

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian Pendidikan jasmani

Banyak ahli pendidikan jasmani yang menjelaskan tentang pengertian pendidikan jasmani, salah satu diantaranya Engkos Kosasih (1995 : 2) mengatakan bahwa :

“Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perseorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan Jasmani dalam rangka meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak. Sedangkan Olahraga merupakan bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat dalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi yang optimal”.

Berdasarkan pendapat tersebut, jelas sekali bahwa pendidikan jasmani bertujuan meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan dan pembentukan watak. Jadi melalui pendidikan jasmani akan terbina keterampilan dan pembentukan watak si anak. Oleh karena itu, pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran yang dilakukan di sekolah dalam rangka menumbuhkan pembentukan sikap atau watak yang baik bagi anak.

B. Hakekat Belajar Mengajar Gerak

Belajar adalah merupakan suatu usaha untuk menambah atau mengumpulkan berbagai pengalaman. Sedangkan mengajar adalah usaha untuk menyampaikan

atau menularkan pengetahuan dan pandangan. Beberapa ahli yang membuat tafsiran tentang belajar dan mengajar, diantaranya :

Menurut Tabrani Rusyani (1989 : 7) bahwa belajar adalah memodifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman. Berdasarkan rumusan tersebut berarti bahwa belajar bukan hanya sekedar mengingat melainkan lebih luas dari itu, yaitu mengalami. Hasil belajar bukan hanya penguasaan latihan, melainkan pula terjadi perubahan perilaku. Sedangkan mengajar menurut pandangan Burton dalam Chauhan (1977:5), adalah upaya dalam memberikan rangsangan (stimulus), bimbingan, pengarahan dan dorongan kepada siswa agar terjadi proses belajar.

Dari pandangan mengenai belajar dan mengajar di atas pada dasarnya dalam proses belajar mengajar guru perlu menerapkan pendekatan yang sesuai dengan kondisi dan situasi, sehingga proses belajar mengajar berjalan secara kompleks dan tidak sekedar menyampaikan informasi dari guru kepada siswa saja, melainkan dalam menyampaikan bahan pelajaran dan dalam kegiatan belajar guru dan peserta didiknya keduanya harus aktif.

C. Belajar Gerak (Motorik)

Efektifitas pembelajaran motorik membutuhkan suatu landasan teori sebagai tuntunan dalam praktik di lapangan yang dapat dipertanggung jawabkan baik secara profesional maupun etik dalam profesi mengajar/melatih. Dalam proses belajar ketrampilan motorik, selain unsur fisik yang terlibat, ada pula unsur psikis, yaitu emosi dan perasaan yang dapat menjadi daya penggerak dalam perubahan

prilaku. Dalam proses belajar ketrampilan motorik tidak hanya perubahan yang bersifat psikomotorik yang ingin dicapai, tetapi juga bersifat kognitif dan afektif.

1. Atletik

Pengajaran atletik di sekolah (dalam pengajaran pendidikan jasmani) berbeda dengan pengajaran atletik yang dilakukan di club-club atletik. Dalam pendidikan jasmani pengajaran atletik, anak hadir di lapangan bukan karena mereka ingin di sana, melainkan mereka harus di sana. Tidak mengherankan jika sebagian dari mereka terlihat antusias, tetapi tidak sedikit pula yang terlihat kurang antusias, ragu-ragu malah terlihat malas. Dalam dunia pendidikan jasmani Atletik seharusnya diartikan sebagai istilah umum untuk berbagai macam kegiatan fisik yang di dalamnya anak mampu mendemonstrasikan kegiatan-kegiatan yang berkaitan dengan jasmani guna membantu proses pertumbuhan dan perkembangan sehingga mereka mengalami proses memperbaiki postur tubuh.

