

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian Pembelajaran

Suparno (2001 : 2) mengungkapkan “ Belajar Merupakan suatu aktivitas yang menimbulkan perubahan yang relatif permanen sebagai akibat dari upaya-upaya yang dilakukannya”. Sedangkan Ahmadi (2004 : 128) mengemukakan “ Menurut pengertian secara psikologi, belajar merupakan suatu proses perubahan yaitu perubahan didalam tingkah laku sebagai hasil interkasi dengan lingkunganya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya”

Berdasarkan pendapat tersebut, jelas bahwa belajar merupakan suatu proses perubahan tingkah laku kearah yang lebih baik, yang proses perubahan tersebut salah satunya melalui sekolah-sekolah yang ada dilingkungan masyarakat. Sadirman A.M, dalam bukunya interaksi dan motivasi balajar mengajar (1987 : 98), mendefinisikan tentang aktivitas adalah kegiatan yang dilakukan manusia karena manusia memiliki jiwa sebagai sesuatu yang dinamis memiliki potensi dan energi sendiri.

Oleh karena itu secara alamiah anak didik juga menjadi aktif karena adanya motivasi dan didukung oleh bermacam-macam kebutuhan. Anak didik dipandang sebagai organisme yang yang mempunyai potensi untuk berkembang, dan tugas guru adalah membimbing dan menyediakan kondisi agar anak didik dapat mengembangkan bakat dan potensinya. Keadaan ini siswa yang beraktivitas, berbuat dan harus aktif sendiri.

B. Efektivitas Pembelajaran

Efektivitas belajar bersal dari kata dasar (efektif) dan ditambah dengan akhiran (itas). Efektivitas berarti ada pengaruh, dapat membawa hasil dan berguna. Akhiran (itas) membentuk kata benda yang memiliki sifat dan kata dasar. Jadi efektifitas adalah keefektivitasan dari suatu keadaan atau usaha sehingga ada pengaruhnya dan daya guna. (Balai Pustaka, 2001 : 284).

Pengertian efektivitas menurut Soewarno Handayanigrat mengutip pernyataan Emerson dalam Buku Pengantar Studi Administrasi dan Manajemen bahwa efektivitas merupakan pengukuran dalam arti pencapaian sasaran atau pencapaian tujuan yang telah ditetapkan.

Setelah melihat beberapa pengertian efektivitas tersebut maka penulis menyimpulkan bahwa efektivitas merupakan pengukuran dalam arti pencapaian sasaran atau pencapaian tujuan yang telah ditetapkan. Pelaksanaan pembelajaran harus dipersiapkan dengan baik dan matang untuk masalah program perencanaan dengan berbagai pertimbangan. Perencanaan proses penentuan tujuan dan sasaran yang hendak dicapai dalam pembelajaran harus mempertimbangkan keefektivan dan efektivitasnya.

Hal-hal yang harus diperhatikan agar dalam pembelajaran dapat efektif :

- a. Suasana dan sistem belajar yang kondusif
- b. Tenaga Pengajar
- c. Metode Pembelajaran
- d. Media pembelajaran yang digunakan.

C. Tujuan Pembelajaran

Menurut Peter Kline dalam Gordon Dryden dan Dr. Jeannette Vos, (2000 :22), belajar akan efektif, jika dilakukan dalam suasana yang menangkan (fun and enjoy). Maka, perlu diciptakan suasana dan sistem (kondisi) belajar yang kondusif, disamping faktor

lain yang akan menentukan hasil belajar siswa. Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah faktor pengajar/pendidik.

Oleh sebab itu, mengajar dapat diartikan sebagai usaha menciptakan sistem lingkungan harus memungkinkan terjadinya proses pembelajaran yang *Fun and Enjoy*. Sistem lingkungan belajar itu sendiri dipengaruhi berbagai komponen yang masing-masing akan saling mempengaruhi. Komponen-komponen itu diantaranya yaitu : Tujuan pembelajaran, bahan kajian yang diajarkan, guru dan siswa yang memainkan peranan serta hubungan sosial tertentu, jenis kegiatan yang dikembangkan, metode pembelajaran serta media pembelajaran yang dipilih.

