan aktifitas jasman, permainan dan olahraga, Dicerminkan dengan:</p> <p>a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran</p> <p>b. Selalu berusaha secara meksimal dan tawakal dengan hasil akhir</p> <p>c. Membiasakan berprilaku baik dalam berolahraga dan latih</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ikut serta berdoa sebelum dan sesudah melakukan aktivitas pembelajaran penjasorkes</li> <li>• Tidak pantang menyerah dalam mengerjakan tugas</li> <li>• Berperilaku baik dalam melakukan aktivitas pembelajaran penjasorkes</li> </ul>				

<p>Sikap sosial</p> <p>2.1 Berperilaku sportif dalam pembelajaran</p> <p>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga kenyamanan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individu dalam melakukan berbagai aktivitas fisik</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik</p> <p>2.5 Toleransi dan mau bergantian dengan teman dalam melakukan aktifitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama dalam melakukan berbagai aktifitas fisik</p> <p>2.7 Menerima masukan yang baik.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patuh terhadap aturan</li> <li>• Mengerjakan tugas dengan penuh tanggung jawab</li> <li>• Membantu teman yang mengalami kesulitan dalam pembelajaran</li> <li>• Menerima saran, terbuka, saling membantu sesama peserta didik dalam melakukan aktivitas pembelajaran.</li> <li>• Saling menghargai sesama teman dalam aktivitas pembelajaran penjasorkes</li> <li>• Hadir tepat waktu dalam aktivitas pembelajaran penjasorkes</li> <li>• Mengakui apabila melakukan kesalahan</li> </ul>				
<p>3.1 Memahami konsep keterampilan teknik dasar atletik lompat jauh gaya gantung</p> <p>4.1 Mempraktikan keterampilan teknik dasar atletik lompat</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan konsep keterampilan teknik dasar lompat jauh gaya gantung</li> <li>• Mempraktikan teknik dasar atletik lompat jauh gaya</li> </ul>				

jauh gaya gantung, dengan menekankan gerak dasar.	gantung yang dilakukan dengan peraturan yang ada ( modifikasi permainan)				
---	--	--	--	--	--

## B. Tujuan pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu:

- a) Menjelaskan cara melakukan teknik dasar lompat jauh tung ( ancang – ancang, bertolak, melayang, mendarat ) dengan koordinasi yang baik.
- b) Melakukan teknik dasar lompat jauh secara individu dengan koordinasi yang baik.yaitu dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi.
- c) Menjelaskan cara melakukan gerakan lompat jauh dengan media pembelajaran sebenarnya (visual) dan audio visual.
- d) Mampu melakukan gerakan lompat jauh dengan menggunakan media yang sebenarnya.

**C. Materi pembelajaran : atletik ( lompat jauh)**

**D. Alokasi waktu : 3 x 45 menit**

**E. Metode/ model pembelajaran**

- a) Pendekatan : *scientific*
- b) Metode : Pembelajaran penemuan ( *discovery learning* ) dan timbal balik ( *resiprokal* )

**F. Media pembelajaran**

- A. Lintasan lompat jauh
- B. Tali yang dimodifikasi
- C. Ban bekas
- D. Kapur

- E. Meteran
- F. Kardus
- G. Peluit
- H. Lembar penilaian
- I. Ruang kelas
- J. *Infocus*
- K. Laptop

#### **L. Sumber belajar**

- a) Buku pegangan guru IAAF, Buku pintar olahraga
- b) Buku praktik/ LKS
- c) Buku pembelajaran atletik
- d) Gambar gerak dasar atletik ( lompat jauh)

#### **M. Langkah – langkah pembelajaran**

##### **1. Kegiatan pendahuluan ( 20 menit )**

Dalam kegiatan Awal, guru:

- Berbaris**, (dengan cara membuat 4 berbanjar atau 3 bersaf)
- Berdoa**
- Presensi** (mengulangi pelajaran tentang minggu depan)
- Apersepsi, dan**
- pemanasan Inti** (dengan cara membauat barisan terlebih dahulu kemudian melakukan pemansan gerakan strecing dan dinamis di lanjuti mengelilingi lapangan yang ada disekolah).

##### **2. Kegiatan inti ( 80 menit )**

###### **a. Mengamati**

- Peserta didik mengamati dan membuat catatan tentang teknik dasar lompat jauh ( ancang – ancang, bertolak, melayang, mendarat ). Yang diperagakan oleh guru atau salah satu peserta didik yang

melakukan gerakan lompat jauh dan membuat catatan hasil pengamatan.

