

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Hakikat Identifikasi**

Lorens Bagus (1996:303) mengatakan bahwa “identifikasi adalah mengakui atau menentukan keadaan sesuatu atau bahwa seseorang itu apa adanya”, dan menurut JP. Chaplin yang diterjemahkan oleh Kartini Kartono (1997:237) mengemukakan bahwa “identifikasi adalah proses pengenalan, menempatkan objek atau individu dalam suatu kelas sesuai dengan ciri karakteristik tertentu.” Sementara menurut Poerwadarminto (1976:369) bahwa “identifikasi adalah penentuan atau penetapan identitas seseorang atau benda.”

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa identifikasi adalah penetapan atau penentuan identitas seseorang atau benda pada suatu saat tertentu. sedangkan yang dimaksud identifikasi dalam penelitian ini adalah menentukan atau menetapkan kemampuan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok siswa SMP N 1 Minggir Kabupaten Sleman.

#### **2. Hakikat Kemampuan**

Kemampuan merupakan kesanggupan, kecakapan, kekuatan kita berusaha dengan diri sendiri. Menurut Danim (1994 : 12). “Kemampuan adalah perilaku yang rasional untuk mencapai tujuan yang dipersyaratkan sesuai dengan kondisi yang diharapkan”. Kemampuan berarti kapasitas

seseorang individu untuk melakukan beragam tugas dalam suatu pekerjaan. Kemampuan adalah sebuah penilaian terkini atas apa yang dapat dilakukan seseorang. Setiap manusia pada umumnya dibekali kemampuan dasar berupa gerak. Dalam kehidupan sehari-hari kemampuan gerak sangat dibutuhkan baik untuk menyelesaikan pekerjaan sehari-hari secara individu maupun secara kelompok.

Berdasarkan pengertian-pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kemampuan adalah kecakapan atau potensi menguasai suatu keahlian yang merupakan bawaan sejak lahir atau merupakan hasil latihan atau praktek dan digunakan untuk mengerjakan sesuatu yang diwujudkan melalui suatu penilaian atas tindakan seseorang.

### **3. Hakikat Gerak Dasar**

Gerak dasar merupakan kemampuan gerak yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup. Perkembangan penguasaan gerak terjadi sejalan dengan pertumbuhan fisik, pada awal dan pembentukan pola gerak dasar. Dalam proses belajar-mengajar atletik, gerak dasar perlu diberikan kepada siswa, agar siswa tahu dan paham gerak-gerak dasar yang ada didalam atletik, misalnya gerak berjalan, berlari, melompat, dan melempar, selain itu juga untuk mempersiapkan fisik maupun mental agar siswa siap untuk mempelajarinya.

Kesalahan pada gerak dasar yang tidak dikoreksi akan merugikan anak tersebut dan akan bersifat menetap dan sukar untuk dirubah, kerugian tersebut meliputi:

- (1) tidak efisiensinya gerakan,
- (2) Buruknya mekanika pada saat penampilan,
- (3) Kemungkinan cedera lebih besar,
- (4) Pengeluaran energy lebih besar/pemborosan energi, dan
- (5) Prestasi yang diraih tidak maksimal akibat dari menurunnya kualitas gerak. Kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori yaitu: Locomotor, non locomotor dan manipulatif.

**a) Kemampuan Locomotor**

Kemampuan locomotor digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau untuk mengangkat tubuh ke atas seperti, lompat dan loncat. Kemampuan gerak lainnya adalah berjalan, berlari, skipping, melompat, meluncur dan lari seperti kuda berlari (*gallop*)

**b) Kemampuan Non-locomotor**

Kemampuan non locomotor dilakukan ditempat, tanpa ada ruang gerak yang memadai. Kemampuan non locomotor terdiri dari menekuk dan meregang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat dan memutar, mengocok, melingkar dan melambungkan.

