JPKO Jurnal Pendidikan dan Kepelatihan Olahraga
Vol 2 No 2 Oktober 2024
ISSN: 2988-4535 (Online)
Open Access:https://journal.sabajayapublisher.com/index.php/jpko

Media Pembelajaran Audio Visual Terhadap Pembelajran Lompat Jauh Pada Siswa/Siswi

Devi Uliani Br Saragih[1], Fendra Ananta Lubis[2], Suwandira[3], Samsuddin Siregar[4]
[1,2,3,4] Universitas Negeri Medan
e-mail: devisaragih064@gmail.com fendraananta7@gmail.com suwandira@gmail.com samsuddinsiregar@unimed.ac.id

Article Info

Article history:
Received 27-09-2024
Revised 14-10-2024
Accepted 21-10-2024

Keyword:
Lompat jauh,keterampilan motorik,Latihan fisik,Pendidikan jasmani,anak SD

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perkembangan keterampilan lompat jauh pada siswa Sekolah Dasar (SD) kelas 4 dan 5. Lompat jauh merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang penting dalam pembentukan koordinasi motorik kasar pada anak-anak. Penelitian dilakukan dengan metode eksperimen, di mana para siswa diberikan latihan teknik dasar lompat jauh selama 6 minggu. Data dikumpulkan melalui observasi langsung dan tes performa sebelum dan sesudah intervensi.
Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan anak-anak dalam aspek kecepatan lari, teknik tolakan, dan jarak lompatan setelah mengikuti program latihan. Faktor-faktor seperti keteraturan latihan dan motivasi siswa berperan penting dalam peningkatan hasil lompat jauh. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pengenalan teknik dasar lompat jauh secara dini di sekolah dasar sangat efektif untuk mengembangkan keterampilan motorik kasar serta membentuk fondasi olahraga yang baik pada masa pertumbuhan anak.

©2024Authors. Published bySabajaya Publisher. This work is licensed under a CreativeCommons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.
(https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

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

Metode pembelajaran inovatif dengan menggunakan media yang menarik dan memodifikasi pembelajaran atau menciptakan inovasi pembelajaran yang lebih menarik.Sehubungan hal tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian Tindakan kelas dengan berbabasis media audio visual dengan judul "Pembelajaran Lompat Jauh Pada Kelas IV Di SDN Negeri Sampali 101776.

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian merupakan faktor penting dalam sebuah penelitian, masalah yang telah di uraikan sebelumnya dipecahkan dengan menggunakan metode penelitian tindakan kelas (classrom action research). Melalui metode ini, akan mengkaji dan merefleksi suatu teknik pembelajaran dengan tujuan

untuk mengatasi permasalahan yang muncul di dalam kelas. Selain itu, metode ini juga digunakan untuk meningkatkan keterampilan siswa yang dirasa lemah, khususnya dalam keterampilan dan mengenali gerak.

Lompat jauh menuntut adanya keterampilan gerak yang dilakukan secara tahap demi tahap dari seluruh rangkaian gerakan yang ditampilkan. Oleh karena itu, siswa yang menerima materi harus benar-benar siap dan fokus dalam belajar, di samping itu juga kelemahan guru dalam pemberian contoh atau mendemonstrasikan keterampilan yang diajarkan akan membuat pemahaman siswa kurang terhadap model gerakan dari keterampilan tersebut. Untuk itu seorang guru dituntut mampu mengembangkan berbagai macam model pembelajaran menggunakan media belajar yang dapat diterapkan pada mata pelajaran praktik, sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung dengan baik dan berkualitas. Dalam kaitannya dengan penguasaan teknik lompat jauh dalam pembelajaran di sekolah dasar, terdapat beberapa aspek yang perlu diperhatikan di antaranya :

1) Awalan yang baik dan tepat,
2) Macam gaya atau sikap tubuh pada saat melayang di udara yang telah umum digunakan oleh atlet profesional dalam melakukan lompat jauh untuk dapat mencapai jarak pendaratan yang optimal. Ketiga teknik atau gaya tersebut adalah Gaya Jongkok, Gaya Lenting dan Gaya Jalan di udara,
3) Sikap pendaratan yang baik (Soegito dkk, 1994 : 143).

