

## IMPLEMENTASI VIDEO PEMBELAJARAN DALAM MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR PADA CABANG OLAHRAGA LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK

**Martinus Handoko Prastowo**

SDN Kanung 02 Kecamatan Sawahan Kabupaten Madiun, Indonesia

Email: martinus.handoko@gmail.com

---

### INFO ARTIKEL

**Diterima**

18 Maret 2021

Diterima dalam bentuk review 19 Maret 2021

Diterima dalam bentuk revisi 22 Maret 2021

---

**Keywords:**

education; learning media; Long jump.

---

### ABSTRACT

*This research aims as an intermediary form of media used by humans to convey or spread ideas, ideas, or opinions so that the ideas, ideas or opinions expressed reach the intended recipient. Learning media as a tool in the learning and learning process is a fact that cannot be denied. Teachers are aware that without the help of media, the learning material is difficult for students to understand and understand, especially learning that is complex and complex learning that requires learning media. This research method uses classroom action research (PTK) which was carried out at SDN Kanung 02, Sawahan District, Madiun Regency, Academic Year 2019/2020. The research subjects were grade V students of SDN Kanung 02, Sawahan District, Madiun Regency, Academic Year 2019/2020. The results of this study showed a very significant or positive increase in learning scores. Data from initial findings to cycle I and cycle II always experience an increase in value. With the supporting activity in the form of a technique to do a long jump hanging style correctly in the first cycle, the yield increased by 14.76, while from cycle I to cycle II increased by 3.34. From baseline findings to cycle II increased to 18.10.*

**Kata kunci:**

pendidikan; media pembelajaran; lompat jauh.

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan sebagai media bentuk perantara yang digunakan oleh manusia untuk menyampaikan atau menyebar ide, gagasan, atau pendapat sehingga ide, gagasan atau pendapat yang dikemukakan itu sampai pada penerima yang dituju. Media pembelajaran sebagai suatu alat bantu dalam proses belajar dan pembelajaran adalah suatu kenyataan yang tidak bisa dipungkiri keberadaannya. Guru sadar bahwa tanpa bantuan media, maka materi pembelajaran sukar untuk dimengerti dan dipahami oleh siswa, terutama pembelajaran yang rumit dan kompleks pembelajaran yang memerlukan media pembelajaran. Metode penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilakukan di SDN Kanung 02 Kecamatan Sawahan Kabupaten Madiun Tahun Pelajaran 2019/2020. Subjek penelitiannya adalah siswa kelas V SDN Kanung 02 Kecamatan Sawahan Kabupaten Madiun Tahun Pelajaran 2019/2020. Hasil penelitian ini didapatkan kenaikan nilai belajar yang sangat

---

Attribution-ShareAlike 4.0  
International  
(CC BY-SA 4.0)



berarti atau positif. Data dari temuan awal ke siklus I dan siklus II selalu mengalami peningkatan nilai. Dengan kegiatan pendukung berupa teknik melakukan lompat jauh gaya menggantung dengan benar pada siklus I mengalami peningkatan hasil sebesar 14,76 Sedangkan dari siklus I ke siklus II meningkat sebesar 3,34. Dari temuan awal ke siklus II meningkat sampai 18,10.

---

## Pendahuluan

Pendidikan dasar merupakan landasan bagi pembekalan siswa untuk menghadapi masa depannya kelak. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan sebagai salah satu mata pelajaran pada jenjang pendidikan dasar, harus dapat memperkuat landasan tersebut.

Pendidikan jasmani dan kesehatan mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Perannya untuk pembinaan dan pengembangan individu atau kelompok dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang serasi, selaras, dan seimbang.

Oleh karena itu, Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di sekolah dasar lebih ditekankan untuk memenuhi hasrat bergerak, merangsang pertumbuhan dan perkembangan, serta pemeliharaan dan meningkatkan kesehatan serta kesegaran jasmani. Di dalam pelaksanaan pengajarannya, setiap guru harus berpedoman pada kurikulum yang telah ditetapkan.

Untuk menyajikan bahan pelajaran, guru harus berpedoman pada program yang telah ditetapkan pada silabus. Menurut (Aryanata et al., 2020), proses belajar mengajar penjaskes pada prinsipnya adalah serangkaian kegiatan mulai dari perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian sampai tindak lanjut dalam usaha mencapai tujuan. Kegiatan belajar mengajar dapat berjalan dengan baik dan lancar, jika terjadi keharmonisan antara siswa dan lingkungan belajar yang diatur oleh guru.

