

## **II. TINJAUAN PUSTAKA**

### **A. Hakikat Pembelajaran**

Pembelajaran mengacu pada segala kegiatan yang dirancang untuk mendukung proses belajar yang ditandai dengan adanya perubahan perilaku individu yang sesuai dengan tujuan pembelajaran. Pembelajaran adalah proses, cara, menjadikan orang atau makhluk hidup belajar. Menurut Oemar Hamalik (2003), pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi untuk mencapai tujuan pembelajaran.

Sedangkan menurut Dimiyati dan Mujiono (2006), pembelajaran adalah kegiatan guru secara terprogram dalam desain intruksional, untuk membuat siswa belajar secara aktif. Sependapat dengan pernyataan tersebut Sutomo (1993: 68) mengemukakan bahwa pembelajaran adalah proses pengelolaan lingkungan seseorang yang dengan sengaja dilakukan sehingga memungkinkan dia belajar untuk melakukan atau mempertunjukkan tingkah laku tertentu pula. Di dalam Pasal 1 Undang-undang No. 20 tahun 2003 tentang pendidikan nasional menyebutkan bahwa pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.

Berdasarkan kutipan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah serangkaian kegiatan yang dirancang dan disusun agar

terjadi proses belajar pada siswa untuk mencapai tujuan pembelajaran pada suatu lingkungan belajar untuk melakukan kegiatan pada situasi tertentu.

## **1. Pembelajaran Motorik**

Menurut Sujiono ( 1997 : 1.1 ) bahwa motorik adalah semua gerakan yang mungkin dapatkan oleh seluruh tubuh, sedangkan perkembangan motorik dapat disebut sebagai perkembangan dari unsur-unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh. Perkembangan motorik ini erat kaitannya dengan perkembangan pusat motorik di otak. Oleh sebab itu, setiap gerakan yang dilakukan anak sesederhana apa pun, sebenarnya merupakan hasil pola interaksi yang kompleks dari berbagai bagian dan sistem dalam tubuh yang dikontrol otak. Jadi, otaklah yang berfungsi sebagai bagian dari susunan syaraf yang mengatur dan mengontrol semua aktivitas fisik dan mental seseorang.

Aktivitas anak terjadi di bawah kontrol otak, secara simultan dan berkesinambungan, otak terus mengolah informasi yang dia terima. Bersamaan dengan itu, otak bersama jaringan syaraf yang membentuk sistem syaraf pusat yang mencakup lima pusat kontrol, akan mendiktekan setiap gerakan anak. Dalam kaitannya dengan perkembangan motorik anak, gerak merupakan unsur utama dalam pengembangan motorik anak. Oleh sebab itu, perkembangan kemampuan anak akan dapat terlihat jelas melalui berbagai gerakan dan permainan yang dapat mereka lakukan.

Jika anak banyak bergerak, maka akan semakin banyak manfaat yang dapat di peroleh anak ketika ia makin terampil dan mampu menguasai gerakan motoriknya. Selain kondisi badan juga semakin sehat karena anak banyak

bergerak, ia juga menjadi lebih percaya diri dan mandiri. Anak akan menjadi semakin yakin dalam mengerjakan segala kegiatan karena ia tahu akan kemampuan fisiknya. Anak-anak yang baik perkembangan motoriknya, biasanya juga mempunyai keterampilan dan kemampuan sosial yang positif. Mereka akan senang bermain bersama teman-temannya karena dapat mengimbangi gerak teman-teman sebayanya, seperti melompat-lompat dan berlari-lari.

Perkembangan lain yang juga berhubungan dengan kemampuan motorik anak adalah anak akan semakin cepat bereaksi, semakin baik koordinasi mata dan tangannya, dan anak semakin tangkas dalam bergerak. Dengan semakin meningkatnya rasa percaya diri anak, maka anak tersebut juga akan merasa bangga jika ia dapat melakukan beberapa kegiatan.

Pengertian motorik dan gerak seringkali menjadi satu, hal ini disebabkan memang di antara kedua istilah tersebut sangat sulit ditarik suatu batasan yang konkrit. Kedua istilah ini ( motorik dan gerak ), merupakan dua istilah yang saling terkait yang tidak dapat dipisahkan, karena di antara kedua istilah tersebut memang terdapat hubungan sebab akibat. Namun demikian diperlukan suatu batasan yang minimal dapat memberikan penjelasan terhadap hubungan sebab akibat yang dimaksud.

