

**PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN ATLETIK MATERI
LOMPAT JAUH MELALUI VIDEO PADA PEMBELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
TINGKAT SMA SEDERAJAT**



**Oleh :
FITRI HIDAYATI
19711251064**

**Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan
Untuk mendapatkan gelar Magister Pendidikan**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2021**

LEMBAR PENGESAHAN

PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN ATLETIK MATERI
LOMPAT JAUH MELALUI VIDEO PADA PEMBELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
TINGKAT SMA SEDERAJAT

FITRI HIDAYATI
NIM 19711251064


Dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal 7 Juni 2021

TIM PENGUJI

Prof. Dr. Sumaryanti, M.S. (Ketua/Penguji)		22 Juni 2021
Dr. Eddy Purnomo, M.Kes. (Sekretaris/Penguji)		21 Juni 2021
Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes. (Pembimbing/Penguji)		18 Juni 2021
Prof. Dr. Yustinus Sukarmin, M.S. (Penguji Utama)		16 Juni 2021

Yogyakarta, Juni 2021
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,




Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP 19640707 198812 1 001

ABSTRAK

Fitri Hidayati: Pengembangan Media Pembelajaran Atletik Materi Lompat Jauh Melalui Video Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Tingkat SMA Sederajat. **Tesis. Yogyakarta: Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta, 2021.**

Penelitian ini bertujuan untuk menciptakan media pembelajaran atletik materi lompat jauh melalui video pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tingkat SMA sederajat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengembangan Borg dan Gall. Uji coba skala kecil 1 orang guru PJOK dan uji coba skala besar 3 orang guru PJOK. Uji efektifitas 30 orang siswa. Teknik analisis data yang digunakan yaitu statistic deskriptif dan kuantitatif

Hasil penelitian mengenai media pembelajaran yang telah diujicobakan. Hasil validasi ahli materi dan ahli media dan dinyatakan layak untuk digunakan. Jadi dapat disimpulkan bahwa produk media pembelajaran yang dikembangkan layak digunakan dalam proses pembelajaran disekolah. Hasil dari uji efektivitas pada proses pembelajaran lompat jauh menggunakan *uji Mann-Whitney* lompat jauh gaya jongkok, lompat jauh gaya menggantung dan lompat jauh gaya berjalan diudara dengan nilai *Asymp.Sig(2-tailed)* $0.000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan ada peningkatan *pretest* dan *posttest* pada proses pembelajaran lompat jauh.

Kata kunci: media pembelajaran, video, atletik, lompat jauh, SMA sederajat.

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Fitri Hidayati

Nomor Mahasiswa : 19711251064

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa dalam tesis ini merupakan hasil karya sendiri dan belum diajukan untuk memperoleh gelar magister di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 7 Juni 2021



Fitri Hidayati
NIM 19711251964

LEMBAR PERSEMBAHAN

1. Terima kasih kepada Allah SWT yang selalu memberikan nikmat dan karunia yang sangat luar biasa hingga saat ini, dalam sebuah kehidupan yang penuh kebahagiaan dan rasa syukur yang tiada henti.
2. Terima kasih yang teristimewa untuk insan yang selalu memberikan sinar cahaya cinta kasih ayah dan ibu atas semua kasih sayang serta doa yang diberikan kepadaku selama ini, mohon maaf atas segala kesalahanku. Ayah yang mengajarku kerja keras dan ibu mengajarku caranya menjadi kuat. Ayah dan ibu selalu ada di setiap perjalanan hidupku, di saat susah maupun senang selalu ada untukku.

KATA PENGANTAR

Puji syukur selalu dipanjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul, “Pengembangan Media Pembelajaran Atletik Materi Lompat Jauh Melalui Video Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Tingkat SMA Sederajat” dengan baik. Tesis ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Magister Pendidikan Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa tesis ini tidak mungkin dapat diselesaikan tanpa bimbingan dan bantuan serta dukungan dari semua pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini perkenankanlah penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang sedalam-dalamnya kepada Bapak Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes. selaku dosen pembimbing yang telah banyak membantu mengarahkan, membimbing, dan memberikan dorongan sampai tesis ini terwujud. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta dan Direktur Program Pascasarjana beserta staf yang telah banyak membantu penulis, sehingga tesis ini terwujud.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Tesis.

3. Ibu Prof. Dr. Sumaryanti, M.S., Koorprodi Ilmu Keolahragaan serta para dosen Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan bekal ilmu.
4. Ibu Prof. Dr. Sumaryanti, M.S., selaku Ketua Penguji, Bapak Dr. Eddy Purnomo, M.Kes., selaku Sekretaris, dan Bapak Prof. Dr. Yustinus Sukarmin, M.Kes., Penguji Utama yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Tesis ini.
5. Guru dan siswa SMA Sederajat di Kota Kuala Tungkal Kabupaten tanjung Jabung Barat Provinsi Jambi atas izin, kesempatan, bantuan, serta kerja samanya yang baik, sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.
6. Sahabat kecil saya Eva Novita Sari, S.Gz., Sahabat kuliah Sarjana Universitas Jambi Nurhasanah, S.Pd Alhamdulillah sudah menjadi ASN dan Oktarina Pratiwi, S.Pd Alhamdulillah sudah menjalankan ibadah menikah dan sudah mempunyai baby Maudy Nuha Shaliha.
6. Teman-teman mahasiswa Program Pascasarjana khususnya Program Studi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2019 Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan motivasi pada penulis untuk selalu berusaha sebaikbaiknya dalam penyelesaian penulisan tesis ini.

Semoga semua pihak yang telah membantu mendapat pahala dari Allah SWT. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan tesis ini, bahkan masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu,

penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak demi perbaikan di masa datang. Penulis berharap semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi para pembaca. Amin.

Yogyakarta 7 Juni 2021

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Fitri Hidayati', with a long horizontal flourish extending to the left.

Fitri Hidayati
NIM 19711251064

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iii
PENYATAAN KEASLIAN KARYA	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Spesifikasi Produk.....	7
G. Manfaat Produk.....	8
H. Asumsi Pengembangan	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	10
1. Pendidikan Jasmani.....	10
2. Media Pembelajaran.....	16
3. Media Video.....	26
4. Atletik Lompat Jauh.....	30
5. Proses Pembelajaran.....	41
6. Karakteristik Siswa SMA.....	43
B. Penelitian yang Relevan.....	45
C. Kerangka Pikir	47
D. Pertanyaan Penelitian	50

BAB III METODE PENELITIAN

A. Model Pengembangan.....	52
B. Prosedur Pengembangan	53
C. Desain Uji Coba Produk.....	58
1. Desain Uji Coba	58
2. Subjek Uji Coba	58
D. Teknik dan Instrumen	59
1. Teknik Pengumpulan Data.....	59
2. Instrumen Pengumpulan Data.....	59
E. Teknik Analisis Data.....	62

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Kebutuhan	65
B. Hasil Pengembangan Produk Awal.....	66
1. Desain Produk Awal	66
2. Hasil Uji Ahli	66
3. Hasil Uji Coba Produk	70
a. Uji Coba Skala Kecil.....	70
b. Uji Coba Skala Luas.....	71
4. Uji Efektivitas	72
5. Revisi Produk	77
6. Kajian Produk Akhir	85
7. Keterbatasan Penelitian.....	90

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan Tentang Produk.....	91
B. Saran Tentang Produk	91
C. Desiminasi dan Pengembangan Produk Lebih Lanjut	92

DAFTAR PUSTAKA	93
----------------------	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Teknik Awalan	36
Gambar 2. Teknik Tolakan	37
Gambar 3. Teknik Melayang Gaya Jongkok.....	38
Gambar 4. Teknik Melayang Gaya Menggantung.....	39
Gambar 5. Teknik Melayang Gaya Berjalan diudara.....	40
Gambar 6. Teknik Pendaratan.....	41
Gambar 7. Diagram Kerangka Berpikir	50
Gambar 8. Bagan Alur Prosedur Penelitian	54
Gambar 9. Tampilan Gambar Sebelum Revisi	77
Gambar 10. Tampilan Gambar Setelah Revisi.....	78
Gambar 11. Tampilan Buku Setelah Revisi	78
Gambar 12. Tampilan KI Setelah Revisi	78
Gambar 13. Tampilan KD, Indikator Setelah Revisi	79
Gambar 14. Tampilan Tujuan Pembelajaran	79
Gambar 15. Tampilan Setelah Revisi.....	79
Gambar 16. Tampilan Komentar Setelah Revisi.....	79
Gambar 17. Tampilan Instrument Penilaian Setelah Revisi	80
Gambar 18. Tampilan Presenter Setelah Revisi.....	80
Gambar 19. Tampilan Gambar Tanpa Komentar Sebelum Revisi	81
Gambar 20. Tampilan Komentar Setelah Revisi.....	81
Gambar 21. Tampilan Latar Sebelum Revisi	82
Gambar 22. Tampilan Latar Sesudah Revisi.....	82
Gambar 23. Tampilan Tulisan Sebelum Revisi	82
Gambar 24. Tampilan Tulisan Sesudah Revisi	83
Gambar 25. Siswa Mendengarkan Instruksi Guru	117
Gambar 26. Siswa Melakukan Pemanasan.....	117
Gambar 27. Siswa Melakukan Lompat Jauh.....	118
Gambar 28. Siswa Melakukan Lompat Jauh.....	118
Gambar 29. Siswa Melakukan Lompatan	119
Gambar 30. Siswa Melakaukan Pendaratan.....	119

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen Guru	61
Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Ahli Materi dan Media.....	62
Tabel 3. Pedoman Penilaian Skor	63
Tabel 4. Klasifikasi Penilaian Total Nilai	63
Tabel. 5. Pedoman Konversi Skor.....	64
Tabel 6. Skor validasi ahli materi	67
Tabel 7. Komentar ahli materi	68
Tabel 8. Skor validasi ahli media.....	69
Tabel 9. Komentar ahl media	69
Tabel 10. Data hasil uji coba skala kecil.....	71
Tabel 11. Data hasil uji coba skala luas	75
Tabel 12. Data lompat jauh gaya jongkok	75
Tabel 13. Data lompat jauh gaya menggantung.....	83
Tabel 14. Data lompat jauh gaya berjalan diudara.....	83
Tabel 15. Revisi produk uji coba skala kecil	83
Tabel 16. Komentar uji coba skala kecil.....	84
Tabel 17. Komentar uji coba skala luas	84

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Validasi Ahli Materi	99
Lampiran 2. Surat Izin Validasi Ahli Media	100
Lampiran 3. Surat Keterangan Validasi Ahli Materi	101
Lampiran 4. Surat Keterangan Validasi Ahli Media.....	102
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian.....	104
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian.....	105
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian.....	106
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian.....	107
Lampiran 9. Surat Keterangan Selesai Penelitian	108
Lampiran 10. Surat Keterangan Selesai Penelitian	109
Lampiran 11. Surat Keterangan Selesai Penelitian	110
Lampiran 12. Surat Keterangan Selesai Penelitian	111
Lampiran 13. Uji Cob Skala Kecil.....	112
Lampiran 14. Uji Coba Skala Besar	113
Lampiran 15. Hasil Uji Efektivitas Mann-Whitney	116
Lampiran 16. Dokumentasi	117
Lampiran 17. Lampiran Produk Akhir Video Pembelajaran	120
Lampiran 18. Lampiran Produk Akhir Buku Panduan.....	123
Lampiran 19. Wawancara	149
Lampiran 20. Program 12 Kali pertemuan.....	150

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dunia pada saat ini menemui kendala dengan adanya pandemi Covid-19 mengalami perubahan di banyak bidang seperti ekonomi, kedokteran dan pendidikan. Pada saat pandemi teknologi digital sekarang sangat memengaruhi bagaimana siswa melakukan aktivitas olahraga dan membentuk diri menjadi insan olahraga (Pot, Schenk & Van Hilvoorde, 2014). Perubahan dunia sekarang memaksa perubahan pada penyampaian pembelajaran yang menjadi kebutuhan utama dalam pendidikan. Perubahan sangat diperlukan untuk penyampaian program pembelajaran sehingga dapat menghadirkan tantangan bagi sistem pendidikan (Ritz & Fan, 2015). Keadaan ini memaksa segala sesuatu dilakukan menggunakan teknologi dalam menunjang pembelajaran di sekolah. Hal tersebut memerlukan media untuk mendukung kegiatan pembelajaran. Kenyataan di lapangan kebanyakan guru hanya memberikan tugas kepada siswa tanpa menjelaskan isi dari materi sehingga siswa kurang tertarik untuk mengikuti pembelajaran.

Adanya tantangan yang dihadapi dunia pendidikan saat ini menuntut guru dan seluruh jajarannya diharapkan dapat meningkatkan system pendidikan sehingga pembelajaran tetap akan terus berlangsung. Peran teknologi pendidikan memengaruhi akademisi untuk mengubah pembelajaran, munculnya teknologi yang mungkin membentuk satu masa depan dari pendidikan (Sharma, Kawachi & Bozkurt, 2019). Menurut Mulyasa (2013: 3) dengan adanya tantangan yang

dihadapi pada era globalisasi ini perlu dilakukan penataan terhadap sistem pendidikan secara utuh dan menyeluruh terutama berkaitan dengan kualitas pendidikan serta relevansinya dengan kebutuhan masyarakat dan dunia kerja.

Untuk mengatasi masalah tersebut di atas perlu adanya sarana dan layanan perhatian yang sungguh-sungguh untuk mendukung proses pembelajaran. Hal ini sesuai dengan UU No 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Pasal 31, ayat 1 dan 3) pendidikan jarak jauh dapat diselenggarakan pada semua jalur, jenjang, dan jenis pendidikan dengan berbagai bentuk, modus, dan cakupan yang didukung oleh sarana dan layanan belajar serta sistem penilaian yang menjamin mutu lulusan sesuai dengan standar nasional pendidikan. Sesuai dengan ayat tersebut, maka layanan belajar harus memungkinkan peserta siswa menguasai kemampuan yang ditetapkan dalam standar nasional jenjang serta program pendidikan yang dimaksud. Dengan demikian pembelajaran jarak jauh harus mendapat perhatian yang sungguh-sungguh sehingga layanan belajar yang dirancang bagi peserta siswa benar-benar mampu membuat mereka belajar.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Syarif (2017) dengan hasil penelitiannya menyatakan dalam pembelajaran lompat jauh tidak cukup hanya menggunakan gaya jongkok saja, tetapi akan lebih baik jika diberikan materi semua gaya dalam lompat jauh, karena dengan adanya penambahan materi ini siswa tidak hanya menguasai satu teknik saja tetapi bisa menguasai semua teknik dalam lompat jauh. Hasil penelitian oleh Sukendro (2017) dengan hasil penelitiannya menyatakan media pembelajaran melalui audio visual lompat jauh dalam penelitian ini hanya menggunakan VCD, tetapi akan lebih jika dilengkapi

dengan buku panduan karena dengan adanya buku panduan akan menghasilkan media pembelajaran yang efektif dan efisien sehingga siswa dapat belajar secara maksimal.

Berdasarkan wawancara tak terstruktur pada Agustus 2019 terhadap 6 guru PJOK di 5 Sekolah SMA Sederajat di Kota Kuala Tungkal dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: (1) pada pembelajaran PJOK hanya 75% siswa yang aktif tergantung media pembelajaran, materi, minat dari peserta didik dan jurusan di sekolah tersebut. (2) guru PJOK merasa kesulitan dalam mengembangkan pembelajaran materi atletik lompat jauh karena terbatasnya sarana dan prasarana sekolah. (3) guru PJOK menemui kendala dalam pembelajaran jarak jauh karena kurangnya pengembangan media pembelajaran pada materi atletik lompat jauh. (4) guru PJOK membutuhkan pengembangan media pembelajaran melalui video materi atletik lompat jauh untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

Fakta dilapangan pada pembelajaran PJOK kebanyakan masih menggunakan metode konvensional ditandai dengan ceramah penjelasan materi lalu diberi tugas latihan (Francisko,2013). Hal ini merupakan bukti bahwa secara tidak langsung metode konvensional menjadi metode yang umum diterapkan dalam pembelajaran PJOK di sekolah-sekolah yang ada di Indonesia. Kurangnya modifikasi pada media pembelajaran menyebabkan banyak sekolah hanya menerapkan metode ceramah yang bersifat monoton. Kebanyakan guru hanya memberikan tugas saja dan kurangnya arahan dari guru tentang materi pembelajaran yang akan diajarkan kepada siswanya. Di sisi lain kebanyakan siswa putri hanya duduk-duduk saja, bahkan adapula yang pergi ke kantin dan

tidak mengikuti pelajaran pada saat pelajaran jam olahraga berlangsung. Tentu ini menjadi masalah dalam proses pembelajaran PJOK. Sehingga kebanyakan siswa kurang mengerti tentang materi yang diajarkan. siswa hanya diberikan buku LKS kemudian diberikan tugas oleh guru dan kebanyakan peserta didik hanya membaca saja tanpa mengerti maksud isi dari bacaan tersebut.

Di dalam proses pembelajaran diperlukan pengetahuan untuk mendukung hasil belajar. Di dalam proses pembelajaran melibatkan perolehan, partisipasi, asimilasi, dan akomodasi sesuatu yang baru (Rink, 2012). Semakin banyak pengetahuan tentang proses belajar maka akan sangat baik bagi praktik pendidikan. Permendikbud no. 65 tahun 2013: 6, menyatakan bahwa “Pengetahuan diperoleh melalui aktivitas mengingat, memahami, menerapkan, menganalisis, mengevaluasi, mencipta sedangkan keterampilan diperoleh melalui aktivitas mengamati, menanya, mencoba, menalar, menyaji, dan mencipta”.

Pada dasarnya didalam kurikulum pembelajaran atletik materi lompat jauh siswa tidak hanya mengetahui tentang gerakan-gerakan secara umum saja akan tetapi dituntut untuk bisa menganalisis gerakan kemudian dapat melakukan gerakan tersebut dengan baik dan benar. Sesuai dengan Kompetensi Inti (KI) 3.3 dan Kompetensi Dasar (KD) 4.3 pada pembelajaran PJOK kelas XI yang diatur dalam kurikulum 2013 yaitu;

KI 3.3 Menganalisis keterampilan jalan, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan

KD 4.3 Mempraktikan hasil analisis keterampilan jalan, lari, lompat dan lempar untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan

Berdasarkan kenyataan dilapangan berdasarkan kekurangan-kekurangan yang penulis temukan, membuat guru kesulitan mencapai tujuan pembelajaran yang sesuai dengan KI KD di Kurikulum 2013 karena keterbatasan bahan ajar, serta sarana dan prasana sekolah dan juga pengajaran guru masih menerapkan metode pembelajaran tradisional. Maka dari itu dibutuhkan media pembelajaran yang efektif untuk mendukung proses pembelajaran. Media dapat diperkenalkan melalui audio visual yang sesuai dengan karakter siswa disekolah. (Meikahani & Kriswanto, 2015)

Berdasarkan latar belakang di atas perlu adanya sebuah solusi untuk meningkatkan proses pembelajaran dalam pembelajaran PJOK supaya tujuan pembelajaran dapat tercapai. Peneliti memiliki solusi untuk mengembangkan penelitian tentang pengembangan media pembelajaran atletik melalui video. Hal ini akan berguna untuk menunjang proses pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam proses pembelajaran PJOK. Penelitian ini dikhususkan untuk mengembangkan media pembelajaran dengan judul “Pengembangan Media Pembelajaran Atletik Melalui Video Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Materi Lompat Jauh tingkat SMA Sederajat”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang ada maka dapat diidentifikasi berbagai masalah sebagai berikut:

1. Perangkat pembelajaran PJOK yang sudah ada belum secara maksimal dikembangkan oleh guru.
2. Praktek pembelajaran PJOK di sekolah masih terpaku pada buku yang disediakan oleh sekolah
3. Masih rendahnya pencapaian pembelajaran siswa pada mata pelajaran PJOK khususnya materi atletik lompat jauh.
4. Masih minimnya pengembangan media pembelajaran atletik melalui video pada pembelajaran PJOK.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat batasan masalah. Masalah dalam penelitian ini hanya dibatasi pada pengembangan pembelajaran atletik materi lompat jauh dan pengembangan dilakukan dengan pembuatan video pembelajaran untuk menunjang pembelajaran jarak jauh yang memisahkan antara guru dan siswa.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, serta pembatasan masalah yang telah diuraikan tersebut, maka rumusan masalah yang didapatkan “Bagaimana mengembangkan media pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan melalui video?”. Maka secara rinci rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pengembangan media pembelajaran atletik materi lompat jauh melalui video pada pembelajaran PJOK tingkat SMA Sederajat?

2. Bagaimana efektivitas media pembelajaran atletik materi lompat jauh melalui video pada pembelajaran PJOK tingkat SMA Sederajat?

E. Tujuan Pengembangan

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan, maka tujuan penelitian adalah:

1. Untuk mengembangkan media pembelajaran atletik materi lompat jauh pada pembelajaran PJOK tingkat SMA Sederajat.
2. Untuk menguji efektivitas pelaksanaan media pembelajaran atletik materi lompat jauh pada pembelajaran PJOK tingkat SMA Sederajat.

F. Spesifikasi Produk yang Dikembangkan

Spesifik produk yang dikembangkan berupa:

- 1) File berisi “Video Pembelajaran Atletik Materi Lompat Jauh”
- 2) Buku panduan media pembelajaran Atletik materi lompat jauh. Selain itu spesifik produk yang dikembangkan ditinjau dari tujuan pembelajaran, produk model pembelajaran atletik materi lompat jauh ini tujuannya lebih memudahkan siswa untuk belajar dan kreativitas siswa karena pada pembelajaran jarak jauh lebih menekankan tugas dan kurangnya keterampilan olahraga dalam praktek, kurangnya pengetahuan dan kurangnya interaksi antara guru dan siswa maupun sebaliknya.

G. Manfaat Penelitian

Dengan tercapainya penelitian di atas, maka penelitian ini di harapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

- a. Secara teoritis, hasil penelitian ini di harapkan dapat menambah wawasan di bidang PJOK dan para insan pengajar olahraga dalam mengembangkan pembelajaran PJOK.
- b. Dapat digunakan sebagai acuan bagi peneliti yang lain sejenis untuk mengupas lebih jauh tentang pengembangan media pembelajaran atletik.

2. Secara Praktis

- a. Bagi guru olahraga dapat digunakan sebagai salah satu pedoman untuk mengetahui dan menyusun program PJOK sehingga waktu belajar akan lebih efektif dan efisien sehingga pencapaian prestasi akan lebih baik.
- b. Bagi siswa dapat digunakan untuk meningkatkan hasil belajar dan menyukai pembelajaran PJOK yang menyenangkan.

H. Asumsi Pengembangan

Asumsi akan mendasari setiap pernyataan tentang kondisi tertentu, karena itu asumsi menjadi titik pangkal, dimana peneliti tidak lagi menjadi ragu. adapun asumsi dalam penelitian ini adalah ada keterkaitan antar proses pembelajaran dan hasil pembelajaran. Proses pembelajaran yang baik tidak akan berhasil tanpa adanya kerjasama yang baik antara guru, siswa, dan pihak sekolah. Pengembangan media pembelajaran yang baik dapat menumbuhkan dan memperbaiki proses pembelajaran. Oleh karena itu, pengembangan media pembelajaran Atletik materi lompat jauh dalam PJOK pada siswa Sekolah Menengah Atas/ sederajat sangat tepat diterapkan saat ini dikarenakan kondisi sekarang banyak sekolah menerapkan pembelajaran jarak jauh sehingga dengan

media pembelajaran atletik melalui video ini diharapkan dapat membantu proses pembelajaran PJOK. Tingginya motivasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran PJOK juga menjadi modal besar bagi guru untuk dapat mencapai tujuan pembelajaran, sehingga tidak akan menimbulkan hambatan dan permasalahan dalam menerapkan berbagai macam model pembelajaran pada pembelajaran PJOK.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pendidikan Jasmani

a. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan wadah untuk mendidik dan membina anak untuk meningkatkan aktivitas jasmani. Dalam hal ini sesuai dengan pendapat Lutan (2000: 1) pendidikan jasmani itu adalah tempat untuk mendidik anak. Para ahli sepakat, bahwa pendidikan jasmani merupakan "alat" untuk mengajarkan anak muda agar kelak mereka mampu membangun keputusan yang baik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan kemudian menjalani pola hidup sehat disepanjang hayatnya. Ada tiga hal penting yang dapat disumbangkan pendidikan jasmani salah satunya adalah meningkatkan kebugaran jasmani siswa (Kristiyandaru, 2010:41).

Hal ini juga sesuai dengan pendapat Rosdiani (2012: 23) Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara terprogram dengan tujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Kemudian Hartono, dkk (2013: 2) pendidikan jasmani pada hakekatnya adalah suatu proses pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik sehingga dapat membugarkan kemudian

menghasilkan perubahan kualitas individu seseorang, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional.

Hermanto, Septani (2014: 23) menyatakan pendidikan jasmani adalah pendidikan yang mempunyai tujuan yang dapat merangsang pertumbuhan serta perkembangan jasmani siswa, merangsang perkembangan sikap, mental, sosial, emosi yang seimbang serta keterampilan gerak siswa. Pendidikan jasmani sangat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak, karena melalui pendidikan jasmani bukan hanya meningkatkan pertumbuhan serta perkembangan jasmani psikomotor saja tetapi juga ranah kognitif dan afektif setiap anak. Kemudian Sudirijo & Alif (2019:7) pendidikan jasmani digunakan oleh mereka yang mempunyai keinginan untuk menekuni suatu cabang olahraga secara mendasar.