Komponen-komponen sistem lingkungan itu saling mempengaruhi secara bervariasi sehingga setiap peristiwa belajar memiliki profil yang utuh dan kompleks. Masing-masing profil sistem lingkungan belajar diperuntukkan untuk tujuan-tujuan yang dengan kata lain untuk mencapai tujuan belajar tertentu harus diciptakan tujuan belajar tertentu pula.

Dari uraian di atas, secara umum tujuan belajar itu ada tiga jenis, yaitu :

a. Untuk mendapat pengetahuan

Hal ini ditandai dengan kemampuan berfikir. Ilmu pengetahuan dan kemampuan berfikir adalah bagian yang tidak dapat dipisahkan. Dengan kata lain tidak dapat mengembangkan kemampuan berfikir tanpa bahan pengetahuan, sebaliknya berfikir akan memperkaya pengetahuan.

Tujuan inilah mempunyai kecenderungan lebih besar perkembangannya kegiatan belajar, dalam hal ini peran guru sebagai pengajar lebih menonjol. Adapun jenis interaksi atau cara yang digunakan untuk kepentingan itu pada umumnya dengan model kuliah (prestasi), pemberian tugas-tugas bacaan dengan cara demikian pada anak didik akan diberikan pengetahuan sehingga akan menambah pengetahuannya dan sekaligus akan mencarinya

sendiri untuk mengembangkan cara berfikir dalam rangka memperkaya pengentahuannya.

b. Pemahaman Konsep dan Keterampilan

Pemahaman konsep atau merumuskan konsep, juga memerlukan keterampilan. Keterampilan dapat dibedakan menjadi dua, yaitu keterampilan jasmani dan rohani. Keterampilan jasmani adalah keterampilan yang dapat dilihat sehingga akan meniti beratkan pada keterampilan gerak anggota tubuh seseorang yang sedang belajar.

Termasuk dalam hal ini masalah-masalah teknik pengulangan. Sedangkan keterampilan rohani lebih rumit, karena tidak selalu berurusan dengan masalah-masalah keterampilan yang dapat dilihat bagaimana ujung pangkalnya, tetapi lebih abstrak, menyangkut soal penghayatan dan keterampilan berfikir serta kreativitas untuk menyelesaikan dan merumuskan suatu masalah atau konsep. Jadi semata-mata bukan soal pengulangan, tetapi mencari jawaban yang cepat dan tepat.

Keterampilan ini memang dapat dipelajari, yaitu dengan banyak melatih kemampuan. Misalnya dengan cara mengungkapkan perasaan melalui tulisan bahasa tulis atau lisan, bukan soal tata bahasa atau kosa kata, semua memerlukan banyak latihan.

Interaksi yang mengarah terhadap tercapainya keterampilan atau menuruti kaidah tertentu dan bukan semata-mata menghafal atau meniru cara berinteraksi dengan metode *Role Playing*.

c. Pembentukan Sikap

Dalam menumbuhkan sikap dan mental, prilaku dan pribadi anak-anak didik, guru harus lebih bijak dan hati-hati dalam pendekatannya. Untuk itu

dibutuhkan kecakapan dalam mengarahkan motivasi dan berfikir dengan tidak lupa menggunakan pribadi guru itu sendiri sebagai contoh atau model.

Dalam interaksi belajar-mengajar guru akan senantiasa diobservasi, dilihat, didengar dan ditiru semua prilakunya oleh para siswanya. Dalam proses observasi dapat dimungkinkan juga menirukan itu diharapkan terjadi proses internalisasi sehingga menumbuhkan proses penghayatan pada setiap diri siswa untuk kemudian diamalkan.

