

## **Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Keterampilan Lompat Jauh Menggunakan Media audiovisual pada Siswa Kelas XI SMA N 3 Semarang**

**Nafa fadhilah<sup>1</sup>, Dina Prasetyowati<sup>2</sup>, Ibnu Fatkhul Royana<sup>3</sup>, Endang Widayastuti<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Pendidikan Profesi Guru, Universitas PGRI Semarang, Jl. Sidodadi Timur No.24 Karangtempel, Semarang Timur, Kota Semarang, Jawa Tengah, 50232

<sup>2</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Pendidikan Profesi Guru, Universitas PGRI Semarang, Jl. Sidodadi Timur No.24 Karangtempel, Semarang Timur, Kota Semarang, Jawa Tengah, 50232

<sup>3</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Pendidikan Profesi Guru, Universitas PGRI Semarang, Jl. Sidodadi Timur No.24 Karangtempel, Semarang Timur, Kota Semarang, Jawa Tengah, 50232

<sup>4</sup>SMA N 3 Semarang, Semarang, Indonesia, 50132

[nafafadilah74@gmail.com](mailto:nafafadilah74@gmail.com)

[dinaprasetyowasti@upgris.ac.id](mailto:dinaprasetyowasti@upgris.ac.id)

[ibnufatkhulroyana@gmail.com](mailto:ibnufatkhulroyana@gmail.com)

[endang1966@gmail.com](mailto:endang1966@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa kelas XI-3 SMA Negeri 3 Semarang melalui penerapan media audiovisual. Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan dua siklus yang masing-masing terdiri dari tahapan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Instrumen yang digunakan meliputi lembar observasi, tes praktik keterampilan lompat jauh, wawancara siswa, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada keterampilan lompat jauh siswa dari siklus ke siklus. Ketuntasan belajar meningkat dari 33,3% pada pra tindakan menjadi 83,3% pada akhir siklus II. Media audiovisual terbukti efektif dalam membantu siswa memahami teknik gerakan secara visual, meningkatkan hasil belajar belajar, serta mendorong partisipasi aktif dalam proses pembelajaran. Penelitian ini menyimpulkan bahwa integrasi media audiovisual merupakan strategi instruksional yang relevan dan adaptif dalam pembelajaran PJOK berbasis keterampilan motorik..

**Kata kunci:** lompat jauh, media audiovisual, hasil belajar, PJOK, tindakan kelas

### **ABSTRACT**

*This classroom action research aimed to improve the long jump learning outcomes of Grade XI-3 students at SMA Negeri 3 Semarang through the use of audiovisual media. The research employed a two-cycle design, with each cycle consisting of planning, action, observation, and reflection stages. Data collection instruments included observation sheets, practical long jump tests, student interviews, and documentation. The results revealed a significant improvement in students' long jump performance across the cycles. Learning mastery increased from 33.3% in the pre-action phase to 83.3% at the end of Cycle II. The use of audiovisual media proved effective in enhancing students' understanding of movement techniques through visual representation, increasing learning motivation, and promoting active participation in class. The study concludes that integrating audiovisual media is a relevant and adaptive instructional strategy for motor skills-based physical education learning..*

**Keywords:** long jump, audiovisual media, learning outcomes, physical education, action research

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang tidak hanya menekankan aspek kebugaran fisik, tetapi juga bertujuan membentuk karakter, mengembangkan keterampilan motorik, serta memperkuat nilai-nilai sosial dan emosional peserta didik. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, siswa diberikan kesempatan untuk mengalami pembelajaran holistik yang mencakup ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik secara seimbang. Salah satu bentuk aktivitas yang memuat ketiga ranah tersebut adalah pembelajaran lompat jauh.