Salah satu cara untuk mengembangkan kemampuan siswa di Satuan Pendidikan yaitu dengan memberikan pembelajaran PJOK. Seperti yang dijelaskan oleh Husdarta (2009 : 76), “Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian penting yang tidak bisa terpisahkan dari program pendidikan secara keseluruhan”. Sebagai salah satu aspek pendidikan di Sekolah Menengah, PJOK bertujuan untuk mengembangkan ranah kognitif, afektif, dan psikomotor.

Utama (2011) berpendapat bahwa pertumbuhan, perkembangan, dan belajar aktivitas jasmani akan memengaruhi: (1) ranah kognitif, yang berupa kemampuan berpikir (bertanya, kreatif, dan menghubungkan),

kemampuan memahami, menyadari gerak, dan perbuatan akademik, (2) ranah psikomotor, yang berupa pertumbuhan biologi, kesegaran jasmani, kesehatan, keterampilan gerak, dan peningkatan keterampilan gerak, dan (3) ranah afektif, yang berupa rasa senang, penanggapan yang sehat terhadap aktivitas jasmani, kemampuan menyatakan dirinya (aktualisasi diri), menghargai diri sendiri, dan konsep diri.

Beberapa pendapat para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu aktivitas jasmani untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan ranah kognitif, afektif dan psikomotor.

b. Tujuan Pendidikan Jasmani

Tujuan pembelajaran pendidikan jasmani bukan hanya perkembangan fisik saja tetapi juga mental, sosial, dan moral. Dengan PJOK, maka anak-anak melakukan aktivitas fisik sekaligus memperoleh pendidikan sehingga anak dapat mengembangkan potensi fisik, mengoptimalisasikan gerak dasar dan juga dapat mengembangkan karakter, memiliki rasa hormat pada sesama anak, pantang menyerah, jujur, suka menolong, empati terhadap sesama, dan sifat-sifat baik lainnya. Di sisi lain, pendidikan jasmani dapat menyalurkan keinginan peserta didik untuk bergerak aktif. Salah satunya dengan macam-macam permainan yang ada dalam pembelajaran pendidikan jasmani seperti permainan sepakbola, bolavoli, bolabasket dan lain-lain.

Tujuan Pendidikan Jasmani menurut Permendiknas Nomor 22

Tahun 2006 adalah sebagai berikut:

1. Mengembangkan keterampilan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani dan pola hidup sehat melalui berbagai macam aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
4. Menjadikan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis.
6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
7. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai pengetahuan untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil serta memiliki sikap yang positif.

Menurut Sukintaka (2004:76), Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bukan hanya pendidikan tentang masalah tubuh, akan tetapi pendidikan tentang masalah manusia dan kehidupan yang mempunyai 4 ranah tujuan yaitu :

a. Jasmani dan Psikomotor, meliputi :

- 1) Kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler, dan kelentukan.
- 2) Persepsi gerak, gerak dasar, keterampilan, olahraga dan tari.

b. Kognitif, meliputi :

Pengetahuan, keterampilan intelektual, dan kemampuan intelektual.

c. Afektif, meliputi :

Sehat, respek gerak, aktualisasi diri, menghargai diri, dan konsep diri.

Menurut pendapat di atas tujuan pendidikan jasmani merupakan pengembangan ranah kognitif, afektif dan psikomotor. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mencakup aspek fisik, tetapi juga aspek lainnya yaitu intelektual, emosional, sosial, dan moral. Sehingga diharapkan dapat memberikan dampak jangka panjang yang dapat diperoleh dari pendidikan jasmani menjadi seseorang yang percaya diri, berdisiplin, sehat, bugar, dan hidup bahagia.

c. Fungsi Pendidikan Jasmani

Menurut Rahayu (2013:20) mengemukakan secara rinci mengenai fungsi pendidikan jasmani, yaitu sebagai berikut :

a. Aspek Organik

Menjadikan fungsi sistem tubuh menjadi lebih optimal, meningkatkan kekuatan individu, meningkatkan daya tahan dan meningkatkan gerakan yang efisien.

b. Aspek Neuromuskuler

Meningkatkan keharmonisan antara fungsi saraf dan otot, mengembangkan keterampilan gerak dasar lokomotor, manipulatif dan gerak ketepatan dan mengembangkan keterampilan olahraga.

c. Aspek Perseptual

Mengembangkan hubungan-hubungan yang saling berkaitan dengan tempat atau ruang, meningkatkan pengetahuan dan pemahaman, dan menghargai kinerja penggunaan jarak, ruang dan waktu.

d. Aspek Kognitif

Mengembangkan kemampuan menggali untuk menemukan sesuatu, mengembangkan kemampuan dalam penggunaan strategi, meningkatkan pengetahuan fungsi tubuh, dan meningkatkan pemahaman dalam memecahkan masalah.

e. Aspek Sosial

Menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar dimanapun berada.

f. Aspek Emosional

Mengembangkan respons dan reaksi positif dan menghargai pengalaman.

Menurut pendapat di atas fungsi pendidikan jasmani adalah dapat mengembangkan aspek organik, aspek neuromuscular, aspek perseptual, aspek kognitif, aspek sosial, dan aspek emosional. Dalam aspek ini diharapkan mampu membangun dan mengembangkan di dalam individu seseorang sehingga dapat menyesuaikan diri dimanapun berada.

2. Media Pembelajaran

a. Pengertian Media Pembelajaran

Pengenalan media dalam proses belajar mengajar di artikan sebagai alat-alat grafis fotografi atau elektronik untuk menangkap, memproses, dan menyusun kembali informasi visual atau verbal Azhar, Arsyad (2011:3). Kemudian Sukiman (2012:29) Pengertian media pembelajaran identic dengan sebuah komunikasi yang didalamnya ada sumber pesan, penerima pesan, media dan umpan balik.

National Education Association mengartikan media adalah sebagai segala sesuatu benda yang dapat dimanipulasikan, dilihat, didengar, dibaca atau dibicarakan beserta instrumen yang digunakan untuk kegiatan tersebut. Adapun AECT (Association of Education and Communication Teknologi) dalam Azhar Arsyad (2013:3) memberi batasan tentang media adalah sebagai segala bentuk atau saluran yang digunakan untuk memberikan pesan atau informasi.

Media menunjukkan fungsi dan peranannya, yaitu mengatur hubungan yang efektif antara dua pihak dalam proses belajar siswa dan isi pelajaran. Disamping itu, mediator dapat pula mencerminkan pengertian bahwa setiap sistem pembelajaran yang melakukan peran mediasi, mulai dari guru sampai kepada peralatan paling canggih dapat disebut rmedia. Ringkasnya media adalah sebuah alat yang menyampaikan atau mengantarkan pesan-pesan pembelajaran. Arsyad (2011: 4). Kemudian Sukiman (2012:28) mengemukakan media dalam proses belajar mengajar

cenderung diartikan sebagai alat-alat elektronik untuk menangkap dan memproses informasi.

Sementara itu menurut Anderson dalam Sukiman (2012:28), media pembelajaran adalah media yang memungkinkan terwujudnya hubungan langsung antara karya seseorang pengembang mata pelajaran dengan para siswa. Secara umum wajarlah bila peranan guru yang menggunakan media pembelajaran sangatlah berbeda dari peranan seorang guru yang biasa pada umumnya. Media juga dapat membantu tercapainya komunikasi, melalui media informasi yang tepat, sistematis dan mudah difahami. (Nugraha & Puspitasari, 2014; Kriswanto, Sunardi & Suharjana, 2020)

Menurut Azhar, Arsyad (2011:23), media pembelajaran memiliki ciri-ciri umum sebagai berikut:

- a. Media pembelajaran memiliki pengertian fisik yang dikenal sebagai *hardware* (perangkat keras), yaitu sesuatu benda yang dapat dilihat, didengar, atau diraba dengan pancaindra.
- b. Media pembelajaran memiliki pengertian nonfisik yang dikenal sebagai *software* (perangkat lunak), yaitu kandungan pesan yang terdapat dalam perangkat keras yang merupakan isi yang ingin disampaikan kepada siswa.
- c. Penekanan media pembelajaran terdapat pada visual dan audio.
- d. Media pembelajaran memiliki pengertian alat bantu pada proses pembelajaran, baik di dalam maupun di luar kelas.

- e. Media pembelajaran digunakan dalam rangka komunikasi dan interaksi antara guru dan siswa dalam proses pembelajaran.
- f. Media pembelajaran dapat digunakan secara massal (misalnya: radio, televisi, kelompok besar dan kelompok kecil (misalnya: film, slide, video, OHP), atau perorangan (misalnya: modul: komputer, radio, tape /kaset, video, recorder).

Berdasarkan berbagai pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyampaikan pesan dari guru ke siswa untuk merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan minat serta kemauan peserta didik yang sedemikian rupa sehingga proses belajar terjadi dalam rangka mencapai tujuan pembelajaran secara efektif. Pengertian media pembelajaran seperti di atas didasarkan pada asumsi bahwa proses pendidikan/pembelajaran lebih identik dengan sebuah proses komunikasi.

b. Penggunaan Media Pembelajaran

Pemerolehan pengetahuan dan keterampilan, perubahan-perubahan sikap serta perilaku dapat terjadi karena interaksi antara pengalaman baru dengan pengalaman lama yang pernah dialami sebelumnya. Menurut Bruner dalam Arsyad (2011:7-8) ada tiga tingkatan utama modus belajar, yaitu pengalaman langsung (*enactive*), pengalaman pictorial/gambar (*iconic*), dan pengalaman abstrak (*symbolic*). Ketiga tingkat pengalaman ini saling berinteraksi dalam upaya memperoleh pengalaman (pengetahuan, keterampilan, atau sikap) yang baru.

Tingkatan pengalaman pemerolehan hasil belajar seperti itu digambarkan oleh Dale (1969) sebagai suatu proses komunikasi. Materi yang ingin disampaikan dan diinginkan siswa sehingga dapat dikuasainya disebut sebagai pesan. Guru disini sebagai sumber pesan untuk menuangkan ide pesan ke dalam simbol-simbol tertentu (*encoding*) dan siswa sebagai penerima di tuntut menafsirkan simbol-simbol tersebut sehingga dapat dipahami sebagai pesan (*decoding*).

Uraian di atas memberikan petunjuk bahwa agar semua proses belajar mengajar dapat berhasil dengan baik, siswa sebaiknya diajak untuk memanfaatkan seluruh alat indranya. Guru berupaya untuk menampilkan rangsangan yang dapat diproses dengan berbagai macam indra siswa. Semakin banyak alat indra yang dipakai dan digunakan untuk menerima dan mengolah suatu informasi maka semakin besar kemungkinan informasi tersebut dapat dimengerti dan dapat dipertahankan dalam ingatan. Dengan demikian, siswa diharapkan dapat menerima dan menyerap dengan mudah seluruh ide pesan dalam materi yang disajikan oleh guru tersebut.

Levie & Lentz (Alfiani, Kurniawati & Siwi, 2018) me-*review* hasil penelitian tentang belajar melalui rangsangan gambar dan rangsangan kata atau visual dan verbal menyimpulkan bahwa rangsangan visual membuahkan hasil belajar yang lebih baik untuk seperti mengingat, mengenali, mengingat kembali, dan menghubungkan fakta dan konsep. Di lain pihak rangsangan verbal memberi hasil belajar yang lebih apabila

pembelajaran itu melibatkan ingatan yang berurutan. Hal ini merupakan salah satu bukti dukungan atas konsep *dual coding hypothesis* (hipotesis koding ganda) dari (Paivio:1971; Sunyono, 2015:23). Konsep itu mengatakan bahwa ada dua sistem ingatan manusia, satu untuk mengolah simbol-simbol verbal kemudian menyimpannya dalam bentuk proporsi gambar, dan yang lainnya untuk mengolah gambar nonverbal yang kemudian disimpan dalam bentuk proposisi verbal.

Belajar dengan menggunakan semua indra yaitu indra pandang dan dengar berdasarkan konsep di atas akan memberikan keuntungan bagi siswa. Siswa akan belajar lebih banyak daripada hanya menggunakan stimulus pandang atau hanya dengan stimulus dengar. Para ahli memiliki pandangan yang searah mengenai hal itu. Baugh dan Achsin memperkirakan perbandingan pemerolehan hasil melalui indra pandang dan indra dengar sangat menonjol perbedaannya. Kurang lebih 90% hasil belajar seseorang diperoleh melalui indra pandang, dan hanya sekitar 5% lagi dengan indra lainnya. Sementara itu, (Dale dalam Azhar, Arsyad, 2013:9) memperkirakan bahwa pemerolehan hasil belajar melalui indra pandang berkisar 75%, melalui indra dengar sekitar 13%, dan melalui indra lainnya sekitar 12%.

c. Fungsi dan Kegunaan Media Pembelajaran

Kegiatan pembelajaran melibatkan berbagai macam komponen. Salah satunya adalah komponen media. Media memiliki fungsi dan

kegunaan yang sangat penting untuk membantu kelancaran proses pembelajaran dan efektivitas pencapaian hasil belajar

1. Fungsi Media Pembelajaran

Menurut Levie dan Lentz (Sukiman, 2012:38), mengemukakan bahwa media pembelajaran memiliki empat fungsi, yaitu fungsi atensi, fungsi afektif fungsi kognitif dan fungsi kompensatoris. Fungsi atensi media visual merupakan inti, yaitu menarik perhatian siswa untuk berkonsentrasi kepada isi pelajaran yang berkaitan dengan makna visual yang dtampilkan melalui teks materi pelajaran. Sering kali pada awal pelajaran peserta didik tidak tertarik dengan materi pelajaran sehingga tidak memperhatikan. Media gambar khususnya gambar yang diproyeksikan melalui *overhed proyektor* (OHP) dapat menerangkan dan menarik perhatian siswa terhadap isi pelajaran yang akan di sampaikan.

Menurut Kemp & Dayton dalam Sukiman (2012:39), media pembelajaran dapat memenuhi tiga fungsi utama apabila media itu digunakan untuk perorangan, kelompok, atau kelompok pendengar yang besar jumlahnya, yaitu (a) memotivasi minat atau tindakan, (b) menyajikan informasi, dan (c) memberi instruksi. Untuk memenuhi fungsi motivasi, media pembelajaran dapat digunakan dengan teknik drama atau hiburan. Hasil yang diharapkan dapat melahirkan minat dan merangsang siswa untuk bertindak (turut memikul tanggung jawab, melayani secara sukarela, atau memberikan sumbangan

materiel). pencapaian tujuan ini akan memengaruhi sikap, nilai, dan emosi.

Media berfungsi untuk tujuan instruksi di mana informasi yang terdapat dalam media itu harus melibatkan seluruh siswa, baik dalam benak atau mental maupun dalam aktivitas yang nyata sehingga dapat terjadi. Materi harus dirancang secara lebih terstruktur dan psikologis dilihat dari segi prinsip-prinsip belajar agar menyiapkan petunjuk yang efektif. Di samping menyenangkan, media pembelajaran harus dapat memberikan pengalaman yang baru sehingga dapat menyenangkan dan memenuhi kebutuhan perorangan peserta didik.

2. Kegunaan Media Pembelajaran

Berbagai kegiatan atau manfaat media pembelajaran telah dibahas oleh banyak ahli. Arief, Sadiman, dkk (2005: 17) menyampaikan secara umum kegunaan media pembelajaran sebagai berikut:

- a. Memperjelas penyajian pesan agar tidak terlalu bersifat visual.
- b. Mengatasi keterbatasan ruang waktu, dan daya indra, seperti:
 - 1) Objek atau bendayang terlalu besar untuk ditampilkan langsung di ruang kelas dapat diganti dengan gambar, foto, slide, realita, film, radio, atau model. Objek atau bendayang terlalu kecil yang tidak tampak oleh indra dapat disajikan dengan bantuan mikroskop, film, slide, atau gambar.

- 2) Kejadian langka yang terjadi di masa lalu atau terjadi sekali dalam puluhan tahun dapat ditampilkan melalui rekaman video, film, foto, slide di samping secara verbal.
 - 3) Objek atau proses yang amat rumit seperti peredaran darah dapat ditampilkan melalui film, gambar, slide, atau stimulasi komputer.
 - 4) Kejadian atau percobaan yang dapat membahayakan dapat distimulasikan dengan media seperti komputer, film, dan video.
 - 5) Peristiwa alam seperti terjadinya letusan gunung berapi atau proses yang dalam kenyataan memakan waktu lama seperti proses kepompong menjadi kupu-kupu dapat disajikan dengan teknik-teknik rekaman seperti time, video, slide, atau stimulasi komputer.
- c. Penggunaan media pembelajaran secara tepat dan bervariasi dapat mengatasi sikap pasif siswa. Dalam hal media pembelajaran berguna untuk meningkatkan kegairahan belajar, memungkinkan peserta didik belajar sendiri berdasarkan minat dan kemampuannya, dan memungkinkan interaksi yang lebih langsung antara peserta didik dengan lingkungan dan kenyataan.
- d. Memberikan rangsangan yang sarna, dapat menyamakan pengalaman dan persepsi siswa terhadap isi pelajaran.

- e. Media pembelajaran dapat memberikan kesamaan pengalaman kepada siswa tentang peristiwa-peristiwa di lingkungan mereka, serta memungkinkan terjadinya interaksi langsung dengan guru, masyarakat, dan lingkungannya misalnya melalui karyawisata, kunjungan-kunjungan ke museum atau kebun binatang.

Menurut Hamalik dalam Arsyad(2013) pemanfaatan media dalam pembelajaran dapat membangkitkan keinginan dan minat baru, meningkatkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar dan bahkan berpengaruh secara psikologis kepada siswa. Selanjutnya diungkapkan bahwa penggunaan media pembelajaran akan sangat membantu keefektifan proses belajar mengajar dan penyampaian informasi. Kehadiran media dalam proses belajar mengajar juga dikatakan dapat membantu peningkatan pengetahuan siswa, penyajian data/informasi lebih menarik dan tepercaya, memudahkan penafsiran data dan memadatkan informasi. Dengan demikian, fungsi media merupakan alat bantu dalam proses belajar mengajar.

Sudjana & Rifai (2013:2) mengemukakan kegunaan media pembelajaran dalam proses belajar siswa, yaitu:

- a. Pembelajaran akan lebih menarik perhatian sehingga dapat menumbuhkan motivasi belajar siswa.

- b. Bahan pembelajaran akan lebih jelas maknanya sehingga dapat lebih mudah dipahami oleh peserta didik dan menguasai untuk mencapai tujuan pembelajaran.
- c. Metode mengajar akan lebih bervariasi, tidak hanya komunikasi verbal melalui penurunan kata-kata oleh guru, sehingga peserta didik tidak bosan dan guru tidak kehabisan tenaga dan ide dalam proses pembelajaran.
- d. Siswa dapat lebih banyak melakukan kegiatan belajar karena tidak hanya mendengarkan uraian guru saja, akan tetapi melalui aktivitas lain seperti mengamati, melakukan, mendemonstrasikan, dan lain-lain.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kegunaan media pembelajaran di dalam proses belajar mengajar merupakan media pembelajaran yang dapat memperjelas informasi sehingga dapat memperlancar dan meningkatkan proses dan hasil belajar siswa, media pembelajaran dapat meningkatkan dan mengarahkan perhatian siswa sehingga dapat menumbuhkan motivasi belajar, interaksi langsung antara siswa dan lingkungan sekitarnya, dan menuntut peserta didik untuk dapat belajar sendiri sesuai dengan kemampuannya, media pembelajaran dapat mengatasi keterbatasan indra, ruang, dan waktu.

3. Media Video

1. Pengertian Media Video

Media video merupakan penggabungan kombinasi antara audio dan visual. Audio dalam kamus bahasa Indonesia artinya dapat didengar, sedangkan visual artinya dapat dilihat dengan mata, sedangkan audiovisual artinya dapat dilihat dan didengar. Dari uraian yang sudah dipaparkan diatas bisa kita tarik kesimpulan bahwa media audiovisual merupakan teknologi atau alat pengantar pesan yang bersifat suara dan gambar (sesuatu yang dapat dipandang). Sedangkan Djamara (2006: 124), media audiovisual merupakan media yang dapat merangsang seluruh indra penglihatan dan indra pendengaran secara bersama-sama, karena media ini mempunyai sifat suara dan sifat gambar.

Media audiovisual pada hakikatnya merupakan suatu penyajian yang realitas, terutama melalui pengindraan, penglihatan dan pendengaran yang bertujuan untuk menunjukkan pengalaman pendidikan yang nyata kepada peserta didik. Cara ini dianggap lebih tepat dan mudah dibandingkan melalui metode ceramah yaitu pembicaraan, pemikiran, dan bercerita mengenai pengalaman pendidikan. (Ishak Abdullah, 2013: 82). Dale mengemukakan bahwa audiovisual dapat memberikan banyak manfaat apabila guru sangat berperan aktif dalam proses pembelajaran. Hubungan timbal balik (*feedback*) antara guru dan siswa merupakan elemen paling

penting dalam proses pembelajaran di era modern saat ini. (Azhar Arsyad, 2014: 27).

Kustandi dan Bambang Sutjipto (2013: 30) mengemukakan bahwa Audio visual merupakan cara untuk menghasilkan atau menyampaikan materi melalui alat elektronik, dan untuk penyajiannya melalui pesan audio dan visual. Ciri-ciri utama media audio visual adalah sebagai berikut: a. Bersifat linear. b. Menyajikan visualisasi yang dinamis. c. Digunakan dengan cara yang telah ditetapkan sebelumnya oleh perancang atau pembuatnya. d. Merupakan representasi fisik dari gagasan riil atau gagasan abstrak. e. Dikembangkan menurut prinsip psikologi behaviorisme dan kognitif. f. Umumnya berorientasi kepada guru, dengan tingkat keterlibatan interaktif siswa yang rendah.

Kelebihan media audiovisual, yaitu dalam media ini mencakup seluruh indra yaitu indra pendengar, penglihat, dan peraba. Sehingga kemampuan seluruh indra dapat terasah dengan baik karena digunakan dengan seimbang dan bersama.

Adapun kelemahan media audiovisual, yaitu keterbatasan biaya serta penerapannya yang harus mampu mencakup seluruh indra yaitu indra pendengaran, penglihatan, dan peraba. Pengelompokan berbagai macam media dapat dilihat dari segi perkembangan teknologi oleh Seels & Glasgow (1990: 181-183)

dibagi ke dalam dua kategori luas, yaitu: pilihan media tradisional dan pilihan media teknologi mutakhir.

2. Manfaat Media Video

Media video sebagai alat bantu dalam proses pembelajaran, peranan media video akan lebih terlihat apabila guru pandai memanfaatkannya dalam proses pembelajaran. Pemanfaatan media video audio visual juga berpengaruh terhadap gaya belajar visual, auditori, dan kinestetik. Gaya belajar visual, auditori, dan kinestetik adalah gaya belajar seluruh sensorik yang melibatkan tiga unsur gaya belajar yaitu penglihatan, pendengaran, dan gerakan. Menurut Nana Sudjana (2013: 2) menyebutkan manfaat media audio visual dalam proses belajar mengajar bagi siswa antara lain:

- a. Pengajaran akan lebih menarik perhatian siswa sehingga dapat menumbuhkan motivasi belajar.
- b. Materi pengajaran akan lebih jelas maknanya sehingga dapat dipahami oleh siswa dan memungkinkan siswa menguasai tujuan pengajaran lebih baik.
- c. Metode pengajaran akan lebih bervariasi dan berbagai macam cara, bukan hanya komunikasi verbal melalui metode ceramah dan penjelasan kata-kata oleh guru, sehingga siswa tidak bosan dan guru tidak kehabisan tenaga dalam proses belajar mengajar.

d. siswa lebih hanya melakukan kegiatan belajar, karena tidak hanya mendengarkan uraian dari guru, tetapi juga aktivitas lainnya seperti mengamati, melakukan dan mendemonstrasikan.

Adapun penggunaan media audio visual bagi seorang guru bukan hanya suatu permasalahan atau tantangan yang dapat memberatkan, tetapi mengajar merupakan kegiatan yang menyenangkan. Akan tetapi guru dihadapkan dengan pertanyaan bagaimana mengajar yang baik sehingga berhasil, barulah merupakan suatu tantangan tersendiri. Memang mengajar itu nampaknya sederhana, namun apabila kita kaji lebih jauh lagi, banyak aspek yang harus di perhatikan dalam mengajar.

Penguasaan materi, metode mengajar, otak siswa, situasi lingkungan sekitar dan lain lain. Lebih lagi bila dikaitkan dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi sekarang, maka pemakaian berbagai peralatan canggih dalam proses pembelajaran menuntut perhatian oleh tenaga pengajar. Penggunaan peralatan elektronik seperti radio, radio kaset, OHP, Film, Video serta komputer sebagai akibat dari kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi komunikasi telah masuk dalam dunia pendidikan. Hal ini menuntut perubahan dari seorang guru yang biasa mengajar dengan system konvensional atau tradisional kearah mengajar yang

disesuaikan dengan kemajuan di era sekarang melalui ilmu pengetahuan dan teknologi tersebut.

4. Atletik Lompat Jauh

a. Pengertian Atletik

Atletik yang terdiri dari jalan, lari, lompat dan lempar dikatakan sebagai cabang olahraga paling tua dan disebut juga sebagai ibu atau induk dari semua cabang olahraga (*mother of sport*) (Sutanto, 2016:20). Gerakan atletik merupakan kegiatan fisik atau jasmani yaitu jalan, lari, lompat dan lempar untuk meningkatkan kemampuan biomotorik yaitu kekuatan, daya tahan dan koordinasi. (Purnomo & Dapan 2017:1). Yang secara tidak sadar sudah dilakukan dalam upaya mempertahankan dan mengembangkan hidupnya, bahkan mereka menggunakannya untuk menyelamatkan diri dari gangguan yang membahayakannya.