D. Teori Belajar

Seorang guru perlu mengetahui teori belajar sehingga dapat mempertahankan bagaimana seharusnya siswa belajar. Adapun teori yang perlu diketahui antara lain teori Conditioning dan teori Connectionism. Menurut Pavlo (1990 : 1), teori Conditioning menekankan bahwa proses belajar mengajar diperoleh dari hasil latihan atau kebiasaan mereaksikan terhadap syarat atau rangsangan tertentu yang dialaminya dalam kehidupan. Pengertian belajar menurut teori ini adalah perubahan yang terjadi karena syarat-syarat (Conditioning) yang kemudian menimbulkan reaksi (respon). Adapun kelemahan teori ini adalah menganggap bahwa belajar hanya disebabkan oleh latihan atau kebiasaan tanpa menghiraukan peranan pribadi dalam memilih dan juga menentukan perbuatan atau reaksi apapun yang akan dilakukan. Belajar merupakan proses aktif untuk mendapatkan pengetahuan atau pengalaman sehingga mampu mengubah tingkah laku manusia yang bersangkutan.

E. Pengertian Belajar

Pengertian mengajar menurut Hustrda dan Saputra (2002 : 2)

“ Mengajar merupakan suatu proses yang sangat kompleks. Guru berperan tidak sekedar menyampaikan informasi kepada siswa tetapi juga guru harus berusaha agar mau belajar. Karena mengajar merupakan upaya yang disengaja, maka guru harus terlebih dahulu mempersiapkan bahan yang akan disajikan terhadap siswa”.

Upaya yang guru maksudkan agar tujuan yang telah dirumuskan dapat dicapai. Oleh karena itu, guru harus menguasai materi pelajaran guru juga harus dituntut untuk memiliki kesabaran dan kecintaan dalam materi yang hendak disampaikan.

F. Pendekatan dalam Pembelajaran

Menurut Tim Diklatif Metodik Depdikbud (1995 : 1), pembelajaran berarti perbuatan atau aktivitas yang menyebabkan timbulnya kegiatan atau kecakapan baru pada orang lain.

Definisi lain dari Roeestiya (1986 : 41), Pembelajaran adalah :

1. Transfer pengetahuan kepada siswa.
2. Mengajar siswa bagaimana belajar.
3. Hubungan interaksi antara siswa dan guru.
4. Proses interaksi siswa dengan siswa dan konsultasi kepada guru.

Dari definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah serangkaian proses kegiatan belajar mengajar yang dilakukan guru dikelas kelas dan dalam menyampaikan program pembelajaran pada sejumlah siswa sehingga terjadi interaksi dua arah, yaitu : Guru dan siswa, siswa dan siswa untuk mencapai tujuan yang ditetapkan.

G. Hakikat Belajar Keterampilan Motorik

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 memperoleh/meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani pertubuhan kecerdasan dan pembentukan watak serta nilai-nilai dan sikap positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan (Syaripuddin, Mahadi, 1993

: 4) dan Rijsdorop (1971) mengatakan bahwa pendidikan jasmani adalah pergaulan paedagogik dalam bidang gerak dan kebugaran.

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada peserta didik berupa aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang telah direncanakan secara sistematis dengan memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan guna merangsang perkembangan fisik, keterampilan berfikir, emosional, sosial dan moral. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina dan sekaligus untuk membentuk gaya hidup sehat dan aktivitas sepanjang hayat. Salah satu tujuan pendidikan jasmani adalah mengembangkan keterampilan gerak. Dalam perkembangannya melalui suatu pembinaan yang sistematis dan teratur. Proses pelajaran harus sejalan dengan kematangan siswa sepanjang usia maupun fisik perlu dibedakan antara setiap umur yaitu dari masa balita, anak-anak, remaja, dewasa dan tua.

Dengan demikian tahap perkembangan anak dalam hal ini usia SD, merupakan proses belajar gerak dasar, bila kemampuan gerak dasar umum telah dikuasai maka untuk mempelajari gerak kelanjutannya akan lebih mudah untuk diarahkan guna mempelajari keterampilan yang lebih tinggi, dalam hal ini mempelajari bentuk-bentuk gerakan suatu cabang lompat jauh gaya jongkok.

Intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai proses pertumbuhan dan perkembangan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani sangat erat kaitannya dengan gerak manusia, prestasi yang optimal yang akan diperoleh dari bentuk-bentuk gerakan yang terdapat dalam aktivitas atletik yaitu lompat jauh gaya jongkok adalah akibat dari pendidikan jasmani.

H. Media Pembelajaran

Media merupakan sebuah bentuk jamak dari kata medium yang secara harfiah berarti perantara atau pengantar (Arief Sadiman, 2005 : 6). Menurut I Gede

Sugiantana (2005) kaitan media dengan pembelajaran, media sebagai suatu perantara pesan-pesan atau materi ajar dari guru kepada siswa.

Dari pendapat media adalah segala sesuatu yang dapat menyalurkan informasi dari sumber informasi kepada penerima informasi. Bila media sebagai sumber belajar materi maka materi yang dikemas dalam suatu media dalam penyampaianannya akan diinformasikan melalui media sehingga materi akan lebih mudah dimengerti dan dipahami .

Dalam hal ini guru harus pandai memilih media pendidikan yang sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi, sesuai dengan yang dikemukakan oleh Hamanik (1987 : 7) tentang memilih media yang memenuhi syarat adalah sebagai berikut :

- a. Rasional, sesuai dengan akal dan mampu dipikirkan oleh kita.
- b. Ilmiah, sesuai dengan perkembangan akal dan mampu dipikirkan.
- c. Ekonomis, sesuai dengan kemampuan pembiayaan yang ada.

Dengan adanya syarat-syarat tersebut diharapkan seorang guru tidak ragu-ragu untuk menentukan pilihannya mengenai media dan alat bantu dalam pembelajaran.

I. Alat Bantu Pembelajaran

Alat bantu pembelajaran merupakan salah satu media penunjang bagi peserta didik dan memiliki manfaat untuk meningkatkan perhatian anak, dengan alat bantu anak diajak secara aktif untuk memperhatikan apa yang telah diajarkan oleh guru.

Kendati demikian perlu diperhatikan walaupun fasilitas alat yang dimiliki oleh sekolah kurang memadai, tetapi penggunaan alat bantu itu diikuti dengan metode anak aktif sehingga efektivitas pengajar akan semakin baik. Alat bantu mengajar adalah alat atau perlengkapan oleh seseorang guru dalam mengajar.

J. Proses Lompat Jauh Gaya Jongkok

Lompat jauh gaya jongkok merupakan sebuah gerakan yang dilakukan secara terencana dan terorganisir oleh bagian tubuh manusia. Lompat jauh gaya jongkok bukanlah sebuah lompatan yang dilakukan secara sembarangan, melainkan menggunakan kelentukan dan kekuatan tubuh yang telah terorganisir untuk mendapatkan hasil yang optimal.

a. Teknik-teknik dalam melakukan lompat ajauh gaya jongkok

(1) Teknik awalan

Awalan atau anjang-ancang adalah gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan horizontal pada waktu akan melakukan tolakan (Jess Jarver, 1982 : 34). Kecepatan lari awalan dan besarnya sudut tolakan merupakan komponen unsur-unsur yang menentukan pencapaian jarak lompatan (Ballesteros, 1979 : 54).

(2) Teknik tumpuan atau tolakan

Maksud dari tolakan atau take off adalah merubah gerakan lari menjadi suatu lompatan. Dengan melakukan lompat tegak lurus sambil mempertahankan kecepatan horisontal (Jess Jarver, 1982 : 36).

Yang perlu diperhatikan dalam melakukan tolakan:

- (a) Tolakan dilakukan dengan kaki yang terkuat (Tamsir Riyadi, 1985 : 96).
- (b) Untuk menghindari hilangnya kecepatan horizontal sudut proyeksi tidak boleh terlalu besar (Derek Boosey, 1980 : 97).