Motorik dapat diartikan sebagai suatu rangkaian peristiwa laten yang tidak dapat diamati dari luar. Pengertian umum ini belum dapat memberikan kejelasan yang lebih tajam. Untuk itu diperlukan suatu definisi yang lebih operasional. Motorik adalah suatu peristiwa laten yang meliputi keseluruhan proses-proses pengendalian dan pengaturan fungsi-fungsi organ tubuh, baik secara fisiologis

maupu secara psikis yang menyebabkan terjadinya suatu gerakan ( Kiram, 1992:48 ). Peristiwa-peristiwa laten yang tidak dapat di amati tersebut meliputi antara lain : penerimaan informasi/stimulus, pemberian makna terhadap informasi, pengolahan informasi, proses pengambilan keputusan, dan dorongan untuk melakukan berbagai bentuk aksi-aksi motorik ( keseluruhannya merupakan peristiwa psikis ). Setelah itu di lanjutkan dengan peristiwa psikologis yang meliputi pemberian, pengaturan, dan pengendalian impuls kepada organ-organ tubuh yang terlibat dalam melaksanakan aksi-aksi motorik, sebagai hasil dari kedua peristiwa laten tersebut adalah gerak yang dapat di amati.

Menurut Drowtzky ( dalam Sugianto, 1998:269 )” Belajar gerak (motorik) adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muskuler yang di ekspresikan dalam gerakan tubuh atau bagian tubuh “. Proses belajar motorik meliputi pengamatan gerakan untuk bisa mengerti prinsip bentuk gerakannya; kemudian menirukan dan mencoba melakukannya berulang kali ; untuk kemudian menerapkan pola-pola gerak yang di kuasai di dalam kondisi-kondisi tertentu yang di hadapi, dan akhirnya diharapkan siswa bisa menciptakan gerakan-gerakan yang lebih efisien untuk menyelesaikan tugas-tugas gerak tertentu. Domain kemampuan yang paling intensif keterlibatannya adalah domain fisik dan domain psikomotor, namun bukan berarti bahwa domain kognitif dan domain afektif tidak terlibat. Domain kognitif dan domain afektif tetap terlibat, namun tidak merupakan unsur sentral di dalamnya. Sedangkan mengenai hasil belajar di dalam gerak adalah berupa peningkatan kualitas gerakan tubuh.

Jadi, dari defenisi di atas, dapat di tarik suatu kesimpulan bahwa motorik (gerak) merupakan :

- a. suatu aksi yang direncanakan dan di atur secara sadar.
- b. Motorik terjadi berdasarkan sistem pengaturan sensor motorik.
- c. Proses motorik adalah proses yang terjadi secara fisiologis dan biokimia, yang mempengaruhi kontraksi otot yang menimbulkan suatu bentuk gerakan.
- d. Gerak adalah proses peralihan tempat atau kedudukan, baik hanya sekali maupun berkali-kali (Poerwadarminta 1984). Sedangkan menurut Depdikbud (1996), gerak manusia adalah aktifitas jasmani dan yang dilakukan secara sadar untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan motorik, mengembangkan sikap dan perilaku agar terbentuk gaya hidup yang aktif.
- e. Berdasarkan kutipan pendapat di atas, maka peneliti simpulkan bahwa gerak merupakan bagian dari keterampilan motorik yang terdiri atas gerak gerik yang harus dilakukan dalam urutan tertentu yang mengacu pada keterampilan motorik itu sendiri, koordinasi antara gerak gerik anggota badan yang satu dengan yang lainnya, sedangkan belajar gerak adalah suatu proses untuk menguasai berbagai keterampilan gerak.
- f. Proses pembelajaran gerak dikatakan berhasil bila terjadi perubahan diri siswa atau peserta didik berupa perubahan perilaku yang menyangkut pengetahuan, sikap dan keterampilan. Dalam proses pembelajaran peserta didik harus menunjukkan kegairahan tinggi, semangat yang besar, dan percaya diri.
- g. Berdasarkan proses pembelajaran gerak di atas, maka guru mempunyai peran sangat besar untuk menciptakan dan mempertahankan keberlangsungan

proses pembelajaran, guna tujuan pembelajaran yang sudah ditetapkan dapat tercapai efektif dan efisien. Menurut Sugianto (1991), mengatakan ada tiga tahapan keterampilan gerak, yaitu :

#### 1. Tahap Kognitif

Siswa belajar keterampilan baru, harus mengetahui lebih dahulu keterampilan apa yang akan dipelajari, urutan gerak gerik yang tepat dan mengkoordinasikan keterampilan keterampilan gerak terhadap anggota badan (penyesuaian).

#### 2. Tahap Fiksasi

Masa latihan untuk memperkenalkan kegiatan menurut urutan gerak gerik yang tepat mengkoordinasikan keterampilan gerak tersebut kepada anggota badan.

#### 3. Tahap Otomatisasi

Tahap ini harus sudah berjalan lancar tanpa perlu memikirkan lagi urutan dan latihan sebagainya, namun kemajuan tetap memungkinkan sehingga keluwesan dan keunggulan meningkatnya hasil gerak harus diperhatikan.

Salah satu tujuan Pendidikan Jasmani di sekolah adalah mengembangkan keterampilan gerak. Dalam pengembangannya melalui suatu pembinaan yang sistematis dan teratur, proses pembelajaran harus sejalan dengan kematangan siswa dalam usia maupun fisik. Gerak adalah proses peralihan tempat atau kedudukan, baik hanya sekali maupun berkali-kali (Poerwadarminta 1984). Sedangkan

menurut Depdikbud (1996), gerak manusia adalah aktifitas jasmani dan yang dilakukan secara sadar untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan motorik, mengembangkan sikap dan perilaku agar terbentuk gaya hidup yang aktif.

