

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritis

1. Hakikat Pendidikan Jasmani

a. Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Belajar merupakan hal yang sangat penting sekali bagi kita semua. Karena dengan belajar kita dapat mengetahui dan bias melakukan atau memahami yang sebelumnya kita belum pernah mengetahui atau mengerjakannya. Belajar adalah upaya dari seorang guru sebagai pengajar dan seorang siswa sebagai pelajar dalam merancang atau mengelola segala sesuatu hal yang berkaitan dengan proses kegiatan belajar mengajar untuk memperoleh hasil belajar yang maksimal.

Syarifudin dan muhadi (1992, hlm. 4) mengemukakan bahwa :

“Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak”.

Pembelajaran Pendidikan Jasmani banyak dilakukan oleh aktivitas fisik siswa, karena di dalam aktivitas fisik siswa dapat merasakan, menganalisis bagaimana suatu gerak tubuh dilakukan dalam pembelajaran, sehingga siswa juga dapat mengetahui pentingnya Pendidikan Jasmani bagi kehidupan sehari-hari.

Di dalam pembelajaran, Pendidikan Jasmani juga menentukan keberhasilan pendidikan, karena Pendidikan Jasmani bagian dari pendidikan Nasional yang mengembangkan keterampilan, gerak dan sifat siswa dalam pembelajarannya. Melalui aspek yang terbimbing proses pembelajaran Pendidikan Jasmani tertuju pada belajar untuk bergerak atau menguasai keterampilan gerak dan belajar melalui gerak bermakna.

b. Konsep Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.

Pada hakikatnya Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara peserta (anak) didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia

seutuhnya. Aktivitas jasmani dalam definisi di atas diartikan sebagai kegiatan peserta didik untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup kognitif, afektif, dan sosial.

Pendidikan jasmani merupakan proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan melalui aktivitas jasmani yang dikelola secara sistematis. Bucher (Sukintaka 1992, hlm. 2) mengemukakan bahwa 'Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan umum, yang bertujuan untuk mengembangkan jasmani sebagai wahananya'.

Sukintaka (1992, hlm. 10) mengemukakan pertumbuhan, perkembangan, dan belajar lewat aktivitas jasmani akan mempengaruhi :

- 1) Ranah kognitif, yaitu kemampuan berfikir (bertanya, kreatif) kemampuan memahami, menyadari gerak, dan penguatan akademik.
- 2) Ranah psikomotor, yaitu pertumbuhan biologis, kesegaran jasmani, juga menyangkut kesehatan, keterampilan gerak, dan peningkatan keterampilan gerak
- 3) Ranah afektif, meliputi rasa senang, penganggapan yang sehat terhadap aktivitas jasmani, kemampuan menyatakan dirinya, menghargai diri sendiri, dan ada konsep diri.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan harus disesuaikan dengan karakteristik peserta didik dan dengan lingkungan sekitar, yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Dalam Pendidikan Jasmani terdapat suatu tujuan yang disebut keterampilan gerak. Keterampilan gerak ini dapat berarti gerak bukan olahraga dan gerak untuk berolahraga.

Sukintaka (1992, hlm. 10) mengemukakan bahwa :

‘...gerak untuk berolahraga bagi anak sekolah dasar, bukan berarti anak sekolah dasar harus dilatih untuk pencapaian prestasi tinggi, tetapi anak sekolah dasar harus disiapkan sesuai dengan tahap perkembangan, dan tahap kematangannya...’.

Melalui kegiatan Pendidikan Jasmani diharapkan anak didik menjadi tumbuh dan berkembang sehat dan segar jasmaninya, serta perkembangan pribadinya secara harmonis. Dalam hubungannya dengan peningkatan prestasi, Pendidikan Jasmani berupaya membentuk gerak dasar yang bermanfaat dalam usaha pembibitan olahragawan melalui kegiatan ekstra kurikuler.

Secara *eksplisit* istilah Pendidikan Jasmani dibedakan dengan olahraga. Dalam arti sempit olahraga diartikan sebagai gerak badan. Olahraga ditilik dari asal katanya bersal dari bahasa Jawa olah yang berarti melatih diri, dan rogo (raga) berarti badan. Secara luas olahraga diartikan sebagai segala kegiatan atau usaha untuk mendorong, membangkitkan mengembangkan dan membina kekuatan-kekuatan jasmaniah maupun rohaniah pada setiap manusia.

Menurut pendapat Syarifudin dan Muhadi (1993, hlm. 6) :

”Tujuan umum Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar adalah memacu kepada pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai, sikap dan membiasakan hidup sehat”.