Setiap siswa diperlakukan sebagai manusia yang bermartabat dalam interaksi belajar mengajar. Usaha ke arah itu, antara lain dilakukan dengan menyajikan bahan pelajaran penjaskes menjadi suatu bahan yang bersifat menantang, mengesankan, dan merangsang daya kreativitas siswa. Pencapaian proses belajar mengajar penjaskes yang efektif dan efisien berhubungan erat dengan masalah guru mengajar, bagaimana caranya guru dapat mengembangkan, menciptakan, dan mengelola proses belajar mengajar.

Salah satu usaha yang harus dilakukan oleh guru dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajarnya adalah memahami dan menguasai bahan pelajaran. Selain itu guru juga harus memiliki pengetahuan cara kerja yang bersistem untuk memudahkan pelaksanaan kegiatan dalam mencapai tujuan (metodik mengajar).

Namun dalam kenyataannya, banyak masalah yang muncul dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang siswa sulit pahami dan kesulitan untuk memperoleh hasil yang optimal dalam lompat jauh selain pelompat harus memiliki kondisi fisik yang baik, juga harus memahami dan menguasai teknik untuk melakukan

## Implementasi Video Pembelajaran Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar Pada Cabang Olahraga Lompat Jauh Gaya Jongkok

gerakan lompat jauh tersebut, terutama yang berhubungan dengan prestasi belajar siswa maupun keterampilan belajar siswa dalam materi tertentu.

Demikian halnya seperti yang terjadi di SDN Kanung 02 Kecamatan Sawahan Kabupaten Madiun Tahun 2019/2020 kemampuan siswa dalam lompat jauh masih sangat rendah. Berdasarkan data awal penelitian, rata-rata nilai lompat jauh siswa kelas V pada semester genap tahun pelajaran 2019/2020 hanya mencapai 63,33. Sementara jumlah siswa yang berhasil mempunyai nilai diatas atau sama dengan standar minimal (75 ) adalah 7 siswa, dengan prosentase keberhasilan klasikal mencapai 30 % dari jumlah siswa seluruhnya (23 siswa).

Hal ini diakibatkan oleh beberapa faktor, antara lain :

- a. Guru kurang dapat memilih metode mengajar yang tepat.
- b. Guru kurang membiasakan siswa untuk berlatih.
- c. Guru kurang memberikan model dalam penyampaian materinya.
- d. Siswa kurang tertarik dengan materi pelajaran mengingat model pembelajaran selalu monoton, perlu dilakukan modifikasi media pembelajaran.
- e. Pembelajaran lompat jauh kurang diminati.
- f. Cenderung siswa kurang aktif/takut dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh.
- g. KKM yang belum terpenuhi, dan
- h. Prestasi belajar siswa pada lompat jauh cenderung menurun.

Sehubungan dengan rendahnya keterampilan siswa tersebut, maka penulis perlu mengadakan penelitian tindakan kelas tentang bagaimana cara meningkatkan keterampilan siswa dalam lompat jauh dengan judul “ Penggunaan Video Pembelajaran Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Cabang Olahraga Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelas V SDN Kanung 02 Kecamatan Sawahan Kabupaten Madiun ”

Media Video Kata media berasal dari bahasa Latin dan merupakan bentuk jamak dari kata medium yang secara harfiah berarti perantara atau pengantar. Dalam bahasa arab, media yang artinya perantara antara pengantar pesan dari pengirim ke penerima pesan menurut (Firmadani, 2020).

Hamidjojo dan Latuheru (Karo-Karo & Rohani, 2018), mengemukakan bahwa media sebagai bentuk perantara yang digunakan oleh manusia untuk menyampaikan atau menyebar ide, gagasan, atau pendapat sehingga ide, gagasan atau pendapat yang dikemukakan itu sampai pada penerima yang dituju.

Hal ini diperkuat dengan pendapat dari Romiszowski (Falahudin, 2014), media adalah pembawa pesan yang berasal dari suatu sumber pesan (yang dapat berupa orang atau benda) kepada penerima pesan.