Istilah atletik yang digunakan di Indonesia saat ini diambil dari Bahasa Inggris yaitu *Atletichs* berarti cabang olahraga yang meliputi jalan, lari, lompat dan lempar, sementara itu di Amerika Serikat, istilah atletik berarti olahraga pertandingan, dan istilah untuk menyebut atletik adalah *track and field*. Di Jerman istilah atletik di beri makna yang lebih luas lagi yaitu berbagai olahraga yang bersifat perlombaan dan pertandingan, termasuk cabang olahraga renang, bola basket, tenis, sepakbola, senam dan lain-lain. Abdoellah dalam Jasman (2018).

Atletik merupakan salah satu unsur pendidikan jasmani dan kesehatan, dan juga merupakan komponen-komponen pendidikan secara

keeluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. (Kristiyandaru, 2010:33; Junaedi,2015).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa atletik merupakan sekumpulan olahraga yang meliputi lari, jalan, lompat dan lempar dan menjadi olahraga tertua dalam peradaban manusia. Atletik berasal dari Bahasa Yunani yaitu *Athlon* yang memiliki makna bertanding atau berlomba.

Atletik saat ini menjadi salah satu cabang olahraga yang cukup populer di kalangan masyarakat Indonesia. Dengan lahirnya atlet-atlet nasional saat ini membuktikan bahwa cabang olahraga atletik cukup mendominasi perkembangan olahraga di Indonesia.

Atletik juga merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan lain sebagainya, selain untuk sarana pendidikan juga sebagai sarana penelitian bagi para ilmuwan.

b. Lompat Jauh

1.Konsep Lompat Jauh

Dalam pembelajaran PJOK di sekolah menengah atas/ sederajat lompat jauh merupakan materi wajib yang harus diberikan kepada siswa dan masuk kedalam kompetensi dasar mempraktikkan keterampilan atletik menggunakan aturan modifikasi bersama nilai

kolaborasi, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri. Lompat jauh merupakan salah satu nomor pada cabang olahraga atletik yang sederhana dibandingkan dengan cabang nomor lomba lainnya. (Purnomo & Dapan 2017:95)

Wiarso (2013:32) menyatakan bahwa lompat Jauh merupakan bentuk gerakan melompat yang diawali dengan gerakan horizontal kemudian diubah ke gerakan vertical dengan lari dan melakukan tolakan pada salah satu kaki yang terkuat untuk memperoleh jarak yang sejauh-jauhnya. Kemudian Muharram (2015) mengemukakan lompat jauh merupakan suatu bentuk gerakan melompat yang mengangkat kaki ke atas kemudian ke depan dan berupaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat. Sutanto (2016:20) menyatakan bahwa lompat jauh merupakan olahraga yang mengharuskan seorang atlet untuk melompat dengan jarak yang sejauh-jauhnya, diawali dengan lari awalan, tumpuan dan tolakan yang akhirnya melakukan pendaratan di pasir yang dilakukan secara berkelanjutan. (Basri, 2018).

Lompat jauh biasanya membutuhkan sarana seperti bak lompat jauh berisi pasir, lintasan lari, papan tolakan, dan tempat pendaratan. Fadel dalam Baiti (2019) mengemukakan ukuran lintasan lompat jauh, yakni lintasan awal lompat jauh lebar minimal 1,22 m dan panjang 45 m. Panjang papan tolakan panjang 1,22 m dan lebar 20 cm dengan ketebalan 10 cm. Papan sisi dekat dengan tempat

mendarat harus diletakkan papan plastisin untuk mencatat bekas kaki pelompat bila ia berbuat salah tolak sekurang-kurangnya 1 m dari tepi depan bak pasi pendaratan. Lebar tempat pendaratan minimal 2,75 m, jarak antara garis tolakan sampai akhir tempat lompatan minimal 10 m. Permukaan pasir di dalam tempat pendaratan harus sama tinggi atau datar dengan sisi atas papan tolakan. Untuk meningkatkan lompatan siswa diperlukan model yang tepat.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya dimulai dari awalan hingga pendaratan. Pelompat harus dapat mempertahankan sikap melayang di udara selama mungkin di udara hingga ke pendaratan.

2. Analisis Keterampilan gerakan lompat jauh

Dalam pelaksanaan gerakan lompat jauh terdapat beberapa gaya, (Purnomo, 2017:85) menyatakan bahwa ada 3 gaya yang dikenal dalam lompat jauh, yakni gaya jongkok (*tuck style*), gaya menggantung (*hang style*), dan gaya berjalan di udara.

Dari ketiga gaya tersebut yang membedakannya hanya terletak pada saat di udara saja (melayang). Gerakan lompat jauh secara umum (*general*) terbagi menjadi tahap awalan, tahap tolakan, sikap melayang, dan pendaratan. Ghunter Bernhard dalam (Iqbal, 2010; Setiawan & Purnomo, 2020) menyatakan bahwa lompat jauh perlu memperhatikan dari mulai awalan lepas landas, melayang dan mendarat. Pada tahap sikap di udara, lompat jauh memiliki tiga

sikap/gaya, yaitu gaya menggantung (*hang style*), gaya jongkok (*squat*), dan berjalan di udara (*walking in the air*).

a) Tahap Awalan

Awalan dalam lompat jauh dijelaskan sebagai suatu gerakan lari cepat (*sprint*) dari suatu sikap start berdiri (*Standing Start*). Kemampuan dalam mengambil ancang-ancang awalan itu sangat penting dengan cara yang ideal untuk mencapainya adalah dengan melakukan lari secepat mungkin secara *gradual* (sedikit demi sedikit) meningkat. Pelompat yang sudah mahir yang baik menggunakan awalan sejauh 30 – 50 m, pelompat awalan dan peserta didik di sekolah biasanya menggunakan awalan yang lebih pendek.

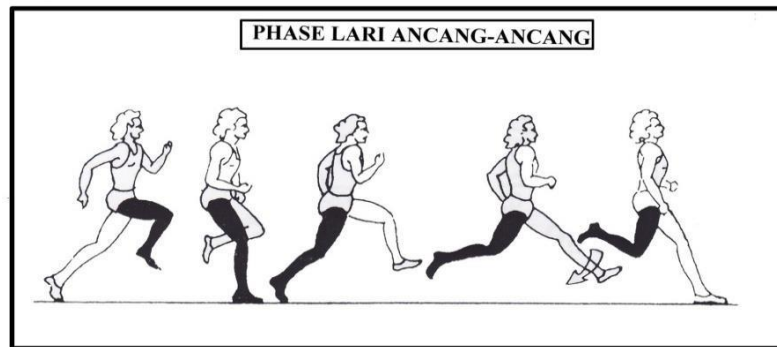
Pada saat pelompat mulai bergerak lari di lintasan awalan, frekuensi langkah dan panjang langkah lari sedikit demi sedikit terus meningkat, sedangkan tubuh sedikit ditegakkan sampai saatnya bersiap untuk melakukan gerakan tolakan di balok penumpu.

Pada 3-5 langkah terakhir mendekati bak tumpuan lompatan lari pelompat bersiap merubah kecepatan dari horizontal berubah menjadi kecepatan vertical pada saat kaki menginjakan balok tumpuan. Lutut harus diangkat sedikit lebih tinggi dari langkah lari seperti biasa ini berguna untuk menjamin dan mempertahankan posisi tubuh pelompat tetap berada dalam posisi tegak yang baik. Dalam tiga langkah lari terakhir mendekati balok tumpuan, panjang langkah dan irama langkah harus diatur sedemikian rupa.

Semakin panjang langkah pelompat dalam lari kedua dari akhir akan menentukan titik pusat massa tubuh pelompat dan sedikit memberikan rangsangan vertikal pada saat menumpu di balok tolakan, sehingga membuat jalur gerakan secara cepat dan lebih panjang.

Seorang pelompat dianjurkan melakukan tolakan yang benar pada saat mencapai kecepatan maksimal ini berguna untuk mendapatkan tolakan yang baik. Untuk itu, jarak awalan yang digunakan oleh setiap seorang pelompat pasti berbeda-beda tergantung pada kemampuan seorang pelompat untuk mencapai kecepatan lari maksimal.

Faktor penentu yang sangat diperhatikan dalam melakukan awalan adalah: Panjang lari anjang-ancang bermacam-macam berkisar antara 10 langkah bagi pemula (*junior*) dan lebih dari 20 langkah bagi atlet yang mahir (*senior*). Teknik lari sangat mirip dengan lari jarak pendek (*sprint*). Kecepatan lari terus menerus meningkat sampai tiba mencapai balok tumpuan. Adapun tujuan dari lari awalan ini berguna untuk mencapai kecepatan maksimal yang terkontrol.



Gambar 1. Teknik Awalan (IAAF,2000:88)

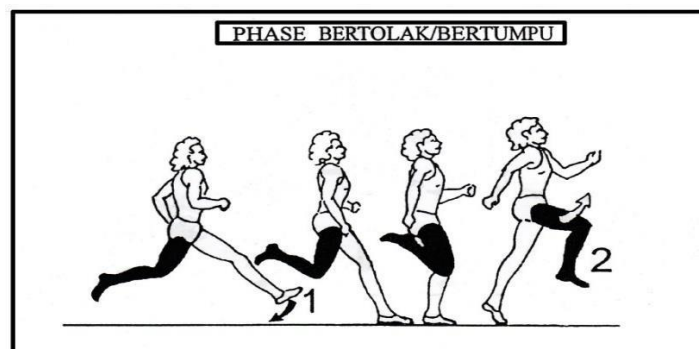
b) Tahap Tolakan

Tolakan adalah sebagai tahap pengalihan telapak kaki tolak untuk melompat sebagai tumpuannya. Tujuannya untuk menghasilkan tolakan yang kuat dan kencang agar dapat mengangkat tinggi keatas titik berat badan.

Semua telapak kaki dijulurkan ke depan, salah satu sebagai tolakan sedikit dibengkokan dan disusul oleh gerakan kaki mengayun, kemudian lengan diayunkan dari atas ke depan secara berlawanan dengan gerakan kaki sehingga membantu kaki untuk menumpu ditolakan, pada saat di atas badan dijaga dengan posisi tegak membentuk sudut 90 derajat dengan pandangan mata ke depan. Secara teknis gerakan teknik tolakan ini nampaknya sangat *simple*, namun pada pelaksanaanya gerakan tolakan ini sangat *kompleks* dan beruntun dilakukan dengan sangat cepat mulai dari kaki menginjakkan balok tumpuan hingga menggunakan tenaga untuk tolakan sampai tubuh terangkat keatas dan melakukan tolakan untuk lepas landas. Dengan demikian seorang pelompat sangat dituntut harus menguasai

kecepatan, kekuatan, dan koordinasi gerakan yang sesuai sehingga seluruh gerakan tolakan dapat dilakukan dengan baik dan benar.

Secara keseluruhan teknis dalam melakukan tolakan adalah: Penancangan kaki pada balok tumpuan dilakukan dengan aktif dan sangat cepat sesuai dengan gerakan waktu menolak di balok tumpuan. Paha kaki mendorong ke posisi keatas.



Gambar 2. Teknik Tolakan (IAAF, 2000: 89)

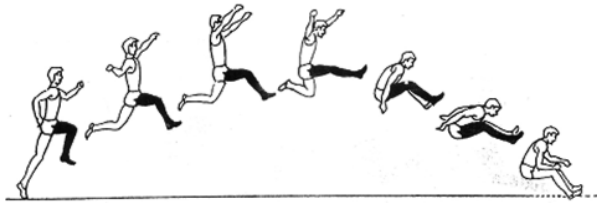
c) Tahap sikap saat melayang di udara

Pada saat sikap melayang di udara diusahakan dipertahankan selama mungkin di udara. Sasaran utama teknik melayang di udara adalah memelihara keseimbangan badan saat melayang, di usahakan menahan tekanan udara sekecil mungkin, di usahakan melayang selama mungkin di udara, dan menggunakan arah kaki dalam posisi yang di inginkan dan tepat pada saat mendarat, yaitu dengan cara menjulurkan kaki ke depan sesuai dengan tempat yang di inginkan.

Gaya yang digunakan pada saat melayang di udara tergantung pelompat. Pada saat sikap melayang di udara dapat dilakukan dengan menggunakan gaya/cara sebagai berikut:

(1) Gaya jongkok

Pada saat melakukan gaya jongkok dilihat dari teknik lompatan saat posisi berada di udara (melayang), kaki diayunkan bebas jauh ke depan dan pelompat mengambil posisi langkah yang harus dipertahankan selama mungkin di udara. Pada saat tahap pertama saat melayang di udara, tubuh bagian atas dipertahankan tetap tegak dan gerakan lengan menggambarkan posisi ayunan dari depan atas terus ke bawah dan ke belakang. Pada saat persiapan untuk mendarat, kaki yang digunakan sebagai penumpu dibawa ke depan, sendi lutut kaki diayunkan lurus dan badan sedikit dibungkukkan ke depan secara bersamaan dengan kedua lengan diayunkan secara cepat ke depan pada saat melakukan pendaratan.



Gambar 3. Teknik Melayang Gaya Jongkok (IAAF, 2000:90)

(2) Gaya menggantung (hang style)

Pada saat melakukan gerakan melayang di udara Gaya Menggantung (*hang style*), posisi lutut kaki bebas diayunkan dan diturunkan tepat setelah melakukan tumpuan di balok tolakan dan posisi lutut ditekuk membentuk sudut 90° . Pada saat kaki yang digunakan sebagai penumpu bergabung dengan kaki bebas yang diayunkan, kedua lutut ditekuk. Kedua lengan diangkat ke posisi di atas kepala. Dengan

hasil posisi cekung punggung menarik terhadap pinggul pelompat yang mulai bersiap untuk melakukan pendaratan. Pada saat posisi menggantung ini dipertahankan sampai kira-kira setengah panjang melayang (lintasan parabola). Selanjutnya, persiapan ayunan ke depan serentak dengan kedua paha kaki, membengkokkan ke arah depan tubuh bagian atas, lurus ke depan dari kedua lengan dan pengangkatan dari tungkai bawah.



Gambar 4. Teknik Melayang Gaya Menggantung (IAAF, 2000:91)

(3) Gaya berjalan di udara

Pada saat posisi gaya jalan di udara (*Hitch Kick*), kaki bebas diayunkan kemudian ditarik kuat ke depan dan ke atas, posisi tungkai bawah mendahului di depan, tepat setelah melakukan tolakan di balom tumpuan. Kaki yang digunakan sebagai penumpu tetap ditebuk kedalam dan berada pada posisi belakang badan, paha kaki tumpu pada titik ini hampir menyentuh dengan tanah sedangkan kaki bebas yang diayunkan dipertahankan ke bawah. Pada saat melangkah di udara diiringi oleh gerakan lengan yang berlawanan. Badan bagian atas harus sedikit condong ke belakang dan tidak harus bergerak ke depan sampai saat melakukan pendaratan. Ini sangat penting bahwa kaki bebas diayunkan diangkat setinggi mungkin (*hitch*) kemudian diluruskan (*kick*) dan terus diayunkan ini berguna untuk menjamin posisi yang baik. Sesaat

sebelum mendarat, lengan-lengan menggantung ke bawah secara vertikal pada salah satu sisi dari kaki yang diluruskan. Dalam teknik ini sangat penting diketahui bahwa seluruh gerakan yang dicapai pada saat posisi selama melayang adalah ditimbulkan dari sendi pinggul.



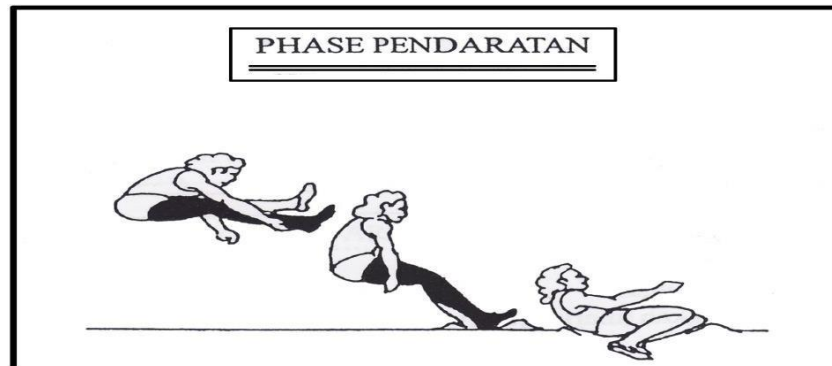
Gambar 5. Teknik Melayang Gaya Berjalan di Udara (IAAF, 2000:92)

d) Tahap Mendarat

Pendaratan merupakan tahap terakhir seluruh rangkaian gerakan dalam lompat jauh. Posisi mendarat harus dilakukan dengan cara yang tidak merugikan bagi seorang pelompat. Untuk itu sewaktu kaki menyentuh pasir, kepala ditundukan dan lengan diayunkan ke depan membawa seluruh badan ke depan dan mendekati titik berat badan dan jika memungkinkan membawa titik berat badan melewati titik pendaratan di pasir sehingga tidak melakukan pendaratan yang dapat merugikan bagi seorang pelompat. Pada saat melakukan pendaratan kedua tungkai diujurkan ke depan dengan santai dan tidak tegang sehingga siap menekuk pada saat posisi yang tepat.

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan pada saat melakukan pendaratan Kedua kaki seluruhnya diluruskan, kemudian badan dibengkokkan ke depan. Lengan ditarik ke belakang. Pinggang didorong

ke depan menuju ke titik sentuh tanah.



Gambar 6. Teknik Pendaratan (IAAF, 2000: 93)

5. Proses Pembelajaran

Pembelajaran adalah proses kegiatan belajar mengajar yang sangat berperan penting dalam menentukan keberhasilan belajar siswa. Dari proses pembelajaran dapat terjadi sebuah kegiatan timbal balik (*feedback*) antara guru dan dan siswa sehingga dapat mencapai tujuan yang di inginkan. Oleh karena itu, proses pembelajaran atletik materi lompat jauh sangat dibutuhkan kerja sama antara guru dan siswa untuk menghasilkan proses pembelajaran yang baik sehingga siswa dapat melakukan gerakan yang baik pula. Untuk melakukan sebuah proses pembelajaran, kita terlebih dahulu harus memahami pengertian dari kata pembelajaran.

Proses pembelajaran merupakan proses yang di dalamnya terdapat kegiatan saling bertukar informasi antara guru dan siswa dan saling berkomunikasi hubungan timbal balik (*feedback*) yang berlangsung dalam pembelajaran untuk mencapai tujuan belajar yang diinginkan (Rustaman, 2001:461). Di dalam proses belajar mengajar guru dan

siswa merupakan dua peranan penting yang tidak bisa terpisahkan. Dua peranan penting tersebut harus terjalin interaksi yang saling mendukung agar hasil belajar siswa dapat tercapai secara maksimal.

Menurut pendapat Bafadal (2005:11) menyatakan pembelajaran dapat diartikan sebagai “segala usaha atau proses belajar mengajar demi terciptanya sebuah proses belajar mengajar yang efektif dan efisien”. Sejalan dengan itu, Jogiyanto (2007:12) juga berpendapat bahwa pembelajaran merupakan sebagai suatu proses yang mana suatu kegiatan yang berasal dari reaksi menuju suatu situasi yang dihadapi dan bermacam-macam perubahan dari aktivitas tersebut tidak dapat dijelaskan berdasarkan kecenderungan-kecenderungan reaksi asli, kematangan atau perubahan-perubahan sementara.

Pengertian proses pembelajaran menurut Rooijakker (1991:114):

“Proses pembelajaran merupakan suatu kegiatan belajar mengajar yang menyangkut seluruh kegiatan tenaga pengajar, kegiatan siswa, pola dan proses interaksi tenaga pengajar dan siswadan sumber belajar di dalam suatu ruang lingkup belajar dalam rangka tujuan terlaksananya program pendidikan”

Pendapat yang hampir sama dikemukakan oleh Winkel (1991:200) “proses pembelajaran merupakan suatu aktivitas psikis atau mental yang berlangsung dalam interaksi aktif dalam lingkungan sekitar, yang menghasilkan suatu perubahan pengetahuan, pemahaman, keterampilan dan nilai sikap”.

Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran merupakan segala suatu upaya bersama antara guru dan

siswa untuk berbagi dan mengolah informasi yang di dapat, dengan harapan pengetahuan yang diberikan dapat bermanfaat dalam diri siswa dan menjadi landasan utama dalam belajar yang berkelanjutan, serta diharapkan adanya perubahan yang lebih baik sehingga dapat mencapai suatu peningkatan yang positif yang ditandai dengan perubahan tingkah laku individu seseorang demi terciptanya sebuah proses belajar mengajar yang efektif dan efisien. Sebuah proses belajar mengajar yang baik akan membentuk kemampuan intelektual, berfikir kritis dan munculnya kreatifitas siswa serta perubahan perilaku atau pribadi seseorang berdasarkan praktik atau pengalaman tertentu yang di dapatkan.

6. Karakteristik Siswa SMA

Rentan usia SMA 15-18 tahun merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang biasa dikenal dengan masa remaja. Masa remaja merupakan perubahan status sebagai orang dewasa. Masa remaja merupakan terjadinya perubahan dari segi fundamental dalam aspek kognitif, emosi, social da pencapaian. (Fagan, 2006).

Siswa SMA merupakan remaja pertengahan memiliki karakteristik perkembangan (Santrock, 2003: 31-39). Karakteristik tersebut bagi seorang siswa SMA mengalami kecemasan yang luar biasa. Menurut piaget dalam perkembangan kognitif yang muncul pada usia 15-18 tahun secara nyata bersifat operasional dan bersifat lebih abstrak.

Perkembangan emosional masa remaja kebanyakan mengalami konflik dengan orang tua dan mulai mengalami keterkaitan dengan lawan jenis. Pada masa ini remaja mengalami pergaulan secara individu maupun kelompok. Bagi remaja emosional yang tidak stabil akan terjerumus pada pergaulan bebas, akan tetapi bagi remaja yang emosional yang stabil akan terus belajar untuk mencari jati dirinya.

Peran orang tua pada masa remaja pertengahan sangat diperlukan untuk mendukung perkembangan sehingga remaja dapat mengeksplorasi dalam mengenal lingkungan baru dan memahami secara psikologis (Santrock, 2003: 38). Peran teman sebaya dalam masa remaja ini juga sangat diperlukan untuk menyediakan saran saling bertukar pikiran antara satu dengan yang lain. Hubungan teman sebaya untuk perkembangan social dan perbandingan dengan dunia luar.

Popularitas yang ekspresif menunjukkan sikap rasa percaya diri untuk menarik perhatian teman sebaya. Sedangkan pengabaian dari teman sebaya ini akan menimbulkan resiko terhadap masalah perkembangan mereka. Jadi dalam kasus ini masa remaja harus memilih teman yang mau mendukung dan saling berjalan bersama untuk menemukan jati diri mereka.

Pada karakteristik siswa SMA merupakan remaja pertengahan yang mempunyai ciri-ciri yang membedakannya dari masa anak-anak menuju masa remaja (Hurlock, 2011: 38-39). Ciri-cirinya antara lain adalah:

1. Fisik, perkembangan secara umum berlangsung sangat cepat mulai dari proporsi tubuh, tinggi badan, berat badan.
2. Psikomotor, gerak yang aktif dalam berbagai jenis cabang dasar olahraga.
3. Bahasa, mulai berbahasa yang santun dari segi fantastic dan estetik.
4. Sosial, keinginan berinteraksi antara satu dan yang lainnya.
5. Kognitif, proses berfikir yang menunjukkan kecakapan yang khusus.
6. Moralitas, mengikuti sikap-sikap yang di idolakannya.
7. Emosi, ekspresi emosional yang stabil dan belum trrkendali yang masih berubah-ubah.
8. Kepribadian, kecendrungan sikap tampak teoritis meski masih dalam tahap coba-coba.

B. Penelitian Relevan

1. Nugroho (2015) dengan judul *Meningkatkan Hasil Belajar Bola Voli Melalui Modifikasi Peraturan dan Menggunakan Media Video di SMK Negeri 1 Sedan Tahun Ajaran 2013/2014*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah memodifikasi peraturan dan menggunakan media video dapat meningkatkan hasil belajar bola voli pada siswa di SMK Negeri 1 Sedan Kabupaten Rembang tahun 2013/2014. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang didalamnya terdapat dua siklus. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Modifikasi

peraturan permainan pada pembelajaran bola voli dan penggunaan media video dapat meningkatkan hasil belajar bola voli siswa di SMK Negeri 1 Sedan, Dengan demikian penelitian ini dikatakan berhasil.

2. Ashfahan, dkk (2016) dengan judul *Pemanfaatan Multimedia Interaktif dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui penggunaan multimedia interaktif sebagai media pembelajaran memiliki keunggulan yaitu interaktif, memberikan iklim afeksi secara individual, meningkatkan motivasi belajar, memberikan umpan balik, kontrol pemanfaatannya berada pada penggunanya. Multimedia interaktif dapat digunakan siswa untuk belajar mandiri, dapat diulang sampai siswa mengerti yang sudah dipelajari, dengan rancangan multimedia yang baik akan dapat memotivasi siswa untuk belajar, dapat mengukur kemampuan pengetahuan siswa pada materi Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.