Pendidikan Kesehatan dikaitkan dengan Pendidikan Jasmani sehingga menjadi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan pada hakikatnya juga merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan. Secara khusus pendidikan kesehatan diorientasikan pada upaya penumbuhan kebiasaan dan perilaku hidup sehat.

c. Tujuan Pendidikan Jasmani

Pada pendidikan jasmani seperti pendidikan yang lain juga mempunyai tujuan pendidikan. Tujuan pendidikan jasmani, menurut Lutan (1996, hlm. 15) tujuan pendidikan jasmani adalah:

- 1) Perkembangan Pribadi
 - a) Pertumbuhan fisik optimal
 - b) Sehat fisik, mental dan social
 - c) Kesegaran jsmani optimal

- d) Cerdas
 - e) Kreatif dan inovatif
 - f) Terampil dalam gerak dan memecahkan masalah
 - g) Jujur, disiplin, percaya diri, dan tanggung jawab.
- 2) Hubungan Antara Pribadi dan Lingkungan
- a) Hormat pada sesama
 - b) Gotong royong
 - c) Lues (mudah menyesuaikan diri)
 - d) Komunikatif dalam ide (konsep) dan pemikiran
 - e) Etika (sopan-santun)
 - f) Menghargai kondisi lingkungan
 - g) Melestarikan lingkungan yang sehat dan harmonis

Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) (2006, hlm. 137)

tujuan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar adalah sebagai berikut :

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan meliputi : mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
3. Aktivitas senam meliputi : ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.
4. Aktivitas ritmik meliputi : gerak bebas, senam pagi, senam aerobic serta aktivitas lainnya.
5. Aktivitas air meliputi : permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
6. Pendidikan luar kelas, meliputi : piknik / karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.
7. Kesehatan, meliputi : penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur istirahat yang tepat, dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

d. Pendidikan Jasmani

Syarifudin dan mahadi (1992, hlm. 4) Pendidikan Jasmani adalah terjemahan dari “*physical education*” yang digunakan di Amerika. Makna dari Pendidikan Jasmani adalah pendidikan. Pendidikan adalah proses perubahan sikap dan tingkah laku seseorang atau kelompok dalam usaha untuk mendewasakan anak melalui upaya pengajaran dan latihan.

Pendidikan Jasmani tetap menyediakan ruang untuk belajar menjelajahi lingkungan yang ada di sekitarnya dengan banyak mencoba, sehingga kegiatannya tetap sesuai dengan minat anak. Lewat pendidikan jasmanilah anak-anak menemukan saluran yang tepat untuk bergerak bebas dan meraih kembali keceriaannya, sambil terangsang perkembangan yang bersifat menyeluruh.

Beberapa Pendapat tentang pendidikan jasmani menurut para ahli yang dikemukakan Sukintaka (2004, hlm. 31) seperti berikut ini:

1. Pendapat Rijsdorp (1971) pendidikan jasmani merupakan bagian dari *Gymnologie*, yakni pengetahuan (*wetenschap*) tentang berlatih, dilatih, atau melatih yang terdiri dari tiga bagian besar: pendidikan jasmani, olahraga dan rekreasi.
2. Pendapat Wuest dan Bucher (1995) pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang bertujuan untuk memperbaiki kerja, dan peningkatan pengembangan manusia melalui aktivitas jasmani.

e. Proses Pembelajaran

Pembelajaran menurut Sagala (2005, hlm. 64) adalah:

Setiap kegiatan yang dirancang oleh guru untuk membantu seseorang mempelajari suatu kemampuan dan atau nilai yang baru dalam suatu proses yang sistematis melalui tahap rancangan, pelaksanaan dan evaluasi dalam konteks kegiatan belajar mengajar.

Dalam kehidupan yang kita jalani, kita pasti pernah mengalami sebuah kegiatan yang kita sebut dengan belajar. Ya belajar merupakan sebuah kegiatan penting yang dilakukan oleh seorang individu untuk dapat mengenali dan mengetahui lebih lanjut tentang sebuah hal yang berguna bagi hidup dan kehidupannya. Membicarakan tentang belajar maka hal ini dilakukan oleh setiap orang mulai dari mereka masih kecil hingga meninggal dunia

Pengertian Pembelajaran menurut Gagne (Mulyanto, 2014, hlm. 4) yaitu: “Belajar merupakan aktifitas kompleks untuk memperoleh kapabilitas atau kemampuan, keterampilan, pengetahuan, sikap dan nilai.

