

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teoritis**

##### **1. Pengertian Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani merupakan salah satu bagian terpenting dalam dunia pendidikan, karena tujuan umum dari pendidikan jasmani itu sendiri selaras dengan tujuan umum pendidikan. Menurut Lutan (dalam Rukmana, 2009, hlm. 140) mengatakan bahwa, “Pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan melalui aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organic, neuromuscular, intelektual, dan emosional”. Dari pendapat tersebut sudah sangat jelas bahwa pendidikan jasmani sangatlah berperan penting dalam dunia pendidikan.

Menurut Ibrahim (2001, hlm. 1) mengemukakan bahwa “Pendidikan jasmani merupakan suatu upaya pendidikan yang dilakukan terhadap anak-anak, agar mereka dapat belajar bergerak, dan belajar melalui gerak, serta berkepribadian yang tangguh, sehat jasmani dan rohani.” Pernyataan tersebut sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Mulyanto (2014, hlm. 25) mengatakan bahwa “Pendidikan jasmani itu tidak lain adalah proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak.” selanjutnya

Dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani itu adalah proses pendidikan yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan aktivitas gerak yang terkoordinir sesuai dengan apa yang menjadi tujuan pendidikan itu sendiri. Proses pembelajaran pendidikan jasmani memang sangat berkaitan erat dengan aktivitas gerak. Namun pada dasarnya tujuan umum dari pendidikan jasmani itu sendiri bukan hanya mengembangkan aspek jasmani semata melainkan beberapa aspek lainnya juga yang merupakan tujuan pendidikan secara keseluruhan.

Hal tersebut sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Bucher (dalam Sukintaka, 1992, hlm. 10) mengemukakan bahwa ‘Pendidikan Jasmani itu merupakan bagian dari proses pendidikan umum, yang bertujuan untuk mengembangkan jasmani, mental, emosi dan sosial anak menjadi baik, dengan aktivitas jasmani

sebagai wahananya.” Dari pernyataan diatas tentunya agar tujuan dari pendidikan jasmani itu dapat tercapai haruslah dirancang sebaik mungkin. Sehingga siswa dapat tumbuh dan berkembang jiwa dan raganya, serta mampu bersaing pula dalam hal lainnya seperti kecerdasan, watak, dan juga kepribadiannya. Dengan demikian tujuan umum dari pendidikan itu sendiri dapat tercapai.

Adapun Menurut Lutan dan Cholik (1997, hlm. 13) menyatakan bahwa “pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang melibatkan peserta (anak) didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya”.

Berdasarkan undang-undang no.4 tahun 1950 bab IV pasal 9, menyatakan bahwa “pendidikan jasmani yang menuju keselarasan antara tubuhnya badan dan perkembangan jiwa dan merupakan usaha untuk membuat bangsa Indonesia menjadi bangsa yang sehat kuat lahir batin, diberikan pada seluruh jenjang pendidikan”. Sedangkan menurut Lutan (2001, hlm. 15) “secara sederhana, pendidikan jasmani itu tak lain adalah proses belajar untuk bergerak, dan belajar melalui gerak”.

Menurut Suherman (2000, hlm. 25) menyatakan bahwa “pendidikan jasmani menekankan pada pemanfaatan aktifitas jasmani (dapat berupa olahraga, rekreasi, petualangan, permainan, dan aktifitas fisik lainnya) untuk mencapai tujuan pendidikan dan tujuan peningkatan kemampuan fisik anak didiknya”.

Melihat beberapa pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan sebuah proses pendidikan melalui aktivitas gerak untuk mencapai tujuan pendidikan dan menjadikan manusia seutuhnya.

## **2. Tujuan Pendidikan Jasmani**

Menurut KTSP (2006, hlm. 62) pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan bertujuan agar siswa memiliki kemampuan sebagai berikut.

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.

4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
5. Mengembangkan sikap positif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.
6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
7. Memahami konsep kativitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Menurut Hermanto dan Septani (2014, hlm. 23) mengemukakan bahwa “Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang mempunyai tujuan merangsang perkembangan dan pertumbuhan jasmani siswa, merangsang perkembangan sikap, mental, social, emosi yang seimbang serta keterampilan gerak siswa.”

Jika kita persempit pernyataan di atas, maka dapat kita peroleh arti bahwa tujuan dari pendidikan jasmani mencakup 3 aspek, diantaranya yaitu kognitif, afektif, dan juga psikomotor.

Selain itu pendapat yang selaras pun dikemukakan oleh Mulyanto (2014, hlm 27) mengatakan bahwa “Wujud dari proses belajar pendidikan jasmani adalah perkembangan yang menyeluruh yaitu psikomotorik, kognitif, dan afektif.” Dengan adanya pendapat tersebut, tentunya semakin memperjelas bahwa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani terdapat 3 aspek perkembangan yang tidak dapat dipisahkan dan menjadi satu kesatuan yaitu kognitif, psikomotor, dan juga afektif.

Adapun Menurut Suherman (2000, hlm. 23) menyatakan bahwa secara umum pendidikan jasmani dapat diklasifikasikan ke dalam empat kategori yaitu :

- a. Perkembangan fisik. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (*Physical Fitness*).
- b. Perkembangan gerak. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara relative, efisien, halus, indah, sempurna (*Skillfull*).
- c. Perkembangan mental. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berpikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya sehingga memungkinkan tumbuh dan berkembangnya pengetahuan, sikap, dan tanggung jawab.

