

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada kurikulum 1994 dan GGPP 1999, lompat tinggi merupakan pelajaran yang wajib diberikan di sekolah pada mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga, mulai dari sekolah dasar sampai tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA).

Lompat tinggi adalah salah satu jenis keterampilan gerak untuk melewati mistar berada di antara kedua tiang (dasar –dasar keterampilan Atletik , 2001:57). Menurut Tamsir Riyadi (1985 bahwa lompat tinggi adalah melakukan rangkaian gerak melompat setinggi-tingginya yang mulai dengan awalan, tolakan, melewati mistar dan mendarat . demikian pula dalam kamus besar bahasa Indonesia (1976:531) bahwa lompat tinggi adalah melompat keatas dengan tolakan pada satu kaki untuk mencapai suatu ketinggian tertentu.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian lompat tinggi adalah gerakan melompat ke atas yang di mulai dengan awalan , menolak melewati mistar di akhiri dengan sikap mendarat. Demikian pula dalam kamus besar bahasa Indonesia (1976:531) bahwa lompat tinggi adalah melompat ke atas dengan bertolak pada satu kaki untuk mencapai situasi ketinggian tertentu.

Berdasarkan uraian di atas dapat kami simpulkan, bahwa pengertian lompat tinggi adalah gerakan melompat ke atas yang dimulai dengan awalan, menolak melalui mistar dan di akhiri dengan sikap mendarat. Dengan demikian lompat tinggi merupakan nomor dari

cabang atletik yang tergolong agak rumit di bandingkan dengan nomor lainnya . karena selain di tuntutan kecepatan, juga daya ledak dan kekuatan maksimal dari otot tungkai untuk melakukan gerak vertikal sehingga bisa melewati mistar setinggi-tingginya.Oleh karena itu, lompat tinggi, selain di tuntutan aspek fisik yang maksimal, juga aspek keberanian atau psikis yang maksimal pula. Apabila sarana untuk menunjang lompat tinggi kuarang memadai, seperti matras, bak pasir, maupun tempat yang kurang mendukung akan mentebalkan kurangnya keberanian siswa untuk melakukan pembelajaran lompat tinggi pada siswa terutama pada siswa putrid dengan demikian ketarampilan pun tidak maksimal.

Berdasarkan pengalaman dan pengamatan penulis selama mengajar di SDN SEPANG JAYA ternyata pembelajaran ketrampilan lompat tinggi menunjukkan hal yang sama yaitu sulit dari pembelajaran gerak pada nomor VI, hal ini selain kelas tersebut paling rendah penguasaan keterampilan lompat tinggi bila di bandingkan dengan kelas lainnya , disamping itu kelas yang paling rendah tingkat keberaniannya, dan juga paling kurang minat belajarnya terutama pembelajaran lompat tinggi.Oleh karena itu berdasarkan uraian tersebut diatas, penelitian berminat untuk melakukan penelitian tentang penigkatan kaji tidak melalui pemberian latihan skiping, naik turun bangku dan melompatt ke atas meraih bola.

B. Identifikasi Masalah

Agar masalah yang akan dipecahkan melalui penelitian ini tidak terlalu luas maka perlu ada identifikasi masalah. Adapun identifikasi masalahnya sebagai berikut,:

1. Minimnya sarana penunjang untuk pembelajaran keterampilan.lompat tinggi.
2. Rendahnya tingkat keberanian para siswa dalam melakukan lompat tinggi

3. Minimnya kemampuan fisik para siswa kelas VI seperti kecepatan dan daya ledak, otot tungkai yang menjadi factor rendahnya kemampuan melompat pada lompat tinggi.

C. Rumusan Masalah.

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka masalah yang tepat di rumuskan dalam penelitian adalah :

Apakah dengan pembelajaran naik turun bangku swedia dapat meningkatkan pembelajaran lompat tinggi pada siswa SDN SEPANG JAYA.

D. Tujuan Penelitian .

Adapun tujuan penelitian ini adalah :

1. Meningkatkan pembelajaran lompat tinggi pemberian latihan naik turun bangku.
2. Meningkatkan pembelajaran keterampilan lompat tinggi melalui pemberian latihan lompat naik turun bangku
3. Meningkatkan pembelajaran keterampilan lompat tinggi melalui pemberian lompat ke atas meraih bola.

E. Manfaat Penelitian .

1. Bagi Siswa .
Dapat meningkatkan hasil belajar siswa khususnya keterampilan lompat tinggi
2. Bagi Guru Penjaskes

Sebagai bahan atau acuan untuk mengajar penjaskes dengan baik dan efektif di SDN SEPANJANG JAYA.

3. Bagi Sekolah SDN SEPANJANG JAYA

Hasil penelitian ini dapat menjadi model atau acuan dalam memperbaiki pembelajaran penjaskes, khususnya keterampilan lompat tinggi.