Gerak merupakan bagian dari keterampilan motorik yang terdiri atas gerak gerak yang harus dilakukan dalam urutan tertentu yang mengacu pada keterampilan motorik itu sendiri, koordinasi antara gerak gerak anggota badan yang satu dengan yang lainnya, sedangkan belajar gerak adalah suatu proses untuk menguasai berbagai keterampilan gerak.

Proses pembelajaran gerak dikatakan berhasil bila terjadi perubahan diri siswa atau peserta didik berupa perubahan perilaku yang menyangkut pengetahuan, sikap dan keterampilan. Dalam proses pembelajaran peserta didik harus menunjukkan kegairahan tinggi, semangat yang besar, dan percaya diri.

## **2. Pengertian Atletik**

Atletik adalah aktifitas jasmani yang kompetitif atau dapat dilombakan, meliputi, beberapa nomor-nomor lomba terpisah berdasarkan kemampuan gerak dasar manusia seperti; berjalan, berlari, melompat dan melempar. Gerakan-gerakan yang dilakukan dan terdapat pada semua cabang olahraga, pada intinya merupakan dasar yang berasal dari gerakan olahraga atletik. Oleh karena itu, tidak berlebihan kiranya jika dikatakan bahwa atletik merupakan ibu dari semua cabang olahraga, (Aip Syaifudin, 1992: 2).

Menurut U.Jonath,E.Haag R. Krempel, dalam (Yudha, 2000: 5) Latihan atletik merupakan sarana yang baik sekali dalam peningkatan kemampuan tubuh untuk berprestasi secara umum. Latihan atletik dapat dikembangkan dengan baik serta dapat disempurnakan peredaran darah dan sistem syaraf maupun sifat-sifat dasar fisik seperti: tenaga, kecepatan, stamina, kemudahan gerak dan ketangkasan. Atletik juga merupakan olahraga yang banyak pilihannya, yang meliputi banyak even yang berlainan satu sama lain, baik metode pelaksanaannya maupun sifat-sifat jasmaniah para pelakunya.

Perkembangan yang terjadi dalam kegiatan atletik, banyak orang yang menggunakannya sebagai media untuk memulai kegiatan olahraga sebagai permainan dan kegiatan olahraga inti, untuk membuktikan kemampuannya di lapangan. Untuk itu muncul istilah *Track And Field* yang artinya perlombaan yang dilakukan di lintasan dan di lapangan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat diartikan bahwa atletik merupakan salah satu induk olahraga atletik yang di dalamnya terdapat beberapa nomor-nomor lomba yaitu, berjalan, berlari, melompat dan melempar. Untuk mendukung peningkatan kemampuan atlet berprestasi maka dibutuhkan sebuah latihan yang teratur agar atlet mempunyai tenaga, kecepatan dan stamina yang tangguh. Latihan tersebut hanyalah untuk membuktikan kemampuan atau prestasi yang telah dicapai atlet dengan sebuah ajang lomba.



### 3. Nomor- Nomor Dalam Atletik

#### a. Nomor Lari (*Running Event*)

Nomor lari terdiri dari 11 event individual dan estafet 3 x 400 dan 4 x 400 m, dikelompokkan dalam beberapa grup sebagai berikut: *sprint* lari jarak pendek 100, 200, 300 dan 400 m. untuk lari jarak menengah 800 m, dan 1500 m. Lari jarak menengah jauh 5000 m. Lari jarak jauh 10000 m dan maraton 42,195, lari gawang 110 dan 400 m, (Aip Syaifudin, 1992: 2).

#### b. Nomor lempar

Nomor lempar terdiri dari empat macam, yaitu: tolak peluru, lempar lembing, lempar cakram dan lontar martil. Beberapa unsur-unsur dalam nomor lempar yaitu: 1) kekuatan, 2) daya ledak, 3) kecepatan, 4) kelenturan, 5) Kelincahan, 6) ketangkasan, 7) koordinasi, 8) balance, (Aip Syaifudin, 1992: 8).

#### c. Nomor Lompat

Dalam nomor lompat sendiri terdiri dari lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi dan lompat galah. Sementara lompat jauh dalam pelaksanaannya mempunyai tiga gaya yaitu: 1) Gaya Jongkok (*Tuck Style*), 2) Gaya Menggantung (*Hang Style*), 3) Gaya Berjalan di Udara (*Walking in the Air*). Olahraga lompat jauh sebagai salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik, maka seorang atlet akan dituntut untuk melakukan gerakan melompat atau maju ke depan melalui tumpuan pada balok tolakan dengan

sekuat-kuatnya untuk mendarat sejauh mungkin dalam bak pasir, (Aip Syarifuddin, 2002: 10).