**c) Kemampuan Manipulatif**

Kemampuan manipulatif dikembangkan ketika anak tengah menguasai macam-macam obyek, Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari tubuh kita

juga dapat digunakan. Manipulasi obyek jauh lebih unggul daripada koordinasi mata-kaki dan tangan-mata, yang mana cukup penting untuk item; berjalan (gerakan langkah) dalam ruang. Bentuk-bentuk kemampuan manipulatif terdiri dari;

- a. Gerakan mendorong (melempar, memukul, menendang)
- b. Gerakan menerima (menangkap) obyek adalah kemampuan penting yang diajarkan dengan menggunakan bola yang terbuat dari bantalan karet (bola medisn) atau macam bola yang lain.
- c. Gerakan memantul-mantulkan bola atau mengiring bola.

#### **4. Hakikat Prinsip Perkembangan Keterampilan Gerak**

Menurut Endang Rini Sukamti, dkk (2007:15) menyatakan, perkembangan motorik adalah suatu proses kemasakan motorik atau gerakan yang langsung melibatkan otot untuk bergerak dan proses persyarafan yang menjadikan seorang mampu menggerakkan anggota tubuhnya. Tujuan utama pembelajaran keterampilan gerak adalah perkembangan gerak yang terampil.

Menurut Rink yang dikutip Yoyo Bahagia, dkk (2000:35) mengemukakan tiga indikator gerak terampil sebagai berikut:

- (1) Efektif, artinya gerak itu sesuai dengan produk yang diinginkannya atau dengan kata lain "*product oriented*", misalnya seorang pelari gawang sudah dapat berlari dengan kecepatan irama dan mampu melewati gawang dengan baik.
- (2) Efisien, artinya gerakan itu sesuai dengan proses yang seharusnya dilakukan atau dengan kata lain "*process oriented*", misalnya seorang pelompat sudah dapat melakukan rangkaian gerak melompat dengan kondisi gerak yang baik dan menghemat tenaga.
- (3) Adaptif, artinya gerakan itu sesuai dengan situasi dan kondisi lingkungan di mana gerak tersebut dilakukan, misalnya seorang pelompat tinggi sudah dapat menyesuaikan sudut ancang-ancang, kecepatan, dan daya tolakan sesuai dengan ketinggian mistar.

Menurut Endang Rini Sukamti, Panggung Sutapa, B. Suhartini (2007:20) menyatakan, hal-hal penting dalam mempelajari keterampilan gerak, antara lain:

- (a) kesiapan belajar,
- (b) kesempatan belajar,
- (c) kesempatan berpraktek,
- (d) model yang baik,
- (e) bimbingan,
- (f) motivasi,
- (g) setiap keterampilan motorik harus dipelajari secara individu,
- (h) keterampilan sebaiknya dipelajari satu demi satu.

Jika salah satu hal penting dalam mempelajari keterampilan gerak tersebut tidak ada, maka perkembangan keterampilan anak akan berada di bawah kemampuannya.

## **5. Hakikat Atletik**

Eddy Purnomo dan Dapan (2011:1) menyatakan bahwa “Atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar.” Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama pada 776 SM. Induk organisasi untuk olahraga atletik di Indonesia adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia).

Orang yang melakukan kegiatan atletik dinamakan *athlete*, atau dalam bahasa Indonesia disebut atlet. Jadi atletik merupakan salah satu aktivitas fisik yang diperlombakan atau dipertandingkan dalam bentuk kegiatan jalan, lari, lompat, dan lempar. Seiring dengan perkembangan olahraga banyak olahragawan menggunakan gerakan atletik sebagai gerakan pemanasan. Sesuai dengan tugas gerak yang dilakukan, maka dikenal pula istilah *track* and *field* yang menunjukan kepada kegiatan di lintas dan

lapangan. Atletik merupakan kegiatan manusia sehari-hari yang dapat dikembangkan menjadi kegiatan bermain atau olahraga yang diperlombakan, dalam bentuk jalan, lari, lempar, dan lompat. Karena atletik merupakan dasar bagi pembinaan olahraga, maka atletik penting dan perlu diajarkan di SMP secara khusus disesuaikan dengan kemampuan para siswa.

