

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Diskripsi Teori**

##### **1. Hakikat Pembelajaran**

Belajar adalah suatu proses yang dilakukan untuk mencapai suatu tujuan yang memberikan perubahan pada orang yang belajar. Perubahan-perubahan itu dapat terjadi dalam bidang keterampilan, kebiasaan, sikap, pengetahuan dan lainnya. Menurut Rochman Natawidjaya (1979: 7), bahwa belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku yang terjadi pada diri seseorang. Hal senada juga diungkapkan oleh Sri Rumini (1993: 60), bahwa belajar adalah suatu proses yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang relatif menetap.

Menurut Hergenhahn (Amung Ma'mun, 2000: 40), belajar yaitu perubahan yang relatif permanen dalam perilaku atau potensi perilaku yang merupakan hasil dari pengalaman dan tidak bercirikan tanda-tanda yang disebabkan oleh pengaruh yang sifatnya sementara seperti yang disebabkan oleh sakit, kelelahan atau pengaruh obat.

Pembelajaran merupakan konsep yang terkait dengan proses belajar-mengajar. Dalam bidang pendidikan istilah belajar-mengajar lebih populer dengan istilah pembelajaran. Di dalam pendidikan jasmani istilah belajar-mengajar pendidikan jasmani disebut juga proses pembelajaran pendidikan jasmani. Pembelajaran mengandung pengertian bagaimana para guru mengajarkan sesuatu kepada peserta didik dan terjadi peristiwa bagaimana peserta didik mempelajarinya.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani berkaitan erat dengan proses belajar motorik dan proses mengajar keterampilan motorik. Dalam peristiwa belajar

dan mengajar antara siswa dan guru diperlukan media komunikasi. Dalam media tersebut ada semacam informasi yang disampaikan guru kepada siswa yang akan memberi respons. Dalam suatu pembelajaran terjadi dua kejadian secara bersama yaitu ada satu pihak yang memberi dan ada pihak lain yang menerima. Maka dalam peristiwa tersebut dapat dikatakan terjadi proses interaksi edukatif.

Menurut Sukintaka (2001: 38), bentuk-bentuk pembelajaran pendidikan jasmani meliputi tiga bagian yaitu (1) tahap pendahuluan , tahap membuka pelajaran atau latihan pemanasan, (2) tahap pelajaran inti atau tahap pengembangan bahan pelajaran, dan, (3) tahap penutup atau tahap latihan penenangan .

Menurut Schimdt (Amung Ma'mun, 2000: 45), bahwa belajar gerak merupakan rangkaian proses yang berhubungan dengan latihan atau pengalaman yang mengarah pada terjadinya perubahan yang relatif permanent dalam kemampuan seseorang untuk menampilkan gerakan-gerakan yang terampil. Dari batasan di atas dapat ditarik tiga hal penting yaitu belajar merupakan proses yang di dalamnya terjadi pemberian latihan atau pengalaman, belajar tidak langsung teramati, perubahan yang terjadi permanent.

Kemudian belajar gerak sendiri mempunyai tiga tahapan

1) Tahapan verbal kognitif

Pada tahap ini tugasnya adalah memberikan pemahaman secara lengkap mengenai bentuk gerak baru kepada peserta didik. Intruksi, demonstrasi, flim clip dan informasi verbal lainnya secara khusus memberikan manfaat dalam tahapan ini. Tujuan pembelajarannya adalah agar peserta didik dapat mentransfer informasi yang sudah dipelajari sebelumnya kepada bentuk keterampilan yang dihadapinya sekarang.

2) Tahapan motorik

Dalam tahapan ini fokusnya adalah membentuk organisasi gerak yang lebih efektif dalam menghasilkan gerakan.

3) Tahapan otomatisasi

Tahap ini setiap gerakan yang dilakukan lebih efisien dan efektif, bahkan untuk suatu keterampilan olahraga tertentu nampak dilakukan dengan gerakan yang rileks tapi mantap.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran gerak dalam Pendidikan Jasmani dilaksanakan dalam tiga tahapan, yaitu tahap pendahuluan, tahap

inti, dan tahap penenangan. Tahap inti terdiri tiga bagian yaitu: verbal kognitif, motorik, dan otomatisasi.

## **2. Pembelajaran Lompat Jauh**

### **a. Pengertian Lompat Jauh**

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan yang merupakan rangkaian urutan gerakan yang dilakukan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya yang merupakan hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu awalan, dengan daya vertikal yang dihasilkan oleh daya ledak.

Menurut Aip Syarifuddin (1992: 90), “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 dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya”.

Menurut Yusuf Adi Sasmita (1992: 65), “keempat unsur gerakan yaitu awalan, tolakan, melayang dan mendarat, merupakan suatu kesatuan yaitu urutan gerakan lompatan yang tidak terputus”.

Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Sasaran dan tumpuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke sebuah letak pendaratan atau bak lompat. Jarak lompatan diukur dari papan tolakan sampai batas terdekat dari letak pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh. Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya yang umum dipergunakan oleh para pelompat, yaitu gaya jongkok (*tuck*), gaya menggantung (*hand style*) dan gaya jalan di udara (*walking in the air*). “Perbedaan antara gaya lompatan yang satu dengan yang lainnya, ditandai oleh keadaan sikap badan pada waktu melayang di udara” (Aip Syarifuddin, 1992: 93).

