

I. KAJIAN PUSTAKA

A. Belajar dan Pembelajaran

Belajar adalah kunci yang paling vital dalam setiap usaha pendidikan, sehingga tanpa belajar yang sesungguhnya tak pernah ada pendidikan. Menurut Slameto (2003:2) belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.

Sedangkan menurut Djamarah (2006:13) belajar juga dapat diartikan sebagai suatu kegiatan yang dilakukan dengan melibatkan dua unsur, yaitu jiwa dan raga. Gerak raga yang ditunjukkan harus sejalan dengan proses jiwa untuk mendapatkan perubahan. Tentu saja perubahan yang didapatkan itu bukan perubahan fisik, tetapi perubahan jiwa dengan sebab masuknya kesan-kesan yang baru. Perubahan sebagai hasil dari proses belajar adalah perubahan yang mempengaruhi tingkah laku seseorang.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa belajar adalah kegiatan yang berproses dan merupakan unsur yang sangat fundamental dalam penyelenggaraan setiap jenis dan jenjang pendidikan dengan ditandai adanya perubahan pada diri individu tersebut baik secara kognitif, afektif maupun psikomotorik.

Istilah pembelajaran berasal dari kata *instruction*, menunjuk pada kegiatan, yaitu bagaimana para siswa belajar dan para siswa mengajar atau dapat dikatakan proses belajar mengajar.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2003:17) pembelajaran adalah proses, cara, perbuatan menjadikan orang atau makhluk hidup belajar. Selanjutnya menurut Undang-

Undang RI. No 20 tahun 2003 pasal 1 ayat 20 pembelajaran adalah proses interaksi para siswa dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Sedangkan menurut Dimiyati dan Mudjiono (2006:297) pembelajaran adalah kegiatan secara terprogram dalam desain instruksional, untuk membuat siswa belajar secara aktif, yang menekankan pada penyediaan sumber belajar.

Berdasarkan pernyataan di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa pengertian pembelajaran, yaitu upaya yang direncanakan dan dilakukan untuk memungkinkan terjadinya kegiatan belajar pada diri siswa berguna untuk mencapai tujuan belajar. Dengan melalui kegiatan pembelajaran, pendekatan pembelajaran merupakan aspek yang sangat penting dan mempunyai hubungan fungsional untuk mencapai tujuan intruksional. Untuk itu seorang guru harus memilih atau menentukan pendekatan pembelajaran mana yang sesuai untuk pembelajaran yang tepat dan dapat memberikan peluang untuk terjadinya proses pembelajaran secara efektif dalam kegiatan interaksional. Pembelajaran yang tepat ditentukan berdasarkan analisis terhadap hal-hal tertentu. Dengan demikian kegiatan pembelajaran dengan sendirinya harus memperhatikan faktor - faktor internal dan eksternal yang merupakan faktor yang penting dalam menentukan pembelajaran.

B. Belajar Gerak

Gerak dasar bagi anak-anak merupakan kebutuhan yang sangat penting, oleh sebab itu mereka harus diberi kesempatan seluas-luasnya untuk mengembangkan keterampilan geraknya. Untuk dapat mengembangkan keterampilan geraknya, maka seseorang harus mengalami proses belajar gerak terlebih dahulu.

Belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muskular dan diekspresikan dalam gerak tubuh. Yang dipelajari di dalam belajar gerak adalah pola-pola gerak mempelajari gerakan olahraga, seorang atlet berusaha untuk mengerti gerakan yang dipelajari kemudian apa yang dimengerti itu dikomandokan kepada otot-otot tubuh untuk mewujudkan dalam gerakan tubuh secara keseluruhan atau hanya sebagian sesuai dengan pola gerakan yang dipelajari.

Sedangkan keterampilan gerak adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara efisien dan efektif. Keterampilan gerak merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan kontrol atas bagian-bagian yang terlibat dalam gerakan. Semakin kompleks pola gerak yang harus dilakukan semakin kompleks pula koordinasi dan kontrol tubuh yang harus dilakukan, dan ini berarti makin sulit juga untuk dilakukan.