Eddy Purnomo dan Dapan (2011: 1-2) mengemukakan, nomor-nomor atletik dapat diperinci sebagai berikut:

- 1) Nomor jalan dan lari
  - a) Jalan cepat untuk putri adalah 10 dan 20 km, putra adalah 20 km dan 50 km.
  - b) Lari yaitu lari jarak pendek (*Sprint*) adalah 60 m, 100 m, 200 m, dan 400 m, lari jarak menengah (*Middle distance*) adalah 800 m dan 1.500 m, lari jarak jauh (*Long distance*) adalah 3.000 m, 5.000 m dan 10.000 m, lari marathon adalah 42.195 km, lari haling rintang (*Steeplechase*) adalah 3.000 m, lari gawang adalah 100 m dan 400 m untuk putri, 110 m dan 400 m untuk putra, lari estafet yaitu 4 x 100 m dan 4 x 400 m.
- 2) Nomor lompat
  - a) Lompat tinggi (*hight jump*)
  - b) Lompat jauh (*long jump*)
  - c) Lompat jangkit (*triple jump*)
  - d) Lompat tinggi galah (*polevoults*)
- 3) Nomor lempar
  - a) Tolak peluru (*shot put*)
  - b) Lempar lembing (*javelin throw*)
  - c) Lempar cakram (*discus throw*)
  - d) Lontar martil (*hammer*)

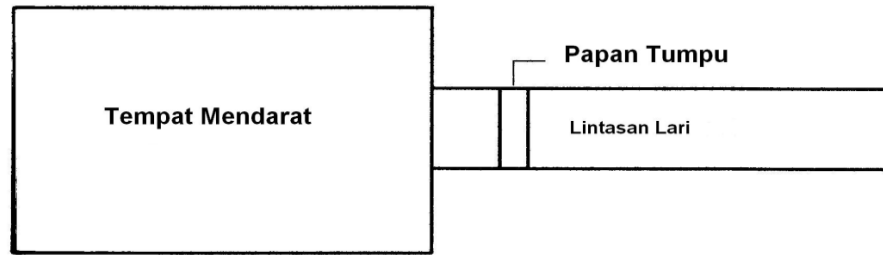
## **6. Hakikat Lompat Jauh**

Menurut Mochhammad Djumindar A. Widya, (2002: 58) Lompat adalah “suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik yang lain yang lebih jauh dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki/anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik.” Sedangkan definisi menurut Aip

Syarifudin, (1992: 90) bahwa lompat jauh adalah “suatu bentuk gerakan melompat ke depan atas dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada kaki mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.”

Untuk memperoleh hasil maksimal maka seorang pelompat juga harus memahami sifat-sifat teknik pada lompat jauh. Karena yang menjadi tujuan dari lompat jauh adalah lompatan yang sejauh-jauhnya. Maka dari itu untuk mencapai jarak lompatan itu dengan jauh, terlebih dahulu si pelompat harus sudah memahami unsur pokok lompatan. Menurut Eddy Purnomo (2007:83) Untuk mencapai tujuan jarak lompatan yang jauh, seorang pelompat harus memahami pokok-pokok yang mendukung agar lompatan dapat maksimal. Unsur pokok yang dimaksud dalam hal ini terdiri dari awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan pada saat mendarat.

Selain itu, faktor yang memberikan sumbangan hasil lompatan adalah ditentukan dengan kecepatan lari si pelompat dalam melakukan awalan karena adanya korelasi langsung antara kecepatan lari sprint dengan prestasi lompat jauh. Dari pendapat di atas disimpulkan bahwa lompat jauh adalah gerakan melompat dimulai dari teknik awalan lari, kemudian melakukan tumpuan/tolakan dan untuk arah melompat adalah ke depan atas berusaha selama mungkin melayang di udara dan mendarat dengan hasil lompatan yang sejauh-jauhnya.



