

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Pembelajaran Penjas di Sekolah Dasar

Proses pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar (Rusli Lutan, 2004 : 1.42) adalah berorientasi pada peserta didik yang memadukan aspek tujuan, materi, metode dan evaluasi dengan karakteristik anak yang berbeda dalam kaitannya dengan usia dan kemampuan, dimana guru harus mampu menyesuaikan materi, metode dengan karakteristik kelas yang berbeda meskipun sudah ada KTSP Pendidikan Jasmani namun dalam pelaksanaan program dan kegiatannya bersifat fleksibel dan dinamis.

Proses pembelajaran adalah salah satu kegiatan yang dilakukan pada dunia pendidikan pada umumnya. Menurut Fontana yang dikutip Udin S Winataputra (2004 : 2) bahwa belajar adalah proses perubahan yang relatif tetap dalam perilaku individu sebagai hasil dari pengalaman. Proses belajar akan terjadi apabila siswa melakukan kegiatan untuk mempelajari segala sesuatu yang ada di lingkungannya, melalui manusia, hewan, tumbuh-tumbuhan maupun benda-benda lain yang dijadikan bahan belajar. Setiap aktifitas belajar akan menghasilkan perubahan-perubahan, yang dapat berupa tingkah laku, kecakapan, sikap, minat, nilai maupun pola beraktifitas. Perubahan sebagai hasil belajar biasanya merupakan peningkatan ke arah yang lebih baik.

Pembelajaran menurut Romiszowski sebagaimana dikutip Udin S. Winataputra (2004 : 2) adalah proses membuat orang melakukan proses belajar sesuai dengan rancangan. Pendapat Lingren dikutip oleh Toeri Soekamto dan Udis S. Winataputra (2004 : 52), bahwa di lingkungan sistem pendidikan mencakup tiga faktor yang menentukan, yaitu : a) Siswa, sebab tanpa siswa tidak terjadi proses belajar; b) Proses belajar, yaitu apa saja yang dihayati oleh siswa pada saat mereka belajar, bukan apa yang harus dilakukan guru untuk mengajarkan materi pelajaran, tetapi apa yang akan dilakukan oleh siswa untuk mempelajarinya; c) Situasi belajar, yaitu lingkungan tempat terjadinya proses belajar.

2. Peranan Guru dan Siswa Dalam Pembelajaran

Peran siswa di dalam proses pembelajaran sangat besar pengaruhnya terhadap hasil belajar, oleh karena itu siswa harus dijadikan sebagai pusat kegiatan pembelajaran. Siswa harus aktif dalam kegiatan pembelajaran, usaha professional guru dalam proses pembelajaran tidak akan memperoleh hasil yang optimal jika siswa tidak melibatkan diri dengan belajar secara sungguh-sungguh. Belajar pada pihak siswa merupakan tuntutan dasar. Selanjutnya dikatakan bahwa guru harus memahami hakikat “Belajar”, apa saja yang dapat mempengaruhi aktifitas belajar dan bagaimana proses belajar itu berlangsung. Guru harus mengetahui dan menguasai materi pelajaran, prosedur-prosedur didaktis, penggunaan alat peraga dan cara-cara mengadakan evaluasi hasil belajar. Peran guru dalam proses pembelajaran adalah sebagai

perancang jalannya kegiatan pembelajaran, mengusahakan terjadinya kondisi-kondisi tertentu agar jalannya kegiatan pembelajaran lebih efektif.

Pendekatan pembelajaran bermain merupakan gabungan dari metode discovery, yaitu model yang menuntut aktifitas dan kreativitas siswa untuk mencari, menemukan dan membentuk konsep, baik dengan usaha sendiri maupun dibantu oleh guru atau orang lain untuk pembentukan konsep diri, dengan mengerjakan tugas yang diberikan guru. Pengembangan konsep aktivitas dan kreativitas dalam belajar sudah dilakukan oleh Ki Hajar Dewantara dengan Perguruan “Taman Siswa” nya. Perguruan ini berpandangan bahwa pengalaman adalah guru yang terbaik, sehingga dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran siswa lebih banyak diarahkan untuk berbuat, tidak sekedar mendengarkan dan mencatat pelajaran dari guru. Peran aktif siswa sangat besar pengaruhnya terhadap keefektifan proses pembelajaran.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Belajar

Proses pembelajaran akan berhasil sesuai dengan apa yang akan dicapai, perlu memperhatikan faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar. Menurut I Made Sukardi (1983 : 30) mengemukakan bahwa faktor-faktor keberhasilan belajar terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang menyangkut seluruh diri pribadi, termasuk fisik dan mental yang ikut menentukan berhasil tidaknya seseorang dalam belajar. Faktor Eksternal adalah faktor yang

bersumber dari luar individu yang bersangkutan, misalnya tuang belajar yang memenuhi syarat, alat-alat peraga yang memadai dan lingkungan sosial maupun lingkungan alamiahnya.