- d. Perkembangan social. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

Sedangkan menurut Lutan (2001, hlm. 15) mengatakan “Bahwa pendidikan jasmani bertujuan untuk menimbulkan perubahan perilaku”.

Dengan kata lain tujuan dari adanya pendidikan jasmani ini adalah untuk membangun dan mengembangkan aspek-aspek yang berperan penting yang terdapat pada diri seseorang. Sehingga dengan adanya pendidikan jasmani ini diharapkan seseorang mampu mengembangkan aspek-aspek tersebut dan mampu memberikan perubahan perilaku.

Menurut Syarifuddin dan Muhadi (1991, hlm. 5) menyatakan bahwa, “Tujuan umum pendidikan jasmani di sekolah dasar adalah memacu kepada pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan social yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai, sikap dan membiasakan hidup sehat”.

Secara khusus kembali di jelaskan oleh Syarifuddin dan Muhadi (1991, hlm. 5) yaitu :

- a. Memacu perkembangan dan aktivitas system : peredaran darah, pencernaan, pernapasan, dan persyarafan.
- b. Memacu pertumbuhan jasmani seperti bertambahnya tinggi, dan berat badan.
- c. Menanamkan nilai-nilai disiplin, kerjasama, sportivitas, tenggang rasa.
- d. Meningkatkan keterampilan melakukan kegiatan aktivitas jasmani dan memiliki sikap yang positif terhadap pentingnya melakukan aktivitas jasmani.
- e. Meningkatkan kesegaran jasmani.
- f. Meningkatkan pengetahuan pendidikan jasmani.
- g. Menanamkan kegemaran untuk melakukan aktivitas jasmani.

Berdasarkan pemaparan yang di paparkan oleh Syarifuddin dan Muhadi dapat di simpulkan bahwa tujuan dari pada pendidikan jasmani yaitu sebuah upaya pembelajaran yang di lakukan untuk dapat mengembangkan dan menumbuhkan potensi yang di miliki oleh anak terkait dengan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.

### 3. Belajar dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar

Belajar merupakan sebuah proses yang dilakukan oleh manusia dalam menjalani proses kehidupan, baik itu dari pengalaman yang sudah dilalui, ataupun apa yang diperolehnya sendiri atau dari orang lain yang dapat berdampak terhadap perubahan perilaku, sikap, emosi, mental, dan lain sebagainya.

Menurut Hernawan dkk. (2010, hlm. 5) mengemukakan bahwa “Belajar adalah suatu proses atau suatu kegiatan yang dilakukan sehingga membuat suatu perubahan perilaku yang berbentuk kognitif, afektif, maupun psikomotor.” Sementara itu menurut Piaget (dalam Mulyanto, 2014, hlm 1) mengatakan bahwa “Belajar adalah interaksi individu yang dilakukan terus menerus dengan lingkungan yang menyebabkan fungsi intelektual individu semakin berkembang.”

Dari beberapa pernyataan di atas dilihat dari ruang lingkup pendidikan, interaksi yang terjadi antar individu tersebut dilakukan oleh seorang guru dan juga siswa. Dimana seorang guru bertindak sebagai fasilitator dalam lingkungan yang sengaja diciptakann baik itu dalam ruangan maupun diluar ruangan.

Pembelajaran sangat erat kaitannya dengan dunia pendidiikan, menurut Surya (dalam Hernawan dkk. 2010, hlm. 9) mengatakan bahwa “Pembelajaran adalah suatu proses yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan perilaku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil dari pengalaman individu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.”

Dari pendapat di atas interaksi yang dilakukan disini berkaitan dengan tenaga pendidik yaitu guru dan juga peserta didik yaitu siswa. Pembelajaran yang dilakukan melibatkan berbagai unsure-unsur di dalamnya yang saling berkaitan dan mempengaruhi untuk mencapai tujuan atau kompetensi yang diharapkan. salah satunya yaitu dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani khususnya untuk tingkat satuan pendidikan sekolah dasar.

Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar diberikan pada setiap semester mulai dari semester satu kelas satu sampai semester dua kelas enam. Dalam pembelajaran yang diberikan di sekolah dasar, itu mengacu bagaimana seorang siswa mau bergerak sesuai dengan gerak dasar yang dimilikinya, melalui guru atau yang

memberikan sebuah pembelajaran maka seorang siswa akan tumbuh dan berkembang pengetahuannya di bidang pendidikan jasmani.

Siswa sekolah dasar merupakan fase dimana mereka senang bermain, hal inilah yang membuat pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar sangat erat kaitannya dengan sebuah permainan yang di dalamnya terdapat kesenangan dan juga kegembiraan. Namun bukan hanya kesenangan saja yang diperoleh oleh siswa tersebut, melainkan melalui permainan yang diberikan secara terprogram dan terencana dapat mengembangkan ketiga aspek pendidikan yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor.

