

## **II. TINJAUAN PUSTAKA**

### **A. Tinjauan Pustaka**

#### **1. Pengertian Pendidikan Jasmani**

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional. (Depdiknas 2004:1)

Pendidikan Jasmani merupakan pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, pengetahuan, perilaku hidup yang aktif dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani yang dilaksanakan secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan agar dapat meningkatkan sikap positif bagi diri sendiri sebagai pelaku dan menghargai manfaat aktifitas jasmani bagi peningkatan kualitas hidup sehat seseorang sehingga akan terbentuk jiwa sportif dan gaya hidup yang aktif ( Depdiknas, 2004 : 2 ).

Menurut Eddy Suparman (2000:1) pendidikan jasmani dan kesehatan adalah mata pelajaran yang merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan

kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dengan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang selaras, serasi, seimbang. Sepaham dengan pendapat yang telah disampaikan sebelumnya, Roji (2007:1) menyatakan, bahwa yang dimaksud dengan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah “Proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani dan membiasakan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari”.

Berdasarkan pendapat para ahli yang telah dikemukakan, peneliti berpendapat bahwa yang dimaksud pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan hidup bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih.

## **2. Pengertian Belajar Mengajar**

Belajar adalah kegiatan yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, sebab proses belajar dilakukan oleh manusia sejak lahir sampai meninggal dunia. Terdapat beberapa pendapat yang dikemukakan para ahli mengenai esensi belajar di antaranya, menurut Sadiman, (2005:20) menyatakan bahwa “Belajar merupakan perubahan tingkah laku atau penampilan dengan serangkaian kegiatan misalnya dengan membaca, mendengarkan, meniru, dan lain sebagainya”. Menurut Roestiyah (1998:8)

belajar adalah “Suatu proses aktivitas yang dapat membawa perubahan pada individu”.

Dalam pengertian luas, belajar dapat diartikan sebagai kegiatan psikofisik menuju ke perkembangan pribadi seutuhnya. Kemudian dalam arti sempit, belajar dimaksudkan sebagai usaha penguasaan materi ilmu pengetahuan yang merupakan sebagian kegiatan menuju terbentuknya kepribadian seutuhnya. Relevan dengan ini maka ada pengertian bahwa belajar adalah “penambahan pengetahuan”.

### **3. Model Pembelajaran**

Hasil belajar yang dicapai oleh siswa tidak terlepas dari peranan guru dalam memilih dan menerapkan model pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik materi dan siswa. Menurut Soekamto dan Winataputra (1996: 101) Model pembelajaran adalah kerangka konseptual yang melukiskan prosedur yang sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar tertentu dan berfungsi sebagai pedoman bagi para perancang pembelajaran dan para pengajar dalam merencanakan dan melaksanakan aktivitas pembelajaran. Dengan demikian model pembelajaran memiliki makna yang lebih luas dari strategi, metode atau prosedur.

Model pembelajaran adalah sebuah perancangan atau pola yang dapat digunakan untuk menjabarkan kurikulum, untuk merancang materi pembelajaran dan untuk memandu kegiatan pembelajaran di dalam kelas

atau setting kelas yang lain. (Ahmad H.P, 2005:15). Menurut Djamah Sopah (2000: 22) Model pembelajaran memiliki empat ciri khusus, yaitu:

(1) rasional teoritik yang logis yang disusun oleh penciptanya; (2) tujuan pembelajaran yang akan dicapai; (3) tingkah laku mengajar yang diperlukan agar model tersebut dapat terlaksana, 4) lingkungan belajar yang diperlukan agar tujuan pembelajaran tersebut tercapai.

Berdasarkan pemikiran-pemikiran tersebut model pembelajaran dapat diartikan sebagai penerapan konsep-konsep tertentu dalam pembelajaran yang harus dikerjakan menurut langkah-langkah yang teratur dan bertahap, sistematis dan terorganisir, agar mencapai pengalaman belajar dan tujuan belajar tertentu, sekaligus merupakan pedoman bagi para pembelajar dalam pelaksanaan aktivitas pembelajaran.

Model pembelajaran yang dapat diterapkan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani adalah model pembelajaran dengan bantuan guru dan dengan penggunaan alat bantu. Model ini sangat sesuai dengan materi Pendidikan Jasmani di sekolah yang pencapaian tujuan pendidikannya melalui aktivitas jasmani yang berupa gerak jasmani atau olahraga. Dengan bantuan guru dan penggunaan alat bantu diharapkan akan tercipta pembelajaran yang menyenangkan, menarik dan dapat meningkatkan motivasi/semangat anak untuk melakukan gerak sehingga pembelajaran efektif dan efisien.

#### 4. **Alat Bantu**

Menurut EACT yang dikutip oleh Rohani (1997 : 2) “media adalah segala bentuk yang dipergunakan untuk proses penyaluran informasi”. Sedangkan pengertian media menurut Djamarah (1995 : 136) adalah “media adalah alat bantu apa saja yang dapat dijadikan sebagai penyalur pesan guna mencapai Tujuan pembelajaran”.