Menurut Lutan (1998: 205) belajar motorik dapat menghasilkan perubahan yang relatif permanen, yaitu Perubahan yang dapat bertahan dalam jangka waktu yang relatif lama.

Dalam proses untuk menyempurnakan suatu keterampilan gerak, menurut Fitts dan Posner (1967) dalam Lutan (1998: 156) berlangsung dalam tiga tahapan yaitu : a) Tahap Kognitif, b) Tahap Fiksasi, dan c) Tahap Otomatis.

a. Tahap Kognitif

Merupakan tahap awal dalam belajar gerak keterampilan motorik. Dalam tahap ini peserta didik harus memahami mengenai hakikat kegiatan yang akan dilakukan. Peserta didik harus memperoleh gambaran yang jelas baik secara verbal maupun visual mengenai tugas gerakan atau model teknik yang akan dipelajari agar dapat membuat rencana pelaksanaan yang tepat.

b. Tahap Fiksasi

Pada tahap ini, pengembangan keterampilan dilakukan peserta didik melalui tahap 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. Lebih penting lagi peserta didik dapat mengoreksi kesalahan. Pola gerakan sudah sampai pada taraf merangkaikan urutan-urutan gerakan yang didapatkan secara keseluruhan dan harus dilakukan secara berulang-ulang sehingga penguasaan terhadap gerakan akan semakin meningkat.

c. Tahap Otomatis

Setelah peserta didik melakukan latihan dalam jangka waktu yang relatif lama, maka akan memasuki tahap otomatis. Secara fisiologis hal ini dapat diartikan bahwa pada diri anak telah terjadi suatu kondisi reflek bersyarat, yaitu terjadinya pengerahan tenaga mendekati pola gerak refleksi yang sangat efisien dan hanya akan melibatkan unsur motor unit yang benar-benar diperlukan untuk gerakan yang diinginkan. Pada tahap ini kontrol terhadap gerakan semakin tepat dan penampilan semakin konsisten dan cermat.

C. Pendidikan Jasmani

Ruang lingkup Pendidikan Jasmani pada umumnya terletak pada pendidikan yang bertujuan untuk menggerakkan dan mengembangkan aspek psikomotor pada siswa, dan hal ini sangat penting untuk dipahami oleh setiap guru Pendidikan Jasmani. Menurut Abdul Ghofur yang dikutip oleh Abdullah Arma dan Agus Manadji (1994:5) Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang baik sebagai perorangan ataupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak.

Pada dasarnya pengertian Pendidikan Jasmani sendiri merupakan terjemahan dari *physical education* yang digunakan di Amerika. Sedangkan makna dari Pendidikan Jasmani sendiri adalah pendidikan mengenai fisik dan mental seseorang. Jadi arti pendidikan disini adalah proses pengubahan sikap dan tingkah laku seseorang atau kelompok dalam usaha untuk mendewasakan anak melalui pengajaran dan pelatihan. Dengan demikian Pendidikan Jasmani adalah suatu proses aktivitas jasmani, yang dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak serta nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa Pendidikan Jasmani adalah suatu proses perubahan tingkah laku individu atau kelompok dalam usaha pendewasaan sikap seseorang, melalui upaya pengajaran dan pelatihan yang dalam hal ini proses atau aktivitas gerak jasmani itu sendiri.

D. Atletik

Atletik adalah aktivitas jasmani yang kompetitif atau dapat dilombakan yang meliputi beberapa nomor lomba yang terpisah berdasarkan kemampuan gerak dasar manusia, seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar (Ballesterros, 1993: 1).

Kata atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu *athlonyang* 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, lompat jauh, lompat

jangkit, lompat tinggi, lompat tinggi galah, dan lemparLempat lembing, lempar cakram, tolak peluru, lontar martil(Bahagia, yoyo.dkk, 2000: 9).