#### **4. Atletik**

Atletik berasal dari bahasa Yunani yang terdiri dari kata *athlon* atau *athlum* yang artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan, atau perjuangan. Sedangkan orang yang melakukannya disebut dengan *athleta*. Menurut Saputra (2001, hlm. 1) “atletik merupakan salah satu aktivitas fisik yang dapat diperlombakan atau dipertandingkan dalam bentuk kegiatan jalan, lari, lempar, dan lompat”. Pendapat serupa disebutkan oleh Muhtar (2011, hlm. 1) “atletik sebagai salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan atau diperlombakan, yang meliputi atas nomor lari, lompat, dan lempar”.

Pada hakekatnya nomor-nomor atau cabang-cabang pada olahraga atletik ini seperti lari, lompat, dan lempar adalah gerakan-gerakan dasar yang sering kita lakukan sehari-hari. Bahkan gerakan-gerakan yang terdapat di dalam atletik telah dilakukan sejak adanya peradaban manusia di muka bumi ini. Selain itu gerakan-gerakan yang ada di dalam atletik telah dilakukan oleh manusia sejak lahir yang dilakukan secara bertahap seiring dengan berkembangnya tingkat perkembangan dan pertumbuhan manusia. Dan disamping itu, cabang-cabang atau nomor-nomor tersebut dapat dijadikan dasar pembinaan bagi cabang-cabang olahraga lainnya. Tak heran jika atletik ini disebut sebagai *mother of sport* atau ibu dari semua cabang olahraga. Hal ini dikarenakan, keterampilan dasar olahraga tercakup di dalamnya.

Di dalam atletik terdapat nomer-nomer atau cabang-cabang olahraga yang biasa digunakan dalam perlombaan, dimana nomer-nomer tersebut terdiri dari lari, lompat, dan lempar. Menurut Muhtar (2011, hlm. 6) mengemukakan bahwa:

Nomor lari terdiri dari 11 event individual dan estafet 4 x 100m dan 4 x 400m, dikelompokkan kedalam beberapa group seperti, lari sprint dekat (100m, 200m), sprint jauh (400m), jarak menengah dekat (800m), jarak menengah (1500m), jarak menengah jauh (5000m), jarak jauh (1000m dan marathon 42,129m), lari gawang (110 dan 400m).

Selanjutnya untuk nomor lompat dan juga lempar kembali di jelaskan oleh Muhtar (2011, hlm. 6) “bahwa ada dua kelompok event lapangan seperti, nomor lompat (lompat tinggi, lompat jauh, jingkat, dan lompat tinggi galah), nomor lempar (peluru, cakram, lembing, martil)”.

Dari semua penjelasan di atas mengenai nomer-nomer yang terdapat dalam olahraga atletik, hampir semua sering kita jumpai dalam kehidupan sehari-hari baik itu dalam perlombaan-perlombaan maupun kegiatan pembelajaran di sekolah.

## **5. Pengertian lompat jauh**

Lompat jauh merupakan salah satu cabang atau nomer yang diperlombakan dalam olahraga atletik. Menurut Muhtar (2011, hal 52) bahwa:

Lompat jauh adalah suatu bentuk 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 yang sejauh-jauhnya.

Kemudian menurut Warsidi (2010, hlm. 43) mengatakan, “bahwa lompat jauh adalah gerakan meloncat ke depan dengan bertolak pada satu kaki untuk mencapai suatu kejauhan yang dapat di jangkau”. Adapaun menurut Aminudin (2010, hlm 16) mengemukakan “lompat jauh adalah suatu aktivitas dalam atletik dengan gerakan yang dilakukan di dalam lompatan untuk mencapai lompatan yang sejauh-jauhnya”.

Dari beberapa pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa lompat jauh merupakan sebuah gerakan melompat atau meloncat dengan menggunakan satu kaki sebagai tumpuan dengan arah ke depan untuk mencapai jarak yang sejauh mungkin. Prinsip dasar dari lompat jauh yaitu untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya, seperti halnya yang diungkapkan oleh Hendrayana (2007, hlm 79) mengemukakan

bahwa “prinsip dasar lompat jauh adalah membangun awalan yang secepat-cepatnya dan melakukan tolakan yang sekuat-kuatnya ke arah depan-atas dengan satu kaki untuk meraih ketinggian yang optimal saat melayang sehingga menghasilkan jarak lompatan yang sejauh-jauhnya”. dan untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya tersebut digunakan beberapa gaya diantaranya yaitu gaya jongkok, gaya mengantung, dan gaya jalan di udara.

Namun lompat jauh dengan menggunakan gaya jongkok pada umumnya sering kali dilakukan oleh anak-anak sekolah baik itu SD, SMP, dan SMA atau sederajat. Hal ini dikarenakan pada posisi melayang atau berada di udara posisi tubuh kita membentuk seperti orang duduk atau jongkok dimana kedua lutut di tekuk dan badan di bungkukkan dengan kedua tangan ke depan. Sehingga kita lebih mudah untuk melakukannya.

Lebih jelasnya dikemukakan oleh muhtar (2011, hlm. 55) mengenai sikap badan di udara bahwa “Pada waktu lepas landas dari tanah (papan tolakan), keadaan sikap badan di udara jongkok, dengan jalan membulatkan badan dengan kedua lutut ditekuk, kedua tangan ke depan”. Dan menurut warsidi (2010, hlm. 46) mengatakan, “Gaya jongkok adalah gerakan lompat jauh, yakni setelah kaki menolakkan tubuh dari balok tumpu, kaki di ayunkan ke depan atas untuk membantu mengangkat titik berat tubuh ke atas”.