Pembelajaran sebagai suatu proses dibangun oleh guru untuk mengembangkan kreatifitas berfikir yang dapat meningkatkan kemampuan berfikir siswa, serta dapat meningkatkan kemampuan mengkonstruksikan pengetahuan baru sebagai upaya meningkatkan penguasaan yang baik terhadap materi pelajaran.

Sukintaka (1992, hlm. 70) mengemukakan bahwa “untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam usaha pembelajaran seorang guru harus mendalami dasar-dasar proses pembelajaran sebagai berikut : tujuan, bahan, siswa, guru, metode dan situasi”. Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa, dasar proses pembelajaran ini merupakan dasar dan pedoman waktu seorang guru melaksanakan pembelajaran. Oleh karena itu butir-butir proses pembelajaran ini harus dirumuskan dengan cermat.

2. Pengenalan Gerak Dasar Atletik

a. Pengertian

Telah kita ketahui bersama bahwa aktivitas pengembangan kemampuan anak dalam bergerak, terlihat sejak ia dapat melakukan gerakan berpindah dari suatu tempat ketempat yang lain (lokomotor). Pada anak-anak biasanya dimulai dari merayap, merangkak berdiri kemudian melangkah, berjalan, berlari, melompat, dan berguling. Sedangkan aktivitas pengembangan kemampuan untuk dapat bertindak melakukan sesuatu bentuk gerakan dengan menggunakan anggota tubuhnya secara lebih terampil (manipulasi), yaitu seperti : melempar, menangkap, memukul, menarik, mendorong, dan sebagainya.

Syarifudin (1993, hlm. 18) menyatakan bahwa “Aktivitas pengembangan kemampuan daya gerak anak tersebut dilakukan ditempat (non-lokomotor), misalnya seperti : membalik, membungkuk, memutar, menekuk, meregang mengulur, memilin, meliuk, mengelak, dan sebagainya”.

b. Tujuan

Tujuan dari pada pengenalan gerak dasar atletik yang diajarkan di sekolah dasar, terutama pada kelas-kelas permulaan adalah untuk mengenalkan dan menyempurnakan bentuk-bentuk gerakan dasar atletik yang telah diperoleh sebelum anak-anak memasuki sekolah agar menjadi lebih mantap dan lebih sempurna, sehingga mereka memperoleh bentuk-bentuk gerakan yang baru dari situasi yang baru (*atabilisasi*).

Lutan (2001, hlm. 15) mengemukakan bahwa :

“Pendidikan jasmani itu tak lain adalah proses belajar untuk bergerak, dan belajar melalui gerak”.

Pengembangan potensi anak merupakan modal yang sangat berharga karena mereka semua terlahir dengan potensi yang harus dikembangkan, terutama mengenai gerak dasar dan pengembangan kemampuan gerak dasar itu menjadi lebih baik atau sempurna.

c. Kegunaan

Perlu diketahui bahwa keberhasilan anak didalam belajar gerak, ditentukan oleh faktor-faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi terjadinya perubahan pada diri anak. Untuk mengembangkan pengetahuan anak agar menjadi individu yang berfungsi secara penuh, maka kepada anak-anak perlu diberikan banyak kesempatan untuk mengikuti berbagai pengalaman belajar gerak yang baik. Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka betapa pentingnya pembentukan keterampilan gerak dasar (khususnya dalam pembentukan gerak dasar atletik) bagi anak-anak pada kelas permulaan di Sekolah Dasar. Program pengajaran atletik yang diajarkan di Sekolah Dasar, hendaknya dapat diciptakan berbagai bentuk keterampilan gerak dasar atletik yang dapat membantu anak-anak dalam mengembangkan kesan terhadap dirinya yang baik, sehingga mereka mau belajar.

Dengan melalui berbagai bentuk gerak dasar atletik, selain berguna untuk meningkatkan aktivitas kemampuan jasmani anak, juga akan memberikan sumbangan yang sangat berguna untuk:

- 1) Mempertahankan dan menyempurnakan berbagai bentuk gerakan yang telah dimilikinya sebelum memasuki sekolah.