3. Kurniawan (2018) dengan judul *Pengembangan Video Tutorial Dalam Membantu Psikomotorik Siswa SMK*. Produk yang dihasilkan dalam penelitian ini adalah video tutorial. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan sebuah video tutorial yang digunakan dalam membantu psikomotorik siswa SMK. Untuk mengetahui keberhasilan pengembangan video, dilakukan uji keterampilan setiap akhir pembelajaran. Psikomotorik siswa dapat dilihat dari keberhasilan siswa dalam melakukan kegiatan praktikum di kelas. Jenis penelitian ini adalah penelitian pengembangan Four D Model dan berlangsung selama 2 bulan dengan lima kali tatap

muka di kelas. Kegiatan tatap muka berada pada tahap Development, yaitu pengujian hasil pengembangan pada subjek sesungguhnya. Setiap kali tatap muka akan diberikan tes kinerja untuk mengukur kemampuan siswa. Sasaran dari penelitian ini adalah siswa tingkat pertama SMK pada semester awal. Digunakan subjek penelitian yang terdiri dari 33 siswa jenjang pertama SMK berjenis kelamin laki-laki. Hasil pengukuran tes kinerja diperoleh nilai mean = $87,84 \pm 1,93$. Analisis menggunakan one sample t test mendapatkan nilai $t = 38,15$ dengan Sig. (2-tailed) = 0,00. Hasil ini menunjukkan bahwa seluruh siswa telah mampu mencapai ketuntasan pada hasil belajar psikomotor.

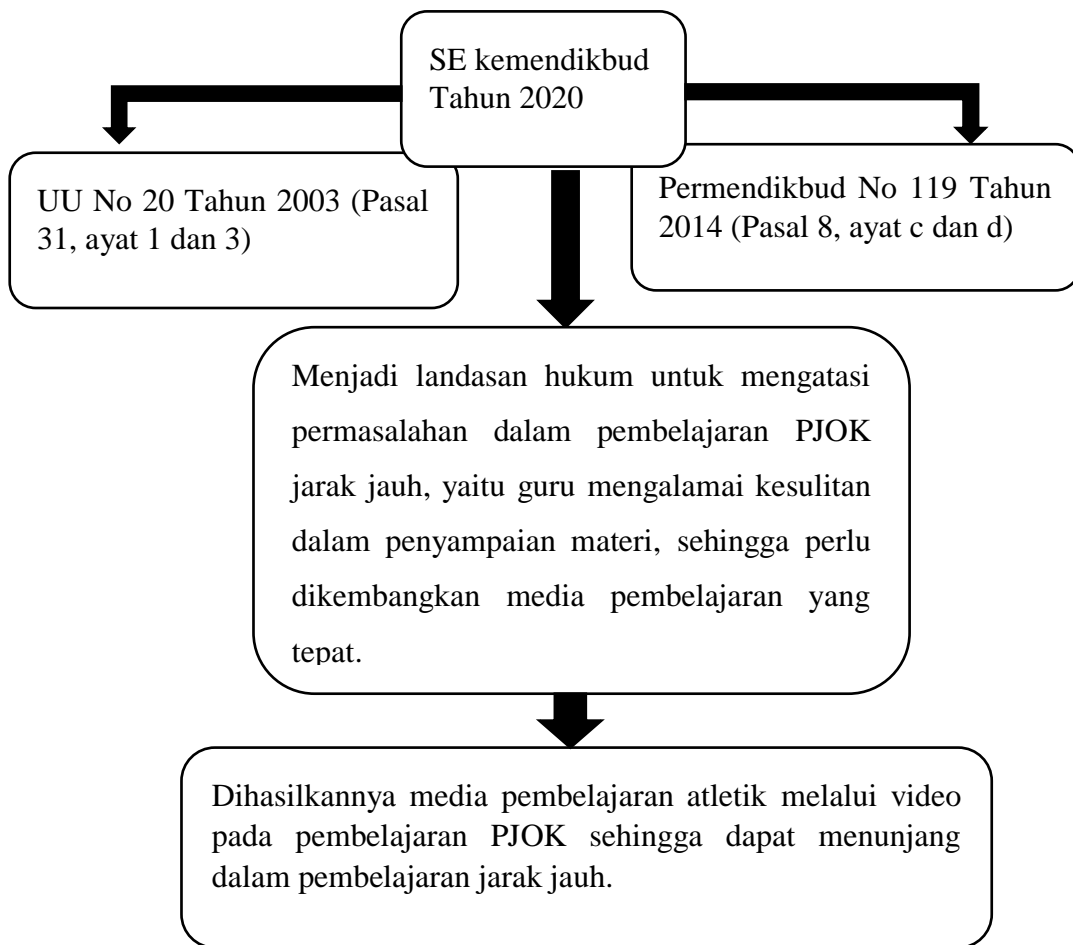
C. Kerangka Pikir

Pada era zaman sekarang ini teknologi informasi menjadi kebutuhan utama. Terutama siswa-siswa sekolah pada jaman globalisasi ini telah banyak terpengaruh oleh globalisasi, globalisasi yang dimaksud adalah berkembang pesatnya media elektronik contohnya seperti media smartphone, media elektronik ini ada sisi positif dan negatif. Faktor negatif yang sering dijumpai secara umum adalah anak menjadi semakin asik dengan smartphone dan kurangnya aktif dalam pelajaran PJOK. Faktor positif bisa di manfaatkan sebagai media informasi untuk memperluas wawasan mengenai pelajaran PJOK. Apalagi pada saat sekarang kebanyakan sekolah menerapkan pembelajaran jarak jauh sehingga diperlukannya media smartphone untuk mengirim tugas, berinteraksi dengan siswa dan guru dalam proses belajar mengajar.

Kerangka berpikir penelitian ini berdasarkan SE Kemendikud 2020 tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan jarak jauh di masa pandemi covid-19. Dimana permasalahan yang ada di lapangan adalah masih perlu dibutuhkannya media pembelajaran untuk mendukung pembelajaran PJOK di sekolah. Permasalahan yang selanjutnya adalah pendidik sekolah SMA Sederajat masih kurang mampu mendesain pembelajaran menjadi lebih menarik pada saat pembelajaran jarak jauh. Masalah selanjutnya adalah guru masih terlalu sering menggunakan standar penilaian yang ada masih sedikit yang menggunakan penilaian autentik. Melihat beberapa permasalahan yang ada peneliti hanya akan berfokus satu masalah penelitian saja yaitu mengenai pengembangan media pembelajaran melalui video pada pembelajaran PJOK.

Dari permasalahan yang ada, perlu dikembangkan media pembelajaran untuk mendukung pembelajaran PJOK. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan mengembangkan sarana dan prasarana untuk mendukung proses belajar mengajar. Hal ini sesuai dengan UU No 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Pasal 31, ayat 1 dan 3) pendidikan jarak jauh dapat diselenggarakan pada semua jalur, jenjang, dan jenis pendidikan dengan berbagai bentuk, modus, dan cakupan yang didukung oleh sarana dan layanan belajar. Pernyataan ini juga di dukung Permendikbud No 119 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Jarak Jauh Jenjang Pendidikan Dasar dan menengah (Pasal 8, ayat c dan d) Media pembelajaran sebagai sumber

belajar dan menggantikan pembelajaran tatap muka dengan interaksi program pembelajaran elektronik. Oleh karena itu penelitian berikut mengembangkan media pembelajaran atletik melalui video pada pembelajaran PJOK. Dengan dikembangkan media pembelajaran diharapkan mampu meningkatkan kemampuan hasil belajar/pencapaian kompetensi dasar baik kognitif, psikomotor maupun sikap peserta didik dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes dan memberikan umpan balik yang positif oleh siswa.



Gambar 7. Diagram Kerangka Pikir

D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kajian teori, penelitian yang relevan serta kerangka pikir maka dapat dirumuskan pertanyaan sebagai berikut:

1. Bagaimana cara mengembangkan produk media pembelajaran atletik materi lompat jauh melalui video pada pembelajaran PJOK tingkat SMA Sederajat?
2. Bagaimana kelayakan media pembelajaran atletik materi lompat jauh melalui video pada pembelajaran PJOK tingkat SMA Sederajat?

3. Bagaimana efektifitas media pembelajaran atletik materi lompat jauh melalui video pada pembelajaran PJOK tingkat SMA Sederajat?

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Model Pengembangan

Penelitian ini termasuk model penelitian dan pengembangan atau yang lebih sering dikenal dengan istilah R&D (*research & development*). Gall & Borg (2003:569) menyatakan bahwa penelitian dan pengembangan dalam pendidikan suatu proses memvalidasi pengembangan produk. Menurut Sugiyono (2012:407) menyatakan bahwa penelitian dan pengembangan adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan suatu produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut. Sukmadinata (2012) *Research and Development* merupakan sebuah proses yang digunakan untuk mengembangkan dan memvalidasi produk-produk pendidikan baik produk yang berupa objek material seperti buku teks, CD pembelajaran maupun produk berupa proses dan prosedur yang ditemukan seperti metode mengajar atau metode mengorganisasi pengajaran.

Pengembangan dalam penelitian ini digunakan sebagai petunjuk untuk mendukung pengajar atau pendidik pada program pembelajaran pendidikan jasmani. Peneliti melakukan penelitian dan pengembangan media pembelajaran atletik materi lompat jauh yang dikemas dalam bentuk buku panduan dan VCD/file video, dan kelayakan media serta produknya nanti akan divalidasi oleh dua orang ahli, yaitu satu ahli materi dan satu ahli media, serta akan diuji coba penggunaan oleh guru PJOK terhadap siswa SMA sederajat di Kota Kuala Tungkal.

B. Prosedur Pengembangan

Prosedur penelitian yang dilakukan peneliti dalam pengembangan ini diadaptasi dari langkah-langkah pengembangan yang dikembangkan oleh Borg & Gall (2003:775): mengembangkan 10 tahapan dalam mengembangkan metode untuk penelitian dan pengembangan. Langkah-langkah dalam penelitian pengembangan (Research and Development/ R&D) ini yaitu (1) penelitian awal dan pengumpulan data, (2) perencanaan, (3) pengembangan draf produk, (4) uji coba lapangan awal (terbatas), (5) revisi hasil uji lapangan terbatas, (6) uji lapangan (lebih luas), (7) penyempurnaan produk hasil uji lapangan, (8) uji pelaksanaan lapangan, (9) penyempurnaan produk akhir, (10) diseminasi dan implementasi.

Dari langkah diatas kemudian disesuaikan dengan kebutuhan dalam melakukan langkah penelitian pengembangan media pembelajaran atletik melalui video pada pembelajaran PJOK. Berikut ini adalah skema yang merupakan alur prosedur penelitian pengembangan yang dilakukan oleh peneliti:



Gambar 8. Bagan Alur Prosedur Penelitian

Prosedur tahapan Pengembangan diatas dijabarkan sebagai berikut:

1. Pengumpulan Informasi

Dalam melakukan pengumpulan informasi langkah pertama mencari apa yang menjadi keluhan dan permasalahan guru di Sekolah SMA sederajat Kota Kuala Tungkal selama proses belajar mengajar. Kemudian dianalisis juga kebutuhan tentang proses pembelajaran disekolah, sehingga produk yang akan dihasilkan hendaknya sesuai dengan kebutuhan siswa bisa digunakan untuk belajar dimanapun dan kapanpun.

2. Menganalisis Hasil Informasi

Informasi yang didapatkan melalui observasi dan wawancara kemudian dianalisis untuk mengidentifikasi masalah yang akan dikaji, hasil analisis melalui observasi dan wawancara dengan para guru PJOK yang

bertujuan untuk mengetahui permasalahan kondisi dilapangan. Selanjutnya ditarik suatu kesimpulan yaitu kurang maksimalnya pembelajaran disekolah dan diperlukannya penggunaan media pembelajaran untuk mendukung kegiatan proses belajar mengajar dan unsur-unsur gerak dikarenakan dalam pembelajaran sekarang yang hanya menerapkan praktek saja peserta didik merasa cepat bosan dan kurang antusias dalam proses pembelajaran sehingga dapat menghambat pembelajaran jasmani.

3. Perencanaan

Pada tahap perencanaan setelah mengumpulkan informasi dan menganalisis hasil dari informasi maka peneliti merencanakan bagaimana membuat media pembelajaran atletik melalui video pada pembelajaran PJOK sehingga dapat menanggulangi permasalahan yang dialami oleh para guru di Sekolah SMA sederajat di Kota Kuala Tungkal. Kemudian dilanjutkan dengan merancang dan memodifikasi media pembelajaran yang terdapat unsur permasalahan diatas sebagai pemecahan masalah atas permasalahan yang dihadapi oleh pendidik.

4. Mengembangkan produk awal (draf model)

Konsep yang perlu disusun dalam mengembangkan produk penelitian yang mengacu pada teori yang menjadi pendukung pengembangan media pembelajaran adalah sebagai berikut:

- a. Analisis tujuan dan karakteristik model pengembangan pembelajaran atletik kemudian ditampilkan melalui video

- b. Analisis gerakan yang sesuai dengan tujuan pembelajaran analisis gerak disesuaikan dengan mata pelajaran Atletik materi lompat jauh.
- c. Analisis materi pembelajaran (standar kompetensi dan kompetensi dasar) yang telah disesuaikan dengan KI KD bagi sekolah menengah atas.

5. Validasi ahli dan revisi

Validasi ahli ini dilakukan oleh ahli materi dan ahli media. Validasi ahli materi dan ahli media dilakukan oleh para pakar pendidikan jasmani yang terkait diantaranya yaitu, (1) Pakar pendidikan jasmani (2) Pakar bidang materi dan media pembelajaran. Tujuan validitas adalah untuk mendapatkan pengesahan serta masukan dari para pakar dan guru terhadap draf produk yang dihasilkan. kemudian dilakukan revisi produk awal. Setelah direvisi dan diberikan masukan oleh pakar dan ahli, kemudian peneliti mengukur kevalidan dilanjutkan dengan uji coba.

6. Uji Coba Produk atau Kelayakan

Dalam melakukan uji coba, model pembelajaran dipraktikkan secara langsung di lapangan. Subjek dari uji coba Produk ini adalah 1 orang guru PJOK. Selama melakukan uji coba peneliti dapat melakukan observasi terhadap model pembelajaran yang akan dikembangkan. Setelah melakukan uji coba peneliti mewawancarai atau mendiskusikan kembali apakah dalam uji coba model pembelajaran sudah efektif untuk digunakan. Setelah mendapatkan data dari hasil diskusi dan wawancara. Kemudian peneliti melakukan perbaikan produk untuk uji coba skala besar. Setelah melakukan uji coba skala besar, peneliti melakukan diskusi kembali dengan para ahli

untuk menyempurnakan produk berdasarkan masukan dan saran dari para pakar untuk menghasilkan produk final.

7. Validasi Ahli dan Revisi

Apabila di dalam mempraktikkan media Pembelajaran pada skala besar terdapat kekurangan dan kelemahan maka produk perlu diadakan revisi kembali. Penilaian terhadap manfaat produk dapat diamati seberapa besar pengaruh media pembelajaran atletik melalui video pada hasil belajar siswa dan umpan balik siswa yang baik dalam pembelajaran, tujuan dan hasil sehingga memenuhi kriteria kevalidan, kepraktisan, dan keefektifan.

8. Uji Efektivitas

Setelah dilakukan revisi kembali, kemudian dilanjutkan dengan menguji efektivitas dari produk yang dilakukan oleh pemula. Apabila mencapai kategori “layak” maka produk yang dihasilkan dinyatakan efektif terhadap peningkatan hasil belajar. Uji efektivitas ini adalah tes 3 gaya dalam lompat jauh. Lompat jauh gaya jongkok, lompat jauh gaya menggantung dan lompat jauh gaya berjalan diudara. Instrument yang digunakan dalam uji efektivitas ini adalah kesesuaian gerak, keberhasilan lompatan dan semangat.

9. Pembuatan Produk akhir

Apabila media pembelajaran sudah dikatakan efektif untuk dikembangkan, maka media pembelajaran atletik melalui video pada pembelajaran PJOK dapat digunakan.

C. Desain Uji Coba Produk

1. Desain Uji Coba

Dalam penelitian ini uji coba produk awal dilakukan sebanyak dua kali, yaitu uji coba skala kecil dan uji coba skala besar. Sebelum dilakukan uji coba di lapangan (uji coba skala kecil dan uji coba skala besar), instrumen yang akan dikembangkan dibuat dalam bentuk produk awal (draf media). Langkah selanjutnya adalah validasi ahli atau pakar. Draft media divalidasikan kepada para pakar yang telah ditunjuk. Dalam tahap ini para pakar akan memvalidasi serta memberikan masukan dan penilaian terhadap draf media yang telah disusun, sehingga akan diketahui media yang disusun layak untuk diujicobakan di lapangan. Kemudian dalam tahap uji coba di lapangan, Peran dari para pakar adalah untuk mengobservasi kelayakan draf model yang telah disusun dengan kenyataan di lapangan. Dan setelah uji coba di lapangan (uji coba skala kecil dan uji coba skala besar) selesai dilakukan, maka akan menghasilkan sebuah media pembelajaran yang valid setelah ada revisi dari uji coba di lapangan (uji coba skala kecil dan uji coba skala besar).

2. Subjek Uji Coba

Subjek uji coba dalam penelitian ini adalah guru dan siswa Sekolah SMA sederajat di Kota Kuala Tungkal. Kemudian sesuai dengan tahapan penelitian, maka akan dilakukan beberapa tahapan proses pengambilan data. Dalam penelitian ini subjek uji coba skala kecil 1 guru PJOK, subjek

uji coba skala besar 3 guru PJOK dan subjek uji efektivitas 30 orang siswa SMA Sederajat di Kota Kuala Tungkal.

D. Teknik dan Instrumen

1. Teknik Pengumpulan Data

Data yang diperoleh dalam penelitian dan pengembangan ini berupa data kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif berasal dari (a) hasil wawancara guru penjas, (b) kekurangan media pembelajaran dari pakar dan ahli, (c) masukan materi dari ahli terhadap media pembelajaran.

Sedangkan data kuantitatif diperoleh dari (a) penilaian pakar/ahli terhadap draf produk, (b) lembar efektivitas produk. Data-data tersebut digunakan untuk mengevaluasi media pembelajaran atletik melalui video pada pembelajaran PJOK.

2. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian dan pengembangan terdiri dari:

a. Wawancara

Teknik pengumpulan data pertama yang digunakan yaitu teknik komunikasi langsung dengan menggunakan instrumen wawancara sebagai alat pengumpul data. Bentuk wawancara yang dilakukan yaitu wawancara bebas terpimpin, Dalam pelaksanaannya pewawancara membawa pedoman yang hanya merupakan garis besar hal-hal yang akan ditanyakan pada responden. Pertanyaan yang disusun dalam pedoman wawancara disesuaikan dengan tujuan pelaksanaan wawancara yaitu untuk mengambil

informasi bagaimana proses pembelajaran penjasorkes di sekolah dan masalah-masalah yang dihadapi guru penjaorkes sekolah terkait pembelajaran khususnya kendala saat mengajar pada saat pembelajaran jarak jauh untuk mendukung latar belakang masalah penelitian. Salah satu butir pertanyaan dalam wawancara.

Pertanyaan yang disusun dalam pedoman wawancara disesuaikan dengan tujuan pelaksanaan wawancara yaitu untuk mengambil informasi bagaimana proses pembelajaran atletik dalam proses pembelajaran penjasorkes di sekolah dan masalah masalah yang dihadapi guru penjaorkes di sekolah terkait pembelajaran khususnya tentang ketersediaan sarana dan prasarana sekolah dan proses pembelajaran. Data yang diperoleh pertamakali melalui wawancara langsung dengan guru disesuaikan dengan tujuan untuk menggali proses pembelajaran dan kendala proses pembelajaran. Butir pertanyaan meliputi (1) proses pembelajaran PJOK pada saat menerapkan system jarak jauh, (2) pemahaman guru terhadap pembelajaran PJOK, (3) tingkat keberhasilan proses pembelajaran, (4) kesulitan yang dialami guru dalam proses pembelajaran PJOK jarak jauh.

b. Observasi

Skala likert digunakan sebagai pengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen

yang berupa pernyataan atau pertanyaan. Jawaban yang menggunakan skala likert bisa berdampak positif dan negatif, misalnya: (a) sangat sesuai, (b) sesuai, (c) kurang sesuai, (d) tidak sesuai, (e) Sangat tidak sesuai. Dalam menganalisis hasil dari penelitian kuantitatif maka setiap item instrumen diberi skor 5,4,3,2,1, dengan mencentang sesuai dengan pilihan. Adapun kisi-kisi dari masing-masing instrumen yang digunakan sebagai berikut:

1) Instrumen Observasi untuk Guru

Kisi-kisi rekonstruksi instrument daftar ceklist. Adapun unsur-unsur yang terdapat dalam daftar checklist yang berkaitan dengan variabel dalam penelitian pengembangan media pembelajaran atletik melalui video pada pembelajaran PJOK dan kemudian divalidasi oleh ahli materi.

Table 1. Kisi-kisi Instrumen untuk Guru menentukan kesesuaian produk.

Aspek yang dinilai	Komponen Penilaian	Nomor Soal	Jumlah Soal
Aspek kualitas dan isi	Ketepatan sasaran, kesesuaian dengan kondisi siswa	1, 2 , 3, 4	4
Kualitas pembelajaran	Kontribusi media pembelajaran terhadap perkembangan siswa, kesesuaian dengan materi pembelajaran, dan kualitas memotivasi siswa	5,6,7	3
Kualitas teknis	Keterbacaan, kualitas tampilan, kemudahan penggunaan	8,9,10	3

Sumber: Kustandi dan Sutjipto (2013: 143)

(2) Instrumen observasi keefektifan model untuk ahli materi dan media

Rekonstruksi instrumen untuk mengobservasi keefektifan media pembelajaran atletik melalui video pada pembelajaran PJOK disusun sesuai dengan kajian teori yang berkaitan dengan validasi penelitian dan kemudian divalidasi oleh para ahli materi.

Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Untuk Ahli Materi dan Ahli Media

Aspek yang dinilai	Komponen Penilaian	Nomor Soal	Jumlah Soal
Aspek kualitas dan isi	Ketepatan sasaran, kesesuaian dengan kondisi siswa	1, 2, 3, 4	4
Kualitas pembelajaran	Kontribusi media pembelajaran terhadap perkembangan siswa, kesesuaian dengan materi pembelajaran, dan kualitas memotivasi siswa	5,6,7	3
Kualitas teknis	Keterbacaan, kualitas tampilan, kemudahan penggunaan	8,9,10	3

Sumber: Kustandi dan Sutjipto (2013: 143)

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data diperoleh dari penilaian para ahli materi, ahli media, dan pakar (guru) berupa data kualitatif kemudian diubah menjadi skala angka dengan menggunakan skala *Likert*. Langkah-langkah analisis data kelayakan produk media pembelajaran dan buku panduan sebagai berikut:

- a) Mengubah penilaian dalam bentuk kualitatif menjadi kuantitatif menggunakan skala *Likert*, dengan ketentuan sebagai berikut:

Tabel 3. Pedoman Penilaian Skor

Data Kualitatif	Skor
SB (Sangat Baik)	5
B (Baik)	4
C (Cukup)	3
K (Kurang)	2
SK (Sangat Kurang)	1

Sumber : (Sukardi, 2009: 146)

b) Setelah data terkumpul, lalu menghitung skor rata-rata dengan rumus:

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

Keterangan:

\bar{X} : skor rata-rata

$\sum X$: jumlah skor

N : jumlah penilai

c) Mengubah skor rata-rata menjadi nilai kualitatif dengan kriteria

penilaian sebagai berikut:

Tabel 4. Klasifikasi Penilaian Total Nilai Rumus Rerata Skor Kategori

Nilai	Rumus	Rerata Skor	Kategori
A	$X > \bar{X}_i + 1,8 \times sb_i$	>4,2	Sangat Baik
B	$\bar{X}_i + 0,6 \times sb_i < X \leq \bar{X}_i + 1,8 \times sb_i$	>3,4 - 4,21	Baik
C	$\bar{X}_i - 0,6 \times sb_i < X \leq \bar{X}_i - 0,6 \times sb_i$	>2,6 - 3,4	Cukup
D	$\bar{X}_i - 1,8 \times sb_i < X \leq \bar{X}_i - 0,6 \times sb_i$	>1,8 - 2,56	Kurang
E	$X \leq \bar{X}_i - 1,8 \times sb_i$	$\leq 1,8$	Sangat Kurang

Sumber : (Widyoko, 2009: 238)

Keterangan :

Skor maksimum ideal = 5

Skor minimum ideal = 1

Skor empiris = X

Rata-rata ideal = \bar{X}_i

Simpangan Baku Ideal = sb_i

$X_i = \frac{1}{2}$ (Skor maksimum ideal + Skor minimum ideal)

$SB_i = \frac{1}{6}$ (Skor maksimum ideal - Skor minimum ideal)

Tabel 5. Pedoman Konversi Skor Hasil Penilaian ke Dalam Nilai

Skor	Rumus	Nilai	Klasifikasi
5	$X > 4,2$	A	Sangat Baik
4	$3,4 < X \leq 4,2$	B	Baik
3	$2,6 < X \leq 3,4$	C	Cukup
4	$1,8 < X \leq 2,5$	D	Kurang
5	$X \leq 1,8$	E	Kurang Sekali

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Kebutuhan

Pembelajaran merupakan suatu proses yang tidak bisa lepas dari berbagai macam permasalahan, apalagi mengingat kondisi saat ini dunia pendidikan menemui kendala pandemic Covid-19. Permasalahan yang terjadi pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dan untuk mengetahui penyelesaian dari masalah tersebut perlu dilakukan analisis kebutuhan. Proses analisis kebutuhan ini diantaranya melakukan pengamatan dan wawancara terhadap guru PJOK di sekolah, kemudian melakukan studi literature untuk menentukan draft produk awal.