Adapun yang menjadi tujuan dari lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya dari papan tolakan. Untuk mencapai jarak lompatan yang jauh diperlukan pemahaman mengenai unsur-unsur pokok atau tehnik dasar pada lompat jauh yang dalam hal ini menggunakan gaya jongkok., diantaranya yaitu:

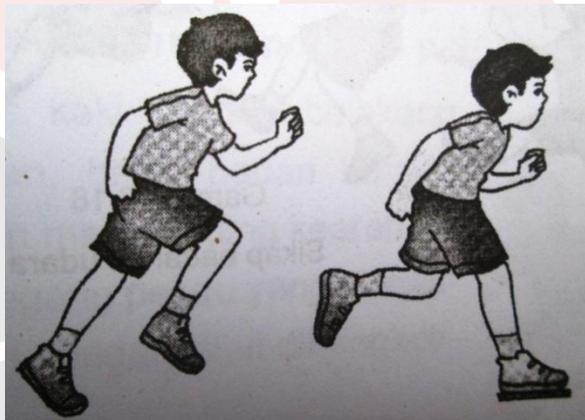
a. Awalan atau ancang-ancang

Awalan atau ancang-ancang merupakan gerakan permulaan yang dilakukan dalam lompat jauh. Gerakan ini dilakukan dengan berlari dari jarak tertentu untuk memperoleh kecepatan sebelum menolak di papan tolakan. Menurut muhtar (2011, hlm. 52) mengatakan, “bahwa awalan atau ancang-ancang adalah gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan (lompatan)”.

Menurut pendapat di atas awalan berperan penting dalam memperoleh jarak dari lompatan yang sejauh mungkin. Semakin cepat lari atau awalan yang dilakukan, maka kemungkinan untuk memperoleh jarak yang jauh sangatlah besar.

Menurut Aminudin (2010, hlm 17) mengemukakan bahwa “awalan itu harus dilakukan dengan secepat-cepatnya serta jangan mengubah langkah pada saat akan melompat”. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa ketika melakukan awalan pada lompat jauh gaya jongkok haruslah dilakukan dengan kecepatan yang maksimal tanpa merubah langkah pada saat akan melompat.

Untuk jarak awalan itu sendiri kembali di jelaskan oleh muhtar (2011, hlm 52-53) mengatakan, “bahwa jarak awalan yang biasa dan umum digunakan oleh para pelompat (atlet) dan perlombaan lompat jauh adalah : untuk putra antara 40m sampai dengan 50m dan untuk putri antara 30m sampai dengan 45m”.



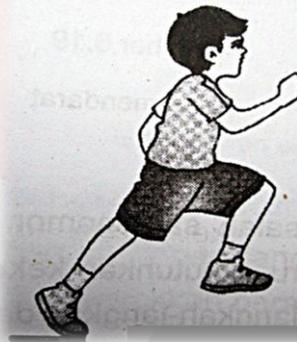
**Gambar 2.1 awalan dan lari**  
Sumber Asmara (2010, hlm.101)

#### b. Tolakan

Tolakan merupakan tehnik lompat jauh yang dilakukan setelah melakukan ancang-ancang. Pada saat menolak ini dilakukan dengan menggunakan satu kaki yang nantinya akan mengubah gerakan horizontal yang dilakukan pada saat melakukan awalan menuju gerakan vertical setelah melakukan lompatan. Hal ini di perjelas oleh pendapat Muhtar (2011, hlm. 53) mengatakan bahwa, “ tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horizontal ke gerakan vertikal yang dilakukan

secara cepat”. Sedangkan menurut Aminudin (2010, hlm 18) mengemukakan bahwa “tolakan yaitu menolak sekuat-kuatnya pada papan tolakan dengan kaki terkuat ke atas (tinggi dan ke depan)”.

Pada saat akan melakukan tolakan ini pelompat haruslah sudah mempersiapkan diri untuk melakukan tolakan setelah langkah terakhir saat melakukan awalan atau ancang-ancang. Pada saat melakukan tolakan ini posisi badan agak di condongkan ke belakang, kemudian kaki yang menjadi kaki tumpu lurus, sedangkan kaki ayun agak di bengkokkan ke belakang.



**Gambar 2.2 tolakan**

Sumber: Asmara (2010, hlm. 101)

c. Sikap badan di udara (gaya jongkok)

Sikap badan di udara atau sering di sebut dengan melayang merupakan kondisi atau posisi tubuh yang di lakukan ketika sudah berada di udara dengan merubah posisi seperti orang yang sedang duduk atau jongkok. Menurut wahidi (2010, hlm 46) mengatakan bahwa, “sikap saat melayang adalah sikap setelah gerakan lompatan dilakukan dan badan sudah berada tinggi ke atas”.

Saat melakukan gerakan melayang ini yang diperlu di perhatikan yaitu untuk dapat merubah posisi tubuh ketika berada di udara, hal ini di maksudkan untuk dapat menambah atau memperjauh jarak yang akan diperoleh saat melakukan lompat jauh.