- 2) Memantapkan dan menghaluskan berbagai bentuk gerak dasar atletik.
- 3) Mengalihkan bentuk-bentuk gerakan dasar dari suatu tempat ketempat lain.
- 4) Mengembangkan kemampuan untuk bertindak secara lebih baik dalam melakukan bentuk-bentuk gerakan secara lebih terampil.
- 5) Menerapkan berbagai bentuk gerakan secara lebih mudah dan efisien dilingkungannya.
- 6) Mempertahankan keseimbangan di dalam melakukan berbagai bentuk gerakan.
- 7) Memperoleh berbagai bentuk gerakan yang baru.
- 8) Dapat diterapkan dalam berbagai bentuk kegiatan gerak lainnya.
- 9) Membina dan meningkatkan kesegaran jasmani anak.
- 10) Meningkatkan kesanggupan anak-anak di dalam memfungsikan dirinya dan tindakannya di lingkungannya, sesuai tingkat aktivitas pengembangan kemampuan jasmaninya.

3. Pembelajaran Lompat Jauh

a. Pengertian Lompat Jauh

Lompat jauh sama halnya dengan lompat tinggi dan lompat jangkit, merupakan salah satu nomor lompat yang terdapat dalam cabang olahraga atletik. Perbedaan antara lompat jauh dan lompat tinggi terletak pada tujuannya, yakni pada lompat jauh pelompat berusaha untuk melakukan lompatan yang mencapai jarak yang sejauh-jauhnya, sedangkan pada lompat tinggi pelompat berusaha untuk dapat melakukan lompatan melewati mistar setingg-tingginya.

Muhtar (2012, hlm. 16) lompat jauh adalah :

suatu gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan 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 sejauh-jauhnya.

Materi pendidikan jasmani, sebaiknya berupa tugas-tugas gerak yang bersifat *koordinatif* yang menunjang proses belajar *motorik*. Keberhasilan pendidikan jasmani tergantung kepada bagaimana guru merancanginya.

Dengan tanda-tanda yang sederhana, dapat diciptakan permainan loncat-loncatan di halaman, permainan sondah, permainan lompat tali, lompat kardus lompat lingkaran hula hoop dan sebagainya. Oleh karena itu dalam penelitian ini sebagai penulis akan melaksanakan pembelajaran permainan lompat lingkaran hula hoop untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok.

b. Teknik Lompat Jauh

Dalam lompat jauh terdapat beberapa teknik untuk memaksimalkan gerakan-gerakan yang dilakukan dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

Muhtar (2012, hlm. 52) menyatakan bahwa :

Teknik dalam lompat melakukan lompat jauh terdiri dari lari awalan yang diikuti dengan gerak tolakan lalu gerak melayang atau sikap badan di udara dan sikap mendarat. Untuk memperoleh satu hasil yang optimal dalam lompat jauh, selain atlet itu harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan, dan koordinasi gerakan, juga harus memahami dan menguasai teknik untuk melakukan gerakan lompat jauh serta dapat melakukannya dengan cepat, tepat, luwes dan lancar.

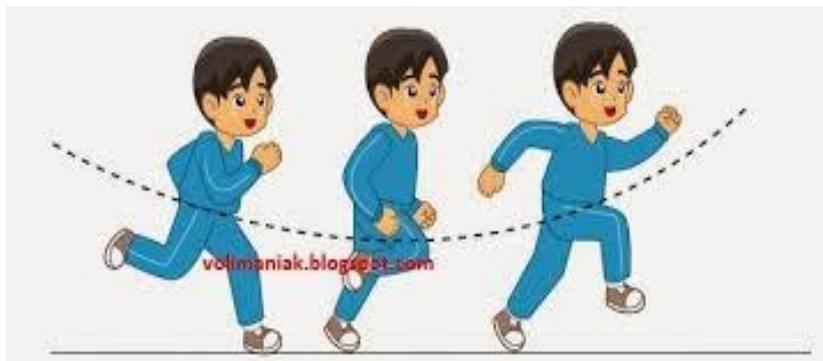
Teknik untuk nomor lompat jauh yang harus benar-benar dipahami dan dikuasai oleh para pelompat maupun murid-murid sekolah dasar, adalah :

1) Awalan atau ancang-ancang (*Approach run*)

Muhtar (2012, hlm. 52) menyatakan bahwa “Awalan atau ancang-ancang adalah gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan”.