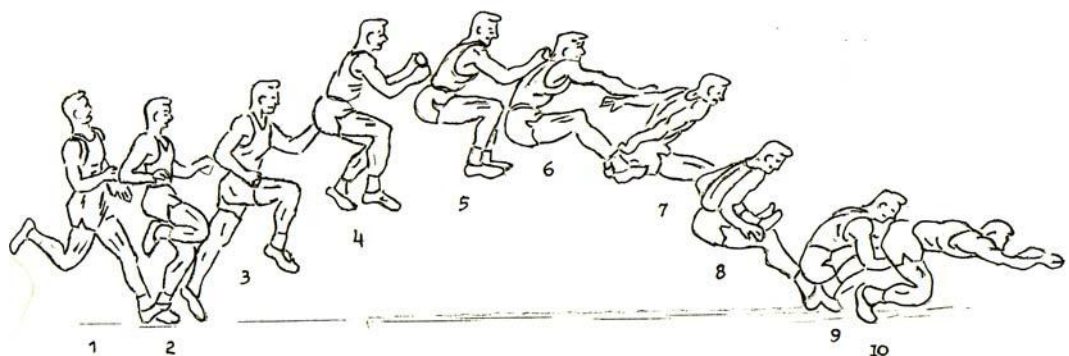
Untuk usia anak-anak bermain berarti menyediakan kesempatan untuk memperoleh pengalaman belajar yang menyenangkan, dengan demikian tanpa sadar anak-anak telah melakukan kegiatan jasmani yang tentunya akan sangat membantu proses pertumbuhan dan perkembangannya, selain itu juga anak-anak memperoleh pengalaman tentang gerak dasar suatu cabang olahraga yang mungkin kelak dapat dikembangkan menjadi olahraga prestasi.

2. Lompat Jauh

Lompat Jauh - Secara umum, gerakan melompat dapat dikelompokkan menjadi 2 bagian yaitu **lompat jauh** dan lompat tinggi. Kedua jenis Lompatan ini dilakukan

dengan menggunakan satu kaki tolakan. Namun, dalam penelitian ini akan dibahas mengenai lompat jauh.

Lompat jauh merupakan salah satu aktivitas pengembangan akan kemampuan daya gerak yang dilakukan, dari satu tempat ke tempat lainnya. Dalam lompat jauh terdapat tiga macam gaya yaitu : Lompat Jauh gaya Jongkok (tuck), gaya menggantung (hang style), dan gaya jalan di udara (walking in the air). Gaya-gaya lompat jauh mengatur sikap badan sewaktu melayang di udara. Oleh karena itu teknik *lompat jauh* sering disebut juga gaya lompat jauh.



Perlu diketahui bahwa yang menyebabkan adanya perbedaan adanya perbedaan dari ketiga gaya tersebut sebenarnya hanya terdapat pada sat badan melayang di udara saja. Jadi mengenai awalan, tumpuan dan cara melakukan pendaratan dari ketiga gaya tersebut pada prinsipnya sama.

Mengenai unsur-unsur yang berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam melakukan **lompat jauh** meliputi daya ledak, kekuatan, kelincahan, keseimbangan dan lain-lain.

Unsur pokok dalam lompat jauh adalah sebagai berikut

- 1) Harus dapat membangkitkan daya momentum yang sebesar-besarnya.
- 2) Harus dapat memindahkan momentum gaya horizontal dan vertical.
- 3) Harus dapat mempersatukan gaya tersebut dengan tenaga badan pada saat melakukan tolakan
- 4) Harus dapat menggunakan titik berat badan seefisien mungkin.

3. Teknik Lompat Jauh

Tinjauan secara teknik pada *lompat jauh* meliputi empat masalah yaitu : Cara melakukan awalan, Tolakan (Tumpuan), Melayang di udara dan Pendaratan.

a. Awalan

Awalan adalah suatu gerakan dalam lompat jauh dilakukan dengan lari secepat-cepatnya yang dilakukan untuk mendapatkan kecepatan setinggi-tingginya sebelum melakukan tolakan. Dapat juga dikatakan, awalan adalah usaha mendapatkan kecepatan horizontal setinggi-tingginya yang diubah menjadi kecepatan vertikal saat melakukan tolakan.