Berdasarkan beberapa pengertian media diatas, dapat dirumuskan bahwa media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dan dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan kemauan siswa sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar pada diri siswa.

Media pembelajaran sebagai suatu alat bantu dalam proses belajar dan pembelajaran adalah suatu kenyataan yang tidak bisa dipungkiri keberadaannya

(Abdullah, 2017). Guru sadar bahwa tanpa bantuan media, maka materi pembelajaran sukar untuk dimengerti dan dipahami oleh siswa, terutama pembelajaran yang rumit dan kompleks. Setiap materi pembelajaran mempunyai tingkat kesukaran yang bervariasi. Pada satu sisi ada bahan pembelajaran yang tidak memerlukan media pembelajaran, tetapi di lain sisi ada bahan pembelajaran yang memerlukan media pembelajaran.

Hal ini diperkuat dengan pendapat (Switri, 2019), teknologi merupakan suatu perluasan konsep media, dimana teknologi bukan sekedar benda, alat, bahan, atau perkakas, tetapi tersimpul pula sikap, perbuatan, organisasi, dan manajemen yang berhubungan dengan penerapan ilmu. Teknologi yang paling tua yang dimanfaatkan dalam proses belajar adalah percetakan yang bekerja atas dasar prinsip mekanis. Kemudian lahir teknologi audio-visual yang menggabungkan penemuan mekanis dan elektronis untuk tujuan pembelajaran. Pengajaran dengan menggunakan audio-visual bercirikan adanya pemakaian perangkat keras selama proses belajar, seperti *computer*, mesin proyektor film, tape recorder, dan proyektor visual lebar. Jadi, pengajaran melalui audio-visual adalah produksi dan penggunaan materi yang penyerapannya melalui pandangan dan pendengaran. Teknologi audio visual yang sering digunakan dalam pembelajaran adalah film, slide, dan video (Haryoko, 2012).

Penelitian ini bertujuan untuk siswa dapat menyaksikan suatu peristiwa yang tidak bisa disaksikan secara langsung, berbahaya, maupun peristiwa lampau yang tidak bisa dibawa langsung ke dalam kelas. Siswa pun dapat memutar kembali video tersebut sesuai kebutuhan dan keperluan mereka. Pembelajaran dengan media video menumbuhkan minat serta memotivasi siswa untuk selalu memperhatikan pelajaran.

Dalam penayangannya video tidak dapat berdiri sendiri, media video ini membutuhkan alat pendukung seperti komputer, LCD proyektor untuk memproyeksikan gambar maupun speaker aktif untuk menampilkan suara agar terdengar jelas. Sifat komunikasi dalam penggunaan media video hanya bersifat satu arah, siswa hanya memperhatikan media video, hal inilah yang perlu diperhatikan oleh guru.

Karena video bersifat dapat diulang-ulang maupun diberhentikan, maka guru bisa mengajak berkomunikasi dengan siswa tentang isi/pesan dari video yang dilihat, maupun tanya jawab tentang video yang disimak. Jadi komunikasi tersebut tidak hanya satu arah.

Lompat jauh adalah jenis olahraga atletik yang membutuhkan kecepatan (Paturuhman et al., 2018), ketangkasan dan kekuatan seorang atlet untuk melompat sejauh mungkin dari titik lepas landas atau garis lompat kemudian melayang di udara dan mendarat sejauh-jauhnya dalam bak pasir. Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik. Lompat jauh menurut (Pertiwi & Sutisyana, 2017), didefinisikan sebagai suatu bentuk gerakan melompat, mengangkat kaki keatas kedepan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya yang umum dipergunakan oleh para pelompat, yaitu : gaya jongkok, gaya menggantung atau disebut juga gaya lenting

dan gaya jalan di udara. Perbedaan antara gaya lompatan yang satu dengan yang lainnya, ditandai oleh keadaan sikap badan si pelompat pada waktu melayang di udara (Ridwan & Sumanto, 2017).

