

## **BAB II KAJIAN TEORI**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Konsep Dasar Lompat Jauh**

Menurut Eddy Purnomo (2007:3) “Atletik adalah cabang olahraga yang paling tua dan merupakan induk dari semua cabang olahraga yang gerakannya merupakan ragam dan pola gerak dasar hidup manusia.”Gerakan-gerakan dalam atletik adalah gerakan yang dilakukan manusia sehari-hari. Atletik diartikan sebagai aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisi gerakan-gerakan alamiah dasar atau wajar seperti jalan, lari, lompat dan lempar. Karena atletik merupakan gerakan yang dilakukan sehari-hari, maka dalam hidupnya manusia tentu pernah melakukan gerakan lari, jalan, lompat dan lempar. Olahraga atletik telah dikenal sejak lama diberbagai bangsa, kemudian berkembang dengan kondisi serta peningkatan sarana teknik dan gaya.

Atletik merupakan olahraga yang diajarkan disekolah-sekolah, salah satunya yang diajarkan adalah lompat jauh. Menurut Winendra Adi dkk (2008: 49) “lompat jauh adalah nomor olahraga atletik yang menuntut ketrampilan melompat kedepan sejauh mungkin dengan satu kali tolakan.” Untuk itu diperlukan penguasaan teknik lompatan, serta mematuhi peraturan guna mencapai hasil dalam lompat jauh. Ada 4 (empat) teknik lompatan yang merupakan rangkaian gerakan yang terdiri dari : teknik awalan, teknik tolakan, teknik sikap badan di udara dan teknik sikap waktu mendarat. Menurut Murniasari (2008: 29) “unsur - unsur pokok lompat jauh yang

meliputi awalan, tolakan, tumpuan dan mendarat adalah merupakan aktivitas gerkan yang merupakan satu kesatuan gerakan yang berurutan dan tidak terputus-putus pelaksanaannya.”

#### **a. Awalan**

Awalan pada lompat jauh pada dasarnya adalah suatu usaha untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya sebelum kaki mencapai balok tumpuan. Kecepatan yang di peroleh dari hasil awalan disebut dengan kecepatan horizontal yang digabungkan dengan kecepatan vertical pada waktu melakukan tolakan yang menghasilkan tolakan keatas kedepan pada lompat jauh. Tujuan awalan sebelum melompat adalah untuk meningkatkan percepatan mendarat secara maksimum tanpa menimbulkan hambatan saat menolak

Menurut Mark Guthrie (2008:150)“ tujuan awalan adalah untuk mengembangkan gerakan naik yang konsinten sambil mencapai kecepatan maksimum saat bertolak.” Kecepatan saat bertolak merupakan hal penting karena kedua faktor yang menentukan jarak melayang adalah kecepatan dan sudut tolakan. Memahami cara menetapkan jarak awalan yang tepat untuk secara konsisten mencapai kecepatan maksimum saat bertolak merupakan hal yang penting.

#### **b. Tumpuan**

Murniasari (2008: 30) “ Tumpuan merupakan gerakan perpindahan yang sangat cepat antara lari awalan dengan gerakan melayang diudara. Dalam hal ini terjadi suatu perubahan atau perpindahan gerakan mendarat

atau horisontal kegerakan vertikal yang dilakukan secara cepat.” Gerakan tolakan harus dilakukan dengan tungkai yang kuat agar tercapai tinggi lompatan yang cukup, tanpa kehilangan kecepatan maju. Dari kecepatan maju yang penuh pelompat harus mengarahkan gerakannya dari balok tolakan keatas dengan sudut terbaik yaitu 45 derajat.

Muhajir (2006:46) “Tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horizontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat. Sebelumnya pelompat sudah mempersiapkan diri untuk melakukan gerakan sekuat-kuatnya pada langkah yang terakhir sehingga seluruh tubuh terangkat ke atas melayang di udara.”

### c. Sikap Badan Di Udara.

Murniasari (2008: 30) Gerakan sikap badan di udara dalam lompat jauh sangat erat hubungannya dengan kecepatan awalan maupun kekuatan tungkai yang digunakan sebagai kaki tolak. Pada saat badan di udara bukan cara melayangnya yang diutamakan, tetapi terpeliharanya keseimbangan badan dan mengusahakan melayang di udara selama mungkin serta menyiapkan letak tungkai dalam posisi yang menguntungkan pada waktu mendarat, agar persiapan gerakan mendarat dapat dilakukan dengan baik. Ketika akan mendarat, kedua tangan dibawa kedepan disertai lutut ditekuk berat badan dibawa kedepan.