Atletik dimulai sejak diadakan olimpiade modern yang pertam kali di laksanakan di kota Athena pada tahun 1896 dan terbentuknya organisasi atletik internasional, yaitu International Amateur Athletic of Federation (IAAF).

Selain membantu memelihara keadaan kesegaran jasmani dan mempertajam prestasi diri, atletik juga memberikan latihan riset tentang gerak tubuh manusia yang memiliki keuntungan sebagai sarana yang tepat dalam proses pengukuran dalam hal waktu dan jarak.

E. Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok

Tujuan umum pelaksanaan gerak dasar lompat jauh adalah upaya untuk memperoleh jarak lompatan sejauh-jauhnya. Oleh karena itu, di samping memiliki kemampuan melakukan lari awalan yang baik, juga harus didukung dengan kemampuan dari tolakan kaki atau tumpuan.Kelangsungan gerak dalam lompat jauh dapat dibagi atas 4 tahap, yaitu lari awalan, tahap menolak, tahap melayang di udara dan tahap mendarat (Depdikbud, 1978/1979: 200).

a. Tahap lari awalan

Guna melakukan lari awalan adalah untuk mendapatkan kecepatan yang maksimal sebelum mencapai balok lompatan (Depdikbud, 1978/1979: 200).Karakteristik pelaksanaan lari awalan dalam lompat jauh, yaitu panjang lari awalan bervariasi antara 10 langkah (untuk pemula)dan gerakan saat lari sama dengan lari *sprint*. Saat berlari kecepatan meningkat terus menerus sampai mencapai balok tumpuan.

b. Tahap menolak

Saat melakukan tolakan, kaki harus menolak dengan kuat tanpa kehilangan kecepatan agar tercapai hasil tolakan yang cukup tinggi. Oleh karena itu, saat melakukan tolakan kaki diayunkan ke depan secara aktif untuk membantu naiknya badan dan untuk menjaga keseimbangan badan sewaktu melakukan tahap melayang di udara. Cara melakukan tahap menolak pada lompat jauh, yaitu kaki terkuat menolak pada balok tumpuan dengan aktif dan cepat dengan suatu gerakan “ke bawah dan ke belakang”. Waktu bertolak adalah dipersingkat, pembengkokkan minimum dari kaki penumpu. Paha kaki didorong ke posisi horizontal. Kemudian sendi-sendi mata kaki, lutut, dan pinggang diluruskan penuh.

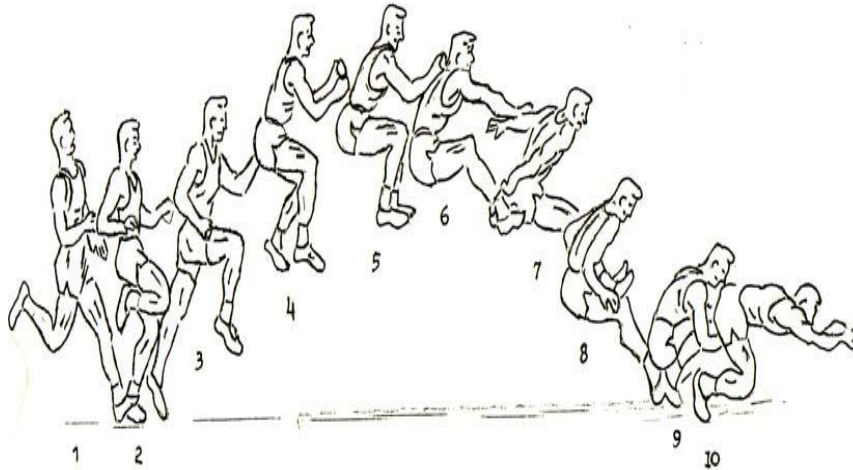
c. Tahap melayang di udara pada gaya jongkok