F. Hipotesis

Jika pembelajaran melalui latihan naik turun bangku swedia maka pembelajaran lompat tinggi siswa SDN SEPAG JAYA dapat meningkat.

G. TINJAUAN PUSTAKA

A. Lompat Tinggi

1. Tahap-Tahap Gerakan Dalam Lompat Tinggi

Untuk mencapai hasil ketinggian lompatan ditentukan empat tahap gerakan yang satu dengan yang lainnya tidak dapat dipisahkan yaitu :

- ✓ Awalan
- ✓ Tumpuan
- ✓ Melayang
- ✓ Pendaratan

(Petunjuk atletik,1985:69)

Hans Themer (1996) menyatakan teknik pada lompat tinggi terbatas atas beberapa gerakan yang meliputi: awalan, tolakan, saat melewati mistar dan yang tidak kalah pentingnya adalah mendarat. Berdasarkan kutipan diatas dijelaskan sebagai berikut .

a. Awalan

Awalan merupakan kunci pertama bagi pelompat tinggi dalam usahanya dan melampaui suatu ketinggian. Untuk menguasai dengan baik cara melakukan awalan perlu memperhatikan hal-hal sebagai berikut :

1. Titik awalan dan sudut awalan harus tepat, yang dimaksud dengan titik awalan adalah tempat berpijak atau berdiri permulaan sebelum pelompat mulai melakukan lari awalan. Oleh sebab itu awalan harus tepat dan tetap, agar banyaknya langkah dalam setiap lompatan juga selalu tepat. mengenai besar kecilnya sudut awalan tergantung dari masing-masing gaya misalnya :
 - Gaya scots sekitar 30-35 derajat.
 - Gaya gunting sekitar 40-50 derajat
 - Gaya guling sisi dan straddle sekitar 40 derajat
 - Gaya flop sekitar 70-85 derajat, walaupun pada tiga langkah terakhir mengecil sekitar 35-40 derajat .
2. Arah awalan tergantung dari kaki tumpuan. secara teknis kaki kiri kanan yang dipakai untuk bertumpu akan menentukan dari arah mana pelompat harus mengawali awalan, ini pun tergantung pula dari gaya yang dipakai.
3. Langkah kaki dari pelan semakin dipercepat, dilakukan secara wajar dan lancar. Kecepatan lari pada akhir awalan tidak perlu dilakukan dengan kecepatan penuh (full speed-100%), karena awalan pada tingkat tinggi yang dilakukan secara full

speed akan mempersulit atau mengurangi timbulnya daya tolakan kaki untuk membawa badan melambung keatas.

4. Banyaknya langkah tidak ada ketentuan yang pasti. Namun pada umumnya banyaknya langkah berkisar 9-15 langkah

b. Tumpuan

Tumpuan dilakukan dengan kaki yang kuat,. Saat bertumpu harus tepat pada titik tumpu. Titik tumpu adalah tempat berpijaknya kaki tumpu pada saat melakukan lompatan, untuk memperoleh titik tumpu yang tepat harus dicari dengan cara mencoba berulang kali kaki sejak dari menentukan awalan, sudut awalan, irama serta banyaknya langkah. Titik awalan dikatakan tepat, apabila saat badan melayang di udara titik ketinggian maksimal benar-benar tepat di atas dan di tengah-tengah mistar.

Apabila titik tumpuan terlalu dekat, akibatnya mistar akan tersentuh badan saat pelompat masih bergerak melambung ke atas .sebaliknya apabila titik tumpuan terlalu jauh, akan berakibat mistar tersentuh badan saat pelompat sudah bergerak turun. Disamping itu ada beberapa hal yang perlu diperhatikan pada saat melakukan tumpukan .

1. Menurunkan titik berat badan dengan cara menekuk lutut kaki tumpuan sedemikian rupa (130-160) sehingga menimbulkan daya tolakan yang besar.
2. Saat akan bertumpu posisi badan agak dicondongkan ke belakang (kecuali gaya flop kecondongan kebelakang ini relative sangat kecil atau dihindari sama sekali.
3. Tumpuan dilakukan dengan kuat sehingga, cepat dan meledak (explosive)

4. Menapak pada bagian tumit, terlebih dahulu seluruh tapak kaki-ujung kaki, akhir tumpauan, kaki tumpuan harus lurus pada bagian lutut sampai pada ujung kaki.
5. Saat bertumpu kedua lengan bisa diayuhkan serentak atau ayunan secara wajar (sepihak) saja.

c. Melayang

Gerakan melayang di luar udara terjadi saat kaki tumpu lepas dari tanah. Sikap badan gerakan kaki maupun lengan saat melayang melewati mistar tergantung dari masing-masing gaya. Jadi gerakan dan posisi badan saat melayang inilah yang memberikan ciri-ciri khusus dan membedakan gaya yang satu dengan yang lainnya.