Berdasarkan temuan hasil wawancara tidak terstruktur terhadap guru PJOK yang dilakukan pada awal studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti yang bertujuan untuk mengetahui tentang kebutuhan media pembelajaran pada pembelajaran pendidikan jasmani terhadap guru PJOK di sekolah SMA sederajat di Kuala Tungkal. Pada saat melakukan wawancara dalam masa pandemic Covid-19 sehingga ada guru yang bertemu langsung dan ada yang melalui media Wattshap. Adapun hasil dari wawancara pada studi pendahuluan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Pada pembelajaran PJOK hanya 75% siswa yang aktif tergantung media pembelajaran, materi, minat dari siswa dan jurusan di sekolah tersebut.

2. Guru PJOK merasa kesulitan dalam mengembangkan pembelajaran materi atletik lompat jauh karena terbatasnya sarana dan prasarana sekolah.
3. Guru PJOK menemui kendala dalam pembelajaran jarak jauh karena kurangnya pengembangan media pembelajaran pada materi atletik lompat jauh.
4. Guru PJOK membutuhkan pengembangan media pembelajaran melalui video materi atletik lompat jauh untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

B. Hasil Pengembangan Produk Awal

1. Desain Produk Awal

Berdasarkan kajian literatur dan studi pendahuluan yang didapatkan peneliti dan mengumpulkan bahan-bahan yang dibutuhkan maka dapat dihasilkan sebuah produk awal yaitu buku panduan dan file video media pembelajaran lompat jauh yang dapat digunakan sebagai sarana belajar dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

2. Hasil Uji Ahli

Sebelum digunakan dalam uji coba skala terbatas terlebih dahulu dilakukan validasi oleh validator yang bertujuan untuk memperbaiki design awal media pembelajaran. Validasi dilakukan oleh validator ahli ahli materi adalah Dr. Agus Susworo Dwi Marhaendro, M.Pd. Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta dan ahli media adalah Dr. Sunaryo Sunarto, M.Pd. Dosen Fakultas Teknik, Universitas Negeri Yogyakarta. Validasi dilakukan dengan menyerahkan

menyerahkan draft produk awal media pembelajaran berupa buku panduan, file video, dan lembar instrument penilaian. Evaluasi yang diberikan oleh ahli materi dan ahli media berupa penilaian saran dalam bentuk lisan maupun tulisan yang berguna untuk meningkatkan kualitas produk media pembelajaran. Hasil evaluasi terhadap materi pembelajaran dan media pembelajaran menggunakan skala 1 sampai 5 yang dipilih salah satu.

a. Data Hasil Validasi Ahli Materi

Validasi oleh ahli materi terhadap buku panduan media pembelajaran atletik materi lompat jauh ini bertujuan untuk observasi kelayakan buku panduan sebelum digunakan dilapangan. Hasil dan penilaian yang dilakukan oleh pakar ahli terhadap kelayakan buku panduan sebagai berikut:

Tabel 6. Skor Validasi Ahli Materi

Validator	Validasi ahli materi										Total Skor	Rata-rata
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Tahap 1	3	2	3	4	4	2	5	3	4	4	34	3,4
Tahap 2	4	5	4	5	4	4	5	5	4	5	45	4,5

Berdasarkan hasil validasi ahli materi tahap 1 pada tabel diatas dapat dikatakan bahwa pengembangan buku panduan atletik materi lompat jauh dengan nilai rata-rata 3,4 dengan kategori cukup baik. Saran dari validator belum siap digunakan. Saran dan masukan akan dijadikan sebagai bahan acuan untuk merevisi produk awal yang dikembangkan. Kemudian dilakukan validasi sehingga produk benar-benar layak untuk

digunakan.

Selain hasil kualitatif yang didapatkan, juga terdapat hasil kualitatif berupa komentar dan saran masukan dari ahli materi Berikut komentar ahli materi:

Tabel 7. Komentar Ahli Materi

No.	SARAN
1.	Ada materi yang terlewatkan, yaitu: siswa harus mencapai titik tertinggi , setelah itu baru melakukan gerakan lain untuk memperpanjang/jauh pada saat mendarat.
2.	Gambar disesuaikan dengan video, sehingga merupakan satu kesatuan.
3.	Seharusnya berisi tentang pembelajaran lompat jauh, sehingga perlu diawali dengan KI/KD, Indikator dan tujuan pembelajaran yang harus dicapai.
4.	Buku berisi urutan/tahapan pembelajaran seperti dalam video
5.	Tolakan yang benar secara operasional.
6.	Gerakan yang diinginkan pada instrument penilaian.

Berdasarkan hasil validasi ahli materi tahap 2, yaitu hasil kualitatif yang diperbaiki sesuai saran dan masukan ahli materi, serta hasil kuantitatif menunjukkan bahwa pengembangan buku panduan atletik materi lompat jauh dengan nilai rata-rata 4,5 dengan kategori sangat baik dan sudah siap digunakan. Dapat disimpulkan bahwa produk buku panduan yang dikembangkan dapat diuji coba di lapangan.

b. Data Hasil Validasi Ahli Media

Validasi oleh ahli media terhadap media pembelajaran atletik materi lompat jauh melalui video ini bertujuan untuk observasi kelayakan

media pembelajaran sebelum digunakan dilapangan. Hasil dan penilaian yang dilakukan oleh pakar ahli terhadap kelayakan media pembelajaran sebagai berikut:

Tabel 8. Skor Validasi Ahli Media

Validator	Validasi ahli media										Total Skor	Rata-rata
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Tahap 1	3	2	3	3	4	3	3	4	2	5	32	3,2
Tahap 2	4	5	4	4	4	4	4	4	5	5	43	4,3

Berdasarkan hasil validasi ahli media tahap 1 dapat dikatakan bahwa pengembangan media pembelajaran melalui video dengan nilai rata-rata 3,2 dengan kategori cukup. Saran dari validator belum siap digunakan. Saran dan masukan akan dijadikan sebagai bahan acuan untuk merevisi produk awal yang dikembangkan. Kemudian dilakukan validasi sehingga produk benar-benar layak untuk digunakan.

Selain hasil kualitatif yang didapatkan, juga terdapat hasil kualitatif berupa komentar dan saran masukan dari ahli media Berikut komentar ahli materi:

Tabel 9. Komentar Ahli Media

No.	SARAN
1.	Keunggulan video: Audio dan Visual, Audio tidak dipraktikkan.
2.	Tambahkan presenter untuk menjelaskan: 1). Tujuan penelitian 2). Memberi komentar/penekanan gerakan yang benar (bersuara) dengan slowmotion 3). Memberi kesimpulan.

3.	Sebaiknya gerakan lompat jauh diberi komentar teknik yang benar.
4.	Gerakan yang sulit dan cepat sebaiknya diberi slowmotion.
5.	Semua teks jangan gunakan font tebal tipis.
6.	Teks menghilang terlalu cepat.
7.	Teks “kedepan” direvisi “ke depan”.
8.	Penulisan teks direvisi rata kiri dan diberi nomor.

Berdasarkan hasil validasi ahli media tahap 2, yaitu hasil kualitatif yang diperbaiki sesuai saran dan masukan ahli media, serta hasil kuantitatif menunjukkan bahwa pengembangan media pembelajaran berupa video dengan nilai rata-rata 4,3 dengan kategori sangat baik dan sudah siap. Dapat disimpulkan bahwa produk media pembelajaran yang dikembangkan dapat diuji coba di lapangan.

3. Hasil Uji Coba Produk

a. Hasil Uji Coba Skala Kecil

Uji coba skala kecil dilakukan terhadap salah satu guru PJOK di Kota Kuala Tungkal, Kabupaten Tanjung Jabung Barat, yaitu di sekolah MAN 1 Tanjung Jabung Barat. Uji coba skala kecil ini mempunyai tujuan untuk observasi kelayakan media pembelajaran yang disusun berdasarkan kenyataan lapangan. Hasil penilaian yang dilakukan oleh guru PJOK dalam melaksanakan uji coba skala kecil seperti pada tabel dibawah ini.

Tabel 10. Data Hasil Penilaian Guru PJOK Uji Coba Skala Terbatas

Guru/Pakar	Indikator										Total Skor	Rata-rata
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Guru	5	5	4	4	4	5	3	4	4	3	41	4,1

Berdasarkan tabel tersebut diatas kriteria akhir dari aspek kualitas media pembelajaran diperoleh dari hasil konversi data kuantitatif ke data kualitatif dengan skala lima. Data hasil penilaian uji coba skala kecil oleh guru PJOK dengan nilai rata-rata 4,1 dengan kriteria baik pada penilaian media pembelajaran dapat disimpulkan bahwa media yang dikembangkan dapat di uji cobakan dalam skala luas.

b. Hasil Uji Coba Skala Luas

Uji coba skala luas dilakukan terhadap 3 guru PJOK di Kota Kuala Tungkal, Kabupaten Tanjung Jabung Barat, yaitu MAN 2 Tanjung Jabung Barat, SMA N 1 Tanjung Jabung Barat, SMA N 8 Tanjung Jabung Barat. Data hasil penilaian uji coba skala luas oleh tiga guru PJOK setelah melaksanakan uji coba skala luas pada tabel dibawah ini:

Tabel 11. Data Hasil Penilaian Guru PJOK Uji Coba Skala Luas

Guru/Pakar	Indikator										Total Skor	Rata-rata
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Guru 1	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	47	4,7
Guru 2	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	48	4,8
Guru 3	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	48	4,8

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat disimpulkan bahwa ketiga penggunaan (guru PJOK) media yang dikembangkan pada uji coba skala luas guru 1 sebesar 4,7 kategori sangat baik, guru 2 sebesar 4,8 kategori sangat baik dan guru 3 sebesar 4,8 kategori sangat baik artinya media yang dikembangkan dapat digunakan untuk penelitian.

4. Uji Efektivitas (Uji Hasil)

Tingkat keefektivan pengembangan media pembelajaran materi lompat jauh melalui video ini dapat dilihat melalui penilaian praktek lompat jauh dalam pembelajaran pendidika jasmani. Dengan adanya media pembelajaran siswa dapat belajar memahami lompat jauh kemudian kemudian dipraktikkan.

Media pembelajaran atletik materi lompat jauh ini akan diujicoba keefektivannya untuk melihat apakah media pembelajaran atletik melalui video ini dapat berpengaruh pada proses pembelajaran PJOK disekolah. Dalam uji efektivitas subjek berjumlah 30 orang siswa yaitu siswa SMAN 1 Tanjung Jabung Barat, uji efektivitas menggunakan eksperimen semu *pre-test* kemudian dilakukan *treatment* sebanyak 12 kali pertemuan dan pada pertemuan terakhir di ambil data *post-test*.

a. Pre-Test (Tes Awal)

Tujuan dari pelaksanaan pre-test ini adalah untuk mengetahui proses pembelajaran atletik materi lompat jauh

sebelum masuk ke dalam tahap perlakuan. Adapun pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

1. Siswa dibariskan dan melakukan pemanasan
2. Siswa dibariskan ke belakang dan melakukan lompatan secara bergantian
3. Siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok, lompat jauh gaya menggantung dan lompat jauh gaya menggantung
4. Hasil lompatan dicatat pada tabel penilaian.

b. Tahap Perlakuan (*Treatment*)

Tahap perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini menggunakan latihan lompat jauh dan modifikasi pembelajaran dalam pembelajaran PJOK khususnya pada materi lompat jauh. Menurut Bompa (2019: 12) Adapun mesocycle merupakan siklus jangka menengah lamanya antar 3-6 minggu. Dengan frekuensi latihan 3 kali pertemuan dalam seminggu untuk meningkatkan kekuatan tanpa adanya resiko yang sangat kronis. Dari pendapat di atas perlakuan dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan.

c. *Post-Test* (Tes Akhir)

Pre-test ini bertujuan untuk mengetahui hasil proses pembelajaran atletik materi lompat jauh. Setelah diberikan perlakuan sebanyak 12 kali pertemuan maka pelaksanaan *post-test* dilakukan sebagai berikut:

1. Siswa dibariskan dan melakukan pemanasan
2. Siswa dibariskan kebelakang dan melakukan lompatan secara bergantian
3. Siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok, lompat jauh gaya menggantung dan lompat jauh gaya menggantung
4. Hasil lompatan dicatat pada tabel penilaian.

Data yang diambil dari uji efektivitas ini, yaitu data hasil pengamatan guru terhadap siswa pada saat melakukan lompat jauh dengan mengisi instrumen penilaian yang sudah disediakan. Hasil dari uji efektivitas menggunakan *uji Mann-Whitney* sebagai berikut:

a. Lompat Jauh Gaya Jongkok

Tabel 12. Hasil Uji Efektivitas Proses Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok

Ranks				
	Tes	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Lompat Jauh Gaya Jongkok	PreTest	30	21.83	655.00
	PostTest	30	39.17	1175.00
	Total	60		

Test Statistics^a	
Mann-Whitney U	190.000
Wilcoxon W	655.000
Z	-3.880
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

b. Lompat Jauh Gaya Menggantung

Tabel 12. Hasil Uji Efektivitas Proses Pembelajaran

Lompat Jauh Gaya Menggantung

Ranks				
	Tes	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Lompat Jauh Gaya Menggantung	PreTest	30	21.70	651.00
	PostTest	30	39.30	1179.00
	Total	60		

Test Statistics

Mann-Whitney U	186.000
Wilcoxon W	651.000
Z	-4.017
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

c. Lompat jauh gaya menggantung

Tabel 13. Hasil Uji Efektivitas Proses Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Berjalan Diudara.

Ranks				
	Tes	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Lompat Jauh Gaya Berjalan Diudara	PreTest	30	23.05	691.50
	PostTest	30	37.95	1138.50
	Total	60		

Test Statistics^a

Mann-Whitney U	226.500
Wilcoxon W	691.500
Z	-3.514
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Uji Hipotesis Mann-Whitney Variabel Tes Lompat Jauh

H0: tidak ada perbedaan peningkatan *pretest* dan *posttest* proses pembelajaran Lompat Jauh

H1: ada perbedaan peningkatan *pretest* dan *posttest* proses pembelajaran lompat jauh

Dasar pengambilan keputusan dalam Uji Mann-Whitney:

- i. Jika nilai Asymp.Sig.(2-tailed) lebih kecil dari $<0,05$, maka H_1 diterima
- ii. Sebaliknya jika nilai Asymp.Sig.(2-Tailed) lebih besar dari $>0,05$, maka H_0 ditolak

Berdasarkan output “Tes statistics” diketahui bahwa:

1. Nilai mean rank *pretest* dan *posttest* lompat jauh gaya jongkok adalah 21.83 dan 39.17, dengan nilai Z -3.880 serta nilai Asymp.Sig.(2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$.
2. Nilai mean rank *pretest* dan *posttest* lompat jauh gaya menggantung adalah 21.70 dan 39.30, dengan nilai Z -4.017 serta nilai Asymp.Sig.(2-tailed) sebesar $0.000 < 0,05$.
3. Nilai mean rank *pretest* dan *posttest* lompat jauh gaya berjalan diudara adalah 23.05 dan 37.95, dengan nilai Z -3.514 serta nilai Asymp.Sig.(2-tailed) sebesar $0.000 < 0,05$.

Berdasarkan analisis data dikarenakan data tidak berdistribusi normal maka dilakukan *uji Mann-Whitney*. Diketahui bahwa nilai keseluruhan tes lompat jauh gaya jongkok, lompat jauh gaya menggantung dan lompat jauh gaya berjalan diudara dengan nilai Asymp.Sig(2-tailed) adalah 0,000. Maka dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran atletik materi lompat jauh melalui video mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap proses pembelajaran disekolah.

5. Revisi Produk

1. Revisi Draft Produk Uji Validasi

Berdasarkan komentar dan saran dari para ahli terhadap draft awal media pembelajaran atletik melalui video dan media pembelajaran dalam buku panduan, maka draft awal perlu direvisi terlebih dahulu sebelum digunakan dalam uji coba lapangan. Berikut saran dan revisi draft awal tersebut.

Masukan dari ahli validator ahli materi yaitu ada materi yang terlewatkan siswa harus mencapai titik tertinggi (tolakan) sebelum melakukan pendaratan dalam penjelasan gambar pada buku panduan.



Gambar 9. Tampilan gambar setelah revisi

Setelah diberi arahan dan masukan dari validator maka dilakukan revisi pada materi tolakan pada lompatan pada saat mencapai titik tertinggi sebelum pendaratan.

Pada tampilan gambar pada pelaksanaan lompat jauh validator ahli materi menyarankan agar gambar dan video menjadi satu kesatuan. Gambar seharusnya diambil dari video tersebut agar sinkron.



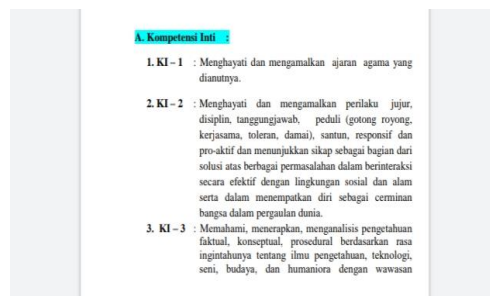
Gambar 10. Tampilan gambar pada buku sebelum revisi

Setelah diberi masukan dan arahan dari validator maka dilakukan revisi pada gambar buku panduan. Jadi antara buku panduan dan video menjadi satu kesatuan.



Gambar 11. Tampilan pada buku panduan setelah revisi

Validator ahli materi menyarankan agar pada awal tampilan seharusnya berisi tentang KI/KD, indicator dan tujuan pembelajaran yang harus dicapai.



Gambar 12. Tampilan kompetensi inti setelah revisi

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.3. Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan dan olahraga	<ul style="list-style-type: none"> Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan dan olahraga

Gambar 13. Tampilan kompetensi dasar dan indicator setelah revisi

C. Tujuan Pembelajaran

Melalui pembelajaran lompat jauh ini siswa diharapkan dapat menganalisis keterampilan gerak lompat jauh untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik dan Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak lompat jauh untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik serta dapat bekerja sama, dan menunjukkan sikap yang sportif.

Gambar 14 . Tampilan tujuan pembelajaran setelah revisi

Validator ahli materi menyarankan agar diberi komentar tolakan secara benar agar siswa yang membacanya mudah difahami. Pada buku panduan gambar terlebih dahulu baru diberi komentar



A. Melayang Diudara Gaya Jongkok

Gambar 15. Tampilan sebelum revisi

	<p>2. Tolakan</p> <p>Kaki yang digunakan untuk melakukan tolakan adalah kaki yang terkuat, dengan lengan diayunkan tinggi kedepan, badan bagian atas dijaga tegak dengan pandangan</p>
--	--

Gambar 16. Tampilan beserta komentar setelah revisi

Validator ahli materi menyarankan agar pada komponen penilaian pada lompat jauh gerakan yang diinginkan pada instrument penilaian seperti apa. Maka didapatkan pada instrument penilaian gerakan yang diinginkan dan dinilai adalah kesesuaian gerak, keberhasilan lompatan dan keberanian dalam lompat jauh.

No	Nama	KOMPONEN PENILAIAN			JUM LAH	NIL. AI
		Kesesuaian gerak	Keberhasilan lompatan	Semangat		
		X ¹	X ²	X ³		
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

Gambar 17. Tampilan instrument penilaian setelah revisi

Validator ahli media menyarankan agar dalam video tersebut ditambahkan presenter untuk menjelaskan: 1). Tujuan penelitian 2). Memberi komentar/penekanan gerakan yang benar (bersuara) dengan slowmotion 3). Memberi kesimpulan. Maka saran dari validator direvisi ditambahkan presenter untuk menjelaskan tujuan penelitian, memberi komentar dan menyampaikan kesimpulan.



Gambar 18. Tampilan presenter ditambahkan setelah revisi

Pada video pembelajaran validator ahli media menyarankan agar pada tampilan video pembelajaran ditampilkan komentar yang benar dalam lompat jauh. Sesuai saran maka diberi tampilan komentar cara melakukan lompat jauh.



Gambar 19. Tampilan gambar tanpa komentar sebelum revisi

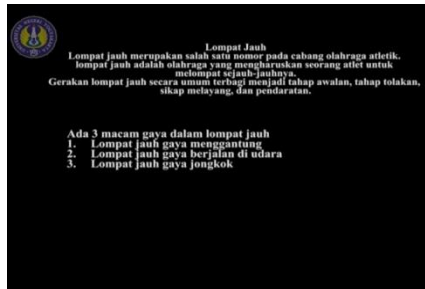


LOMPAT JAUH JAUH GAYA JONGKOK SECARA KESELURUHAN

1. Persiapan mengayun tangan
2. Awalan langkah panjang atau kijang
3. Awalan lari sprint
4. Tolakan yang benar
5. Melayang kaki diayunkan ke depan
6. Mendarat posisi jongkok

Gambar 20. Tampilan ada komentar setelah revisi

Validator ahli media menyarankan agar tampilan video lebih cerah. Latar belakang menjadi putih dan font berwarna hitam. Maka didapatkan tampilan berlatarbelakang putih dan font warna hitam.



Gambar 21. Tampilan latar sebelum revisi



Lompat Jauh

Lompat jauh merupakan salah satu nomor pada cabang olahraga atletik. lompat jauh adalah olahraga yang mengharuskan seorang atlet untuk melompat sejauh-jauhnya.

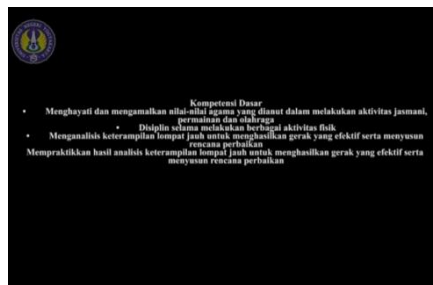
Gerakan lompat jauh secara umum terbagi menjadi tahap awalan, tahap tolakan, sikap melayang, dan pendaratan.

Ada 3 macam gaya dalam lompat jauh

1. Lompat jauh gaya jongkok
2. Lompat jauh gaya menggantung
3. Lompat jauh gaya berjalan di udara

Gambar 22. Tampilan latar sesudah revisi

Validator menyarankan agar tulisan pada tampilan video pembelajaran adalah rata kiri dan diberi nomor. Agar tampilan menjadi lebih indah dan enak untuk dibaca. Maka mengikuti sesuai saran validator maka direvisi menjadi tulisan rata kiri dan diberi nomor



Gambar 23. Tampilan tulisan sebelum revisi



Kompetensi Dasar

1. Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan dan olahraga
2. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik
3. Menganalisis keterampilan lompat jauh untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan
4. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan lompat jauh untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan

Gambar 24. Tampilan tulisan setelah revisi

2. Revisi Produk Uji Coba Skala Kecil

Komentar dan saran dari guru pada saat melakukan uji coba skala kecil sangat diperlukan untuk menyempurnakan media pembelajaran yang dikembangkan yang berguna untuk kelanjutan penelitian. Pengembangan media pembelajaran atletik melalui video ini direvisi sesuai dengan komentar dan saran dari guru pada saat melakukan uji coba skala kecil. Media pembelajaran atletik melalui video akan siap diujicobakan dalam skala besar apabila media pembelajaran mendapatkan respon yang positif dari guru. Adapun komentar dan saran dari guru akan dipaparkan melalui tabel berikut:

Tabel 14. Revisi Produk Uji Coba Skala Kecil

No.	SARAN	REVISI
1	Gerakan sebaiknya banyak pengulangan, sehingga siswa banyak memahaminya.	Gerakan lompat jauh slowmotion berulang-ulang.

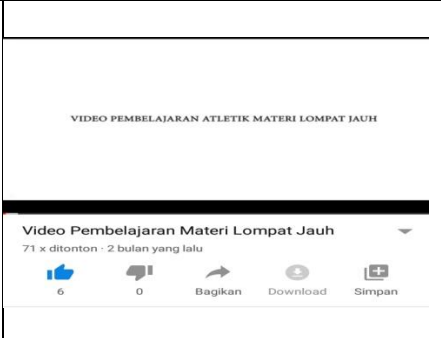
Tabel 15. Komentar uji skala kecil

No	KOMENTAR
1	Media pembelajaran sangat membantu guru sebagai salah satu referensi pembelajaran.

3. Revisi Produk Uji Coba Skala Luas

Komentar dan saran dari guru pada saat melakukan uji coba skala kecil sangat diperlukan untuk menyempurnakan media pembelajaran yang dikembangkan yang berguna untuk kelanjutan penelitian. Pengembangan media pembelajaran atletik melalui video ini direvisi sesuai dengan komentar dan saran dari guru pada saat melakukan uji coba skala kecil. Media pembelajaran atletik melalui video akan siap diujicobakan dalam skala besar apabila media pembelajaran mendapatkan respon yang positif dari guru. Adapun komentar dan saran dari guru akan dipaparkan melalui tabel berikut:

Tabel 16. Revisi Produk Uji Coba Skala Luas

No	SARAN	REVISI
1.	Video sebaiknya diunggah ke youtube sehingga bisa ditonton kapan saja sehingga ruang penyimpanan tidak penuh	 <p>Telah diunggah di youtube</p>

Tabel 17. Komentar Uji Coba Skala Luas

No.	KOMENTAR
1.	Membantu guru dalam proses pembelajaran
2.	Membantu dalam penyampaian materi daring
3.	Media pembelajaran yang inovatif

6. Kajian Produk Akhir

1. Langkah-langkah Pengembangan Media Pembelajaran

Langkah-langkah penelitian pengembangan ini mengadopsi dari Borg & Gall (2007:589-591) ini menjadi acuan dalam prosedur pengembangan yang akan dilakukan. Prosedur pengembangan dalam penelitian ini mengadopsi dari tahap penelitian pengembangan Borg & Gall. Penelitian pengembangan ini dimodifikasi menjadi enam tahap, yaitu : (1) studi pendahuluan, (2) perencanaan pengembangan produk awal, (3) validasi ahli dan revisi produk, (4) uji coba lapangan dan revisi, (5) uji efektivitas.