**Gambar 1. Lapangan lompat jauh**  
Eddy Purnomo (2007:92)

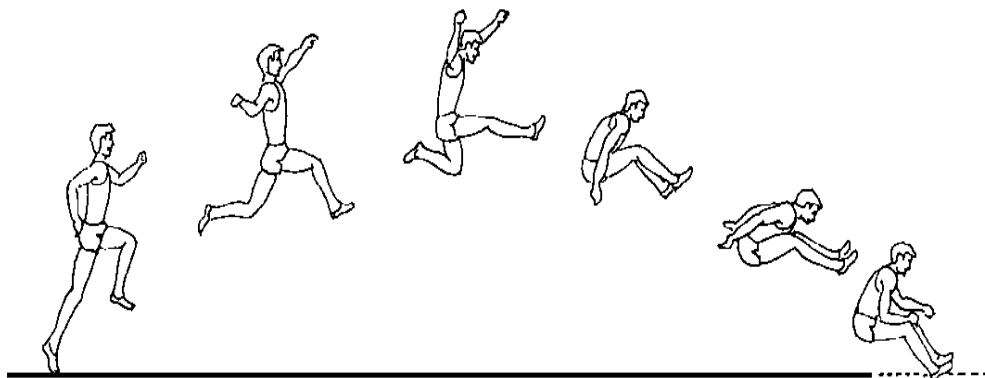
Keterangan:

- a. Lebar awalan 1,22 cm
- b. Panjang awalan 30-40cm
- c. Panjang balok tumpu 1,22cm
- d. Tebal papan tumpu 10cm
- e. Lebar papan tumpu 20cm
- f. Lebar bak pasir 2,75cm
- g. Panjang bak pasir 9 m

#### 7. **Macam-macam Gaya Dalam Lompat Jauh**

Dalam lompat jauh ada beberapa macam gaya yaitu gaya jongkok (*sail style*), gaya menggantung (*hang style*), dan gaya berjalan diudara (*Hitch kick style*). Dari ketiga teknik gaya tersebut yang membedakan gaya dalam lompat jauh adalah pada tahap melayang.

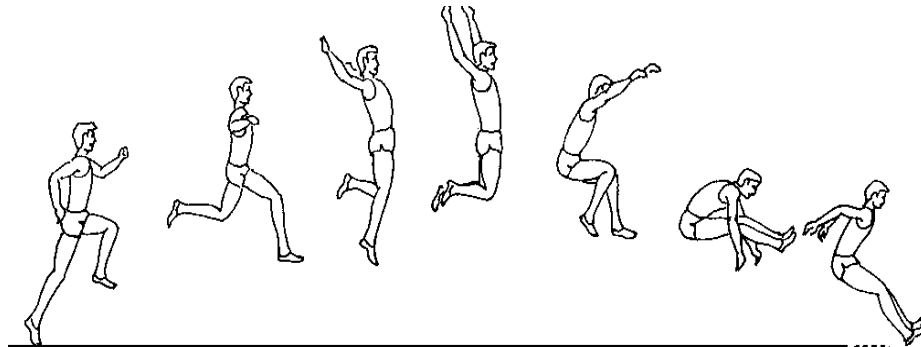
Berikut adalah gambar untuk tahap melayang:



**Gambar 2. Tahap Melayang Gaya Jongkok**  
Eddy Purnomo (2007:86)



Pada teknik melayang gaya jongkok, setelah kaki tumpuan bertumpu pada balok tumpu maka kaki ayun/ bebas diayunkan jauh ke depan dan pelompat mengambil posisi langkah yang harus dipertahankan selama mungkin, tubuh bagian atas dipertahankan agar tetap tegak , dalam persiapan mendarat kaki tumpu diayun lurus ke depan dan bersama kedua lengan ke depan saat mendarat. (Untuk tingkat pemula).



**Gambar 3. Tahap Melayang Gaya Menggantung**  
Eddy Purnomo (2007:87)

Pada teknik melayang gaya menggantung (*hang style*), kaki yang memimpin diluruskan kemudian ditarik ke belakang untuk bergabung dengan kaki yang mengikuti. Kedua tangan bergerak memutar ke bawah, belakang dan ke depan searah dengan jarum jam dan sementara atlet “tergantung” diudara kemudian kaki diluruskan untuk mendarat.



