

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Lompat tinggi merupakan suatu rangkaian gerakan untuk mengangkat tubuh ke atas dengan melalui proses lari, menumpu, melayang dan mendarat (Jumidar, 2003:76). Sesuai dengan namanya, lompat tinggi bertujuan untuk melompat melewati mistar setinggi-tingginya. Untuk memperoleh lompatan yang lebih tinggi banyak dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan tungkai tolak, posisi tubuh ketika melewati mistar, dan kemampuan melakukan lari awalan yang menunjang terhadap tolakan yang efektif. Oleh karena itu pengembangan power otot tungkai, sikap tubuh ketika melewati mistar, dan lari awalan yang tepat perlu untuk dikembangkan pada para pelompat tinggi khususnya pemula. Dapena, (1992) membagi lompat tinggi menjadi tiga bagian: *“The run up phase which serves as a preparation for the take off phase, the take off phase, the most important part of the jump, and the flight or bar clearance phase.”* Maksudnya adalah pada lompat tinggi untuk dapat melewati mistar dengan maksimal ditentukan oleh tiga tahap, tahap awalan yang merupakan persiapan untuk fase tolakan, tahap tolakan yang efektif merupakan bagian yang penting untuk dapat melewati mistar sesuai kemampuan yang dimiliki.

Lutan (2005:13) mengatakan, ”Faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi ialah, faktor eksogen dan endogen.” Yang dimaksud faktor endogen ialah atribut atau ciri-ciri yang melekat pada aspek fisik dan psikis seseorang, sementara faktor eksogen diartikan sebagai semua faktor di luar diri

individu, baik yang terdapat di lingkungan tempat berlatih maupun di lingkungan yang lebih umum pengertiannya seperti lingkungan fisik, geografis, sosial, dan budaya bahkan tradisi kegiatan yang telah melekat di suatu lingkungan masyarakat tertentu. Prestasi maksimal tidak akan dapat dicapai apabila tidak ditunjang oleh faktor-faktor lain diantaranya bentuk fisik, kondisi fisik, kemampuan teknik serta mental. Menurut Kosasih (1985:76) faktor-faktor yang secara langsung menunjang prestasi lompat tinggi adalah (1) tinggi badan/panjang tungkai, (2) power dan kekuatan maksimal tungkai, (3) efisiensi teknik lompatan/kesempurnaan teknik. Sementara PASI (1993:05) memberikan ciri-ciri atau sifat jasmaniah yang harus dimiliki oleh seorang pelompat tinggi adalah:

Perawakan yang kurus tinggi bagian badan bawah yang penuh kekuatan, daya keseimbangan, memiliki daya yang besar (power) juga perbandingan berat badan yang baik, ketangkasan, kelenturan dan keluasaan gerak pada persendian, memiliki kecepatan tinggi dalam bereaksi serta daya pegas (kekuatan elastis).

Komponen kondisi fisik yang dominan diperlukan untuk lompat tinggi diantaranya: kekuatan tolakan (power), kelenturan (fleksibel), kecepatan, serta koordinasi dan kemampuan melakukan gerakan teknik dengan benar sangat berperan sekali terhadap hasil lompatan, keduanya harus menjadi bagian yang tidak terpisahkan dalam setiap pelaksanaannya. Seperti yang dikatakan Setiawan (1991:131) bahwa:

Seorang pelompat tinggi yang menggunakan gaya Fosbury flop dengan prestasi dua meter lebih, atlet harus memiliki unsur kelenturan, kecepatan, power, dan rasa kinestetik yang kesemuanya bergabung menjadi satu gerakan dan tercermin dalam prestasi. Dengan demikian amat penting dilakukan pembinaan untuk meningkatkan setiap unsur kondisi fisik.