Jadi mengenai awalan tumpuan / tolakan dan cara melakukan pendaratan dari ketiga gaya tersebut pada prinsipnya sama. Salah satu gaya yang digunakan dalam penelitian ini adalah gaya jongkok. Disebut gaya jongkok karena gerak dan sikap sewaktu badan berada diudara seperti orang jongkok (Aziz & Yudi, 2019). Untuk memperoleh hasil yang optimal dalam lompat jauh selain pelompat harus memiliki kondisi fisik yang baik, juga harus memahami dan menguasai teknik untuk melakukan gerakan lompat jauh tersebut (Prasetyo, 2016), menyatakan bahwa unsur-unsur dalam mencapai prestasi lompat jauh yang maksimal adalah:

- a) Faktor kondisi fisik terutama kecepatan tenaga lompatan dan tujuan yang diarahkan pada keterampilan.
- b) Faktor teknik ancang-ancang, persiapan dan perpindahan fase melayang dan pendaratan.

Sebelum melakukan penelitian siswa kesulitan memahami dan memperoleh hasil yang optimal dalam lompat jauh sehingga siswa kurang tertarik dengan materi pelajaran mengingat model pembelajaran selalu monoton, perlu dilakukan modifikasi media pembelajaran, setelah melakukan penelitian ini, melalui media video siswa tertarik dan memahami dengan baik bagaimana lompat jauh dengan terus memutar ulang vidionya lalu mereka mempraktikannya sesuai arahan video.

Manfaat penelitian penggunaan Media Video dalam pembelajaran, antara lain:

1. Memberikan pengalaman yang tak terduga kepada peserta didik.
2. Memperlihatkan secara nyata sesuatu yang pada awalnya tidak mungkin bisa dilihat.
3. Menganalisis perubahan dalam periode waktu tertentu.
4. Memberikan pengalaman kepada peserta didik untuk merasakan suatu keadaan tertentu, dan
5. Menampilkan presentasi studi kasus tentang kehidupan sebenarnya yang dapat memicu diskusi peserta didik. Berdasarkan penjelasan diatas, keberadaan media video sangat tidak disangsikan lagi di dalam kelas.

## **Metode Penelitian**

### **A. Rancangan Penelitian Prosedur penelitian tindakan kelas untuk satu siklus dirancang sebagai berikut :**

Ra: Rancangan awal; T : Tindakan Pertama; O : Observasi; R : Refleksi; Pk : Perencanaan kembali untuk siklus berikutnya. Jumlah siklus yang direncanakan ada 2 siklus.

Pada setiap akhir siklus diadakan penilaian / tes akhir siklus pada siswa secara mandiri. Tindakan utama yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam lompat jauh adalah penyempurnaan metode pembelajaran dari metode ceramah maupun penugasan dan latihan biasa menjadi pembiasaan modeling. Dalam

proses pembelajaran penjaskes yang akan dilaksanakan pada penelitian tindakan ini sesuai dengan langkah-langkah kerja penerapan metode quantum teaching berbasis modelling.

### **B. Setting Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SDN Kanung 02 Kecamatan Sawahan Kabupaten Madiun Tahun Pelajaran 2019/2020. Subjek penelitiannya adalah siswa kelas V SDN Kanung 02 Kecamatan Sawahan Kabupaten Madiun Tahun Pelajaran 2019/2020. Adapun yang menjadi subjek penelitian adalah siswa kelas V yang berjumlah 23 siswa. Objek penelitiannya adalah Meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan media video pembelajaran pada siswa kelas V SDN Kanung 02 Kecamatan Sawahan Kabupaten Madiun Tahun Pelajaran 2019/2020. Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun 2020. Waktu penelitian dilaksanakan selama dua bulan, yakni dari tanggal 17 Januari s.d 20 Maret 2020.

### **C. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah diri peneliti dan dibantu oleh satu orang guru sebagai pengamat. Dalam melakukan kegiatan penelitian, khususnya dalam mengumpulkan data penelitian kami dilengkapi dengan alat yakni lembar observasi (angket atau kuesioner), lembar catatan, dan dokumentasi. a. Tes hasil evaluasi akhir siklus, berupa soal tes unjuk kerja tentang lompat jauh gaya menggantung. b. Angket Respon Siswa terhadap pelaksanaan melompat dengan media video pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

### **D. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini adalah sebagai berikut : a. Untuk pra siklus teknik yang digunakan adalah nilai lompat jauh dokumenter kelas V SDN Kanung 02 Kecamatan Sawahan Kabupaten Madiun Tahun Pelajaran 2019/2020. b. Untuk siklus-siklus selanjutnya teknik yang digunakan adalah observasi dengan menggunakan lembar pengamatan dari kolaborator sehubungan dengan latihan/praktek lompat jauh.