Mengenai sudut tolakan Derek Boosey (1980: 98) berpendapat bahwa *“film studies of first class performers show a wide variety of take-off angles with the majority falling down betwen 150 dan 250”*. Yang artinya: “berdasarkan pengamatan terhadap atlet-atlet yang baik menunjukkan sudut tolakan yang bermacam-macam sebagian besar jatuh antara 150 dan 250”. Selanjutnya: *“it is fact that the best jupers do not take off at an angle of more*

than 250". Artinya "pada kenyataannya pelompat terbaik tidak tinggal landas pada sudut lebih dari 250".

(3) Sikap badan di udara lompat jauh gaya jongkok

Sikap badan di udara lompat jauh gaya jongkok yaitu, waktu lepas dari papan tolak, kedua tungkai di udara dalam keadaan jongkok, kedua lutut ditekuk, kedua tangan ke depan. Pada waktu akan mendarat kedua tungkai dijulurkan ke depan, kemudian mendarat dengan kedua kaki.

Adapun cara yang digunakan yaitu :

- a. Kaki yang memimpin diajatuhkan setelah kaki yang take off selesai menjalankan tugasnya dan digerkan kedepan.
- b. Pada saat kedua tungkai berada diudara yaitu waktu berada dalam posisi melintang dan kedua tangan diangkat keatas.
- c. Gerakan merentang tubuh ini menambah kelambatan pada sumbu horizontal dan melambatkan terjadinya rotasi kedepan.

(4) Teknik mendarat

Mendarat merupakan gerakan terakhir dari rangkaian gerakan lompat jauh. Mendarat bertujuan mendapatkan suatu posisi dengan kedua kaki menyentuh pasir sejauh mungkin di depan pusat dari gaya berat tubuh pelompat (Jess Jarver, 1982 : 42).

Pendaratan sebaiknya dilakukan dengan kedua belah kaki dan pada bagian tumit terlebih dahulu. Sebelum tumit menyentuh pasir, kedua kaki diluruskan kedepan. Jarak antara kaki jangan terlalu berjauhan. Setelah tumit berpijak pada pasir. Kedua lutut segera ditekuk dan badan condong ke depan, kedua tangan dijulurkan kedepan (Tamsir Riyadi, 1985 : 102).

Ada 2 cara mendarat dalam lompat jauh yaitu, *the scoop landing technique* and *the side fall landing technique*. Pada gerakan *the scoop landing technique* dijelaskan: " ... *the legs are extended and the kness ride forward*

as the trunk scoops past the point of contact”. Artinya: “ ... kedua tungkai di julurkan ke depan seperti menyekop dan kemudian setelah menyentuh lutut ditekuk di depan badan”. Pada gerakan *the side fall landing technique*, “ ... *the athlete locks one knee joint and relaxes the other knee, so when contact is made the rigid knee is used as a lever and swings to the side past the point of ground contact*” artinya, ... atlet meluruskan atau mengunci salah satu lutut dan melenturkan lutut yang lain, maka pada saat menyentuh pendaratan terjadi lutut yang terkunci dipakai sebagai tumpuan dan berayun disisi lutut yang rileks (lentur), sementara badan menjatuhkan pada sisi menyentuh pendaratan” (Boosey, 1980 : 101)

b. Tujuan Lompat jauh gaya jongkok

Adapun tujuan menggunakan gaya ini untuk mendapatkan keseimbangan sewaktu melayang dan memperoleh posisi landing yang efisien kemudian untuk mengurangi arah rotasi dengan merntangkan tubuh saat melayang.

K. Hipotesis

Hipotesis merupakan sebuah bagian penting dalam setiap penelitian, karena melalui hipotesis inilah suatu penelitian perlu diuji kebenarannya. Secara definitife yang dimaksud hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian, sampai terbukti kebenarannya melalui data yang terkumpul atau dengan kata lain merupakan jawaban sementara dari masalah penelitian yang masih perlu dikaji dan diuji kebenarannya. Dalam penelitian ini, hipotesis yang diajukan adalah “Jika Pembelajaran Menggunakan alat modifikasi maka dapatmeningkatkan proses belajar lompat jauh dengan baik”