Muhajir (2006: 47) “Sikap dan gerakan badan di udara sangat erat kaitannya dengan kecepatan awalan dan kekuatan tolakan. Pada waktu lepas dari papan tolakan, badan pelompat dipengaruhi oleh kekuatan yang disebut Daya penarik bumi.” Fungsi gaya di udara adalah untuk menjaga keseimbangan tubuh dan mempersiapkan posisi yang lebih baik untuk mendarat.

#### **d. Mendarat**

Muhajir (2006: 47) “ Mendarat adalah fase terakhir dari rangkaian teknik dasar lompat jauh. Dari tempat pendaratan inilah hasil lompatan ditentukan.” Pendaratan yang baik adalah pendaratan yang terjadi secara berangkaian, mulai dari kaki yang menjulur lurus kedepan menyentuh pasir di bak lompat, kemudian kaki tersebut membengkok dan diakhiri dengan jatuhnya badan di depan titik pendaratan kaki.

Mendarat merupakan serangkaian gerakan terakhir dari lompat jauh. Pada waktu akan mendarat kedua kakii dibawa ke depan lurus dengan cara mengangkat paha keatas dan badan dibungkukan kedepan, kedua tangan ke depan, kemudian mendarat pada kedua tumit terlebih dahulu dan mengeper, dengan kedua lutut ditekuk, berat badan dibawa kedepan supaya tidak jatuh ke belakang, kepala ditundukan dan kedua tangan lurus kedepan.(Aip Syarifuddin ,1992:95)

#### **2. Teknik Dasar Lompat Jauh**

Pada dasarnya teknik-teknik dasar lompat jauh merupakan bagian yang sangat diperlukan untuk mencapai prestasi yang baik. Pelatihan teknik sangat penting dilakukan, sehingga teknik-teknik yang harus dilakukannya sesuai dengan cara yang benar. Dalam hubungannya dengan latihan teknik menurut Sunarjo (1999: 13) bahwa, “Latihan adalah suatu proses penyesuaian tubuh terhadap tuntutan kerja yang lebih berat dalam mempersiapkan diri menghadapi situasi pertandingan dan meningkatkan ketrampilan.”

Dalam konsep dasar lompat jauh dilihat dari gerakan yang dibagi menjadi empat tahap yaitu awalan, tumpuan, melayang dan mendarat. Pada tahap melayang dalam lompat jauh ada beberapa macam gaya yang membedakan dilakukan pada saat melayang antara lain :

**a. Gaya Jongkok (*sail style*)**

Adapun cara melakukannya menurut Winendra Adi dkk (2008 : 51) “gaya jongkok merupakan salah satu gaya dalam lompat jauh. Disebut gaya jongkok karena posisi badan atlet sewaktu berada di udara menyerupai orang yang sedang berjongkok.” Karakteristik gerak dasar dalam lompat jauh gaya jongkok meliputi awalan, tumpuan atau tolakan, melayang di udara dengan sikap berjongkok dan mendarat di landasan berpasir.

Menurut Eddy Purnomo (2007: 86) “gaya jongkok, bila dilihat dari teknik lompatan saat berada di udara (melayang) kaki diayunkan ke depan dan pelompat mengambil suatu posisi langkah yang harus di bawah dan pertahankan selama mungkin.” Dalam tahap pertama saat melayang, tubuh bagian atas dipertahankan agar tetap tegak dan gerakan lengan akan menggambarkan suatu semi sirkel dari depan terus ke bawah dan kebelakang. Dalam persiapan untuk mendarat, kaki tumpu dibawa kedepan bersamaan dengan kedua lengan diayunkan cepat ke depan pada saat mendarat.

**b. Gaya Menggantung (*Hang Style*)**

Gaya menggantung (*Hang Style*) merupakan salah satu gaya dalam lompat jauh adapun cara melakukannya

Eddy Purnomo (2007: 86) lutut kaki bebas (ayun) diturunkan tepat setelah menumpu dan lutut ditekuk membentuk sudut 90 derajat. Pada

saat kaki tumpu bergabung dengan kaki bebas (ayun), kedua lutut juga di tekuk. Kedua lengan harus diangkat samapai ke posisi di atas kepala. Dengan hasil posisi cekung punggung menarik terhadap pinggul samapai kira-kira setengah panjang melayang (lintasan parabola). Selanjutnya persiapan ini termasuk ayunan kedepan serentak dari kedua paha kaki, membengkokkan ke depan tubuh bagian atas, pelurusan ke depan dari kedua lengan dan pengangkatan dari tungkai bawah.