**Gambar 4. Tahap melayang berjalan diudara(hitch kick)**  
Eddy Purnomo (2007:87)

Pada tahap melayang gaya berjalan diudara( *hitch kick*), Setelah bloking didapatkan dengan baik, maka kaki tumpu segera menyusul kedepan seperti gerakan lari atau berjalan dan didukung oleh gerakan ayunan kedua lengan yang sirkuler yang berlawanan. Pada saat melayang sampai titik tertinggi, posisi togok dan tungkai dibuat panjang. Hal ini dimaksudkan untuk mengurangi gerak rotasi kedepan yang akan mengakibatkan cepat mendarat dan berakibat pada berkurangnya hasil lompatan. Setelah mencapai titik tertinggi dari pola melayang (parabola) maka badan akan turun dan bersiap untuk melakukan pendaratan.

#### **8. Hakikat Lompat Jauh Gaya Jongkok**

Menurut Aip Syarifudin (1997:53), menerangkan bahwa analisis lompat jauh gaya jongkok adalah sebagai berikut: “Sikap badan diudara jongkok, badan dibulatkan, kedua lutut ditekuk dan kedua lurus kedepan. Pada waktu akan mendarat, kedua lutut diluruskan kedepan, mendarat pada kedua kaki. Kemudian lutut ditekuk, badan dibungkukkan kedepan dan kedua tangan lurus kedepan. Usahakan jangan sampai jatuh ke belakang.” Sedangkan menurut Eddy Purnomo (2007:83), analisis lompat jauh gaya jongkok adalah “bila dilihat dari teknik lompatan saat berada di udara (melayang), kaki ayun/bebas diayunkan jauh kedepan dan pelompat mengambil suatu posisi langkah yang harus dipertahankan selama mungkin.

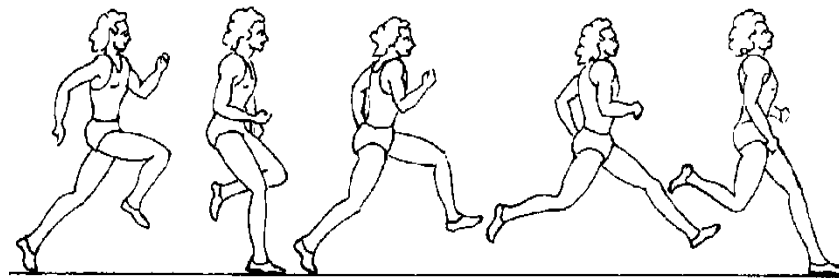
Dalam tahap pertama saat melayang, tubuh bagian atas dipertahankan agar tetap tegak dan gerakan lengan akan menggambarkan

suatu semi sirkel dari depan atas terus ke bawah dan ke belakang. Dalam persiapan untuk mendarat, kaki tumpu di bawa ke depan, sendi lutut kaki ayun diluruskan dan badan dibungkukkan ke depan bersamaan dengan ke dua lengan diayunkan cepat ke depan pada saat mendarat.

Untuk lebih jelasnya berikut ini adalah serangkaian unsur pokok pada lompat jauh gaya jongkok sebagai berikut:

a. Awalan

Gerakan awalan dalam lompat jauh ini harus dilakukan dengan kecepatan tinggi yang terkontrol dengan tetap memperhatikan keseimbangan tubuh sehingga tidak mengalami kesulitan dalam melakukan tumpuan. Biasanya untuk anak-anak sekolah menggunakan suatu awalan yang lebih pendek dibanding dengan atlet kelas unggulan. Tujuan awalan dalam lompat jauh yaitu guna untuk mencapai kecepatan maksimum yang terkontrol.



**Gambar 5. Phase lari ancang-ancang/ awalan**

Suyono Danusyogo (2000: 88 )

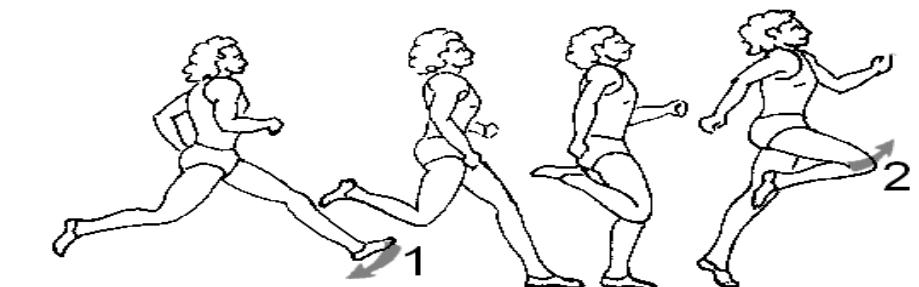
Sifat-sifat teknik:

