

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani menurut Mahendra (2008:15) adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan.

Pendidikan jasmani mempunyai kedudukan yang sama dengan mata pelajaran yang lainnya, dan dikategorikan sebagai mata pelajaran yang wajib diikuti oleh semua siswa.

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neomuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam rangka sistem pendidikan nasional. (Depdiknas, 2004:1)

Pendidikan jasmani merupakan pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, pengetahuan, perilaku hidup yang aktif dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani yang dilaksanakan secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan agar dapat meningkatkan sikap positif bagi diri sendiri sebagai pelaku dan menghargai manfaat aktivitas jasmani bagi peningkatan kualitas hidup sehat seseorang sehingga akan terbentuk jiwa sportif dan gaya hidup yang aktif. (Depdiknas, 2004:2)

Lutan (1992:6) menjelaskan bahwa : “Istilah pendidikan jasmani (*physical education*) merupakan suatu kegiatan yang bersifat mendidik dengan

memanfaatkan kegiatan jasmani, termasuk olahraga. Dengan kata lain, pendidikan jasmani adalah pendidikan”. Dari penjelasan tersebut, maka pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai perilaku mendidik tubuh atau badan dengan sengaja untuk mencapai tujuan tertentu.

Bucher (1985) yang dikutip Johan dan Supandi (1990:30) menyatakan bahwa: “Pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari keseluruhan proses pendidikan yang bertujuan mengembangkan aspek-aspek fisik, mental, emosional, dan sosial melalui aktivitas jasmani yang telah dipilih untuk mencapai hasilnya”.

Sedangkan Supandi (1991:2) memandang, “Pendidikan jasmani sebagai suatu proses interaksi sistematis yang berlangsung antara anak didik dan lingkungannya yang dikelola melalui pengembangan jasmani secara efektif dan efisien menuju pembentukan manusia seutuhnya”.

Lebih lanjut Hidayat (1995:2) menjelaskan bahwa : “Pendidikan jasmani sebagai perbuatan pedagogis yang memberikan anak didik melepaskan keinginan Bergeraknya sebagai pernyataan vitalis”. Berdasarkan pandangan holistik yang dikemukakan oleh Jawatan (1960) yang dikutip Suherman (2000:3) bahwa : “Pendidikan jasmani diartikan sebagai pendidikan yang mengaktualisasikan potensi-potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindakan, dan karya yang diberi bentuk, isi, dan arah menuju kebulatan pribadi sesuai dengan cita-cita kemanusiaan”.

Berdasarkan penjelasan dan pandangan para pakar diatas, dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang kondusif dimana siswa dibantu untuk mewujudkan dirinya

sesuai dengan tahap pertumbuhan dan perkembangannya secara optimal dalam mencapai taraf kedewasaan tertentu.

Tujuan pendidikan jasmani adalah membantu siswa untuk perbaikan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani melalui pengertian, pengembangan sikap positif, dan keterampilan gerak dasar serta berbagai aktivitas jasmani, agar dapat : (1) Memacu pertumbuhan termasuk bertambahnya tinggi badan dan berat badan secara harmoni. (2) Mengembangkan kesehatan dan kebugaran jasmani, keterampilan gerak dan cabang olahraga. (3) Mengerti akan pentingnya kesehatan, kebugaran jasmani dan olahraga terhadap perkembangan jasmani dan mental. (4) Mengerti peraturan dan dapat mewasiti pertandingan cabang-cabang olahraga. (5) Mengerti dan dapat menerapkan prinsip-prinsip pengutamakan pencegahan penyakit dalam kaitannya dengan kesehatan dan keselamatan dalam kehidupan sehari-hari. (6) Menumbuhkan sikap positif dan mampu mengisi waktu luang. (Syarifuddin, Mahadi, 1993:4)

B. Belajar Motorik

Belajar motorik menghasilkan perubahan yang relatif permanen. Seorang yang ingin memiliki keterampilan yang baik harus terlebih dahulu mengembangkan unsur gerak, kemudian hal ini dapat dilakukan melalui proses belajar dan berlatih. Rusli Lutan (2000:19) mengatakan bahwa “belajar adalah sebuah perilaku yang relatif permanen sebagai akibat latihan atau pengalaman masa yang lampau”. Berkaitan dengan belajar keterampilan motorik, menurut Lutan (1988:102), belajar motorik adalah seperangkat proses yang berkaitan dengan

latihan atau pengalaman yang mengantarkan ke arah perubahan permanen dalam perilaku terampil.