Sedangkan Setiakusumah (Muhtar, 2012, hlm. 73) mengemukakan pengertian awalan yaitu:

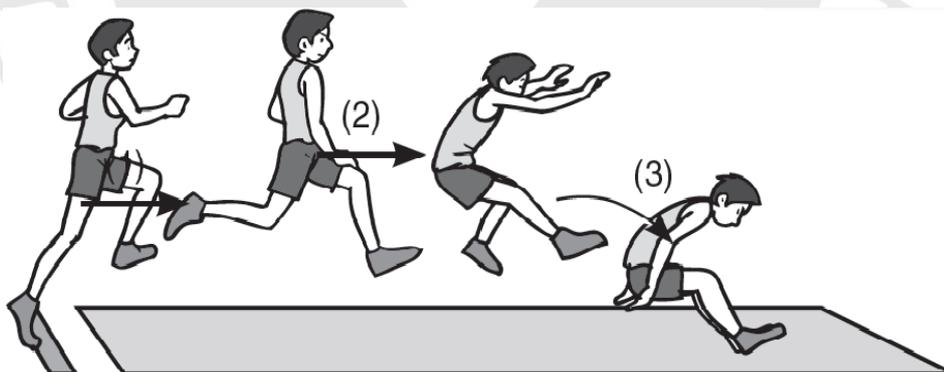
1. Jauhnya awalan tergantung pada perorangan biasanya 10-15 meter
2. Kecepatan awalan juga bersifat perorangan
3. Sudut awalan dipengaruhi oleh cara lompatan, dan
4. Yang penting tiga langkah dan cepat serta keadaan badan merendah.
5. Awalan harus dilakukan secara maksimal



Gambar 2.1
Berlari Saat Awalan

2) Tolakan (*Take off*)

Menurut Syarifuddin (1992, hlm. 77) mengemukakan bahwa "Tolakan adalah perpindahan gerakan dari kecepatan horizontal ke arah vertikal, yang harus dapat dilakukan dengan cepat, tepat, dan kuat agar dapat mengangkat seluruh tubuh ke atas". Perpindahan gerakan itu dilakukan pada tiga langkah terakhir, yaitu pada tiga langkah yang terakhir sebelum melompat, pelompat sudah mempersiapkan dirinya untuk melakukan tolakan yang sekuat-kuatnya. Hal ini dimaksudkan agar dapat mengangkat seluruh tubuhnya ke atas setinggi-tingginya melayang ke udara untuk mencapai jarak sejauh mungkin.

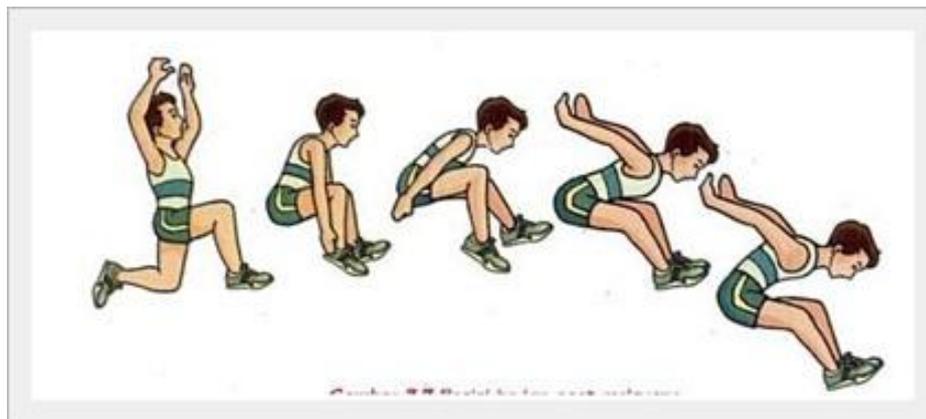


Gambar 2.2
Tolakan Lompat Jauh

3) Sikap badan di udara (*Action in the air*)

Sikap dan gerakan badan di udara sangat erat kaitannya dengan kecepatan awalan dan kekuatan tolakan. Karena pada waktu lepas dari papan tolakan, badan si pelompat dipengaruhi oleh suatu kekuatan yang disebut "daya penarik bumi".

Daya penarik bumi ini bertitik tangkap pada suatu titik yang disebut “titik berat badan (TB/*Center of Gravity*)”. Titik berat itu letaknya kira-kira pada pinggang si pelompat sedikit di bawah pusar agak belakang.



Gambar 2.3
Sikap Diudara

4) Sikap mendarat (*Landing*)

Cara mendarat atau sikap jatuh pada lompat jauh, baik untuk lompat jauh gaya jongkok, gaya menggantung maupun gaya menggantung di udara adalah sama, yaitu: pada waktu akan mendarat kedua kaki di bawah ke depan lurus dengan jalan mengangkat paha ke atas, badan dibungkukkan ke depan, kedua tangan ke depan. Kemudian mendarat pada kedua tumit terlebih dahulu dan mengeper, dengan kedua lutut dibengkokkan (ditekuk), berat badan ke depan supaya tidak jauh ke belakang, kepala ditundukkan, kedua tangan ke depan.