Tiga prinsip yang perlu diperhatikan pada saat melayang :

1. Saat melewati kedudukan titik berat badan sebaiknya sedekat mungkin dengan mistar. Dalam kinesiologi dikatakan bahwa titik berat badan manusia terletak di depan dataran tulang sacrum (panggul) bagian atas sekitar di bagian belakang pusat.
2. Titik ketinggian labung maksimal harus tepat diatas dan ditengah-tengah mistar.
3. Dilakukan dengan tenaga yang sedikit mungkin secara sadar, agar menghindari gerakan-gerakan yang tidak perlu.

d. Pendaratan

Pendataran merupakan tahap terakhir dari gerakan beruntun suatu lompatan. Cara melakukan dan sikap badan saat mendarat tergantung pada masing-masing gaya, disini ada dua prinsip yang perlu diperhatikan

- a. Dilakukan secara sadar.
- b. Posisi badan harus sedemikain rupa sehingga tidak mengakibatkan rasa sakit atau cidera.

2. Gaya Lompat Tinggi

Dalam lompat tinggi terdapat beberapa gaya diantaranya :

a. Gaya Gunting Perut .

Awalan harus dilakukan dengan cepat dan menikung atau agak melingkar dengan langkah untuk awalan tersebut kira-kira 7-9 langkah

Tolakan kaki kuat dengan bantuan ayunan kedua tangan untuk membantu mengangkat seluruh badan. Bila kaki tolakan memadai ke kanan, maka awalan harus dilakukan di sebelah kiri mistar. Pada waktu menolak kaki, bersama dengan ayunan kedua tangan disampingkepala, dimana badan melompat ke atas, dan membuat putaran 180 derajat dan dilakukan bersamaan atau serentak.

Sikap badan diatas terlentang dengan kedua kaki tergantung lemas, dagu agak ditarik ke dekat dada, serta punggung berada di atas mistar yang merupakan busur yang melenting

Mendarat pada karet busa (ukuran x5 m) dengan tinggi 60 cm (lebih) diatasnya ditutup dengan matras yang tebalnya 10-20 cm dan yang mendarat pertama kali adalah punggung, dan bagian belakang kepala. (pendidikan jasmani dan kesehatan, 1 994 : 189)

b. Gaya guling sisi

Awalan dari samping atau seorng sekitar 35-40 derajat. Bila bertumpu dengan kaki kanan, awalan dari serong kanan bertumpu dengan kaki kiri, awalan dari serong kiri. Tumpuan dengan kaki yang terdapat dengan mistar (kaki dalam). Kaki bebas di ayun kedepan atas menyilang mistar. Melayang diatas mistar sikap badan

miring dan sejajar dengan mistar. Saat itu pula kepala segera diturunkan, sehingga posisi kepala lebih rendah dari pinggul, terus berguling meluncur kebawah. Setelah berkembang beberapa lama, saat diatas mistar posisi badan tidak sejajar dengan mistar, tetapi kepala, badan dan kedua lengan melintasi mistar terlebih dahulu terus menukik kebawah seperti menyelam, sehingga gaya ini disebut juga “dive western”.Pendaratan dengan salah satu tangan dan kaki tumpu hampir bersamaan, atau dengan kedua tangan terlebih dahulu terus berguling menjadi mistar. (petunjuk atletik, 1985 : 97).

c. Gaya Guling

- ✓ awalan dilakukan dari depan, tegak lurus terhadap letak mistar Awalan daridepan menuju mistar tanpa merubah arah.
- ✓ bila bertumpu dengan kaki kiri, bertumpu dengan kuat dan tungkai serta kaki kanan diayunkan tinggi dimana masih menghadap mistar.
- ✓ melewati mistar setelah mencapai ketinggian maksimal. Kaki tumpu digerakkan dari badan ini gerakan seperti gerakan gunting. Pada waktu itu juga badan berputer kepala dirundukkan. Ayunan kaki dan tungkai kiri ke atas disertai dengan badan diputar kekiri, ini sebenarnya merupakan gerakan pinggul yang mengangkat titik berat badan lebih tinggi.
- ✓ mendarat, setelah kaki kiri melewati mistar, lalu diturunkan untuk digunakan mendarat sedangkan tungkai dan kaki kanan masih menjulur diudara. Pelompat mendarat dipasir atau kasur busa menghadap mistar, yang berarti pelompat berputar atau telah berbalik arah 180 derajat dengan arah awalan. (petunjuk pelaksanaan kegiatan belajar mengajar atletik, 198 : 24).

d. Gaya guling punggung (flop)