Awalan dalam teknik lompat jauh umumnya diberikan dalam pembelajaran lompat jauhdi sekolah dasar dengan berdasarkan kemampuan fisik siswa atau kondisi lapangan atau prasarana yang dimiliki oleh sekolah, misalnya halaman sekolah yang sempit tetapi digunakan sebagai lokasi pelaksanaan lompat jauh. Keterbatasan prasarana dalam proses pembelajaran lompat jauh ini harus digabungkan dengan teknik pemilihan awalan yang tepat agar dapat memberikan hasil lompatan yang maksimal. Selain itu dalam pelaksanaan belajar mengajar pada siswa sekolah dasar, jarak awalan dalam melakukan lompat jauh hendaknya disesuaikan dengan kemampuan fisiknya,misalnya antara 15 sampai 20 meteratau 15 sampai 25 meter(AipSyarifuddin,1992:91).

Media audio visual adalah alat bantu yang memperlihatkan gambar yang bergerak dan suara secara bersama-sama saat menyampaikan informasi atau pesan. Audio visual merupakan media yang efektif dalam menyampaikan informasi yang mencakup unsur gerak karena dapat memperlihatkan suatu peristiwa secara berkesinambungan dan yang menjadi model dalam penyampaian informasi tersebut adalah orang yang memiliki keterampilan sesuai dengan gerak yang diinformasikan menurut Parwata (2008: 39) dalam (Andika Triansyah: 2011).

Penggunaan media audio visual akan membantu siswa dalam mempelajari gerak secara teliti dan benar sehingga dapat membantu pelaksanaan proses pembelajaran secara baik dan berkualitas. Mengingat pentingnya media untuk mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan, maka penulis mencoba meneliti penerapan pembelajaran atletik dengan menggunakan media audio visual berupa Power Point Video Audio untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

Dalam penelitian ini yang menjadi pokok permasalahan adalah kesulitan yang dihadapi oleh siswa Kelas IV SDN Sampali 101776 dalam memahami konsep dasar gerak Lompat Jauh dalam pembelajaran Penjasorkes. Dan pada umumnya siswa kurang mengenali gerak dalam pembelajaran Lompat Jauh. Sebagai pemecahan masalahnya adalah dengan penggunaan media pembelajaran Audio Visual yang dapat menarik minat siswa dalam belajar memahami gerak sehingga proses-proses pembelajaran Lompat Jauh dengan penerapan media pembelajaran Audio Visual dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam mengenali gerak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

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

1. Hasil Pengamatan Kterampilan Unjuk Kerja Siswa(Psikomotorik) Dalam penelitian ini dilakukan pengamatan keterampilan unjuk kerjasiswa (psikomotorik). Pengamatan dilakukan dalam dua siklus selama penelitian berlangsung. Data hasil pengamatan tampak pada tabel 4. Berikut adalah perolehan hasilnya.

Tabel1.Hasil Pengamatan Keterampilan Psikomotorik

PSIKOMOTOR	SIKLUS	SIKLUSI
	59,68	81,25

Sumber: Hasil Penelitian Siklus I dan Siklus II .2012

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

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

Rata-rata siklus I : (S p r e)=59,68

Rata-rata siklus II:($S\ p\ o\ s\ t$)=81,25

$$\textit{Hake's Normalizedgain : } (g) = \frac{(S\ p\ o\ s\ t) - (S\ P\ R\ E)}{100\% - (S\ P\ R\ E)}$$

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

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

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

A. Lompat Jauh

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik. Lompat jauh menurut Aip Syarifuddin (1992 : 90) didefinisikan sebagai suatu bentuk gerakan melompat, mengangkat kaki keatas kedepan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin diudara (melayang diudara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Sasaran dan tujuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin kesebuah letak pendaratan atau bak lompat. Jarak lompatan diukur dari papan tolakan sampai batas terdekat dari letak pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh.

B. Teknik Lompat Jauh

Lompat jauh mempunyai empat fase gerakan, yaitu awalan, tolakan, melayang dan mendarat serta terdapat tiga macam gaya yang membedakan antara gaya yang satu dengan gaya yang lainnya pada saat melayang diudara. Uraian mengenai keempat fase gerakan dalam lompat jauh
adalah sebagai berikut:

a. Awalan

Awalan adalah langkah utama yang diperlukan oleh pelompat untuk memperoleh kecepatan pada waktu akan melompat. Seperti dikatakan Aip Syarifuddin (1992 : 90) awalan merupakan Gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan (lompatan). Jarak awalan yang biasa dan umum digunakan oleh para pelompat (atlet) dalam perlombaan lompat jauh adalah :