Observasi dilakukan dalam penelitian ini dengan tujuan untuk menjaring data yang berkaitan dengan aktivitas dalam proses pembelajaran. Observasi ini ditujukan kepada aktivitas guru maupun aktivitas siswa di dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran menulis (mencipta) puisi. Jadi, kegiatan observasi ini dilakukan saat berlangsungnya siklus-siklus pembelajaran.

### **E. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas ini adalah teknik deskriptif kuantitatif dengan mean (rata-rata hitung) dan deskriptif kualitatif dengan kategori-kategori serta membandingkan hasil-hasil temuan. Dalam penelitian ini terdapat dua data, yaitu data yang dijaring melalui lembar observasi, dan data yang dijaring melalui dokumentasi. Data yang dijaring melalui lembar observasi berjenis data kualitatif, sedangkan data yang dijaring melalui dokumentasi berjenis data kuantitatif.

Teknik penganalisisannya kedua data tersebut tidak sama, sehingga kriteria penetapan standarnya pun juga tidak sama. Data yang bersifat kualitatif dianalisis berdasarkan tafsir hasil pengamatan atau hasil catatan. Selanjutnya hasil analisis data ini ditampilkan dalam bentuk deskriptif

#### F. Indikator Keberhasilan

Penelitian ini dinyatakan berhasil bila bisa memenuhi indikator keberhasilan sebagai berikut:

1. Tercapainya tujuan siswa aktif dan nyaman dalam belajar.
2. Adanya kenaikan persentase prestasi belajar Penjaskes siswa dalam kemampuannya berlompat jauh.
3. Persentase keberhasilan minimal yang diharapkan adalah 75% siswa bisa melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan baik.
4. Tercapainya peningkatan kemampuan melakukan lompat jauh siswa dengan nilai rata-rata minimal 75.
5. Tercapainya kegiatan pembelajaran yang menarik bagi guru dan siswa sehingga bisa memenuhi target sesuai kompetensi yang diharapkan.

### Hasil dan Pembahasan

#### A. Sajian Data Sajian Data

##### 1. Temuan Studi Awal

Studi awal ini dimaksudkan untuk mempermudah kegiatan pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas V SDN Kanung 02 Kecamatan Sawahan Kabupaten Madiun Tahun Pelajaran 2019/2020. Berikut adalah data siswa kelas V SDN Kanung 02 Kecamatan Sawahan Kabupaten Madiun Tahun Ajaran 2019/2020.

**Tabel 1**  
**Data Siswa Kelas V SDN Kanung 02 Kecamatan Sawahan Kabupaten Madiun Tahun Ajaran 2019/2020.**

No	NIS	Nama Siswa
1	554	Adinda Putri
2	555	Aditya Pernanda
3	556	Agustyah Airlangga
4	557	Aldila Refrinur Febriana
5	558	Alvarel Leo Zakanando
6	559	Arinda Nesya Permatasari
7	560	Berlian Dwi Setya Rhma
8	561	Dwi Rahma Syafitri
9	562	Gilang Ari Nugroho
10	564	Noviyana Andika Putra
11	565	Nuzul Ramadhan Septiyana
12	466	Raka Armanda
13	567	Reivan Handika

14	568	Reza Saputra
15	569	Ria Astutik Meysaroh
16	570	Rofika Ulan Saputra
17	571	Ulva Dwi Sulistiyono
18	572	Zakaria
19	573	Zaskia Desca Aura
20	574	Faris Alfian Nur
21	575	Naufal Dwi Afriza
22	576	Gio Ajianto
23	577	Novian Dwi Saputra

Dengan kegiatan ini masalah yang dihadapi siswa berkaitan dengan cara berlompat jauh dapat dipakai acuan untuk pembelajaran lompat jauh pada materi berikutnya yaitu nilai lompat jauh kelas V SDN Kanung 02 Kecamatan sawahan Kabupaten Madiun pada semester genap tahun pelajaran 2019/2020.