## **b. Teknik Dasar Lompat Jauh**

Tujuan lompat jauh adalah mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya. Untuk mencapai jarak lompatan yang jauh, pelompat harus memahami teknik dalam lompat jauh, teknik lompat jauh, yaitu:

### **1) Awalan**

Awalan adalah gerakan-gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan/lompatan, jarak awalan yang bisa dan umum digunakan oleh para pelompat (atlet) dalam perlombaan lompat jauh adalah : untuk putra 40 - 50 m; untuk putri 30 – 45 m. Tetapi dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar terutama di SD hendaknya disesuaikan dengan kemampuan anak SD. Misalnya 15-20 m atau antara 15-25 m.

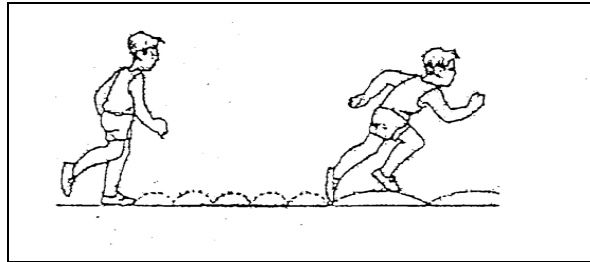
Menurut Aip Syarifuddin (1992: 90), awalan harus dilakukan dengan secepat-cepatnya dan jangan merubah langkah saat melakukan tolakan. Untuk awalan pada lompat jauh, jaraknya berbeda-beda tergantung dari kemampuan masing-masing.

Menurut Engkos Kosasih (1985: 67), awalan harus dilakukan dengan secepat-cepatnya serta jangan merubah langkah pada saat akan melompat. Jarak awalan biasanya 30 – 50 m, sedangkan untuk pemula jarak awalan diperpendek.

Untuk mencapai kecepatan dan ketepatan menumpu pada balok tumpuan harus dilakukan latihan yang berulang-ulang. Untuk memperoleh jarak awalan bagi pemula, dapat dilakukan dengan langkah mundur ke belakang.

Menurut Roji (1989: 13), awalan adalah sebagai berikut:

- a. Berdiri pada papan tumpu.
- b. Tarik kaki kiri ke belakang sejauh mungkin, untuk tahap pertama 4 langkah kanan dan kiri.
- c. Ambil sikap melangkah dengan kaki kiri ke depan.
- d. Melangkah ke depan, sehingga kaki kanan tepat menumpu pada papan tumpu.



Gambar 1 : Lari Awalan Lompat Jauh Gaya Jongkok  
Sumber : Roji (1989: 15)

## 2) Tolakan

Tumpuan atau tolakan adalah gerakan pada apapun tolakan dengan kaki yang terkuat yaitu meneruskan ke kecepatan horisontal ke kekuatan vertikal secara cepat.

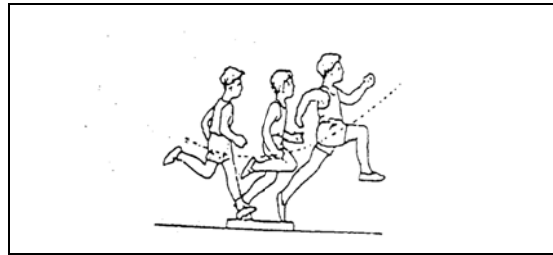
Menurut Aip Syarifuddin (1992: 91), bahwa tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horisontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat. Tumpuan dapat dilakukan dengan baik dengan kaki kiri ataupun kaki kanan, tergantung kaki mana yang lebih dominan. Setelah kaki depan menumpu secara tepat pada balok tolakan segera diikuti kaki yang lain ke arah depan atas dengan dibantu oleh ayunan lengan searah dengan tolakan.

Menurut Engkos Kosasih (1985: 67), tolakan dilakukan sekuat-kuatnya pada papan tolakan dengan kaki yang terkuat ke atas (tinggi dan ke depan). Teknik awalan dan tolakan merupakan dua unsur pokok yang menentukan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya, oleh karena itu pelompat harus benar-benar melakukan dengan kuat, cepat dan tepat. Dan untuk memperoleh hasil yang maksimal dalam lompat jauh khususnya pada saat melakukan tolakan, maka seorang siswa harus memperhatikan gerakan saat bertolak.

Menurut Roji (1989: 15), tahapan saat bertolak, adalah sebagai berikut:

- a. Pada saat menumpu lebih ditegakan dari sikap lari.

- b. Urutan tumpuan : tumit, telapak kaki dan ujung kaki.
- c. Dorongan kaki dengan menggunakan ujung kaki kedepan ke atas dibantu dengan gerakan tangan.



Gambar 2: Tumpuan / Tolakan dalam Lompat Jauh Gaya Jongkok.  
Sumber: Roji (1989: 15)

### 3) Sikap badan di udara

Menurut Aip Syarifuddin (1992: 92 -93), bahwa sikap gerakan badan di udara sangat erat hubungannya dengan kecepatan awalan dan kekuatan tolakan, karena pada waktu pelompat lepas dari papan tolakan badan si pelompat akan dipengaruhi oleh suatu kekuatan yaitu gaya gravitasi. Untuk itu, kecepatan lari awalan dan kekuatan pada waktu menolak harus dilakukan oleh si pelompat untuk mengetahui daya tarik bumi tersebut. Dengan demikian jelas bahwa pada nomor lompat (khususnya lompat jauh), bahwa kecepatan dan kekuatan tolakan sangat besar pengaruhnya terhadap hasil tolakan. Tetapi dengan mengadakan suatu perbaikan bentuk dan cara-cara melompat maka akan dapat memperbaiki hasil lompatan.