1) untuk putra antara 40 m sampai 50 m;
2) untuk putri antara 30 m sampai dengan 45 m.

b. Tumpuan atau Tolakan

Tumpuan atau tolakan adalah gerakan menolak sekuat-kuatnya dengan kaki yang terkuat, yaitu meneruskan kecepatan horizontal ke kekuatan vertical yang dilakukan secara cepat. Menurut Engkos Kosasih (1985 : 67) tolakan yaitu menolak sekuat-kuatnya pada papan tolakan dengan kaki terkuat ke atas (tinggi dan ke depan). Dengan demikian dapatlah dikatakan bahwa melakukan tolakan berarti jarak merubah kecepatan horizontal menjadi kecepatan vertical.

c. Melayang di Udara

Sikap melayang adalah sikap setelah gerakan lompatan dilakukan dan badan sudah terangkat tinggi keatas. Menurut Aip Syarifuddin (1992 :92/93) sikap dan gerakan badan di udara sangat erat hubungannya dengan kecepatan awalan dan kekuatan tolakan. Karena pada waktu pelompat lepas dari papan tolakan badan si pelompat akan dipengaruhi oleh suatu kekuatan yaitu gaya gravitasi (gaya penarik bumi).

Untuk itu, kecepatan lari awalan dan kekuatan pada waktu menolak harus dilakukan oleh pelompat untuk mengetahui daya Tarik bumi tersebut. Dengan demikian jelas bahwa pada nomor lompat jauh kecepatan dan kekuatan sangat besar pengaruhnya terhadap hasil tolakan.

d. Mendarat

Mendarat adalah sikap jatuh dengan posisi kedua kaki menyentuh tanah secara bersama-sama dengan lutut dibengkokkan dan mengeper sehingga memungkinkan jatuhnya badan kearah depan. Seperti dikatakan Yusuf Adisasmita (1992 : 68) pada saat mendarat titik berat badan harus dibawa kemuka dengan jalan membungkukkan badan hingga lutut hampir merapat, dibantu pula dengan juluran tangan kemuka.

C. Latihan Lompat dan Prinsip-Prinsip Latihan

a. Pengertian Latihan Lompat

Latihan adalah proses yang sistematis daripada berlatih atau bekerja secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya (Harsono, 1982 : 27). Lompat adalah istilah yang digunakan dalam cabang olahraga atletik, yaitu melakukan tolakan dengan satu kaki, Aip Syarifuddin (1992 : 90). Pengertian latihan lompat dari pendapat tersebut dapat disimpulkan yaitu melakukan gerakan melompat dengan tumpuan satu kaki yang dilakukan secara berulang-ulang dan setiap hari jumlah beban latihan ditambah.

b. Prinsip-Prinsip Latihan

1. Prinsip Latihan Beban Bertambah (Overload)

Untuk meningkatkan prestasi atlit prinsip overload harus digunakan. Apabila atlet sudah merasa ringan pada beban yang diberikan maka beban harus ditambah. Menurut M. Sajoto (1988 : 42) dengan berprinsip pada overload, maka kelompok-kelompok otot akan bergabung kekuatannya secara efektif dan akan merangsang penyesuaian fisiologis dalam tubuh yang mendorong meningkatkan kekuatan otot.

2. Prinsip Peningkatan Beban Terus Menerus

Otot yang menerima beban latihan lebih atau overload kekuatannya akan bertambah dan apabila kekuatan bertambah, maka program latihan berikutnya bila tidak ada penambahan beban, tidak lagi dapat menambah kekuatan. Penambahan beban dalam jumlah repetisi tertentu, otot belum merasakan lelah. Prinsip penambahan beban demikian dinamakan prinsip penambahan beban secara progresif. (M. Sajoto, 1988 : 115).

3. Prinsip Urutan Pengaturan Suatu Latihan

Latihan berbeban hendaknya diatur sedemikian rupa sehingga kelompok otot besar mendapat giliran latihan lebih dulu sebelum latihan otot kecil. Hal ini perlu agar kelompok otot kecil tidak mengalami kelelahan terlebih dahuu, sebelum kelompok otot mendapat giliran latihan pengaturan latihan hendaknya diprogramkan sedemikian rupa sehingga tidak terjadi dua bagian otot dalam tubuh yang sama mendapat dua giliran latihan secara berurutan (M. Sajoto,1988 : 115)

4. Prinsip Kekhususan Program Latihan

Menurut O'shea dalam bukunya M. Sajoto (1988 : 42) menyatakan bahwa semua program latihan harus berdasarkan "SAID" yaitu Specific Adaptation to Imposed Demands. Prinsip tersebut menyatakan bahwa latihan hendaknya bersifat khusus, sesuai dengan sasaran yang akan dicapai.

