

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori dan Penelitian yang Relevan

1. Hakikat Pembelajaran

Istilah pembelajaran dalam keseharian di sekolah sering dipahami sama dengan proses belajar mengajar yang di dalamnya interaksi pendidik dan peserta didik untuk mencapai suatu tujuan yaitu terjadinya perubahan sikap dan tingkah laku peserta didik. Menurut Sadiman (dalam Depdiknas, 2003: 7), pembelajaran merupakan padanan kata dari istilah *instruction*, yang mengandung arti lebih luas dari pengajaran. Pembelajaran adalah suatu proses membelajarkan subyek didik yang direncanakan, dilaksanakan, dan dievaluasi secara sistematis agar subyek didik dapat mencapai tujuan pembelajaran secara efektif dan efisien. Pembelajaran tidak hanya terjadi dalam pendidikan (*education*) tetapi juga dalam pelatihan (*Training*), (Depdiknas, 2003: 7). “Pembelajaran adalah usaha sadar guru untuk membantu siswa atau anak didik agar mereka dapat belajar sesuai dengan kebutuhan dan minatnya”, demikian pendapat Purwanto yang dikutip oleh Nur Wibisono (2007: 24).

Pembelajaran merupakan proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada lingkungan belajar. Interaksi peserta didik dengan lingkungan belajar dirancang untuk mencapai tujuan pembelajaran, dengan metode akan meningkatkan minat siswa terhadap suatu pelajaran maka secara langsung atau tidak langsung akan berakibat meningkatnya motivasi siswa untuk mendapatkan hasil yang optimal.

Kompetensi berupa sejumlah kemampuan bermakna dalam aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang dimiliki peserta didik sebagai hasil belajar atau setelah mereka menyelesaikan pengalaman belajarnya (Saidihardjo, 2004: 12).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah proses interaksi guru dan siswa yang terencana dan dirancang secara sistematis di mana guru menjadi fasilitator untuk memotivasi anak didiknya dalam belajar dan meningkatkan hasil belajar sesuai dengan kebutuhannya.

2. Hakikat Atletik

a. Pengertian Atletik

Atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat dan lempar. Bila dilihat dari arti atau istilah “Atletik” berasal dari bahasa Yunani yaitu *Athlon* atau *Athlum* yang berarti “lomba atau perlombaan/pertandingan”. Di benua Amerika dan sebagian di Eropa dan Asia sering memakai istilah atau kata atletik dengan *Track and Field* dan Negara Jerman memakai kata *Leicht Athletik*.

Atletik juga merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan biomorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, dan sebagainya. Selain itu juga sebagai sarana untuk penelitian bagi para ilmuwan. (Eddy Purnomo, 2011: 1).

b. Nomor-Nomor dalam Atletik di Sekolah Dasar (SD)

Nomor-nomor dalam atletik yang dipelajari di SD adalah lari jarak pendek (*sprint*) dengan jarak 60 meter dengan start jongkok. Untuk nomor lompat yang diajarkan yaitu dasar-dasar lompat tinggi dan dasar-dasar lompat jauh. Untuk nomor lempar yang diajarkan di SD adalah tolak peluru dan lempar turbo.

3. Hakikat Lompat Tinggi

a. Pengertian Lompat Tinggi

Lompat tinggi termasuk salah satu nomor lompat dalam olahraga atletik. Lompat tinggi bertujuan agar pelompat berusaha menaikkan pusat masa tubuhnya (*center of gravity*) setinggi mungkin dan berusaha melewati mistar lompat tinggi agar tidak jatuh. Pelaksanaan lompat tinggi berkaitan dengan kemampuan biomotorik, antara lain: kekuatan lompat, kecepatan dan irama rasa koordinasi (Eddy Purnomo, 2007: 59).

Menurut Tamsir Riyadi (1985: 59) hasil ketinggian lompatan ditentukan oleh empat tahap yaitu: awalan, tumpuan, melayang, dan pendaratan yang saling berkaitan. Eddy Purnomo dalam bukunya yang berjudul “Pedoman Pengajar Dasar Gerak Atletik” mengatakan bahwa hasil ketinggian lompatan ditentukan oleh empat tahapan gerak yang saling berkaitan yaitu awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat (Eddy Purnomo, 2007: 59).