Berdasarkan studi awal yang diperoleh melalui kegiatan diskusi tim ahli, data nilai dapat disajikan sebagai berikut :

**Tabel 2**

**Data Nilai Tes Uji Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas V SDN Kanung 02 Kecamatan Sawahan Kabupaten Madiun Tahun Pelajaran 2019/2020**

No	Aspek	Nilai data awal
1	Rata-rata kelas	64,35
2	Yang berhasil	7
3	Persentase keberhasilan	30%

2. Jumlah siswa yang berhasil melakukan Lompat jauh gaya menggantung dengan rentang nilai diatas 75 sebanyak 18 siswa. Ada kenaikan dari sebelumnya sebanyak 7 siswa.
3. Berdasarkan hasil pengamatan pada siklus I diatas, hasil belajar melalui pendekatan media Video pembelajaran lompat jauh menunjukkan kenaikan persentase 15,6% Upaya meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan media video pembelajaran lompat jauh keberhasilan sebesar 48% dari data awal 30% menjadi 78% siswa telah bisa melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan baik.
4. Jumlah siswa yang berhasil sudah mencapai 18 siswa dengan persentase jumlah siswa yang berhasil mencapai 78%, dengan rincian perolehan hasil:
  - a) 8 siswa memperoleh nilai 85 (antara 75-90) B (tuntas)
  - b) 6 siswa memperoleh nilai 80 (antara 75-90) B (tuntas)
  - c) 4 siswa memperoleh nilai 75 (antara 75-90) B (tuntas)
  - d) 4 siswa memperoleh nilai 70 (antara 65-74) C (tidak tuntas)
  - e) 1 siswa memperoleh nilai 65 (antara 65-74) C (tidak tuntas)



## 5. Siklus II

Pada siklus II ini diadakan tindakan melalui :

- 1) Menambah pengetahuan / teori tentang cara melakukan lompat jauh dengan benar.
- 2) Menambah pembelajaran teknik berlompat jauh.
- 3) Pemberian waktu berlatih secara optimal.

Hasil pelaksanaan tindakan tersebut dapat dilihat pada tabel 3 berikut:

**Tabel 3**

**Data Nilai Tes Lompat Jauh Pada Siklus I Dan II Siswa Kelas V SDN Kanung 02 Kecamatan Sawahan Kabupaten Madiun Tahun Pelajaran 2019/2020**

No	Aspek	Nilai data awal	Siklus I
1	Rata-rata kelas	64,35	78,48
2	Yang berhasil	7	18
3	Persentase keberhasilan	30%	78%

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat dilaporkan hasilnya sebagai berikut :

- a) Seluruh siswa (18 siswa) memperoleh nilai diatas atau sama dengan 75, dengan nilai rata-rata kelas sebesar 78,48. Hal ini berarti terjadi peningkatan sebesar 3,26 nilai (dari siklus I).
- b) Jumlah siswa yang berhasil (memiliki nilai diatas 75 ke atas) menjadi 21 siswa. Terjadi kenaikan sejumlah 5 siswa (atau 22%).
- c) Persentase keberhasilan sebesar 100 %. (terjadi peningkatan sebesar 22% dari data hasil siklus I)
- d) Jumlah siswa yang berhasil sudah mencapai 23 siswa (semua siswa) dengan persentase jumlah siswa yang berhasil mencapai 100 %, dengan rincian perolehan hasil :
  - 1) 4 siswa memperoleh nilai 90 (antara 75-90) B (tuntas)
  - 2) 5 siswa memperoleh nilai 85 (antara 75-90) B (tuntas)
  - 3) 10 siswa memperoleh nilai 80 (antara 75-90) B (tuntas)
  - 4) 4 siswa memperoleh nilai 75 (antara 75-90) B (tuntas)

Rincian perolehan nilai tersebut dapat dilihat diatas perbandingan hasil studi awal dengan hasil pengembangan perbandingan hasil studi awal dengan hasil pengembangan persiklus merupakan suatu analisis untuk mengetahui tingkat perkembangan prestasi belajar siswa (pemahaman siswa terhadap materi ajar dan kemampuan melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan benar). Adapun datanya dapat ditunjukkan bahwa:

- a. Terdapat kenaikan nilai belajar yang sangat berarti atau positif. Data dari temuan awal ke siklus I dan siklus II selalu mengalami peningkatan nilai.
  1. Dengan kegiatan pendukung berupa teknik melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan benar pada siklus I mengalami peningkatan hasil sebesar 14,13. Sedangkan dari siklus I ke siklus II meningkat sebesar 3,26.