- 1) Panjang lari awalan bervariasi antara 10 langkah sampai dengan 20 langkah (atlit berpengalaman)
- 2) Teknik lari awalan mirip dengan lari sprint (tidak sama dengan lari sprint) dan merupakan lari berirama (ritme)

- 3) Kecepatan meningkat terus menerus sampai mencapai balok tumpuan untuk mencapai kecepatan maksimal yang terkontrol/kecepatan optimal/sub maksimum
- 4) Pada saat mendekat balok tumpu (3 langkah terakhir), frekuensi langkah dipercepat dan tidak boleh memperpanjang langkah karena akan mengurangi kecepatan lari dan menurunkan titik pusat berat badan pelompat.

b. Tumpuan

Gerakan tumpuan harus dilakukan dengan kuat, cepat dan tepat, apabila tumpuan dilakukan dalam waktu yang lama , maka akan mengurangi jarak lompatan. Tujuan tumpuan/bertolak yaitu guna memaksimalkan kecepatan vertical dan memperkecil hilangnya kecepatan horizontal.



**Gambar 6. Phase bertumpu/bertolak**  
Suyono Danusyogo (2000: 89)

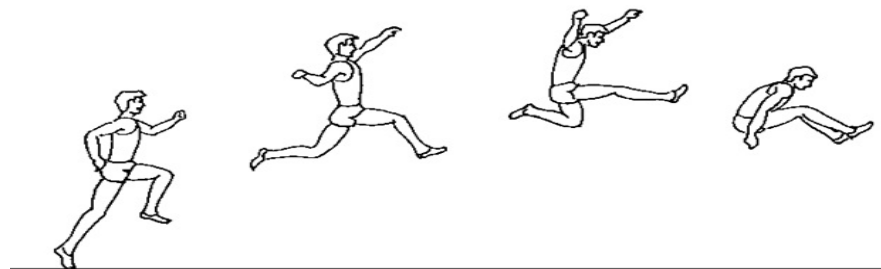
Sifat-sifat teknik:

- 1) Tumpuan dilakukan dengan aktif dengan gerakan mengkais (kebawah dan kebelakng). Pandangan harus tetap ke depan dan bukan ke arah balok tumpu.

- 2) Tumpuan (tolakan) dilakukan dengan cepat (sesingkat mungkin kontak dengan tanah) dengan sedikit penekukan tungkai pada kaki tumpu. Jika tumpuan dilakukan dalam waktu yang lama, maka akan mengurangi kecepatan horizontal yang didapat dari kecepatan lari awalan. Hal ini akan merugikan dalam pencapaian jarak lompatan.
- 3) Tumpuan harus dilakukan tepat dibawah badan dengan tetap menjaga posisi titik pusat berat badan tetap tinggi.
- 4) Paha kaki ayun (bloking) didorong sampai ke posisi horizontal. Posisi ini harus tetap dipertahankan sampai kaki tumpu meninggalkan balok tumpuan. Sudut tolakan ideal adalah 45 derajat. Namun sangat sulit untuk mendapatkan sudut ideal ini karena ada kecepatan horizontal.
- 5) Tumpuan/tolakan dilakukan dengan full extension dengan togok tetap tegak.

c. Melayang

Dalam lompat jauh gerakan melayang merupakan unsur yang juga penting dari gerakan-gerakan lainnya, karena saat melayang adalah satu rangkaian dari gerakan selanjutnya dari lompat jauh.