#### **d. Lompat Jauh**

Lompat jauh merupakan suatu bentuk gerakan yang merupakan rangkaian urutan gerak yang dilakukan untuk mencapai lompatan yang sejauh-jauhnya dari kombinasi hasil kecepatan horizontal dari awalan, dengan daya vertical yang dihasilkan oleh daya tolak. Selanjutnya menurut Balletores (1979: 38) “lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal dari awalan sewaktu daya vertikal yang dihasilkan dari kekuatan kaki menolak”. Hasil dari kedua gaya menentukan parabola titik gravitasi yaitu meraih kecepatan awalan yang setinggi-tingginya. Sambil tetap mampu melaksanakan tolakan yang kuat ke atas dengan satu kaki untuk meraih ketinggian saat melayang yang memadai sehingga dapat menghasilkan jauhnya jarak lompatan.

Sedangkan menurut Jonath dkk (1987: 68) mengemukakan hasil penelitiannya bahwa dua pertiga prestasi lompat jauh tergantung dari ancang-ancang, dan hanya sepertiga bergantung pada power lompatan. Pelompat yang jauh dan baik harus secepat pelari, mempunyai *power* pelompat tinggi, dan iramanya seperti pelari gawang.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa lompat jauh merupakan gerakan melompat sejauh- jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik awalan hingga ketitik akhir yaitu pendaratan, yaitu dengan cara berlari secepat-cepatnya kemudian menolak, melayang di udara dan mendarat.

#### 4. Tahapan Dalam Lompat Jauh Gaya Hang Style

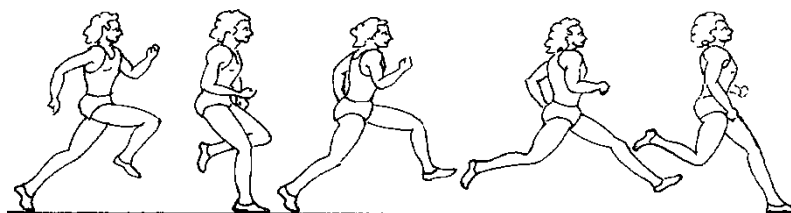
Adapun pelaksanaan lompat jauh gaya Hang Style adalah sebagai berikut :

##### 1) Tahap Lari Awalan

Tujuan dari lari awalan adalah guna mencapai kecepatan maksimum yang terkontrol. Pada saat melakukan awalan pelompat harus memperkirakan langkah lari sepanjang lintasan awalan lompat jauh. Karena jika pelompat tidak memperkirakan langkah dan ragu-ragu dalam melakukan sprint maka akan menimbulkan langkah akhir yang tidak teratur, dan kemungkinan besar mengalami kerugian dalam melakukan tolakan, seperti jarak menjadi lebih pendek atau pun melewati papan tolakan yang membuat gagal dalam suatu lompatan.

Dan dari keempat unsur teknik dalam lompat jauh, kecepatan awalan dan bertumpu memberikan korelasi yang lebih besar terhadap hasil lompatan dibandingkan sikap di udara dan mendarat, seperti yang dijelaskan oleh IAAF (2001); Karakteristik teknik :

- a. Panjang lari awalan bervariasi antara 10 langkah (untuk pemula) dan lebih dari 20 langkah (untuk atlet kelas unggulan)
- b. Teknik lari sama dengan lari sprint
- c. Kecepatan meningkat terus menerus sampai mencapai balok tumpuan

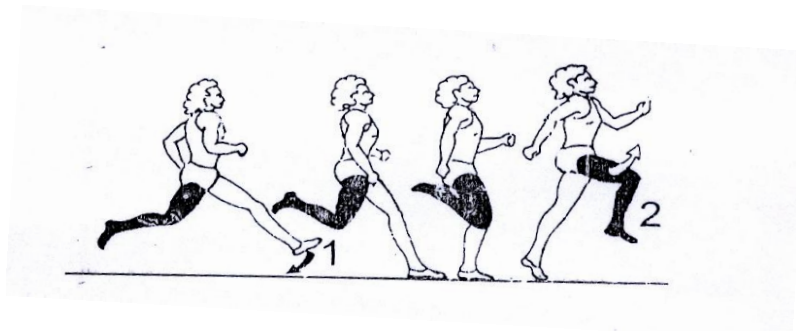


Gambar 1 : Teknik awalan lompat jauh diadaptasi dari IAAF, 2000.