2. Dari temuan awal ke siklus II meningkat sampai 17,39 nilai (berarti terjadi peningkatan nilai sampai sebesar 70%).
- b. Kenaikan kemampuan melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan benar dari siklus I ke siklus II tersebut merupakan akibat dari tindakan guru yang diberikan berupa penambahan teknik dan teori melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan benar. Secara utuh datanya dapat dilihat pada tabel 4 berikut :

**Tabel 4**  
**Perbandingan Data Awal Dengan Pengembangan Materi Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas V SDN Kanung 02 Kecamatan Sawahan Kabupaten Madiun Tahun Pelajaran 2019/2020**

No	Aspek	Siklus I	Siklus II
1	Rata-rata kelas	78,48	81,74
2	Yang berhasil	18	23
3	Persentase keberhasilan	78%	100%

c. Analisis Data

Untuk menjawab masalah diatas maka dapat dikemukakan bahwa:

1. Melalui Metode pendekatan media video hasil belajar siswa dalam bermain lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN Kanung 02 Kecamatan Sawahan Kabupaten Madiun Tahun Pelajaran 2019/2020 bisa meningkat.
2. Langkah-langkah pelaksanaan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui metode pendekatan media video pembelajaran lompat jauh gaya jongkok adalah:
  - a) Menumbuhkan minat siswa dengan melompat, kilas balik cara melompat jauh.
  - b) Penjelasan sekilas tentang cara melompat jauh yang baik.
  - c) Memberikan contoh / model lompat jauh gaya jongkok yang benar.
  - d) Mengamati contoh / model lompat jauh gaya jongkok yang benar secara seksama.
  - e) Menyediakan kesempatan bagi siswa untuk menunjukkan bahwa mereka tahu tentang materi ajar.
  - f) Menugasi siswa berlatih sendiri-sendiri.
  - g) Siswa berlatih secara berulang dan menyenangkan.
  - h) Siswa menampilkan keterampilan / kemampuannya dalam lompat jauh dengan pembeding teman-temannya.
  - i) Memberikan pengakuan dan penghargaan (merayakan) untuk penyelesaian, partisipasi, dan pemerolehan keterampilan.
  - j) Menyimpulkan hasil pembelajaran dan refleksi pembelajaran dengan melalui dua siklus, dalam lompat jauh, pada siklus I hasilnya terjadi peningkatan jumlah siswa yang berhasil dengan nilai rata-rata 78,48 sejumlah 18 siswa. Pada siklus kedua memfokuskan pada pemahaman teknik dan cara berlompat jauh gaya jongkok dengan berbekal teori dan berlatih secara optimal. Dari siklus II ini juga terjadi peningkatan jumlah

siswa yang berhasil melakukan Lompat jauh gaya menggantung secara benar dengan nilai rata-rata diatas 78,48 , yakni 81,74 sejumlah 23 siswa (semua siswa tuntas).

6. Kelebihan dan Kelemahan Media Video

a. Kelebihan dan Keterbatasan Media Video menurut (Yuanta, 2020), mengemukakan beberapa kelebihan penggunaan media video, antara lain:

- 1) Video menambah suatu dimensi baru di dalam pembelajaran, video menyajikan gambar bergerak kepada siswa disamping suara yang menyertainya.
- 2) Video dapat menampilkan suatu fenomena yang sulit untuk dilihat secara nyata. Sedangkan kekurangannya, antara lain :
  - a) Opposition Pengambilan yang kurang tepat dapat menyebabkan timbulnya keraguan penonton dalam menafsirkan gambar yang dilihatnya.
  - b) Material pendukung Video membutuhkan alat proyeksi untuk dapat menampilkan gambar yang ada di dalamnya.
  - c) Budget Untuk membuat video membutuhkan biaya yang tidak sedikit.

b. Kelebihan dan kelemahan video menurut (Batubara & Ariani, 2016), media video memiliki kelebihan, antara lain :

