PENGAJARAN TEKNIK LARI 100 METER MENGGUNAKAN MEDIA PEMBELAJARAN AUDIO VISUAL DI SD NEGERI MOJOROTO 4 KOTA KEDIRI

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Pada Jurusan PENJASKESREK

OLEH:

DANI NUR PRATAMA

NPM: 11.1.01.09.0109

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

UNP KEDIRI

2015

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

DANI NUR PRATAMA
NPM: 11.1.01.09.0109

Judul:

PENGAJARAN TEKNIK LARI 100 METER MENGGUNAKAN MEDIA PEMBELAJARAN AUDIO VISUAL
DI SD NEGERI MOJOROTO 4 KOTA KEDIRI

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tanggal : 25 Agustus 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Wasis Himawanto, M.Or.	**Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.**
NIDN. 0723128103	**NIDN. 0015066801**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

DANI NUR PRATAMA
NPM: 11.1.01.09.0109

Judul:
PENGAJARAN TEKNIK LARI 100 METER MENGGUNAKAN MEDIA PEMBELAJARAN AUDIO VISUAL

DI SD NEGERI MOJOROTO 4 KOTA KEDIRI

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan PENJASKESREK FKIP UNP Kediri
Pada tanggal: 25 Agustus 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd. _____
2. Penguji I : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. _____
3. Penguji II : Wasis Himawanto, M.Or _____

Mengetahui,
Dekan FKIP
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Dr.Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd
NIDN. 0716046202

PENGAJARAN TEKNIK LARI 100 METER MENGGUNAKAN MEDIA PEMBELAJARAN AUDIO VISUAL DI SD NEGERI MOJOROTO 4 KOTA KEDIRI

DANI NUR PRATAMA

11.1.01.09.0109

FKIP-PENJASKESREK

Pratamadhanie24@gmail.com

Wasis Himawanto, M.Or. dan Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Dani Nur Pratama. Pengajaran Teknik Lari 100 Meter Menggunakan Media Pembelajaran Audio Visual, Skripsi, FKIP UNP Kediri, 2015.

Penelitian ini dilatar belakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti, bahwa pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekresi masih banyak dilakukan pendidikan di luar kelas. Akibatnya peserta didik merasa lelah dan minat untuk menyerap materi yang disampaikan kurang bisa diserap, yang mengakibatkan hasil pelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi kurang maksimal.Permasalahan penelitian ini adalah (1) Bagaimana cara mengajarkan tehnik dasar lari 100 meter menggunakan media pembelajaran audio visual pada siswa SD. (2) Bagaimana respon peserta didik dalam pengajaran teknik dasarlari 100 meter menggunakan media pembelajaran audio visual pada siswa kelas III.

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif merupakan pendekatan yang mengungkap situasi sosial. Penelitian ini menggunakan Instrumen berupa RPP, Lembar observasi aktifitas siswa, wawancara dan dokumentasi,angket ini dilakukan peneliti untuk memperoleh data yang akurat dari sobyek yang diteliti.Kesimpulan penelitian ini adalah (1) Tampilan kreatif video dalam pembelajaran tehnik dasar lari 100 meter menggunakan media pembelajaran audio visual pada siswa kelas III menunjukkan kesenangan peserta didik dan menimbulkan minat dalam proses belajar mengajar. (2) Pengajaran Teknik Lari 100 meter Menggunakan Media Pembelajaran Audio Visual pada Siswa Kelas III" menunjukkan respon, minat serta ketertarikan yang sangat baik.

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian ini, tujuan utamanya yaitu (1) Bagaimana cara mengajarkan tehnik dasar lari 100 meter menggunakan media pembelajaran audio visual pada siswa kelas III. (2) Bagaimana respon peserta didik dalam pengajaran teknik dasar lari 100 meter menggunakan media pembelajaran audio visual pada siswa kelas III.