### c. Gaya Jalan di Udara (*Hitch Kick*)

Gaya jalan di udara (*Hitch Kick*) merupakan salah satu gaya dalam lompat jauh adapun cara melakukannya:

Eddy Purnomo (2007: 87) kaki bebas (ayun) di tarik kuat ke depan dan ke atas, tungkai bawah mendahului di depan, tepat setelah menolak. Kaki tumpu tetap tinggal ditekuk dalam dan berada di belakang badan, paha pada titik ini hampir paralel dengan tanah sedangkan kaki bebas (ayun) dipertahankan ke bawah. Gerak melayang terdiri antara 1 ½ dan 3 ½ langkah (untuk lompatan lebih dari 7.50 m). Langkah di udara diiringi oleh gerakan lengan sirkuler yang berlawanan. Badan bagian atas harus sedikit condong kebelakang dan harus tidak bergerak kedepan samapai saat mendarat. Adalah sangat penting bahwa kaki bebas (ayun) diangkat setinggi mungkin (*hitch*) diluruskan (*kick*) dan terus diayunkan guna menjamin moment enertia yang maksimum. Sesaat sebelum mendarat lengan-lengan menggantung ke bawah vertikal pada salah satu sisi dari kaki yang diluruskan. Dalam teknik ini sangat penting diketahui bahwa seluruh gerakan dicapai selama melayang adalah ditimbulkan dari sendi pinggul.

Menurut Muhajir (2006: 48) ada beberapa hal yang harus dihindari dan diutamakan dalam lompat jauh :

#### 1. Hal-hal yang harus dihindari dalam lompat jauh.

- a) Memperpendek atau memperpanjang langkah terakhir sebelum bertolak.
- b) Bertolak dari tumit dengan kecepatan yang tidak memadai.
- c) Badan miring jauh ke depan dan ke belakang.
- d) Tahak melayang tidak seimbang.
- e) Gerakan kaki mendahului gerakan yang seharusnya.
- f) Kaki kurang diangkat pada saat mendarat.
- g) Salah satu kaki turun mendahului kaki lain pada saat mendarat.

#### 2. Hal-hal yang harus diperhatikan dalam lompat jauh.

- a) Perhatikan kecepatan lari sampai saat bertolak.
- b) Capailah dorongan yang cepat dan dinamis dari balok tumpuan.

- c) Rubahlah sedikit posisi lari, bertujuan mencapai posisi lebih tegak.
- d) Gunakan gerakan kompensasi lengan yang baik.
- e) Capailah jangkauan gerak yang baik.
- f) Gerakan akhir agar lebih kua dengan menggunakan lebih besar daya tolakannya.
- g) Latihan gerakan pendaratan
- h) Kuasai gerakan yang benar dari gerakan lengan dan kaki dalam meluruskan dan membengkokkannya.

### 3. Konsep Dasar Bermain

Bermain merupakan suatu kegiatan yang sering dilakukan oleh anak-anak untuk memperoleh kegiatan yang sesuai dengan keinginannya dan memperoleh kesenangan. Banyak konsep tentang bermain dikemukakan oleh Rusli Lutan, dkk bahwa “bermain merupakan kegiatan hakiki kebutuhan dasar manusia, bermain merupakan sebuah konsep oleh karenanya manusia disebut makhluk bermain (homo ludens).” Sedangkan dalam buku perkembangan anak yang dikutip dari Tjandrasa, dkk (1978: 320)

**Hurlock**, mengatakan arti yang paling tepat bermain ialah setiap kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang ditimbulkannya tanpa mempertimbangkan hasil akhir, bermain dilakukan secara suka rela dan tidak ada paksaan atau tekanan dari luara atau kewajiban.

**Bettleheim**, kegiatan bermain adalah kegiatan yang tidak mempunyai peraturan lain kecuali yang ditetapkan pemain sendiri dan tidak ada hasil akhir yang dimaksudkan dalam realitas luar.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat diinterpretasikan bahwa bermain adalah suatu aktivitas atau kegiatan yang dilakukan secara sukarela tanpa ada unsur paksaan sehingga memberikan kepuasan. Nilainya tergantung pada apa yang hendak dicapai, tapi terutama pada kebutuhan individu.

Bermain adalah belajar menyesuaikan diri dengan keadaan, anak-anak bermain dalam daerah sekelilingnya dan dengan peralatan dalam daerah itu. Dengan jalan demikian anak-anak mengenal akan tabiat dan sifat-sifat lain daerah dan barang-barang itu.