Kedua faktor tersebut dapat mempengaruhi orang yang sedang belajar. Faktor internal dan eksternal dapat mempengaruhi karena dapat mendorong dan dapat pula menghambat seseorang yang sedang belajar. Pada hakekatnya dalam situasi belajar seseorang menghadapi motif dari luar dan lingkungan untuk memperoleh pengalaman. Sumadi Soeryabrata (2002 : 233), mengklasifikasikan faktor-faktor belajar sebagai berikut : 1) Faktor-faktor yang berasal dari luar siswa yang dapat digolongkan menjadi dua golongan, yaitu : a) Faktor-faktor non sosial dan, b) faktor sosial. 2) Faktor yang berasal dari dalam diri pelajar, yang digolongkan menjadi dua golongan, yaitu : a) faktor-faktor Fisiologis dan b) Faktor-faktor psikologis.

4. Pendekatan dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Pendekatan dalam pembelajaran merupakan kegiatan yang dipilih guru dalam proses pembelajaran yang dapat memberikan kemudahan kepada siswa menuju tercapainya tujuan yang telah ditetapkan. Menurut Rusli Lutan (2004 : 5.16) bahwa strategi pembelajaran merupakan perpaduan dari urutan kegiatan dan cara pengorganisasian materi pelajaran, siswa, peralatan, bahan serta waktu yang digunakan dalam proses pembelajaran untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan dan

bersifat fleksibel pelaksanaannya tergantung pada situasi atau bisa berubah-ubah.

Salah satu komponen utama pada proses pembelajaran adalah pendekatan pembelajaran. Pendekatan pembelajaran berfungsi sebagai cara dalam penyajian isi pembelajaran atau merupakan kegiatan yang dipilih guru dalam proses pembelajaran guna memberikan kemudahan kepada siswa menuju tercapainya tujuan yang ditetapkan.

Pendekatan dalam pembelajaran jasmani adalah merupakan cara atau jalan yang ditempuh untuk menyajikan tugas-tugas ajar yang dasarnya berupa kerja fisik dan keterampilan. Dalam hal ini guru pendidikan jasmani perlu mempertimbangkan, pendekatan pembelajaran yang paling tepat sehingga keterampilan itu dapat dikuasai dalam waktu yang tidak terlalu lama. Menurut Rusli Lutan, dll (2004 : 5.23) bahwa pendekatan pembelajaran dalam pendidikan jasmani ada dua yaitu : 1) Strategi yang berpusat pada guru (strategi komando) dan, 2) Strategi yang berpusat pada siswa (strategi inkuiri).

Beberapa pendekatan pembelajaran yang dapat dipilih oleh guru pendidikan jasmani, antara lain :

a. Pendekatan deduktif dan induktif (Rusli Lutan 2004 : 5.24)

Pendekatan pembelajaran deduktif adalah pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani dengan cara tradisional dengan peniruan dari para siswa kemudian pelaksana drill (pengulangan). Kegiatan drill atau pengulangan yang dimaksud dalam pendekatan

ini adalah mengulang-ulang gerakan pokok pada cabang olahraga tertentu agar siswa dapat menguasai teknik cabang olahraga tersebut. Pada pendekatan pembelajaran ini guru merupakan pusat komando seluruh kegiatan pembelajaran, siswa mengikuti dan melaksanakan tugas yang diperintahkan guru. Pendekatan induktif adalah merupakan kebalikan dari pendekatan deduktif dimulai dengan orientasi gerak yang cukup lama yang diperkenalkan bukan gerak sesungguhnya tetapi lambat laun akan menuju ke landasan teknik yang sebenarnya Rusli Lutan (2004 : 5.27)

b. Pendekatan Bermain

Bermain adalah bagian dari studi pendidikan jasmani yang mempunyai banyak sekali kegiatan, dengan bermain akan terpacu perkembangan manusia secara menyeluruh. Bermain dapat memberikan pengalaman yang sangat berharga bagi anak, pengalaman itu bisa berupa membina hubungan dengan sesama teman dengan menyalurkan perasaan. Dengan mengetahui manfaat bermain diharapkan guru dapat melahirkan ide mengenai cara memanfaatkan kegiatan bermain untuk mengembangkan pembelajaran dengan memanfaatkan aspek perkembangan siswa yang beragama. Aspek yang dapat dikembangkan meliputi aspek fisik, aspek motorik, aspek sosial, aspek emosional, aspek kepribadian, aspek kognisi, aspek keterampilan dan sebagainya.

c. Pendekatan kompetitif

Semua mata pelajaran di sekolah termasuk mata pelajaran pendidikan jasmani, di dalamnya penuh dengan muatan nilai-nilai kompetisi atau Persaingan. Setiap guru mata pelajaran, biasanya memiliki rencana pembelajaran yang telah disusun dengan baik yang berisi berbagai aktivitas pembelajaran. Dalam persiapan pembelajaran ini, juga ditetapkan tujuan pembelajaran yang berisi tujuan dari pembelajaran, diantaranya bertujuan agar siswa dapat menyebutkan berbagai macam konsep, menerapkan fungsi, melakukan keterampilan dan sebagainya.

d. Pendekatan pola gerak dominan

Pola gerak dominan adalah pola gerak yang mendasari terbentuknya keterampilan berolahraga sehingga perannya dominan (Agus Mahendra, 2001 :63). Pola gerak dominan inilah yang mendasari terbentuknya dinding bangunan untuk terbentuknya keterampilan-keterampilan yang lebih kompleks, sebagai contoh putaran dalam roll depan sebagai pola gerak dasar dominan dari putaran untuk berhasilnya salto depan, pola gerak dasar ini dapat melatih siswa untuk menguasai cabang-cabang olahraga terutama pada olahraga senam.