**Gambar 2.3 sikap badan di udara**

Sumber: Asmara (2010, hlm. 102)

d. Sikap mendarat

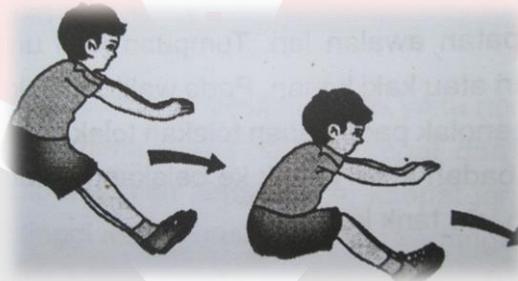
Menurut syarifuddin (dalam Rusli, 2013, hlm. 52) mengatakan bahwa, “pada waktu akan mendarat kedua kaki di bawah ke depan lurus dengan jalan mengangkat paha ke atas, badan di bungkukkan ke depan, kedua tangan ke depan”.

Sikap mendarat yang dilakukan pada lompat jauh baik itu yang menggunakan gaya jongkok, gaya gantung, gaya jalan di udara adalah sama saja. Dimana seperti yang di kemukakan oleh syarifuddi di atas bahwa saat mendarat posisi kaki harus ke depan lurus dimana tumit kaki yang menyentuh tanah pertama kali, kemudian badan di bungkukkan ke depan dan kedua tangan ke depan untuk membawa berat badan ke depan. Dan yang perlu untuk diperhatikan ketika tumit sudah menyentuh pasir, secara otomatis lutut haruslah di tekukkan ke depan sehingga memberikan momentum pendaratan yang sempurna. Dan pada saat melakukan pendaratan ini merupakan hasil akhir yang diperoleh oleh atlit ketika melakukan lompat jauh, sehingga dapat di ukur berapa jarak yang diperoleh dari lompatan tersebut.

Menurut Aminudin (2010) terdapat beberapa hal yang harus dihindari dan diperhatikan dalam pelaksanaan lompat jauh, diantaranya yaitu :

- 1) Hal-hal yang perlu dihindari :
  - a) Memperpendek atau memperpanjang langkah terakhir sebelum bertolak.
  - b) Bertolak dari tumit dengan kecepatan yang tidak memadai.
  - c) Badan miring jauh ke depan atau ke belakang.
  - d) Fase yang tidak seimbang.
  - e) Gerak kaki yang premature.
  - f) Tidak cukup angkatan kaki pada pendaratan.

- g) Satu kaki turun mendahului kaki lain pada darat.
- 2) Hal-hal yang harus diperhatikan :
  - a) Pelihara kecepatan sampai saat menolak.
  - b) Capailah dorongan yang cepat dan dinamis dari balok tumpuan.
  - c) Ubahlah sedikit posisi lari, bertujuan mencapai posisi lebih tegak.
  - d) Gunakan gerakan kompensasi lengan yang baik.
  - e) Capailah jangkauan gerak yang baik.
  - f) Gerak akhir agar dibuat lebih kuat dengan menggunakan lebih besar daya kepadanya.
  - g) Latihan gerakn pendaratan.
  - h) Kuasai gerak yang betul dari lengan dan kaki dalam meluruskan dan membengkokkan.



**Gambar 2.4 Sikap mendarat**

Sumber: Asmara (2010, hlm.102)

## 6. Konsep dasar bermain

Bermain dalam bahasa Inggris disebut “*games*” (kata benda), “*to play*” (kata kerja), “*toys*” (kata benda) ini berasal dari kata “*main*”. Dalam kamus bahasa Indonesia, kata main berarti “melakukan perbuatan untuk tujuan bersenang-senang (dengan alat tertentu atau tidak). Menurut Hetherington & Parke (dalam Moeslichatoen, 2004, hlm. 34) mengatakan bahwa, “bermain juga berfungsi untuk mempermudah perkembangan kognitif anak”. sejalan dengan Hetherington dan juga parke, Dworetzky (dalam Moeslichatoen, 2004, hlm. 34) mengemukakan bahwa, “Fungsi bermain dan interaksi dalam permainan mempunyai peran penting bagi perkembangan kognitif dan social anak. Dari pendapat tersebut dapat di tarik kesimpulan bahwa dengan bermain dapat memungkinkan seorang untuk memperoleh

sebuah pengetahuan, mempelajari sesuatu, memecahkan masalah, dan juga meneliti sebuah masalah yang dihadapinya.

Kegiatan bermain merupakan suatu kegiatan yang sangat diperlukan oleh setiap manusia tanpa memandang usia manusia tersebut. Khususnya untuk anak-anak kegiatan bermain merupakan suatu kegiatan yang bersifat sangat penting, sebab melalui kegiatan bermain potensi yang dimiliki oleh anak dapat tergali secara optimal. Hal ini sependapat dengan yang dikemukakan oleh Saputra (2001, hlm. 6) mengatakan bahwa, “Bermain yang dilakukan secara tertata sangat bermanfaat untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan anak”. Pendapat tersebut pun sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Satya (2006, hlm 40) mengatakan bahwa “Dalam bermain anak mengembangkan mentalnya dan menumbuhkan kemampuannya untuk memecahkan masalah dalam hidupnya (perkembangan social) dan meningkatkan kebugaran komponen motoriknya”.