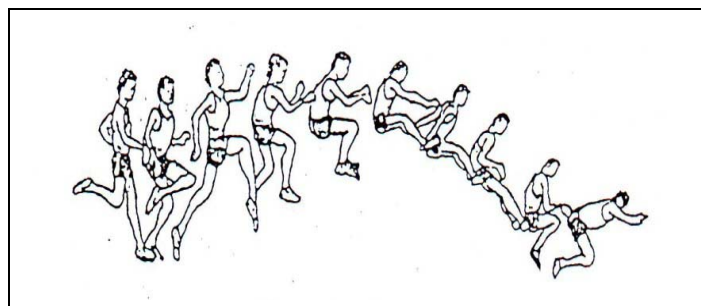
Menurut Yusuf Adi Sasmita (1992: 68), bahwa “pada waktu naik, badan harus dapat ditahan dalam keadaan sikap tubuh untuk menjaga keseimbangan dan untuk memungkinkan pendaratan lebih sempurna”. Kalaupun mengadakan gerak yang lain harus dijaga agar gerak selama melayang itu tidak menimbulkan perlambatan. Pada lompat jauh, waktu melayang di udara berprinsip pada tiga hal sebagai berikut : 1) bergerak kedepan semakin cepat semakin baik; 2) menolak secara tepat dan kuat; 3)

adapun gerakan yang dilakukan selama melayang tidak akan menambah kecepatan gerak selama melayang dan hanya berperan untuk menjaga keseimbangan saja.

Menurut Engkos Kosasih (1985 : 67), “sikap badan di udara adalah badan harus diusahakan melayang selama mungkin di udara serta dalam keadaan seimbang dan yang paling penting pada saat melayang ini adalah melawan rotasi putaran yang timbul akibat dari tolakan”. Selain itu juga untuk mendapatkan posisi mendarat yang paling ekonomis dan efisien. Menurut Roji (1989: 16), sikap badan di udara adalah sebagai berikut:

- a. Kedua lutut ditekuk.
- b. Kedua tangan di depan, disamping kepala.
- c. Pada saat akan mendarat kedua kaki lurus ke depan merapat, kedua tangan lurus ke depan, serta berat badan dibawa ke depan.

Berdasarkan uraian di atas disimpulkan bahwa, setelah melakukan tolakan kaki rileks dengan diayunkan ke depan sudut tolakan di bawah 45 derajat, kemudian kedua lutut ditekuk kedua tangan ke depan untuk menjaga keseimbangan. Ketika akan mendarat kedua kaki secepatnya diluruskan guna memperoleh hasil lompatan yang maksimal, serta badan dibawa ke depan.



Gambar 3 : Sikap Badan di Udara Gaya Jongkok  
Sumber : Roji (1989 : 7)

#### 4) Sikap badan pada waktu jatuh / mendarat

Melakukan pendaratan adalah bagian akhir dari lompat jauh. Keberhasilan dalam lompat jauh terletak pada pendaratan. Pada pendaratan yang mulus akan berpengaruh terhadap jarak, keselamatan dan keindahan. Pada saat mendarat titik berat badan harus dibawa ke muka dengan jalan membungkukkan badan hingga lutut hampir merapat, dibantu pula dengan juluran tangan ke muka. Pada waktu mendarat ini lutut dibengkokkan sehingga memungkinkan suatu momentum membawa badan ke depan, di atas kaki. Mendarat merupakan suatu gerakan terakhir dari rangkaian gerakan lompat jauh.

Menurut Aip Syarifuddin (1992: 95) , sikap mendarat pada lompat jauh baik untuk lompat gaya jongkok, gaya menggantung, maupun jalan di udara adalah sama yaitu pada waktu akan mendarat kedua kaki di bawah ke depan lurus dengan jalan mengangkat paha ke atas, badan dibungkukkan ke depan, kedua tangan ke depan, kemudian mendarat pada kedua tumit terlebih dahulu dan mengeper, dengan kedua lutut dibengkokkan (ditekuk), berat badan dibawa ke depan supaya tidak jatuh ke belakang, kepala ditundukkan, kedua tangan ke depan.

Sedangkan menurut Engkos Kosasih (1985: 67), sikap badan pada waktu mendarat, yaitu si pelompat harus mengusahakan jatuh/mendarat dengan sebaik-baiknya. Jangan sampai badan jatuh atau dengan tangan ke belakang, karena dapat merugikan. Sikap badan pada waktu mendarat yang baik adalah jatuh dengan kedua kaki dengan tangan ke depan.

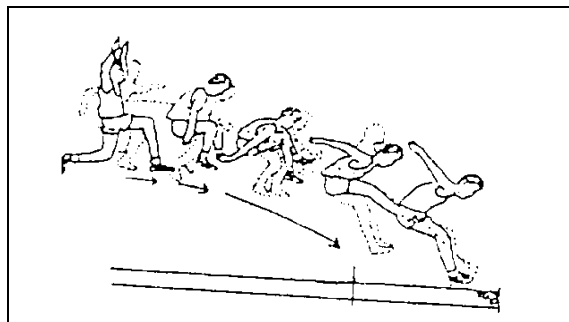
Menurut Roji (1989: 16) sikap mendarat sebagai berikut:

a. Mendarat dengan kedua kaki agak merapat, b. Berat badan dibawa ke depan,



- c. Lutut ditekuk dengan posisi jongkok, d. Tangan ke depan menyentuh bak lompat,
- e. Pandangan ke depan.