## 2) Tahap Bertolak/Bertumpu

Tujuan tolakan dalam lompat jauh adalah untuk memaksimalkan kecepatan vertikal dan guna memperkecil hilangnya kecepatan horisontol. Pada lompat jauh, tolakan dilakukan menggunakan kaki yang terkuat sehingga menimbulkan gerakan ke atas depan sebagai akibat reaksi. Saat menolak kaki tolak menginjak di papan tolak dengan sekuat mungkin. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan mengemukakan bahwa "Sudut tumpuan tidak terlalu besar sehingga arah lompatan ke atas seperti pada lompat tinggi, seharusnya ke depan tetapi cukup tinggi". Dengan membentuk sudut lompatan sebesar  $45^0$  akan menghasilkan gerakan parabola yang sempurna dan jarak horizontalnya pun akan lebih jauh. Karakteristik teknik :

- Penancapan kaki adalah aktif dan cepat dengan suatu gerakan "ke bawah dan ke belakang". (Gerakan mengkais) (1)
  - a. Waktu bertolak adalah dipersingkat, pembengkokkan minimum dari kaki penumpu.
  - b. Paha kaki bebas didorong ke posisi horisontal. (2)
  - c. Sendi-sendi mata kaki, lutut, dan pinggang diluruskan penuh.



Gambar 2 : Teknik tolakan dalam lompat jauh diadaptasi dari IAAF (2000)

### 3) Tahap Melayang Gaya Hang Style

Departemen Pendidikan dan Kebudayaan mengemukakan :

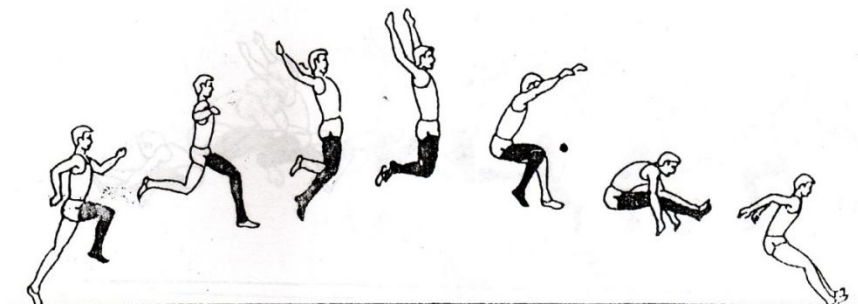
”Yang penting pada saat melayang di udara ini bukan cara melayangnya yang diutamakan tetapi tetap terpeliharanya keseimbangan badan dan mengusahakan melayang diudara selama mungkin dan menyiapkan letak kaki dalam posisi yang menguntungkan pada waktu mendarat ialah dengan kaki yang diacungkan ke depan lemas-lemas.”

(www. depdiknas. go . id)

Saat pelompat telah lepas dari papan tolakan, badan pelompat dipengaruhi oleh gaya tarik bumi. Dan upaya untuk mengatasi gaya tarik bumi tersebut si pelompat harus dapat melakukan tolakan yang sekuat-kuatnya disertai dengan ayunan kaki dan kedua tangan ke arah lompatan. Semakin cepat awalan dan semakin kuat tolakan yang dilakukan oleh si pelompat, maka akan semakin dapat membawa titik berat badan melayang di udara. Sangat penting gerakan tangan dan kaki dalam hal menjaga keseimbangan dan persiapan untuk mendarat.

Karakteristik gerak dasar :

1. Tungkai ayun dipertahankan pada posisi tolak
2. Tungkai tolak mengikuti selama waktu melayang
3. Tungkai tolak ditekuk, ditarik ke depan dan ke atas mendekati akhir gerak melayang
4. Kedua tungkai diluruskan ke depan untuk mendarat



Gambar 3 : Teknik melayang gaya menggantung diadaptasi dari IAAF (2000)

#### 4) Tahap Pendaratan

Rangkaian akhir dari lompat jauh adalah pendaratan. Tujuan dari mendarat adalah untuk memperkecil hilangnya jarak lompatan. Pendaratan yang baik adalah ketika mendarat/jatuhnya dengan kedua kaki dan tangan ke depan jadi bila jatuhnya ke depan tidak akan merugikan.

Karakteristik gerak dasar :

1. Kedua kaki hampir sepenuhnya diluruskan
2. Badan dibengkokkan ke depan
3. Kedua lengan ditarik ke depan
4. Pinggul didorong ke depan menuju titik pendaratan



Gambar 4 : Teknik mendarat lompat jauh diadaptasi dari IAAF (2000)

#### B. Hakikat Strategi Pembelajaran

Lutan, (1997 : ii) strategi dapat diartikan juga sebagai gaya. Kemudian Lutan, (1997:5.14) menjelaskan strategi belajar-mengajar serupa dengan strategi dalam sebuah pertandingan, akan tetapi berbeda dalam konteks, sedangkan letak persamaannya adalah strategi itu sendiri terdiri atas rencana kegiatan yang dalam pelaksanaannya fleksibel. Maksudnya adalah pelaksanaannya bergantung pada situasi. Bila strategi tidak berjalan atau kurang berhasil untuk mencapai

tujuan, maka strategi itu harus diubah, diganti dengan yang lain. Jadi, dalam perencanaan dan penerapannya memerlukan kemampuan untuk membuat keputusan.