Menurut Muhtar (2012, hlm. 56) hal-hal yang perlu diperhatikan dalam lompat jauh adalah:

1. Pelihara kecepatan sampai saat bertolak
2. Capailah dorongan yang cepat dan dinamis dari balok tumpuan
3. Ubahlah sedikit posisi lari, bertujuan mencapai posisi lebih tegak
4. Gunakan gerakan kompensasi lengan dengan baik
5. Capailah jangkauan gerakan yang baik
6. Gerak akhir agar dibuat lebih kuat dengan menggunakan lebih besar daya kepadanya

7. Latihlah gerakan pendaratan
8. Satu kaki turun mendahului kaki lain pada pendaratan



Gambar 2.4
Posisi Badan Saat Mendarat

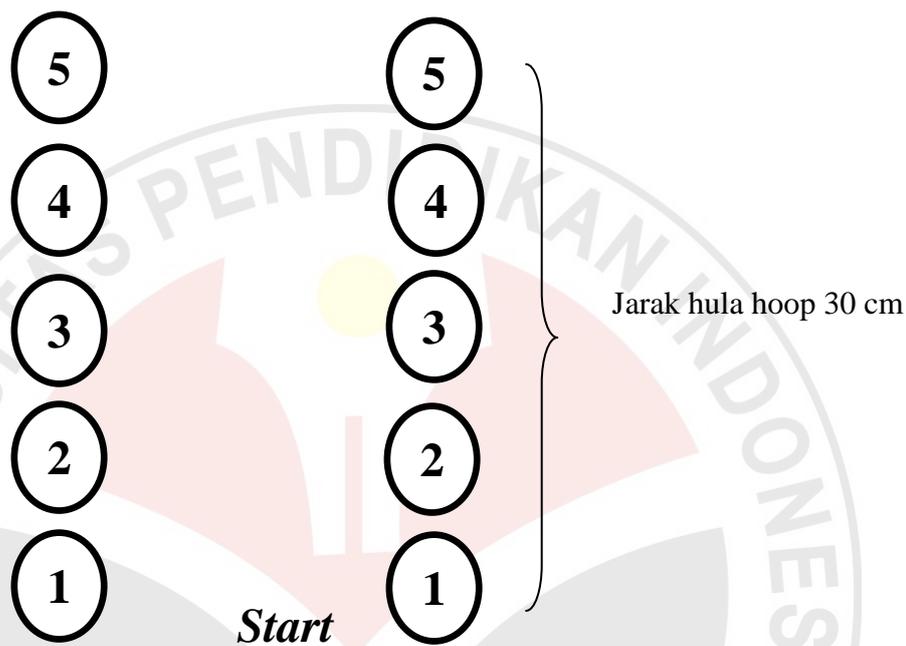
Hal-hal yang harus dihindari dalam lompat jauh :

1. Memperpendek atau memperpanjang langkah terakhir sebelum bertolak
 2. Bertolak dari tumit dan dengan kecepatan yang tidak memadai
 3. Badan miring jauh ke depan atau ke belakang
 4. Fase melayang yang tak seimbang
 5. Gerak kaki yang prematur
 6. Tak cukup angkatan kaki pada pendaratan
 7. Satu kaki turun mendahului kaki lain pada pendaratan
4. Permainan Lompat Hula Hoop Dalam Pembelajaran Lompat Jauh

Anak-anak usia Sekolah Dasar bila diamati beberap waktu, akan nampak betapa tingginya kegiatan mereka. Sungguh sulit bagi mereka untuk duduk dan diam. Mereka selalu bergerak, lari kesana kemari, lompat-lompat, memanjat terus lompat turun dan terus lari lagi. Ini semua adalah dorongan dari dalam atau naluri yang tidak dapat di tekan-tekan lagi. Jika mereka duduk diam di dalam kelas, dirasakan suatu hal yang menyiksa.

Dalam Siklus I, langkah-langkah yang akan diterapkan yaitu siswa dibagi menjadi dua kelompok. Masing-masing kelompok melakukan permainan lompat kedalam lingkaran hula hoop yang telah disusun di lapangan.