2. Pengembangan Media Pembelajaran

Pengembangan media pembelajaran atletik melalui video ini dimulai dengan mengidentifikasi permasalahan dalam proses pembelajaran PJOK terutama dalam pembelajaran atletik materi lompat jauh. Kajian literature dilakukan dengan cara mengumpulkan bahan-bahan maupun teori-teori data pendukung yang berkaitan dengan penelitian dalam proses pembelajaran. Kajian literature ini bertujuan untuk menemukan materi yang mendukung media pembelajaran atletik melalui video yang sesuai dengan guru yang dapat digunakan dalam proses belajar mengajar disekolah dalam pembelajaran PJOK. Sehingga dengan adanya media pembelajaran dapat membantu guru dalam kegiatan belajar

mengajar.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti terhadap guru melalui wawancara, ditemukan bahwa pembelajaran atletik, guru hanya memberikan materi dan praktek kelengkapan. Kurangnya sarana dan prasarana sekolah juga menjadi terhambatnya kegiatan belajar mengajar. Dengan adanya media pembelajaran melalui video guru diharapkan dapat membantu kegiatan belajar mengajar. Dengan kemudahan saat ini dapat diakses melalui Android sehingga dapat digunakan oleh siswa untuk belajar dimanapun dan kapanpun.

Bersarkan seluruh penjelasan diatas maka dihasilkan sebuah produk media pembelajaran atletik berupa video dan buku panduan media pembelajaran atletik. Draft media pembelajaran ini berisi:

a. Video Media Pembelajaran Atletik Materi Lompat Jauh

Video berisi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, lompat jauh gaya menggantung dan lompat jauh gaya berjalan diudara.

b. Buku Panduan Media Pembelajaran

Buku panduan media pembelajaran ini berupa:

BAB I

1) Pendahuluan

2) Definisi Operasional

3) Tujuan

BAB II

- 1) Spesifik Produk
- 2) Prosedur Pelaksanaan
- 3) Gerakan Lompat Jauh
- 4) Modifikasi pembelajaran lompat jauh
- 5) Struktur Pelaksanaan Lompat Jauh

BAB III

- 1) Tujuan Penilaian
- 2) Instrument Penilaian
- 3) Skor Penilaian
- 4) Norma Penilaian

BAB IV

- 1) Penutup
- 2) Daftar Pustaka

3) Validitas pengembangan media pembelajaran

Penilaian dari para ahli merupakan suatu factor yang menentukan kelayakan terhadap produk yang dikembangkan. Komentar dan saran dari para ahli sangat diperlukan untuk kelayakan media pembelajaran. Komentar dan saran dijadikan bahan revisi sebelum media pembelajaran ini digunakan untuk uji coba lapangan uji coba skala kecil maupun uji coba skala luas. Berdasarkan penilaian dari para ahli terkait produk buku panduan pada tahap I dengan nilai rata-rata 3,4 dalam kategori baik dan tahap II dengan nilai rata-rata 4,5 dalam kategori sangat baik.

Penilaian ahli terkait media pembelajaran dalam bentuk video tahap I dengan nilai rata-rata 3,2 dalam kategori cukup dan tahap II dengan nilai rata-rata 4,3 dalam kategori sangat baik. ini layak dan dapat digunakan untuk ujicoba lapangan.

4) Pelaksanaan pengembangan media pembelajaran

Berdasarkan uji coba skala kecil, pelaksanaan media pembelajaran dalam proses pembelajaran PJOK sangat baik. Penilaian guru dengan rata-rata 4,1 dalam kategori baik. Maka dapat disimpulkan bahwa model yang dikembangkan dapat diujicobakan dalam skala luas.

Pelaksanaan pembelajaran media pembelajaran dalam proses pembelajaran PJOK yang diuji cobakan dalam skala luas termasuk dalam kategori sangat baik. Hasil uji coba skala luas yang diji cobakan kepada 4 guru PJOK ini menunjukkan bahwa media yang dikembangkan dalam kategori sangat baik. Maka dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran kategori baik dan digunakan dalam proses pembelajaran PJOK disekolah.

5. Efektivitas media pembelajaran

Tingkat keefektivan penggunaan media pembelajaran ini dapat dilihat pada keberhasilan siswa dalam melaksanakan lompat jauh. Media pembelajaran ini dapat meningkatkan keberhasilan siswa dalam melaksanakan lompat jauh dengan benar. Uji efektivitas pada penggunaan media pembelajaran ini menggunakan

pretest posttest design. Data yang diambil dari uji efektivitas berupa penilaian hasil pengamatan guru terhadap siswa dengan mengisi penilaian lompat jauh yang sudah disediakan.

Hasil dari tes uji efektivitas ini dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan peningkatan proses pembelajaran pada *pretest* dan *posttest* lompat jauh gaya jongkok, lompat jauh gaya menggantung, lompat jauh gaya berjalan diudara. Dengan kata lain penggunaan media pembelajaran dapat meningkatkan dalam proses pembelajaran apabila dilakukan secara berulang-ulang.

6. Kelebihan dan Kekurangan Produk yang Dihasilkan

Hasil penelitian dan pengembangan sebuah produk yang dihasilkan berupa file video pembelajaran dan buku panduan yang valid dan layak. Media pembelajaran atletik melalui video yang dikembangkan ini memiliki beberapa kelebihan, diantaranya:

1. Media pembelajaran yang inovatif, karena ada audio dan visual sehingga siswa tertarik untuk mempelajarinya.
2. Media pembelajaran dapat dipelajari dimanapun dan kapanpun karena memanfaatkan teknologi android.
3. Media pembelajaran memberikan *feedback* antara siswa dan guru.
4. Media pembelajaran ini dapat dijadikan referensi pembelajaran dalam pembelajaran atletik materi lompat jauh.

Media pembelajaran ini juga memiliki beberapa kekurangan, diantaranya adalah:

1. Guru PJOK harus menguasai semua gerakan dalam materi lompat jauh.
2. Guru harus mempersiapkan sarana modifikasi apabila di sekolah tidak tersedia bak lompat pasir.

7. Keterbatasan Penelitian

Penelitian dan pengembangan media pembelajaran ini memiliki keterbatasan penelitian. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pengembangan media pembelajaran ini hanya dikembangkan untuk sekolah SMA Sederajat Kota Kuala Tungkal.
2. Pengembangan media pembelajaran ini hanya mencakup atletik materi lompat jauh saja.
3. Media pembelajaran ini hanya dikembangkan untuk dunia pendidikan saja, peneliti belum tau apakah media bisa digunakan secara luas dan diujicobakan dengan subjek yang lebih banyak dan sekolah SMA Sederajat di kota-kota yang lain.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan Tentang Produk

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada kajian produk akhir yang telah dijelaskan pada bab IV ditemukan beberapa kesimpulan penelitian yang berdasarkan pada rumusan masalah dan tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Telah dihasilkan sebuah produk media pembelajaran atletik melalui video dengan tahapan dari pengumpulan informasi, validasi, uji coba skala kecil dan uji coba skala besar hingga terbentuknya produk akhir yang dapat digunakan pada proses pembelajaran PJOK sekolah SMA sederajat .
2. Telah teruji efektivitas penggunaan media pembelajaran melalui gaya lompat jauh gaya jongkok, gaya menggantung, gaya berjalan diudara sebelum dan sesudah diperlihatkan video pembelajaran atletik materi lompat jauh.
3. Telah teruji media pembelajaran yang dikembangkan mempunyai pengaruh yang signifikan pada proses pembelajaran peserta didik sekolah SMA Sederajat di Kota Kuala Tungkal.

B. Saran Pemanfaatan Produk

Berdasarkan kesimpulan dan hasil penelitian dan pengembangan media pembelajaran atletik melalui video terhadap sekolah SMA Sederajat di Kota Kuala Tungkal.

1. Pengembangan media pembelajaran atletik materi lompat jauh pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tingkat SMA Sederajat ini dihasilkan bahan pedoman guru PJOK agar lebih memudahkan dalam proses pembelajaran khususnya atletik materi lompat jauh.
2. Bagi peneliti selanjutnya, perlu adanya pengembangan yang lebih mendalam untuk menambah wawasan dan kesempurnaan penelitian ini.

C. Desiminasi dan Pengembangan Produk Lebih Lanjut

1. Hasil produk penelitian ini telah disebarluaskan secara sederhana kepada guru PJOK Sekolah SMA Sederajat di Kota Kuala Tungkal.
2. Penelitian dan pengembangan media pembelajaran ini perlu ditindak lanjuti dan dicek kembali dengan disesuaikan dengan kurikulum yang berlaku agar penggunaan lebih efektif dan efisien.
3. Penelitian dan pengembangan media pembelajaran ini ini perlu ditindak lanjuti dengan memperbaiki video pembelajaran dari segi materi maupun tampilan menjadi lebih menarik dan penggunaan dilapangan menjadi lebih efektif dan efisien.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Ishak, darmawan. (2013). *Teknologi Pendidikan*. Bandung; Remaja Rosadakarya.
- Afandi, M., Chamalah, E., Wardani., O.P. (2013). *Model dan Metode Pembelajaran di Sekolah*. Semarang: Unissula Press.
- Alfiani, F., Kurniawati, T., Siwi, M.K. (2018). *Pengembangan Webtoon Untuk Pembelajaran di SMP*. 1 (2).
- Anam, K., Simanjuntak, V., & Supriatna, E. (2016). Survey media pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Pontianak: FKIP Universitas Pontianak.
- Arsyad, A. (2011). *Media Pembelajaran*. Jakarta: Raja Grafindo Sejahtera.
- Baiti. (2019). Penerapan model active learning dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh pada mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga siswa kelas IV sekolah dasar negeri 006 rambah. *Indonesian Journal of Basic Education*. 2 (1). 71-82. ISSN 2615-5796.
- Basri. A. (2018). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Materi Gerak Dasar Lompat Jauh Melalui Modifikasi Alat Ban Sepeda dan Kardus. *Genta Mulia*. 9(2). 107-116.
- Borg, W. R., & Gall, M.D. (1983). *Educational research: An introduction (7th)*. New York & London.
- Borg, W. R., & Gall, M.D. (2003). *Educational research: An introduction (4th)*. London: Longman Inc.
- Dale, Edgar. (1969) *Audio Visual Method in Teaching*, New York: Holt, Rinehart and Winston Inc. The Dryden Press.
- Dini Rosdiani. (2012). *Perencanaan pembelajaran dalam pendidikan jasmani dan kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Djumijar. (2011). *Dasar-dasar Atletik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Hatting, T., Dison, L., & Woollacott, L. (2019). Student learning behaviours around assessments. *Australasian Journal of Engineering Education*. 1-11. <https://doi.org/10.1080/22054952.2019.1570641>

- IAAF. (2000). *Pedoman mengajar lari, lompat, lempar level 1*. Jakarta : Development Programme.
- Jasman, E. (2018) Pengaruh pola latihan lari terhadap peningkatan kecepatan 60 meter pada siswa SDN 170 purwoharjo kabupaten tebo. *Jurnal Muara Pendidikan*. 3(1).
- Juanedi, A.(2015) Survey tingkat kemajuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SMA sedeajat sekabupaten gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 3(3). 834-842.
- Kemp, J.E., & Dayton., D.K. (1985). *Planning and Producing Instructional Media*. New York: Harper & Row.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2017). *Buku Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/MA/SMK/MAK Kelas XI* : Edisi Revisi Jakarta.
- Kristiyanaru, Advendi (2010). *Mnajemen Pendidikan Jasmnai dan Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Kriswanto, E.S., Sunardi, J., Sari, I.P.,Suharjana. (2020). Education of Clean Healthy Living Behavior Through Image Media as a Prevention of Covid-19. *International Journal Humanitarian Responsibilities, Education & Sport Sciences*. 1(1). 12-16
- Kurniawan, E., & Basuki, I. (2018). Pengembangan video tutorial dalam membantu psikomotorik siswa SMK. *Prosiding Seminar Nasional KMP UNY 2018*.
- Kustandi, C., & Sujtipto, B. (2013). *Media Pembelajaran*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Lee, W.E., & Owens, D. L. (2004). *Multimedia-Based Instructional Design, Computer-Based Training Program, Web-Based Training, Distance Broadcats Training, Performance-Based Solutions Second Edition*. San Francisco: Pfeifer.
- Lutan Rusli. (2000). *Strategi mengajar penjaskes*. Jakarta: Depdikbud.
- Meikahani, R., & Kriswanto, E.S. (2015). Pengembangan Buku saku pengenalan pertolongan dan perawatan cedera olahraga untuk siswa

- sekolah menengah pertama. *Journal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 11(1)
- Muharram, Nurahmad. *Nusantara of Research Volume 02, Nomor 01, April 2015, ISSN 2355-7249*, Kediri: Universitas Nusantara PGRI.
- Mulyasa, E. (2013). *Kurikulum tingkat satuan pendidikan*. Bandung: Penerbit PT Remaja Rosdakarya.
- Nana Sudjana & Ahmad Rivai. (2013). *Media Pembelajaran*. Bandung: Sinar baru algensindo
- Nuarisapta, D. (2018). Penggunaan media dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SMP Mlati Sleman. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nugroho, A. (2015). Meningkatkan hasil belajar bola volley melalui modifikasi peraturan permainan dan dengan menggunakan media video di SMK 1 Sedan. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Reactions*. Volume 4, Nomor 12. Retrieved from <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Purnomo, E & Dapan. (2017). *Dasar-dasar gerak atletik*. Yogyakarta: Alfabedia
- Pot, N., Schenk, N., & Van Hilvoorde, I. (2014). School sports and identity formation: Socialisation or selection? *European Journal of Sport Science*, 14, 484–491
- Purzer, S., & Valquiria, S. (2019). Assessment , benchmarking , impact and evaluation in engineering education. *Australasian Journal of Engineering Education*. 24 (1). 3. <https://doi.org/10.1080/22054952.2019.1622271>
- Republik Indonesia (2013). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 65 Tahun 2013. Tentang Standar Proses Pendidikan Dasar dan Menengah*.
- Republik Indonesia (2014). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 119 Tahun 2014. Tentang Penyelenggaraan Pendidikan Jarak Jauh Jenjang Pendidikan Dasar dan Menengah*.

- Republik Indonesia. (2003). *Undang-Undang RI Nomor 20 Tahun 2003. Tentang Sistem Pendidikan Nasional.*
- Rink.J (2012). *Teaching Physical Education for Learning.* University of South Carolina
- Ritz, J. M., & Fan, S.-C. (2015). STEM and technology education: International state-of-the-art. *International Journal of Technology and Design Education*, 25(4), 429–451. <https://doi.org/10.1007/s10798-014-9290>
- Sadiman, Arief S. (2010). *Media Pendidikan Pengertian Pengembangan dan Pemanfaatannya.* Jakarta: Rajawali Press.
- Samsudin. (2008). *Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMP/ MTs.* Jakarta: Litera.
- Setiawan, D & Purnomo. E. (2020). The Influence of Part and Whole Learning Methods on the Long Jump Achievement of 11th Grade Student.
- Sharma, R.C., Kawachi, P., & Bozkurt, A. (2019). The landscape of Artificial Intelligence in Open, Online and Distance Education: Promise and Concerns. *Asian Journal of Distance Education*. 14 (2).
- Sukendro. (2017). Pengembangan media pembelajaran olahraga lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 18 Kota Jambi. *Jurnal Pedagogik Olahraga*. 3(1).
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D.* Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi., Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukardi. (2010). *Metodologi Penelitian Pendidikan.* Jakarta: Bumi Aksara.
- Sukintaka. (2001). *Teori Pendidikan Jasmani.* Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Sukmadinata, N.S. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan.* Bandung: Remaja Rosadakarya.
- Sunyono. (2015). *Model Pembelajaran Multipel Representasi.* Yogyakarta: Media Akademi.
- Sutanto, T. (2016). *Buku Pintar Olahraga.* Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

- Syarif, A. (2017). Peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan rekaman visual. *Jurnal Keolahragaan*. 5 (2). 112-121.
<http://dx.doi.org/10.21831/jk.v5i2.5733>
- Utama,. A.M.B. (2011). Pembentukan karakter anak melalui aktivitas bermain dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 8(1).
- Wiarso G. 2013. *Atletik*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Widyoko,. E.P. (2009). *Evaluasi Program Pembelajaran*. Yogyakarta: Pustaka.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Validasi Ahli Materi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092
Laman: fik.uny.ac.id Email: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/722.97/UN34.16/PK.03.08/2020

18 Desember 2020

Lamp. : -

Hal : Permohonan Validasi

Yth. Bapak:

Dr. Agus Susworo Dwi Marhaendro, M.Pd
di tempat

Dengan hormat, kami mohon Bapak bersedia menjadi Validator Ahli Materi bagi mahasiswa:

Nama : Fitri Hidayati

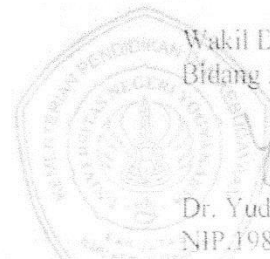
NIM : 19711251064

Prodi : S-2 Ilmu Keolahragaan

Pembimbing : Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes

Judul : Pengembangan Media Pembelajaran Atletik Melalui Video Pada Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Kami sangat mengharapkan Bapak dapat mengembalikan hasil validasi paling lambat 2 (dua) minggu
Atas perkenan dan kerja samanya kami ucapkan terimakasih.



Wakil Dekan
Bidang Akademik dan Kerja Sama.

Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes. *a*
NIP.19820815 200501 1 002

Lampiran 2. Surat Izin Validasi Ahli Media



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092
Laman: fik.uny.ac.id Email: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/722.96/UN34.16/PK.03.08/2020

18 Desember 2020

Lamp. : -

Hal : Permohonan Validasi

Yth. Bapak:

Dr. Sunaryo Sunarto, M.Pd

di tempat

Dengan hormat, kami mohon Bapak bersedia menjadi Validator Ahli Media bagi mahasiswa:

Nama : Fitri Hidayati

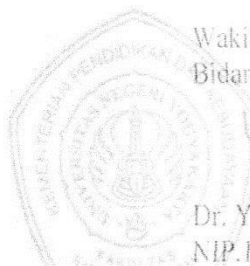
NIM : 19711251064

Prodi : S-2 Ilmu Keolahragaan

Pembimbing : Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes

Judul : Pengembangan Media Pembelajaran Atletik Melalui Video Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Kami sangat mengharapkan Bapak dapat mengembalikan hasil validasi paling lambat 2 (dua) minggu
Atas perkenan dan kerja samanya kami ucapkan terimakasih.



Wakil Dekan
Bidang Akademik dan Kerja Sama,

Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes.
NIP.19820815 200501 1 002

Lampiran 3. Surat Keterangan Validasi Ahli Materi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281, Telepon (0274) 513092, 586168
Fax. (0274) 513092 Laman: fik.uny.ac.id Email: humas_fik@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Agus Susworo Dwi Marhaendro, M.Pd
Jabatan/Pekerjaan : Dosen
Instansi Asal : FIK-UNY

Menyatakan bahwa materi penelitian dengan judul:

Pengembangan Media Pembelajaran Atletik Materi Lompat Jauh Melalui Video Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

dari mahasiswa:

Nama : Fitri Hidayati
NIM : 19711251064
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

(sudah siap/~~belum siap~~)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Tolakan yang benar secara operasional
2. Gerakan yang di inginkan pada instrument penilaian

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 15 Februari 2021
Validator

Dr. Agus Susworo Dwi Marhaendro, M.Pd

Lampiran 4. Surat Keterangan Validasi Ahli Media



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281, Telepon (0274) 513092, 586168
Fax. (0274) 513092 Laman: fik.uny.ac.id Email: humas_fik@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Sunaryo Soenarto, M.Pd
Jabatan/Pekerjaan : Dosen Teknologi Pembelajaran
Instansi Asal : Fakultas Teknik, Universitas Negeri Yogyakarta

Menyatakan bahwa materi penelitian dengan judul:

Pengembangan Media Pembelajaran Atletik Materi Lompat Jauh Melalui Video Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dari mahasiswa:

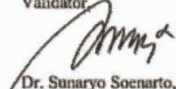
Nama : Fitri Hidayati
NIM : 19711251064
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

(sudah siap/belum siap)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Keunggulan video: Audio dan Visual, Audio tidak dipraktekan.
2. Tambahkan presenter untuk menjelaskan tujuan penelitian, memberi komentar/penekanan gerakan yang benar (bersuara) dengan slowmotion, memeberi kesimpulan.
3. Sebaiknya gerakan lompat jauh diberi komentar teknik yang benar.
4. Gerakan yang sulit dan cepat sebaiknya diberi slowmotion.
5. Semua teks jangan gunakan font tebsl tipis
6. Teks menghilang terlalu cepat
7. Penulisan teks direvisi rata kiri dan diberi nomor.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 14 Februari 2021
Validator


Dr. Sunaryo Soenarto, MPd.
NIP. 195806301986011001



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281, Telepon (0274) 513092, 586168
Fax. (0274) 513092 Laman: fik.uny.ac.id Email: humas_fik@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Sunaryo Soenarto, M.Pd
Jabatan/Pekerjaan : Dosen Teknologi Pembelajaran
Instansi Asal : Fakultas Teknik, Universitas Negeri Yogyakarta

Menyatakan bahwa materi penelitian dengan judul:

Pengembangan Media Pembelajaran Atletik Materi Lompat Jauh Melalui Video Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dari mahasiswa:

Nama : Fitri Hidayati
NIM : 19711251064
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

(sudah siap/~~belum siap~~)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Teks “kedepan” direvisi “ke depan”

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 8 Maret 2021
Validator,

Dr. Sunaryo Soenarto, M.Pd.
NIP. 195806301986011001

Lampiran 5. Surat Izin Penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541
Email : humas_fik@unv.ac.id Website : fik.unv.ac.id

Nomor : 523/UN34.16/PT.01.04/2021
Lampiran : 1 bendel proposal
Hal : **Izin Penelitian**

1 Maret 2021

**Yth. Kepala MAN 1 Tanjung Jabung Barat
Jl. Syarif Hidayatullah No. 44, Tungkal Ilir, Kab. Tanjung Jabung Barat, Jambi.**

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Fitri Hidayati
NIM : 19711251064
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Program Studi : Ilmu Keolahragaan - S2
Judul Tugas Akhir : Pengembangan Media Pembelajaran Atletik Materi Lompat Jauh Melalui Video Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis
Waktu Penelitian : 8 Maret - 8 Mei 2021

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.
Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.

Wakil Dekan
Bidang Akademik dan Kerjasama



Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP. 19820815 200501 1 002

Tembusan:

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan

Lampiran 6. Surat Izin Penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN**

Alamat : Jl. Colombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541
Email : humas_fik@uny.ac.id Website : fik.uny.ac.id

Nomor : 524/UN34.16/PT.01.04/2021
Lampiran : 1 bendel proposal
Hal : **Izin Penelitian**

1 Maret 2021

**Yth. Kepala MAN 2 Tanjung Jabung Barat
Jl. Beringin Raya, Tungkal Ilir, Kab. Tanjung Jabung Barat, Jambi.**

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Fitri Hidayati
NIM : 19711251064
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahraagaan
Program Studi : Ilmu Keolahraagaan - S2
Judul Tugas Akhir : Pengembangan Media Pembelajaran Atletik Materi Lompat Jauh Melalui Video Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis
Waktu Penelitian : 8 Maret - 8 Mei 2021

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.
Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.



Wakil Dekan
Bidang Akademik dan Kerjasama

Dr. Yudit Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP. 19820815 200501 1 002

Tembusan:

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan

Lampiran 7. Surat Izin Penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Colombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541
Email : humas_fik@uny.ac.id Website : fik.uny.ac.id

Nomor : 525/UN34.16/PT.01.04/2021

1 Maret 2021

Lampiran : 1 bendel proposal

Hal : **Izin Penelitian**

**Yth. Kepala SMA 1 Tanjung Jabung Barat
Jl. Jenderal Sudirman 172, Tungkal Ilir, Kab. Tanjung Jabung Barat, Jambi.**

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Fitri Hidayati
NIM : 19711251064
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahraagaan
Program Studi : Ilmu Keolahraagaan - S2
Judul Tugas Akhir : Pengembangan Media Pembelajaran Atletik Materi Lompat Jauh Melalui Video Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis
Waktu Penelitian : 8 Maret - 8 Mei 2021

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.
Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.



Wakil Dekan
Bidang Akademik dan Kerjasama

Dr. Yudit, Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP. 19820815 200501 1 002

Tembusan:

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan

Lampiran 8. Surat Izin Penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541
Email : humas_fik@unv.ac.id Website : fik.unv.ac.id

Nomor : 527/UN34.16/PT.01.04/2021

1 Maret 2021

Lampiran : 1 bendel proposal

Hal : **Izin Penelitian**

**Yth. Kepala SMA 8 Tanjung Jabung Barat
Jl. Beringin Kuala Tungkal, Tungkal Ilir, Kab. Tanjung Jabung Barat, Jambi.**

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Fitri Hidayati

NIM : 19711251064

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Program Studi : Ilmu Keolahragaan - S2

Judul Tugas Akhir : Pengembangan Media Pembelajaran Atletik Materi Lompat Jauh Melalui
Video Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis

Waktu Penelitian : 8 Maret - 8 Mei 2021

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.
Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.