5. Hakikat Bermain

a. Pengertian Bermain

Bermain adalah kegiatan yang menyenangkan. Kegiatan bermain sangat disukai siswa. Bermain yang dilakukan sangat tertata, mempunyai manfaat yang besar bagi perkembangan anak (Yudha, M. Saputra) 2001 : 6). Bermain dapat memberikan pengalaman yang sangat berharga bagi anak, pengalaman itu bisa berupa membina hubungan dengan sesama teman dengan menyalurkan perasaan. Dengan mengetahui manfaat bermain diharapkan guru dapat melahirkan ide mengenai cara memanfaatkan kegiatan bermain untuk mengembangkan pembelajaran dengan memanfaatkan aspek perkembangan siswa yang beragama. Aspek yang dapat dikembangkan meliputi aspek fisik, aspek motorik, aspek sosial, aspek emosional, aspek kepribadian, aspek kognisi, aspek keterampilan dan sebagainya.

Bermain sebagai kegiatan yang menyenangkan dan sangat disukai siswa, apabila dikembangkan dalam pembelajaran akan memberikan manfaat bagi siswa, antara lain :

a. Manfaat untuk perkembangan fisik

Bermain dapat memberikan manfaat untuk perkembangan fisik anak. Apabila anak memperoleh kesempatan untuk melakukan kegiatan yang melibatkan banyak gerak tubuh. Dengan kegiatan bermain maka otot-otot tubuh anak menjadi kuat, energi yang

berlebihan dapat tersalurkan sehingga anak tidak merasa gelisah (Yudha, M Saputra , 2001 : 7)

b. Manfaat bermain untuk perkembangan motorik

Aspek dasar motorik seperti jalan, lari dan lompat dapat dikembangkan melalui kegiatan bermain. Sebagai contoh anak bermain lompat-lompatan, pada awalnya tidak bisa melakukan lompatan, akan tetapi dengan bermain lompat-lompatan anak tersebut terbiasa dan trampil melakukan lompatan. Dengan demikian, keteraturan dalam beraktivitas anak mengalami perkembangan tingkat kemampuan motoriknya. Aspek keterampilan motorik akan berkembang melalui pengalaman belajar dan kesempatan yang banyak akan dilakukan dengan penuh keceriaan (Yudha. M Saputra , 2001 : 7)

c. Manfaat bermain untuk perkembangan keterampilan olahraga

Apabila siswa terampil berlari, melempar dan melompat maka ia akan lebih siap untuk menekuni bidang olahraga, mereka merasa mampu untuk melakukan gerakan yang sulit. Kegiatan olahraga yang relevan dengan tingkat perkembangan anak adalah atletik (M. Saputra Yudha, 2001 : 8). Atletik mempunyai kegiatan gerak yang khas, yakni lari, lempar dan lompat. Kegiatan ini akan menjadi fondasi bagi siswa dalam memilih olahraga yang lain. Untuk itu maka kegiatan yang bernuansa permainan dalam

pendidikan jasmani terutama pada kegiatan pembelajaran atletik perlu ditangani secara serius.

b. Perkembangan Bermain Pada Pembelajaran

Kegiatan pembelajaran atletik pada mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang bernuansa permainan menyediakan pengalaman gerak yang komplit, yang akan membangkitkan motivasi pada siswa untuk berpartisipasi aktif dalam pembelajan (Yudha. M Saputra Yudha, (2001 : 9). Kegiatan bermain dalam pembelajaran memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

- a. Siswa terlibat dalam tugas gerak yang bervariasi dengan irama tertentu.
- b. Membangkitkan kegembiraan berlomba / berkompetensi/bersaing secara sehat.
- c. Menyalurkan hasrat siswa untuk mencoba menggunakan alat-alat berlatih
- d. Tugas gerak yang mengandung resiko yang sepadan dengan kemampuan siswa dan menjadi tantangan.
- e. Kepuasan siswa untuk memperlihatkan ketangkasan / keterampilannya.
- f. Menguji ketangkasan untuk melaksanakan tugas-tugas gerak yang baru.

a. Faktor yang Mempengaruhi Kegiatan Bermain

Kegiatan permainan atletik diawali dengan gagasan yang dapat memotivasi siswa untuk berlari, melompat dan melempar. Dalam bentuk yang paling sederhana faktor motivasi merupakan bagian dari tugas gerak, yang tantangan di dalamnya memerlukan jawaban agar merangsang siswa untuk bermain (M. Saputra Yudha, 2001 : 10). Sebagai contoh dalam permainan lompat dengan menggunakan rintangan akan merangsang siswa untuk melompatinya. Tantangan semacam ini akan membentuk sikap siswa yang tidak takut dengan lingkungan dan dapat membentuk kecintaan siswa terhadap lingkungan sekitarnya. Guru sesekali perlu membawa siswanya untuk berjalan atau berlari-lari kecil keliling kota/desa. Kegiatan ini memiliki makna untuk membentuk fisik tetapi juga dapat membentuk nilai-nilai yang berkaitan dengan lingkungan. Selain tantangan yang bersifat sendiri-sendiri, dapat juga disediakan tantangan secara terpadu yang memungkinkan siswa mengembangkan komponen kondisi fisiknya. Permainan ini dapat merangsang siswa untuk menampilkan ketangkasan yang telah dikuasainya.

