

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Pustaka

1. Hakikat Belajar

Ada beberapa pendapat mengenai pengertian belajar, diantaranya: Howard L. Kingsley dalam Usep Kuswari (2010) mengemukakan belajar adalah suatu proses bukan produk. Proses dimana sifat dan tingkah laku ditimbulkan dan diubah melalui praktek dan latihan. Menurut Cronbach dalam Rinda Tri Arlian (2010: 3), belajar adalah perubahan yang relatif permanen dalam perilaku ataupun potensi perilaku sebagai hasil dari pengalaman atau latihan yang diperkuat. Cronbach di dalam bukunya *Educational Psychology* menyatakan bahwa: *"Learning is shown by a change in behavior as a result of experience"* yang berarti belajar adalah suatu aktifitas yang ditunjukkan oleh perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman. Jadi menurut Cronbach, belajar yang sebaik-baiknya adalah dengan mengalami dan dalam mengalami itu peserta didik mempergunakan panca inderanya. Sedangkan Syaiful Bahri D (2011: 13) berpendapat bahwa belajar adalah serangkaian kegiatan jiwa raga untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman individu dalam interaksi dengan lingkungannya yang menyangkut kognitif, afektif, dan psikomotorik.

Peristiwa belajar yang disertai dengan proses pembelajaran akan lebih terarah dan sistematis daripada belajar yang hanya semata-mata dari pengalaman dalam kehidupan sosial di masyarakat. Pembelajaran pada dasarnya, suatu

aktivitas yang dengan sengaja untuk memodifikasi berbagai kondisi yang diarahkan untuk tercapainya suatu tujuan yaitu tercapainya tujuan kurikulum.

Dari beberapa pengertian belajar, dapat disimpulkan bahwa belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku akibat interaksi dengan lingkungan, tingkah laku yang dialami karena belajar menyangkut berbagai aspek, sehingga dengan belajar peserta didik akan memperoleh pengalaman dan ilmu yang lebih bermakna.

2. Tujuan Belajar

Dari penjelasan di atas jelas bahwa belajar merupakan kegiatan penting yang harus dilakukan setiap orang secara maksimal untuk dapat menguasai atau memperoleh sesuatu. Karena itu perlu diketahui selukbeluk belajar, diantaranya tujuan dari belajar itu sendiri. Menurut Dalyono (1997: 48), dalam belajar memiliki tujuan yang berbeda-beda diantaranya sebagai berikut:

- a. Belajar bertujuan mengadakan perubahan di dalam diri antara lain tingkah laku.
- b. Belajar bertujuan mengubah kebiasaan, dari yang buruk menjadi baik, seperti merokok, tidur siang, bermalas-malasan, dll.
- c. Belajar bertujuan untuk mengubah sikap, dari negatif menjadi positif, tidak hormat menjadi hormat, benci menjadi sayang, dan sebagainya.
- d. Dengan belajar dapat merubah keterampilan, misalnya olahraga, kesenian, jasa, teknik, dll.
- e. Belajar menambah pengetahuan dalam berbagai bidang ilmu.

Sudarwan Danim (2010: 93), menyebutkan tujuan belajar di sekolah adalah proses menciptakan nilai tambah kognitif, afektif, dan psikomotor bagi peserta didik. Sedangkan dalam pendidikan jasmani, belajar memiliki tujuan sendiri. Menurut Depdiknas (2007: 2), tujuan belajar pendidikan jasmani dalam SKKD Tingkat SD/MI adalah:

- a. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
- b. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik;
- c. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
- d. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
- e. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokrasi.
- f. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap positif.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan dari belajar adalah suatu usaha atau kegiatan yang bertujuan untuk mengadakan perubahan perilaku dan sikap di dalam diri seseorang.