Kegiatan bermain bagi anak-anak dapat memberi pengalaman bagaimana beradaptasi baik itu dengan lingkungan, orang lain, maupun dengan dirinya sendiri. Dalam kegiatan bermain anak-anak tidak sungguh-sungguh, melainkan bertindak sesuai perannya, akan tetapi walaupun demikian bermain merupakan suatu hal yang serius bagi mereka.

Bermain memanglah sangat bermanfaat bagi anak-anak, karena dengan bermain dapat memperoleh sebuah pengalaman yang secara natural dapat dirasakan oleh anak. menurut Saputra (2001) bermain bermanfaat untuk :

- a. Perkembangan fisik
- b. Perkembangan keterampilan
- c. Perkembangan intelektual
- d. Perkembangan social
- e. Perkembangan emosi
- f. Perkembangan keterampilan olahraga

Kemudian mengenai manfaat bermain kembali dijelaskan oleh Satya (2006) bahwa manfaat lain dari bermain bagi anak adalah :

- a. Anak mendapatkan kesempatan untuk mengembangkan diri, baik perkembangan gisik (melatih keterampilan motorik kasar dan motorik halus), perkembangan

psiko social (melatih pemenuhan kebutuhan emosi), serta pengembangan kognitif (melatih kecerdasan).

- b. Bermain merupakan sarana bagi anak untuk bersosialisasi.
- c. Bermain bagi anak-anak adalah untuk melepaskan diri dari ketegangan.
- d. Bermain merupakan dasar dari pertumbuhan mentalnya.
- e. Melalui bermain anak –anak dapat mengeluarkan energi yang ada dalam dirinya ke dalam aktivitas yang menyenangkan.
- f. Melalui bermain anak-anak dapat mengembangkan imajinasinya seluas mungkin.
- g. Melalui bermain anak-anak dapat berpetualan menjelajah lingkungan dan menemukan hal-hal baru dalam kehidupannya.
- h. Melalui bermain anak-anak dapat belajar bekerjasama, mengerti peraturan, saling berbagi dan belajar menolong diri sendiri dan orang lain serta menghargai waktu.
- i. Bermain juga merupakan sarana mengembangkan kreativitas anak.
- j. Bermain dapat mengembangkan keterampilan olahraga dan menari.
- k. Melatih konsentrasi atau pemusatan perhatian pada tugas tertentu.

Selain itu pendapat serupa pun dikemukakan oleh Suyatno (2005, hlm 14) mengemukakan bahwa permainan belajar, jika dimanfaatkan secara bijaksana dapat :

- a. Menyingkirkan keseriusan yang menghambat.
- b. Menghilangkan stress dalam lingkungan belajar.
- c. Mengajak orang terlibat penuh.
- d. Meningkatkan proses belajar.
- e. Membangun kreativitas diri.
- f. Mencapai tujuan dengan ketidaksadaran.
- g. Meraih makna belajar melalui pengalaman.
- h. Memfokuskan siswa sebagai subjek belajar.

Sebuah permainan yang dijadikan sebagai media pendidikan memerlukan keterampilan tersendiri yang harus dikuasai oleh seorang guru. Dimana dalam keterampilan tersebut diperlukan semacam kajian terlebih dahulu. Seperti misalnya membaca bahan-bahan teoritis, menyusun peraturan permainan, menyiapkan alat bermain, dan lain sebagainya.

Menurut Suyatno (2005) Ada dua jenis permainan dalam pembelajaran. Yang pertama yaitu bentuk permainan yang mengarah pada permainan yang digunakan

untuk pendidikan. Permainan ini memiliki tujuan tertentu seperti misalnya permainan lompat kardus untuk meningkatkan gerak dasar lompat jauh. Permainan yang kedua yaitu jenis permainan dalam proses belajar yang memang digunakan semata-mata sebagai permainan murni. Bentuk permainan seperti ini biasanya ditujukan untuk dapat menghidupkan suasana belajar.

### **7. Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui metode bermain**

Pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dalam penelitian kali ini lebih menekankan pada metode bermain yang diberikan untuk menyampaikan materi atletik lompat jauh gaya jongkok tersebut, yang mana bermain itu sendiri memiliki fungsi yang sudah di jelaskan pada penjelasan di atas yaitu untuk dapat mengoptimalkan perkembangan dan pertumbuhan potensi anak secara optimal.

Melalui sebuah bentuk permainan yang diberikan dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok ini siswa atau anak didik akan merasa senang dan antusias untuk mengikuti permainan tersebut, dimana permainan yang diberikan merujuk pada pola gerak dasar lompat jauh gaya jongkok itu sendiri. Dan bentuk-bentuk permainan yang berhubungan dengan lompat jauh gaya jongkok yang akan dijadikan sebagai pembelajaran yaitu sebagai berikut :