Apabila tugas ajar dijabarkan dalam bentuk bermain konteks atletik, maka keterlibatan lisan tergantung pula pada tujuan pembelajaran. Permainan yang bertujuan untuk mengembangkan kecepatan atau daya tahan harus diatur dengan tepat dalam bentuk latihan, guna meningkatkan kualitas kemampuan fisik yang dimaksud

(Danu Hoedaya, 2001 : 6). Permainan lari, lempardan lompat disesuaikan dengan kebutuhan untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan. Pembelajaran atletik tidak hanya terdiri dari tugas gerak lari, lempar dan lompat, tetapi juga mengandung unsur pengayaan gerak dan peleakan kemampuan gerak dasar dari cabang olahraga yang lain. Untuk itu pembelajaran atletik perlu dikemas dalam konsep bermain yang dapat membuat siswa tertarik dan berminat untuk melibatkan diri secara aktif dalam pembelajaran.

b. Bentuk Permainan Pada Pembelajaran Lompat Jauh

Gerak dasar lompat menjadi sumber pokok dalam pengembangan permainan sebagai pendekatan dalam pembelajaran lompat jauh. Seringkali, sekedar tanda-tanda di tanah dan garis-garis pada lantai cukup untuk memberikan rangsangan kepada siswa untuk melakukan lompatan. Supaya gerakan lompat ini dapat dipahami dan dikuasai secara baik oleh siswa baik secara teknik maupun manfaatnya maka guru harus mengajarkannya dalam nuansa bermain, agar siswa lebih mudah memahami konsep lompat jauh dengan benar.

Ada beberapa contoh bentuk permainan pada pembelajaran lompat jauh, bentuk permainan itu adalah:

a. Melompat dengan iringan musik.

Bentuk variasi gerak melompat pendek dan panjang sesuai dengan hentakan musik yang disajikan dan dilakukan dengan berlari atau ditempat.

b. Melompat melewati rintangan.

Melompat melewati rintangan adalah upaya memanipulasi lingkungan sekitarnya sebagai alat untuk melakukan lompatan.

Melompat melewati rintangan dapat dilakukan dengan cara:

Melompati kardus-kardus yang diletakkan sedemikian rupa, sehingga membentuk suatu tantangan kepada siswa untuk melompatinya.

c. Melompat ban sepeda / simpai

Bentuk permainan ini dilakukan dengan menempatkan ban sepeda bekas dengan jarak tertentu supaya siswa melompat ke dalam ban sepeda. Permainan ini dapat dikembangkan dalam bentuk kompetisi antar kelompok.

6. Hakikat Lompat Jauh

a. Pengertian Lompat Jauh

Menurut Rochman, dkk (2004: 26) nomor lompat jauh merupakan bagian dari cabang atletik. Nomor lompat jauh berupa melompat di atas papan tolakan untuk menghasilkan lompatan yang jauh. Menurut Yudha, M Saputra (2004 : 47) lompat jauh merupakan ketrampilan gerak pindah dari satu tempat ketempat lain lainnya dengan satu kali tolakan kedepan sejauh mungkin.

Menurut Andang Suherman, dkk (2001: 117) menyatakan bahwa prinsip dasar lompat jauh adalah meraih kecepatan awalan yang setinggi-tingginya sambil mampu tetap melakukan tolakan yang kuat ke atas dengan satu kaki untuk meraih ketinggian saat melayang yang memadai sehingga dapat menghasilkan jarak lompatan. Untuk itu kondisi fisik dan teknik yang memadai perlu dimiliki oleh seorang pelompat yang baik.

Pengaruh kondisi fisik akan terlihat pada kecepatan pelompat ketika melakukan awalan dan kekuatan tolakan pada lompat jauh. Sedangkan keserasian gerak sangat tergantung pada kemampuan tehniknya. Apabila kecepatan lari awalan dan kekuatan menolak ini dilakukan dengan teknik awalan dan tolakan yang baik, maka hasil tolakannyapun akan baik pula.

Balesteros (Andang Suherman, dkk (2001: 117) menyatakan bahwa lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu awalan dengan daya vertikal yang dihasilkan dari kekuatan kaki menolak. Hasil dari kedua gaya menentukan parabola titik gravitasi. Jonath (Andang Suherman, dkk (2001: 117), mengemukakan hasil penelitiannya bahwa dua pertiga prestasi lompat jauh bergantung pada ancang-ancang, dan hanya sepertiga bergantung pada tenaga loncat.