Dengan demikian tujuan mendarat adalah untuk mendapatkan suatu posisi dengan kedua kaki menyentuh pasir sejauh mungkin. Pendaratan tersebut diakhiri dengan lutut di tekuk seakan-akan sikap duduk dan posisi ini disebut posisi jongkok.



Gambar 4: Teknik Mendarat Lompat Jauh Gaya Jongkok  
Sumber: Engkos Kosasih (1985: 69)

Dalam lompat jauh juga sering kita jumpai beberapa kesalahan yang mendasar yang dilakukan oleh siswa.

Menurut Yusuf Adi Sasmita (1992: 68), hal-hal yang harus dihindari dan hal yang harus dilakukan dalam lompat jauh, yaitu:

1. Hal-hal yang harus dihindari :
  - a. Memperpendek dan memperpanjang langkah terakhir sebelum melakukan tumpuan.
  - b. Bertumpu dengan tumit dan dengan kecepatan yang tidak memadai.
  - c. Badan condong jauh ke depan atau ke belakang.
  - d. Fase melayang yang tidak seimbang.
  - e. Tak cukup mengangkat kaki pada waktu pendaratan.
  - f. Pada pendaratan, kaki yang satu mendahului kaki yang lain
2. Sedangkan hal-hal yang harus dilakukan :
  - a. Pelihara kecepatan sampai saat bertumpu.
  - b. Lakukan tolakan yang cepat dan dinamis dari balok tumpuan.
  - c. Rubahlah sedikit posisi lari, untuk mencapai posisi lebih tegak.
  - d. Gunakan gerakan tangan untuk keseimbangan yang baik.
  - e. Lakukan arah gerakan yang baik.
  - f. Gunakan tenaga dari kekuatan pada saat tolakan.

- g. Latihlah sikap pendaratan.
- h. Kuasai secara betul, gerakan meluruskan dan membengkokkan tangan dan kaki.

Menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2011: 98), Pembelajaran lompat jauh terdiri dari beberapa tahapan, yaitu :

**a. Tahap Bermain (*Games*)**

Pada tahap ini bertujuan untuk mengenalkan masalah gerak (*movement Problem*) Lompat jauh secara umum khususnya lompat jauh secara tidak langsung, dan cara lompat jauh yang benar ditinjau secara anatomis, memperbaiki sikap lompat jauh serta meningkatkan motivasi siswa terhadap pembelajaran, sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Tujuan khusus dalam bermain lompat jauh adalah meningkatkan konsentrasi, kekuatan menolak, reaksi bergerak, dan percepatan gerak siswa, serta meningkatkan rasa percaya diri, meningkatkan keberanian. Bentuk permainannya, sebagai berikut :

- 1) Lompat tali karet yang dibentangkan melintang.
- 2) Lompat mencapai target lompatan pada lingkaran-lingkaran karet.
- 3) Lompat berturut-turut melewati gawang/kardus.
- 4) Melompati kardus/gawang.

**b. Tahap Teknik Dasar (*Basic of Technique*)**

Tahap ini bertujuan untuk mempelajari keterampilan gerak lompat jauh dengan sistematis.

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik dalam lompat jauh terdiri dari awalan, tolakan atau tumpuan, sikap badan di udara/melayang dan mendarat.

**3. Karakteristik Siswa Kelas IV**

Perkembangan kemampuan motorik merupakan perubahan kualitas hasil gerak individu. Berkembangnya kemampuan motorik di tentukan dua faktor yaitu pertumbuhan dan perkembangan.

Dari dua faktor ini masih ditentukan atau di dukung dengan berlatih sesuai dengan kematangan anak dan gizi yang baik.

Menurut Sukintaka (2001: 48), Perkembangan kemampuan motorik anak dari tingkat SD sampai SMU merupakan tugas guru dikjas. Adapun tugas itu dalam rangka usaha untuk pembentukan pribadi anak dalam mencapai kedewasaannya karena pertumbuhan dan perkembangan kemampuan motorik merupakan salah satu dasar tujuan dalam pembelajaran dikjas.

Tahap kemampuan motorik dan fisik anak didik harus di jadikan dasar penentuan bahan pelajaran bagi siswa. Menurut Sukintaka (2001: 51-52), tentang tahap perkembangan motorik anak adalah :

a. Aktivitas rekreasi.

Menggunakan situasi hidup sehari-hari di dalam rumah seperti suasana bermain lompat tali, mengembangkan, menilai, dan memperbaiki keterampilan bergerak, berekreasi dan berkeinginan belajar keterampilan sosial yang baru sehingga dapat meningkat perkembangan gerak lompatnya.

b. Aquatik.