**b. Bertanya**

- Guru menanyakan kepada peserta didik tentang teknik lompat jauh. Misalnya : apakah ancang – ancang dapat mempengaruhi jauhnya lompatan?
- Guru menanyakan kepada peserta didik tentang apa saja teknik dasar di dalam pembelajarann lompat jauh.
- Peserta didik diberikan kesempatan untuk bertanya sesuai materi pembelajaran

**c. Eksplorasi**

- Peserta didik melakukan teknik dasar lompat jauh (ancang – ancang, bertolak, melayang, mendarat ) yang dilakukan perorangan dan berkelompok dengan menggunakan media alat bantu yang telah disiapkan, dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi.
- Melakukan teknik dasar lompat jauh dengan benar menggunakan media yang ada.
- Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan – kesalahan yang sering dilakukan pada saat melakukan teknik dasar lompat jauh gaya gantung.

**d. Mengasosiasi**

- Peserta didik menemukan teknik dasar dalam melakukan gerakan lompat jauh.
- Peserta didik mencari tau hubungan ancang – ancang dengan jauhnya lompatan.
- Peserta didik mencari tau hubungan tolakan dengan jauhnya lompatan.
- Peserta didi mencari tau hubungan antara keterampilan lompat jauh terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh.

**e. Mengkomunikasikan**

- Peserta didik menerapkan gerakan teknik lompat jauh (ancang – anchang, bertolak, melayang, mendarat ) yang dilakukan perorangan dan berkelompok menggunakan media alat bantu dengan menunjukkan perilaku kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi.
- Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan
- Memberikan saran perbaikan kepada peserta didik dalam melakukan keterampilan gerakan lompat jauh yang benar.
- Melakukan evaluasi secara keseluruhan tentang proses pembelajaran yang telah dilakukan.

**3. Kegiatan penutup ( 20 menit )**

- Pendinginan dengan melakukan gerakan- gerakan peregangan tubuh.
- Melakukan penilaian atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan.
- Memberi umpan balik berupa.
- Memberikan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remedi, program pengayaan, atau memberi tugas baik individual maupun kelompok sesuai hasil belajar peserta didik.
- Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan dan tehnik dalam Lompat Jauh.
- Melakukan evaluasi secara keseluruhan tentang proses pembelajaran yang telah dilakukan.
- Pemberian tugas
- Baris, doa dan barisan dibubarkan dengan sikap disiplin.

## N. Penilaian sikap

### a. Petunjuk penilaian

- Penilaian aspek perilaku ( sikap ) dilakukan dengan pengamatan selain , mengikuti kegiatan belajar mengajar, pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan tekni dasar atletik lompat jauh gaya gantung (ancang – anchang, bertolak, melayang, mendarat) aspek – aspek yang dinilai meliputi: kerjasam, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi.
- Berikan tanda (√) pada kolom yang tersedia, setiap peserta didik menunjukkan/ menampilkan perilaku yang diharapkan. Setiap perilaku diberi tanda (√) dengan rentang nilai 1 sampai dengan 3 ( baik= 3, sedang= 2, dan kurang= 1 )

### b. Penilaian

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		
<b>Jumlah Skor Perolehan :</b>			

Norma Penilaian:

<b>Rentang Nilai</b>	<b>Ket</b>
8,4 – 10	Baik Sekali
6,3 – 8,3	Baik
4,2 – 6,2	Sedang
2,4 – 4,1	Kurang
0 – 2,3	Kurang Sekali

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

P = persentase keberhasilan

F = Anak yang tuntas belajar

N = Jumlah keseluruhan

Mengetahui,  
Guru Bidang Studi Penjaskes

Peneliti,

**Drs. Sukdan**  
**NIP. 195912201983042004**

**Zazuli rahman aziz**  
**NPM : A1H010046**



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS BENGKULU

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jalan WR.Supratman Kandang Limun Bengkulu 38371A

Telepon (0736) 21170.Psw.203-232, 21186 Faksimile : (0736) 21186

Laman: www.fkip.unib.ac.id e-mail: dekanat.fkip@unib.ac.id

Nomor : 1215 /UN30.3/PL/2014  
Lamp : 1 (satu) Expl Proposal  
Perihal : Izin Penelitian

5 Maret 2014

Yth. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Bengkulu  
Di Bengkulu

Demi kelancaran penulisan Skripsi mahasiswa kami, bersama ini di mohon di wilayah kerja bapak dapat memberikan izin melakukan penelitian / pengambilan data kepada:

Nama : **Zazuli Rahman Aziz**  
NPM : **A1H010046**  
Program Studi : **Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**  
Tempat penelitian : **SMK Negeri 1 Kota Bengkulu**  
Waktu Penelitian : **6 Maret s.d 24 April 2014**

dengan judul : **"Upaya Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh Melalui Penerapan Media Alat Bantu Visual Dan Audio Visual Pada Siswa Kelas X AK 3 di SMK Negeri 1 Kota Bengkulu."** Proposal terlampir.