Selanjutnya Sudjana, (2000:6) mengemukakan bahwa strategi pembelajaran mencakup penggunaan pendekatan, metode dan teknik, bentuk media, sumber belajar, pengelompokkan peserta didik untuk mewujudkan interaksi edukasi antara pendidik dan peserta didik, antar peserta didik dan antara peserta didik dengan lingkungannya, serta upaya pengukuran terhadap proses, hasil dan/atau dampak kegiatan pembelajaran.

Dalam proses pembelajaran gerak juga dibutuhkan strategi pembelajaran. Namun agar strategi pembelajaran tersebut dapat mewujudkan efisiensi dan efektivitas dalam pembelajaran gerak. Terlebih dahulu harus diketahui apa yang dimaksud dengan pembelajaran gerak. Ratumanan, (2002:3) mengartikan pembelajaran sebagai suatu upaya menciptakan kondisi yang memungkinkan siswa belajar. Menurut Degeng, (1989:4) pembelajaran merupakan upaya untuk membelajarkan siswa. Secara eksplisit terlihat bahwa dalam pembelajaran ada kegiatan memilih, menetapkan dan mengembangkan metode untuk mencapai hasil yang diinginkan. Selain itu istilah pembelajaran tepat digunakan dalam menggambarkan upaya untuk membangkitkan inisiatif dan peran siswa dalam belajar. Pembelajaran lebih menekankan pada bagaimana upaya guru untuk mendorong dan memfasilitasi siswa belajar, bukan pada apa yang dipelajari siswa. Istilah pembelajaran lebih menggambarkan bahwa siswa lebih banyak berperan dalam mengkonstruksikan

pengetahuan bagi dirinya, dan bahwa pengetahuan itu bukan hasil proses transformasi guru.

Gerak termasuk dalam domain psikomotor yang dinyatakan oleh Bloom, (dalam Prasetya, 1992:13). Domain psikomotor adalah salah satu domain tujuan pendidikan yang berkenaan dengan gerakan dan kontrol gerakan tubuh. Gerakan dan kontrol gerakan tubuh merupakan aktivitas yang bersifat psikomotor. Aktivitas psikomotor terutama berorientasi pada gerak tubuh dan menekankan pada respon-respon fisik yang dapat dilihat atau perilaku gerak tubuh.

Domain psikomotor atau domain motor oleh Anita J. Harrow (dalam Sugiyanto, 2000:7.14) diklasifikasikan menjadi 6 (enam) level, yaitu: 1) gerak refleks, 2) gerak dasar fundamental, 3) kemampuan perseptual, 4) kemampuan fisik, 5) gerak keterampilan, 6) komunikasi non-diskursif.

Gerak refleks adalah respon gerak atau aksi yang terjadi tanpa kemauan sadar, yang ditimbulkan oleh suatu stimulus. Stimulus adalah rangsangan yang menimbulkan respons atau tanggapan. Gerak refleks bersifat prerekuisif terhadap perkembangan gerak pada level-level berikutnya. Bersifat prerekuisif adalah bahwa gerak refleks ini harus dimiliki oleh individu agar kemampuan-kemampuan gerak lainnya bisa berkembang. Gerak refleks bisa dibedakan menjadi tiga kategori, yaitu: a) refleks segmental adalah refleks yang gerakannya hanya melibatkan satu segmen atau bagian tubuh, b) refleks intersegmental adalah refleks yang melibatkan beberapa atau lebih dari satu bagian tubuh, dan c) refleks suprasegmental adalah gerakan refleks yang melibatkan hampir semua atau semua bagian tubuh.



Gerak dasar fundamental adalah gerakan-gerakan dasar yang berkembangnya sejalan dengan pertumbuhan tubuh dan tingkat kematangan pada anak-anak. Gerakan ini pada dasarnya berkembang menyertai gerakan refleks yang sudah dimiliki sejak lahir. Gerak dasar fundamental mula-mula bisa dilakukan pada masa bayi dan kanak-kanak, dan disempurnakan melalui proses berlatih yaitu dalam bentuk melakukan berulang-ulang. Gerak dasar fundamental dapat diklasifikasikan menjadi tiga macam, yaitu: a) gerak lokomotor adalah gerak berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain, b) gerak non-lokomotor adalah gerak yang melibatkan tangan atau kaki dan togok. Gerakan ini berupa gerakan yang berporos pada suatu sumbu di bagian tubuh tertentu, dan c) gerak manipulatif adalah gerak memanipulasi atau memainkan objek tertentu dengan menggunakan tangan, kaki atau bagian tubuh yang lain. Gerak manipulatif memerlukan koordinasi bagian tubuh yang digunakan untuk memanipulasi objek dengan indera penglihatan peraba.

