

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Hakikat Belajar dan Pembelajaran**

##### **1. Pengertian Belajar**

Sekolah berfungsi menciptakan lingkungan belajar bagi para siswa untuk mencapai tujuan pendidikan. Proses pendidikan, kegiatan belajar dan pembelajaran merupakan suatu usaha yang amat strategis untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Kegiatan belajar sesungguhnya dilakukan oleh semua makhluk yang hidup, mulai dari bentuk kehidupan yang sederhana sampai dengan yang kompleks. Husdarta & Saputra (2010, hlm. 2) bahwa: “Belajar dimaknai sebagai proses perubahan tingkah laku sebagai akibat adanya interaksi antara individu dengan lingkungannya, tingkah laku itu mencakup aspek pengetahuan, keterampilan, dan sikap”.

Dimiyati & Mudjiono (2006, hlm. 9) mengemukakan bahwa: “Belajar adalah suatu perilaku pada saat orang belajar maka responnya menjadi lebih baik sebaliknya bila ia tidak belajar maka responnya menurun”.

Menurut Hamalik (2011, hlm. 106) bahwa: “Belajar merupakan suatu proses dan bukan hasil yang hendak dicapai semata. Proses itu sendiri berlangsung melalui serangkaian pengalaman, sehingga terjadi modifikasi pada tingkah laku yang telah dimiliki sebelumnya”.

Berdasarkan definisi dari para ahli bahwa peran guru bukan hanya memberikan informasi agar anak memperoleh pengalaman guna mengembangkan pengetahuan dan pemahaman, sikap dan nilai, serta pengembangan keterampilan dan guru bertindak sebagai pembimbing.

Menurut Lutan (2001, hlm. 15) bahwa “Tujuan Belajar ialah menghasilkan perubahan perilaku yang melekat, proses belajar dalam pendidikan jasmani juga bertujuan untuk menimbulkan perubahan perilaku”

Berdasarkan ahli tujuan belajar dapat disimpulkan bahwa siswa yang belajar berarti memperbaiki kemampuan-kemampuan kognitif, afektif, maupun psikomotor. Dengan meningkatnya kemampuan-kemampuan tersebut maka keinginan, kemauan, atau perhatian pada lingkungan sekitarnya makin bertambah.

## 2. Pengertian Pembelajaran

Menurut Dimiyati dan Mudjiono (2009, hlm. 267) bahwa pembelajaran adalah:

Kegiatan guru secara terprogram dalam desain instruksional, untuk membuat siswa belajar secara aktif, yang menekankan pada penyediaan sumber belajar. Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses pemerolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain, pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik.

Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan 2006, dikemukakan bahwa: "Pembelajaran adalah suatu proses kegiatan untuk membantu orang lain mencapai kemajuan seoptimal mungkin sesuai dengan tingkat perkembangan potensi kognitif, afektif maupun psikomotornya".

Prinsip- prinsip pembelajaran menurut Hernawan, dkk (2010, hlm. 9) sebagai berikut

- a. Perhatian dan motivasi
- b. Keaktifan
- c. Keterlibatan langsung
- d. Pengulangan
- e. Tantangan
- f. Penguatan
- g. Umpan balik
- h. Perbedaan individual

Berdasarkan pendapat di atas dapat di paparkan bahwa motivasi yaitu dorongan untuk melakukan kegiatan belajar, baik motivasi intrinsik maupun motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik dinilai lebih baik, karena berkaitan langsung dengan tujuan pembelajaran itu sendiri. Motivasi ekstrinsik yaitu menumbuhkan motivasi yang datang dari diri siswa itu sendiri. Munculnya motivasi ekstrinsik dapat dilakukan dengan memberi pujian, hadiah, menciptakan situasi belajar yang menyenangkan, dan memberi nasihat. Perhatian atau pemusatan energi psikis terhadap pelajaran erat kaitannya dengan motivasi. Untuk memusatkan perhatian siswa terhadap pelajaran bias didasarkan terhadap siswa itu sendiri atau terhadap situasi pembelajarannya. Bila perasaan siswa tidak terlibat aktif dalam situasi pembelajaran, pada hakikatnya siswa tersebut tidak belajar,

penggunaan metode dan media yang bervariasi dapat merangsang siswa untuk lebih aktif belajar. Umpan balik di dalam belajar sangat penting, supaya siswa mengetahui benar tidaknya pekerjaan yang ia lakukan. Umpan balik dan guru yang sebaiknya mampu menyadarkan siswa terhadap kesalahan mereka dan meningkatkan pemahaman siswa akan pelajaran tersebut. Perbedaan individu tersendiri yang memiliki perbedaan dari yang lain, guru hendaknya mampu memperhatikan dan melayani siswa sesuai dengan hakikat mereka masing-masing.

Peran seorang guru sangat penting dalam proses pembelajaran sehingga anak didik dapat mencerna dengan baik materi yang disampaikan, selain peran guru sebagai fasilitator, juga peran guru harus dituntut lebih cermat menghadapi jika menemukan kendala atau hambatan yang terjadi pada saat pembelajaran berlangsung. Disini kemampuan guru sebagai fasilitator diuji sebagai pemimpin atau manager dilapangan untuk memecahkan sebuah hambatan yang dapat mengganggu perkembangan teknik. Peran guru dalam pembelajaran yaitu membuat desain instruksional, menyelenggarakan kegiatan belajar mengajar, bertindak mengajar atau membelajarkan, mengevaluasi hasil belajar yang berupa dampak pengajaran. Peran siswa adalah bertindak belajar, yaitu mengalami proses belajar mencapai hasil belajar dan menggunakan hasil belajar yang digolongkan sebagai dampak pengiring. Dengan belajar maka kemampuan mental semakin meningkat.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa hakikat belajar dan pembelajaran adalah perubahan yang terjadi pada siswa, dari hasil suatu proses pembelajaran dengan memanfaatkan semua komponen pengajaran secara optimal untuk mencapai keberhasilan tujuan pembelajaran.