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa lompat tinggi adalah usaha untuk menaikkan pusat masa tubuhnya semaksimal mungkin untuk menghasilkan lompatan yang setinggi-tingginya dimana kekuatan lompat, kecepatan, dan irama serta koordinasi sangat menentukan agar lompatan dapat maksimal.

b. Gaya dan Teknik Lompat Tinggi

Gaya lompat tinggi menurut Eddy Purnomo (2007: 61-75) ada empat yaitu: gaya scots, gaya guling sisi (western roll), gaya guling perut (*straddle*), dan gaya *flop*. Teknik lompat tinggi menurut Tamsir Riyadi (1985: 69-71) meliputi empat tahapan yaitu: 1) awalan: merupakan kunci pertama bagi pelompat dalam melakukan lompatan, 2) tumpuan: dilakukan dengan kaki terkuat dan harus tepat pada titik tumpu. Titik tumpu ialah tempat berpijaknya kaki tumpu pada saat melakukan lompatan, 3) melayang: saat melewati mistar titik berat badan sedekat mungkin dengan mistar, dilakukan dengan tenaga sedikit mungkin dan adar untuk menghindari gerakan yang tidak perlu, 4) pendaratan: sikap badan saat mendarat tergantung dari masing-masing gaya, dilakukan secara sadar dan posisi badan sedemikian rupa sehingga tidak mengakibatkan rasa sakit atau cedera.

Menurut Eddy Purnomo (2007: 59-61) teknik lompat tinggi meliputi empat tahapan yaitu 1) awalan: awalan dan titik awalan harus tetap dan tepat agar jumlah langkah, irama, dan kecepatan dalam setiap kali lompatan selalu tetap. Langkah kaki dari pelan semakin dipercepat

secara wajar dan lancar, 2) tumpuan: dilakukan dengan kaki terkuat dan saat bertumpu harus tepat pada titik tumpu, titik tumpu ialah tempat berpijaknya kaki tumpu pada saat melakukan lompatan, 3) melayang: tiga prinsip yang perlu diperhatikan saat melayang, pertama: melewati mistar titik berat badan sedekat mungkin dengan mistar, kedua: titik ketinggian lambung maksimal di atas dan di tengah-tengah mistar, ketiga: dilakukan dengan tenaga sedikit mungkin dan sadar, untuk menghindari gerakan yang tidak perlu, 4) pendaratan (*landing*): merupakan proses terakhir dari lompatan dilakukan secara sadar dan posisi badan sedemikian rupa sehingga tidak mengakibatkan rasa sakit atau cedera.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan teknik lompat tinggi meliputi:

1) Awalan

Dalam melakukan awalan harus memperhatikan titik awalan, arah awalan dan langkah kaki. Titik awalan harus tatap dan tepat untuk menentukan jumlah langkah, irama dan kecepatannya dalam setiap melakukan lompatan. Arah awalan tergantung dari kaki tumpu dan gaya yang dipakai. Langkah kaki dari pelan semakin dipercepat secara wajar, kecepatan lari pada akhir awalan tidak perlu dilakukan secara maksimal agar tolakan maksimal.

2) Tumpuan (*take of*)

Dilakukan dengan kaki terkuat dan saat bertumpu harus tepat pada titik tumpu. Titik tumpu adalah tempat berpijaknya kaki tumpu pada saat melakukan lompatan.

3) Tahap melayang

Melayang di udara merupakan gerak lanjut dari tolakan atau tumpuan, gerakan melayang terjadi saat kaki tumpu lepas dari tanah. Tiga prinsip yang perlu diperhatikan saat melayang, pertama: saat melewati mistar titik berat badan sedekat mungkin dengan mistar, kedua: titik ketinggian lambung maksimal tepat di atas dan di tengah-tengah mistar, ketiga: dilakukan dengan tenaga sedikit mungkin dan sadar, untuk menghindari gerakan yang tidak perlu.

4) Tahap pendaratan

Pendaratan merupakan tahap akhir dari serangkaian gerakan lompat tinggi. Cara mendarat dan posisi badan saat mendarat tergantung dari masing-masing gaya. Dua prinsip dalam pendaratan, pertama dilakukan secara sadar, kedua posisi badan sedemikian rupa sehingga tidak mengakibatkan rasa sakit atau cedera.

4. Hakikat Alat Bantu

a. Alat Bantu

Alat bantu belajar merupakan alat yang dapat membantu siswa belajar untuk mencapai tujuan belajar. Pembelajaran adalah suatu bentuk alat atau benda untuk membantu terciptanya suasana belajar

menjadi mudah dan menyenangkan. Dengan alat bantu diharapkan siswa lebih mudah mempelajari materi yang disampaikan guru. Apabila pengajaran disampaikan dengan bantuan alat-alat yang menarik dan tidak berbahaya maka siswa akan merasa senang dan pembelajaran dapat berlangsung dengan baik. Dalam penelitian ini alat bantu yang digunakan adalah kardus dan karet sebagai rangsangan tinggi dan jarak merupakan bentuk pembelajaran lompat tinggi yang bertujuan untuk merangsang siswa agar mampu melompat dengan setinggi-tingginya.

b. Tinjauan tentang Alat Bantu Kardus

Kardus yang digunakan dalam penelitian ini adalah kardus bekas makanan dan minuman. ditinjau dari bahan yang digunakan kardus aman dan tidak berbahaya untuk pembelajaran pada latihan lari dan lompat. Cara bermain dengan alat bantu kardus adalah:

1. Jalan dan Lari Melewati Kardus

Siswa dibariskan 3 atau 4 berbanjar guru menyiapkan kardus yang ditata lurus 3 atau 4 baris, masing-masing baris ada empat kardus. Anak berjalan ke depan melewati kardus, tumpuan dua kaki mendarat dua kaki secara bergantian. Kemudian dilanjutkan dengan berlari melompati kardus dengan tumpuan kaki terkuat.