Lompat jauh sebagai bagian dari cabang olahraga atletik memiliki kompleksitas gerakan yang tinggi. Gerakan ini melibatkan fase-fase penting seperti awalan, tolakan, fase melayang, dan pendaratan. Setiap fase membutuhkan pemahaman biomekanik, koordinasi otot, dan kontrol tubuh yang baik. Penguasaan keterampilan lompat jauh akan berdampak langsung terhadap kemampuan motorik siswa secara keseluruhan dan berkontribusi pada pencapaian tujuan pendidikan jasmani yang holistik. Namun kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa pembelajaran lompat jauh di sekolah belum berjalan optimal. Berdasarkan hasil observasi awal di kelas XI-3 SMA Negeri 3 Semarang, banyak siswa mengalami kesulitan dalam mengeksekusi teknik lompat jauh secara benar. Kesalahan sering ditemukan pada awalan yang tidak stabil, tolakan yang kurang kuat, fase melayang yang tidak seimbang, serta pendaratan yang berisiko cedera. Kondisi ini diperparah dengan rendahnya motivasi dan minat siswa terhadap pembelajaran PJOK, terutama ketika materi disampaikan secara konvensional.

Media audiovisual merupakan salah satu solusi potensial untuk mengatasi masalah tersebut. Dengan menyajikan tayangan visual seperti video, animasi, dan narasi penjelasan, media ini dapat membantu siswa memvisualisasikan gerakan teknik secara jelas dan berulang. Hal ini sangat membantu siswa yang memiliki kecenderungan gaya belajar visual dan auditori. Penggunaan media audiovisual juga dapat membangun representasi mental gerakan yang akurat, mempermudah internalisasi teknik, serta memberikan pengalaman belajar yang lebih menarik dan interaktif.

Penelitian sebelumnya telah membuktikan bahwa media audiovisual mampu meningkatkan hasil belajar dalam pembelajaran PJOK. Yuliani (2018), Widiastuti (2020), dan Nurhadi (2021) melaporkan bahwa tayangan teknik gerakan yang ditampilkan secara visual mampu meningkatkan pemahaman konsep gerak, keterampilan motorik, serta motivasi belajar siswa. Maka dari itu, penggunaan media audiovisual dalam pembelajaran lompat jauh perlu dikaji secara lebih mendalam untuk melihat efektivitasnya secara empiris.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana media audiovisual dapat digunakan sebagai strategi instruksional dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa kelas XI-3 SMA Negeri 3 Semarang. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi guru PJOK dalam merancang pembelajaran yang lebih adaptif, kontekstual, dan sesuai dengan kebutuhan serta karakteristik peserta didik.

## METODE PELAKSANAAN

Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang menggunakan model Kemmis dan McTaggart. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dengan setiap siklus terdiri atas tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Lokasi penelitian adalah di SMA Negeri 3 Semarang, dengan subjek penelitian siswa kelas XI-3 yang berjumlah 36 orang, terdiri atas 9 siswa laki-laki dan 27 siswa perempuan.

Desain Penelitian Setiap siklus dalam penelitian ini dilakukan dalam satu pertemuan. Siklus pertama digunakan untuk menyampaikan materi, menayangkan media audiovisual, praktik keterampilan lompat jauh dan evaluasi hasil belajar. Siklus kedua dilaksanakan dengan memperbaiki kekurangan dari siklus pertama berdasarkan hasil refleksi.

Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data Untuk memperoleh data yang akurat, digunakan beberapa teknik pengumpulan data yaitu tes praktik. Tes ini dilakukan untuk mengukur keterampilan motorik siswa dalam melaksanakan teknik lompat jauh, mencakup awalan, tolakan, melayang, dan pendaratan. Penilaian dilakukan menggunakan rubrik berbasis keterampilan motorik.

Teknik Analisis Data Data kuantitatif dari hasil tes praktik dianalisis dengan menghitung nilai rata-rata kelas dan persentase ketuntasan belajar berdasarkan KKM (75). Data kualitatif dari observasi dan wawancara dianalisis secara deskriptif melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Triangulasi data digunakan untuk meningkatkan validitas hasil.

Indikator Keberhasilan Penelitian dikatakan berhasil jika:

1. Minimal 75% siswa mencapai nilai  $\geq 75$  (tuntas secara individu dan klasikal).
2. Terjadi peningkatan skor rata-rata keterampilan dari pra tindakan ke siklus II.
3. Siswa menunjukkan peningkatan dalam keterlibatan aktif, motivasi belajar, dan kemampuan menirukan teknik lompat jauh secara tepat.

Media dan Materi Pembelajaran Media yang digunakan berupa video demonstrasi teknik lompat jauh yang mencakup gerakan awalan, tolakan, melayang, dan pendaratan. Video dilengkapi narasi penjelasan dan ditayangkan secara bertahap, termasuk dalam format gerak lambat. Dan video siswa yang melakukan praktik kemudian di analisis. Materi disusun berdasarkan silabus PJOK SMA Kurikulum Merdeka.