Hal yang paling penting saat melakukan tahap melayang di udara adalah menjaga keseimbangan badan dan mengusahakan tahanan udara sekecil mungkin (Depdikbud, 1978/1979: 201). Pada lompat jauh gaya jongkok upaya tersebut dapat dilakukan dengan cara kaki yang melakukan tolakan ditekuk kemudian ditarik ke depan dan ke atas saat mendekati fase akhir pada tahap gerak melayang. Kelangsungan gerak tahap melayang dalam lompat jauh gaya jongkok, yaitu tungkai ayun dipertahankan pada posisi tolak, tungkai tolak mengikuti selama waktu melayang, kemudian tungkai yang melakukan tolakan ditekuk lalu ditarik ke depan dan ke atas mendekati akhir gerak melayang, selanjutnya kedua tungkai diluruskan ke depan untuk mendarat.

d. Tahap mendarat

Tujuan dari tahap mendarat adalah mendapatkan suatu posisi dengan kedua kaki menyentuh pasir sehingga menghasilkan jarak lompatan sejauh mungkin. Tahap mendarat ini dilakukan dengan cara, yaitu kedua kaki hampir sepenuhnya diluruskan, badan

dibengkokkan ke depan, kedua lengan ditarik ke depan kemudian pinggul didorong ke depan menuju titik pendaratan.



Gambar 1. Rangkaian keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok.

F. Modifikasi Alat Bantu

Menurut Bahagia, Yoyo. Dkk. (2000:1) modifikasi merupakan salah satu usaha yang dilakukan oleh para guru agar pembelajaran mencerminkan DAP (*developmentally appropriate practice*), artinya tugas ajar yang diberikan harus memperhatikan perubahan kemampuan anak dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut. Oleh sebab itu DAP termasuk didalamnya ukuran tubuh siswa harus selalu dijadikan prinsip utama dalam memodifikasi pembelajaran Pendidikan Jasmani.

Dalam kamus besar bahasa Indonesia pengertian dari alat adalah yang dipakai untuk mengerjakan sesuatu“ (KBBI,2003:52) alat merupakan bagian dari fasilitas pendidikan yang digunakan untuk proses kegiatan belajar mengajar. Alat bantu dalam proses pembelajaran dinilai penting karena dengan adanya alat bantu ini maka dengan mudah dipahami oleh siswa. Alat tersebut berguna agar bahan pelajaran yang disampaikan oleh

guru lebih mudah dipahami peserta didik. Dalam proses belajar mengajar alat peraga dipergunakan dengan tujuan membantu guru agar proses pembelajaran lebih efektif dan efisien.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa modifikasi alat bantu pembelajaran adalah proses perubahan segala sesuatu yang digunakan dalam proses pembelajaran dengan tujuan untuk mempermudah siswa dalam melakukan proses pembelajaran sehingga pembelajaran yang terjadi berjalan dengan efektif dan efisien.

Pada penelitian ini, penulis akan menggunakan modifikasi alat bantu berupa box kayu pada siklus pertama dengan tujuan untuk memperbaiki cara siswa melakukan tolakan, sampai dengan kardus dan botol aqua yang digantung di atas bak lompatan pada siklus kedua dengan tujuan untuk memperbaiki pelaksanaan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok siswa dari tahap lari awalan, tahap menolak dan sikap melayang di udara serta bola plastik yang diletakkan di posisi pendaratan pada siklus ketiga dengan tujuan untuk meningkatkan motivasi siswa dalam melakukan pendaratan dengan jarak lompatan yang maksimal. Selain itu, tujuan penulis memilih modifikasi alat bantu tersebut adalah untuk mempermudah siswa dalam hal melakukan rangkaian gerak dasar lompat jauh gaya jongkok secara keseluruhan, yaitu dari tahap lari awalan hingga tahap mendarat. Selain itu, penggunaan modifikasi alat bantu tersebut memiliki nilai praktis dan ekonomis serta memiliki resiko cedera yang kecil karena mudah dibuat dengan harga yang relatif terjangkau sehingga siapapun dapat melakukan serta menggunakan modifikasi alat tersebut untuk meningkatkan hasil pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok.