D. Macam-macam gaya lompat jauh

a. Lompat Jauh Gaya Jongkok (Gaya Orthodok)

1. antara 30 sampai 40 meter. Latihan kecepatan awalan dapat dilakukan dengan Latihan latihansprint 10 - 20 meter yang di lakukan berulang-ulang. Panjang langkah, jumlah langkah, dan kecepatan berlari dalam mengambil awalan harus selalu sama. Menjelang tiga sampa empat langkah sebelum balok tumpu, seorang pelompat harus dapat berkonsentrasi untuk dapat melakukan tumpuan dengan kuat. Dengan catatan tanpa mengurangi kecepatan.
2. Tumpuan atau tolakan adalah perpindahan yang sangat cepat antara lari awalan dan melayang. Ketepatan tumpuan pada balok tumpu serta besarnya tenaga tolakan yang dihasilkan oleh kaki (explosive power) kaki sangatlah menentukan pencapaian hasil lompatan. Oleh sebab itu, latihan ketepatan menumpu pada balok tumpu dapat dilakukan dengan jumlah langkah sebanyak 5 hingga 7 langkah. Tumpuan kaki dapat di lakukan dengan kaki kiri maupun kaki kanan tergantung dari kaki mana yang lebih kuat dan lebih dominan.Pada waktu menumpu badan condong ke depan, titik berat badan harus terletak agak kedepan, titik berat badan harus terletak agak ke depan. Titik sumber tenaga, yaitu kaki tumpu menumpu secara tepat pada balok tumpu, segera diikuti dengan gerakan kaki ayunkan kearah depan atas. Dengan sudut tolakan berkisar antara 40 – 50 derajat.
3. Melayang (sikap badan saat di udara) adalah setelah pelompat menumpu pada balok tumpuan, maka dengan posisi badan condong ke depan terangkat melayang di udara,bersamaan dengan ayunan kedua lengan ke depan atas. Untuk mendapatkan tinggi dan jauhnya lompatan harus meluruskan kaki tumpu selurus-lurusnya dan secepat-cepatnya. Padawaktu naik, badan harus dapat ditahan dalam keadaan rileks (tidak kaku) kemudian melakukan gerakan-gerakan sikap tubuh di udara (waktu melayang) inilah biasanya yang disebut gaya lompatan dalam lompat jauh. Pada waktu di udara dengan sikap jongkok saat kakitolak menolakkan kaki pada balok tumpuan, kaki diayunkan ke depan atas untuk membantu mengangkat titik berat badan ke atas kemudian diikuti kaki tolak menyusul kaki ayun.Saat melayang ke dua kaki sedikit di tekuk sehingga posisi badan berada dalam sikap jongkok.Keadaan ini supaya dapat dipertahankan sebelum melakukan pendaratan.
4. Mendarat adalah pada waktu mendarat pelompat harus menjulurkan kedua belah tangan sejauh-jauhnya ke muka dengan tidak kehilangan keseimbangan badannya supaya tidak jatuhke belakang. Untuk mencegahnya berat badan harus di bawa ke depan dengan cara membungkukkan badan dan lutut hampir merapat dibantu dengan cara menjulurkan tangankedepan. Pada waktu pendaratan lutut dibengkokan sehingga memungkinkan suatu momentum membawa badan ke depan atas kaki mendarat di lakukan dengan tumit terlebih dahulu mengenai tanah.

b. Lompat Jauh Gaya Menggantung (Gaya Schnepper)

Gaya menggantung merupakan salah satu gaya dalam lompat jauh.Mengapa di sebut gaya menggantung, karena gerak dan sikap badan di udara menyerupai dengan orang yang sedang menggantung atau melenting ke belakang. Yang harus dikuasai unsur-unsur dalam melakukan lompat jauh gaya menggantung adalah; awalan, tumpuan/tolakan, melayang danmendarat. Tanpa penguasaan teknik yang baik dan benar hasil yang diperolehnya tidak akan maksimal.