Menurut Azhar Arsyad ( 2005: 7 ) media pendidikan memiliki pengertian alat bantu pada proses belajar baik di dalam maupun di luar kelas.

Alat bantu adalah alat yang digunakan pendidik dalam menyampaikan pendidikan, alat bantu ( peraga ) sangat penting. Alat tersebut berguna agar bahan pelajaran yang disampaikan oleh guru lebih mudah diterima atau dipahami peserta didik. Dalam proses belajar mengajar alat peraga dipergunakan dengan tujuan membantu guru agar proses belajar siswa lebih berhasil dalam proses pembelajaran dan efektif serta efisien.

#### 5. **Modifikasi**

Modifikasi adalah penyesuaian alat atau perlengkapan pada suatu kegiatan yang akan dilaksanakan, modifikasi biasanya digunakan bila suatu lembaga, misalnya sekolah yang tidak memiliki fasilitas yang lengkap maka dibuatlah modifikasi alat, agar proses pembelajaran tetap berjalan dengan baik.

Di dalam kamus besar bahasa Indonesia (1990:589) “Modifikasi diartikan sebagai perubahan atau perubahan dari sebuah benda”. Sedangkan

menurut Bahagia dan Suherman (2000:1) “Modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial dan dapat melancarkan dalam belajarnya. Sepaham dengan hal yang telah disampaikan sebelumnya Lutan (1998:2) menjelaskan bahwa “Modifikasi adalah perubahan keadaan dapat berupa bentuk, isi, fungsi, cara penggunaan dan manfaat tanpa sepenuhnya menghilangkan aslinya”.

“Secara garis besar tujuan modifikasi adalah :1) mengatasi keterbatasan akan sarana dan prasarana pendidikan jasmani; 2) mendukung pertumbuhan dan perkembangan peserta didik; 3) mendukung tercapainya tujuan pembelajaran yang efektif; 4) mengurangi resiko cedera akibat proporsi antara sarana pembelajaran dan kondisi fisik yang tidak seimbang”. ( Lutan, 1997 )

Dari pendapat para ahli yang telah dikemukakan, peneliti berpendapat bahwa modifikasi adalah pengembangan materi dengan cara merubah keadaan, bentuk, fungsi, susunan tanpa merubah hakikat aslinya, semua pengembangan itu dilakukan bertujuan untuk mempermudah proses belajar sehingga dapat mencapai hasil yang diinginkan.

Alat bantu (peraga) yang digunakan dalam pembelajaran lompat jauh gaya berjalan di udara pada siklus pertama adalah menggunakan paralon dan keset. pada siklus kedua menggunakan box. Kemudian pada siklus ketiga menggunakan bola yang di gantung. Keuntungan alat bantu modifikasi pada siklus pertama, kedua dan ketiga adalah hemat biaya, praktis, serta

memudahkan guru untuk mengevaluasi gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara dalam pembelajaran atletik. Diharapkan dengan menggunakan paralon dan keset, box, dan bola yang digantung siswa akan termotivasi untuk mempraktikkan teknik dasar yang sedang diajarkan dengan benar. Alat bantu yang digunakan dalam pembelajaran lompat jauh gaya berjalan di udara adalah:

#### 1. Paralon

Tinggi : 20 cm, 30 cm, 40 cm

Panjang : 80 cm

Keset

Panjang : 30 cm

Lebar : 25 cm

Tebal : 0,5 cm



Gambar 1. Paralon dan keset

## 1. Box

Tinggi : 30 cm

Lebar : 50 cm

Panjang : 1,27 cm



Gambar 2. Box

## 2. Bola yang digantung pada tiang bambu

Tinggi tiang : 250 cm

Tinggi bola yang digantung dari tanah

Perempuan : 160 cm

Laki-laki : 180 cm



Gambar 3. Bola yang di gantung pada tiang bambu

## B. Atletik

Atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu *Athlon* atau *Athlum* yang artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan, sedangkan orang yang melakukannya dinamakan *Athleta* (atlet). Istilah lain yang menggunakan atletik adalah *Athletics* (bahasa Inggris), *Athletiek* (bahasa Belanda), *Athletiqui* (bahasa Perancis), *Athletik* (bahasa Jerman).

Atletik yang kita kenal saat ini adalah olahraga yang paling tua di dunia. Gerak-gerak dasar yang terkandung dalam atletik sudah dilakukan sejak adanya peradaban manusia di muka bumi ini. Bahkan gerakan itu sudah dilakukan sejak manusia dilahirkan yang secara bertahap berkembang sejalan dengan tingkat perkembangan, pertumbuhan dan kematangan biologisnya.