Sedangkan ciri-ciri bermain menurut Husdarta dan Yudha (1999: 74) adalah sebagai berikut:

- a. Ciri pertama, bermain merupakan kegiatan yang dilakukan secara bebas dan sukarela. Kebebasan ini bagi anak-anak dan hewan, mereka bermain dan harus bermain karena dorongan naluri. Bermain berguna untuk merangsang perkembangan fisik dan mental anak. Ciri utama bermain, ialah kebebasan yang tak didesak oleh tugas atau kewajiban moral.
- b. Ciri kedua, bermain bukanlah kehidupan “bisa” atau yang “nyata.” Karena itu bila diamati secara seksama perilaku anak selama bermain, mereka berpura-pura atau tidak sungguh-sungguh. Anak memperlakukan kursi, seolah-olah mobil, atau boneka seolah-olah manusia yang bisa bercakap. Bersama dengan gejala tak sungguh-sungguh itu, bermain berubah menjadi kegiatan yang sungguh-sungguh yang menyerap tenaga dan konsentrasi. Seperti halnya permainan sepakbola. Demikian juga anak-anak yang nampak sangat energik, penuh tenaga, atau seperti tak pernah lelah. Mereka bermain disepanjang hari dengan penuh perhatian.
- c. Ciri ketiga, bermain berbeda dengan kehidupan sehari-hari terutama dalam tempat dan waktu. Bermain selalu bermula dan berakhir dan dilakukan ditempat tertentu. Bertalian dengan syarat diatas, bermain memerlukan peraturan. Tanpa peraturan, dunia permainan akan lumpuh. Karena itu bermain memerlukan keteraturan. Penyimpangan dari peraturan berarti penghancuran permainan. Unsur ketegangan merupakan bagian penting dari permainan. Ketegangan dan pemecahannya merupakan daya tarik dari sebuah permainan.
- d. Ciri keempat, bermain memiliki tujuan yang terdapat dalam kegiatan itu dan tak berkaitan dengan perolehan atau keneruntungan material. Ciri inilah yang membedakan bermain dengan bekerja. Dengan demikian bermain merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar, suka rela tanpa paksaan dan tak sungguh-sungguh dalam batas waktu, tempat, dan ikatan peraturan. Bersamaan dengan ciri tersebut bermain menyerap upaya sungguh-sungguh dari permainannya disertai ketegangan dan kesukaan untuk mencapai tujuan yang berbeda dalam permainan itu.



Untuk mempertegas manfaat bermain bagi anak-anak, penulis mengutip dari beberapa ahli. Tjandrasa (1978: 323) dari pendapat Horlock tentang bermain sebagai berikut:

1. Perkembangan fisik
2. Dorongan komunikasi
3. Penyaluran bagi energi emosional yang terpendam
4. Penyaluran bagi kebutuhan dan keinginan
5. Sumber belajar
6. Rangsangan bagi kreativitas
7. Perkembangan wawasan diri
8. Belajar masyarakat
9. Belajar bermain sesuai dengan peran jenis kelamin
10. Perkembangan ciri kepribadian yang diinginkan

Dengan bermain selain memberikan rasa senang pada anak juga dapat memberikan manfaat pada pertumbuhan dan perkembangan anak dalam menyalurkan perilaku dan kemampuan motorik sebagai faktor penyangga fisik dan psikisnya di masa yang akan datang. Oleh karena itu, betapa pentingnya manfaat bermain bagi anak-anak, peran serta orang tua dalam memberikan kebebasan bermain turut membantu dalam pertumbuhan dan perkembangan anak.

Sasaran bermain yang dilakukan oleh anak-anak, alangkah baiknya diarahkan ke aktivitas yang lebih mendukung terhadap pertumbuhan dan perkembangan yang lebih baik. Tidak jarang anak-anak bermain di lingkungan yang kotor dan berbahaya bagi dirinya tetapi dibiarkan begitu saja oleh orang tuanya, hal ini akan merugikan dan menghambat perkembangan posisi anak.