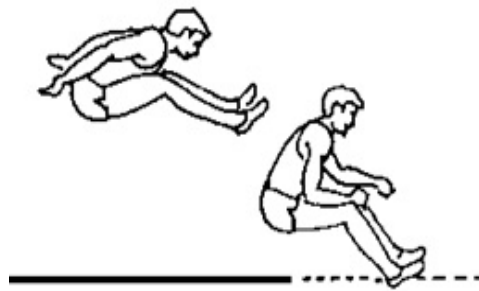
**Gambar 7. Phase melayang**  
Suyono Danusyogo (2000: 90)

Sifat-sifat teknik:

- Dalam tahap melayang, pelompat memepersiapkan diri untuk mendarat yaitu kaki bebas dipertahankan ada diposisi bertolak, badan tetap tegak ke atas vertikal, kaki penolak mengikuti selama waktu melayang.

d. Mendarat

Mendarat merupakan suatu gerakan terakhir dari rangkaian gerakan lompat jauh, oleh karena itu pendaratan harus dilakukan dengan sebaik-baiknya, usahakan badan dan lengan jangan sampai jatuh ke belakang.



**Gambar 8. Phase pendaratan**  
Suyono Danusyogo (2000: 90)

Sifat-sifat teknik:

- Dalam tahap mendarat, pelompat memaksimalkan jarak potensial dari jalur melayang, pada saat mendarat kaki tumpuan dibengkokkan dan ditarik ke depan dan ke atas mendekati akhir gerak melayang, baik kaki bebas maupun kaki tumpu diluruskan ke depan untuk mendarat, lutut tertekuk dan mengeper dalam posisi jongkok bersama berat badan dibawa ke depan, dan ke dua lengan di depan serta arah pandangan ke depan.

## 9. Karakteristik Anak Usia SMP

Secara umum perkembangan peserta didik dapat dikelompokkan menjadi tiga aspek perkembangan yaitu perkembangan fisik, kognitif, dan prososial. Perkembangan fisik atau sering disebut juga pertumbuhan biologis (*biological growth*) meliputi perubahan-perubahan dalam tubuh (seperti pertumbuhan otak, sistem syaraf, organ-organ indrawi, penambahan tinggi dan berat badan hormone dan lain-lain), perkembangan kemampuan motorik dan seksual, dan kemampuan fisik.

Sedangkan perkembangan kognitif adalah salah satu aspek perkembangan peserta didik yang berkaitan dengan pengertian (pengetahuan). Kemudian perkembangan prososial mengacu pada proses perubahan kemampuan peserta didik untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya yang lebih luas.

Menurut Desmita (2010: 36) menyatakan, sejumlah karakteristik yang menonjol pada anak usia SMP, yaitu:

1. Terjadi ketidakseimbangan proporsi tinggi dan berat badan.
2. Mulai timbulnya cirri-ciri seks sekunder.
3. Kecendrungan ambivalensi, antara keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul, serta keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan dari orang tua.
4. Senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa.
5. Mulai mempertanyakan secara skeptis mengenal eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan.
6. Reaksi dan ekspresi emosi masih labil.
7. Mulai mengembangkan standard dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia social.
8. Kecendrungan minat dan pilihan karir relative sudah lebih jelas.

Dari pendapat di atas dapat diambil kesimpulan bahwa masa siswa SMP merupakan masa puberitas yang mempunyai banyak ciri yang unik

sehingga bagi guru, khususnya guru pendidikan jasmani harus pandai dalam menyusun skenario pembelajaran.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan dalam penelitian ini berdasarkan skripsi:

1. Penelitian dengan judul “Identifikasi Kemampuan Gerak Dasar pada Siswa Kelas IV SD Negeri Se-Kecamatan Serengan Surakarta Tahun Pelajaran 2009/2010.” Oleh Gatot Prabowo, penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa; (1). Tingkat kemampuan gerak dasar siswa putra, kategori baik dengan nilai 165-193 sebanyak 33 siswa (23.6%), cukup dengan nilai 136-164 sebanyak 81 siswa (57.9%), sedang dengan nilai 107-135 sebanyak 24 siswa (17.1%), kurang dengan nilai 78-106 sebanyak 0 siswa (0%), Kurang sekali dengan nilai 49-77 sebanyak 2 siswa (1.4%). (2) Tingkat Kemampuan gerak dasar siswa putri, kategori baik dengan nilai 174-191 sebanyak 9 siswa (7.5%), cukup dengan nilai 156-173 sebanyak 35 siswa (29.2%), sedang dengan nilai 138-155 sebanyak 47 siswa (39.2%), kurang dengan nilai 120-137 sebanyak 23 siswa (19.2%) kurang sekali dengan nilai 102-119 sebanyak 6 siswa (5.0%).
2. Penelitian dengan judul “Kompetensi Bermain Bolavoli Siswa Kelas Bakat Istimewa Olahraga Cabang Bolavoli Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sewon Tahun Ajaran 2011/2012.” Oleh: Ika Dita Kusuma, dengan hasil penelitian kompetensi bermain bolavoli siswa putra dari kategori *rules* dan kategori *decision making* 97,17% dalam klasifikasi baik sekali. Kategori *rules* siswa putra 100% dalam klasifikasi baik sekali. Kategori *decision*