## **B. Perkembangan dan Karakteristik Anak sekolah Sekolah Dasar**

Perkembangan umum pada anak usia SD menurut Desmita dalam Rukmana (2009, hlm. 53). “Periode pertumbuhan fisik yang lambat dan relatif seragam sampai mulai terjadi perubahan-perubahan pubertas”. Sedangkan menurut Lutan (2001, hlm 17) bahwa “perkembangan jasmani anak tidak semata-mata bergantung pada proses kematangan. Perkembangan itu juga dipengaruhi oleh

pengalaman gerak mereka baik ditinjau dari aspek mutu maupun banyaknya pengalaman itu”.

Dengan demikian melalui pengalaman anak akan terbentuk perubahan dalam aspek jasmani dan rohaninya., anak akan mampu menggunakan tubuhnya secara efisien. Perkembangan anak tidak semata-mata bergantung pada proses kematangan. Perkembangan itu juga dipengaruhi oleh pengalaman gerak mereka baik ditinjau dari aspek mutu maupun banyaknya pengalaman. Melalui bimbingan anak akan mampu bergerak dengan penuh kesenangan, penghematan tenaga dan geraknya terkendali.

Karakteristik anak memasuki jenjang sekolah dasar antara 6-12 tahun, pertumbuhan cenderung berjalan lambat akan tetapi mempunyai waktu belajar yang cepat.

Anak mulai belajar berjalan pada saat mereka berusia kira-kira dua tahun. Setelah memasuki masa kanak-kanak, anak mencoba melakukan gerakan melempar dan menendang. Pada anak berusia 2-7 tahun, pada dasarnya anak sedang menjalani pertumbuhan, mengalami bertambahnya pengalaman, mereka bergantung pada instruksi, dan meniru yang lain.

Menurut Saputra (2001, hlm. 15) bahwa fase perkembangan dibagi menjadi tiga tingkatan, yaitu:

1. Tingkat awal, merupakan awal dari munculnya kesadaran anak akan pola gerak dasar, meskipun perpaduan dan koordinasi gerakannya masih belum sempurna.
2. Tingkat dasar merupakan proses menuju pematangan ke arah pola gerak dasar. Kesadaran mengenai ruang dan waktu sudah terbentuk, sehingga gerak koordinasi sudah mulai lebih baik dari pada tahapan sebelumnya.
3. Tingkat kematangan merupakan tahap pematangan gerak dasar yang ditandai dengan semakin efisiennya koordinasi gerak yang dilakukan, biasanya anak yang berada pada fase ini, sudah layak untuk mendapatkan bentuk-bentuk gerak yang lebih kompleks.

Jadi pada fase ini anak sudah siap untuk menerima berbagai informasi dari guru, dari sisi emosi antara lain anak telah dapat mengekspresikan reaksi terhadap orang lain, telah dapat mengontrol emosi, sudah mampu berpisah dengan orang tua dan telah mulai belajar tentang konsep nilai misalnya benar dan salah. Untuk perkembangan kecerdasannya anak usia kelas awal SD ditunjukkan dengan kemampuannya dalam melakukan seriasi, mengelompokkan obyek, berminat terhadap angka dan tulisan, meningkatnya perbendaharaan kata, senang berbicara,

memahami sebab akibat dan berkembangnya pemahaman terhadap ruang dan waktu.

Perkembangan anak usia 7-10 tahun adalah fase transisi dimana anak secara individu dapat mengkombinasikan dan menerapkan keterampilan gerak dasar yang terkait dengan performanya dalam aktivitas jasmani kemudian dari sisi fisik sudah terjadi perubahan-perubahan yang cenderung signifikan. Anak bertambah tinggi, suara membesar dan rasa percaya diri meningkat. Serta anak mampu mengekspresikan reaksi yang lebih baik dari sebelumnya, menampilkan perbedaan-perbedaan individual dalam banyak segi dan bidang, di antaranya, perbedaan dalam intelegensi, kemampuan dalam kognitif dan bahasa, perkembangan kepribadian dan perkembangan fisik anak.

Masa transisi ini terjadi pada anak dan menjadikan saat yang tepat untuk menentukan kecabangan olahraga yang anak inginkan. Selama periode ini, anak secara aktif dapat mengkombinasikan berbagai gerak dan keterampilan, dan pada umumnya kemampuan mereka akan sangat cepat meningkat. Peran guru dan orang tua selama periode ini seharusnya dapat membantu anak dalam mengembangkan dan menambah kemampuan dalam berbagai macam aktivitas jasmani.

Perkembangan anak usia 10-13 tahun adalah fase spesifikasi. Pada saat ini, anak sudah dapat menentukan pilihan akan cabang olahraga yang disukainya. Secara umum, mereka sudah memiliki kemampuan dalam koordinasi dan kelincahan yang jauh lebih baik.

Dari ketiga fase perkembangan gerak dasar yang terjadi pada anak usia sekolah dasar perlu adanya upaya guru dalam menentukan dan mengarahkan anak didiknya dalam jenjang yang berbeda.

### **C. Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar**

Pembelajaran atletik di sekolah dasar disesuaikan dengan kemampuan para siswa. Menurut Saputra (2001, hlm. 3) bahwa: "Atletik merupakan kegiatan manusia sehari-hari yang dapat dikembangkan menjadi kegiatan bermain atau olahraga yang diperlombakan menjadi kegiatan bermain dan olahraga yang diperlombakan dalam bentuk jalan, lari, lompat dan lempar".