Peran Peneliti Peneliti berperan sebagai guru kelas yang merancang, melaksanakan, dan merefleksikan kegiatan pembelajaran. Peneliti juga bekerja sama dengan guru kolaborator untuk melakukan observasi dan diskusi reflektif.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini terdiri dari tiga tahapan utama: pra tindakan, siklus I, dan siklus II. Setiap tahapan memberikan gambaran perkembangan kemampuan keterampilan lompat jauh siswa, baik dari aspek teknik maupun keterlibatan dalam proses pembelajaran. Pada tahap pra tindakan, peneliti melakukan tes awal terhadap 36 siswa untuk mengetahui tingkat keterampilan lompat jauh sebelum diberikan perlakuan. Hasilnya menunjukkan bahwa hanya 12 siswa (33,3%) yang mencapai nilai  $\geq 75$  (tuntas), sementara 24 siswa (66,7%) belum tuntas. Kesalahan yang paling sering terjadi meliputi awalan yang tidak stabil, tolakan lemah dan tidak tepat di papan tolakan, fase melayang yang kurang terkontrol, serta pendaratan dengan satu kaki atau jatuh ke belakang. Keterlibatan siswa juga masih rendah, dengan partisipasi aktif dalam pembelajaran hanya sekitar 40%. Hal ini menunjukkan perlunya tindakan untuk memperbaiki proses pembelajaran dan memberikan media bantu yang dapat menjelaskan teknik secara lebih konkret.

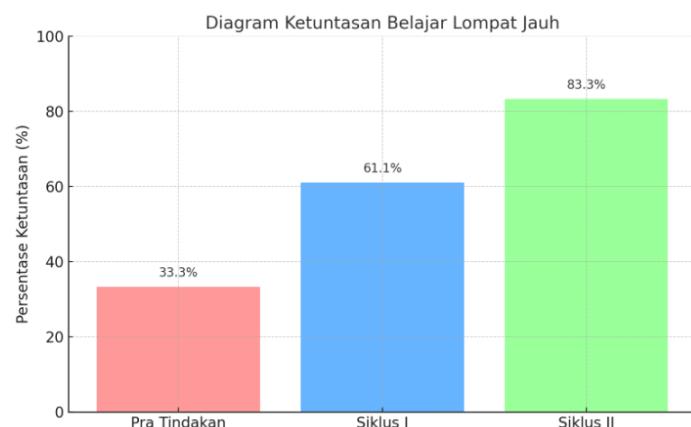
Setelah menerapkan media audiovisual berupa tayangan teknik lompat jauh dengan narasi penjelasan, dilakukan evaluasi hasil belajar. Hasil menunjukkan adanya peningkatan ketuntasan menjadi 61,1% (22 dari 36 siswa). Peningkatan ini terjadi karena siswa dapat melihat langsung teknik yang benar dan mencoba menirukannya. Observasi menunjukkan peningkatan dalam keaktifan siswa saat menyimak video (naik menjadi 70%), respons positif terhadap media (majoritas siswa merasa lebih paham teknik), serta koordinasi gerakan siswa yang lebih baik dibandingkan pra tindakan. Namun, masih terdapat kendala, seperti beberapa siswa kurang fokus saat tayangan berlangsung, masih ada kesalahan pada fase tolakan dan melayang, serta waktu diskusi yang masih terbatas.

Hasil refleksi menunjukkan perlunya menambah tayangan gerak lambat pada fase kritis (tolakan dan melayang), memberi kesempatan siswa melakukan latihan lebih intensif dan evaluasi mandiri, serta melibatkan siswa dalam diskusi perbandingan antara video dan gerakan mereka sendiri . Siklus II dilaksanakan dengan perbaikan strategi pembelajaran. Penayangan video disertai tayangan gerak lambat, penekanan pada kesalahan umum, serta pemberian kesempatan bagi siswa untuk membandingkan video dengan hasil praktik mereka sendiri. Hasilnya menunjukkan peningkatan yang signifikan, yaitu ketuntasan belajar

meningkat menjadi 83,3% (30 siswa tuntas), rata-rata nilai meningkat dari 72,3 menjadi 80,6, peningkatan kualitas teknik terlihat pada ketepatan awalan, tolakan yang lebih kuat, dan pendaratan yang stabil. Selain itu, keaktifan siswa mencapai 85% dan motivasi belajar meningkat, terlihat dari antusiasme saat diskusi dan praktik.