Dengan demikian yang dimaksud dalam penelitian ini adalah gerakan ancang-ancang dengan lari secepatnya kemudian menumpu pada papan tolakan dengan hentakan satu kaki, kemudian tubuh melayang di udara

sejauh-jauhnya dan mendarat dengan kedua kaki dengan keseimbangan yang baik.

b. Gaya dan Teknik Lompat Jauh

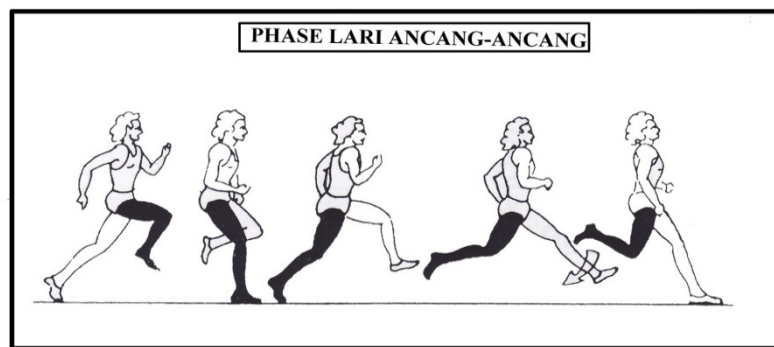
Ada beberapa gaya yang terdapat dalam lompat jauh, yakni gaya jongkok (*Gaya Orthodox*), gaya berjalan di udara (*walking in the air*) dan gaya menggantung (*Gaya Snepeer*). Maka agar seorang siswa dapat menguasai lompat jauh dengan benar perlu mengetahui tahapan lompat jauh yang benar. Menurut Sunarya (1979: 95-99) tahap lompat jauh meliputi :

1) Tahap awalan

Awalan pada lompat jauh pada dasarnya adalah suatu usaha untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya sebelum kaki mencapai balok tumpuan. Kecepatan yang diperoleh dari hasil awalan disebut dengan kecepatan horizontal yang digabungkan dengan kecepatan vertical pada waktu melakukan tolakan yang menghasilkan tolakan ke atas ke depan pada lompat jauh. Tujuan awalan sebelum melompat adalah untuk meningkatkan percepatan mendarat secara maksimum tanpa menimbulkan hambatan saat menolak. Dalam lompat jauh awalan merupakan hal yang sangat mendasar yaitu untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan. Awalan harus dilakukan secepat-cepatnya serta jangan mengubah langkah saat akan melakukan tolakan (menolak). Gerakan awalan dilakukan dengan konsentrasi yang baik dan rilek agar gerakan selanjutnya yaitu menumpu pada papan tolak

tidak menimbulkan keragu-raguan. Adapun teknik-teknik dalam awalan adalah sebagai berikut :

- 1) Berlari secepat cepatnya sebelum kaki menumpu pada balok tumpu
- 2) Awalan dilakukan dengan harmonis, lancer dan dengan kecepatan tinggi
- 3) Frekuensi langkah dan panjang langkah harus meningkat
- 4) Percepatan dilakukan secara gradial (sedikit demi sedikit) meningkat
- 5) Tubuh dari sedikit ditegakkan sampai tiba waktu untuk bersiap melakukan gerakan pendaratan
- 6) Lutut harus diangkat sedikit lebih tinggi daripada dalam suatu langkah lari sprint yang normal guna menjamin atau mempertahankan tubuh pelompat dalam posisi tegak baik

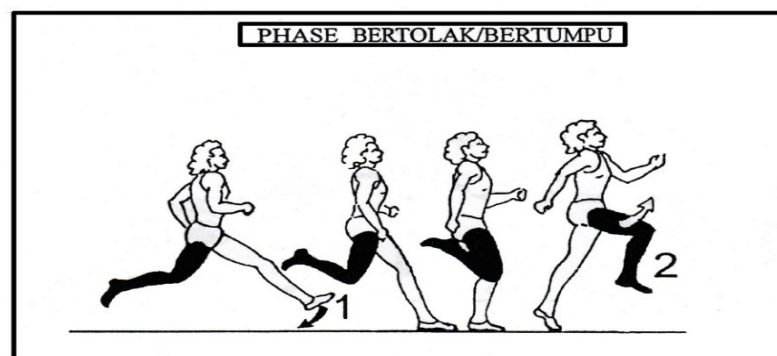


Gambar 1. Tahap Awalan (Harnanto, dkk , 2007:22)

2) Tahap Tolakan

Gunakan tolakan kaki agar tercapainya lompatan yang cukup, tanpa kehilangan kecepatan maju. Tolakan dilakukan dengan satu kaki yang kuat dan hindari tolakan kaki yang salah, yaitu kaki melewati papan tolakan. Teknik-teknik dalam melakukan tolakan adalah sebagai berikut:

- 1) Dilakukan dengan kaki terkuat
- 2) Sikap badan agak condong kebelakang untuk membantu timbulnya lambungan yang lebih baik
- 3) Bertumpu sebaiknya tepat pada papan tumpu
- 4) Saat bertumpu kedua lengan ikut serta diayun kedepan atas
- 5) Pandangan kedepan atas
- 6) Kaki ayun (kanan) diangkat kedepan setinggi pinggul posisi lutut ditekuk