Atletik menjadi salah satu kegiatan yang digemari dalam pendidikan jasmani disekolah dasar sesuai dengan ciri perkembangannya. Pada dasarnya siswa di sekolah dasar sudah terampil melakukan unsur gerakan kegiatan atletik. Atletik dapat meningkatkan kualitas fisik siswa sehingga lebih bugar, karena itu atletik sering dijadikan sebagai kegiatan pembuka atau penutup satuan ajar pendidikan jasmani di sekolah dasar, dapat menyalurkan unsur kegembiraan dan sifat-sifat tertentu seperti kegigihan, semangat berlomba dan lain-lain.

Cabang olahraga atletik juga berpotensi untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik cabang olahraga. Dalam kaitannya dengan penggunaan materi atletik dalam kurikulum pendidikan, pembelajaran Pendidikan Jasmani, khususnya di tingkat sekolah dasar, menggunakan materi atletik sebagai salah satu bahan pengajaran, diantaranya adalah pengajaran lompat jauh. Selama ini pengajaran lompat jauh yang dilaksanakan hanyalah sekedar untuk memenuhi muatan materi dalam proses belajar mengajar dan masih belum dilakukan untuk pencapaian sebuah prestasi dalam skala yang lebih luas. Oleh karena itu, pembelajaran atletik cabang lompat jauh diperlukan adanya suatu sentuhan permainan dalam kegiatan pembelajarannya.

Dalam pelaksanaan pembelajaran atletik, dapat memanfaatkan alat-alat yang sederhana yang dapat disediakan dilingkungan sekolah dan guru dapat mengajar atletik dalam suasana yang lebih menarik bagi anak. Kreativitas guru sangat diperlukan untuk melahirkan ide gerak yang mudah dilaksanakan oleh siswa. Namun, permainan atletik tidaklah berarti sebagai permainan satu-satunya yang diperhitungkan. Permainan atletik tidak berdiri sendiri tetapi menjadi bagian dari satu pelajaran. Guru harus mengemasnya yang disajikan dalam bentuk tugas-tugas gerak yang mudah dimengerti anak dan sesuai dengan keadaan jiwanya.

#### **D. Atletik**

Atletik dimulai dari zaman purba sampai saat ini. Sejarah dunia mencatat bahwa atletik sebagai salah satu cabang olahraga yang memiliki nilai-nilai yang unik, telah mampu melahirkan manusia yang mampu untuk bertahan hidup, sejak

adanya peradaban manusia dimuka bumi ini, atletik telah dilakukan meskipun dalam bentuk-bentuk manusia yang sederhana.

Atletik merupakan ibu dari semua cabang olahraga. Atletik berasal dari bahasa Yunani dari kata Athlon yang artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan, sedangkan orang yang melakukannya disebut athlete.

Menurut Muhtar (2011, hlm. 1) mengemukakan bahwa “pada hakikatnya setiap ketangkasan yang dipertunjukkan dalam olahraga atletik seperti lari, lempar dan lompat adalah bagian dari gerak atau perbuatan dasar manusia yang terjadi semenjak manusia itu ada”. Sedangkan menurut Hendrayana (2007, hlm. 3) bahwa “istilah atletik yang digunakan di Indonesia memiliki makna sebagai cabang olahraga yang meliputi jalan, lari, lompat dan lempar”.

Adapun nomor-nomor yang terdapat dalam cabang olahraga atletik secara garis besar dapat dijadikan tiga bagian yaitu: (1) nomor jalan dan lari, (2) nomor lompat, dan (3) nomor lempar, yang masing-masing nomor tersebut dapat dirinci lagi sebagai berikut.

1. Lari
  - a. Lari jarak pendek: 100 m, 200 m dan 400 m.
  - b. Lari jarak menengah: 800 m, 1500 m, satu mil dan 3000 m.
  - c. Lari jarak jauh: 5000 m, 10.000 m dan marathon 42,195 km.
  - d. Halang rintang: 110 m halang rintang tinggi (100 m untuk wanita), dan 400 m halang rintang menengah.
  - e. Estafet: 4x100 m estafet, 4x400 m estafet, 4x200 m estafet, 4x800 m estafet.
2. Lempar
  - a. Tolak peluru dibuat dari besi, kuningan dengan bentuk bulat dan berat untuk putra 7,257 kg dan untuk putri 4 kg.
  - b. Lontar martil
  - c. Lempar lembing: lembing untuk putra panjang 260 cm berat 800 gram dan panjang balutan tangan 16 cm, untuk putri 220 cm berat 600 gram dan panjang balutan tangan 15 cm.
  - d. Lempar cakram: cakram dibuat dari kayu, karet berbentuk lingkaran dan bingkai logam dengan ukuran untuk putra bulatan tengah 21,9 cm dengan berat 2 kg, dan untuk putri bulatan tengah 18 cm dengan berat 1 kg.

3. Lompat
  - a. Lompat tinggi
  - b. Lompat galah
  - c. Lompat jauh
  - d. Lompat jangkit

## **E. Lompat jauh**

### **1. Pengertian Lompat Jauh**

Setelah apa yang dipaparkan tentang Atletik, maka selanjutnya penulis akan membahas tinjauan mengenai lompat jauh. Gaya lompat jauh ada dua yaitu lompat jauh gaya jongkok dan lompat jauh gaya menggantung. Teknik jongkok dan menggantung merupakan pola gerakan yang digunakan oleh atlet pada saat melayang.

Menurut Simon dan Saputra (2007, hlm. 76) bahwa: “Lompat merupakan salah satu aktivitas pengembangan akan kemampuan yang dilakukan dari suatu tempat ketempat lainnya”.

Ukuran lapangan lompat jauh untuk jarak awalan lari sampai balok tumpuan 45 m, balok tumpuan tebal 10 cm, panjang 1,72 m, lebar 30 cm, bak lompatan panjang 9 m, lebar 2,75 m dan kedalaman bak lompat 1 meter.

Menurut Hendrayana 2007, hlm. 79) bahwa: “ prinsip dasar lompat jauh adalah membangun awalan secepat- cepatnya dan melakukan tolakan sekuat-kuatnya kea rah depan-atas dengan satu kaki untuk meraih ketinggian yang optimal saat melayang sehingga menghasilkan jarak lompatan yang sejauh-jauhnya.