Tahap-tahap dalam keterampilan motorik yaitu sebagai berikut :

1. Tahap Kognitif

Tahap ini merupakan tahap awal dalam belajar motorik. Dalam tahap ini peserta didik harus memahami hakikat kegiatan yang akan dilakukan, kemudian harus memperoleh gambaran yang jelas baik secara verbal maupun visual.

2. Tahap Fiksasi

Pada tahap ini pengembangan keterampilan dilakukan peserta didik melalui latihan praktik secara teratur agar perubahan perilaku gerak menjadi permanen, selama latihan peserta didik membutuhkan semangat dan umpan balik untuk mengetahui apa yang dilakukan itu benar atau salah.

3. Tahap Otomatis

Pada tahap otomatis, kontrol terhadap gerak semakin tepat dan penampilan semakin konsisten serta cermat. Menurut Girmijoyo dalam Priyono mengatakan bahwa secara psikologi hal ini dapat diartikan bahwa pada diri peserta didik telah terjadi suatu kondisi refleks bersyarat yaitu terjadi pengerahan tenaga mendekati pola gerak refleks yang sangat efisien dan hanya akan melibatkan unsur unit yang benar diperlukan untuk gerakan yang diinginkan.

C. Belajar

Belajar merupakan suatu usaha untuk menambah dan mengumpulkan berbagai pengalaman tentang ilmu pengetahuan. Menurut Bandura (Indana, 2002) dalam Dini Rosdiani (2012:1), belajar yang dialami manusia sebagian besar diperoleh dari suatu permodelan, meniru perilaku dan pengalaman vicarious (keberhasilan dan kegagalan) orang lain.

Ciri-ciri dari suatu kegiatan yang disebut dengan “belajar” menurut Noehi Nasution (1994:2) adalah sebagai berikut :

1. Belajar adalah aktivitas yang menghasilkan perubahan individu yang belajar, baik aktual maupun potensial.
2. Perubahan itu pada dasarnya berubah didapatkan kemampuan baru, yang berlaku yang relatif lama.
3. Perubahan itu terjadi karena usaha
Belajar adalah sebagai proses perubahan tingkah laku sebagai akibat adanya interaksi antara individu dengan lingkungan. Tingkah laku ini mencakup pengetahuan, keterampilan dan sikap.

Sedangkan A Tabrani Rusyan (1989:7), mengatakan bahwa :

“Belajar dalam arti luas adalah suatu proses perubahan individu yang dinyatakan dalam bentuk penguasaan, dan penilaian terhadap atau mengenai sikap nilai, pengetahuan dan kecakapan dasar yang terdapat dalam berbagai bidang studi atau lebih luas lagi dalam berbagai aspek kehidupan atau pengalaman yang terorganisasi”.

Menurut Robert M. Gagne dalam buku *The Conditioning of Learning*, belajar adalah perubahan yang terjadi dalam kemampuan manusia setelah belajar secara terus menerus, bukan hanya disebabkan karena proses pertumbuhan saja. Gagne berkeyakinan bahwa belajar dipengaruhi oleh faktor dari luar diri dan faktor dalam diri dan keduanya saling berinteraksi”.

Witherington yang dikutip Yusuf (2001:4) menjelaskan bahwa : “Belajar merupakan suatu perubahan kelakuan dalam kepribadian sebagaimana

dimanifestasikan dalam perubahan penguasaan-penguasaan pola respon atau tingkah laku baru yang membentuk keterampilan, sikap, kebiasaan, kemampuan atau pemahaman”.

Dari definisi diatas dapat disimpulkan bahwa belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku akibat adanya interaksi, perubahan itu berupa penguasaan, sikap dan cara berfikir yang bersifat menetap sebagai hasil dari latihan dan pengalaman belajar yang diperoleh melalui perilaku, model dan pengalaman orang lain baik aktual maupun potensial.

Menurut Oemar Hamalik (2003:57), pengertian pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi dalam pencapaian tujuan pembelajaran.