Pengembangan kemampuan yang berkaitan dengan air, mengkoordinasi pernafasan dengan gerak yang layak, perkembangan daya tahan, mampu menyelam dalam air, mengembangkan bentuk gerak yang layak, mengetahui secara layak masuk ke dalam air perkembangan kemampuan berenang dalam garis lurus dan dapat mengetahui tidak berubah arah.

c. Permainan

Mengembangkan daya tahan melalui aktifitas yang intensif, aktifitas itu menolong individu untuk meningkatkan kemampuan keterampilan motorik, belajar

bila otot dan tulang berkembang, maka aktivitas dapat dibentuk lebih siap dengan keterampilan yang lebih baik karena di akibatkan oleh kematangan syaraf dan berlatih, mengetahui bahwa penambahan keterampilan biasanya menambah kesenangan, belajar menuruti kelelahan badan untuk istirahat dan rileks.

d. Aktivitas ritmik

Mempunyai keterampilan penampilan langkah lari yang sederhana, mengembangkan koordinasi badan, belajar kehalusan gerak dan kesenangan, mengembangkan kemampuan tentang irama. Mengembangkan perasaan keseimbangan, ketepatan waktu (*timing*) dalam tiap kesempatan, mengembangkan kekuatan dan daya tahan khusus pada otot perut dan tungkai, pengembangan koordinasi mata dengan tangan dan mata dengan tungkai.

e. Aktivitas pengembangan

Belajar rileks, kalau merasa lelah, mengembangkan pembiasaan nutrisi yang baik, mampu menggunakan mekanikan tubuh yang baik, mengatasi perbedaan sebanyak mungkin, pembiasaan hidup sehat, menentukan keterampilan sebanyak mungkin, aktif berlatih latihan dasar untuk tubuh, mengembangkan kekuatan, daya tahan dan kelentukan.

f. Tes terhadap diri sendiri.

Belajar melatih otot-otot, mempelajari bahwa latihan sehari-hari akan menolong memperbaiki dan mengembangkan keterampilan, mengetahui bahwa penampilan yang memuaskan dalam suatu gerak merupakan yang dapat dites dengan tes pencapaian, belajar bahwa ketertiban, ketenangan, dan koordinasi otot merupakan tujuan.

Menurut Syamsu Yusuf (2004: 183-184), bahwa seiring dengan perkembangan fisiknya yang beranjak matang, maka perkembangan motorik anak sudah dapat terkoordinasi dengan baik. Setiap gerakannya sudah selaras dengan kebutuhan dan minatnya. Pada masa ini ditandai dengan kelebihan gerak atau aktifitas motorik yang lincah. Oleh karena itu, usia ini merupakan masa yang ideal untuk belajar keterampilan yang berkaitan dengan motorik, seperti menulis, menggambar, melukis, mengetik (komputer) berenang, main bola dan atletik.

Masa-masa SD mempunyai sifat-sifat khusus yang harus diperhatikan pula, karena pada masa ini anak relatif lebih matang dan mudah dididik. Pendapat Syamsu Yusuf (2004: 25), bahwa kelas tinggi SD, kira-kira umur 9-10 s.d. 12-13 tahun, mempunyai sifat-sifat khas yaitu:

- a. Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkret, hal ini menimbulkan adanya kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan praktis.
- b. Amat realistik, ingin mengetahui, ingin belajar.
- c. Menjelang akhir masa ini telah ada minat kepada hal-hal dan mata pelajaran khusus, yang oleh para ahli yang mengikuti teori faktor ditafsirkan sebagai mulai menonjolnya faktor-faktor bakat khusus.
- d. Sampai kira-kira umur 11 tahun anak membutuhkan guru atau orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugas dan memenuhi keinginannya. Selepas umur ini pada umumnya anak menghadapi tugasnya dengan bebas dan berusaha menyelesaikannya.
- e. Pada masa ini, anak memandang nilai sebagai ukuran yang tepat mengenai prestasi sekolah.
- f. Anak-anak pada usia ini gemar membentuk kelompok sebaya biasanya untuk dapat bermain bersama-sama. Dalam permainan itu biasanya anak tidak lagi terikat kepada peraturan permainan yang tradisional (yang sudah ada), mereka membuat peraturan sendiri.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa lompat jauh masuk dalam cabang olahraga atletik nomor lompat selain lompat jangkit, lompat tinggi, dan lompat tinggi

galah . Tujuan lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik tertentu ke titik lainnya, dengan cara berlari secepat-cepatnya kemudian menolak, melayang di udara, dan mendarat. Untuk pembelajaran pada anak terdiri dari dua tahapan yaitu: tahap bermain dan tahap teknik dasar.

#### **4. Pendekatan Bermain**

##### **a. Hakikat Pendekatan**

Pendekatan adalah konsep belajar yang membantu guru untuk mengaitkan antara materi yang diajarkan dengan siswa.

##### **b. Hakikat Bermain**

Bermain adalah suatu aktivitas yang dilakukan seseorang untuk memperoleh kesenangan, tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Sebagai aktivitas yang menyenangkan, bermain memberikan banyak manfaat bagi yang melakukannya. Dengan bermain, anak dapat melakukan segala hal yang diinginkan, anak akan terus bermain selama permainan tersebut menimbulkan kesenangan dan anak akan berhenti apabila permainan tersebut sudah tidak menyenangkan.

Bermain banyak dilakukan oleh anak-anak bahkan orang dewasa juga masih senang bermain. Menurut Hurlock (1978: 320), bermain merupakan istilah yang digunakan secara bebas sehingga arti utamanya mungkin hilang, arti yang paling tepat adalah setiap kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang ditimbulkannya tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Bermain dilakukan dengan suka rela tanpa ada paksaan atau tekanan dari luar atau kewajiban. Sedangkan menurut Anggani Sudono (2000: 1), bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan atau tanpa alat yang

menghasilkan pengertian atau memberikan informasi, memberi kesenangan maupun mengembangkan imajinasi pada anak.