Adapun gambar dengan peraturan permainan lompat lingkaran hula hoop seperti berikut :



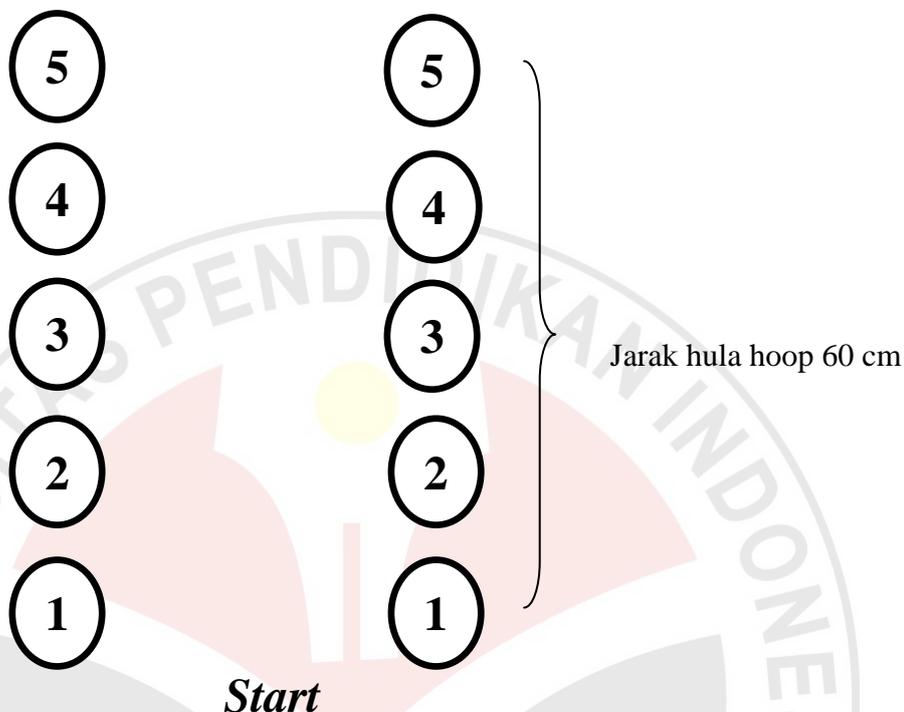
Gambar 2.5
Lintasan lompat hula hoop Siklus I.

Mekanisme Bermain :

- Siswa dibagi menjadi dua kelompok
- Permainan dimulai dengan melakukan berdiri di garis *start*.
- Kemudian setiap siswa melompat ke dalam hula hoop dengan berurutan dari garis start sampai hula hoop nomor lima.
- Siswa melakukan lompatan dengan aba-aba guru, dan siswa yang telah melakukan lompatan berbaris kebelakang untuk menunggu giliran selanjutnya

Dalam Siklus ke II, siswa tetap dibagi menjadi dua kelompok. Masing-masing kelompok melakukan permainan lompat hula hoop dengan peraturan dan jarak yang dimodifikasi.

Berikut gambar susunan hula hoop dengan ukuran dan lapangan yang sudah dimodifikasi.



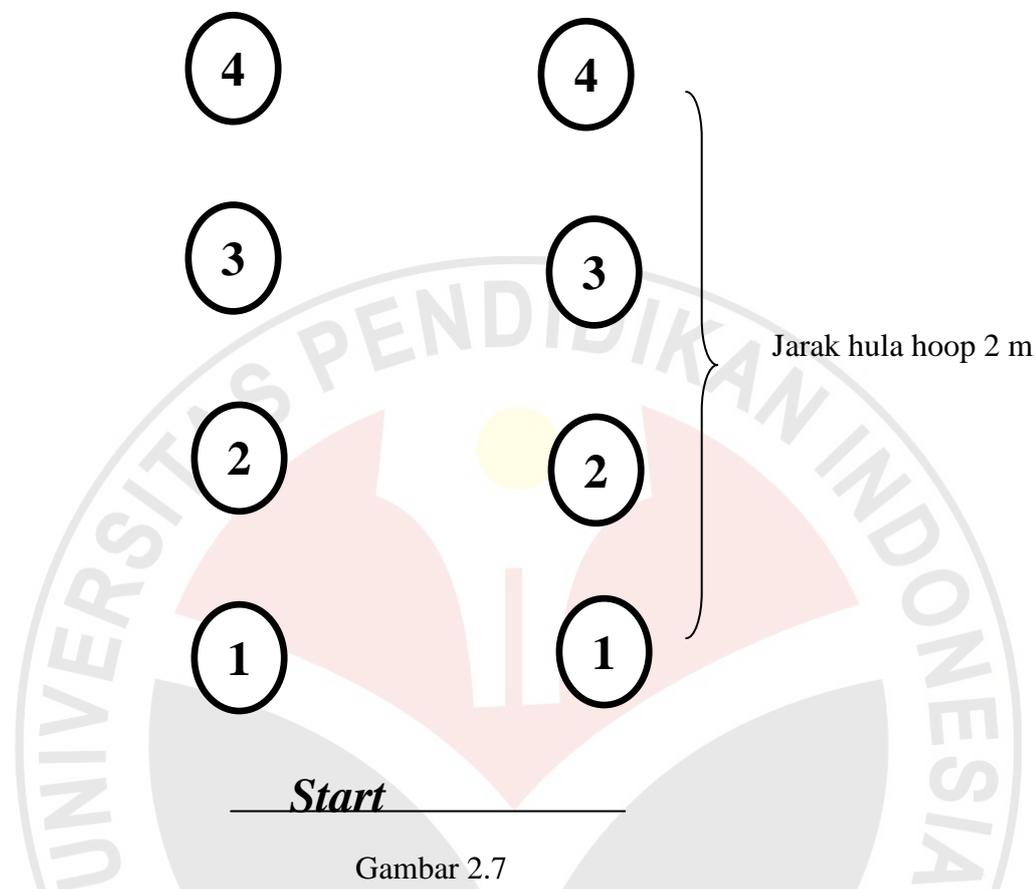
Gambar 2.6
Lintasan lompat hula hoop Siklus II.