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan awalan adalah :

- 1) Jarak awalan tergantung dari kemampuan masing-masing atlet bagi pelompat dalam jarak pendek sudah mampu mencapai kecepatan maksimal (full speed) maka jarak awalan cukup dekat / pendek saja (sekitar 30-35 meter atau kurang dari ini). Sedangkan bagi atlet lain yang jarak relatif jauh baru mencapai kecepatan maksimal, maka jarak awalan harus lebih jauh lagi (sekitar 30-45 meter atau lebih jauh dari itu). Bagi pemulus sudah barang tentu jarak awalan lebih pendek dari ancar-ancar tersebut.
- 2) Posisi saat berdiri pada titik awalan kaki dapat sejajar atau salah satu kaki ke depan. Hal ini tergantung dari kebiasaan masing-masing atlet.
- 3) Cara pengambilan awalan mulai pelan, kemudian cepat (sprint). Kecepatan ini harus dipertahankan sampai menjelang bertumpu / menolak.
- 4) Setelah mencapai kecepatan maksimal, maka kira-kira 3-4 langkah terakhir bertumpu (take off) gerakan lari dilepas begitu saja tanpa mengurangi kecepatan yang telah dicapai sebelumnya. Pada 3-4 langkah terakhir ini perhatian dan tenaga yang dicurahkan untuk melakukan tumpuan pada papan / balok tumpu.

Cara mengambil awalan dalam Lompat Jauh antara lain dilakukan dengan jalan sebagai berikut:

- 1) Si pelompat mencoba beberapa kali melakukan lari secepat-cepatnya dari permulaan tempat berdiri (tempat/tanda pada waktu akan melakukan

awalan) ke papan tolakan sampai tempat pada papan tolakan diukur jaraknya.

- 2) Si pelompat mencoba beberapa kali melakukan lari secepat-cepatnya dari permulaan tempat berdiri ke papan tolakan ke tempat permulaan akan melakukan awalan. Setelah tepat baru diukur.
- 3) Si pelompat mencoba beberapa kali melakukan lari secepat-cepatnya dari permulaan tempat berdiri ke papan tolakan dari papan tolakan ke tempat permulaan akan melakukan awalan. Setelah tepat baru diukur walaupun sudah menetapkan ukuran untuk mengambil awalan dengan tepat. Untuk menjaga kemungkinan-kemungkinan terjadi kegagalan melakukan tolakan, biasanya si pelompat membuat dua buah tanda yaitu tanda I dan II.

b. Tolakan

Tolakan adalah perpindahan dari kecepatan horizontal ke kecepatan vertical yang dilakukan dengan cepat dan kuat untuk mengangkat tubuh ke atas melayang di udara. Dalam melompat jauh, biasanya kita melakukan tolakan terkuat dengan kaki, dibantu dengan ayunan kaki dan ayunan kedua tangan ke depan ke arah atas.

Jika si pelompat dapat menggabungkan kecepatan awal dengan kekuatan tolakan kaki, ia akan membawa seluruh tubuh ke atas ke arah depan melayang di udara. Jadi si pelompat dapat membawa titik berat badan ke atas, melayang di udara ke arah depan dengan waktu lama. Dengan kata lain dapat disimpulkan

bahwa ada beberapa hal yang perlu diperhatikan pada saat melakukan tolakan diantaranya :

- 1) Tolakan dilakukan dengan kaki yang kuat. Bagian telapak kaki yang kuat untuk bertumpu adalah cenderung pada bagian tumit terlebih dahulu dan berakhir pada bagian ujung kaki.
- 2) Sesaat akan bertumpu sikap badan agak condong ke belakang
- 3) Bertumpu sebaiknya tepat pada papan tumpuan
- 4) Saat bertumpu, kedua lengan ikut diayunkan ke depan atas.
- 5) Pada kaki ayun diangkat ke depan setinggi pinggul dalam posisi lutut ditekuk.