Kemampuan perseptual adalah kemampuan menginterpretasi stimulus yang masuk melalui organ indera. Kemampuan perseptual yang berhubungan dengan gerakan tubuh bisa dikategorikan menjadi empat macam, yaitu: a) diskriminasi kinestetik adalah kemampuan untuk menginterpretasikan perbedaan stimulus yang masuk melalui indera kinestetik, b) diskriminasi visual adalah kemampuan menginterpretasi perbedaan stimulus yang masuk melalui indera penglihat, c) kemampuan koordinasi adalah kemampuan perseptual dalam memadukan persepsi yang diperoleh dari beberapa macam kemampuan perseptual dalam suatu pola gerakan tertentu, d) kemampuan fisik adalah kemampuan memfungsikan sistem organ-organ tubuh di dalam melakukan aktivitas fisik.

Gerakan keterampilan adalah gerakan yang memerlukan koordinasi dan kontrol gerak yang cukup kompleks. Untuk menguasainya diperlukan proses belajar gerak. Gerakan terampil menunjukkan sifat efisien di dalam pelaksanaannya. Untuk menilai tingkat efisiensi pelaksanaan gerak keterampilan bila didasarkan pada dua sudut pandangan berdasarkan derajat kesukaran gerakan dan berdasarkan tingkat penguasaan keterampilan yang dicapai oleh siswa.

Komunikasi non-diskursif dapat diartikan sebagai perilaku yang berbentuk komunikasi melalui gerakan-gerakan tubuh. Gerakan yang bersifat komunikatif bisa dibedakan menjadi dua macam, yakni: 1) gerak ekspresif meliputi gerakan-gerakan yang bisa digunakan untuk mengkomunikasikan maksud tertentu yang digunakan dalam kehidupan mengangguk-anggukan kepala tanda setuju, 2) gerak interpretif adalah gerakan yang diciptakan berdasarkan penafsiran nilai estetik dan berdasarkan makna yang dimaksudkan didalamnya. Gerakan yang mengandung nilai-nilai estetik disebut gerakan estetik, sedangkan gerakan yang diciptakan untuk menyampaikan pesan melalui makna yang tersembunyi di dalam gerakan disebut gerakan kreatif.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pembelajaran gerak dapat didefinisikan sebagai upaya untuk membelajarkan siswa agar siswa menguasai berbagai keterampilan gerak dan mengembangkannya agar keterampilan gerak yang dikuasai bisa dilakukan untuk menyelesaikan tugas-tugas gerak untuk mencapai sasaran tertentu.

Proses pembelajaran gerak merupakan sebagian dari proses pembelajaran secara umum, Sugiyanto, (2000:9.1). Lutan (1997:5.18-20) terdapat 5 (lima) macam strategi pembelajaran yang selalu dapat diterapkan, yakni:

1) Gaya mengajar komando

Gaya ini menunjukkan ciri berupa dominasi guru dalam proses pengajaran.

Siswa sepenuhnya bergantung pada gurunya tentang apa tugas gerak yang akan dikerjakan. Contoh yang paling ekstrim dan nyata, misalnya dalam pelaksanaan pemanasan, seperti melakukan gerakan peregangan yang sering dipandu dengan komando berupa hitungan oleh guru. Demikian pula dalam tugas gerak lain, misalnya pelaksanaan teknik dasar dalam pencak silat.

2) Strategi dua kawan berpasangan

Strategi ini menunjukkan ciri yaitu tugas gerak dilaksanakan secara berkawan.

Dalam situasi ini dapat dilaksanakan pembagian tugas. Ketika seorang siswa melakukan tugas gerak, misalnya guling ke depan, temannya dapat berfungsi sebagai pembantu, pengamat dan sekaligus temannya memperoleh giliran untuk melaksanakan tugas seperti kegiatan awal itu tadi. Strategi ini sangat efektif untuk meningkatkan partisipasi yang maksimal dan pengembangan dampak pengiring lainnya.

3) Strategi tugas perorangan

Untuk meningkatkan partisipasi semua siswa, strategi tugas perorangan termasuk dalam konteks kelompok dapat juga diterapkan. Pelaksanaannya semakin intensif jika tugas-tugas itu dibagi menjadi beberapa pos. Siswa yang sudah melakukan tugas pada pos 1, segera bergerak ke pos 2 dan seterusnya ke pos 3. Begitu seterusnya dan siklus kegiatan itu dapat diulangi beberapa kali dengan memperhatikan variasi. Pembagian tugas itu memerlukan pengaturan yang tertib.

4) Strategi pemecahan masalah beruntun

Strategi ini mulai menunjukkan dominasi guru yang semakin kurang dan semakin besar pemberian peranan kepada siswa dalam menentukan pilihan untuk mencapai tujuan. Dalam penerapannya, guru tetap memiliki peranan dengan porsi khusus, terutama dalam menetapkan apa tugas gerak yang akan dikerjakan, namun tidak menunjukkan bagaimana tugas gerak itu dikerjakan. Para siswalah yang menentukannya dalam kaitannya dengan pemecahan masalah yang muncul dalam proses pelaksanaannya.

5) Strategi inkuiri

Jika dilukiskan dalam sebuah kutub, maka strategi inkuiri merupakan salah satu kutub paling ujung, sementara strategi komando pada kutub lainnya.