- ✓ awalan langkah panjang dan cepat, dengan posisi sikap tegak. Kaki tolakan adalah kaki dominan atau yang bisa digunakan untuk menumpu. Jarak antara kaki tolakan dengan mistar kira – kira 22-35cm. Dimulai dengan melakukan awalan, jalan, lari, melangkah. Kemudian kaki menekan untu melewati ketinggian mistar. Sudut awalan, dari tempat tolakan ketempat permulaan melakukan awalan, kira – kira 45-50 derajat. Langkah dari tempat awalan ketempat tolakan harus cepat.
- ✓ tolakan, gerakan kai tumpu yang kokoh dan pada saat menolak gunakan salah satu kaki dengan posisi badan agak condong kebelakang. Setelah melakukan tolakan, kaki diluruskan, kedua tangan selalu berada disamping untuk menjaga keseimbangan.
- ✓ sikap badan diatas mistar, lentingan pinggang sehingga benar – benar sejajar punggung dengan mistar. Kedua kaki semula berada dibawah badan, tetapi saat badan melewati mistar kedua kaki harus cepat diangkat, seiring dengan posisi badan yang turun kepermukaan matras.
- ✓ mendarat jatuh seluruh anggota badan dari mulai punggung, kedua kaki hingga lengan pada matras, jatuhnya harus dalam posisi terlentang. (dasar-dasar keterampilan atletik, 2001:65).

B. Unsur - Unsur Fisik

Unsur - unsur tersebut antara lain :

Daya ledak, kecepatan, kekuatan, koordinasi, kelenturan, keberanian (petunjuk atletik, 1985:71).

1. Daya ledak (power)

Power adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan. Power adalah kemampuan otot untuk menggerakkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat.

2. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan – gerakan yang sejenis secara berturut – turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh sesuatu jarak dalam waktu yang cepat.

3. kekuatan

Kekuatan (strength) adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tekanan.

4. Kelincahan

Kelincahan (agilitas) adalah kemampuan untuk mengubah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran posisi tubuhnya.

5. Koordinasi

Koordinasi adalah rangkaian gerakan dari unsur gerakan kekuatan, kecepatan dan kelincahan.

6. Kelentukan

Kelentukan (fleksibilitas) adalah kemampuan untuk bergerak dalam ruang gerak sendiri.

7. Keberanian

Keberanian adalah keinginan melakukan melalui gerak sendi yang ditentukan.

C. Prinsip Dasar Latihan

Selain memperhatikan aspek – aspek latihan, mengingat pengertian latihan adalah proses yang sistematis dari pada yang dilakukan secara berulang – ulang maka perlu

diperhatikan prinsip-prinsip dasar latihan. Dengan mengetahui prinsip-prinsip dasar latihan, maka bentuk latihan yang diberikan terisi kegiatan yang bermanfaat dan jelas arah tujuannya. Sehingga tujuan dari latihan dapat dicapai. Lebih lanjut prinsip-prinsip umum latihan tersebut menurut Harsono (1988:102-121) meliputi : prinsip beban lebih, prinsip perkembangan menyeluruh, prinsip spesialisasi, prinsip individualisasi, prinsip intensitas latihan prinsip kualitas latihan, variasi dalam latihan dan lama latihan.

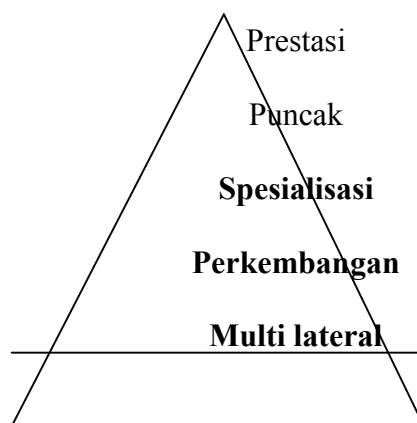
1. Prinsip beban lebih

Prinsip beban lebih ini merupakan prinsip yang paling mendasar. Beban yang diberikan kepada atlet harus cukup berat serta diberikan secara berulang-ulang dengan intensitas yang cukup tinggi. Beban latihan harus merupakan stimulasi terhadap adaptasi atlet. Penambah beban latihan harus dilakukan secara teratur dan dalam olahraga, agar prestasi dapat meningkat, atlet harus berusaha untuk berlatih dengan beban kerja yang lebih berat dari pada yang mampu dilakukan pada saat itu, dengan kata lain, dia bekerja atau berlatih dengan beban kerja yang ada di atas ambang rangsang kepekaan. Kalau beban kerja terlalu ringan dan tidak ditambah maka peningkatan prestasi akan sulit dicapai. Dan sebaiknya jika beban berat diberikan secara terus menerus, maka akan menghentikan prestasi. Pada awal latihan dengan beban latihan yang lebih berat pasti atlet akan menemui kesulitan-kesulitan karena tubuh belum dapat menyesuaikan diri dengan beban yang lebih berat tersebut. Akan tetapi apabila latihan dilakukan secara terus menerus dan berulang-ulang maka beban latihan yang lebih berat dapat diatasi, malah akan terasa ringan. Hal ini berarti prestasi atlet mengalami peningkatan. Maka kini tiba saatnya untuk meningkatkan beban latihan.