c. Sikap Badan di Udara

Sesuai dengan pendapat (Drs. Eddy Suparman, 1995) yang mengkhususkan gaya jongkok sebagai penelitian teknik badan saat di udara setelah kaki kiri bertumpu. Maka kaki kanan diayun dengan cepat ke arah depan. Pada saat mencapai titik tertinggi sikap badan, kaki seperti duduk atau jongkok. Setelah bergerak turun kedua kaki dijulurkan ke depan, badan cenderung ke depan dan perhatian tertuju pada pendaratan.

Cara melakukannya sebagai berikut :

- 1) Bersamaan melakukan tolakan, kaki diayun ke depan ke arah atas.
- 2) Saat badan melayang di udara, kaki diturunkan. Bersamaan dengan itu, pinggul didorong ke depan, kepala ditengadahkan, dada dibusungkan dan kedua tangan ke atas arah belakang.

- 3) Saat akan mendarat, kedua kaki diayunkan ke depan, badan dibungkukkan dan kepala ditundukkan siap untuk mendarat.

d. Pendaratan

Pendaratan merupakan tahap akhir dari rangkaian gerakan *lompat jauh*. Hal-hal yang perlu diperhatikan menurut (Drs. Eddy Suparman, 1999) adalah sebagai berikut :

- 1) Harus dilakukan dengan sadar agar gerakan yang tidak perlu dapat dihindari
- 2) Untuk menghindari rasa sakit atau cedera pendaratan sebaiknya dilakukan dengan kedua belah kaki sejajar dan tumit terlebih dahulu mendarat di pasir dengan posisi mengepit
- 3) Sebelum tumit menyentuh pasir, kedua kaki harus benar-benar diluruskan/dijulurkan ke depan. Usahakan agar jarak antara kedua kaki jangan terlalu berjauhan, karena semakin lebar jarak antara kedua kaki berarti akan semakin mengurangi jauhnya lompatan
- 4) Untuk menghindari agar tidak jauh duduk pada pantat, maka setelah tumit berpijak di pasir, kedua lutut segera ditekuk dan badan dibiarkan condong terus jauh ke depan
- 5) Setelah melakukan pendaratan jangan keluar atau kembali ke tempat awalan melewati/menginjak daerah pendaratan dengan papan tumpuan.

D. Faktor Yang Mempengaruhi Lompat Jauh

Faktor yang mempengaruhi prestasi **lompat jauh** menurut Suharto dalam bukunya dalam bukunya "Kesegaran Jasmani dan Peranannya disebutkan :

1. Kecepatan (speed) adalah kemampuan untuk memindahkan sebagian tubuh atau seluruhnya dari awalan sampai dengan pendaratan. Atau bertumpu pada papan / balok sewaktu melakukan lompatan, kecepatan banyak ditentukan kekuatan dan fleksibilitas
2. Kekuatan (Strenght) adalah jumlah tenaga yang dapat dihasilkan oleh kelompok otot pada kontraksi maksimal pada saat melakukan pekerjaan atau latihan dalam melakukan lompatan
3. Daya ledak adalah kemampuan otot dalam melakukan tolakan tubuh melayang di udara saat lepas dari balok tumpu
4. Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan suatu sikap tubuh tertentu secara benar dari awal melakukan lompatan sampai selesai melakukan lompatan
5. Keterampilan adalah kemampuan untuk melakukan suatu gerakan motorik secara benar
6. Koordinasi adalah hal yang harus dimiliki oleh seorang atlet untuk dapat mengkoordinasikan gerakan maju dengan kebutuhan naik.