Mekanisme Bermain :

- Buat dua lapangan untuk dua kelompok yang akan bermain.
- Jarak antara hula hoop ditambah menjadi 60 cm.
- Permainan dimulai dengan melakukan berdiri di garis *start*.
- Kemudian setiap siswa melompat ke dalam hula hoop dengan berurutan dari garis start sampai hula hoop nomor lima.
- Siswa melakukan lompatan dengan aba-aba guru, dan siswa yang telah melakukan lompatan berbaris kebelakang untuk menunggu giliran selanjutnya

Dalam Siklus ke III, siswa dibagi menjadi dua kelompok. Masing-masing kelompok melakukan permainan lompat hula hoop dengan peraturan yang dimodifikasi.

Berikut gambar susunan hula hoop dengan ukuran dan lapangan yang sudah dimodifikasi.



Gambar 2.7
Lintasan lompat hula hoop Siklus III

Mekanisme Bermain :

- Buat dua lapangan untuk dua kelompok yang akan bermain.
- Susun hula hoop dengan jarak yang cukup jauh, agar siswa dapat melakukan gerakan awalan, tolakan, melayang, dan mendarat.
- Jarak antara hula hoop yaitu 2 m.
- Siswa melakukan awalan berlari, menolak sbelum hula hoo, melayang melewati lingkaran hula hoop, dan mendarat setelah hula hoop.

Tujuan mengajar melompat dengan bermain lompat hula hoop adalah untuk mengembangkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok yang lebih merangsang, *menstimulan* siswa sekolah dasar agar bisa aktif, tujuan tercapai dan menyenangkan.

B. Hasil Penelitian Yang Relevan

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan pada studi kepustakaan disamping dilakukannya pengamatan mengenai kegiatan-kegiatan yang terjadi di lapangan serta hasil-hasil penelitian tindakan kelas yang sesuai dengan fokus kajian dalam penelitian ini. Temuan hasil penelitian yang relevan diantaranya sebagai berikut :

1. Penggunaan Model Permainan Hijau-hitam dapat Meningkatkan Kemampuan Lari Larak Pendek pada Siswa Kelas V di SDN Panongan 2 Kec. Palimanan Kab. Cirebon (Moh. Ahzam Asror:2007). Hasilnya pembelajaran siklus I (63%), II (87%) dan III (96%).
2. Pengaruh Latihan Lari Naik Bukin dengan Lari Di Air Dangkal Terhadap Peningkatan Lari Jarak 40 Meter Di Kelas V SDN Citimun 2 Kec. Cimalaka Kab. Sumedang (Unus Sanusi:2006). Hasilnya pembelajaran siklus I (65%), II (82%) dan III (92%).
3. Perbandingan Pengaruh Permainan Kucing Pris Terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek pada Kelas V SDN Jatihurip Kec. Sumedang Utara Kab. Sumedang. (Nia Yunia:2008). Hasilnya pembelajaran siklus I (61%), II (84%) dan III (93%).

C. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan kajian teori dan temuan hasil, peneliti membuat hipotesis tindakan “Jika Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Permainan Lompat Hula Hoop, Maka Kemampuan Gerak Dasar Lompat Jauh gayajongkok Siswa Kelas V SDN 2 Padabeunghar Kecamatan Pasawahan Kabupaten KuninganMeningkat”.