2. Prinsip perkembangan menyeluruh

Prinsip perkembangan menyeluruh merupakan prinsip yang diterima secara umum dalam dunia pendidikan. Meskipun seseorang pada akhirnya mempunyai satu spesialis keterampilan, pada permulaan belajar sebaiknya dilibatkan dalam berbagai aspek kegiatan agar memiliki dasar-dasar yang lebih kuat untuk menunjang keterampilan spesialisasinya. Prestasi yang dicapai oleh atlit selain didukung dengan bakat juga karena mereka dilibatkan kedalam berbagai aktivitas sehingga mengalami perkembangan yang komperhensif, yang menyeluruh terutama kondisi fisiknya seperti kekuatan, kelincahan, koordinasi gerak dan sebagainya.

Prinsip perkembangan menyeluruh ini merupakan salah satu syarat memungkinkan tercapainya perkembangan fisik dan penguasaan yang sempurna dari cabang olahraga. Metode latihan ini merupakan dasar menuju spesialisasi dalam cabang olahraga tertentu. Gambar di menggambarkan jenjang utama dalam latihan olahraga.



Gambar 1. Jenjang latihan olahraga

Perkembangan multilateral merupakan dasar program latihan setiap cabang olahraga yang berisi latihan-latihan untuk perkembangan menyeluruh, misalnya fisik. Apabila latihan ini sudah mencapai suatu tingkat yang memuaskan. Atlit kemudian memasuki jenjang yang kedua yaitu spesialisasi cabang olahraga yang diikutinya. Setelah itu atlit kemudian memasuki jenjang yang kedua yaitu spesialisasi cabang

olahraga yang dianutnya. Setelah itu atlit memasuki jenjang latihan untuk prestasi optimal.

3. Prinsip spesialisasi

Untuk mendapatkan sukses dan prestasi yang menonjol seorang atlit harus melakukan spesialisasi dalam cabang olahraga. Spesialisasi berarti mencurahkan segala kemampuan fisik dan psikis pada suatu cabang olahraga tertentu. Sehingga perhatiannya hanya terpusat pada cabang olahraga tertentu. Sehingga perhatiannya hanya terpusat pada cabang olahraga yang ditekuninya. Tentang spesialisasi ini ozalin dalam pompa (1983:110) menganjurkan sebagai berikut :

Agar aktivitas-aktivitas motoric yang khusus mempunyai pengaruh yang baik terhadap latihan, maka latihan harus didasarkan pada 2 hal yaitu :

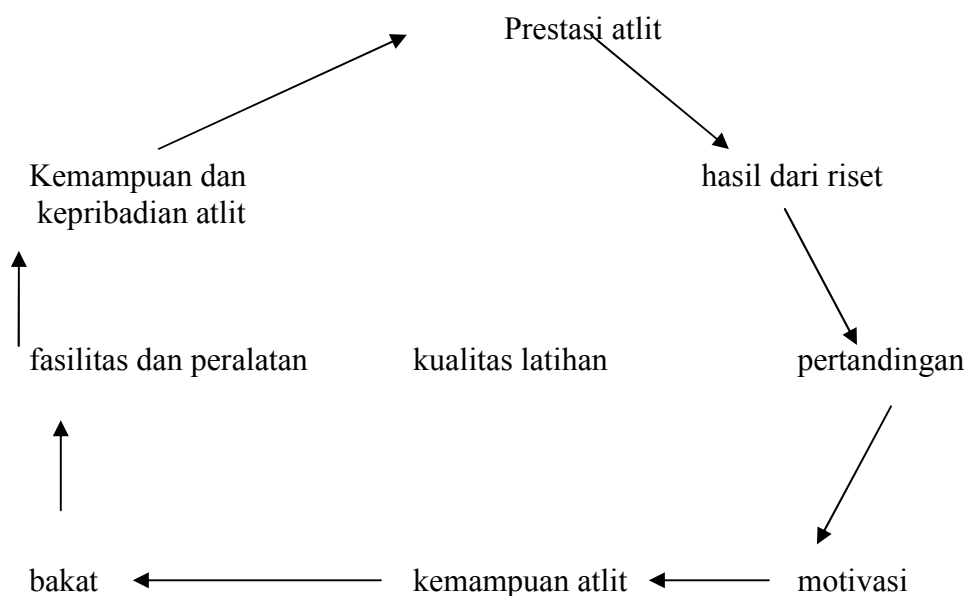
- a) Melakukan latihan-latihan yang khas dicabang olahraga spesialisasi tersebut misalnya permainan bola voli melakukan latihan yang khas untuk meningkatkan keterampilan bermain bolavoli.
- b) Melakukan latihan untuk mengembangkan kemampuan biomotorik yang dibutuhkan cabang olahraga tersebut misalnya latihan fisik yang khas dari cabang olahraga tertentu.

4. Prinsip individualisasi

Tidak ada orang yang secara fisiologis maupun psikologis persis sama, orang mempunyai perbedaan individu masing-masing. Demikian pula setiap atlit berbeda dalam kemampuan, potensi dan karakteristiknya. Oleh karena itu, prinsip individualisasi merupakan syarat yang penting dalam latihan kontemporer, yang diterapkan kepada setiap atlit. Agar tujuan dari latlihan dapat tercapai, maka dalam menyusun program latihan harus memperhatikan faktor-faktor seperti umur, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan.