*making* hasilnya 96,82% dalam klasifikasi baik sekali dari keterampilan bermain saat menyerang yaitu *passing* bawah 90,91%, *passing* atas 94,55%, *smash* 100%, *service* 100%, dan *block* 94,55%, sedangkan dari keterampilan saat bertahan *passing* bawah 100%, *passing* atas 100%, dan *block* 94,55%. Sedangkan, kompetensi bermain bolavoli siswa putri dari kategori *rules* dan kategori *decision making* 95,56% dalam klasifikasi baik sekali. Kategori *rules* siswa putri 100% dalam klasifikasi baik sekali. Kategori *decision making* hasilnya 95% dalam klasifikasi baik sekali dari keterampilan bermain saat menyerang yaitu *passing* bawah 95,56%, *passing* atas 86,67%, *smash* 100%, *service* 100%, dan *block* 88,89%, sedangkan dari keterampilan saat bertahan *passing* bawah 100%, *passing* atas 100%, dan *block* 88,89%.

### C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan kajian teoritis di atas, serta hasil penelitian maka dapat dikemukakan, bahwa atletik penting didalam dunia pendidikan, guru perlu mengupayakan model baru pembelajaran agar dapat dikembangkan ke arah yang lebih menarik, lebih menyenangkan dan lebih kreatif salah satunya pada cabang atletik. Ada tiga komponen yang mempengaruhi atletik. Pertama, kualitas kesegaran jasmani yang di dalamnya meliputi beberapa komponen penting seperti, daya tahan, kekuatan, dan fleksibilitas. Kedua, kualitas keterampilan gerak (*skill*). Ketiga, kualitas konsep gerakanya.

Olahraga atletik nomor lompat jauh merupakan olahraga yang rangkaian gerakannya cukup sulit khususnya bagi pemula, sehingga siswa

harus diberi waktu untuk berpraktek sebanyak yang diperlukan untuk menguasai suatu keterampilan. Lompat jauh gaya jongkok dapat dilakukan oleh siswa dengan baik dan benar, apabila unsur-unsur penyebab kesulitan belajar dapat teratasi. Untuk mengidentifikasi kemampuan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII G SMP N 1 Minggir Kabupaten Sleman, dapat dilakukan dengan mengidentifikasikan faktor-faktor kesulitan pembelajarn gerak dasar lompat jauh yaitu pada teknik awalan, tumpuan, melayang dan mendarat. Mengidentifikasi kemampuan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok seperti teknik awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat merupakan unsur-unsur yang terdapat dalam lompat jauh.

Dengan diketahuinya tingkat kemampuan siswa dalam pembelajaran lompat jauh, tidak hanya berguna bagi dan siswa saja, namun juga berguna bagi guru, sehingga guru akan dapat menemukan solusi yang dapat mengatasi kesulitan-kesulitan yang dialami oleh siswa, dengan demikian diharapkan guru mampu meningkatkan kualitas pembelajaran lompat jauh yaitu dengan metode pembelajaran yang sesuai sehingga guru mampu mengelola kelas dan dapat menyampaikan materi ajar dengan benar atau dalam arti guru selalu mengganti model pembelajaran yang cocok untuk diterapkan pada anak didiknya sehingga hasil pembelajaran lompat jauh dapat dicapai dengan optimal.