Menurut Warsidi (2010, hlm. 43) bahwa: “lompat jauh adalah gerakan meloncat ke depan dengan bertolak pada satu kaki untuk mencapai kejauhan yang dapat ditinjau. Gerakan lompat jauh dapat dibagi menjadi awalan, tumpuan atau tolakan, lompatan serta mendarat di bak pasir dengan kaki bersama-sama.

Adapun menurut Sidik & Komarudin (2008, hlm 64)

Hal-hal yang perlu diketahui dalam lompat jauh:

- a. Dalam awalan (approach), pelompat melakukan akselerasi dengan kecepatan maksimal yang dapat dikontrol.
- b. Dalam tolakan (take off), menghasilkan kecepatan vertical dan meminimalisir hilangnya kecepatan horizontal.



- c. Dalam melayang, pelompat persiapan untuk mendarat.
- d. Dalam mendarat, pelompat memaksimalkan jarak potensi pada jalur melayang dan meminimalisir hilangnya jarak saat menyentuh dalam pendaratan.

Sasaran lompat jauh adalah melakukan awalan, menjejak papan tolakan (diletakan di tanah) tanpa langkah melebihinya, dan melompat sejauh mungkin ke sebuah petak pendaratan berisi pasir. Jarak lompatan diukur dari sisi dalam papan tolakan sampai tanda terdekat di pasir yang dihasilkan oleh bagian tubuh.

Lompat jauh tergantung pada kecepatan dari awalan atau ancang-ancang dan harus memiliki kemampuan *sprint* yang baik harus didukung juga dengan kemampuan dari tolakan kaki tumpuan. Untuk mendapatkan hasil lompatan yang optimal, diperlukan kondisi fisik dan teknik yang memadai. Pengaruh kondisi fisik akan terlihat pada kecepatan pelompat ketika melakukan awalan dan kekuatan tolakan pada lompat jauh. Sedangkan keserasian gerak awalan dan tolakan sangat bergantung pada kemampuan tekniknya.

Adapun yang menjadi tujuan dari lompat jauh adalah pencapaian jarak lompatan yang sejauh-jauhnya untuk mencapai jarak lompatan yang jauh, terlebih dahulu si pelompat harus memahami unsur-unsur pokok pada lompat jauh.

## 2. Tahapan dalam lompat jauh gaya jongkok (*Long jump*)

Lompat jauh merupakan gerakan gabungan dari awalan, tolakan, waktu melayang, dan mendarat. Gerakan-gerakan tersebut dilakukan secara *continue* dan antara satu dengan yang lainnya saling menunjang sehingga penguasaan terhadap masing-masing gerakan menjadi sangat penting. Gaya jongkok merupakan salah satu gaya dalam lompat jauh. Mengapa disebut gaya jongkok? Karena gerak dan sikap badan sewaktu berada di udara menyerupai dengan orang yang sedang berjongkok. Karena tahapan dalam melakukan lompat jauh terdiri dalam empat tahap secara terpisah yaitu tahap awalan lari, tahap gerak tolakan (*take off*), tahap melayang di udara dan tahap mendarat (*landing*).

### a. Awalan atau ancang-ancang (*Approach-run*)

Menurut Sidik & Komarudin (2008, hlm. 64) mengemukakan bahwa “karakteristik teknik awalan yaitu panjang awalan bervariasi anatar 10 langkah (untuk pemula) sampai 20 langkah untuk kelas atas, teknik lari sama dengan teknik sprinter, kecepatan awalan meningkat secara terus menerus sampai papan

tolakan”. Sedangkan menurut Hendrayana (2007, hlm. 159) bahwa “Awalan dilakukan dengan berlari yang kian lama mendekati kecepatan maksimal, namun masih tetap terkendali untuk melakukan tolakan”.

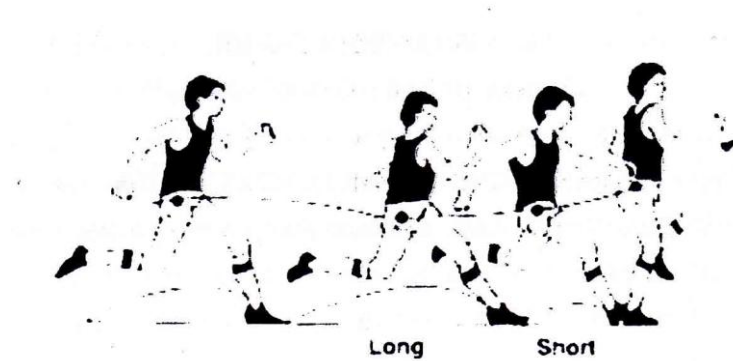
Awalan dalam lompat tinggi merupakan gerakan lari yang dimulai dari keadaan *start* berdiri kemudian berlari dengan kecepatan yang semakin meningkat dari titik awal berdiri sampai dengan batas tolakan untuk memberikan daya dan dorongan semaksimal mungkin sebelum mengalihkan kecepatan horizontal menjadi kecepatan vertikal melalui tolakan pada papan tumpuan di depan bak lompatan. Sebagai pedoman, atlet lompat jauh dalam mencari titik awalan harus dengan mengikuti beberapa dasar antara lain letak kaki tumpu harus selalu bertumpu pada keajegan dalam berlari artinya, setiap langkah lari harus selalu sama jaraknya. Kecepatan juga selalu dipertahankan untuk mencapai ketetapan saat berlari, kemudian ketetapan saat bertumpu pada balok tumpuan harus selalu tepat tanpa mengurangi kecepatan dan ketepatan saat bertumpu. Dari uraian tersebut yang dimaksud dengan awalan lompat jauh adalah rangkaian gerakan lari untuk mencapai kecepatan horizontal dan berakhir pada saat melompat kedepan dengan bertolak pada satu kaki untuk mencapai suatu hasil lompatan. Hasil yang optimal untuk dicapai dapat diperoleh dengan selalu memperhatikan teknik yang tepat sehingga akan menghasilkan jarak lompatan yang sejauh-jauhnya.