5. Kualitas latihan

Latihan yang bermutu adalah latihan yang diberikan memang sesuai dengan kebutuhan atlet dan juga koreksi-koreksi yang diberikan. Jika pengawasan dilakukan dengan detail sampai dengan tingkat dan prinsip overkload diterapkan maka latihan dapat bermutu. Kecuali, faktor-faktor pelatih ada faktor lain yang mendukung dan ikut menentukan kualitas yakni hasil latihan, fasilitas dan peralatan latihan. Hasil-hasil evaluasi dari setiap pertandingan serta kemampuan atlet. Dengan kualitas latihan yang baik yang didukung oleh kemampuan atlet, alat dan fasilitas latihan, evaluasi hasil pertandingan dan kemampuan serta kepribadian pelatih maka prestasi atlet akan tercapai.



Gambar 2. Kualitas latihan dan faktor-faktor pendukung (harsono, 1988:119)

6. Prinsip variasi dalam latihan

Latihan yang diberikan secara bertahap dan berulang-ulang memerlukan waktu yang lama dan tenaga dari atlet, maka kadang-kadang menimbulkan rasa bosan pada diri atlet. Untuk mencegah timbulnya kebosanan dalam berlatih, misalnya latihan keterampilan passing bawah bisa divariasikan dengan bentuk-bentuk permainan yang selalu menggunakan teknik pass bawah. Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan latihan dapat dihindari dan tujuan latihan tetap dapat tercapai.

7. Prinsip lama latihan

Bisaanya seorang pelatih lebih menekankan lamanya latihan dari pada penambahan beban latihan. Waktu latihan sebaiknya pendek akan tetapi padat dan berisi dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat. Latihan harus dilakukan dengan usaha yang sebaik-baiknya dan dengan kualitas atau mutu yang tinggi. dan jika atlet mengalami kesalahan segera latihan dihentikan dan koreksi karena kalau berulang-ulang mengalami kesalahan yang sama akan mudah membentuk kebiasaan-kebiasaan yang salah. Suatu keuntungan melakukan latihan dalam waktu pendek adalah bahwa hal ini akan terus membawa atlet berfikir tentang latihannya, artinya segala sesuatu yang diberikan dalam latihan akan dapat teringat dalam alam pikirannya. apabila waktu latihan terlalu lama dan terlalu melelahkan maka atlet akan memandang setiap latihan sebagai suatu siksaan.

8. Prinsip latihan rileksasi

Relaxation adalah hilangnya atau menguranginya ketegangan, baik ketegangan fisik maupun mental. Relaxation merupakan alat mengendalikan diri dan untuk

mempertahan sikap dan untuk mempertahankan sikap dan keseimbangan selama pertandingan berlangsung baik fisik maupun mental. relaxation juga merupakan alat yang efektif untuk menghindari kekakuan, ketegangan terutama pada saat terakhir atau sudah dapat dikembangkan, maka lama kelamaan relaksasi akan datang secara otomatis.

D. Sarana dan Prasarana

Sarana prasarana merupakan unsur penting dalam setiap aktifitas manusia begitu juga pada setiap aktifitas olahraga yang dilakukan. karena betapapun baiknya program yang disusun tidak akan berjalan lancar jika tidak didukung sarana dan prasarana yang baik. Sarana dan prasarana tersebut dapat berupa : tempat latihan dan alat-alat olahraga sesuai dengan cabangnya.

E. Alat dan Fasilitas

Dalam cabang olahraga naik turun bangku diperlukan beberapa jenis alat dan fasilitas diantaranya:

➤ Lapangan lompat tinggi

- a. Bak lompatan dengan ukuran 5X5 m dilengkapi dengan busa dan tingginya 80-100cm.
- b. Tempat awalan kira-kira 15-18m.

➤ Alat dan fasilitas

- a. Tiang lompat
- b. Bilah lompat tinggi
- c. Perata pasir (cangkul) untuk sekolah yang belum menggunakan busa.(pendidikan jasmani dan kesehatan ,1994:97).

F. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuscular, perceptual, kognitif, dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional (Kurikulum 2004:1).

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang baik sebagai perorangan maupun 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 (Abdul Ghofur, yang dikutip oleh Arma Abdullah dan Agus Munadji 1994:5).

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. (Kurikulum 2004:1)

G. Pengertian Pembelajaran

Hampir semua ahli telah mencoba merumuskan dan membuat tafsirannya tentang belajar. “Belajar adalah modifikasi atau memperteguhkan kelakuan melalui pengalaman”. Menurut pengertian ini, belajar merupakan salah satu proses suatu kegiatan dan bukan suatu hasil atau tujuan. Belajar bukan hanya mengingat akan tetapi lebih luas dari pada itu, yakni mengalami. Hasil belajar bukan suatu penguasaan hasil latihan, melainkan perubahan kelakuan (Oemar Hamalik:2003).