Wakil Dekan
Bidang Akademik dan Kerjasama

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP. 19820815 200501 1 002

Tembusan:

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan

Lampiran 9. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN TANJUNG JABUNG BARAT
MADRASAH ALIYAH NEGERI 1 TANJUNG JABUNG BARAT
Jalan Syarif Hidayatullah Nomor : 44 RT. 13 Nomor Telpon (0742) 21086 Email : man1_ktl@yahoo.com
Nomor Statistik Madrasah : 131115060002 Akreditasi B Kode Pos : 36514

SURAT KETERANGAN

Nomor : B- 160 /Ma.05.06.19/PP.00.6/04/2021

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muswadi, S.Ag, M.Pd.I
NIP : 197601232000031002
Pangkat/Gol. Ruang : Pembina (IV/a)
Jabatan : Kepala Madrasah
Unit Kerja : MAN 1 Tanjung Jabung Barat

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Fitri Hidayati
NIM : 19711251064
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Program Studi : Ilmu Keolahragaan – S2

Telah melakukan riset/penelitian untuk menyusun Tesis Mahasiswa Program Pasca Sarjana S2 Universitas Negeri Yogyakarta di MAN 1 Tanjung Jabung Barat dari tanggal 8 Maret s/d 8 Mei 2021 dengan judul penelitian "Pengembangan Media Pembelajaran Atletik Materi Lompat Jauh Melalui Video pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kuala Tunggal, 28 April 2021
Kepala

Muswadi

Lampiran 10. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN TANJUNG JABUNG BARAT
MADRASAH ALIYAH NEGERI 2 TANJUNG JABUNG BARAT
Jalan Beringin Raya Kuala Tungkal Kelurahan Patunas Kode Pos : 36513

SURAT KETERANGAN

NOMOR : B-0015/Ma.09.03/2/PP.00.6/04/2021

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Restudyanto, S.Pd
NIP : 19760319 200312 1 001
Jabatan : Kepala

Dengan ini menerangkan bahwa

Nama : Fitri Hidayati
NIM : 19711251064
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
T.T.L : Sungai Gebar, 04 Desember 1997
Program Studi : Ilmu Keolahragaan-S2
Tahun Akademik : 2020/2021
Judul Tugas : Pengembangan Media Pembelajaran Atletik Materi
Lompat Jauh Melalui Video Pada Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Waktu Penelitian : 08 Maret s/d 08 Mei 2021

Telah menyelesaikan Riset / Penelitian di MAN 2 Tanjung Jabung Barat,
Demikian lah surat ini di sampaikan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kuala Tungkal, 27 April 2021

Kepala

RESTUDIYANTO

Lampiran 11. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI JAMBI
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 1 TANJUNG JABUNG BARAT
SEKOLAH STANDAR NASIONAL (SSN)
(SMA ZONASI – AKREDITASI A)



Alamat : Jl. Jend. Sudirman No. 172 Kuala Tungkal Telp. 0742-7351022 Kode Pos. 36512
Email : smansa_toengkal@yahoo.co.id Website : www.sman1kualatungkal.sch.id

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN

No : 216 /420/SMAN.1.TJB/ IV/2021

Berdasarkan surat Universitas Negeri Yogyakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan Nomor : 525/UN34.16/PT.01.04/2021 tanggal 1 Maret 2021 perihal Permohonan Izin Penelitian.

No	NAMA	NIM	PROGRAM STUDI	KET
1	FITRI HIDAYATI	19711251064	Ilmu Keolahragaan – S2	Telah melaksanakan penelitian di SMA N 1 TJB.

Maka dengan ini Kepala SMA N 1 Tanjung Jabung Barat **menerangkan** : nama tersebut di atas telah melaksanakan Penelitian di SMA Negeri 1 Tanjung Jabung Barat yang dilaksanakan pada tanggal 08 Maret – 10 Mei 2021.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat, untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya, Terima Kasih

Kuala Tungkal, 28 April 2021

Kepala SMA Negeri 1 Tanjung Jabung Barat



ADIMAN, ST

NIP. 19760609 200701 1 015

Lampiran 12. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI JAMBI
SMA NEGERI 8 TANJAB BARAT

Sekretariat : Jl. Beringin Kelurahan Patunas Kec. Tungkal Ilir Kode Pos :36555
NSS : 301100403008 sman8tanjabbarat@gmail.com NIS/NPSN :
3000041/10505075



SURAT KETERANGAN

Nomor : 420/157.3/SMAN 8 TJB/IV/2021

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Negeri 8 Tanjung Jabung Barat

Nama : **EFFI RUBIYANTO, S.Pd., M.Si**

NIP : 19700716 199601 1 001

Jabatan : Kepala SMA N 8 Tanjab Barat

Dengan ini Menerangkan bahwa :

Nama : Fitri Hidayati

NIM : 19711251064

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Tempat/Tgl Lahir : Sungai Gebar, 04 Desember 1997

Program Studi : Ilmu Keolahragaan-S2

Tahun Akademik : 2020/2021

Judul Tugas : Pengembangan Media Pembelajaran Atletik Materi
Lompat Jauh Melalui Video pada pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Waktu : 08 Maret s/d Mei 2021

Telah menyelesaikan Riset / Penelitian di SMA Negeri 8 Tanjung Jabung Barat,
Demikianlah surat ini di sampaikan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kuala Tungkal, 28 April 2021

Kepala SMAN 8 Tanjab Barat



EFFI RUBIYANTO, S.Pd., M.Si

NIP. 19700716 199601 1 001

Lampiran 13. Lembar Uji Coba Skala Kecil

LEMBAR OBSERVASI UNTUK GURU

ANGKET PENILAIAN MEDIA PEMBELAJARAN DAN BUKU PANDUAN

No	Klasifikasi	1	2	3	4	5
1	Menurut pendapat anda, bagaimanakah tampilan media pembelajaran?					✓
2	Apakah kerangka isi pada bagian awal unit membantu memahami isi bacaan?					✓
3	Bagaimanakah tingkat kejelasan petunjuk pada tiap awal unit?				✓	
4	Apakah ukuran dan jenis huruf yang digunakan dalam bahan ajar mudah dibaca?				✓	
5	Bagaimana kejelasan tujuan pembelajaran?				✓	
6	Bagaimanakah kejelasan paparan materi pada tiap unit dalam media pembelajaran?					✓
7	Bagaimanakah tingkat kesesuaian antara gambar dan materi dalam media pembelajaran ?			✓		
8	Apakah petunjuk-petunjuk yang diberikan membantu anda memahami materi?				✓	
9	Bagaimanakah kejelasan atletik materi lompat jauh ?				✓	
10	Bagaimanakah kejelasan urutan penyajian materi pada media pembelajaran?			✓		
Komentar dan saran lainnya berkenaan dengan buku materi / panduan:						
<p>1. Gerakan Lompat Sebaiknya dilakukan berulang-ulang sehingga siswa dapat memahaminya</p> <p>2. Media Pembelajaran sangat membantu guru sebagai salah satu referensi pembelajaran</p>						

Guru Penjasorkes


ZEL FAHMI

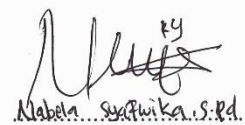
Lampiran 14. Lembar Uji coba Skala Besar

LEMBAR OBSERVASI UNTUK GURU

ANGKET PENILAIAN MEDIA PEMBELAJARAN DAN BUKU PANDUAN

No	Klasifikasi	1	2	3	4	5
1	Menurut pendapat anda, bagaimanakah tampilan media pembelajaran?					✓
2	Apakah kerangka isi pada bagian awal unit membantu memahami isi bacaan?					✓
3	Bagaimanakah tingkat kejelasan petunjuk pada tiap awal unit?					✓
4	Apakah ukuran dan jenis huruf yang digunakan dalam bahan ajar mudah dibaca?					✓
5	Bagaimana kejelasan tujuan pembelajaran?					✓
6	Bagaimanakah kejelasan paparan materi pada tiap unit dalam media pembelajaran?				✓	
7	Bagaimanakah tingkat kesesuaian antara gambar dan materi dalam media pembelajaran ?					~
8	Apakah petunjuk-petunjuk yang diberikan membantu anda memahami materi?					✓
9	Bagaimanakah kejelasan materi lompat jauh ?				✓	
10	Bagaimanakah kejelasan urutan penyajian materi pada media pembelajaran?					~
Komentar dan saran lainnya berkenaan dengan buku materi / panduan:						
<ul style="list-style-type: none"> - Video sebaiknya diunggah ke Youtube sehingga bisa ditonton kapan saja - Media pembelajaran membantu dalam penyampaian materi daring 						

Guru Penjasorkes


Nabela Supriatna, S.Pd.

LEMBAR OBSERVASI UNTUK GURU
ANGKET PENILAIAN MEDIA PEMBELAJARAN DAN BUKU PANDUAN

No	Klasifikasi	1	2	3	4	5
1	Menurut pendapat anda, bagaimanakah tampilan media pembelajaran?					✓
2	Apakah kerangka isi pada bagian awal unit membantu memahami isi bacaan?				✓	
3	Bagaimanakah tingkat kejelasan petunjuk pada tiap awal unit?					✓
4	Apakah ukuran dan jenis huruf yang digunakan dalam bahan ajar mudah dibaca?					✓
5	Bagaimana kejelasan tujuan pembelajaran?					✓
6	Bagaimanakah kejelasan paparan materi pada tiap unit dalam media pembelajaran?					✓
7	Bagaimanakah tingkat kesesuaian antara gambar dan materi dalam media pembelajaran ?				✓	
8	Apakah petunjuk-petunjuk yang diberikan membantu anda memahami materi?					✓
9	Bagaimanakah kejelasan atletik materi lompat jauh ?					✓
10	Bagaimanakah kejelasan urutan penyajian materi pada media pembelajaran?					✓
Komentar dan saran lainnya berkenaan dengan buku materi / panduan:						8 40


Guru Penjasorkes


 M. A. YORO, S.Pd.

LEMBAR OBSERVASI UNTUK GURU
ANGKET PENILAIAN MEDIA PEMBELAJARAN DAN BUKU PANDUAN

No	Klasifikasi	1	2	3	4	5
1	Menurut pendapat anda, bagaimanakah tampilan media pembelajaran?				✓	
2	Apakah kerangka isi pada bagian awal unit membantu memahami isi bacaan?					✓
3	Bagaimanakah tingkat kejelasan petunjuk pada tiap awal unit?					✓
4	Apakah ukuran dan jenis huruf yang digunakan dalam bahan ajar mudah dibaca?					✓
5	Bagaimana kejelasan tujuan pembelajaran?				✓	
6	Bagaimanakah kejelasan paparan materi pada tiap unit dalam media pembelajaran?					✓
7	Bagaimanakah tingkat kesesuaian antara gambar dan materi dalam media pembelajaran ?				✓	
8	Apakah petunjuk-petunjuk yang diberikan membantu anda memahami materi?					✓
9	Bagaimanakah kejelasan materi lompat jauh ?					✓
10	Bagaimanakah kejelasan urutan penyajian materi pada media pembelajaran?					✓
Komentar dan saran lainnya berkenaan dengan buku materi / panduan:						
<ul style="list-style-type: none"> - membantu guru dalam proses pembelajaran - media pembelajaran yang inovatif 						

Guru Penjasorkes


 Hanans Febrina

Lampiran 15. Hasil Uji Efektivitas
Lompat jauh gaya jongkok

Mann-Whitney U	190.000
Wilcoxon W	655.000
Z	-3.880
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Lompat jauh gaya menggantung

Mann-Whitney U	186.000
Wilcoxon W	651.000
Z	-4.017
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Lompat jauh gaya berjalan diudara

Mann-Whitney U	226.500
Wilcoxon W	691.500
Z	-3.514
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Lampiran 16. Dokumentasi



Gambar 25. Siswa mendengarkan instruksi guru



Gambar 26. Siswa melakukan pemanasan



Gambar 27. Siswa bersiap melakukan lompat jauh



Gambar 28. Siswa melakukan tes lompat jauh



Gambar 29. Siswa melakukan lompatan



Gambar 30. Siswa melakukan pendaratan

Lampiran 17. Lampiran Produk Akhir Video Pembelajaran

VIDEO INSTRUKSIONAL
MATA PELAJARAN ATLETIK MATERI LOMPAT JAUH
UNTUK JENJANG SMA
TAHUN 2021

KATEGORI	:	INSTRUKSIONAL
TOPIK	:	Video Pembelajaran Lompat Jauh
MATERI POKOK	:	Atletik Lompat Jauh
SASARAN	:	Guru dan Siswa SMA Sederajat
PENULIS NASKAH	:	Fitri Hidayati
VALIDATOR MATERI	:	Dr. Agus Susworo Dwi Marhaendro, M.Pd
VALIDATOR MEDIA	:	Dr. Sunaryo Sunarto, M.Pd
DURASI	:	09 Menit 22 Detik

NASKAH PROGRAM INSTRUKSIONAL 2021
“VIDEO PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH”

No.	VISUAL	AUDIO
1.	Judul ”Video Pembelajaran Lompat Jauh”	-
2.	Opening Presenter menjelaskan tentang tujuan pembelajaran	Pengenalan Tujuan pembelajaran: 1. Meningkatkan hasil belajar atletik materi lompat jauh melalui video pada pembelajaran PJOK 2. Meningkatkan keterampilan dalam menganalisa gerak atletik materi lompat jauh 3. Meningkatkan keterampilan gerak siswa dalam pembelajaran PJOK 4. Meningkatkan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor
3.	Tampilan KI/KD, Indikator, pengertian atletik lompat jauh	-
4.	Modifikasi pembelajaran lompat jauh 1. Menggunakan ban bekas	1. Pelaksanaan pembelajaran lompat jauh menggunakan ban bekas yang disusun sedemikian rupa dengan jarak yang disesuaikan dengan langkah siswa. Siswa melakukan lari sprint dan kaki menumpu pada lingkaran ban

No.	VISUAL	AUDIO
	2. Menggunakan kardus 3. Menggunakan paralon	2. Pelaksanaan pembelajaran lompat jauh menggunakan kardus yang disusun sedemikian rupa. Siswa melakukan lompatan melewati kardus dengan diawali lari cepat kemudian menumpu dan menolak melewati kardus 3. Pelaksanaan pembelajaran lompat jauh menggunakan paralon yang disusun tingginya sedemikian rupa. Siswa melakukan lompatan melewati paralon dengan diawali lari cepat kemudian menumpu dan menolak melewati paralon
5.	Tahapan lompat jauh 1. Awalan 2. Tolakan 3. Melayang a. Gaya jongkok b. Gaya menggantung c. Gaya berjalan diudara	1. Mengayunkan lengan bertujuan untuk awalan dan konsentrasi, kemudian lari sprint sedikit demi sedikit frekuensi langkah terus meningkat 2. Kaki yang digunakan untuk melakukan tolakan adalah kaki yang terkuat, dengan lengan diayunkan tinggi kedepan, badan bagian atas dijaga tegak dengan pandangan kedepan 3. Melayang a. Gaya jongkok Pada saat mencapai titik tertinggi sikap badan, kaki diayunkan dan harus dipertahankan selama mungkin di udara b. Gaya menggantung Pada saat posisi mencapai titik tertinggi kaki diayunkan kemudian lutut membentuk sudut 90 ⁰ c. Gaya berjalan diudara Kaki diayunkan ke depan seperti orang berjalan dan

No.	VISUAL	AUDIO
	4. Pendaratan	<p>dipertahankan sampai sampai ke bawah</p> <p>4. Pendaratan pendaratan Kedua kaki seluruhnya diluruskan, kemudian badan dibengkokkan ke depan. Lengan ditarik ke belakang. Pinggang didorong ke depan menuju ke titik sentuh tanah</p>
6.	Tampilan lompat jauh gaya jongkok secara keseluruhan	-
7.	Tampilan lompat jauh gaya menggantung secara keseluruhan	-
8.	Tampilan lompat jauh gaya berjalan diudara secara keseluruhan	-
9.	Presenter menyampaikan kesimpulan media pembelajaran atletik materi lompat jauh	<p>Dengan adanya pembelajaran atletik materi lompat jauh ini diharapkan dapat membantu guru dalam menyampaikan pembelajaran disekolah.</p> <p>Perlu diketahui ada 3 macam gaya dalam lompat jauh</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gaya jongkok 2. Gaya menggantung 3. Gaya berjalan diudara <p>Ada 4 tehnik dalam lompat jauh</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Awalan 2. Tolakan 3. Melayang 4. Pendaratan
10.	Penutup	Demikian video pembelajaran lompat jauh ini terimakasih. Salam olahraga.

Lampiran 18. Lampiran Produk Akhir Buku Panduan



Media Pembelajaran Lompat Jauh



<https://images.app.google.com>

Fitri Hidayati
Erwin Setyo Kriswanto
Universitas Negeri Yogyakarta

DAFTAR ISI

BAB I LATAR BELAKANG VIDEO PEMBELAJARAN.....	1
A. Pendahuluan.....	1
B. Definisi Operasional Variabel	2
C. Tujuan	3
BAB II PRODUK MEDIA PEMBELAJARAN.....	4
A. Spesifik Produk.....	4
B. Prosedur Pelaksanaa.....	4
C. Gerakan Lompat Jauh	5
D. Modifikasi Pembelajaran Lompat Jauh	10
E. Struktur Pelaksanaan Lompat Jauh.....	12
BAB III PENILAIAN ALTERNATIF PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH	16
A. Penilaian.....	16
B. Tujuan	16
C. Peralatan.....	16
D. Instrument Penilaian	16
E. Skor Penilaian	17
F. Norma Penilaian.....	17
BAB IV PENUTUP	19
DAFTAR PUSTAKA	20
Lampiran Instrument Penilaian.....	24

BAB I

Latar Belakang Media Pembelajaran Atletik Melalui Video

A. Pendahuluan

Media pembelajaran Atletik melalui video ini diharapkan dapat membantu guru-guru PJOK dalam mengajar disekolah. Media pembelajaran atletik melalui video bertujuan untuk membantu siswa dalam meningkatkan hasil belajar siswa pada mata pelajaran atletik materi lompat jauh.

Dunia sekarang telah memasuki revolusi 4.0 dimana teknologi menjadi kebutuhan utama. Pada abad ke 21 perubahan sangat diperlukan untuk penyampaian program pembelajaran sehingga dapat menghadirkan tantangan bagi sistem pendidikan (Ritz & Fan,2015). Dunia pada saat ini menemui kendala dengan adanya pandemi Covid-19 memaksa jadi satu rangkaian perubahan di banyak bidang seperti ekonomi, kedokteran dan pendidikan. Maka dibuatlah media pembelajaran atletik melalui video untuk meningkatkan hasil belajar.

AECT (Association of Education and Communication Teknologi) memberi batasan tentang media sebagai segala bentuk dan saluran yang digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi. Adapun National Education Association (NEA) mengartikan media sebagai segala benda yang dapat dimanipulasikan, dilihat, didengar, dibaca atau dibicarakan beserta instrumen yang digunakan untuk kegiatan tersebut. Ringkasnya media adalah alat yang menyampaikan atau mengantarkan pesan-pesan pembelajaran. Arsyad dalam Zainiyati (2017: 62).

Di dalam proses pembelajaran diperlukan pengetahuan untuk mendukung hasil belajar. Di dalam proses pembelajaran melibatkan perolehan, partisipasi, asimilasi, dan akomodasi sesuatu yang baru (Rink, 2012). Semakin banyak pengetahuan tentang proses belajar maka akan sangat baik bagi praktik pendidikan. Permendikbud no. 65 tahun 2013: 6, menyatakan bahwa "Pengetahuan diperoleh melalui aktivitas mengingat, memahami, menerapkan, menganalisis, mengevaluasi, mencipta sedangkan keterampilan diperoleh melalui aktivitas mengamati, menanya, mencoba, menalar, menyaji, dan mencipta".

Tujuan pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar. Hasil belajar merupakan proses dari usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh sesuatu yang baru sebagai hasil dari pengalamannya. Menurut Djamarah (2011:13) belajar diartikan sebagai suatu aktivitas melalui perubahan tingkah laku dari hasil pengalaman. Sedangkan menurut Jihad dan Haris (2012:14) Hasil belajar merupakan pencapaian tertentu terhadap perubahan perilaku dari ranah kognitif, ranah afektif dan ranah psikomotor tergantung dari proses belajar yang dilakukan oleh siswa tersebut.

Kemampuan yang dimiliki oleh siswa pasti berbeda-beda dalam menerima pembelajarannya. Kunandar (2013:62) Hasil belajar adalah kompetensi sebuah proses seseorang dalam berusaha mencari tahu dari seluruh potensi tertentu baik kognitif, afektif dan psikomotor. Menurut Suprijono (2013:7) Hasil belajar adalah perubahan perilaku secara keseluruhan bukan hanya dari satu aspek saja. Jadi dapat disimpulkan hasil belajar adalah perubahan tingkah laku sebagai pencapaian hasil belajar seseorang melalui pengalamannya yang mencakup ranah kognitif, afektif dan psikomotor.

Pengembangan media pembelajaran atletik melalui video ini dapat digunakan oleh guru PJOK untuk materi atletik lompat jauh. Diharapkan dengan adanya video ini dapat membantu dalam menyampaikan pembelajaran di sekolah dan tujuannya dapat meningkatkan hasil belajar yang baik.

B. Definisi Operasional Variabel

Berdasarkan seluruh teori dari latar belakang di atas, maka media pembelajaran atletik melalui video ini diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar sesuai dengan tujuan dari pembelajaran, yaitu: "Pengertian media pembelajaran atletik melalui video adalah merupakan sebuah media pembelajaran yang ditampilkan pembelajaran atletik melalui video untuk membantu meningkatkan hasil belajar siswa di sekolah, didalam pembelajaran atletik siswa dapat melihat dan menganalisa gerakan atletik kemudian nanti di praktikan untuk meningkatkan hasil belajar.

C. Tujuan

Tujuan yang ingin di capai dalam media pembelajaran melalui video ini adalah:

1. Meningkatkan hasil belajar atletik materi lompat jauh dalam pembelajaran pendidikan jasmani melalui video.
2. Meningkatkan keterampilan dalam menganalisa gerakan atletik materi lompat jauh melalui video.
3. Meningkatkan keterampilan gerak siswa dalam pembelajaran atletik materi lompat jauh.
4. Meningkatkan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor siswa.

BAB II

PRODUK MEDIA PEMBELAJARAN

A. Spesifik Produk

Ditinjau dari tujuan produk, media pembelajaran atletik melalui video ini mengembangkan pembelajaran atletik yang diharapkan dapat membantu guru PJOK dalam menyampaikan materi pembelajaran dan mampu meningkatkan hasil belajar siswa di sekolah. Adapun pengembangan dalam pembelajaran atletik menggunakan alat yaitu:

1. Kardus
2. Ban Bekas
3. Paralon

B. Prosedur Pelaksanaan

1. Fasilitas dan Peralatan
 - Laptop
 - Konektor
 - Alat tulis untuk menilai
2. Langkah-Langkah Pembelajaran
 - Siswa wajib menggunakan pakaian olahraga lengkap
 - Siswa harus mengikuti semua perintah dan petunjuk guru saat sebelum ataupun sesudah pelaksanaan pembelajaran
 - Siswa melakukan gerakan lompat jauh dan dites seberapa jauh kemampuan dalam lompat jauh
 - Siswa diperlihatkan video pembelajaran dan buku panduan atletik materi lompat jauh
 - Siswa memahami gerakan lompat jauh dan menganalisa gerakan lompat jauh
 - Siswa berlatih gerakan lompat jauh yang baik dan benar
 - Siswa mempraktekan kembali gerakan lompat jauh yang baik dan benar.

C. Gerakan Lompat Jauh

Dalam pelaksanaannya gerakan lompat jauh terdapat beberapa gaya, hal ini seperti dijelaskan oleh IAAF (2000) menyatakan bahwa ada 3 gaya yang dikenal dalam lompat jauh, yakni gaya jongkok (*tuck style*), gaya menggantung (*hang style*), dan gaya berjalan di udara.

Dari ketiga gaya tersebut yang membedakannya sebenarnya terletak pada saat di udara saja (melayang). Gerakan lompat jauh secara umum terbagi menjadi tahap awalan, tahap tolakan, sikap melayang, dan pendaratan. Pada tahap sikap melayang, lompat jauh memiliki tiga sikap/gaya, yaitu gaya menggantung (*hang style*), gaya jongkok (*squat*), dan berjalan di udara (*walking in the air*).

a) Tahap Awalan

Awalan dalam lompat jauh dapat dijelaskan sebagai suatu gerak lari cepat dari suatu sikap start berdiri (*Standing Start*). Kemantapan dalam mengambil awalan itu penting dan cara yang ideal untuk mencapainya adalah dengan melakukan lari percepatan secara gradual (sedikit demi sedikit) meningkat. Pelompat senior yang baik menggunakan awalan sejauh 30 – 50 m, pelompat junior dan anak-anak sekolah biasanya menggunakan awalan yang lebih pendek.

Pada saat si pelompat bergerak maju di lintasan awalan lari, frekuensi langkah dan panjang langkah lari harus meningkat, sedangkan tubuh dari sedikit ditegakkan sampai tiba saatnya untuk bersiap melakukan gerakan menolak di balok tumpu.

Pada 3-5 langkah terakhir dalam awalan lari si pelompat bersiap merubah kecepatan horizontal menjadi kecepatan vertical pada saat menumpu. Yang harus diperhatikan adalah lutut harus diangkat sedikit lebih tinggi dari langkah lari sprint normal guna menjamin atau mempertahankan tubuh si pelompat ada dalam posisi tegak yang baik. Dalam tiga langkah lari terakhir, panjang langkah dan irama langkah harus diatur menjadi pendek – panjang pendek. Semakin panjang langkah kedua dari akhir akan menurunkan titik pusat massa tubuh dan sedikit memberikan impuls vertikal untuk diterapkan pada saat menumpu, sehingga membuat jalur gerak percepatan yang lebih panjang.