Kata kunci : teknik dasar lari, lari, media, audio visual

I. LATAR BELAKANG

Olahraga sebenarnya sudah dilakukan oleh manusia sejak dahulu. Mereka hidup dan mencari makan bergantung pada berburu dan menangkap ikan. Dan untuk dapat melakukanya mereka memerlukan ketangkasan, daya tahan dan kelentukan jasmaninya yang tanpa mereka sadari semua itu adalah serangkaian olahraga.

Berbeda dengan masa sekarang, olahraga merupakan hal yang sangat penting yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Buktinya sekarang ini banyak semboyan yang sangat simpatik dan menyentuh peranan olahraga terhadap berbagai aspek kehidupan. Keinginan dan kesadaran masyarakat untuk berolahraga semakin nampak. Dan ada kecenderungan bahwa mereka berolahraga dengan berbagai tujuan yang ingin dicapai, kegiatan olahraga sudah ditempatkan sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari, mungkin mereka tahu bahwa orang yang rajin dan teratur berolah raga akan memperoleh kondisi badan yang baik.

Selain hal tersebut diatas, Sebagai negara berkembang Indonesia juga harus benar-benar memperhatikan kegiatan olahraga, karena olahraga mempunyai peranan penting dalam kebutuhan dasar manusia seutuhnya seperti yang dikatakan oleh seorang ahli :

Selain dari olahraga untuk prestasi tinggi, maka negara yang sedang berkembang harus pula menaruh perhatian besar terhadap kegiatan olahraga yang ditujukan untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia seperti kesenangan, pergaulan, kegembiraan, mencari pengalaman dan kesehatan jasmani (physical well-being). (Noerbai, 2000 : 95)

Sesuai pendidikan di Indonesia, maka pendidikan jasmani disekolah mempunyai dasar falsafah Negara Pancasila dan Undang-undang Dasar 1945. Disamping kegiatan olahraga disekolah juga mempunyai fungsi sebagai alat guru dalam proses pembelajaran. Karena itu olahraga dan kesehatan merupakan salah satu bidang studi yang diberikan mulai Tingkat Kanak-Kanak sampai Perguruan Tinggi. Olahraga mempuyai peranan yang sangat penting pada pendidikan sosial, disamping itu mempunyai sifat universal, tidak membedakan suatu bangsa. Dengan demikian dapat dikatakan, bahwa pendidikan individu maupun masyarakat yang merupakan suatu bentuk pendidikan jasmani. Dengan disertai olahraga pendidikan akan lebih baik, karena gerak manusia itu merupakan dasar untuk belajar

mengenal lingkungan dan diri sendiri, lebih lanjut dikatakan bahwa :

Setiap orang yang memiliki jasmani yang bugar akan memberikan efek dan kualitas kerja, produktifitas kerja dan juga kesehatan mental yang baik. Untuk itu dimulai dari unit paling kecil seperti keluarga untuk melakukan kebiasaan hidup sehat dengan cara berolahraga, dimulai dari usia dini di sekolah digalakan kegiatan gemar berolahraga bersama murid dan guru, tentu ini akan memberi efek positif pada kebugaran masyarakat dan kebugaran suatu negara. (Toho Cholik Mutohir, Muhammad Muhyif, Albertus Fenemlampir, 2011 : 9)

Dengan keterangan diatas maka dapat disimpulkan bahwa olahraga sejak usia dini harus dibiasakan untuk gemar berolahraga dengan memberikan pengalaman gerak sebanyak-banyaknya, variasi gerak yang cukup sehingga mereka akan suka dengan kegiatan olahraga. Perlu digarisbawahi bahwa lewat pembelajaran olahraga yang menarik peserta didik disekolah akan menbangun naluri dan minat berolahraga. Hasilnya anak menjadi aktif mempunyai keterampilan berolahraga. Dengan demikian juga dikatakan bahwa :

Anak sebetulnya dibantu untuk lebih menghayati kebebasanya untuk berbuat sesuatu untuk orang lain dan lingkungan hidupnya sehingga dapat bertanggung jawab atas segala perbuatanya; salah satu tempat dan peran itu sebagai seorang anak yang mempunyai keterampilan (skill) yang bagus dan unggul dibidang olahraga. (Toho Cholik Mutohir, Muhammad Muhyif, Albertus Fenemlampir, 2011 : 69)