Menyalurkan aktifitas anak melalui bermain lompat tali lebih baik dibandingkan dengan kita membiarkannya bermain begitu saja. Aktivitas yang

dibutuhkan anak agar pertumbuhan perkembangan lebih lanjut menjadi semakin lebih kuat menurut Sugiyanto yang dikutip Husdarta, dkk (1999: 76) adalah:

1. Aktivitas ketrampilan yang ada tujuannya  
Anak dilibatkan dalam aktivitas yang diatur untuk tujuan tertentu, misalnya:
  - a. Bermain dengan situasi lomba
  - b. Aktivitas dalam pengujian diri.
  - c. Aktivitas menggunakan alat-alat.
  - d. Pengenalan cabang-cabang olahraga.
  - e. Berlatih melakukan gerakan berulang-ulang untuk menguasai ketrampilan tertentu.
2. Aktivitas beregu  
Anak-anak diberi kesempatan bermain berkelompok untuk membina kemampuan kerjasama dan saling pengertian, misalnya:
  - a. Aktivitas permainan atau lomba beregu.
  - b. Menari berkelompok membentuk formasi tertentu.
3. Aktivitas mencoba-coba menurut kualitas dan kemampuan masing-masing, misalnya:
  - a. Aktivitas menyelesaikan tugas dengan cara kemampuan sendiri-sendiri.
  - b. Aktivitas gerak bebas dan tari kreatif
4. Aktivitas latihan fisik dan latihan keberanian.  
Anak-anak diberikan kesempatan melakukan aktivitas fisik yang membutuhkan kekuatan, ketahanan, dan keberanian misalnya:
  - a. Latihan kemampuan fisik yang berunsur gerak: jalan, lari, lompat, lempar, tangkap, sepak, panjat, mengguling, dan melompat tubuh.
  - b. Kombasif: bermain perang-perangan dan kejar-kejaran.
  - c. Latihan relaksasi.

Berdasarkan pendapat tersebut diatas, maka dapat disimpulkan bahwa bermain, anak-anak harus diberi kebebasan dan diarahkan untuk melakukan aktivitas ketrampilan yang ada tujuannya, aktivitas beregu, aktivitas mencoba-coba menurut kualifikasinya, aktivitas latihan fisik dan latihan keberanian.

Seiring dengan pembangunan dalam segala sektor, hal ini sangat berpengaruh terhadap pola kehidupan anak. Bentuk-bentuk permainan yang

dirancang untuk anak-anak semakin memadai, dari mulai yang sederhana hingga yang tercanggih, hal ini hanya dapat dinikmati oleh sebagian anak yang tinggal di kota besar.

Berbeda dengan kehidupan anak-anak di kota. Bagi mereka yang bertempat tinggal di perdesaan, masih mampu bermain di lingkungan halaman rumahnya dan di tempat lain yang masih kosong, dengan bentuk-bentuk permainan tradisional. Nampaknya lebih alami dibandingkan dengan anak-anak di kota yang hanya bermain di tempat-tempat atau ruangan yang terbatas, meskipun bentuk-bentuk permainan anak-anak di desa bersifat tradisional, akan tetapi karakteristik dari permainan yang dilakukan mampu mengembangkan sikap dan kemampuan gerak.

#### **4. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar**

(Desmita,2009:35) “Anak-anak usia sekolah ini memiliki karakteristik yang berbeda dengan anak-anak yang usianya lebih muda. Ia senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dengan kelompok dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung.” Oleh sebab itu, guru hendaknya mengembangkan pembelajaran yang mengandung unsur permainan, mengusahakan siswa berpindah atau bergerak, bekerja atau belajar dalam kelompok, serta memberikan kesempatan untuk terlibat langsung dalam pembelajaran.

Dalam pembelajaran di sekolah dasar perlu ada perbedaan strategi atau penekanan antara siswa kelas rendah atau kelas atas disesuaikan dengan karakteristik masing-masing.

a. Siswa kelas rendah

Maslhichah Asya'ari (2006:38) mengemukakan bahwa karakteristik siswa kelas rendah adalah sebagai berikut.

- a) Penalarannya bersifat transduktif bukan induktif dan bukan deduktif.
- b) Tidak dapat berfikir reversibel atau bolak-balik artinya tidak bisa berfikir kembali ke titik awal.
- c) Bersifat egosentris memandang sesuatu dari sudut pandang dirinya sendiri.
- d) Belum memiliki pengertian kekekalan materi, mereka cenderung fokus pada aspek statis tentang sesuatu dari pada perubahan dari keadaan yang satu ke keadaan lain walau ditinjau dari substansi, volume dan jumlahnya tetap.
- e) Belum bisa berfikir abstrak, artinya mereka belum bisa memahami bila A lebih besar B sedang B lebih besar dari C maka A lebih besar dari C.

b. Siswa kelas atas

Maslhichah Asya'ari (2006:38) mengungkapkan bahwa karakteristik siswa kelas atas adalah:

- a) Dapat berfikir reversibel atau bolak-balik.
- b) Dapat melakukan pengelompokan dan menentukan urutan.
- c) Telah mampu melakukan operasi logis tetapi pengalaman yang dipunyai masih terbatas. Oleh karena itu, mereka sudah dapat memecahkan masalah yang bersifat verbal atau formal.