Atas bantuan dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

a.n.Dekan,  
Wakil Dekan Bidang Akademik



Prof. Dr. Bambang Sahono, M.Pd  
NIP.195910131985031016

Tembusan :  
Yth. Dekan FKIP Sebagai Laporan



**PEMERINTAH KOTA BENGKULU**  
**DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**

Jl. Mahoni Nomor 57 Telp. (0736) 21429, 21725 BENGKULU 38227  
Fax. (0736) 345444

**SURAT IZIN PENELITIAN**

Nomor : 421.3/ 92 /V.Dikbud

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Dinas Pendidikan Dan Kebudayaan Kota Bengkulu,  
Memperhatikan :

1. Surat : Dekan FKIP Universitas Bengkulu Kota Bengkulu Nomor : 1215/  
UN30.3/PL/2014 tanggal 5 Maret 2014.
2. Surat Izin Penelitian : ZAZULI RAHMAN AZIZ
3. Judul Skripsi : "Upaya Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh Melalui Penerapan  
Media Alat Bantu Visual Dan Audio Visual Pada Siswa Kelas X AK 3 di  
SMK Negeri 1 Kota Bengkulu".

Dengan ini menyatakan dapat memberi izin mengadakan penelitian kepada :

1. Nama : ZAZULI RAHMAN AZIZ
2. NPM : A1H010046
3. Program Studi : S1 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. a. Tempat penelitian SMKN 1 KOTA BENGKULU  
b. Waktu penelitian 6 Maret s.d 24 April 2014
2. Penelitian tersebut khusus terbatas untuk kepentingan studi ilmiah;
3. Tidak diperbolehkan dipublikasikan sebelum mendapat izin tertulis dari Kepala Dinas  
Pendidikan Dan Kebudayaan Kota Bengkulu;
4. Harus melapor kepada Kepala Sekolah sebelum melaksanakan penelitian;
5. Menyampaikan laporan hasil penelitian tersebut kepada Kepala Dinas Pendidikan Dan  
Kebudayaan Kota Bengkulu dan Kepala SMKN Negeri 1 Kota Bengkulu.

Demikian surat izin penelitian ini diberikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 06 Maret 2014

a.n. Kepala Dinas Pendidikan Dan Kebudayaan  
Kota Bengkulu  
Kepala Bidang Dikmen,  
Mewakili



**MINARNI, S.Pd**  
NIP.19760710 200502 2 001

Tembusan disampaikan kepada Yth:

- 1 Kepala Pelayanan Perizinan Terpadu Provinsi Bengkulu
- 2 Kepala Badan Pelayanan Perizinan Terpadu dan Penanaman Modal Kota Bengkulu
2. Dekan Fakultas Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu
3. Kepala SMKN 1 Kota Bengkulu
4. Yang bersangkutan



PEMERINTAH KOTA BENGKULU  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN KOTA BENGKULU

**SMK NEGERI 1 KOTA BENGKULU**

Jln. Jati No. 41 Kelurahan Padang Jati Kecamatan Ratu Agung Kota Bengkulu  
38229 Telp. Fax. (0736) 21712

Email: [smkn1\\_bkl@yahoo.co.id](mailto:smkn1_bkl@yahoo.co.id) Website: [www.smkn1bengkulu.sch.id](http://www.smkn1bengkulu.sch.id)



ISO 9001:2008  
No.38171/AJ/0001/UK/En  
IWA2 2007

SURAT KETERANGAN  
Nomor : 421.3/skg /SMKN.I

Kepala Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 1 Kota Bengkulu dengan ini menerangkan :

Nama : Zazuli Rahman Aziz  
NPM : A1H010046  
Program Studi : Penjaskes  
Fakultas : KIP Universitas Bengkulu (UNIB)

Telah selesai melaksanakan penelitian di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 1 Kota Bengkulu dengan judul penelitian " *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Penerapan Media Pembelajaran Visual dan Audio Visual Pada Siswa Kelas X AK 3 di SMK N 1 Kota Bengkulu* "

Demikianlah surat keterangan ini di buat dengan sebenarnya untuk dapat di pergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 11 Juni 2014



Kepala

Dra. Hj. Evriza, M.Pd  
NIP. 196407101995032001

**Kompetensi Keahlian** : Akuntansi (akreditasi A), Adm. Perkantoran (akreditasi A), Pemasaran (akreditasi A), Usaha Perjalana Wisata (akreditasi A), Multimedia (akreditasi A), Teknik Komputer & Jaringan (akreditasi A)

**Unggul dan terpercaya**