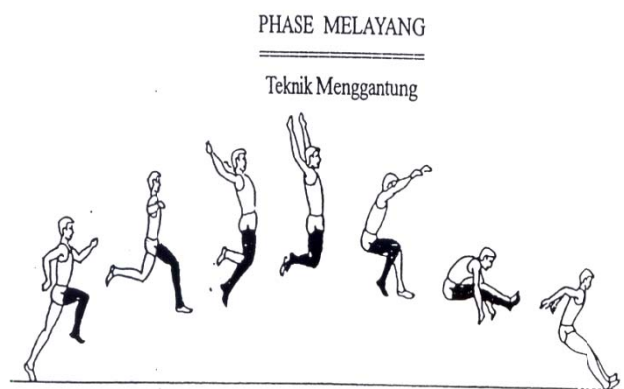


Gambar 2. Teknik Tolakan (Edi Purnomo, 2000: 89)

3) Tahap melayang

Melayang di udara dapat dilakukan dengan berbagai cara yang bisa digunakan oleh atlet lompat jauh yaitu: gaya jongkok (*Gaya Orthodox*) gaya berjalan di udara (*walking in the air*), dan gaya menggantung (gaya *snepper*). Dalam melayang di udara bukan cara melayangnya yang diutamakan, tetapi tetap terpeliharanya keseimbangan badan dan mengusahakan tekanan udara sekecil mungkin. Dalam penelitian ini yang digunakan gaya menggantung sehingga sikap badan saat melayang adalah menggantung. Dalam tahap melayang harus memperhatikan teknik-teknik saat melayang, adalah sebagai berikut:

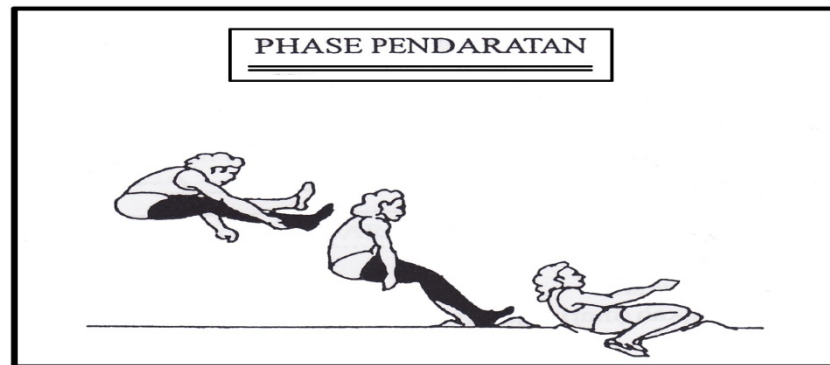
- 1) Lutut kaki bebas (ayun) diturunkan tepat setelah menumpu dan lutut kaki ditukuk
- 2) Pada saat kaki tumpu bergabung dengan kaki bebas, kedua lutut ditekuk
- 3) Kedua lengan diangkat sampai posisi diatas kepala
- 4) Dengan hasil posisi cekung punggung menarik ternadap pelompat mulai mempersiapkan pendaratan
- 5) Kedua paha kaki diayun kedepan secara serentak
- 6) Tubuh bagian atas dibengkokkan kedepan



Gambar 3. Teknik Melayang (Edi Purnomo, 2000: 91)

2) Tahap pendaratan

Pendaratan merupakan tahap terpenting, karena pada saat pendaratan semua gerakan harus dikordinasikan agar mencapai hasil yang maksimal. Gerakan yang harus dikordinasikan adalah gerakan kaki, kepala, lengan tangan pada saat badan turun dan kaki meyentuh pasir.



GAMBAR 4. Teknik Pendaratan (Edi Purnomo, 2000: 92)

Setelah menguasai teknik-teknik lompat jauh harus mengetahui kesalahan-kesalahan dalam lompat jauh yang mungkin terjadi antara lain:

- 1) Awalan yang kurang cepat
- 2) Langkah yang kurang tepat jaraknya
- 3) Awalan yang dipercepat baru pada saat akan menumpu pada balok
- 4) Awalan yang terlalu pendek jaraknya.
- 5) Tumpuan kurang keras sehingga titik berat badan tidak terangkat naik
- 6) Sudut tumpuan terlalu besar sehingga arah lompatan ke atas seperti pada lompat tinggi.
- 7) Kaki ayun kurang berfungsi untuk mengangkat berat badan
- 8) Terlalu mementingkan gerakan-gerakan pada waktu melayang
- 9) Kurang berani pada waktu mengacungkan kaki kedepan sewaktu mendarat
- 10) Selalu mendarat pada pantat.