Ada beberapa ciri kegiatan yang dipandang sebagai aktivitas bermain seperti yang dikemukakan Hibana S. Rahman (2005: 85), yaitu:

- 1) Dilakukan dengan suka rela. Anak melakukan kegiatan bermain tanpa ada unsur paksaan dari manapun.
- 2) Dilakukan secara spontan. Anak akan spontan melakukan kegiatan bermain saat anak ingin melakukannya.
- 3) Berorientasi pada proses, bukan pada hasil. Yang terpenting bagi anak adalah bagaimana proses kegiatan bermain, bukan bagaimana hasil permainan.
- 4) Menghasilkan kepuasan. Anak yang dapat melaksanakan kegiatan bermain, secara otomatis akan mendapatkan kepuasan.

Bermain memberi pengaruh yang besar bagi perkembangan anak baik secara fisik maupun mental. Beberapa pengaruh bermain bagi perkembangan anak seperti yang di jelaskan oleh Hurlock (1978: 32), yaitu perkembangan fisik, dorongan komunikasi, penyaluran bagi energi fungsional terpendam, penyaluran bagi kebutuhan dan keinginan, sumber belajar, rangsangan kreatifitas, perkembangan wawasan diri. Sedangkan perkembangan wawasan diri meliputi: belajar bermasyarakat, standar moral, bermain sesuai dengan peran jenis kelamin, berkembang ciri kepribadian yang diinginkan.

Guru dituntut lebih kreatif agar bisa memanfaatkan kesenangan siswa untuk mencapai tujuan pembelajaran, dengan membuat modifikasi pembelajaran ke dalam bentuk permainan. Banyak kesan dari siswa bahwa atletik hanya berisi gerak monoton dan tak bervariasi yang isinya meliputi lari, lempar dan lompat yang sangat melelahkan. Maka tidak mengherankan jika siswa akan merasa tidak tertarik melakukannya. Hal ini merupakan tantangan bagi guru penjas agar bisa menerapkan

strategi pembelajaran untuk memberikan kesan yang sebaliknya dengan memasukkan unsur-unsur permainan di dalamnya.

Seperti dikemukakan Yoyo Bahagia, dkk (2000: 56), bahwa permainan atletik maksudnya adalah materi pembelajaran/program pelajaran atletik yang disajikan dalam nuansa permainan. Permainan tidak berarti menghilangkan unsur serius, disiplin dan menghilangkan substansi pokok materi atletik, namun permainan yang berisi seperangkat teknik dasar berupa lari, lempar, lompat dalam bentuk permainan bervariasi

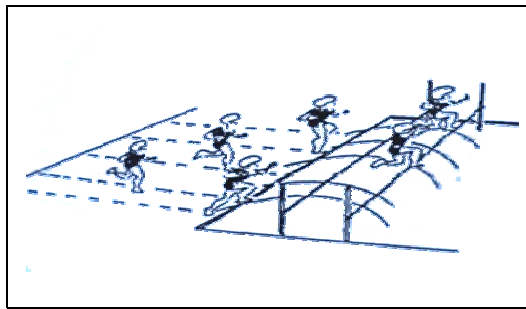
Dengan memperhatikan beberapa konsep di atas niscaya pembelajaran atletik nomor lompat jauh di sekolah akan meningkat dan lebih membangkitkan motivasi gerak siswa. Pemberian kesempatan kepada siswa untuk tumbuh berkembang sesuai dengan karakteristiknya sangat memberikan pengaruh yang besar, karena dengan bermain kebutuhan dan kemampuan siswa akan terpenuhi dan terbina, sehingga dengan merasakan senang siswa termotivasi untuk mengikuti pembelajaran dengan suka rela dan diharapkan siswa dapat menguasai gerak dasar yang diajarkan.

Menurut Soetoto Pontjopoetro (2003: 1.12), bermain memiliki beberapa fungsi antara lain : Melatih fisik, belajar hidup bersama atau berkelompok, menggali potensi diri sendiri, mentaati peraturan. Lebih lanjut dikatakan, prinsip – prinsip memilih permainan : beri permainan yang dapat mengembangkan fisik, perlu ada keseimbangan antara permainan yang bersifat tenang dan banyak bergerak, berikan macam-macam permainan untuk memusatkan perhatian, sediakan permainan yang bertujuan memberikan pengalaman belajar, pilihlah permainan yang sesuai dengan usia mereka, persiapkan seseorang untuk memimpin permainan. Berikan kesempatan untuk menggunakan daya imajinasi dan kreativitas, keselamatan anak harus diperhatikan. Bentuk-bentuk permainan yang berhubungan dengan lompat jauh yaitu sebagai berikut :



### 1. Lompat Tali Karet yang Dibentangkan Melintang.

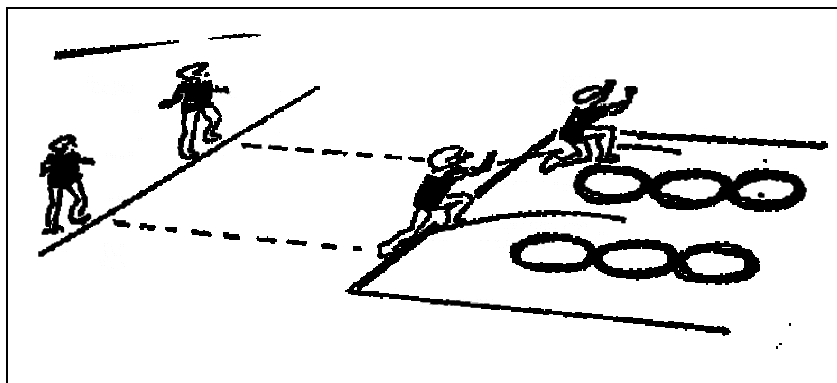
Siswa belajar lompat tanpa menentukan tempat tumpuan, namun bidang pendaratan diberi tanda agar siswa dapat menjadikan tanda tersebut sebagai suatu tingkat keberhasilan dalam lompatan. Awalan dapat diajarkan mulai dari satu langkah, dua langkah dan seterusnya. Mendarat dengan dua kaki, sikap seperti orang jongkok.