A. Awalan adalah gerak awal yang dimulai dengan lari, ini berguna untuk mendapatkan kecepatan lari setinggi-tingginya sebelum mencapai balok tumpuan. Jarak awalan lari,tergantung pada tiap-tiap pelompat. Bagi para pemula mengambil awalan cukup 20 sampai25 meter, tetapi bagi atlet yang sudah mapan, untuk membangun kecepatan maksimum harus mengambil awalan antara 30 sampai 40 meter.
B. Tumpuan/tolakan merupakan perpindahan yang cepat antara lari, awalan dan melayang.Urutan melakukan tumpuan yang benar adalah:
   1. Tolakan dengan salah satu kaki yang lebih kuat dan dominan.
   2. Ketepatan tumpuan pada balok tumpu serta tenaga tolakan sangat menentukan hasillompatan.
   3. Pada saat kaki menumpu pada balok, badan harus agak condong ke depan.
   4. Titik berat badan harus terletek agak ke muka.
   5. Gerakan kaki ayun ke arah depan atas.
   6. Sudut tolakan kurang lebih 45 derajat.

C. Melayang (sikap badan saat di udara) adalah pelompat menumpupada balok tumpuan, makabadan akan dapat terangkat di udara dengan sikap/gaya menggantung untuk melakukannya.
   1. Pada saat melayang kaki diayun dan diangkat ke depan.
   2. Kaki tolak selepas dari tanah diayunkan kembali ke belakang bersamaan atau sejajardengan kaki ayun.
   3. Sikap badan dibusungkan ke depan atau melenting ke belakang.
   4. Lengan diayunkan ke atas belakang.
   5. Kepala tengadah.

D. Mendarat adalah pada waktu mendarat pelompat harus berusaha menjulurkan kedua belah tangannya. Sejauh-jauhnya kemuka serta tidak kehilangan keseimbangan badannya. Pada saat Ini biasanya timbul perasaan, badan akan jatuh ke belakang, untuk mencegahnya titik berat harus di bawa ke depan dengan jalan membungkukan badan, hingga badan dan lutut hamper merapat, dibantu pula dengan juluran tangan ke muka. Pada waktu pendaratan lutut dibengkokan sehingga memungkinkan suatu momentum membawa ke depan atas, kaki mendarat dilakukan dengan tumit terlebih dahulu mengenai tanah.

E. Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara (Walking in the Air) Gaya berjalan di udara

Merupakan salah satu gaya dalam lompat jauh. Mengapa di sebut gaya berjalan di udara, karena gerak dan sikap badan di udara menyerupai dengan orang yang sedang berjalan. Yang harus dikuasai unsur-unsur dalam melakukan lompat jauh gaya berjalan diudara adalah; awalan, tumpuan/tolakan, melayang dan mendarat. Tanpa penguasaan Teknik yang baik dan benar hasil yang diperolehnya tidak akan maksimal.

1. Awalan adalah saat melakukan awalan sebaiknya dilakukan pada jarak yang dirasakan cukupmemadai oleh pelompat. Pelompat memiliki naluri yang berbeda antara pelompat yang satu dengan yang lainnya. Yang perlu dipahami oleh seorang pelompat jauh adalah pengembangan akselerasi, distribusi energi, dan kecepatan.Agar saat tolakan tepat, guru bisamenggunakan tanda pada lintasanyang akan dilalui pelompat.
2. Tumpuan adalah saat melakukan tumpuan dapat digunakan kaki kiri atau kanan sesuai dengan kebiasaan pelompat. Sebaiknya gunakan kaki yang memiliki kekuatan dominan.Ketika kaki menumpu ke balok badan harus dicondongkan ke depan agar keseimbangan tetap terjaga. Pandangan ke depan dengan kedua lengan berada di samping atas badan.
3. Melayang adalah setelah pelompat menumpu pada balok tumpuan,maka badan akan dapatterangkat ke udara. Dengan melakukan sikap berjalan di udara kedua kaki saling bergantian mengayuh diudara. Sebelum kaki mendarat upayakan berada dalam posisi di udara selama mungkin, agar menghasilkan lompatan maksimal.
4. Mendarat adalah pada waktu mendarat pelompat harus berusaha menjulurkan kedua belah tangannya ke depan dan kemudian ditarik ke belakang.Sementara kedua kaki dilujurkan ke depan sejauh mungkin.Daratkan kedua kaki secara bersamaan bersamaan agar terhindar dari cendera.Jatuhkan berat bedan ke depan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dari hasil penelitian penerapan penggunaan media pembelajaran audio visual terhadap pembelajaran lompat jauhdapat ditarik simpulan sebagai berikut:

a. Meningkatnya keterampilan guru Penjasorkes pada saat menggunakan media pembelajaran Audio Visual Lompat Jauh yang diajarkan pada siswa Kelas IV, hal ini terlihat pada pengelolaan waktu dan kemampuan menggunakan media pembelajaran yang terjadi dari siklus I masih kurang dan meningkat pada siklus II, serta semakin baiknya pengelolaan waktu yang digunakan sehingga lebih efektif dalam proses pembelajaran.