3. Pengertian Bermain

Menurut Bambang Abduljabar (2011: 4), bermain adalah aktivitas yang digunakan untuk mendapatkan kesenangan, keriang, atau kebahagiaan. Sedangkan dalam budaya Amerika, bermain adalah aktivitas jasmani non-kompetitif, meskipun bermain tidak harus berbentuk aktivitas jasmani. Menurut M. Hamid Anwar (2005: 47), bahwa aktifitas bermain bagi anak mempunyai beberapa fungsi dan pengaruh, diantaranya adalah; bermain mempengaruhi perkembangan fisik anak, bermain dapat digunakan sebagai terapi, bermain dapat mempengaruhi dan menambah pengetahuan anak, bermain mempengaruhi perkembangan kreativitas anak, bermain dapat mengembangkan tingkah laku sosial anak, dan bermain dapat mempengaruhi nilai moral anak.

Mayke S. Tedjasaputra dalam Soni Nopembri (2011: 12), menyebutkan bahwa macam-macam kegiatan bermain aktif adalah bermain bebas dan spontan, bermain konstruktif, bermain khayal/bermain peran, bermain mengumpulkan benda-benda (*collecting*), bermain melakukan penjelajahan (eksplorasi), dan permainan (*games*) dan olahraga (*sport*). Hubungannya dengan pembelajaran pendidikan jasmani kita bisa menggunakan semua bentuk bermain tersebut, tetapi permainan dan olahraga akan lebih banyak bermanfaat bagi pengembangan jasmani anak dan meningkatkan keterampilan motorik.

Menurut Gabbard dalam Asep Suharta (2007: 50-51), dalam kegiatan bermain harus mempertimbangkan hal-hal sebagai berikut:

- a. menyenangkan;
- b. memungkinkan aktivitas bagi seluruh peserta didik atau seluruh peserta didik dapat melakukan aktivitas tersebut;
- c. dapat mengembangkan keterampilan motorik dan kesegaran jasmani;
- d. keamanan diutamakan;
- e. memungkinkan partisipasi maksimum.

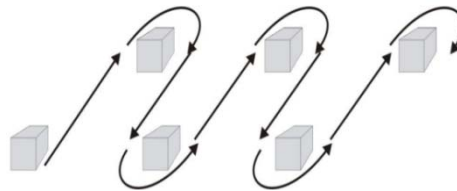
Jadi, pada dasarnya pendekatan bermain merupakan suatu pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan pendidikan jasmani, karena olahraga akan terasa nyaman dan menyenangkan apabila dikerjakan secara bersama-sama dan sambil bermain. Berdasarkan hal tersebut maka dalam penelitian ini akan digunakan pendekatan bermain dalam pembelajaran atletik, supaya dapat meningkatkan hasil pembelajaran peserta didik kelas IV secara maksimal.

4. Bermain Lompat

Bermain lompat merupakan bagian dari pembelajaran atletik khususnya materi lompat jauh. Menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2011: 98), macam-macam bermain lompat diantaranya; (a) bermain lompat jauh mencapai satu target lompatan, (b) bermain lompat jauh mencapai tiga target lompatan, (c) bentuk latihan menlompati kardus/balok, dan lain sebagainya. Selain itu, Yoyo Bahagia (2011: 17-25), menyebutkan macam-macam permainan dalam pembelajaran atletik dengan memanfaatkan kotak/box/kardus antara lain sebagai berikut:

- a. Permainan melewati kardus dalam formasi zig-zag

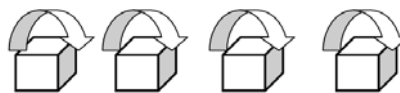
Berlari pemanasan dengan melewati kardus yang ditata berkelok atau zig-zag seperti Gambar 1 di bawah ini.



Gambar 1. Formasi zig-zag (Yoyo Bahagia, 2011: 17)

- b. Formasi lurus berbanjar dalam formasi lurus berbanjar

Aktivitas berlari dengan melewati kardus yang ditata lurus berbanjar, atau berlari berkelok-kelok melewati antara kardus.



Gambar 2. Formasi lurus berbanjar (Yoyo Bahagia, 2011: 17)

- c. Permainan melompati kardus/kotak

Kardus/Kotak yang disusun dapat dijadikan sarana untuk pembelajaran gerak dasar lompat tinggi atau lompat jauh seperti terlihat pada Gambar 3 di bawah ini.