Beberapa syarat untuk melakukan awalan yang baik, jarak lari yang disesuaikan pelompat, jarak awalan relatif cukup jauh (untuk anak sekolah dasar antara 15 – 20 meter), kecepatan lari dan irama langkah harus ajeg (rata), langkah-langkah terakhir diperkecil untuk menolak dengan lebih sempurna, sikap lari seperti lari jarak pendek.

Jarak awalan yang biasa dan umum digunakan oleh para atlet dalam perlombaan lompat jauh adalah:

- 1) Untuk putra antara 40 m sampai dengan 50 m.
- 2) Untuk putri antara 30 m sampai dengan 45 m.

Sedangkan jarak awalan untuk anak sekolah dasar relatif cukup jauh yaitu antara 15-20 meter.



Gambar 2.1  
Posisi Awalan atau Ancang-ancang  
Hendrayana (2007, hlm 160)

b. Tolakan (*Take-off*)

Menurut Warsidi (2010, hlm. 45) mengemukakan bahwa: “Tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerak horizontal ke gerak vertical yang dilakukan secara cepat sebagai lanjutan dari gerakan lari pada awalan untuk sampai pada gerakan melayang”.

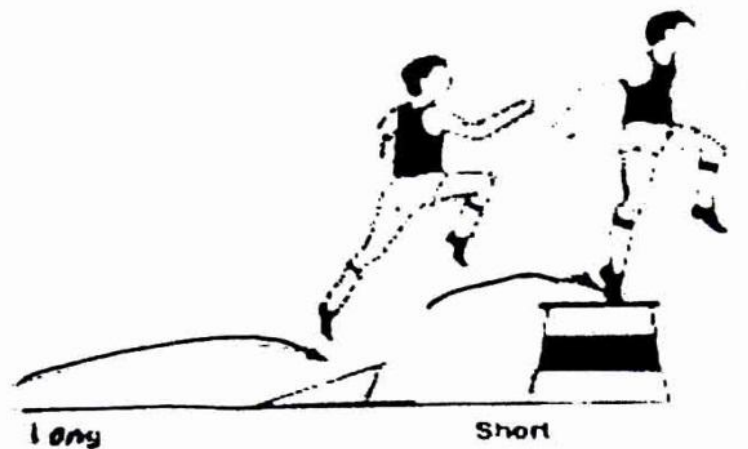
Menurut Simon & Saputra (2007, hlm. 76) mengemukakan bahwa: “tumpuan atau tolakan adalah perpindahan yang sangat cepat antara lari awalan dan melayang ketepatan tumpuan pada balok tumpu serta besarnya tenaga tolakan yang dihasilkan oleh kaki (eksplosive power) kaki sangat menentukan pencapaian hasil lompatan.

Dengan demikian bahwa pada saat akan melakukan tolakan pada lompat jauh gaya jongkok, kaki dihentikan pada balok tumpuan yang dilakukan pada telapak kaki dengan tumit ringan menginjak tanah, sedikit pinggang dan kaki penolak sedikit ditekuk. Kaki cepat diluruskan pada waktu titik pusat gravitasi melewati diatas kaki penopang. Bertolak ini kuat tapi bukan melakukan hentakan keras pada balok tumpuan. Pelompat harus mempersiapkan diri untuk melakukan tolakan sekuat-kuatnya pada langkah yang terakhir, sehingga seluruh tubuh terangkat ke atas melayang di udara. Dengan demikian dapatlah dikatakan bahwa melakukan tolakan berarti pula merubah kecepatan horizontal menjadi kecepatan vertikal.

Tujuan anchang-ancang adalah untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya agar dorongan massa ke depan lebih besar. Jarak anchang-ancang

bergantung pada ketepatan menumpu pada balok tumpu dapat dilakukan dengan jumlah langkah sebanyak 5 hingga 7 langkah. Pada waktu akan melakukan tolakan tumpuan kaki dapat dilakukan dengan kaki kiri maupun kaki kanan tergantung dari kaki yang lebih kuat dan lebih dominan. Pada waktu menumpu badan condong kedepan, titik berat badan harus terletak agak kedepan, kaki tumpu atau kaki yang akan digunakan untuk menolak lurus, sedangkan kaki ayun (kaki belakang) agak dibengkokkan. Berat badan berada pada kaki belakang, kedua tangan atau lengan ke belakang dan kepala agak dikedangkan (dagu agak diangkat), pandangan ke depan. Titik sumber tenaga, yaitu kaki tumpu menumpu secara tepat pada balok tumpu, segera diikuti dengan gerakan kaki ayun ke arah depan atas dengan sudut tolakan berkisar antara 40-50°.

Pada waktu melakukan tolakan, yang perlu diperhatikan antara lain adalah bersamaan dengan menolak kaki tolakan sekuat-kuatnya ke atas kedepan tepat pada papan tolakan, kaki belakang diayunkan sekuat-kuatnya ke atas ke depan lurus dibantu dengan mengayunkan kedua tangan dari belakang ke depan ke atas.



Gambar 2.2  
Posisi Badan Saat Tolakan  
Hendrayana (2011, hlm. 83)

c. Sikap badan di udara atau melayang (*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 dengan daya penarik

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

Menurut Simon & Saputra (2007, hlm. 78) bahwa: “Melayang (sikap badan saat di udara) adalah setelah pelompat menumpu pada balok tumpuan, maka dengan posisi badan condong kedepan terangkat melayang di udara, bersama dengan ayunan kedua lengan kedepan atas”.