2. Kardus Dipasang Bertingkat

Siswa dibariskan menjadi tiga atau empat kelompok. Masing-masing kelompok terdiri dari sepuluh siswa caranya anak secara bergantian melompati kardus dengan awalan dari sebelah

kiri, tumpuan kaki kiri, kaki kanan diayunkan di atas kardus diikuti kaki kiri. Mulanya satu kardus kemudian tingginya ditambah menjadi dua kardus, kemudian tiga kardus dilakukan tiap kelompok hingga siswa dapat melampaui ketinggian kardus.

c. Tinjauan tentang alat Bantu Karet

Pelaksanaan penelitian ini menggunakan karet yang bertujuan untuk merangsang siswa untuk melakukan lompatan. Menurut Djumidar (2007: 6.16), “pembelajaran lompat tinggi menggunakan tali bertujuan agar dapat merangsang siswa untuk melakukan lompatan agar badan trangkit ke atas depan”. Karet bersifat lentur dan lunak, tidak berbahaya apabila dipergunakan sebagai alat bantu pembelajaran, sehingga anak tidak merasa takut untuk melakukan latihan melompat.

Pelaksanaan pembelajaran lompat tinggi menggunakan karet yang dibentangkan dengan ketinggian tertentu dan diatur sedemikian rupa. Siswa melakukan lompatan melewati karet dengan diawali lari kemudian menumpu dan menolak melewati karet. Karet dibentangkan dengan ketinggian bertahap mulai dari 30 cm kemudian 40 cm, seperti dikemukakan Djumidar (2007: 6.16) yaitu tali dibentangkan dengan ketinggian 30 cm, 40 cm, 50 cm, diatur ketinggiannya, sehingga anak-anak tidak merasa jenuh dalam mengikuti proses pembelajaran lompat tinggi.

5. Karakteristik Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar

Menurut Yudha M. Saputra (2001: 17) periode spesifikasi, umumnya ada anak berusia antara 0-13 tahun. Pada saat ini, anak sudah dapat menentukan pilihannya akan cabang olahraga yang sangat disukainya. Secara umum, mereka memiliki kemampuan dalam koordinasi dan kelincahan yang jauh lebih baik. Atas dasar pertimbangan pada factor fisik, kognitif, dan budaya, mereka memilih untuk lebih mengkhususkan pada salah satu cabang yang dianggap mampu ia lakukan. Mereka sudah mulai bisa memahami kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Anak mulai mencari atau menghindari aktivitas yang tidak disukainya.

Dari ketiga fase perkembangan gerak dasar yang terjadi pada anak usia sekolah ini perlu adanya upaya guru dalam menentukan dan mengarahkan anak didiknya dalam jenjang yang berbeda. Dalam konteks pembelajaran atletik di sekolah dasar, guru bisa membagi siswa ke dalam dua kelompok tahapan ajar yaitu: kelompok kelas bawah (kelas 1,2, dan 3) serta kelompok kelas atas (kelas 4, 5, dan 6).

Menurut Yudha M. Saputra (2001: 19-20) materi untuk pembelajaran atletik yang sesuai untuk kelas atas (kelas 4, 5, dan 6) pada umumnya pada kelas 5 pada khususnya adalah permainan atletik yang lebih kompleks yang membutuhkan gerakan koordinasi yang lebih maju. Gerakan ini lebih mengarah pada keterampilan olahraga sebagai berikut:

- a. Permainan Kompetitif dan Kerjasama, misalnya: permainan yang menggunakan net, alat pemukul, bersifat saling menyerang dan menggunakan sasaran.
- b. Kegiatan Jasmani Serial, yaitu: gerakan menirukan binatang, permainan dengan mengikuti irama musik.
- c. Kegiatan Atletik, harus diberikan dalam bentuk bermain dan bukan dalam nomor-nomor atletik secara utuh. Siswa melakukan gerakan atletik dengan memodifikasi alat.

Dengan tahapan-tahapan tersebut, diharapkan siswa kelas atas sekolah dasar lebih tertarik dengan fondasi gerak atletik yang benar. Pada saat memasuki tahap spesifikasi, fondasi gerak dasar itu diharapkan sudah terbentuk.

6. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan adalah penelitian yang dilakukan oleh diantaranya :

- a. Walgita (2010) yang berjudul “Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh dengan Alat Bantu Simpai dan Matras pada Siswa Kelas V SD Negeri 3 Kalipetir Pengasih Kulon Progo”.

Populasi yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah siswa kelas 5 SD Negeri 3 Kalipetir Pengasih, dengan jumlah 24 siswa. Metode dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang berlangsung satu siklus dalam 3 kali pertemuan. Teknik pengumpulan data yang dipergunakan adalah observasi kelas, catatan lapangan dan

tes hasil pembelajaran lompat jauh. Teknik analisis data dengan deskriptif kualitatif dan analisis kuantitatif menggunakan uji-t.

Hasil penelitian secara analisis kualitatif menunjukkan bahwa ada peningkatan proses pembelajaran lompat jauh. Hal ini ditunjukkan dari hasil tes kemampuan gerak siswa mencapai kriteria ketuntasan minimal 70 yaitu 80,31. Secara analisis kuantitatif uji-t antara sebelum diberi tindakan (A1) dan setelah diberi tindakan (A2) adalah 9.378 atau menunjukkan peningkatan yang signifikan.

- b. Rodikin (2011) yang berjudul “Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Tinggi dengan Bermain pada Siswa Kelas V SDN 3 Samudra Kecamatan Gumelar Kabupaten Banyumas”.

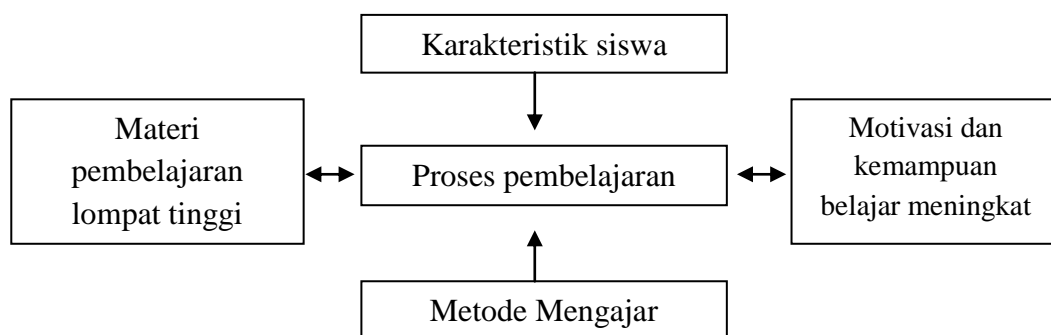
Populasi yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah siswa kelas V SDN 3 Samudra dengan jumlah 39 siswa. Metode dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang berlangsung dua siklus dalam 3 kali pertemuan. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik tes. Tes dilakukan untuk menggali data. Pertama dilakukan tes, praktek gerak dasar lompat tinggi, masing-masing siswa melakukan dua kali tes. Teknik analisis data dengan deskriptif kualitatif.

B. Kerangka Berfikir

Standar kompetensi dan kompetensi dasar pendidikan jasmani dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) dimaksudkan untuk mengembangkan kemampuan dalam penalaran dan mengkomunikasikan idea

atau gagasan. Dalam KTSP mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga diberikan kepada siswa untuk membekali mereka supaya dapat berfikir logis, analitis, sistematis, kritis dan kreatif serta kemampuan bekerjasama. Sehingga guru selalu dituntut untuk kreatif dalam melaksanakan proses pembelajaran agar menumbuhkan minat, motivasi, dan mendapat hasil yang maksimal atas prestasi siswa.

Lompat tinggi yang merupakan nomor dari atletik bertujuan untuk melompat setinggi mungkin, dalam proses pembelajaran menurut pengamatan peneliti masih kurang optimal. Hal ini dapat dilihat dari hasil lompatan siswa yang tidak maksimal dan teknik lompatan masih adanya kesalahan. Untuk meningkatkan pembelajaran lompat tinggi supaya dapat maksimal perlu modifikasi baik metode maupun alat bantu yang digunakan. Upaya untuk meningkatkan pembelajaran lompat tinggi dapat dilakukan dengan alat bantu kardus dan karet. Diharapkan dengan alat bantu kardus dan karet akan mempermudah siswa dalam melakukan lompat tinggi, sehingga siswa dapat meningkatkan hasil pembelajaran lompat tinggi.



Gambar 1. Bagan kerangka konsep
Sumber: Skripsi Rodikin, (Yogyakarta: FIK UNY 2011: 28)

Sehingga berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa bermain akan menimbulkan pembelajaran yang variatif, tidak membosankan bagi siswa, akan merangsang keaktifan sehingga memotivasi belajar akan meningkat. Hal ini juga akan berdampak positif terhadap kemampuan belajar siswa dari berbagai ranah dalam mencapai hasil pembelajaran.