Pembelajaran pada kehendaknya adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungannya, sehingga terjadi perubahan perilaku ke arah yang lebih baik. Banyak faktor yang mempengaruhi interaksi, baik faktor internal yang datang dari dalam diri individu, maupun faktor eksternal yang datang dari lingkungan.

D. Gerak

Menurut Drowatzky dalam Lutan (1988), belajar gerak secara khusus dapat diartikan sebagai suatu proses perubahan atau modifikasi tingkah laku individu akibat dari latihan dan kondisi lingkungan.

Sedangkan menurut Schmid dalam Lutan (1988:102), belajar motorik adalah seperangkat proses yang berkaitan dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan ke arah perubahan permanen dalam perilaku terampil. Schnabel (1983) dalam Lutan (2000:102) menjelaskan, karakteristik yang dominan dari belajar ialah kreativitas ketimbang sikap hanya sekedar menerima di pihak siswa atau atlet yang belajar. Penjelasan tersebut menegaskan pentingnya psiko-fisik sebagai suatu kesatuan untuk merealisasi peningkatan keterampilan.

Proses belajar gerak berlangsung dalam suatu rangkaian kejadian dari waktu ke waktu dan dalam prosesnya melibatkan sistem saraf pusat, otak dan ingatan. Dengan demikian tugas utama peserta didik dalam proses belajar gerak adalah menerima dan menginterpretasikan informasi tentang gerakan-gerakan yang akan dipelajari kemudian mengolah dan menginformasikan informasi tersebut sedemikian rupa sehingga memungkinkan realisasi gerakan secara optimal dalam bentuk keterampilan.

Gerak adalah kegiatan atau proses perubahan tempat atau posisi ditinjau dari titik pandang tertentu, sekali hal ini sudah dilakukan maka gerak itu, tanpa memikirkan gerak itu translasi atau rotasi maka dengan itu dapat ditentukan jarak dan arah dari titik pangkalnya (Soedarminto, 1993:197). Jadi pengertian gerak perpindahan tempat ke tempat lain sesuai dengan tujuan tertentu.

Gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle* adalah keterampilan gerak yang dilakukan dalam lompat tinggi gaya *straddle*, baik yang berkaitan dengan aktivitas dasar itu mencakup gerakan lokomotor dan keterampilan manipulatif.

E. Keterampilan

Keterampilan itu dapat juga dipahami sebagai indikator dari tingkat kemahiran atau penguasaan suatu hal yang memerlukan gerak tubuh. Menurut Rahyubi (2012:211), keterampilan merupakan gambaran kemampuan motorik seseorang yang ditunjukkan melalui penguasaan suatu gerakan.

Lutan (1988:95) mengatakan bahwa keterampilan gerak dasar adalah gerak yang mengikuti pola atau gerak tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar. Semakin kompleks keterampilan gerak yang harus dilakukan, makin kompleks juga koordinasi dan kontrol tubuh yang harus dilakukan, dan ini berarti makin sulit juga untuk dilakukan.

Lutan (1988:305) mengatakan bahwa belajar keterampilan gerak berlangsung melalui beberapa tahap yakni: (1) tahap kognitif, (2) tahap asosiatif, (3) tahap otomatis.

1. Tahap Kognitif

Pada tahap ini seseorang yang baru mulai mempelajari keterampilan motorik membutuhkan informasi bagaimana cara melaksanakan tugas gerak yang bersangkutan. Karena itu, pelaksanaan tugas gerak itu diawali dengan penerimaan informasi dan pembentukan pengertian, termasuk bagaimana penerapan informasi dan pengetahuan yang diperoleh. Pada

tahap ini gerakan seseorang masih nampak kaku, kurang terkoordinasi, kurang efisien, bahkan hasilnya tidak konsisten.

2. Tahap Asosiatif

Permulaan dari tahap ini ditandai oleh semakin efektif cara-cara siswa melaksanakan tugas gerak, dan dia mulai mampu menyesuaikan diri dengan keterampilan yang dilakukan. Akan nampak penampilan yang terkoordinasi dengan perkembangan yang terjadi secara bertahap, dan lambat laun semakin konsisten.

3. Tahap Otomatis

Pada tahap ini, keterampilan motorik yang dilakukannya dikerjakan secara otomatis. Pelaksanaan tugas gerak yang bersangkutan tak seberapa terganggu oleh kegiatan lainnya.