Sekarang ini banyak sekolah yang mengutamankan gerak yaitu diwujudkan dengan olahraga. Olahraga merupakan salah satu pelajaran yang sangat digemari dilingkungan pendidikan, salah satunya adalah lari, karena gerak lari sangat sederhana dan mudah dilakukan. Menurut ilmu kedokteran dan psikologi olahraga mempunyai manfaat, hal ini diperjelas oleh keterangan seorang ahli yaitu " Olahraga untuk meningkatkan fungsi tubuh agar roh, jiwa, hati dan otak manusia berfungsi sebaik-baiknya, baik dalam berfikir, berkemauan, bertindak dan wajar ". (Noerbai,2000 : 68)

Lari merupakan salah satu nomor atletik yang paling penting, karena sebagian besar cabang olahraga terdapat unsur lari didalamnya. Dan olahraga lari sudah diajarkan sejak SD, bahkan sudah sering diperlombakan.

Menurut Gunter Bernhard (1993 : 12), pembangunan pembangunan

bentuk gerak yang paling baik sebagai berikut :

Pembangunan bentuk gerak yang paling baik sudah dimulai pada waktu awal. Pada usia 6 sampai 10 tahun di tandai dengan latihan gerak yang bermacam-macam sudah harus diletakkan dasar supaya kelak berhasil.

Pada saat melakukan pengajaran teknik lari di SD, peneliti mengobservasi latihan yang dilakukan peserta didik dan peneliti menemukan peserta didik kesulitan ketika melakukan start lari jarak pendek. Dalam posisi bersedia peserta didik sering melakukan kesalahan, yaitu kurang fokusnya pesertadidik pada awalan berlari, dalam posisi siap peserta didik juga kurang optimal pada persiapan berlari, serta tidak sesuai dengan langkah-langkah tehnik dasar lari yang benar.

Didalam proses belajar mengajar, dua unsur yang sangat penting adalah metode mengajar dan media pembelajaran. Kedua aspek ini sangat berkaitan. Pemilihan salah satu metode tertentu akan mempengaruhi jenis media pembelajaran yang sesuai, guru memilih sebuah media untuk diterapkan disekolah. Media merupakan sebuah sarana untuk mempermudah proses pembelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran yang maksimal. Lebih lanjut dikatakan “media adalah perantara atau pengantar pesan dari pengirim pesan sampai penerima pesan (Azar Arsyad, 2009 : 3). Media harus dibuat semenarik mungkin, oleh karena itu guru berkreasi suara dan gambar akan dijadikan satu agar tampak menarik, hal itu diwujudkan dalam vidio news release.

Menurut Idi Subandi Ibrahim (2007 : 70), kata vidio news release diartikan sebagai berikut :

Vidio news release adalah news release yang dikemas dalam format vidio. Informasi-informasi penting tak jarang akan lebih menarik dan efektif kalau langsung disodorkan dalam bentuk audio atau visual.

Seperti yang diuraikan diatas, peserta didik akan tertarik dengan pelajaran olahraga jika guru menggunakan media yang tepat dan menarik. Contohnya, pendidik menggunakan media audio visual. Audio visual merupakan media pembelajaran yang didalamnya dapat dimodifikasi sehingga menarik minat siswa-siswi untuk menyimak materi yang di sampaikan pendidik. Jubillee Enterprise (2008 : 12), juga mengatakan “ Kurang rasanya jika tampilan vidio atau foto slideshow yang kita buat tidak memiliki efek-efek visual yang dapat mempercantik tampilanya ”. Oleh karena itu audio visual yang dibuat

harus benar-benar menarik. Seorang ahli mengatakan bahwa :

Semua bentuk sarana pendidikan disyratkan mampu membantu peserta didik memahami bahan ajar yang diberikan tenaga pendidik kepadanya, disamping harus pula mampu membangkitkan minat belajar pada peserta didik tersebut. (Daryanto, 2010 : 162)