Sementara Harsono (1988:153), mengatakan bahwa:

Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Prestasi lompat tinggi tidak hanya ditentukan oleh bentuk fisik yang memadai dan kondisi fisik yang baik akan tetapi juga erat kaitannya dengan penguasaan unsur-unsur teknik. Macam-macam teknik lompat tinggi antara lain; (1) gaya gunting (*eastern cut off*), (2) teknik gaya guling (*western*), (3) gaya putar (*straddle*), dan (5) teknik gaya telentang (*flop*), (Hendrayana:2007:97). Faktor yang paling penting diperhatikan dalam lompat tinggi adalah melompat dengan membawa titik berat tubuh setinggi mungkin. Titik berat tubuh tersebut dapat tinggi apabila pada saat melakukan tolakan, berat tubuh tepat berada di atas kaki tumpu. Untuk menjawab pertanyaan teknik mana yang lebih efektif, erat kaitannya dengan teknik mana yang secara biomekanik lebih menguntungkan. Apabila kita lihat dari kenyataan sekarang, maka gaya putar (*straddle*) dan gaya telentang (*flop*) adalah gaya lompat tinggi yang sering digunakan oleh para pelompat tinggi. Sebagaimana Jarver (1982), dalam Hendrayana (2007:97), mengemukakan “Ada dua teknik yang sering digunakan oleh atlet juara yaitu *Straddle* dan *Flop* . . . Kedua gaya tersebut, *straddle* dan *flop* sama efisiennya untuk melewati mistar.” Seperti yang dikemukakan oleh Nadisah (1997:153)

Berkenaan dengan cara melewati mistar, gaya *straddle* dan gaya *flop* lebih unggul dari pada gaya guling atau gaya gunting. Itulah sebabnya mengapa pelompat pada umumnya memakai gaya *straddle* atau gaya *flop*. Hal ini karena kedua gaya tersebut memiliki teknik yang paling efektif dan efisien untuk mencapai ketinggian lompatan maksimal.

Untuk dapat melewati mistar secara maksimal, seorang lompat tinggi dituntut harus dapat memproyeksikan pusat gaya berat tubuhnya di udara dengan kecepatan bergerak ke depan secara maksimal. Ketinggian lompatan yang dicapai tergantung pada kemampuan mengubah energi kinetik pada saat lari, menjadi momentum anguler (menyudut) sewaktu melakukan tolakan. Dalam ilmu biomekanika titik berat tubuh adalah titik di mana gaya berat tubuh itu bekerja, dapat juga dikatakan bahwa titik berat mewakili massa benda/ tubuh. Letak titik berat tubuh terdapat di dalam panggul di depan tulang kemudi yang kedua, sifatnya maya (imajiner) karena titik berat tubuh tersebut tidak dapat dilihat atau diraba. Titik berat tubuh selalu berubah-ubah tempat seiring dengan perubahan sikap anggota tubuh/segmen. Dalam lompat tinggi gaya gunting, gaya guling sisi, gaya straddle maupun gaya flop punya tinggi titik berat tubuh yang sama, tetapi posisi atau sikap tubuh waktu di atas mistar yang berbeda. Pada gaya gunting, mistar berada di bawah pantat (di bawah titik berat tubuh), gaya guling sisi mistar berada di samping pinggul, gaya straddle mistar berada di bawah perut, sedangkan pada gaya flop apabila dilakukan secara benar memungkinkan titik berat tubuh pelompat benar-benar melewati bawah mistar, (Guthrie: 2003, 125). Lompat tinggi gaya flop merupakan jenis atau gaya lompat tinggi yang terakhir ditemukan dan dikembangkan oleh Dick Fosbury, seorang atlet lompat tinggi yang memenangkan medali emas olimpiade pada tahun 1968.

Untuk lebih meningkatkan pemahaman siswa dalam proses pembelajaran perlu kiranya diciptakan suatu bentuk atau model yang dapat meningkatkan

kemampuan dan keterampilan siswa dalam proses belajar mengajar. Menurut Kemp (1995) dalam Rusman (2010:132) mengatakan, model pembelajaran adalah suatu kegiatan pembelajaran yang harus dikerjakan guru dan siswa agar tujuan pembelajaran dapat dicapai secara efektif dan efisien. Senada dengan pendapat Kemp, Dick and Carey (1985) dalam Rusman (2010:132) juga menyebutkan bahwa strategi pembelajaran itu adalah suatu perangkat materi dan prosedur pembelajaran yang digunakan secara bersama-sama untuk menimbulkan hasil belajar pada peserta didik atau siswa. Sementara Indrawati (1999:9) dalam Trianto (2007:134) mengatakan, bahwa suatu pembelajaran pada umumnya akan lebih efektif bila diselenggarakan melalui model-model pembelajaran yang termasuk rumpun pemrosesan informasi. Hal ini dikarenakan model-model pemrosesan informasi menekankan pada bagaimana seseorang berfikir dan bagaimana dampaknya terhadap cara-cara mengolah informasi. Menurut Downey (1967) dalam Trianto (2007:134) mengatakan:

The core of good thinking is the ability to solve problems. The essence of problem solving is the ability to learn in puzzling situations. Thus, in the school of these particular dreams, learning how to learn provides what is the thought, bath it is taught, and the kind of place in which it is taught.