## 5. Konsep Dasar Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Tujuan umum pendidikan jasmani juga selaras dengan tujuan umum pendidikan. Menurut pusat kurikulum badan penelitian dan pengembangan (2001:1), "Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan. Sama halnya dengan mata pelajaran lainnya, melalui proses pengajaran diharapkan terjadi perubahan perilaku pada anak didik kita."

Aktivitas jasmani dalam pengertian ini dipaparkan sebagai kegiatan peserta didik untuk meningkatkan ketrampilan motorik seperti aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Aktifitas ini harus dipilih dan disesuaikan dengan tingkat perkembangan anak didik. Melalui kegiatan pendidikan jasmani diharapkan anak didik atas tumbuh dan berkembang secara sehat, dan segar jasmaninya serta dapat berkembang kepribadiannya agar lebih harmonis. Pendidikan jasmani di sekolah dasar telah menjadi bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan dengan maksud mengubah perilaku peserta didik.

Tujuan belajar ialah menghasilkan perubahan perilaku yang melekat. Proses belajar dalam pendidikan jasmani juga bertujuan untuk menimbulkan perubahan perilaku. Guru mengajar dengan maksud agar terjadi proses belajar. Melalui proses tersebut, maka terjadilah perubahan perilaku yang melekat. Dalam hal ini seperti diungkapkan Rusli Lutan (2001:15).

Keunikan pendidikan jasmani adalah terletak pada proses pengajarannya yang menekankan aktifitas siswa, dan memanfaatkan aktifitas jasmani sebagai alat untuk menjadi tujuan pendidikan. Semakin unik, karena tujuannya bersifat menyeluruh dan lengkap mencakup berkembangannya total: fisik, intelektual, emosional, sosial dan moral, spiritual.

Singer (1980) mengatakan bahwa, “Belajar diilustrasikan oleh suatu perubahan yang relatif permanen dalam penampilan atau potensi perilaku yang disebabkan oleh karena adanya latihan atau pengalaman masa lalu dalam suatu situasi tertentu.” Kemudian Sumadi Suryabrata (1974) dikutip oleh mahendra dan amung ma'mun (1999: 42) menyatakan bahwa, “Belajar merupakan upaya yang sengaja untuk memperoleh perubahan tingkah laku,

baik yang berupa pengetahuan maupun ketrampilan.” Jadi belajar sebagai suatu perubahan yang bertahan lama dalam kehidupan individu dan tidak dilahirkan atau didahului oleh warisan keturunan.

Telah banyak ahli mengemukakan tentang konsep belajar gerak. Belajar. Gagne (1977).

Lima domain mengenai jenis belajar, yaitu:

1. Ketrampilan gerak, yaitu gerakan berorientasi yang diwakili oleh koordinasi respon terhadap tanda-tanda tertentu.
2. Informasi verbal, yaitu dicontohkan melalui fakta-fakta, prinsip-prinsip, dan generalisasi yang dianggap sebagai pengetahuan.
3. Ketrampilan intelektual, yaitu diwakili oleh diskriminasi, peraturan dan konsep-konsep (penerapan pengetahuan).
4. Strategi kognitif, yaitu ketrampilan-ketrampilan yang terorganisir secara internal yang menentukan pembelajaran seseorang, peningkatan dan pemikiran.
5. Sikap, yaitu perilaku afektif seperti perasaan.

Kemudian Mayer (1987) mengemukakan ada empat konsep tentang jenis belajar:

1. Pembelajaran respon seperti yang ditunjukkan oleh pembelajaran behaviorisme.
2. Pembelajaran konsep, yang menunjuk pada penguasaan peraturan klasifikasi baru yang didasarkan pada pengalaman.
3. Pembelajaran verbal hapalan, yang melibatkan kemampuan untuk menghasilkan suatu daftar respons verbal.
4. Pembelajaran prosa, yang menunjuk pada pembelajaran semantic baru atau prosedur pengetahuan dari tulisan atau prosa yang dinyatakan secara verbal.

Perkembangan kemampuan memang bisa berkembang tanpa dilatih. Kemampuan tersebut berkembang misalnya karena pengaruh kematangan dan pertumbuhan. Perubahan kemampuan semacam ini tentu akan meningkatkan ketrampilan berlari. Tanpa berlatih dalam arti sebenarnya, kemampuan berlari tetap akan berkembang karena adanya pengaruh kematangan. Siapapun anak

yang normal pasti akan menguasai ketrampilan berlari tanpa harus berlatih. Namun, perlu dipertanyakan sampai dimanakah tingkat ketrampilan ini bisa berkembang jika tidak dilatih secara khusus.