- 1) Dengan menggunakan video (disertai suara atau tidak), kita dapat menunjukkan kembali gerakan tertentu.
- 2) Dengan menggunakan efek tertentu dapat diperkokoh baik proses belajar maupun nilai hiburan dari penyajian itu.
- 3) Dengan video, informasi dapat disajikan secara serentak pada waktu yang sama di lokasi (kelas) yang berbeda dan dengan jumlah penonton atau peserta yang tak terbatas dengan jalan menempatkan monitor di setiap kelas.
- 4) Dengan video siswa dapat belajar secara mandiri.

c. Sedangkan keterbatasan penggunaan media video, antara lain :

- 1) Biaya produksi video sangat tinggi dan hanya sedikit orang yang mampu mengerjakannya.
- 2) Layar monitor yang kecil akan membatasi jumlah penonton, kecuali jaringan monitor dan sistem proyeksi video diperbanyak.
- 3) Ketika akan digunakan, peralatan komputer, video harus sudah tersedia di tempat penggunaan.
- 4) Sifat komunikasinya bersifat satu arah dan harus diimbangi dengan pencarian bentuk umpan balik yang lain. Sebuah media pembelajaran pasti mempunyai kelebihan dan kekurangan masing-masing, begitu juga dengan media video.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan rumusan masalah, hasil analisis dan interpretasi data maka dapat disimpulkan bahwa : 1. Penerapan metode pendekatan media video pembelajaran dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi siswa kelas V SDN Kanung 02 Kecamatan Sawahan Kabupaten Madiun Tahun Pelajaran 2019/2020 dalam lompat jauh gaya jongkok. 2. Terdapat kenaikan nilai belajar yang sangat berarti atau positif. Data dari temuan awal ke siklus I dan siklus II selalu mengalami peningkatan nilai. Dengan kegiatan pendukung berupa teknik melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan benar pada siklus I mengalami peningkatan hasil sebesar 14,76 Sedangkan dari siklus I ke siklus II meningkat sebesar 3,34. Dari temuan awal ke siklus II meningkat sampai 18,10.

### Bibliografi

- Abdullah, R. (2017). Pembelajaran dalam perspektif kreativitas guru dalam pemanfaatan media pembelajaran. *Lantanida Journal*, 4(1), 35–49.
- Aryanata, I. W. Y., Jampel, I. N., & Mahadewi, L. P. P. (2020). Media Video Pembelajaran Cabang Olahraga Pada Pelajaran Penjaskes. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 4(2), 186–192.
- Aziz, M. A., & Yudi, A. A. (2019). Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1239–1246.
- Batubara, H. H., & Ariani, D. N. (2016). Pemanfaatan Video sebagai Media Pembelajaran SD/MI. *Muallimuna*, 2(1), 47–66.
- Falahudin, I. (2014). Pemanfaatan media dalam pembelajaran. *Jurnal Lingkar Widyaiswara*, 1(4), 104–117.
- Firmadani, F. (2020). Media Pembelajaran Berbasis Teknologi Sebagai Inovasi Pembelajaran Era Revolusi Industri 4.0. *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional*, 2(1), 93–97.
- Haryoko, S. (2012). Efektivitas pemanfaatan media audio-visual sebagai alternatif optimalisasi model pembelajaran. *Jurnal Edukasi Elektro*, 5(1), 350–365.
- Karo-Karo, I. R., & Rohani, R. (2018). Manfaat media dalam pembelajaran. *AXIOM: Jurnal Pendidikan*, 7(1), 135–145.
- Paturohman, A. D., Mudian, D., & Haris, I. N. (2018). Hubungan Antara Kecepatan Lari dan Power Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V SD Negeri Ciwiru Kecamatan Dawuan. *Biormatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 4(01), 136–148.
- Pertiwi, T. S., & Sutisyana, A. (2017). Pelaksanaan permainan bola kasti dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan d. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 54–58.
- Prasetyo, K. (2016). Penerapan Pendekatan Bermain untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 6(3), 196–205.
- Ridwan, M., & Sumanto, A. (2017). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan dan Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 69–81.
- Switri, E. (2019). *Teknologi dan Media Pendidikan Dalam Pembelajaran*. Ayra Luna.

Yuanta, F. (2020). Pengembangan Media Video Pembelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial pada Siswa Sekolah Dasar. *Trapsila: Jurnal Pendidikan Dasar*, 1(02), 91–100.

Yudianto, A. (2017). *Penerapan Video Sebagai Media Pembelajaran*. 2(3), 145–165.