Untuk melakukan suatu keterampilan gerak, dalam prosesnya ada tiga tahap yang dilalui, yaitu : (1) masukan, (2) pengambilan keputusan, dan (3) pengeluaran.

Kemampuan gerak dasar disebut juga *motor ability*. Menurut Nurhasanah (1986), *motor ability* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak dasar secara umum. Atau dalam pengertian yang lebih spesifik yang dikemukakan oleh Lutan (1988:96) *motor ability* adalah kemampuan atau kapasitas dari seseorang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan yang relatif melekat setelah masa kanak-kanak. Kemampuan gerak dasar itulah yang kemudian berperan sebagai landasan bagi

perkembangan keterampilan. Terampil adalah tingkat kemahiran seseorang melaksanakan tugas gerak yang terkoordinasi, terorganisasi dan terpadu.

Sedangkan keterampilan gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle* ada empat tahap, yaitu : (1) awalan, (2) tolakan, (3) melayang, dan (4) pendaratan, keempat gerak dasar ini harus dilakukan secara benar sehingga menghasilkan lompatan yang benar.

F. Atletik

Menurut Carr Garry A (2000:3), atletik merupakan salah satu materi pendidikan jasmani yang ada di sekolah. Atletik merupakan suatu keterampilan yang mampu mengembangkan potensi manusia baik secara fisik maupun mental dan dapat diberikan kepada peserta didik baik secara formal, informal, maupun non formal. Jika dikaji secara cermat kita akan mengakui dengan benar bahwa atletik sebagai "*mother of sport*" atau ibu (induk) dari segala cabang olahraga yang mendasari segala kegiatan yang ada pada sebagian besar cabang olahraga apapun. Aktivitas atletik seperti berjalan, berlari, melempar, dan melompat tidak pernah lepas dari kehidupan kita sehari-hari apalagi bila dikaitkan dengan kebutuhan serta keterkaitan dengan aktivitas fisik pada cabang olahraga lain. Artinya bahwa pembelajaran atletik tidak boleh diabaikan dalam pelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

Kata atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu *athlon* yang artinya berlomba atau bertanding. Istilah atletik di Indonesia diartikan sebagai cabang olahraga

yang memperlombakan meliputi nomor perlombaan jalan cepat 3 km, 5 km, 10 km, 20 km, 30 km, 50 km, lari 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m, 5000 m, 10000 m, marathon, lari gawang (100 m untuk putri, 110 m untuk putra), 4x100 m estafet, dan 4x400 m estafet, lempar lembing, lempar cakram, tolak peluru, lontar martil, lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi galah, lompat tinggi. (Depdikbud, 2000:9)

Atletik merupakan olahraga yang banyak memiliki events yang berlainan satu sama lain, baik mengenai metode pelaksanaannya, maupun sifat-sifat jasmaniah para pelakunya. Dikarenakan oleh suatu tradisi, dan perkembangannya yang universal menjangkau dunia luas, serta prestisenya, dan juga karena luasnya lingkup ketangkasan/skill dan mutu yang dituntut atletik, maka atletik merupakan olahraga dasar yang paling baik. Sebagai tambahan, olahraga atletik merupakan salah satu unsur penting demi gerakan Olimpiade Modern. Ini dilakukan di semua negara (di dunia) karena disadari adanya nilai-nilai edukatif tinggi yang terkandung di dalamnya, serta peranannya yang sangat menentukan dalam upaya pengembangan kondisi jasmani. Dan sering kali menyediakan landasan dasar bagi usaha peningkatan prestasi optimal bagi cabang olahraga lain, dan tidak pula jarang digunakan sebagai suatu barometer perkembangan suatu negara. Selain membantu memelihara keadaan kesegaran jasmani dan mempertajam prestasi pribadi, atletik juga memberikan lahan riset tentang gerak tubuh manusia, yang memiliki keuntungan sebagai sarana yang tepat dalam proses pengukuran (waktu dan jarak).

Atletik sudah masuk ke dalam kurikulum pendidikan jasmani, sehingga atletik dikenal dan menyebar di kalangan pelajar yang ditunjang pula oleh penyelenggaraan pertandingan atletik antar pelajar. Upaya pengembangan atletik untuk menjadi bagian dalam pengalaman belajar siswa, juga ditunjang oleh penyediaan tenaga guru olahraga atau penjas yang berkualifikasi guru profesional yang telah dididik di lembaga pendidikan tenaga guru.

