

II. KAJIAN PUSTAKA

A. Pengertian Belajar

Thursan Hakim (2005:1), belajar adalah suatu proses perubahan di dalam kepribadian manusia, dan perubahan tersebut ditampakkan dalam bentuk peningkatan kualitas dan kuantitas tingkah laku seperti peningkatan kecakapan, pengetahuan, sikap, kebiasaan, pemahaman, keterampilan, daya pikir, dan lain-lain kemampuan.

Menurut Slameto (2003:13), belajar merupakan suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Skinner dalam Dimiyati dan Mudjiono (1999:9), belajar merupakan hubungan antara stimulus dan respons yang tercipta melalui proses tingkah laku. Berdasarkan pendapat ahli di atas belajar bisa diartikan sebagai suatu proses untuk menghasilkan suatu perubahan.

B. Pengertian Mengajar

Nasution (1982:8) mengemukakan bahwa mengajar adalah segenap aktivitas kompleks yang dilakukan guru dalam mengorganisasi atau mengatur lingkungan sebaik-baiknya dan menghubungkannya dengan anak sehingga

terjadi proses belajar. Usman (1994:3) mengemukakan bahwa mengajar adalah membimbing siswa dalam kegiatan belajar mengajar atau mengandung pengertian bahwa mengajar merupakan suatu usaha mengorganisasi lingkungan dalam hubungannya dengan anak didik dan bahan pengajaran yang menimbulkan terjadinya proses belajar. Sedangkan Hamalik (2001:44-53) mengemukakan, mengajar dapat diartikan sebagai (1) menyampaikan pengetahuan kepada siswa, (2) mewariskan kebudayaan kepada generasi muda, (3) usaha mengorganisasi lingkungan sehingga menciptakan kondisi belajar bagi siswa, (4) memberikan bimbingan belajar kepada murid, (5) kegiatan mempersiapkan siswa untuk menjadi warga negara yang baik, (6) suatu proses membantu siswa menghadapi kehidupan masyarakat sehari-hari.

Berdasarkan para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa mengajar merupakan penyampaian pengetahuan, keterampilan dan proses pembimbingan kepada siswa dalam rangka menghadapi kehidupannya.

C. Belajar Motorik

Efektifitas pembelajaran motorik membutuhkan suatu landasan teori sebagai tuntunan dalam praktik di lapangan yang dapat dipertanggung jawabkan baik secara professional maupun etik dalam profesi mengajar/melatih. Dalam proses belajar keterampilan motorik, selain unsur fisik yang terlibat, ada pula unsur psikis, yaitu emosi dan perasaan yang dapat menjadi daya penggerak dalam perubahan perilaku. 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 beberapa klub atletik. Dalam pendidikan jasmani pengajaran atletik, anak hadir di lapangan bukan karena mereka ingin di sana, melainkan mereka harus ada di sana. Tidak mengherankan jika sebagian dari mereka terlihat antusias, tetapi tidak sedikit pula yang terlihat kurang antusias atau ragu-ragu malah terkesan malas.

Dalam 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 Tinggi

Lompat tinggi merupakan salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik. Dalam perlombaan loncat tinggi seorang pelompat akan berusaha untuk melompat setinggi-tingginya melewati mistar lompat yang bertumpu pada salah satu kakinya (kaki yang terkuat) dengan sekuat-kuatnya.

Lompat Tinggi terdiri atas beberapa unsur teknik : awalan, tolakan, sikap, badan diatas mistar dan mendarat. Keempat unsur ini merupakan satu kesatuan, yaitu suatu urutan gerak lompat yang tidak terputus-putus.

Dengan demikian dapat dipahami bahwa hasil lompatan itu dipengaruhi oleh kontrol kecepatan awal, kekuatan bertumpu (menolak), koordinasi saat berada di udara / di atas mistar dan mendarat.

(1) Awalan

- a. Daerah awalan panjangnya tidak terbatas minimum 15 m
- b. Daerah tumpuan harus datar dan tingkat kemiringannya 1 : 100

(2) Tiang Lompat

Tiang lompat harus kuat dan kukuh,dapat terbuat dari apa saja asal kuat dan kukuh.jarak kedua tiang tersebut adalah 3,98 m – 4,02 m.

(3) Bilah Lompat

Terbuat dari kayu,metal atau bahan lain yang sesuai dengan :

- a. Panjang mistar lompat 3,98 m – 4,02 m dan berat maksimal mistar adalah 2,00 kg

- b. Garis tengah mistar antara 2,50 m – 3,00 m, dengan penampang mistar terbentuk bulat dan permukaannya harus datar dengan ukuran 3cm x 15 cm x 20 cm
- c. Lebar penopang bilah 4 cm dan panjang 6 cm

(4) Tempat Pendaratan

Tempat pendaratan tidak boleh kurang dari 3 m x 5 m yang terbuat dari busa dengan ketinggian 60 cm dan di atasnya ditutupi oleh matras yang tebalnya 10 m – 20 cm.

3. Macam – macam Gaya Lompat Tinggi

Dalam lompat tinggi dikenal beberapa gaya, antara lain: (a) Gaya Gunting (scissors/scott), (b) Gaya Guling sisi (western Roll), (c) Gaya Guling Perut (straddle) dan (d) Gaya Memutar (Flop).

D. Modifikasi Alat Bantu

Secara harfiah modifikasi berarti perubahan, dan bila dikaitkan dengan gerakan melempar maka dapat diartikan adanya perubahan pada cara melakukan gerak melempar dan alat yang dilemparkan, seperti yang dikatakan Rusli Lutan (1997:45) bahwa modifikasi diartikan sebagai perubahan dari keadaan lama menjadi keadaan baru. Perubahan itu bisa berupa bentuk, isi, fungsi cara penggunaan dan manfaat tanpa sepenuhnya menghilangkan karakteristik semula. Pengertian tersebut mengandung makna bahwa dalam belajar keterampilan gerak melempar 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 melempar, karena peralatan untuk melempar (peluru, cakram, lembing dan martil) 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 melempar kepada siswa. Adapun peralatan yang dimodifikasi tersebut antara lain, siswa untuk berlatih melompat bisa menggunakan karet, tumpukan kardus bekas, busa, atau peralatan lompat lainnya yang disesuaikan dengan tingkat kemampuan siswa dan memberikan rasa nyaman dan aman.

E. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah : “Jika menggunakan alat bantu yang dimodifikasi pada siswa kelas VI SDN 1 Wates Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu maka pembelajaran atau latihan lompat tinggi dapat ditingkatkan.