Pengertian ini sangat berbeda dengan pengertian lain tentang belajar yang menyatakan bahwa adalah memperoleh pengetahuan: belajar adalah latihan-latihan pembentukan kebiasaan secara otomatis dan seterusnya. Sejalan dengan perumusan di atas, ada pula tafsiran lain tentang belajar, yang menyatakan bahwa belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku individu melalui interaksi dengan lingkungan. Dibandingkan dengan pengertian pertama, maka jelas tujuan belajar itu prinsipnya sama, yakni perubahan tingkah laku, hanya berbeda cara atau usaha pencapaian (Oemar Hamalik:2003). Pengertian ini menitikberatkan pada interaksi antarindividu dengan lingkungan. Di dalam interaksi inilah terjadi serangkaian pengalaman belajar.

Definisi belajar dapat juga diartikan sebagai suatu proses yang memungkinkan timbulnya atau berubahnya suatu tingkah laku sebagai hasil dari terbentuknya respon utama, dengan syarat bahwa perubahan atau munculnya tingkah laku baru itu bukan disebabkan oleh adanya kematangan atau oleh adanya perubahan sementara karena semua hal. (Oemar Hamalik:2003)

Mengajar merupakan suatu proses yang kompleks. Guru berperan tidak hanya sekedar menyampaikan informasi kepada siswa saja tetapi juga guru harus berusaha agar siswa mau belajar. Karena mengajar sebagai upaya yang disengaja, maka guru terlebih dahulu harus mempersiapkan bahan yang akan disajikan kepada siswa. (Husdarta dan Saputra 2002:2).

Upaya yang guru lakukan ini dimaksudkan agar tujuan yang telah dirumuskan dapat dicapai. Oleh karena itu, disamping guru harus menguasai materi pelajarannya guru juga dituntut memiliki kesabaran dan kecintaan dalam memahami dan mengelola proses pembelajaran. Hal inilah yang menjadi kata kunci suksesnya proses belajar mengajar di sekolah.

H. Gerak Dasar

Keterampilan adalah sesuatu yang dimiliki oleh seseorang berupa bakat atau kemampuan untuk melakukan sesuatu yang dapat menghasilkan, baik berupa gerak atau kerajinan yang dapat dimanfaatkan (www.yahoo.co.id, Selasa 29 Juli 2008 21.30). Sedangkan keterampilan gerak adalah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang yang didapat melalui latihan. (Eddy Suparman 1996:61)

Gerak dasar adalah gerak yang berkembangnya sejalan dengan pertumbuhan dan tingkat kematangan. Keterampilan gerak dasar merupakan pola gerak yang menjadi dasar untuk ketangkasan yang lebih kompleks. Pangrazi (1995) membagi tiga gerak dasar yang melekat pada individu, yaitu: 1) gerak lokomotor, 2) gerak non-lokomotor, 3) manipulative.

Pangrazi (1995) mendefinisikan gerak lokomotor adalah “gerak yang digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau memproyeksikan tubuh ke atas, misalnya jalan, lompat, dan berguling”. Gerak non-lokomotor adalah keterampilan yang dilakukan tanpa memindahkan tubuh dari tempatnya, misalnya membungkukkan badan, memutar badan, mendorong dan menarik. Sedangkan gerak manipulative adalah keterampilan memainkan suatu proyek baik yang dilakukan dengan kaki maupun tangan atau bagian tubuh yang lain. Gerak manipulative ini bertujuan untuk mengkoordinasi mata kaki, mata tangan, misalnya melempar, menangkap, dan menendang.

I. Keterampilan Dasar Dominan

Yang dimaksud dengan keterampilan dasar dominan (KDD) dalam sepak takraw adalah sejumlah keterampilan dasar yang dipandang paling menentukan untuk mendukung

pencapaian keberhasilan dalam memainkan teknik-teknik dasar dalam sepak takraw. Penguasaan keterampilan pada setiap cabang olahraga berlandaskan pada penguasaan keterampilan dasar. Keterampilan dasar ini, secara umum terbagi menjadi tiga kelompok, yaitu (1) keterampilan lokomotor, (2) keterampilan non lokomotor, dan (3) keterampilan manipulatif. Peragaan satu teknik dasar suatu cabang olahraga, seperti dalam sepak takraw misalnya, didukung oleh kombinasi beberapa keterampilan dasar. Karena itu untuk mampu melakukan lompat tinggi dengan benar, dalam pengertian mampu memperagakan teknik-tekniknya dengan baik, keterampilan dasar merupakan landasan yang harus dibina sejak awal. Rangkaian latihannya, secara bertahap dalam tata urutan yang logis menuju pembelajaran teknik-teknik dasar dalam lompat tinggi.