Berdasarkan data yang diperoleh, ketuntasan belajar siswa pada tahap pra tindakan adalah 33,3% (12 siswa), meningkat menjadi 61,1% (22 siswa) pada siklus I, dan akhirnya mencapai 83,3% (30 siswa) pada siklus II. Peningkatan ini menunjukkan efektivitas penggunaan media audiovisual dalam pembelajaran lompat jauh. Jika disajikan secara numerik, peningkatan ketuntasan belajar dapat diringkas sebagai berikut: Pra Tindakan: 33,3%; Siklus I: 61,1%; dan Siklus II: 83,3%.

Peningkatan hasil belajar dari pra tindakan hingga siklus II menunjukkan bahwa media audiovisual memberikan dampak positif terhadap pemahaman dan keterampilan siswa. Temuan ini sejalan dengan teori pembelajaran multimedia oleh Mayer (2009) yang menyatakan bahwa kombinasi visual dan verbal dapat meningkatkan daya serap informasi. Selain itu, media audiovisual membantu siswa membentuk representasi mental gerakan dan memperkuat memori motorik. Hasil ini juga mendukung penelitian Yuliani (2018), Widiastuti (2020), dan Nurhadi (2021) yang menyimpulkan bahwa media audiovisual efektif dalam meningkatkan hasil belajar keterampilan motorik dalam pendidikan jasmani. Penggunaan media ini juga meningkatkan motivasi dan partisipasi aktif siswa, yang menjadi kunci dalam pembelajaran berbasis keterampilan. Dengan demikian, media audiovisual tidak hanya membantu dalam penyampaian materi, tetapi juga berperan sebagai alat transformasi pembelajaran yang membuat kegiatan PJOK lebih menarik, adaptif, dan sesuai dengan perkembangan zaman. Di bawah ini adalah Diagram ketuntasan keterampilan lompat jauh siswa pada pra siklus, siklus 1 dan siklus 2.



## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang dilakukan dalam dua siklus, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media audiovisual terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar keterampilan lompat jauh pada siswa kelas XI-3 SMA Negeri 3 Semarang. Peningkatan terlihat dari bertambahnya jumlah siswa yang mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), yakni dari 33,3% pada tahap pra tindakan, meningkat menjadi 61,1% pada siklus I, dan mencapai 83,3% pada siklus II. Selain itu, media audiovisual mampu membantu siswa

memahami tahapan teknik lompat jauh secara lebih visual dan konkret, meningkatkan partisipasi aktif dalam proses pembelajaran, serta mendorong peningkatan motivasi belajar. Keberhasilan ini tidak terlepas dari beberapa keunggulan media audiovisual, yaitu kemampuannya dalam menyajikan gerakan secara utuh dan berulang, memfasilitasi gaya belajar visual-auditori, serta memberikan peluang refleksi dan evaluasi mandiri bagi siswa. Oleh karena itu, penggunaan media audiovisual dapat menjadi alternatif strategi pembelajaran yang inovatif dan relevan untuk diterapkan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), khususnya dalam materi yang memerlukan demonstrasi teknik gerak yang kompleks.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Mayer, R. E. (2009). *Multimedia learning* (2nd ed.). Cambridge University Press.
- Nurhadi. (2021). Motivasi belajar PJOK melalui media audiovisual. *Media Pendidikan Fisik Indonesia*, 9(1), 45–53.
- Widiastuti, R. (2020). Efektivitas video pembelajaran dalam peningkatan keterampilan lompat jauh. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 12(1), 22–29.
- Yuliani, N. (2018). Pengaruh media audiovisual terhadap hasil belajar PJOK siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6(2), 101–110.
- Sagala, S. (2010). Konsep dan makna pembelajaran. Alfabeta.
- Slameto. (2010). Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Rineka Cipta.
- Depdiknas. (2008). Panduan pelaksanaan pembelajaran aktif. Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Suharsimi, A. (2012). Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik. Rineka Cipta.