7. Meraih Bola yang Digantung

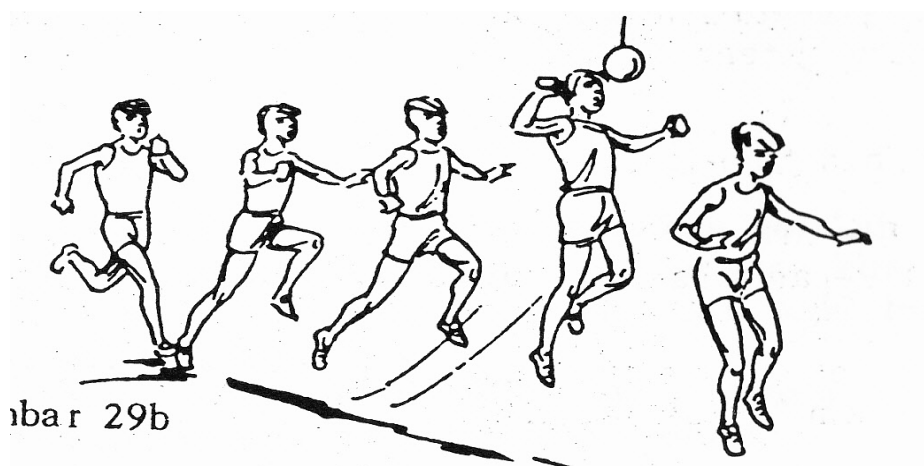
Guna melatih kekuatan otot tungkai agar mempunyai otot tungkai yang mampu melakukan lompatan yang tinggi dan jauh dapat menggunakan latihan dengan bermain meraih bola yang digantung. pembelajaran dengan alat bantu bola yang digantung adalah pembelajaran dengan membuat alat untuk menambah motivasi atau minat siswa yaitu dengan bola yang digantung dengan pipa paralon yang dibuat sedemikian rupa sehingga dapat dijadikan tempat untuk menggantung bola, pipa dari paralon tersebut dibuat agar dapat diatur ketinggian bola yang digantung di pipa tersebut.

Pembelajaran dengan alat bantu bola yang digantung seperti ini dapat dilakukan dengan berbagai variasi seperti bola yang ditempatkan dengan ketinggian khusus dan siswa diminta melompat dengan satu atau dua kaki secara bersamaan ditempat untuk meraih bola yang digantung dan siswa dibagi menjadi beberapa kelompok dan kemudian bola ditempatkan pada jarak dan ketinggian tertentu, setelah itu kelompok siswa tersebut secara bergantian berlomba untuk meraih atau menyentuh bola tersebut sebanyak mungkin.” Melompat dengan tinggi yang rendah atau kurang akan mengakibatkan badan cepat menyentuh bak pasir pada waktu melayang dan semakin badan tinggi terangkat maka badan akan semakin lama melayang, dan mengakibatkan jauhnya lompatan”, (Edi Purnomo, 2007:88).

Tujuan melakukan pembelajaran dengan bermain meraih bola yang digantung adalah menolak dari awalan yang pendek dan memperbaiki sikap menolak, yang harus diperhatikan pada tahap ini adalah gunakan awalan

dengan jarak yang pendek, mendarat dengan kaki depan/ ayun dan gunakan irama 3,5 dan 7 langkah, serta gunakan bola yang digantung dengan jarak yang disesuaikan antara 2-4 meter dan tinggi 2-3 meter. Guru memperhatikan tahapan-tahapan dalam melakukan lompatan, yaitu awalan, tolakan, melayang dan menyentuh bola dan saat mendarat. Titik tumpu dan pada saat melayang diudara siswa berusaha nyentuh bola yang digantung dengan jarak dan tinggi tertentu. Tahap ini harus menjadi perhatian dan disiapkan awalan sejauh 3 langkah, pertahankan posisi diudara sehingga dapat menjangkau bola yang digantung.

Jadi pembelajaran bermain meraih bola yang digantung dapat berpengaruh terhadap otot tungkai, otot tungkai yang kuat dapat menolak dengan kuat sehingga dapat menghasilkan lompatan yang jauh dan berpengaruh pada tehnik dalam melakukan lompatan meliputi : awalan, tolakkan, melayang dan mendarat yang dilakukan dengan berkesinambungan tanpa terputus sehingga dapat terwujud gerakan yang dinamis.



Gambar 5. Meraih Bola yang Digantung
(Gunter Bernhard,1993: 86)

8. Karakteristik Anak Kelas IV Sekolah Dasar

Beberapa sifat-sifat siswa kelas atas menurut Matakupan (1995: 12) adalah sebagai berikut: (1) Ada minat dan kongkrit yang praktis, sehingga menimbulkan kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis. (2) Amat realistik, ingin tahu, dan ingin belajar. (3) Menjelang akhir masa ini telah ada minat kepada hal-hal dan mata pelajaran khusus. (4) Sampai kira-kira umur 10 tahun anak membutuhkan guru untuk menyelesaikan tugasnya, dan memenuhi keinginannya, dan kira-kira umur 11 tahun anak menghadapi tugas-tugas bebas dan berusaha menyelesaikannya sendiri. (5) Pada masa ini anak memandang nilai sebagai ukuran yang tepat terhadap prestasi belajar. (6) Anak pada masa ini masih tertarik kepada permainan, dan mereka membuat peraturan sendiri