Gambar 5 : Lompat Tali Karet Dibentangkan Melintang  
Sumber : Mochamad Djumidar A.Widya (2004:66)

### 2. Lompat pada Lingkaran-Lingkaran Karet.

Melakukan lompatan dan mendarat pada lingkaran-lingkaran karet. Tujuan pembelajaran ini untuk melatih kecermatan dalam mengatur tempo/kecepatan hingga kedua kaki mampu mendarat di lingkaran tersebut.

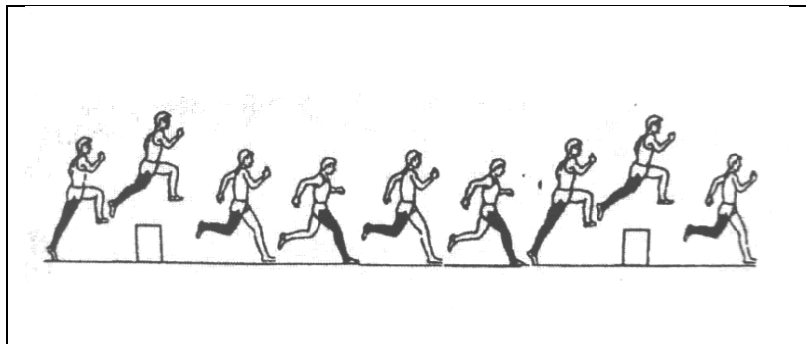


Gambar 6 : Lompat pada Lingkaran-Lingkaran Karet.  
Sumber : Eddy Purnomo dan Dapan, (2011:99)

### 3. Lompat Berturut-turut Melewati Gawang/kardus

Kegiatan ini menggunakan gawang/kardus dengan jarak 6 – 8 meter dengan ketinggian gawang/kardus 30 – 50 cm. Anak melakukan gerakan melompat, menggunakan awalan dengan jarak pendek, mendarat dengan kaki depan/ayun.

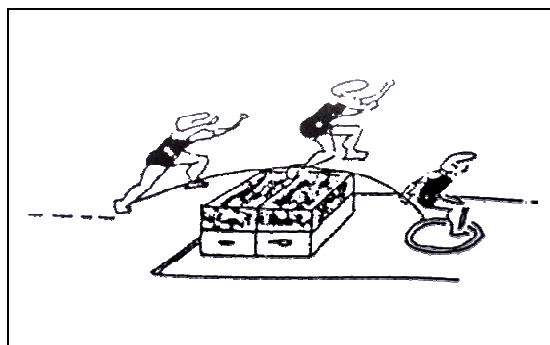
Tujuan dari pembelajaran ini adalah menolak dari suatu awalan pendek dan memperbaiki sikap menolak.



Gambar 7 : Lompat Berturut-turut Melewati Gawang/ Kardus  
Sumber : Eddy Purnomo dan Dapan (2011:100)

### 4. Melompati kardus/gawang

Kardus dapat disusun bervariasi, dua lapis ke atas atau dua lapis ke depan dan mendarat dengan dua kaki. Tujuan Pembelajaran ini adalah untuk merasakan sikap melayang.



Gambar 8 : Melompati Gawang Kardus  
Sumber : Mochamad Djumidar A.Widya (2004:68)

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang dilakukan oleh Sri Lestari (2010) dengan judul ” Upaya Peningkatan Pembelajaran Tolak Peluru Dengan Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas IV SD Kristen Pangen Purworejo”.

Keterbatasan Penelitian: Subjek yang digunakan termasuk kelas kecil, dengan jumlah siswa 19 anak, (standart ideal 28 anak). Anak Kelas IV Sekolah Dasar di kota yang sebagian besar cenderung malas bergerak menurut aba-aba, mereka lebih senang bergerak bebas.

Pembelajaran tolak peluru dengan pendekatan bermain dapat meningkatkan motivasi, kerjasama, dan perkembangan gerak anak. Pada Siklus I: motivasi 68%, kerjasama 80%, perkembangan gerak dasar 80%. Pada Siklus II meningkat menjadi: motivasi 100%, kerjasama 100%, dan perkembangan gerak 95%.

Saran:

- a. Guru Penjas SD hendaknya selalu menerapkan metode bermain dalam setiap pembelajaran, khususnya pada siswa kelas bawah, karena pada dasarnya anak-anak sangat suka diajak bermain.
- b. Perlu dilakukan penelitian tindakan kelas yang sejenis pada materi pembelajaran lain dengan tetap memperhatikan faktor-faktor dalam pembelajaran.
- c. Perlu dilakukan penelitian tindakan kelas pada jumlah subjek yang ideal.