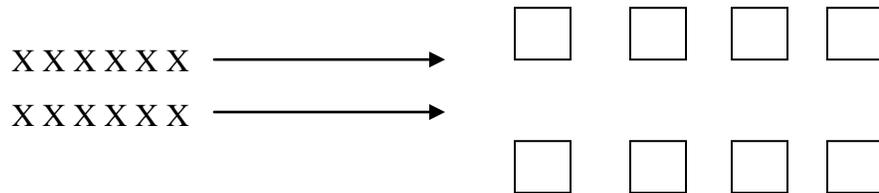
#### **a. Permainan lompat suara**

Permainan yang satu ini bertujuan untuk melatih awalan lari pada lompat jauh dengan perkenaan tolakan pada lompat jauh gaya jongkok. Peraturan dari permainan lompat suara ini cukup sederhana dimana terdapat trek lari lurus sepanjang kurang lebih 20 meter – 30 meter, kemudian ketika mendengar pluit pertama siswa berlari dengan cepat dan irama yang beraturan lurus ke depan, dan ketika mendengar suara pluit kedua dari guru siswa melompat dimana pun tempat mereka berada saat mendengar suara pluit tersebut dan langsung melompat dengan menggunakan satu kaki sebagai tumpuan tolakan.

#### **b. Lompat persegi**

Permainan lompat persegi ini merupakan bentuk permainan yang bertujuan untuk dapat melatih tolakan pada lompat jauh gaya jongkok. Dalam permainan yang satu ini terdapat beberapa gambar persegi yang dibuat oleh guru sejarajajar

dimana jarak antara gambar satu dengan yang lainnya yaitu 1 meter. Kemudian siswa harus dapat melompati beberapa gambar persegi tersebut dengan pas tanpa keluar dari gambar tersebut.



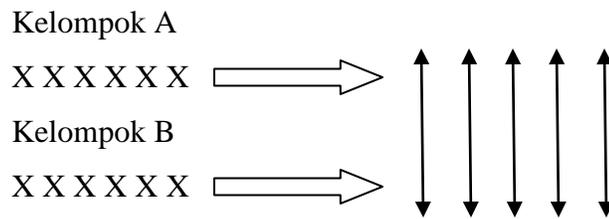
### c. Melompati tali

Pada bentuk permainan melompati tali ini tingkat kesulitan yang akan dihadapi oleh siswa lumayan meningkat dari permainan sebelumnya, karena pada permainan ini siswa di tuntut untuk melakukan ancang-ancang terlebih dahulu sebelum melompati tali agar tidak menyentuh tali tersebut. Dan pada permainan kali ini bertujuan untuk melatih sikap di udara lompat jauh gaya jongkok.

Peraturan dari permainan ini sebagai berikut: tali di bentangkan dengan di ikat pada sebuah tongkat atau alat lainnya sebanyak 5 buah tali. Jarak antara tali yang satu dengan yang lainnya yaitu 5 meter, kemudian siswa di bagi menjadi 2 kelompok dan Masing-masing kelompok berbaris berbanjar menghadap tali yang sudah dibentangkan dengan jarak 15 meter dari tali pertama untuk ancang-ancang. Sistem dari permainan ini yaitu dengan dilombakan antar kelompok. Saat mendengar pluit, maka permainan di mulai dengan siswa pada barisan pertama di masing-masing kelompok berlari menuju tali pertama yang kemudian melompati tali tersebut satu persatu sampai pada tali yang terakhir dan kemudian kembali ke barisannya lagi. Saat siswa pertama sudah kembali ke barisan, maka langsung dilanjutkan oleh siswa pada barisan kedua untuk melompati tali tersebut dan berlanjut sampai siswa pada barisan terakhir. Pemenang dari permainan ini adalah kelompok yang berhasil selesai terlebih dahulu.

Pada permainan ini tali di bentangkan dengan jarak 3-5 meter, dan ketinggian tali di mulai dari 20cm, 30cm, dan 40cm.

Berikut bentuk atau gambar dari permainan ini :



d. Permainan lompat katak

Permainan lompat katak ini merupakan permainan perlombaan dimana terdapat dua kelompok yang bertanding. Peraturan permainan lompat katak ini cukup sederhana dimana masing-masing siswa di kedua kelompok berada pada posisi jongkok. Kemudian ketika mendengar pluit siswa langsung berlompat seperti katak sampai menuju garis finish yang berjarak 10 meter. Permainan yang satu ini bertujuan untuk melatih sikap mendarat pada lompat jauh khususnya lompat jauh gaya jongkok.

**B. Kajian Praktis**

Penelitian tindakan kelas ini dilakukan melihat pada beberapa hasil penelitian yang sesuai dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya tentang penerapan metode bermain dalam proses pembelajaran oleh :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Fajar adha tahun (2014) dengan judul “Meningkatkan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan bermain pada siswa SD Negeri Cilumping Kecamatan Buahdua Kabupaten Sumedang”. Penelitian tindakan kelas ini dilakukan dalam 3 siklus dimana data awal yang diperoleh yaitu 34% siswa. Target yang di capai pada siklus pertama yaitu sebesar 36%. Lalu pada siklus kedua diperoleh hasil 65% siswa yang dapat melakukan gerak dasar lompat jauh dengan baik. Sedangkan pada siklus ketiga diperoleh hasil 100% siswa yang dapat melakukan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dengan baik.
2. Penelitian yang kedua dilakukan oleh Gustin Handayani pada tahun (2014) dengan judul penelitian “Meningkatkan gerak dasar lari sprint melalui pendekatan bermain adu cepat mengumpulkan bola pada siswa kelas V SDN Bojongloa II Kecamatan Buahdua Kabupaten Sumedang”. Dimana hasil pada penelitian yang menggunakan metode pendekatan bermain ini mengalami peningkatan dengan dilaksanakan sebanyak tiga siklus.