Pernyataan di atas menunjukkan bahwa inti dari berfikir yang baik adalah kemampuan untuk memecahkan masalah. Dasar dari pemecahan masalah adalah kemampuan untuk belajar dalam situasi proses berfikir. Dengan demikian, hal ini dapat diimplementasikan bahwa kepada siswa hendaknya diajarkan bagaimana belajar yang meliputi apa yang diajarkan, bagaimana hal itu diajarkan, jenis kondisi belajar, dan memperoleh pandangan baru.

Model pembelajaran Tradisional, dewasa ini masih dilakukan guru-guru pendidikan jasmani khususnya pada Sekolah Menengah Atas (SMA). Guru memberikan instruksi atau mendemonstrasikan gerakan yang akan diajarkan kepada siswa, maksudnya agar pengajaran lebih ditujukan pada penguasaan keterampilan cabang olahraga tertentu kearah pencapaian prestasi. Metodenya bersifat instrusional, yaitu guru benar-benar mengajarkan skill tertentu, dengan memberikan jangka waktu pelaksanaan. Murid mencoba melakukan contoh yang diperagakan guru atau kemudian guru mengoreksi dan murid mengulangi kembali dengan membetulkan kesalahan. Hal ini berlanjut berulang-ulang hingga pelaksanaannya telah dianggap benar oleh guru.

Metode ini bisa dikatakan berorientasi pada guru, sehingga memasung kegiatan berfikir anak yang dapat menyebabkan anak menjadi pasif, sebagaimana dikemukakan oleh Tim Pengembang PGSD (1996/1997:6) bahwa, “Jika anak merespon tanda-tanda dari guru, anak akan kehilangan pengalaman pembelajaran alamiah langsung, pengalaman sensorik dari dunia mereka yang membentuk dasar pembelajaran abstrak menjadi tidak tersentuh.” Dalam pendekatan pembelajaran ini unsur pengulangan (drill) untuk melakukan tugas gerak sangat dominan diberikan oleh guru (Gallahue, 1989: 105).

Dari paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa metode ini sepenuhnya didominasi guru yang membuat keputusan untuk setiap tahap proses belajar mengajar. Kebebasan siswa sangat terbatas hanya kepada mau atau tidaknya mengikuti atau mematuhi perintah guru. Secara teoritis dapat dinyatakan bahwa siswa tidak mempunyai kebebasan untuk membuat keputusan.

Sementara pendekatan pembelajaran dengan menggunakan alat bantu Rekaman Visual akan sangat membantu ketercapaian proses pembelajaran siswa. Alat bantu Rekaman Visual dapat dimanfaatkan untuk melihat sejauh mana siswa telah menguasai pembelajaran. Pengamatan melalui rekaman visual dapat dimanfaatkan sebagai umpan balik untuk dapat dijadikan bahan kajian ulang.

Dari penayangan kembali gerakan yang telah dilakukan, siswa akan dapat membandingkan gerakan yang sebenarnya dengan gerakan yang dilakukan siswa sendiri, kesalahan-kesalahan yang dilakukan saat melakukan lompatan diketahui oleh siswa, sehingga pada berikutnya kesalahan yang dilakukan bisa dikurangi seminimal mungkin.