Berdasarkan pandangan tersebut, maka program pendidikan jasmani di sekolah dasar harus disesuaikan dengan tahap perkembangan ketrampilan gerak siswa. Jadi bukan disesuaikan dengan usia kalender. Maksudnya perkembangan gerak anak usia sekolah dasar biasa diidentikkan dengan bermain.

Anak-anak usia dasar senang bermain, permainan itu dilakukan dengan gembira, dan oleh karena itu sesuatu yang diajarkan pada waktu itu, dapat diungkapkannya dengan mudah. Sebaiknya semua pelajaran diberikan kepada anak-anak diberikan dalam suasana gembira atau sambil bermain.

Ahli-ahli pendidikan seperti Montessori dan groos yang dikutip oleh Agoes (2005:29) menganjurkan“Supaya permainan dalam sekolah merupakan alat-alat untuk melatih fungsi-fungsi jasmani dan rohani anak-anak.” Dalam permainan individual, anak belajar memberi dan menerima, belajar mengukur kekuatan atau kecakapan sendiri dengan kekuatan atau kecakapan orang lain. Sedangkan dalam permainan kelompok akan timbul rasa persatuan, kerjasama kerana serasa senasib sepenanggungan antara anggota-anggota kelompok, rasa tanggung jawab terhadap orag lain, dan kerjasama untuk tujuan bersama.

Dapat disimpulkan bahwa permainan merupakan olahraga yang digunakan sebagai alat dalam usaha pendidikan. Tiap kali menggunakan suatu alat pasti mengharapkan kegunaan alat itu dalam usaha untuk mencapai

tujuan pendidikan yang diharapkan. Dalam hal ini yang dimaksud dengan alat adalah bentuk-bentuk gerak permainan bagi usia sekolah dasar sebagai upaya untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani.

## **6. Pengaruh Lompat Tali Terhadap Lompat Jauh**

Program pendidikan jasmani di SD, lebih banyak diarahkan pada program penguasaan ketrampilan gerak sebelum dicapai hasil, maksudnya yang lebih diutamakan adalah pengembangan ketrampilan. Oleh karena itu, guru pendidikan jasmani harus memfokuskan perhatiannya pada proses penguasaan ketrampilan gerak dasar.

Ketrampilan gerak dasar itu didukung oleh pola gerak, yang dimaksud dengan pola gerak menurut Malina (1991) adalah sebagai berikut:

Pola gerak merupakan gerak dasar atau gerakan-gerakan yang dilibatkan dalam menampilkan suatu tugas tertentu. Tekanannya adalah pada gerakan-gerakan yang menyusun pada tugas gerak tertentu. Dalam hal ini apa yang menjadi dasar penanaman pola gerak sama dengan ketrampilan, tetapi ketrampilan lebih menekankan pada ketepatan, ketelitian, dan keefisienan penampilannya.

Agar dapat melakukan proses belajar mengajar lompat jauh, setiap guru terlebih dahulu memahami dan menguasai ketrampilan gerak dominan dari gerak melompat. Adapun gerak dominannya adalah kekuatan otot tungkai. Pemahaman tentang ketrampilan gerak dominan pada gerakan lompat jauh membantu guru dalam mengembangkan kemampuan siswa secara optimal. Perlu diketahui, siswa sekolah dasar sangat rentan mengalami cedera, akibat gerakan eksplosif yang membahayakan. Guru lebih teliti dalam mengamati berbagai gerakan yang dilakukan anak didiknya.



Sekolah perlu menyediakan arena bermain bagi anak-anak, penyediaan halaman sebagai fasilitas bagi anak. Memberikan kemampuan bagi anak-anak bermain yang sebaik-baiknya, seperti permainan lompat tali yang menggunakan untaian karet gelang yang umumnya dilakukan oleh siswa putri termasuk melakukan dasar-dasar lompat jauh.

Arena permainan lompat tali tersebut tersedia ketrampilan untuk menghadapi tantangan yang merangsang gerak eksplosif bagi tungkai. Permainan dengan menggunakan alat-alat yang sederhana itu dapat membangkitkan gairah untuk melakukan lompatan yang ada pada unsur lompat jauh.