1. Keterampilan Non Locomotor

Keterampilan non lokomotor adalah jenis keterampilan yang dilakukan dengan menggerakkan anggota badan yang melibatkan sendi dan otot dalam keadaan badan si pelaku menetap, statis, kaki tetap menumpu pada bidang tumpu atau tangan tetap berpegang pada pegangan.

Yang termasuk ke dalam jenis gerakan non lokomotor adalah, berdiri tegak dengan salah satu kaki diangkat, keterampilan dasar ini termasuk kemampuan keseimbangan (*balance*). Makin tinggi titik berat badan dari bidang tumpu, makin labil keseimbangan seseorang. Makin kecil bidang tumpu juga makin labil posisi keseimbangan.

Untuk dapat mempertahankan titik keseimbangan, seorang pemain berusaha merendahkan titik berat badannya dengan menekukkan sedikit lututnya. Keterampilan ini juga perlu didukung oleh kekuatan otot tungkai yang dipakai sebagai penumpu. Karena gerakan teknik dasar sepak takraw yang dominan berupa menyepak bola anyaman dilakukan dengan salah satu kaki, maka kaki tumpu harus memiliki kekuatan

otot yang memadai untuk mempertahankan keseimbangan. Tentu saja, bukan hanya satu kaki yang dilatih, sebaiknya kedua kaki, kanan dan kiri sama-sama dilatih walaupun dalam praktiknya satu kaki lebih dominan sesuai dengan kebiasaan seseorang.

2. Keterampilan Lokomotor

Yang dimaksud dengan keterampilan lokomotor adalah keterampilan untuk menggerakkan anggota badan dalam keadaan titik berat badan berpindah dari satu tempat ke tempat lain. Karena permainan sepak takraw berlangsung dalam sebuah petak lapangan datar dengan keterampilan dominan memainkan bola dengan kaki, maka bentuk keterampilan dasar dominan adalah :berpindah tempat berupa gerakan melangkah;lari beberapa langkah;melompat dengan kedua kaki (misal untuk menanduk bola dalam teknik

serangan di atas jaring);melompat dengan satu kaki (misal ketika melakukan serangan akrobatik di depan jaring).Keterampilan dasar dominan jenis lokomotor ini harus didukung oleh kekuatan dan kecepatan, dan bahkan power seperti untuk gerakan melompat.

3. Keterampilan Manipulatif

Keterampilan manipulatif adalah keterampilan menggunakan anggota badan, tangan atau kaki, untuk mengontrol bola. Karena dalam sepak takraw, bola terutama dimainkan dengan kaki, tidak boleh dengan tangan, maka keterampilan manipulatif dominan adalah menyepak bola dengan kaki. Kaki berperan untuk ”memukul” bola layaknya bermain bola voli (dengan tangan).

4. Kombinasi Keterampilan Dasar

Keterampilan dasar itu tentunya tidak berdiri sendiri-sendiri. Dalam satu teknik dasar sepak takraw, misal sepak mula (servis), maka di situ dibutuhkan kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan (non-lokomotor) dan keterampilan manipulatif. Koordinasi anggota tubuh dibutuhkan untuk menampilkan gerak dengan (*force*) dan alur gerak (*flow*) yang selaras, terutama ayunan kaki penyepak. Kemampuan untuk mengantisipasi arah bola yang disajikan temannya juga sangat dibutuhkan, sehingga keterampilan dalam sepak takraw seperti pada fenomena *Perspektif Perception-Action* yang berbunyi, "Perspektif ekologis memahami fenomena gerak berdasarkan efek lingkungan terhadap peragaan keterampilan. Menurut perspektif persepsi-aksi (*perception-action*) yang diteorikan oleh J.J Gibson (1979) bahwa ada hubungan yang erat antara sistem perseptual dan sistem motorik, dan keduanya itu terjadi pada hewan dan manusia. Karena itu, kita tidak dapat mempelajari masalah persepsi secara terpisah dengan fenomena gerak itu sendiri. Gibson menggunakan istilah *ketersediaan kondisi lingkungan* untuk menjelaskan fungsi objek lingkungan berupa ukuran dan bentuk dalam tata latar tertentu yang kemudian ditanggapi oleh seseorang. Sebuah bidang datar memberikan kesan kepada seseorang sebagai tempat duduk, dan tidak akan ada yang duduk di sebuah bidang yang miring, kecuali ditanggapi sebagai tempat bersandar. Teori ini berimplikasi terhadap praktik nyata bahwa seseorang mempersepsi objek lingkungannya dalam kaitannya dengan diri mereka, bukan dalam standar objektif".

Dalam cabang olahraga yang memerlukan keterampilan manipulatif yang dominan, seperti sepak takraw, teori ini berimplikasi terhadap kemampuan pemain untuk membuat keputusan untuk menentukan tindakan (teknik yang tidak melanggar peraturan) berdasarkan persepsinya tentang daya, kecepatan, alur (lurus, melambung) bola yang datang dari teman seregu atau pemain lawan. (Sudrajat Prawirasaputra, 1999:19).