Dengan menggunakan Rekaman Visual, guru atau pelatih dapat melihat dengan jelas gerakan ulang yang dilakukan oleh siswa, sehingga jika terjadi kesalahan gerakan atau terjadi gerakan yang kurang sempurna dari siswa dapat diperbaiki secara terfokus pada gerakan tersebut dari umpan balik rekaman visual. Selain itu siswa dapat melihat gerakannya sendiri, jika terjadi gerakan salah atlet akan lebih termotivasi untuk memperbaikinya. Bagi siswa atau atlet yang gerakannya sudah baik atau benar dapat dikembangkan ke peningkatan derajat otomatisasinya, derajat kecepatannya, atau diberikan pangsayaan dengan melakukan gerakan lain. Selanjutnya akan timbul pertanyaan apakah mungkin pendekatan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan Rekaman Visual akan lebih baik untuk meningkatkan kemampuan lompat tinggi? Seberapa besar

perbedaan kemampuan siswa dalam lompat tinggi dibandingkan dengan pembelajaran Tradisional?

Berdasarkan penjelasan di atas, sekaligus mendorong penulis untuk mengkaji lebih cermat sejauh mana perbedaan kemampuan lompat tinggi yang dimiliki siswa melalui model pembelajaran Rekaman Visual dan pembelajaran Tradisional terhadap kemampuan lompat tinggi gaya flop.

B. Identifikasi Rumusan Masalah

Atas dasar berbagai pertimbangan tersebut di atas, terdapat masalah yang dihadapi dalam upaya peningkatan pemahaman siswa terhadap proses pembelajaran di kelas. Pemanfaatan alat bantu rekaman visual untuk memperoleh umpan balik, dapat menimbulkan beberapa keuntungan bagi guru-guru dan siswa. Beberapa keuntungan yang diperoleh adalah: (1) proses dan hasil pembelajaran diharapkan lebih berkualitas, (2) pelatih dan atlet/siswa tidak ketinggalan dalam mengikuti perkembangan pemanfaatan alat bantu pembelajaran alat bantu rekaman visual, (3) dapat mengembangkan penelitian dengan menggunakan alat bantu pembelajaran rekaman visual.

Dengan demikian maka pertanyaan-pertanyaan yang akan dijawab dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah pembelajaran Rekaman Visual (video) berpengaruh terhadap kemampuan lompat tinggi gaya flop.
2. Apakah pembelajaran Tradisional berpengaruh terhadap kemampuan lompat tinggi gaya flop.

3. Mana yang lebih baik antara pembelajaran Rekaman Visual dan pembelajaran Tradisional terhadap kemampuan lompat tinggi gaya flop.

C. Tujuan Penelitian

Secara operasional dan spesifik, penelitian ini bertujuan untuk mengungkap:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh pembelajaran Rekaman Visual (video) terhadap kemampuan lompat tinggi gaya flop.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh pembelajaran Tradisional terhadap kemampuan lompat tinggi gaya flop.
3. Untuk mengetahui mana yang lebih baik antara pembelajaran Rekaman Visual dan pembelajaran Tradisional terhadap kemampuan lompat tinggi gaya flop.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dari segi teori, hasil penelitian ini diharapkan akan dapat memberikan sumbangan bagi pengembangan metodik pembelajaran melalui rekaman visual untuk meningkatkan pemahaman dan kemampuan gerak dalam upaya peningkatan prestasi olahraga siswa khususnya di sekolah. Dijadikan masukan bagi pengkaji dan pelaksana proses belajar mengajar pendidikan jasmani dan olahraga dalam memilih serta melaksanakan proses belajar mengajar secara efektif.

2. Manfaat Praktis

Dari aspek kegunaan praktis, pengetahuan yang diperoleh dari penelitian ini diharapkan dapat pula bermanfaat bagi:

- a. Guru pendidikan jasmani dan pelatih olahraga sebagai masukan dalam upaya meningkatkan efektifitas pembelajaran dan pelatihan olahraga.
- b. Bagi klub dan top organisasi olahraga prestasi sangat berguna dalam upaya pemahaman gerak dan peningkatan prestasi atlet ketingkat yang lebih tinggi.

E. Definisi Operasional

Penafsiran seseorang terhadap suatu istilah berbeda sehingga dapat menimbulkan kekeliruan dalam penafsiran dan membuat tidak jelas pengertian. Oleh karena itu penulis memberi penjelasan istilah ini dengan mengacu kepada literatur dan menjelaskan penafsirannya yang terkait dengan penelitian ini.