Gerakan melayang pada saat setelah meninggalkan balok tumpuan dan diupayakan keseimbangan tetap terjaga dengan bantuan ayunan kedua tangan sehingga bergerak di udara.

Teknik melakukan gerakan melayang menurut Warsidi (2010, hlm. 49) bahwa:

- 1) Melayang dengan sikap jongkok dengan cara waktu menumpu kaki ayun mengangkat lutut setinggi-tingginya dengan disusul oleh kaki tumpu dan kemudian sebelum mendarat kedua kaki di bawa ke arah depan.
- 2) Melayang dengan sikap bergantung pada cara melakukannya, yaitu waktu menumpu kaki ayun dibiarkan tergantung lurus, badan tegak kemudian disusul oleh kaki tumpu dengan sikap lutut ditekuk sambil pinggul didorong ke depan yang kemudian kedua lengan direntangkan ke atas. Keseimbangan badan perlu diperhatikan agar tetap terpelihara hingga mendarat.

Dengan demikian bahwa setelah melompat ke atas, maka atlet akan berada dalam keadaan melayang di udara. Sikap saat melayang adalah sikap setelah gerakan lompatan dilakukan dan badan sudah terangkat tinggi ke atas. Pada saat itu, keseimbangan harus dijaga jangan sampai terjatuh, bahkan kalau mungkin harus diusahakan membuat sikap atau gerakan untuk menambah jarak jangkauan lompatan. Usaha untuk menambah jarak jangkauan ini disebut dengan gaya. Gaya disaat atlet berada dalam posisi melayang di udara setelah melakukan tolakan dapat dibedakan menjadi tiga gaya yaitu gaya jongkok, berjalan di udara, dan bergantung.





Gambar 2.3  
Sikap Badan Melayang di Udara  
Hendrayana (2007, hlm. 85)

d. Sikap mendarat (*leading*)

Sikap mendarat pada lompat jauh, baik untuk lompat jauh gaya jongkok, gaya menggantung, maupun gaya jalan di udara adalah sama, yaitu pada waktu akan mendarat kedua kaki dibawa kedepan lurus dengan jalan mengangkat paha ke atas, badan dibungkukan ke depan.

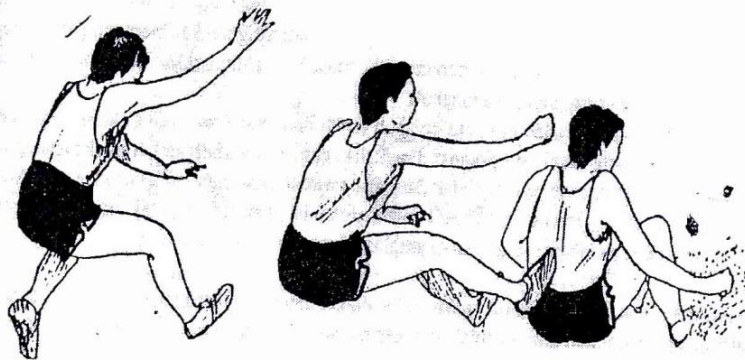
Pada waktu akan mendarat di bak lompatan, pelompat harus berusaha menjulurkan kedua tangannya ke depan dan kemudian ditarik ke belakang. Sementara kedua kaki diluruskan ke depan sejauh mungkin, kemudian membungkukan badan ke depan dan mengayunkan kedua tangan di depan sehingga berat badan dapat dibawa ke depan.

Menurut Warsidi (2010, hlm. 47) bahwa terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam hal pendaratan, di antaranya adalah sebagai berikut:

- 1) Posisi pendaratan  
Pendaratan terbaik adalah sebagai gerakan lanjutan dari pola melayang pusat gaya berat.
- 2) Posisi tubuh bagian atas. Posisi setegak mungkin dengan tungkai yang terjulur lurus ke depan
- 3) Posisi tangan  
Posisi tangan yang sebelumnya terletak di belakang tubuh, sesaat sebelum pendaratan tangan harus segera dilempar ke muka juga saat kaki menyentuh pasir, tangan segera membantu untuk memberikan tumpuan badan di samping kaki.
- 4) Efisiensi posisi pendaratan  
Efisiensinya bergantung pada teknik yang digunakan pada saat melayang, yaitu untuk mengurangi atau memperlambat rotasi sewaktu mulai melayang/ setelah kaki tumpu melakukan tolakan.

Dengan melihat mekanika gerak suatu pendaratan, maka dapat dilihat bahwa kedua kaki akan menyentuh landasan/ tempat mendarat pada kedua tumit dan posisi kaki yang lurus ke depan dengan diikuti ayunan kedua tangan ke depan. Gerakan ini dimaksudkan sebagai suatu perpindahan posisi proyeksi titik berat badan yang sebelumnya berada di belakang kedua kaki dipindahkan ke depan sehingga moment reaksi kerjanya sesuai dengan arah lompatan. Dengan *moment* yang mengarah ke depan maka tubuh akan terdorong ke depan sehingga akan membantu dalam pencapaian jarak lompatan yang optimal dan menghindari terjadinya pendaratan dengan posisi terduduk yang mengakibatkan sentuhan bagian tubuh atlet pada bak lompatan di belakang tubuh pelompat jauh dan akan sangat merugikan bagi pelompat dengan berkurangnya jarak lompatan.

Berdasarkan uraian di atas, rangkaian gerak lompat jauh dibagi dalam empat tahap, yaitu: awalan, tolakan, melayang, dan mendarat. Awalan dilakukan dengan berlari secepat mungkin dalam kecepatan yang terkontrol (*maximum controllable speed*), dilanjutkan dengan tolakan yang kuat dan tinggi, melayang dan mendarat yang sempurna. Ketika menolak, posisi tubuh sedikit condong ke depan yaitu untuk mendapatkan lintasan parabola pada saat melayang yang jauh ke depan.