Dengan penjelasan diatas, penelitian ini peneliti ingin mengetahui media audio visual mampu memaksimalkan kemampuan lari pesertadidik Peneliti berharap bahwa media ini dapat menjadi inspirasi untuk yang lainya. Selain itu didalam proses pengajaran menjadi lebih efisien. Bedasarkan uraian diatas, akhirnya peneliti mengangkat judul " Pengajaran Tehnik Dasar Lari 100 Meter dengan Menggunakan Media Pembelajaran Audiovisual pada Siswa kelas III SDN Mojoroto 4 tahun akademik 2014/2015 ".

II. METODE

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif merupakan pendekatan yang mengungkap situasi sosial. Hal ini sesuai yang diungkapkan Satori dan Komariah (2010: 25) bahwa :

Penelitian kualitatif adalah suatu pendekatan penelitian yang mengungkap situasi sosial tertentu dengan mendiskripsikan kenyataan yang benar, dibentuk oleh kata-kata berdasarkan teknik pengumpulan dan analisis data yang relevan, yang diperoleh dari situasi alamiah.

Oleh karena itu pendekatan kualitatif merupakan suatu paradigma penelitian untuk mendiskripsikan peristiwa, perilaku orang atau suatu keadaan pada tempat tertentu secara rinci dan mendalam.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dengan mengacu pada hasil observasi, wawancara,dan lembar kerja angket. Sebagaimana dipaparkan pada bab IV, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Tampilan kreatif video dalam pembelajaran tehnik dasar lari 100 meter menggunakan media pembelajaran audio visual pada siswa kelas III SD Negeri Mojoroto Tahun Pelajaran 2014/2015 menunjukkan kesenangan peserta didik dan menimbulkan minat dalam proses belajar mengajar.
2. Pengajaran Teknik Lari 100 meter Menggunakan Media

Pembelajaran Audio Visual pada Siswa Kelas III SD Negeri Mojoroto Tahun Ajaran 2014-2015" menunjukkan respon , minat serta ketertarikan yang sangat baik.

Dengan memakai Media Audio Visual dalam proses pembelajaran akan mengembangkan pola berfikir peserta didik dalam penggunaan teknologi, yang pada akhirnya akan menimbulkan minat yang besar sehingga suasana dalam kelas akan lebih terkontrol dan bisa mendapatkan hasil pembelajaran yang maksimal.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arsyad, Azhar. 2009. *Media Pembelajaran*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.

Ballesteros. 1979. *Pedoman Latihan Dasar Atletik*. Jakarta: PASI

Bernhard, Gunter. 1993. *Atletik (Prinsip dasar latihan loncat tinggi, jauh, jangkit, dan loncat galah).* Semarang: Dahara Prize.

Daryanto. 2010. *Media Pembelajaran (Peranannya sangat penting dalam mencapai tujuan pembelajaran).* Yogyakarta: Gava Media.

Enterprise, Jubilee. 2008. *75 Trik Rahasia Video Editing*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo Gramedia.

Koetjaraningrat. 1989. Metode – *Metode Penelitian Masyarakat.* Jakarta : PT. Gramedia.

Munasifah. 2008. *Atletik Cabang Lari*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.

Mutohir, T.Cholik, Muhammad Muhyi, Albertus Fenanlampir, & M. Muttaqien (Eds). 2011. *Berkarakter dengan Berolahraga, Berolahraga dengan Berkarakter (Olahraga Membangun Karakter Bangsa),* Surabaya : Sport Media.

Noerbai. 2000. Filsafat Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Surabaya : UNESA University Press.

Satori, Djam'an, Aan Komariah. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif.* Bandung : Alfabeta.

Sidik, D. Zafar. 2010. *Mengajar dan Melatih Atletik.* Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.

Subandy Ibrahim, Idi. 2007. *Kecerdasan Komunikasi (Seni Berkomunikasi Kepada Publik).* Bandung: Simbiosa Rekatama Media.