G. Kerangka Berpikir

Pendidikan Jasmani merupakan suatu proses pembelajaran yang diberikan di setiap tingkat pendidikan, baik tingkat SD, SMP ataupun SMA yang diajarkan melalui aktivitas jasmani. Dalam proses pembelajaran tersebut, Pendidikan Jasmani mengajarkan kepada peserta didik mengenai berbagai macam karakteristik keterampilan gerak dasar dari berbagai macam cabang olahraga yang tercantum dalam kurikulum Pendidikan Jasmani, salah satunya yaitu cabang olahraga atletik. Cabang olahraga atletik itu sendiri terbagi lagi ke dalam beberapa nomor perlombaan, salah satunya yaitu nomor lompat.

Pada pembelajaran nomor lompat, materi yang diajarkan di tingkat SD yaitu, lompat jauh gaya jongkok. Materi lompat jauh gaya jongkok tersebut memiliki satu kesatuan rangkaian gerak dasar yang memiliki kompleksitas cukup rendah dibandingkan dengan lompat jauh gaya menggantung dan berjalan di udara. Namun hal tersebut tidaklah sejalan jika diajarkan di tingkat SD. Bagi siswa SD pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dinilai sebagai materi pembelajaran yang cukup sulit untuk dikuasai karena memiliki tingkat kompleksitas gerak yang sulit. Hal tersebut merupakan sesuatu permasalahan yang harus dicari solusi bagi para guru Pendidikan Jasmani agar siswanya mampu melakukan rangkaian keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dengan baik dan benar.

Bertitik tolak dari permasalahan tersebut, seorang guru Pendidikan Jasmani dituntut untuk mampu menciptakan dan menggunakan modifikasi alat bantu pembelajaran yang berfungsi untuk mempermudah siswanya dalam melakukan tugas gerak dalam materi pembelajaran yang diajarkan. Berdasarkan pemikiran tersebut, penulis berusaha untuk melakukan modifikasi alat bantu pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan alat bantu berupa box kayu, sampai dengan kardus dan botol aqua yang digantung di atas bak lompatan serta bola plastik yang diletakkan di posisi pendaratan pada pembelajaran lompat

jauh gaya jongkok. Dengan menggunakan modifikasi alat bantu tersebut yang dibuat dengan menarik dan disesuaikan dengan tingkat pertumbuhan serta perkembangan siswa SD tanpa menghilangkan karakteristik dan fungsi alat pembelajaran yang sebenarnya, penulis berkeyakinan bahwa usaha penulis tersebut dalam menggunakan modifikasi alat bantu dapat menghasilkan suatu perubahan pada proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa SD yang diasuh oleh penulis, yaitu berupa peningkatan hasil pembelajaran gerak dasar lompat jauh siswa.

H. Hipotesis

Istilah hipotesis berasal dari bahasa Yunani yang terdiri dari dua penggalan kata yaitu “*hupo*” (sementara) dan “*thesis*” (pernyataan atau teori) karena hipotesis merupakan pernyataan sementara yang masih lemah keberadaannya, maka perlu diuji kebenarannya. Selanjutnya Sudjana (2006:219) mengartikan hipotesis adalah asumsi atau dugaan mengenai suatu hal yang dibuat untuk menjelaskan hal itu yang sering dituntut untuk melakukan pengecekan atau dengan kata lain, yaitu hipotesis adalah dugaan sementara atau jawaban sementara yang harus diuji lagi kebenarannya melalui penelitian ilmiah.

Maka, hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

“Jika pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dalam atletik diajarkan dengan menggunakan modifikasi alat bantu berupa box kayu, sampai dengan kardus dan botol aqua yang digantung di atas bak lompatan serta bola plastik yang diletakkan di posisi pendaratan maka hasil pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok siswa akan meningkat”.