G. Lompat Tinggi Gaya *Straddle*

Lompat tinggi merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik.

Tujuan lompat tinggi adalah melompat setinggi-tingginya dengan cara melewati palang sesuai dengan peraturan yang berlaku. (Wiyono, 2011:18)

Dalam lompat tinggi ada 3 gaya, yaitu gaya *flop* (memutar), gaya gunting, dan gaya *straddle* (kangkang).

Gaya *straddle* merupakan gaya yang tidak mudah untuk dilakukan. Dalam buku IAAF terjemahan PASI (1993:66), cara melakukan lompat tinggi gaya *straddle* yaitu :

1. Awalan : lari dilakukan 7-9 x langkah progresif dengan kecepatan yang terkontrol dengan sudut pendekat 35° - 40° . Kemudian persiapan pada beberapa langkah akhir, titik pusat gravitasi diturunkan dan langkah kaki diperpanjang. Gerakan tungkai menjadi lebih positif dan dinamis. Ada pembengkokan lanjutan dari tungkai dan penurunan pinggang pada saat langkah terakhir yang dipersiapkan untuk membuat langkah panjang akhir dan ayunan kaki bebas yang kuat.



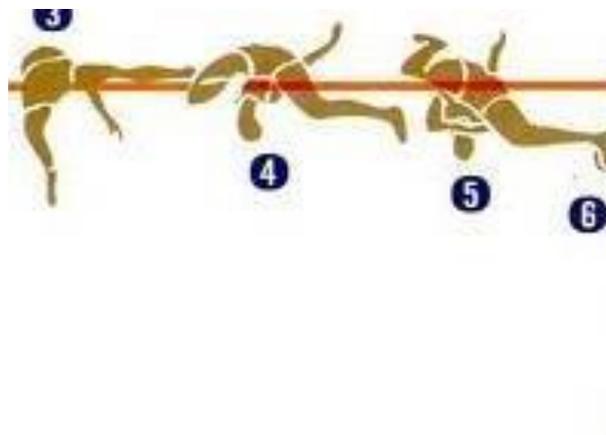
Gambar 1. Teknik awalan lompat tinggi diadopsi dari IAAF (2000)

2. Tolakan : kaki penolak mendarat tumit lebih dulu, jauh di depan titik pusat gravitasi pelompat, dengan kedua lengan ditarik ke belakang ke suatu posisi di belakang garis tubuh, jadi menghasilkan badan condong jauh ke belakang. Kaki yang bebas diluruskan pada saat ini melewati kaki yang lain dan diayun kuat ke atas, umumnya ke suatu titik dimana kaki berada jauh tinggi di atas kepala pelompat sebelum kaki penolak lepas kontak dengan tanah. Kedua lengan bergabung menjadi satu dalam gerakan mengangkat, karena ini diayun ke atas dan ke depan dan dicek tepat di atas tinggi bahu. Sementara itu, kaki penolak juga mendorong berat badan pelompat ke atas meluruskan dengan cepat sendi-sendi mata kaki dan sendi lutut. Secara ideal, semua gerakan ini harus diselesaikan pada titik pusat gravitasi pelompat mencapai suatu posisi vertikal di atas kaki penolak.



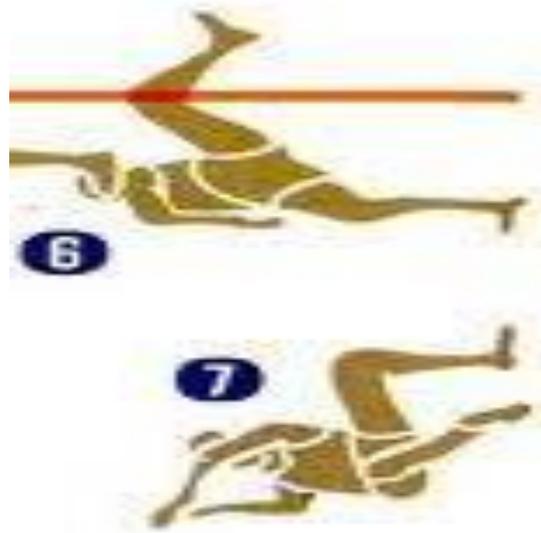
Gambar 2. Kaki saat menolak.