1. *Pengaruh*, adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang berkuasa atau berkekuatan, Poerwadarminta (1984;713). Dalam penelitian ini pengaruh berarti daya yang timbul dari teknik penyampaian pembelajaran melalui rekaman visual dan demonstrasi guru.
2. *Umpan Balik*, adalah sebuah sinyal yang terjadi setelah atau pada saat respons berlangsung, sinyal tersebut menyampaikan pertanda tentang benar salahnya, tepat tidaknya, atau cukup tidaknya repons tersebut (Lutan 1988:286). Umpan balik merupakan koreksi atau dorongan terhadap apa yang dilakukan oleh siswa. Umpan balik yang digunakan dalam penelitian ini adalah umpan balik langsung sebagai koreksian yang diberikan pada saat siswa selesai melakukan

satu unit gerakan dan umpan balik terpisah sebagai koreksian yang dilakukan terpisah sesudah siswa melakukan satu unit gerakan.

3. *Pendekatan Rekaman Visual*, adalah suatu pembelajaran yang dilaksanakan dengan memperlihatkan kembali proses gerakan yang dilakukan atau tindakan melalui video rekaman visual. Keuntungan alat rekam visual dari sudut kepentingan belajar keterampilan motorik, bukan semata-mata daya tariknya tapi kecermatan dalam pengungkapan gerakan yang salah atau betul. Untuk kepentingan penelitian ini, pelaku rekaman visual adalah siswa sendiri dan materi CD mengenai tehnik lompat tinggi gaya flop yang dilakukan oleh orang/atlet yang sudah mahir tekniknya.
4. *Kelompok Tradisional* adalah cara-cara pembelajaran yang dikendalikan oleh guru, guru merupakan pusat dari seluruh kegiatan, guru berfungsi sebagai model atau memberikan contoh langsung, siswa hanya disuruh melakukan apa yang diperintah guru (siswa pasif).
5. *Lompat tinggi*, suatu jenis keterampilan yang dilakukan untuk melewati mistar yang berada diantara kedua tiang. Lompat tinggi memiliki tujuan yaitu untuk memproyeksikan gaya berat badan pelompat di udara dengan kecepatan bergerak ke depan secara terkendali.
6. *Gaya flop*, adalah merupakan salah satu gaya dalam lompat tinggi dengan posisi punggung menghadap mistar.

F. Anggapan Dasar

Anggapan dasar atau postulat adalah suatu kebenaran yang dapat diterima oleh semua orang. Anggapan dasar merupakan suatu titik tolak dalam

menentukan hipotesis. Beberapa anggapan dasar yang diajukan dalam penelitian ini antara lain:

1. Perbaikan hasil belajar dapat dilakukan melalui berbagai sumber belajar, misalnya dari guru, teman belajar, media (video), dan dari lingkungan.
2. Pembelajaran dengan menggunakan pendekatan rekaman visual (video) akan memberikan keuntungan yang lebih baik untuk siswa dan guru dalam melihat salah atau benar suatu gerakan yang dilakukan sehingga dapat meningkatkan fokus dalam memperbaikinya. Siswa dapat membandingkan gerakan yang sebenarnya dengan gerakan yang dilakukan siswa sendiri, kesalahan-kesalahan yang dilakukan saat melakukan lompatan diketahui oleh siswa, sehingga pada berikutnya kesalahan yang dilakukan bisa dikurangi seminimal mungkin.
3. Umpan balik yang diterima oleh siswa selama proses pembelajaran lompat tinggi gaya flop dapat membantu memperbaiki kesalahan-kesalahan yang dilakukan pada proses pembelajaran selanjutnya.
4. Setiap peserta didik akan merasa senang apabila terdapat banyak variasi dalam proses belajar, misalnya; contoh langsung dari orang, media audio, visual secara terpisah dan tergabung, media tulis atau cetak, atau dengan melihat kembali apa yang telah dilakukan oleh dirinya sendiri (rekaman visual).

G. Hipotesis

Mengacu kepada anggapan dasar, hipotesis yang diajukan adalah:

1. Model pembelajaran Rekaman Visual (video) memberikan pengaruh terhadap kemampuan lompat tinggi gaya flop.
2. Model pembelajaran Tradisional memberikan pengaruh terhadap kemampuan lompat tinggi gaya flop.
3. Model pembelajaran Rekaman Visual (video) lebih baik dibandingkan dengan pembelajaran Tradisional terhadap kemampuan lompat tinggi gaya