data awal penelitian tersebut menyebutkan bahwa subyek penelitian yaitu kelas V yang berjumlah 31 siswa. Dimana terdapat 8 siswa atau 26% yang telah memenuhi kriteria ketentuan minimal, dan sebanyak 23 siswa atau 74% yang belum mampu mencapai kriteria ketentuan minimal. Dan setelah menggunakan penerapan pendekatan bermain dalam proses pembelajaran yang dilakukan sebanyak tiga siklus diperoleh hasil sebagai berikut :

- a. Siklus pertama perencanaan pembelajaran mencapai 69,83%, pada siklus kedua meningkat mencapai 82,36%, dan pada siklus ke tiga diperoleh hasil akhir mencapai 98,75%.
  - b. Pada kinerja guru siklus pertama mencapai 70,41%, pada siklus kedua meningkat menjadi 8,67% dan pelaksanaan pada siklus ketiga meningkat menjadi 99.67%
  - c. Peningkatan aktivitas siswa dalam proses pembelajaran mengalami peningkatan dimana siklus pertama diperoleh hasil mencapai 60%, pada siklus kedua mencapai 80,13%, dan pada pelaksanaan siklus ketiga meningkat menjadi 93,71%.
  - d. Kemudian untuk hasil belajar siswa pada siklus pertama mencapai 55,33%, pada siklus kedua mencapai 74,84% dan pada pelaksanaan siklus ketiga meningkat menjadi 93,71%.
3. Penelitian yang ketiga yaitu dilakukan oleh Angga (2014) dengan judul penelitian “Meningkatkan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Pendekatan Bermain dan *Group Investigation*” dalam penelitian tersebut diperoleh hasil penelitian sebagai berikut :
- a. Perencanaan pembelajaran dalam upaya meningkatkan pembelajaran lompatjauh gaya jongkok dengan pendekatan bermain dan *group investigation* dimulai dengan menganalisis tujuan pokok, meningkatkan keterampilan melakukan lompat jauh gaya jongkok, dan merencanakan jumlah pertemuan. Dengan perencanaan pembelajaran seperti itu, dapat dilihat hasil dari penelitian ini siklus I 57%, siklus II 78,5%, dan siklus III telah memenuhi target dengan persentase 96,1%. Agar proses pembelajaran berjalan efektif, sistematis tahapan gerakan dimulai dengan gerakan yang mudah, kemudian berangsur-angsur dinaikan ke beban yang sulit.

- b. Proses pelaksanaan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan pendekatan bermain dan *group investigation*, diikuti dengan kinerja guru yang maksimal dalam memotivasi aktivitas siswa dan bimbingan melalui petunjuk-petunjuk pelaksanaan yang jelas dan koreksi-koreksi yang tepat baik secara khusus maupun umum serta upaya modifikasi dan pemanfaatan fasilitas belajar akan mampu mendapatkan hasil yang maksimal. Pada data siklus I 57%, siklus II 78,5%, dan siklus III menjadi 96,3% bisa disimpulkan mengalami peningkatan yang signifikan.
- c. Dalam memaksimalkan aktivitas siswa saat berlangsungnya pembelajaran pemberian motivasi siswa harus diberikan saat pembelajaran berlangsung agar aktivitas siswa dapat meningkat disamping pengawasan dan peraturan yang ketat, jelas dan tidak berpihak sehingga pengelolaan proses belajar maksimal. Dapat dilihat dari data siklus I yang mendapatkan kriteria sangat baik 0 %, kriteria baik 58,8%, kriteria cukup 41,2%, dan kriteria kurang 0%, siklus II siswa yang mendapatkan kriteria sangat baik 47,1 %, kriteria baik 52,9%, cukup 0% dan kriteria kurang 0% dan siklus III yang mendapatkan kriteria sangat baik 94,1%, kriteria baik 5,9%, cukup 0% dan kurang 0%. Aktivitas siswa yang mendapatkan kriteria baik mengalami peningkatan.
- d. Penerapan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan pendekatan bermain dan *group investigation* menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan, karena pada saat proses pembelajaran dari setiap siklus yang dijalani, siswa merasakan gembira dan mampu mengembangkan kemampuannya secara maksimal, dengan begitu akan berdampak pada terjadinya peningkatan dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Hal ini dapat dilihat dari hasil tes pembelajaran data awal 17,6% yang tuntas atau 3 orang siswa dari 17 siswa, meningkat pada siklus I menjadi 29,4% atau 5 siswa yang tuntas, siklus II menjadi 82,4% atau 14 siswa, dan siklus III dengan persentase ketuntasan 94,1%.

Dari ketiga penelitian yang dilakukan tersebut membuktikan bahwa penerapan metode bermain yang dilakukan dalam proses pembelajaran ini mampu untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

### **C. Hipotesis tindakan**

Berdasarkan kajian teoritis dan juga kajian praktis di atas peneliti beranggapan bahwa penerapan metode bermain yang dilakukan dalam penelitian kali ini pun ini berhasil apabila diterapkan dalam proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN Tegaltangkolo 1. Sehingga kemampuan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok akan meningkat.