Dapat diambil kesimpulan bahwa pembelajaran tolak peluru yang dilakukan dengan pendekatan bermain dapat meningkatkan motivasi, kerjasama dan gerak dasar tolak peluru anak. Hasil dari Siklus I sampai Siklus II 100% anak dengan kategori baik, Kerja sama dari siklus I sampai siklus II 100 % anak dalam kategori

baik, dan untuk perkembangan gerak dasar tolak peluru 95 % anak dalam kategori baik, 5 % anak dalam kategori cukup.

Penelitian yang dilakukan oleh Cicik Haryati (2010) dengan judul “Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas IV Di SD 5 Sapuran Kecamatan Sapuran Kabupaten Wonosobo Tahun 2010”.

Keterbatasan Penelitian: Subjek yang digunakan siswa kelas IV SD, dengan jumlah siswa 34 anak, termasuk di atas standar ideal yaitu 28 anak. Subjek yang digunakan adalah anak Sekolah Dasar di desa yang sebagian besar termasuk anak yang lugu, untuk melakukan gerakan yang agak berat dan mengeluarkan tenaga sudah biasa.

Pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Hasil Tes Unjuk Kerja pada prasiklus: 63,8%, Siklus I: 71,3%, Siklus II: 74,7%. Hasil Tes Lompat Jauh pada prasiklus: tuntas 53,94%, Siklus I: 76,47%, Siklus II: tuntas 100%.

Saran:

- a. Guru Penjas SD hendaknya selalu menerapkan metode bermain dalam proses pembelajaran olah raga, khususnya pada siswa kelas bawah, karena pada dasarnya anak-anak sangat senang bermain.
- b. Perlu dilakukan penelitian tindakan kelas yang sejenis pada materi pembelajaran lain dengan tetap memperhatikan faktor-faktor dalam pembelajaran olah raga.
- c. Perlu dilakukan penelitian tindakan kelas pada jumlah subjek yang ideal.

- d. Agar hasil penelitian tindakan dapat diperoleh secara maksimal dan kelemahan-kelemahannya dapat dikurangi, peneliti hendaknya menerapkan asas-asas dan memenuhi persyaratan, serta mengikuti prosedur dan langkah-langkah penelitian.

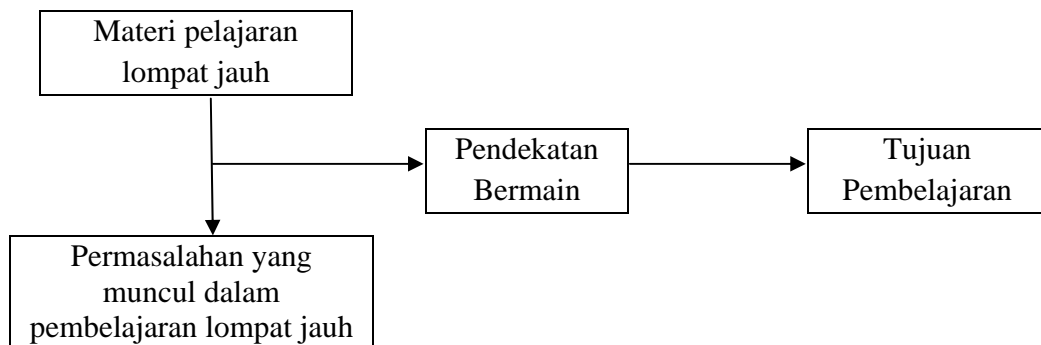
Namun demikian disimpulkan bahwa melalui pembelajaran dengan pendekatan bermain, hasil pembelajaran lompat jauh kelas IV SD 5 Sapuran meningkat. Dari jumlah siswa 34 yang tuntas hanya 18 siswa pada semester I tahun ajaran 2009/2010 dan setelah diadakan perbaikan/remidi dengan menggunakan metode bermain bisa meningkat dari 76,47% menjadi 100% yang dilakukan dengan 2 Siklus kegiatan.

### **C. Kerangka Berfikir**

Pendidikan jasmani yang diberikan di sekolah, dari TK sampai Perguruan Tinggi, bertujuan untuk mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani, serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih. Pendekatan bermain merupakan pembelajaran yang memungkinkan siswa melakukan kegiatan yang beragam permainan untuk mengembangkan keterampilan, sikap dan pemahaman dengan mengutamakan belajar sambil bekerja (menyelesaikan tugas yang diberikan guru), guru menggunakan berbagai sumber belajar dan alat bantu termasuk pemanfaatan lingkungan sebagai sumber belajar. Melalui pendekatan bermain, peserta didik dilatih untuk menyukai pembelajaran yang diajarkan oleh guru, sehingga materi pelajaran yang diajarkan guru dapat diserap dengan baik.

Bertitik tolak pada permasalahan tersebut peneliti mencoba menggunakan pendekatan bermain pada pembelajaran lompat jauh sebagai upaya untuk membantu

siswa dalam meningkatkan motivasi, kerja sama dan perkembangan gerak lompat jauh, pada siswa kelas IV SD Negeri Semawung Purworejo Jawa Tengah, dengan skema berfikir sebagai berikut :



#### **D. Hipotesis**

Berdasarkan landasan teori dan kerangka berfikir, hipotesis tindakan dalam penelitian ini adalah:

1. Pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan bermain dapat meningkatkan motivasi siswa.
2. Pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan bermain dapat meningkatkan kerja sama siswa.
3. Pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan bermain dapat meningkatkan perkembangan gerak lompat jauh siswa.

Dengan pendekatan bermain dapat meningkatkan pembelajaran lompat jauh bagi siswa kelas IV SD Negeri Semawung Purworejo Jawa Tengah.