Gambar 3. Permainan melompati kardus (Yoyo Bahagia, 2011: 25)

Tujuan khusus dalam bermain lompat jauh menurut pendapat Eddy Purnomo dan Dapan (2011: 98), adalah meningkatkan konsentrasi, kekuatan menolak, reaksi bergerak, dan percepatan gerak peserta didik, serta meningkatkan rasa keberanian. Sehingga dalam pembelajaran atletik untuk nomor lompat jauh, permainan yang sesuai adalah menggunakan bermain melompat untuk meningkatkan hasil pembelajaran lompat jauh peserta didik kelas IV.

5. Atletik

a. Pengertian Atletik

Kemampuan atletik yang merupakan dasar gerak dari hampir setiap aktivitas olahraga (fisik/jasmani). Yudha (2001: 1), dalam bukunya menyebutkan istilah atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu *athlon* atau *athlum*. Kedua kata tersebut mengandung makna: pertandingan, perlombatan, pergulatan atau perjuangan. 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, lempar, dan lompat.

Menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2011: 1), atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar. Selain itu, Eddy Purnomo dan Dapan (2011: 1) menyebutkan bahwa atletik juga merupakan sarana untuk pendidikan jasmani

dalam upaya meningkatkan kemampuan motorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, dan sebagainya.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa atletik merupakan gerakan dasar dari setiap aktivitas olahraga pada umumnya dan sangatlah penting untuk dikuasai. Sehingga dalam perlu dikembangkan agar pembelajaran atletik di sekolah dasar dapat menjadi pembelajaran yang menyenangkan.

b. 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 (2001: 47) lompat jauh merupakan keterampilan gerak pindah dari satu tempat ke tempat lainya dengan satu kali tolakan ke depan sejauh mungkin. Menurut Didik Zafar Sidik (2010: 59) nomor lompat atau lompat jauh termasuk dalam klasifikasi jenis keterampilan yang bersifat kombinasi asiklis, yang berarti ada gerakan siklis yang kemudian dilanjutkan dengan gerakan asiklis.

Dengan demikian yang dimaksud lompat jauh 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.

c. Teknik Gaya Jongkok

Ada beberapa gaya yang terdapat dalam lompat jauh, yakni gaya jongkok (*tuck*), gaya berjalan di udara (*walking in the air*), dan gaya menggantung (*hang*).

Maka agar seorang peserta didik dapat menguasai lompat jauh dengan benar perlu mengetahui tahapan lompat jauh yang benar.

Menurut Sunaryo (1979: 95-99) tahap-tahap lompat jauh meliputi:

1) Tahap awalan

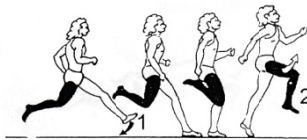
Guna awalan dalam lompat jauh adalah untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya sebelum mencapai balok tolakan.



Gambar 4. Tahap Awal (Hananto, dkk, 2007: 22)

2) Tahap tolakan

Guna 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.

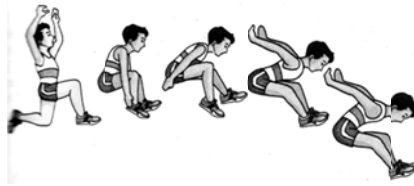


Gambar 5. Tahap Tolakan (Hananto, dkk, 2007: 22)

3) Tahap melayang

Melayang di udara dapat dilakukan dengan beberapa cara yang biasa digunakan oleh atlet lompat jauh yaitu; gaya jongkok (*tuck*), gaya berjalan di udara (*walking in the air*), dan gaya menggantung (*the hang*). Dalam melayang di udara bukan cara melayangnya yang diutamakan, tetapi tetap terpeliharanya keseimbangan badan dan mengusahakan tekanan udara sekecil

ungkinan. Dalam penelitian ini yang digunakan gaya jongkok sehingga sikap badan saat melayang adalah jongkok.



Gambar 6. Tahap Melayang (Hananto, dkk, 2007: 23)

4) Tahap pendaratan

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



Gambar 7. Tahap Mendarat (Hananto, dkk, 2007: 23)

6. Model Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran

Menurut Rirawati Harahap (2008: 3), pendekatan bermain adalah salah satu bentuk dari sebuah pembelajaran jasmani yang dapat diberikan di segala jenjang pendidikan. Hanya saja, porsi dan bentuk pendekatan bermain yang akan diberikan, harus disesuaikan dengan aspek yang ada dalam kurikulum. Selain itu harus dipertimbangkan juga faktor usia, perkembangan fisik, dan jenjang pendidikan yang sedang dijalani oleh mereka.