Faktor non teknis juga dapat berpengaruh dalam hal ini, faktor yang mempengaruhi tersebut antara lain :

1. Motivasi dari orang tua
2. Guru dan pelatih yang profesional
3. Adanya dana yang cukup
4. Lingkungan yang baik
5. Organisasi yang baik
6. Dukungan masyarakat

E. Bermain dalam Nomor Lompat Jauh

Secara harfiah bermain berarti melakukan aktivitas gerak dengan mengaitkan unsur gembira (fun), terutama dalam melakukan melompat dan menolak. Kegiatan ini sangat diminati oleh para siswa sekolah dasar karena sesuai dengan perkembangan mental dan pertumbuhan mereka, seperti yang dikatakan Rusli Lutan (1997:45) bahwa pembelajaran gerak yang didasari dengan pola bermain dapat menumbuhkan rasa senang pada para siswa terutama dalam menghadapi faktor kelelahan. Pengertian tersebut mengandung makna bahwa dalam belajar keterampilan gerak melompat pada siswa harus disesuaikan dengan : (1) kebutuhan dan kemampuan, (2) pengalaman gerak, (3) fasilitas dan peralatan yang tersedia.

Minimnya peralatan seharusnya bukan merupakan suatu kendala bagi guru atau pelatih dalam mengajarkan keterampilan gerak melompat, karena peralatan untuk melompat dapat dimodifikasi dari bahan-bahan yang sederhana dan

dibentuk seperti peralatan yang sebenarnya sehingga cukup baik dan aman untuk memperkenalkan atau mengajarkan tahap gerak dasar melompat kepada siswa. Adapun peralatan yang dimodifikasi tersebut antara lain, siswa untuk berlatih melompat bisa menggunakan simpai atau ban sepeda, kardus bekas, busa, atau peralatan lompat lainnya yang disesuaikan dengan tingkat kemampuan siswa dan memberikan rasa nyaman dan aman.

F. Metode Penggunaan Alat Bantu untuk Meningkatkan Otot Kaki

Untuk meningkatkan kekuatan otot kaki dapat dilatih menggunakan alat bantu dan metode latihan yang telah di modifikasi seperti :

1. Latihan Loncat Tali

Pengaruh latihan ini sangat membantu untuk membina kekuatan otot kaki, pergelangan kaki, daya tahan, koordinasi gerak, dan membantu peningkatan kualitas gerak pergelangan tangan. Dengan menggunakan tali yang telah dimodifikasi seperti tali rafia.

Latihan loncat tali dirancang dengan sistem interval sebagai berikut:

Sesi I:

- a) 3 X 30 detik
- b) 5 X 25 detik
- c) 7 X 20 detik
- d) 3 X 30 detik

Sesi H:

- a). 5 X 25 detik
- b). 7 X 20 detik
- c). 5 X 30 detik
- d). 3 X 40 detik

Masa istirahat antara kegiatan adalah 15-20 detik. Tingkatkan latihan dengan menambah jumlah sesi, waktu kegiatan masa istirahat diperpendek. Latihan loncat tali, pelatih harus berperan memberikan motivasi dan pengawasan gerak loncat sehingga tujuan latihan tercapai dengan optimal.

2. Latihan Loncat Bangku/Gawang

Latihan berfungsi untuk membina kekuatan tungkai, konsentrasi, dan kecepatan gerak yang dibutuhkan dalam permainan. Bangku atau gawang dibuat khusus menggunakan kardus atau paralon dengan berbagai ukuran tinggi antara lain 40, 50, 70, 80 cm. Berfungsi sebagai alat pemberat, rintangan, tantangan, agar siswa terpacu untuk mengatasinya. Proses kerja "*overload*" (beban lebih) dengan menggunakan beban rintangan, latihan makin terasa berat bagi siswa. Pelaksanaan latihan, pelatih harus terampil meletakkan gawang/bangku sesuai dengan tujuan latihan dan kebutuhan siswa

G. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah : “Jika menggunakan alat bantu dalam meningkatkan kekuatan otot kaki pada siswa kelas V SDN 3 Cimanuk maka latihan lompat jauh dapat ditingkatkan”.