3. Melayang : pada saat pinggang pelompat mendekati tingginya bilah, kaki bebas dan lengan pada sisi itu dipindahkan menyilang bilah (lompat kemudian ke bawah pada saat badan pelompat memutar memanjang bilah). Kaki penolak diangkat menjauh dari mistar dan boleh diluruskan guna menghindari kaki penolak.



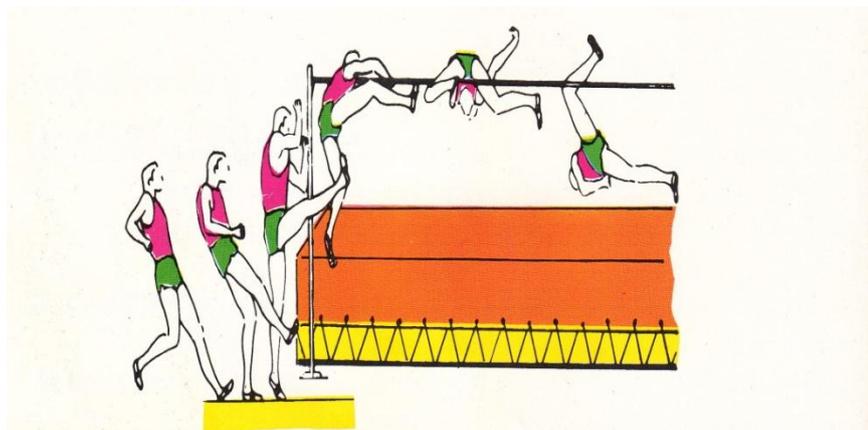
Gambar 3. Sikap saat melayang melewati mistar.

4. Pendarataan : pada matras pendaratan yang modern, metode mendaratnya adalah tidak penting. Tetapi, pada suatu lompatan yang dilakukan dengan baik, pelompat biasanya mendarat pada sisi badan dan segera bergulir atas punggung.



Gambar 4. Sikap badan saat pendaratan.

Di bawah ini adalah gambar keseluruhan gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle* diadopsi dari buku IAAF terjemahan PASI (1993:70) :



Gambar 5. Lompat Tinggi Gaya *Straddle*.

H. Model Pembelajaran

Model pembelajaran mempunyai makna yang lebih luas daripada strategi, metode atau prosedur pembelajaran. Model pembelajaran merupakan sebuah rencana yang dimanfaatkan untuk merancang. Isi yang terkandung di dalam

model pembelajaran adalah berupa strategi pengajaran yang digunakan untuk mencapai tujuan instruksional. Contoh strategi pengajaran yang bisa guru terapkan pada saat proses belajar mengajar adalah manajemen kelas, pengelompokan siswa, dan penggunaan alat bantu pengajaran.

Ellias M. Award (1979) dalam Dini Rosdiani (20012:3) mengemukakan bahwa: "*A model is a representation of real of a planned sistem*". Yang berarti model sebagai suatu representasi dari suatu kenyataan sistem yang direncanakan.

Menurut Soekamto dan Winataputra (1996/1997), model pembelajaran adalah kerangka konseptual yang melukiskan prosedur yang sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar tertentu dan berfungsi sebagai pedoman bagi para perancang pembelajaran dan para pengajar dalam merencanakan dan melaksanakan aktivitas pembelajaran.

Model pembelajaran memiliki empat ciri khusus yang tidak dimiliki oleh strategi dan metode tertentu, yaitu: (1) rasional teoritik yang logis yang disusun oleh penciptanya, (2) tujuan pembelajaran yang akan dicapai, (3) tingkah laku mengajar yang diperlukan agar model tersebut dapat terlaksana secara berhasil, dan (4) lingkungan belajar yang diperlukan agar tujuan pembelajaran tersebut tercapai.

Pemilihan dan penerapan model pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik materi pembelajaran dan siswa merupakan peranan guru yang tidak dapat terlepas untuk pencapaian hasil belajar yang maksimal.