Gambar 2.4  
Sikap Badan Waktu Mendarat  
Muhtar (2013, hlm. 55)

### 3. Kesalahan pada lompat jauh gaya jongkok

Beberapa kesalahan yang sering dilakukan oleh atlet lompat jauh, diantaranya:

- a. Dalam awalan, atlet terlihat tegang dan tidak berlari dalam garis lurus. Hal ini dikarenakan posisi kepala dan garis pandang tidak benar, atlet memejamkan

mata atau melihat kebawah pada saat awalan. Atlet menggunakan akselerasi dan teknik *sprint* yang buruk.

- b. Atlet melangkah ragu-ragu dan melakukan take off dengan kaki yang salah. Terdapat ketidak beraturannya berulang kali pada awalan. Penyebabnya adalah posisi start dan panjang langkah diantara lompatan bervariasi. Atlet menjadi tegang sebelum tolakan.
- c. Atlet melihat ke papan tolakan pada saat tolakan, dikarenakan atlet merasa tidak pasti dengan awalan dan tolakan, dan merasa tegang sebelum tolakan.
- d. Pelompat menghasilkan lompatan yang tinggi tapi tidak jauh, penyebabnya langkah tidak akurat, atlet menggunakan panjang langkah yang salah pada langkah terakhir.
- e. Jalur lompatan rapat dengan permukaan.
- f. Pelompat mendarat dipasir dengan posisi duduk, hal ini dikarenakan atlet memiringkan tubuh ke belakang pada saat tolakan dan ketika mendarat tidak meluruskan lutut menyentuh pasir.

## **F. Permainan**

### **1. Pengertian Permainan**

Permainan merupakan bagian yang tidak bisa dipisahkan dalam kehidupan manusia. Setiap orang sangat menyukai permainan karena dapat membuat orang menjadi senang dan puas. Menurut Kusmaedi (2009, hlm. 4) bahwa: “Permainan adalah kegiatan yang di dalamnya terdapat aturan-aturan yang merupakan kesepakatan dari komunitas tertentu. Dalam permainan adanya unsur-unsur kesenangan dan kepuasan tetap ada”.

Sedangkan menurut Ahmadi (2005, hlm. 105), mengatakan bahwa permainan adalah :

Suatu perbuatan yang mengandung keasyikan dan dilakukan atas kehendak sendiri, bebas tanpa paksaan, dengan tujuan untuk mendapatkan kesenangan pada waktu melakukan kegiatan tersebut. Dengan demikian, jika seorang anak melakukan kegiatan dengan asyik, bebas (tidak merasa dipaksa), dan mendapat kesenangan pada waktu melakukan kegiatan tersebut, maka anak itu merasa sedang bermain.

Peraturan permainan dalam olahraga dikenal ada dua jenis peraturan yang digunakan. Peraturan yang bersifat universal berlaku dimana saja seluruh dunia dan peraturan ini merupakan kesepakatan induk-induk organisasi tertinggi (dunia). Peraturan pertandingan yaitu peraturan yang digunakan khusus dalam suatu kegiatan atau even tertentu.

## 2. Manfaat Permainan dalam pembelajaran

Permainan merupakan kegiatan yang menyenangkan dan sangat disukai oleh anak-anak. Kegiatan permainan yang dilakukan secara tertata sangat bermanfaat untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan anak. Saputra (2001, hlm. 7), menyatakan manfaat kegiatan permainan adalah sebagai berikut:

- a. Untuk perkembangan fisik siswa
- b. Untuk penguasaan keterampilan gerak
- c. Untuk perkembangan sosial.
- d. Untuk perkembangan emosi.
- e. Untuk perkembangan keterampilan olahraga.

Dari pendapat diatas dapat di uraian bahwa perkembangan fisik siswa, yang memperoleh kesempatan untuk melakukan kegiatan permainan maka tubuh siswa tersebut akan menjadi sehat dan bugar, otot tubuh akan menjadi kuat dan siswa dapat menyalurkan energi yang berlebihan melalui aktivitas bermain. penguasaan keterampilan gerak dapat dikembangkan melalui kegiatan permainan. Siswa biasanya dalam melakukan kegiatan permainan mengajak teman sebayanya. Siswa akan belajar berbagai hak milik, menggunakan suatu permainan secara bergantian, melakukan kegiatan bersama-sama, mempertahankan hubungan yang sudah terbina. Penilaian disini penting untuk pembentukan konsep kepribadian yang positif. Perkembangan keterampilan olahraga, siswa yang terampil, berjalan, berlari, melompat, dan melempar maka anak tersebut akan lebih siap untuk menekuni suatu cabang olahraga tertentu, seperti halnya cabang atletik lompat jauh. Siswa akan lebih terampil melakukan suatu gerakan awalan, tolakan, melayang serta pendaratan.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan kegiatan permainan akan memberikan manfaat pada semua aspek perkembangan siswa, baik fisik, psikomotorik, kognitif maupun afektif.

### **G. Pembelajaran Lompat jauh Menggunakan Permainan Lompat Katak**

Upaya memanipulasi lingkungan sekitar membangkitkan daya tarik bagi anak. Misalnya, beberapa kardus bekas disusun untuk membentuk tantangan yang berbeda-beda (Saputra, 2001, hlm 65). Anak bisa memvariasikan gerak melompat pendek atau panjang. Bentuk-bentuk lari, bentuk-bentuk lompat, menjadi bervariasi untuk mengubah lompatan dari gerak cepat menjadi kecepatan sedang, disertai ayunan kaki yang lentur. Cara ini dalam proses pembelajaran gerak melompat sangat menyenangkan siswa, dan mereka dapat menikmatinya.

Permainan lompat katak merupakan permainan yang gerakannya menyerupai katak melompat. Menurut Hendrayana (2007, hlm. 82) bahwa “yang membedakan lompat katak dan lompat kelinci adalah pada saat mendarat, yang membedakan katak setelah melompat akan mendarat dengan kaki yang sama, sementara kelinci setelah melompat akan mendarat dengan kaki depan”.