Pembelajaran lompat jauh ini memberikan wahana bagi pembentukan ketrampilan gerak dasar. Para siswa biasanya terangsang untuk mencobanya dengan cara bermain dalam suasana yang menggembirakan. Sepanjang menyangkut lompat jauh, bentuk pembelajanya dapat berupa melompati rintangan yang hasilnya sungguh nyata, tujuan gerak ini memberikan pengalaman berhasil.

Bila kekuatan tungkai siswa masih lemah, guru bisa memulainya dengan memberikan lompat tali. Siswa bebas menggunakan salah satu kaki, atau kedua-duanya. Tali yang dipegang oleh temannya harus mampu dilewati, Ketinggian tali itu bisa disesuaikan dengan kemampuan gerak anak.

Sesuai dengan uraian tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa sebenarnya tidaklah mudah untuk mendorong siswa sekolah dasar utuk melakukan suatu lompatan. Seringkali dengan memakai tanda-tanda di tanah

sudah dapat diciptakan permainan lompatan di halaman sekolah. Permainan lompat tali merupakan permainan yang paling sering digemari bagi siswa puteri.

Perbuatan lompat tali tersebut, ternyata dengan alat yang sederhana dapat dibuat berbagai macam bentuk permainan yang menarik. Guru memiliki peranan utama dalam mengembangkan pembelajaran lompat yang lebih menggairahkan siswa sekolah dasar agar lebih aktif. Tanpa upaya yang kreatif dan inovatif dari pihak guru, pembelajaran lompat jauh akan tetap tertinggal dan kurang diminati siswa.

Sekarang guru sudah dapat mengembangkan lebih banyak model permainan gerakan melompat. Model permainan itu dapat disesuaikan dengan tingkat kelas siswa dari kelas satu sampai enam sekolah dasar. Guru harus dapat memilih bentuk-bentuk gerakan dominan yang dibutuhkan siswa untuk dikembangkan pada tingkat kelasnya. Pemilihan gerakan yang tidak tepat dapat merusak pola gerak dasar anak yang mempengaruhi performa lompat jauh.

## **B. Penelitian yang Relevan.**

Nur Ali Susilo (2008) skripsi dengan judul “ Pengaruh Latihan Lompat Jauh Menggunakan Kotak Kardus dan Bilah Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas V SD Negeri I Sukoharjo Tahun Pelajaran 2007/2008”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan lompat jauh menggunakan kotak kardus dan bilah terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Yang ditunjukkan dengan  $t=9,9136 > t\text{-tabel } 2, 145$ . Latihan mampu meningkatkan hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok sebesar 22,212 %

Bambang Riyanto (2011) skripsi dengan judul “ Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh dengan Alat Bantu dan Karet Pada Siswa Kelas V SD Negeri 3 Rejowinangun Utara Kota Magelang”. Hasil penelitian melalui pendekatan menggunakan alat bantu menunjukkan bahwa untuk meningkatkan hasil pembelajaran diperlukan metode yang dapat mengefektifkan pembelajaran, sarana dan pra sarana yang memadai untuk mendukung proses pembelajaran.

### **C. Kerangka Berpikir**

Bermain merupakan salah satu kegiatan yang memberikan kesenangan pada seseorang, terutama yang memiliki jasmani dan rohani yang sehat. Permainan itu sendiri banyak jenisnya dan telah menyebar luas berbagai kalangan masyarakat. Bagi anak-anak bermain merupakan kegiatan utama seperti halnya makan dan minum.

Sebagian besar waktu anak-anak digunakan untuk bermain. Hal ini sangat berhubungan dengan sifat anak-anak itu sendiri yang tidak mengenal lelah, mempunyai rasa ingin tahu dan ingin meniru, anak-anak berusaha untuk mencari dan menemukan arena untuk bergerak bebas. Keinginan anak-anak bermain tergantung pada aspek jasmani dan rohani atau jiwanya yang sebagaimana sikap mereka terhadap permainan yang dipilihnya.

Dalam kehidupan anak-anak ada dua proses yang perlu diperhatikan yaitu pertumbuhan dan perkembangan. Dalam masa pertumbuhan anak perlu memperhatikan proses perkembangan gerak mengenai pola gerakan yang teratur dan sistematis serta dengan memperhatikan kebugaran jasmani. Didalam proses permainan pada anak perlu juga adanya suatu pendekatan yang mengarahkan anak terhadap peningkatan prestasi dicabang olahraga.

Bila kekuatan tungkai siswa masih lemah, guru bisa memulainya dengan memberikan permainan lompat tali. Siswa bebas menggunakan salah satu kaki, atau kedua-duanya. Tali yang dipegang atau tali yang diputar oleh temannya harus mampu dilewati.