I. Alat Belajar

Perkembangan ilmu pendidikan dan teknologi menuntut guru agar mampu menggunakan alat-alat yang dapat disediakan oleh sekolah dan sekurang-kurangnya guru dapat menggunakan alat yang murah dan efisien yang meskipun sederhana dan bersahaja tetapi dapat membantu dalam pencapaian tujuan pembelajaran yang diharapkan.

Pamungkas (2000:9) dalam kamus besar bahasa Indonesia, pengertian dari alat adalah yang dipakai untuk mengerjakan sesuatu. Alat merupakan bagian dari fasilitas pendidikan yang digunakan untuk proses kegiatan pembelajaran.

Dengan alat pembelajaran, guru dapat memberikan contoh secara langsung tentang materi tersebut, terutama materi pendidikan jasmani agar mudah dipahami dan dimengerti oleh siswa.

Rink (1993:17) yang dikutip Dini Rosdiani (2012:48) memaparkan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi proses belajar mengajar pendidikan jasmani, yaitu: (1) motivasi belajar siswa, (2) kemampuan siswa, (3) kemampuan guru, dan (4) fasilitas pembelajaran. Keempat faktor ini sangat dominan dalam menentukan keberhasilan dalam proses maupun upaya mencapai tujuan pembelajaran.

Terkait dengan fasilitas pembelajaran, menurut Soepartono (2000) dalam Herman Tarigan (2010:06) sarana olahraga adalah terjemahan dari *facilities* yaitu sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga atau pendidikan jasmani. Sarana olahraga dibedakan menjadi 2 (dua) yaitu, 1.) peralatan (*apparatus*) ialah sesuatu yang digunakan,

dan 2.) perlengkapan (*device*) yaitu sesuatu yang melengkapi kebutuhan prasarana, serta sesuatu yang dapat dimainkan atau dimanipulasi dengan tangan atau kaki. Kedua sarana ini dapat membantu guru dalam mengoptimalkan program pembelajaran agar mencapai sasaran, yaitu terbentuknya kualitas gerak anak serta kemampuan-kemampuan lainnya. Jadi dukungan fasilitas ini mutlak disiapkan oleh sekolah dan guru sebelum proses belajar mengajar dilakukan. Karena ekstensinya sangat dirasakan oleh peserta didik dalam mengikuti berbagai aktivitas yang diprogramkan oleh guru saat proses belajar mengajar pendidikan jasmani berlangsung.

Hamalik dalam Arsyad (2005:15) mengemukakan bahwa pemakaian media pembelajaran dalam proses belajar mengajar dapat membangkitkan keinginan dan minat yang baru, membangkitkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar, dan bahkan membawa pengaruh psikologis terhadap siswa.

Penggunaan media pembelajaran pada tahap orientasi pembelajaran akan sangat membantu efektivitas proses pembelajaran dan penyampaian pesan dan isi pelajaran saat itu.

Sudjana dan Rivai dalam Arsyad (2005:24-25) mengemukakan manfaat media pembelajaran dalam proses belajar siswa yaitu :

1. Pembelajaran akan lebih menarik perhatian siswa sehingga dapat menumbuhkan motivasi belajar.
2. Bahan pembelajaran akan lebih jelas maknanya sehingga dapat lebih dipahami oleh siswa dan memungkinkannya menguasai dan mencapai tujuan pembelajaran.

3. Metode mengajar akan lebih bervariasi, tidak semata-mata komunikasi verbal melalui penuturan kata-kata oleh guru, sehingga siswa tidak bosan dan guru tidak kehabisan tenaga.
4. Siswa dapat lebih banyak melakukan kegiatan belajar sebab aktivitasnya mengamati, melakukan, mendemonstrasikan, memerankan, dan lain-lain.

J. Alat Bantu

Arsyad (2005:7) mengemukakan bahwa media pendidikan memiliki pengertian alat bantu pada proses belajar baik di dalam maupun di luar kelas. Alat bantu adalah alat yang digunakan pendidik dalam menyampaikan pendidikan, alat bantu (peraga) sangat penting karena alat tersebut berguna agar bahan pelajaran yang disampaikan oleh guru lebih mudah diterima atau dipahami peserta didik.