Maksudnya adalah strategi inkuiri mengandung ciri pengajaran terbuka yang berpusat pada siswa. Karena itu, ciri utama yang mudah ditangkap dari penerapan strategi ini adalah bahwa; tidak ada ungkapan gerak yang benar atau salah, semua penampilan siswa diterima, dan para siswa mencoba menemukan sendiri penampilan gerak yang sesuai untuk mencapai tujuan. Pendekatan inkuiri mirip kegiatan spontan. Namun perbedaannya adalah bahwa memang ada satu persoalan yang menjadi tema tugas yang harus dilaksanakan oleh para siswa.

### C. Latihan Drill

Adapun metode *drill* (latihan siap) itu sendiri menurut beberapa pendapat memiliki arti sebagai berikut;

- a. Suatu teknik yang dapat diartikan sebagai suatu cara mengajar di mana siswa melaksanakan kegiatan-kegiatan latihan, siswa memiliki ketangkasan atau

keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang telah dipelajari. (Roestiyah N.K, 1985:125).

- b. Suatu metode dalam pendidikan dan pengajaran dengan jalan melatih anak-anak terhadap bahan pelajaran yang sudah diberikan. (Zuhairini, dkk, 1983:106).
- c. Suatu kegiatan dalam melakukan hal yang sama secara berulang-ulang dan sungguh-sungguh dengan tujuan untuk memperkuat suatu asosiasi atau menyempumakan suatu keterampilan supaya menjadi permanen.

(Shalahuddin, dkk, 1987: 100). Dari beberapa pendapat di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa metode *drill* (latihan siap) adalah suatu cara menyajikan bahan pelajaran dengan Jalan melatih siswa agar menguasai pelajaran dan terampil. Dari segi pelaksanaannya siswa terlebih dahulu telah dibekali dengan pengetahuan secara teori secukupnya. Kemudian dengan tetap dibimbing oleh guru, siswa disuruh mempraktikkannya sehingga menjadi mahir dan terampil.

Tehnik latihan atau *drill* yaitu suatu tehnik yang dapat di artikan sebagai suatu cara mengajar di mana siswa melaksanakan kegiatan-kegiatan latihan, agar siswa memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang telah di pelajari.

Dalam menerapkan latihan *drill* ini harus di perhatikan pula antara lain :

1. Usahakan agar latihan tersebut jangan sampai membosankan anak didik, karena waktu yang di pergunakan cukup singkat.

2. Latihan betul-betul di atur sedemikian rupa sehingga betul-betul menarik perhatian anak didik, dalam hal ini guru harus berusaha menumbuhkan motif untuk berpikir.
3. Agar anak didik tidak ragu maka anak didik terlebih dahulu di berikan pengertian dasar tentang materi yang akan di berikan.

Jadi latihan *drill* berfungsi untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan yang telah merupakan kenyataan serta usaha untuk memperoleh ketangkasan, ketetapan dan keterampilan latihan tentang sesuatu yang di pelajari

#### **D. Kerangka Pikir**

Kemampuan gerak dasar secara efisien adalah awal yang perlu dilakukan untuk penampilan yang terampil. Penampilan gerak dasar adalah hasil dari kerja otot yang sangat terkoordinasi untuk menghasilkan gerakan yang diharapkan.

Keberhasilan dalam belajar gerak dasar tergantung kekhususan unsur kondisi fisik yang dominan, yang merupakan peningkatan dari komponen-komponen fisik dasar seperti daya tahan, kekuatan, kelentukan dan koordinasi yang baik.

Menurut Soekamto (1984 : 24) : "Kerangka pikir adalah Konsep yang memerlukan abstraksi dan hasil pemikiran atau kerangka acuan yang pada dasarnya berdimensi qsial yang dianggap relevan dengan peneliti.

#### **E. Hipotesis Tindakan**

Menurut Suharsimi Arikunto (2006 : 07) : "Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap suatu masalah penelitian, oleh karena itu suatu hipotesis perlu di uji

guna mengetahui apakah hipotesis tersebut terdukung oleh data yang menunjukkan sebenarnya atau tidak”. Berdasarkan pendapat tersebut dapat dikatakan bahwa hipotesis adalah suatu konsep yang berfungsi sebagai jawaban sementara terhadap masalah penelitian.

Pada penelitian ini, penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut :

- H.1 : Jika menggunakan holahop yang ditempatkan sebelum papan tolakan dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh gaya Hang Stlye melalui metode drill pada siswa kelas X-1 di SMA Negeri 1 Trimurjo.
- H.2 : Jika papan tolakan diganti dengan keset dapat meningkatkan kemampuan tolakan kaki yang paling kuat saat melakukan gerak dasar lompat jauh gaya Hang Stlye melalui metode drill pada siswa kelas X-1 di SMA Negeri 1 Trimurjo.
- H.3 : Jika menggunakan tiang bambu yang digantungi bola dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh gaya Hang Stlye melalui metode drill pada siswa kelas X-1 di SMA Negeri 1 Trimurjo.