Pelompat dianjurkan melakukan tolakan pada saat mencapai kecepatan maksimal untuk mendapatkan tolakan yang sebesar-besarnya. Untuk itu, jarak lari awalan yang digunakan oleh setiap pelompat berbeda-beda bergantung pada kemampuan untuk mencapai kecepatan lari maksimalnya.

Faktor yang perlu diperhatikan dalam awalan adalah: Panjang lari ancang-ancang bervariasi antara 10 langkah bagi pemula dan lebih dari 20 langkah bagi atlet kelas unggulan. Teknik lari adalah mirip dengan lari *sprint*. Kecepatan meningkat terus menerus sampai mencapai balok tumpuan. Adapun tujuan dari awalan ini adalah guna mencapai kecepatan maksimum yang terkontrol.



Gambar 1. Teknik Awalan (IAAF,2000:88)

b) Tahap Tolakan

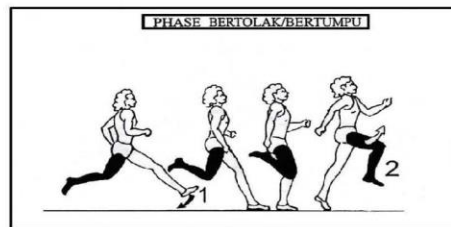
Tolakan dilakukan sebagai tahap pengalihan telapak kaki tolak untuk lepas landas. Tujuannya adalah menghasilkan tolakan sekuat-kuatnya agar dapat mengangkat titik berat badan setinggi-tingginya.

Seluruh telapak kaki bergulir ke depan, kaki tolak sedikit dibengkokkan dan disusul oleh gerakan kaki ayun, lengan diayunkan tinggi ke depan berlawanan dengan gerakan kaki sehingga menunjang terhadap gerak lepas kaki, badan bagian atas dijaga tegak membentuk sudut 90 derajat dengan pandangan ke depan (lihat posisi tubuh terakhir pada gambar terakhir di atas). Secara teknis gerakan teknik tolakan ini nampaknya sederhana, namun pada pelaksanaannya gerakan tolakan ini sangat *kompleks* dan dilakukan sangat cepat mulai dari menapakkan kaki, mengabsorsi tenaga, dan melencangkan tungkai untuk lepas landas. Dengan demikian dari pelompat dituntut kecepatan, kekuatan, dan

koordinasi gerakan yang memadai sehingga gerakan tolakan dapat dilakukan dengan efektif.

Arah gaya lepas landas hendaknya merupakan kombinasi antara kecepatan gerak kecepatan horizontal (lari awalan) dan gerak kecepatan vertikal (tenaga tolakan). Hasil kombinasi dari kedua kecepatan tersebut akan menghasilkan kecepatan tinggal landas dan parabola titik berat badan pada saat melayang. Sudut titik berat badan pada saat tinggal landas biasanya antara 18 hingga 20 derajat.

Sifat-sifat teknis dalam melakukan tolakan adalah: Penempatan kaki adalah aktif dan cepat dengan suatu gerakan waktu bertolak adalah dipersingkat, pembengkokan minimum dari kaki penumpu. Paha kaki bebas didorong ke posisi horisontal 2. Sendi-sendi mata kaki, lutut dan pinggang adalah diluruskan sepenuhnya.



Gambar 2. Teknik Tolakan (IAAF, 2000: 89)

c) Tahap sikap saat melayang di udara

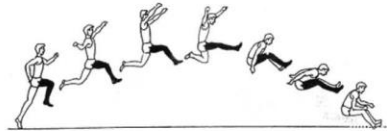
Sikap melayang di udara dipertahankan selama mungkin dan posisi tubuh membentuk garis parabola. Sasaran pokok dari teknik melayang di udara adalah: memelihara keseimbangan badan saat melayang, mengusahakan tahanan udara sekecil mungkin, mengusahakan melayang di udara selama mungkin, dan menyiapkan letak kaki dalam posisi yang menguntungkan pada waktu mendarat, yaitu dengan cara menjulurkan kaki lemas ke depan.

Gaya yang digunakan tergantung pada pelompat. Sikap saat melayang di udara dapat dilakukan dengan menggunakan gaya/cara sebagai berikut:

7

(1) Gaya jongkok

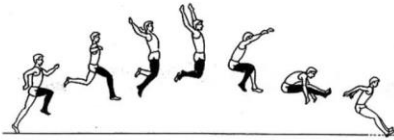
Gaya jongkok, bila dilihat dari teknik lompatan saat berada di udara (melayang), kaki ayun/bebas diayunkan jauh ke depan dan pelompat mengambil suatu posisi langkah yang harus dipertahankan selama mungkin. Dalam tahap pertama saat melayang, tubuh bagian atas dipertahankan agar tetap tegak dan gerakan lengan akan menggambarkan suatu semi lingkaran dari depan atas terus ke bawah dan ke belakang. Dalam persiapan untuk mendarat, kaki tumpu dibawa ke depan, sendi lutut kaki ayun diluruskan dan badan dibungkukkan ke depan bersamaan dengan kedua lengan diayunkan cepat ke depan pada saat mendarat.



Gambar 3. Teknik Melayang Gaya Jongkok (IAAF, 2000:90)

(2) Gaya menggantung (hang style)

Gaya Menggantung (*hang style*), lutut kaki bebas (ayun) diturunkan tepat setelah menumpu dan lutut ditekuk membentuk sudut 90° . Pada saat kaki tumpu bergabung dengan kaki bebas (ayun), kedua lutut juga ditekuk. Kedua lengan harus diangkat sampai ke posisi di atas kepala. Dengan hasil posisi cekung punggung menarik terhadap pinggul pelompat mulai persiapan untuk pendaratan. Posisi menggantung ini dipertahankan sampai kira-kira setengah panjang melayang (lintasan parabola). Selanjutnya, persiapan ini termasuk ayunan ke depan serentak dari kedua paha kaki, membengkokkan ke depan tubuh bagian atas, pelurusan ke depan dari kedua lengan dan pengangkatan dari tungkai bawah.



Gambar 4. Teknik Melayang Gaya Menggantung (IAAF, 2000:91)

(3) Gaya berjalan di udara

Gaya jalan di udara kaki bebas/ayun ditarik kuat ke depan dan ke atas, tungkai bawah mendahului di depan, tepat setelah menolak. Kaki tumpu tetap tinggal ditekuk dalam dan berada di belakang badan, paha kaki tumpu pada titik ini hampir paralel dengan tanah; sedangkan, kaki bebas/ayun dipertahankan ke bawah.

Langkah di udara diiringi oleh gerakan lengan sirkuler yang berlawanan. Badan bagian atas harus sedikit condong ke belakang dan harus tidak bergerak ke depan sampai saat mendarat. Adalah sangat penting bahwa kaki bebas/ayun diangkat setinggi mungkin (*hitch*) diluruskan (*kick*) dan terus diayunkan guna menjamin moment enertia yang maksimum. Sesaat sebelum mendarat, lengan-lengan menggantung ke bawah vertikal pada salah satu sisi dari kaki yang diluruskan. Dalam teknik ini sangat penting diketahui bahwa seluruh gerakan dicapai selama melayang adalah ditimbulkan dari sendi pinggul.



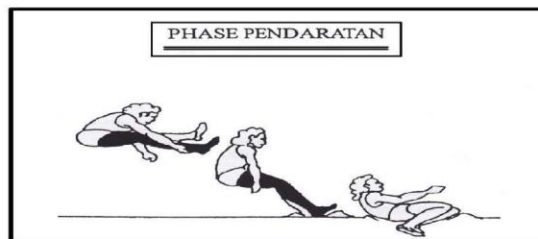
Gambar 5. Teknik Melayang Gaya Berjalan di Udara (IAAF,2000:92)

d) Tahap Mendarat

Pendaratan merupakan tahap terakhir rangkain gerakan lompat jauh. Mendarat harus dilakukan dengan cara-cara yang tidak menjadi penyebab pendaratan yang merugikan. Untuk itu sewaktu kaki menyentuh pasir, kepala ditundukan dan lengan diayunkan ke depan

membawa pinggang ke depan mendekati titik berat badan dan bahkan kalau mungkin membawa titik berat badan melewati titik pendaratan di pasir sehingga tidak melakukan pendaratan yang dapat merugikan pelompat. Pada saat mendarat kedua tungkai menjulur ke depan dengan rileks tidak tegang sehingga siap menekuk pada saat yang tepat.

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan pendaratan: Kedua kaki adalah hampir sepenuhnya diluruskan, Badan dibengkokkan ke depan. Lengan ditarik ke belakang. Pinggang didorong ke depan menuju ke titik sentuh tanah. Adapun tujuan dari pendaratan adalah untuk memperkecil hilangnya jarak lompatan.



Gambar 6. Teknik Pendaratan (IAAF, 2000: 93)

D. Modifikasi Pembelajaran Lompat Jauh

1. Kardus

Pembelajaran lompat jauh menggunakan kardus bertujuan agar dapat merangsang siswa untuk melakukan lompatan agar badan terangkat ke atas depan. Kardus bersifat lunak, tidak berbahaya apabila dipergunakan sebagai media pembelajaran, sehingga siswa tidak merasa takut untuk melakukan latihan lompatan.

Pelaksanaan pembelajaran lompat jauh menggunakan kardus yang disusun sedemikian rupa. Siswa melakukan lompatan melewati kardus dengan diawali lari cepat kemudian menumpu dan menolak melewati kardus kemudian diakhiri

dengan lompatan ke bak pasir. Pembelajaran ini merangsang untuk melompat dengan rintangan sehingga apabila tidak ada rintangan akan lebih baik dalam melakukan lompatan.

2. Ban Bekas

Pembelajaran lompat jauh menggunakan ban bekas bertujuan agar dapat merangsang siswa untuk melakukan lompatan kaki saat berlari sprint. Ban bekas bersifat lunak, tidak berbahaya apabila dipergunakan sebagai media pembelajaran, sehingga siswa tidak merasa takut untuk melakukan latihan lompatan.





Pelaksanaan pembelajaran lompat jauh menggunakan ban bekas yang disusun sedemikian rupa dengan jarak yang disesuaikan dengan langkah siswa. Siswa melakukan lari sprint dan kaki menumpu pada lingkaran ban kemudian diakhiri dengan lompatan ke bak pasir.

3. Paralon

Pembelajaran lompat jauh menggunakan paralon bertujuan agar dapat merangsang siswa untuk melakukan lompatan agar badan terangkat ke atas depan. Paralon yang sudah disusun ketinggiannya sehingga tidak berbahaya apabila dipergunakan sebagai media pembelajaran, sehingga siswa tidak merasa takut untuk melakukan latihan lompatan.

Pelaksanaan pembelajaran lompat jauh menggunakan paralon yang disusun tingginya sedemikian rupa. Siswa melakukan lompatan melewati paralon dengan diawali lari cepat kemudian menumpu dan menolak melewati paralon kemudian diakhiri dengan lompatan ke bak pasir. Pembelajaran ini merangsang untuk melompat dengan rintangan sehingga apabila tidak ada rintangan akan lebih baik dalam melakukan lompatan.

E. Struktur Petunjuk Pelaksanaan Lompat Jauh

	
<p>1. Awalan</p>	<p>Persiapan awalan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Persiapan awalan mengayunkan • lengan tangan • Ini bertujuan untuk persiapan awalan dan konsentrasi
	
	<p>Lari sprint/ langkah panjang</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mulai bergerak lari di lintasan awalan, frekuensi langkah dan panjang langkah lari sedikit demi sedikit terus meningkat ini bertujuan untuk menghasilkan lompatan sejauh mungkin

	
2. Tolakan	<p>Kaki yang digunakan untuk melakukan tolakan adalah kaki yang terkuat, dengan lengan diayunkan tinggi kedepan, badan bagian atas dijaga tegak dengan pandangan kedepan</p>
3. Melayang	
	
	<ul style="list-style-type: none"> • Melayang diudara Gaya Jongkok <p>Pada saat mencapai titik tertinggi sikap badan, kaki diayunkan dan harus dipertahankan selama mungkin di udara.</p>



- Melayang diudara Gaya Menggantung
 Pada saat posisi mencapai titik tertinggi kaki diayunkan kemudian lutut membentuk sudut 90°



- Melayang diudara Gaya Berjalan diudara
 Kaki diayunkan ke depan seperti orang berjalan dan dipertahankan sampai sampai ke bawah.



4. Mendarat

- pendaratan Kedua kaki seluruhnya diluruskan, kemudian badan dibengkokkan ke depan. Lengan ditarik ke belakang. Pinggang didorong ke depan menuju ke titik sentuh tanah.

BAB III

PENILAIAN ALTERNATIF PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH

A. Penilaian

Keterampilan gerak lompat jauh membutuhkan penilaian alternatif yang dapat menilai kemampuan lompat jauh siswa secara langsung dan nyata dalam proses pembelajaran. Model penilaian ini merupakan penilaian untuk mengukur seberapa jauh pemahaman siswa dan untuk menilai seberapa jauh keberhasilan belajar siswa dalam melaksanakan tugas gerak dari guru.

Penilaian alternatif yang akan dilaksanakan memiliki tahapan diantaranya seberapa jauh kemampuan siswa dalam menganalisa dan memahami gerakan lompat jauh dan penilaian seberapa jauh keberhasilan hasil belajar dan penilaian evaluasi keseluruhan dalam proses pembelajaran.

B. Tujuan

Tujuan penilaian ini untuk menilai keterampilan gerak lompat jauh siswa dan keberhasilan lompat jauh dalam peningkatan hasil belajar siswa.

C. Peralatan

Peralatan yang dibutuhkan

- Alat tulis
- Lapangan lompat jauh
- Meteran
- Pita

D. Instrumen Penilaian

Petunjuk pengisian komponen penilaian

1. Beri tanda centang dikolom dengan nilai **3** apabila gerakan sangat baik maupun siswa berhasil melakukan gerakan lompat jauh dengan 3 gaya dalam penelitian ini yaitu gaya jongkok, gaya menggantung dan gaya berjalan diudara dengan baik dan benar.
2. Beri tanda centang dikolom dengan nilai **2** apabila sebagian gerakan baik akan tetapi masih banyak kekurangan dalam melakukan gerakan lompat jauh dengan 3 gaya dalam penelitian ini yaitu gaya jongkok, gaya menggantung dan gaya berjalan diudara.

3. Beri tanda centang dikolom dengan nilai **1** apabila siswa tidak berhasil melakukan gerakan lompat jauh dengan 3 gaya dalam penelitian ini yaitu gaya jongkok, gaya menggantung dan gaya berjalan diudara dengan baik dan benar.

No	Nama	KOMPONEN PENILAIAN			JU ML AH	NI LA I
		Kesesuaian gerak	Keberhasilan lompatan	Semangat		
		X ¹	X ²	X ³		
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
dst						

E. Skor Penilaian

1. Perhitungan Skor Penilaian

$$\text{Nilai} = \frac{x}{\sum x} \times 100$$

Keterangan:

X= jumlah x¹+x²+x³.....

∑x= total maksimum jumlah skor (9)

2. Contoh Perhitungan

No	Nama	KOMPONEN PENILAIAN			Jumlah	Nilai
		Kesesuaian gerak	Keberhasilan lompatan	Semangat		
		X ¹	X ²	X ³		
1	Andi m	3	3	3	9	100
2	Ani a	2	3	2	7	77,7
3	Ana e	2	2	2	6	66,6

Nilai	Kategori
81-100	Sangat Baik(SB)
61-80	Baik(B)
41-60	Cukup(C)
21-40	Kurang(K)
0-20	Sangat Kurang(SK)

BAB IV

PENUTUP

Melalui pembelajaran atletik lompat jauh, diharapkan peserta didik dapat memperoleh pemahaman dan pengalaman pembelajaran atletik melalui video dan siswa mampu mengekspresikan dan mengembangkan kemampuan potensinya. Dengan memberikan peserta didik memahami dan melakukan gerakan lompat jauh.

Pembelajaran atletik melalui video hadir untuk membantu guru-guru PJOK mengajar atletik materi lompat jauh disekolah. Pengembangan video pembelajaran atletik lompat jauh memiliki tujuan utama yaitu memberikan inovasi pembelajaran sehingga diharapkan dapat membantu keberhasilan belajar siswa.

Semoga dengan adanya medi pembelajaran atletik melalui video ini menjadi alat baru yang dapat membantu menciptakan inivasi baru bagi penerus-penerus bangsa untuk menghadapi era sekarang ini yaitu Era Revolusi Industri 4.0.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsyad, A. (2011). *Media Pembelajaran*. Jakarta: Raja Grafindo Sejahtera.
- Bahri Djamarah, S. (2011). *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- IAAF. (2000). *Pedoman mengajar lari, lompat, lempar level 1*. Jakarta : Development Programme.
- Jihad, A.& Abdul Haris. (2012). *Evaluasi Pembelajaran*. Yogyakarta: Multi Presindo
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2017). *Buku Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/MA/SMK/MAK Kelas XI : Edisi Revisi* Jakarta
- Kunandar. (2013) *Penilaian Authentik (Penilaian Hasil Belajar Peserta Didik Berdasarkan Kurikulum 2013)*. Jakarta: Rajawali Press.
- Republik Indonesia (2013). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 65 Tahun 2013. Tentang Standar Proses Pendidikan Dasar dan Menengah*.
- Republik Indonesia. (2003). *Undang-Undang RI Nomor 20 Tahun 2003. Tentang Sistem Pendidikan Nasional*.
- Rink, J. (2012). *Teaching Physical Education for Learning*. University of South Carolina
- Ritz, J. M., & Fan, S.-C. (2015). STEM and technology education: International state-of-the-art. *International Journal of Technology and Design Education*, 25(4), 429–451. <https://doi.org/10.1007/s10798-014-9290>
- Suprijono, Agus. (2013). *Cooperative Learning*. Surabaya: Pustaka Belajar.
- Zainiyati, H. S. (2017). *Pengembangan media pembelajaran berbasis ict konsep dan aplikasi pada pembelajaran pendidikan agama islam*. Surabaya: Kencana PrenadaMedia Group

Lampiran 1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : MAN 1 TANJUNG JABUNG BARAT
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI
Materi Pokok : Atletik Lompat Jauh
Alokasi Waktu : 6 x 45 menit

A. Kompetensi Inti :

1. **KI – 1** : Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. **KI – 2** : Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. **KI – 3** :Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. **KI - 4** : Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.3. Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai	<ul style="list-style-type: none">• Menghayati dan mengamalkan nilai-

agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan dan olahraga	nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan dan olahraga
2.3. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik	<ul style="list-style-type: none"> Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik
3.3. Menganalisis keterampilan lompat jauh untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan	<ul style="list-style-type: none"> Menganalisis keterampilan lompat jauh untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan
4.3. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan lompat jauh untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan	<ul style="list-style-type: none"> Mempraktikkan hasil analisis keterampilan lompat jauh untuk menghasilkan gerak yang efektif serta menyusun rencana perbaikan

C. Tujuan Pembelajaran

Melalui pembelajaran lompat jauh ini siswa diharapkan dapat menganalisis keterampilan gerak lompat jauh untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik dan Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak lompat jauh untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik serta dapat bekerja sama, dan menunjukkan sikap yang sportif.

D. Media dan Alat

- Media : Buku panduan dan Video
- Alat : Bak pasir, meteran

E. TEKNIK PENILAIAN

Penilaian	Teknik Penilaian	Rubrik Penilaian	Instrumen Penilaian	Remedial (< KKM)	Pengayaan (> KKM)
Sikap	: Observasi			1) Pembelajaran ulang	1) Belajar kelompok
Pengetahuan	: Tes			2) Pemberian	2) Belajar

Penilaian	Teknik Penilaian	Rubrik Penilaian	Instrumen Penilaian	Remedial (< KKM)	Pengayaan (>KKM)
Keterampilan	tertulis Tes Praktik			bimbingan secara khusus 3) Pemberian tugas-tugas latihan secara khusus 4) Pemanfaatan tutor sebaya	mandiri 3) Pembelajaran berbasis tema

Mengetahui,
Kepala Sekolah

, 2021
Guru Mata Pelajaran

.....

.....

Lampiran 2. Instrument Penilaian

No	Nama	KOMPONEN PENILAIAN			JU ML AH	NI LA I
		Kesesuaian gerak	Keberhasilan lompatan	Semangat		
		X ¹	X ²	X ³		
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
dst						

Lampiran 19. Wawancara

No	Pertanyaan	Deskripsi Jawaban
1.	Berapa lama pembelajaran Penjas di sekolah ?	3 Jam Pelajaran
2.	Apa yang dilakukan siswa sebelum dan setelah pembelajaran ?	Belajar
3.	Apa semua siswa merasa antusias dengan pembelajaran Penjasorkes ?	Belum
4.	Bagaimana cara guru mengajarkan suatu materi ketika terkendala sarana dan peralatan pembelajaran ?	Cari materi yang ada sarana
5.	Bagaimana cara guru memecahkan masalah ketika terkendala kurangnya peralatan olahraga ?	Modifikasi/Tugas
6.	Apakah ada anak yang mengalami masalah dengan kemampuan geraknya ?	Ada
7.	Apa kesulitan yang ditemui di lapangan terkait pemberian materi atletik lompat jauh ?	Sarana dan minat
8.	Bagaimana cara guru mengajarkan materi atletik dalam masa pembelajaran jarak jauh ?	Tugas
9.	Apa kendala mengajar selama pembelajaran jarak jauh ?	Koneksi jaringan
10.	Apakah guru membutuhkan media pembelajaran untuk menunjang pembelajaran ?	Ya. Karena untuk mendukung proses pembelajaran

Lampiran 20. Program 12 Kali Pertemuan

KELAS : XI SMA
WAKTU : 90 Menit
LATIHAN : Lompat jauh gaya jongkok, gaya menggantung, gaya berjalan diudara
JUMLAH ANAK : 30
HARI/TANGGAL :
PERTEMUAN : 1-3
PERALATAN : Bak Pasir, Meteran, Cangkul, Kardus, Ban Bekas, Paralon

No	MATERI	DOSIS	KETERANGAN
1	PENGANTAR	5 menit	Dipimpin doa, penyampaian materi: memahami gerak 3 gaya dalam ompat jauh lompat jauh gaya jongkok, lompat jauh jauh haya menggantung, lompat jauh berjalan diudara
2	PEMANASAN	10 menit	Pemanasan dari gerakan statis, dinamis dan pemanasan koordinasi
3	KEGIATAN INTI	60 menit	Gerakan lompat jauh gaya jongkok
			Modifikasi pembelajaran menggunakan kardus
4	PENDINGINAN	10 menit	Pendinginan
5	PENUTUP	5 menit	Evaluasi gerakan

KELAS : XI SMA
WAKTU : 90 Menit
LATIHAN : Lompat jauh gaya jongkok, gaya menggantung, gaya berjalan diudara
JUMLAH ANAK : 30
HARI/TANGGAL :
PERTEMUAN : 4-6
PERALATAN : Bak Pasir, Meteran, Cangkul, Kardus, Ban Bekas, Paralon

No	MATERI	DOSIS	KETERANGAN
1	PENGANTAR	5 menit	Dipimpin doa, penyampaian materi: memahami gerak 3 gaya dalam ompat jauh lompat jauh gaya jongkok, lompat jauh jauh haya menggantung, lompat jauh berjalan diudara
2	PEMANASAN	10 menit	Pemanasan dari gerakan statis, dinamis dan pemanasan koordinasi
3	KEGIATAN INTI	60 menit	Gerakan lompat jauh gaya menggantung
			Modifikasi pembelajaran menggunakan ban bekas
4	PENDINGINAN	10 menit	Pendinginan
5	PENUTUP	5 menit	Evaluasi gerakan

KELAS : XI SMA
 WAKTU : 90 Menit
 LATIHAN : Lompat jauh gaya jongkok, gaya menggantung,
 gaya berjalan diudara
 JUMLAH ANAK : 30
 HARI/TANGGAL :
 PERTEMUAN : 7-9
 PERALATAN : Bak Pasir, Meteran, Cangkul, Kardus, Ban Bekas,
 Paralon

No	MATERI	DOSIS	KETERANGAN
1	PENGANTAR	5 menit	Dipimpin doa, penyampaian materi: memahami gerak 3 gaya dalam ompat jauh lompat jauh gaya jongkok, lompat jauh jauh haya menggantung, lompat jauh berjalan diudara
2	PEMANASAN	10 menit	Pemanasan dari gerakan statis, dinamis dan pemanasan koordinasi
3	KEGIATAN INTI	60 menit	Gerakan lompat jauh gaya berjalan diudara
			Modifikasi pembelajaran menggunakan paralon
4	PENDINGINAN	10 menit	Pendinginan
5	PENUTUP	5 menit	Evaluasi gerakan

KELAS : XI SMA
WAKTU : 90 Menit
LATIHAN : Lompat jauh gaya jongkok, gaya menggantung,
 gaya berjalan diudara
JUMLAH ANAK : 30
HARI/TANGGAL :
PERTEMUAN : 10-12
PERALATAN : Bak Pasir, Meteran, Cangkul, Kardus, Ban Bekas,
 Paralon

No	MATERI	DOSIS	KETERANGAN
1	PENGANTAR	5 menit	Dipimpin doa, penyampaian materi: memahami gerak 3 gaya dalam ompat jauh lompat jauh gaya jongkok, lompat jauh jauh haya menggantung, lompat jauh berjalan diudara
2	PEMANASAN	10 menit	Pemanasan dari gerakan statis, dinamis dan pemanasan koordinasi
3	KEGIATAN INTI	60 menit	Gerakan lompat jauh gaya jongkok
			Gerakan lompat jauh gaya menggantung
			Gerakan lompat jauh gaya berjalan diudara
4	PENDINGINAN	10 menit	Pendinginan
5	PENUTUP	5 menit	Evaluasi gerakan