Dalam proses belajar mengajar alat peraga dipergunakan dengan tujuan membantu guru agar proses belajar siswa lebih berhasil dalam pembelajaran yang efektif dan efisien. Menurut Hamzah (1988), penekanan media pendidikan terdapat pada visual dan audio. Alat bantu visual terdiri dari alat peraga dua dimensi hanya menggunakan dua ukuran panjang dan lebar (seperti: gambar, bagan, dan grafik) sedangkan alat peraga tiga dimensi menggunakan tiga ukuran yaitu panjang, lebar, dan tinggi (seperti: benda asli, model, alat tiruan sederhana, dan barang contoh).

Alat yang digunakan dalam pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* adalah matras dan tiang mistar, kemudian menggunakan alat bantu.

1. Alat bantu yang pertama berupa karet tali yang dibentangkan di tiang tegak. Karet tali ini berfungsi sebagai palang atau mistar yang dilewati.



Gambar 6. Karet tali dengan panjang 4 meter.

2. Alat bantu yang kedua yaitu kardus air mineral yang disusun keatas.



Gambar 7. Kardus air mineral yang disusun ke atas.

3. Alat bantu yang ketiga yaitu sebuah video yang berisikan seorang atlet pelompat tinggi melakukan teknik dan gerakan lompat tinggi gaya *straddle* dengan penjelasan saat melakukan tahapan-tahapn gerakan lompat tinggi gaya *straddle*. Perlengkapan tambahan yang diperlukan saat pemutaran video teknik gerakan lompat tinggi gaya *straddle* yaitu satu buah LCD dan speaker kecil agar teknik-teknik gerakan lompat tinggi gaya *straddle* dapat terlihat dengan baik dan benar. Dengan menggunakan

alat bantu ini memudahkan guru untuk mengevaluasi teknik gerakan lompat tinggi gaya *straddle*.

Penggunaan alat bantu diatas, diharapkan dapat memotivasi anak melakukan tugas gerak yang diberikan. Sehingga pembelajaran pendidikan jasmani yang diharapkan tercapai. Lutan (2002:10) mengatakan bahwa pembelajaran penjasorkes dikatakan berhasil apabila :

1. Jumlah waktu aktif berlatih (JWAB) atau waktu melaksanakan tugas gerak yang dicurahkan siswa semakin banyak.
2. Waktu untuk menunggu giliran relatif sedikit, sehingga siswa aktif.
3. Proses pembelajaran melibatkan partisipasi semua kelas.
4. Guru penjasorkes terlibat langsung dalam proses pembelajaran.

K. Kerangka Berpikir

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan diatas, besar kemungkinan apabila siswa menguasai gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle*, maka pembelajaran pendidikan jasmani pada materi atletik akan menjadi lebih baik. Di dalam kurikulum khususnya pada pelajaran pendidikan jasmani, permainan atletik adalah suatu materi yang harus disampaikan atau diajarkan kepada siswa, namun kenyataannya meskipun materi atletik telah disampaikan oleh guru pendidikan jasmani, masih banyak yang kurang menguasai gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle*.

Sejalan dengan beberapa hal tersebut, maka penelitian ini menganalisa tentang efektivitas pembelajaran gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle* dengan

menggunakan alat bantu. Gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle* yang diajarkan secara efektif, diharapkan akan lebih dapat dikuasai oleh siswa sehingga pada akhirnya hasil belajar siswa pada pelajaran pendidikan jasmani khususnya pada materi atletik akan lebih baik. Menggunakan model pembelajaran dengan alat bantu dapat mengurangi rasa jenuh dan bosan pada saat proses pembelajaran berlangsung, sehingga pada akhirnya akan membantu tercapainya suatu penguasaan kemampuan gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle*.

L. Hipotesis

Pengertian hipotesis tindakan hendaklah dipahami sebagai suatu dugaan yang akan terjadi jika suatu tindakan dilakukan.

H1. "Dengan menggunakan alat bantu berupa karet tali dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas X-7 SMA Negeri 5 Kota Metro Tahun Pelajaran 2012/2013".

H2. "Dengan menggunakan alat bantu berupa kardus air mineral yang disusun ke atas dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas X-7 SMA Negeri 5 Kota Metro Tahun Pelajaran 2012/2013".

H3. "Dengan menggunakan alat bantu berupa video pembelajaran lompat tinggi gaya *straddle* dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar

lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas X-7 SMA Negeri 5
KotaMetro Tahun Pelajaran 2012/2013”.