Permainan lompat katak ini bisa digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Jenis permainan sangatlah beragam mulai dari permainan yang sudah ada atau baku, permainan tradisional, dan permainan yang dimodifikasi. Permainan ini termasuk permainan yang dimodifikasi dengan menggunakan alat ini bertujuan agar materi pembelajaran pendidikan jasmani mudah mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan. Tujuan mengajar melompat dengan iklim bermain lompat katak adalah untuk mengembangkan pembelajaran lompat yang lebih menggairahkan siswa sekolah dasar agar siswa lebih aktif. Tanpa upaya yang kreatif dan inovatif dari guru pendidikan jasmani, pembelajaran lompat jauh akan tetap tertinggal dan kurang diminati siswa (Saputra, 2001, hlm. 74).

Kelebihan permainan ini dibandingkan dengan permainan lain yaitu untuk mendapatkan kekuatan otot pada kedua tungkai, bila aspek ini diberikan ke siswa dengan pendekatan permainan maka akan menambah kemampuan kekuatan seseorang bahkan terbentuknya power, di mana power adalah gabungan kekuatan dan kecepatan. Pada permainan ini lebih membuat anak termotivasi untuk melakukan pembelajaran lompat jauh karena dikemas dengan permainan yang dimodifikasi, karena mengandung unsur keasyikan didalamnya dan anak tidak akan merasa jenuh jika melakukan pembelajaran lompat jauh.



Sedangkan manfaat dari permainan lompat katak yaitu bisa meningkatkan gerak dasar siswa pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, serta guru Pendidikan Jasmani bisa menerapkan permainan ini dalam mengemas suatu pembelajaran yang lebih kreatif, inovatif dan sehingga bisa meningkatkan prestasi siswa dalam pembelajaran lompat jauh.



Gambar 2.5  
Lompat Katak  
Hendrayana (2007, hlm. 82)

#### H. Temuan Hasil Penelitian yang Relevan

Beberapa hasil penelitian dan karya tulis yang relevan sebagai acuan untuk melakukan penelitian tindakan kelas, diuraikan sebagai berikut:

1. Dulgani (2011)

Judul: “Meningkatkan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Berbagai Bentuk Rintangan Siswa Kelas V SDN I Gegesik Kulon Kecamatan Gegesik Kabupaten Cirebon”.

Identifikasi Masalah

Masalah yang ditemukan yaitu disebabkan karena beberapa factor, antara lain minat siswa kurang hingga dalam belajar kurang aktif, sarana dan prasarana kurang memadai, guru belum memahami penggunaan metode pembelajaran yang tepat sehingga kelihatan monoton, dan kreatifitas guru dalam pelaksanaan pembelajaran kurang optimal.

Hasil Penelitian

Adapun persentasi hasil penilaian data awal sebanyak 8 siswa atau 32%, meningkat menuju siklus I sebanyak 13 siswa atau 52%, siklus II sebanyak 17

siswa atau 68% dan siklus III sebanyak 21 siswa atau 84%. Hasil pembelajaran menunjukkan adanya peningkatan nilai dari tes awal dibanding dengan nilai tes akhir.

## 2. Yoyo Bahagia (2005)

Judul : “Modifikasi Sarana Pembelajaran melalui Pendekatan Permainan pada Cabang Olahraga Atletik di Sekolah Dasar”.

### Identifikasi Masalah

Masalah yang ditemukan yaitu kendala kurang lancarnya pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah dasar yang disebabkan karena kurang memadainya sarana yang dimiliki oleh sekolah, masih kuatnya ketergantungan pada guru Penjas pada sarana yang standar, serta pendekatan dalam penyajian pembelajaran hanya menekankan pada hasil. Hal tersebut menyebabkan pola pembelajaran yang kurang variatif dan cenderung membosankan. Maka dilakukan suatu modifikasi sarana olahraga khususnya cabang atletik menggunakan media sederhana melalui penerapan pendekatan permainan.

### Hasil Penelitian

Diperoleh dari hasil perhitungan statistik dengan menganalisis data *post test* diperoleh perhitungan dengan nilai  $t$  hitung 6,994 lebih besar dari nilai  $t$  tabel pada  $N=19$  dan taraf signifikansi 5% yaitu 2,093. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan kemampuan siswa pada pembelajaran atletik, dengan memodifikasi sarana pembelajaran melalui pendekatan permainan di sekolah dasar. Sehingga hipotesis penelitian diterima.

## 3. Haris Budiman (2011)

Judul: “Upaya Meningkatkan Gerak Dasar Tolakan Dalam Lompat Jauh Melalui Permainan Lompat Tali Pada Siswa Kelas V SDN Paseh 2 Kecamatan Paseh Kabupaten Sumedang”

### Identifikasi Masalah

Masalah yang ditemukan yaitu dalam mengajar gerak dasar tolakan dalam lompat jauh, dimana anak-anak SD dalam mengikuti pembelajaran kurang antusias dan menimbulkan sikap yang tidak sempurna saat pelaksanaan tolakan.

## Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil pelaksanaan tindakan yang dilakukan sebanyak tiga siklus, pada siklus I jumlah siswa yang tuntas ada 13 orang atau 57% dari jumlah 23 siswa, pada siklus II meningkat menjadi 19 atau 83% dan pada pelaksanaan tindakan dilakukan siklus III meningkat lagi menjadi 23 orang atau 100%. Hasil tersebut melebihi target yang telah ditentukan sebelumnya yaitu 71% dari jumlah keseluruhan siswa. Hasil belajar siswa dengan melalui permainan lompat tali adalah meningkat.

### I. Hipotesis

Jika permainan lompat katak digunakan dalam pembelajaran lompat jauh maka akan meningkatkan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SDN Cikawung Kecamatan Tanjungsiang Kabupaten Subang.