b. Aktivitas gerak siswa Kelas IV SD Negeri Sempali pembelajaran Lompat Jauh mengalami peningkatan, dilihat dariaspek psikomotor siswa mengalami peningkatan rata-rata cukup baik menjadi baik, dengan demikian hampir semua siswa sudah mampu melakukan teknik dasar lompat jauh dengan baik.

c. Meningkatnya hasil belajar siswa Kelas IV SD Negeri Sempali dalam pembelajaran Lompat Jauh menggunakan penerapan media pembelajaran Audio Visual, dapat dilihat dari keterampilan Afektif siswa yang mengalami peningkatan rata-rata cukup baik menjadi baik dan pengamatan kognitif siswa yang mengalami peningkatan rata-rata cukup baik menjadi baik, dengan demikian hampir semua siswa mengalami peningkatan dalam hasil belajar lompat jauh menggunakan media audio visual.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad Djazuli,dik(1997). Penyelenggaraan Pendidikandi Sekolah Dasar.Jakarta:Depdikbud.
Aip Syariffudin dan Muhadi 1992. Atletik, penjas orkes. Jakarta: Depdikbud
Akhmad Sudrajat. (2008). Konsep media Pembelajaran http://akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/01/12/ konsep-media-pembelajaran/diaksespadatanggal7 Agustus 2012 waktu 21.20WIB.
AmungMa‟mundanYudhaM(2009). PerkembanganGerakdanBelajar Gerak. Jakarta: Depdikbud.
AndikaTriansyah.(2011). PenerapanMediaPembelajaranAudioVisualuntuk Pembelajaran Olahraga http://andikatrianyah.blogspot.com/diakses pada tanggal 24 April 2012 waktu 12.30 WIB.
Azhar,Arsyad.2011.MediaPembelajaran.Jakarta:Raja Grofindo Persada.
Coletta, Vincent P., Jeffry A. Philips., dan Jeffrey J. Steinert. 2007. The AmericanPhysicalSociety. Interpretingforceconceptinventoryscores: Normalized gain and SAT scores, 3 (1) : 1-5.
Dadan Heryanadan Giri Verianti.2010. Pendidikan Jasmani Olahragadan Kesehatan kelas V. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
Mulyasa.2007.Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (SuatuPanduan Praktis). Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
Moh.Uzer Usman.2011.Menjadi Guru Profesional.Bandung:PT Remaja Rosda karya
Putu Sutrisna. (2011) Penerapan Media Audio Visual http://putusutrisna.blogspot.com/2011/04/penerapan-media-audio-visual-untuk.htmldiakses pada tanggal 7 Agustus 2012 waktu 22.10 WIB.
Rusli Lutandan Adang Suherman.2000. PerencanaanPembelajaran Penjaskes. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
Singgih D.Gunarasa.(1996).PsikologiOlahraga.Yogyakarta.
Simanjuntak.Victor,dkk.2008.Penjasorkes.Jakarta:DepartemenPendidikan Nasional.
Slameto.(2010).BelajardanFaktor-faktoryangmempenagruhi. Jakarta: Rineka Cipta
Soegito,dkk.1994.MateriPokokPendidikanAtletik.Jakarta:Depdikbud. Sudjana. 2002. Metode Statistika. Bandung: Tarsito.
Sugiyanto.2001.Perkembangandanbelajarmotorik.Jakarta:Departemen Pendidikan Nasional.
Suharsimi Arikunto, dkk. 2009. Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta:Bumi Aksara. 2010 Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: PT. RinekaCipta.
Sukintaka. 1992.TeoriBermain.Jakarta:Depdikbud.
Susilo.2011.PanduanPenelitianTindakanKelas.SlemanYogyakarta: Penerbit Pararaton.
Yusuf Adisasmita. 1992. Olahraga Pilihan Atletik.Jakarta:Depdikbud. http://www.scribd.com/doc/21249216/MINAT-BELAJARdiaksespada tanggal24Februari2013waktu21.10WIB