Di dalam bermain anak memiliki nilai kesempatan untuk mengekspresikan sesuatu yang ia rasakan dan pikirkan. Dengan bermain, anak sebenarnya sedang mempraktekkan keterampilan dan anak mendapatkan kepuasan dalam bermain,

yang berarti mengembangkan dirinya sendiri. Dalam bermain, anak dapat mengembangkan otot kasar dan halus, meningkatkan penalaran, dan memahami keberanaan lingkungannya, membentuk daya imajinasi, daya fantasi, dan kreativitas (Devi Ari Mariani, 2008).

Berdasarkan pengertian bermain tersebut, maka dalam membelajarkan atletik disekolah dapat dilakukan melalui beberapa pendekatan, salah satunya bermain. Agar pembelajaran pendidikan jasmani berhasil dengan baik, maka unsur-unsur harus menjadi pokok pertimbangan penyelenggaraan, nilai-nilai yang terkandung tersebut dikemukakan Katzenbogner dan Metzler dalam Bustami (2012 : 5), yakni: (1) pengembangan dimensi bermain; (2) pengembangan dimensi variasi gerak; (3) pengembangan dimensi irama; (4) pengembangan dimensi kompetisi; dan (5) pengembangan pengalaman. Unsur yang terkandung dalam permainan adalah kegembiraan atau keceriaan. Tanda-tanda menuju ke arah permainan yang menggembirakan tersebut antara lain, yaitu: (1) menanamkan kegemaran berlomba atau berkompetisi dalam situasi persaingan yang sehat, penuh tantangan dan kegembiraan; (2) unsur kegembiraan dan kepuasan harus tercermin dalam bentuk praktek; dan (3) memberikan kesempatan untuk kemampuan atau ketangkasan yang dikuasainya.

Seperti halnya dalam lompat jauh, karena lompat jauh merupakan bagian dari atletik, maka dalam proses pembelajarannya dapat dilakukan dengan menggunakan permainan. Permainan yang sudah ada dapat langsung digunakan ataupun dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan. Dalam proses pembelajaran lompat jauh menggunakan pendekatan bermain, guru harus mampu membuat

suatu permainan yang dapat melatih peserta didik untuk menguasai gerakan lompat jauh dan dapat menumbuhkan kerjasama, aktivitas dan rasa senang dalam mengikuti proses pembelajaran yang sedang dilangsungkan.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pendekatan bermain dalam pembelajaran guling depan merupakan proses pembelajaran penjasorkes yang akan menggunakan permainan. Hal tersebut disesuaikan dengan karakteristik perkembangan peserta didik SD.

7. Karakteristik Peserta didik Kelas Atas

Beberapa sifat-sifat peserta didik kelas tinggi menurut Matakupan (1995: 12) adalah sebagai berikut:

- a. Ada minat dan kongkrit yang praktis, sehingga menimbulkan kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis.
- b. Amat realistik, ingin tahu, dan ingin belajar.
- c. Menjelang akhir masa ini telah ada minat kepada hal-hal dan mata pelajaran khusus.
- d. Sampai kira-kira umur 10 anak membutuhkan guru untuk menyelesaikan tugasnya, dan memenuhi keinginannya, dan kira-kira umur 11 anak menghadapi tugas-tugas bebas dan berusaha menyelesaikannya sendiri.
- e. Pada masa ini anak memandang nilai sebagai ukuran yang tepat terhadap prestasi belajar.
- f. Anak pada masa ini masih tertarik kepada permainan, dan mereka membuat peraturan sendiri.

B. Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian mengenai proses pembelajaran baik secara teori maupun praktek di lapangan telah banyak dilakukan diantaranya penelitian dari Nurkamid (2010), tentang “Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh melalui Pendekatan Bermain pada Peserta didik Kelas V di SD Negeri Tamanagung 1, Kecamatan Muntilan, Kabupaten Magelang”. Subyek penelitian adalah peserta didik kelas V SD Negeri Tamanagung 1 yang berjumlah 20 peserta didik. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan observasi, angket, wawancara, dan tes hasil belajar lompat jauh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan bermain dapat meningkatkan pembelajaran lompat jauh pada peserta didik kelas V SD Negeri Tamanagung 1. Berdasarkan hasil tes pada siklus pertama rata-rata nilai peserta didik adalah 74,69 meningkat menjadi 79,38 pada siklus kedua, sedangkan pada siklus ketiga nilai rata-rata peserta didik menjadi 90 meningkat dibanding siklus pertama dan kedua. Selain itu, hasil jarak lompatan peserta didik pada siklus kedua meningkat dibandingkan siklus pertama. Pada siklus ketiga 85% peserta didik dapat mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimum) yaitu 70 untuk nilai Penjaskes di SD Negeri Tamanagung 1.
2. Peneliti yang berjudul “Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok melalui Bermain Karet Gelang pada Peserta didik Kelas IV SD Negeri 1 Kaliwiro, Kecamatan Kaliwoiro, Kabupaten Wonosobo” oleh Surtiati (2010). Subjek penelitian adalah peserta didik kelas IV SD Negeri 1

Kaliwiro yang berjumlah 30 peserta didik. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan observasi, angket, dan tes hasil penilain lompat jauh peserta didik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bermain lompat tali dapat meningkatkan pembelajaran lompat jauh pada peserta didik kelas IV SD Negeri 1 Kaliwiro. Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis selama 3 siklus dengan 6 kali pertemuan yang telah dilakukan oleh kolabolator dan peneliti diperoleh kesimpulan bahwa proses pembelajaran lompat jauh melalui bermain lompat tali terjadi peningkatan sebesar 90% pada pembelajaran lompat jauh untuk kelas IV SD Negeri 1 Kaliwiro.

C. Kerangka Berpikir

Banyak hal yang menyebabkan pembelajaran lompat jauh menjadi kurang menarik bagi peserta didik, diantaranya pembelajaran lompat jauh menjadi pembelajaran yang membosankan bagi peserta didik. Sedangkan dalam proses pembelajaran lompat jauh, peserta didik pada saat melakukan tolakan sering mengalami kesalahan. Sehingga berdampak pada belum optimalnya kualitas pembelajaran lompat jauh, karena hasil pembelajaran lompat jauh belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Pembelajaran lompat jauh merupakan suatu proses belajar yang dilakukan dengan cara bimbingan, pemberian pengetahuan atau materi lompat dari pelatih kepada pemain didalam suatu proses pembelajaran yang terprogram.

Bermain merupakan salah satu kegiatan peserta didik yang paling digemari. Hal tersebut dikarenakan aktifitas bermain bagi anak mempunyai

beberapa fungsi dan pengaruh, diantaranya adalah bermain mempengaruhi perkembangan fisik anak, bermain dapat digunakan sebagai terapi, bermain dapat mempengaruhi dan menambah pengetahuan anak, bermain mempengaruhi perkembangan kreativitas anak, bermain dapat mengembangkan tingkah laku sosial anak, dan bermain dapat mempengaruhi nilai moral anak. Sehingga dibutuhkan pembelajaran yang menyenangkan bagi peserta didik, dengan memodifikasi gerakan lompat jauh dalam permainan. Bermain loncat merupakan salah satu permainan yang mudah dilakukan dan sesuai dengan pembelajaran lompat jauh.

Berdasarkan hal tersebut untuk dapat meningkatkan hasil pembelajaran lompat jauh, maka perlu diterapkan suatu pendekatan pembelajaran yang mudah dan menyenangkan. Salah satu pendekatan pembelajaran yang digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk belajar bermain, dan aktif terutama pembelajaran yang menyenangkan yaitu pendekatan bermain. Harapannya dengan menggunakan pendekatan bermain akan berdampak pada meningkatnya hasil pembelajaran, karena dengan model yang baru memungkinkan peserta didik kelas IV dapat melakukan gerakan yang sempurna dan gerakan yang dilakukan akan mudah dan menyenangkan.