7. Hakikat Belajar

a. Pengertian Hasil Belajar

Benyamin S. Bloom dalam Saefudin Azwar (2008 : 8) membagi kawasan belajar menjadi tiga, yakni kawasan *Kognitif*, *Afektif* dan *Psikomotor*. Hasil belajar haruslah mencerminkan ketiga kawasan itu. Saefudin Azwar (2000 : 9) secara *implicit* menyebutkan bahwa hasil belajar adalah performa maksimal seseorang dalam menguasai bahan-bahan atau materi yang telah diajarkan. Selain itu hasil belajar adalah merupakan perolehan maksimum yang dicapai oleh seseorang setelah melaksanakan usaha-usaha belajar. Hasil belajar merupakan cermin

usaha belajar yang dicapai oleh peserta didik yang berupa angka, huruf maupun tingkah laku yang lain.

Jadi hasil belajar adalah pengukuran dari penilaian usaha belajar, yang dinyatakan dalam bentuk symbol, huruf maupun kalimat yang menceritakan hasil yang sudah dicapai oleh setiap siswa periode tertentu. Pengertian ini dapat dilakukan dengan pendidikan. Hasil belajar adalah hasil dari pengukuran terhadap peserta didik yang meliputi faktor kognitif, afektif, dan psikomotor setelah mengikuti proses pembelajaran yang diukur dengan menggunakan instrument tes atau instrument yang relevan.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar

Tinggi rendahnya hasil belajar mencerminkan efektif tidaknya pembelajaran yang diikuti para siswa. Sedangkan hasil belajar siswa sendiri sering berubah-ubah. Menurut Dimiyati dan Mudjiono (1999 : 238), hasil belajar dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal yang dialami dan dihayati siswa yang berpengaruh terhadap proses belajar.

Faktor-faktor itu adalah :

- a. Faktor intern itu adalah
 - 1) Sikap siswa terhadap belajar
 - 2) Motivasi belajar
 - 3) Konsentrasi belajar
 - 4) Kemampuan mengolah bahan belajar

- 5) Kemampuan menyimpan perolehan hasil belajar
 - 6) Kemampuan menggali hasil belajar yang telah tersimpan
 - 7) Rasa percaya diri siswa, intelegensia dan keberhasilan belajar dan kebiasaan belajar
- b. Faktor Ekstern terdiri dari :
- 1) Guru sebagai pembimbing siswa
 - 2) Sarana dan Prasarana belajar
 - 3) Kondisi pembelajaran
 - 4) Kebijakan penilaian
 - 5) Kurikulum yang diterapkan dan lingkungan sosial siswa

c. Fungsi Hasil Belajar

Syaiful Bahri (1994 : 24 – 30) mengemukakan fungsi-fungsi hasil belajar sebagai berikut : 1) Hasil belajar berupa penilaian. Maksudnya adalah suatu evaluasi pendidikan dapat diartikan sebagai suatu tindakan atau suatu proses untuk menentukan nilai segala sesuatu dalam dunia pendidikan atau segala sesuatu yang berhubungan dengan dunia pendidikan. 2) Hasil belajar sebagai alat motivasi. Dalam proses pembelajaran faktor motivasi memegang peranan yang dominan dimana siswa dalam proses pembelajaran selalu mempunyai kebutuhan yang salah satunya kebutuhan untuk mendapatkan hasil yang baik.

B. Kerangka Berpikir

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan juga sebagai komponen pendidikan yang memadukan secara keseluruhan antara pengetahuan dan praktik lapangan. Pembelajaran pendidikan jasmani di SD Negeri Bateh berjalan dengan baik, tetapi guru hanya menggunakan sarana yang ada tanpa menggunakan alat bantu. Dalam pembelajaran atletik khususnya cabang lompat jauh, guru hanya menggunakan sarana bak pasir untuk pembelajaran lompat jauh.

Sehingga ketertarikan, perhatian serta motivasi siswa cenderung menurun dan terlihat proses pembelajaran lompat jauh kurang berjalan dengan baik. Berdasarkan kajian teoritis, kerangka berpikir penelitian ini adalah dengan menggunakan alat bantu bola yang digantung dapat meningkatkan peran serta siswa dalam pembelajaran lompat jauh, siswa akan termotivasi, melakukan dengan senang dan berperan aktif dalam pembelajaran tersebut.

Terlihat kegiatan pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan alat bantu bola yang digantung seakan-akan siswa hanya bermain tetapi kenyataan siswa melakukan tahapan melompat yaitu awalan, tolakan, posisi saat diudara dan mendarat, kegiatan pembelajaran juga lebih menarik karena dilaksanakan secara kompetisi sehingga akan

memunculkan jiwa berkompetisi dan berjiwa sportif seperti yang diharapkan dalam tujuan pembelajaran.



**Gambar 6. Permainan bola gantung
(Gunter Bernhart, 1993: 86)**

PENJAS	ATLETIK	METODE	HASIL
	LOMPAT	BERMAIN	BELAJAR
	JAUH	BOLA	LOMPAT
		GANTUNG	JAUH

Gambar 7. Urutan Kerangka Berfikir