Menurut seorang Pujangga Yunani bernama *Humeros* dalam bukunya berjudul *Liliad*. Diperkirakan kegiatan atletik sudah dilakukan sejak 1100 SM, tercatat nama-nama seperti Eurialus, Epius, Odiseus, Aias dan Argamenon. Mereka disebut jago-jago berkuda, lari dan lempar lembing. Odiseus saat itu disebut sebagai jagonya lempar cakram yang belum terkalahkan lemparannya. Sehingga gambar Odiseus yang sedang melempar cakram diabadikan sebagai simbol atletik dan di Indonesia dipakai untuk lambang PASI.

Kemudian kegiatan club-club atletik mulai menyebar ke luar Eropa dimulai dari Kerajaan Inggris, terus ke Amerika, ke New Zeland, Belgia, Afrika Selatan dan Negara-negara lainnya. Pada tahun 1912 pada saat penyelenggaraan Olimpiade Modern yang ke 5, yang diadakan di Stockholm Swedia, diadakan

Kongres dalam rangka membentuk Federasi atletik dunia yang kemudian federasi itu diberi nama IAAF (Internasional Amateur Athletic Federation).

Sedangkan di Indonesia sendiri organisasi atletik untuk pertama kalinya didirikan pada tanggal 3 September tahun 1950 di Kota Semarang yang sekarang disebut PASI. Nomor-nomor yang dipertandingkan pada perlombaan atletik antara lain : untuk nomor lari terdiri dari lari jarak pendek (100 m, 200 m, dan 400 m), lari jarak menengah (800 m, 1500 m, 3000 m), lari jarak jauh (5000 m, 10.000 m), marathón (42 km, 195 km), jalan cepat (5 km, 10 km, 20 km). Untuk nomor lompat terdiri dari lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi, dan lompat tinggi galah. Untuk nomor lempar terdiri dari lempar lembing, lempar cakram, lontar martil, dan tolak peluru.

### **C. Lompat Jauh**

Lompat jauh adalah salah satu nomor yang terdapat pada nomor lompat yang meliputi cara melakukan awalan, tumpuan, melayang di udara dan cara melakukan pendaratan (Tamsir Riyadi : 1985 : 95). Lompat jauh adalah lompat sejauh-jauhnya yang mempunyai unsur-unsur pokok meliputi awalan, tolakan, sikap badan ketika berada di udara, sikap badan pada waktu jatuh atau mendarat. (Engkos 1985 : 76). Ada beberapa macam gaya dalam lompat jauh, gaya Jongkok, gaya menggantung, gaya berjalan di udara.

#### **1. Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara**

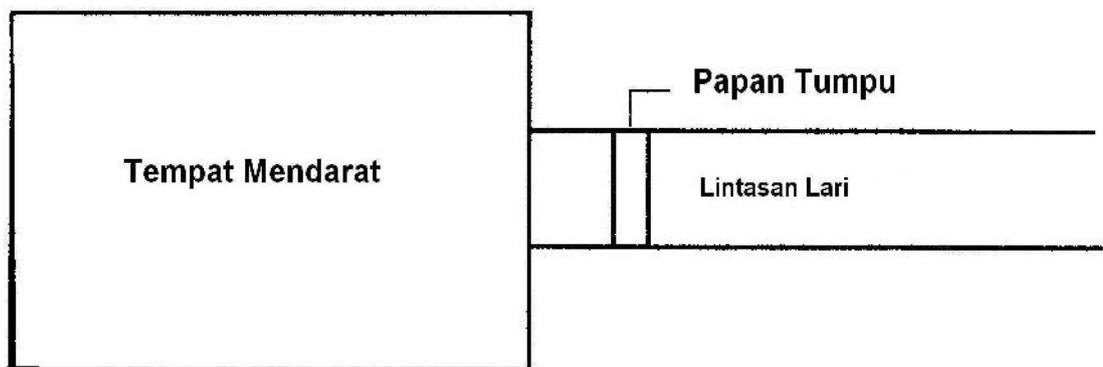
Gaya berjalan di udara merupakan salah satu gaya dalam lompat jauh.

Mengapa disebut berjalan di udara, karena gerak dan sikap badan di udara menyerupai orang yang sedang berjalan. Yang harus dikuasai unsur-unsur

dalam melakukan lompat jauh gaya berjalan di udara adalah: awalan, tumpuan, melayang dan mendarat. Tanpa penguasaan teknik yang baik dan benar hasil yang diperolehnya tidak akan maksimal.

## 2. Lapangan Lompat jauh

jarak awalan lari sampai balok tumpuan 45m, balok tumpuan tebal 10cm, panjang 1,72m, lebar 30cm, bak lompatan panjang 9m, lebar 2.75m, kedalaman bak lompat  $\pm$  1 meter. Gerak lompat jauh merupakan gerakan dari perpaduan antara Kecepatan (*speed*), Kekuatan (*stenght*), Kelenturan (*flexibility*), Daya tahan (*endurance*), Ketepatan (*acuration*).



Gambar 4. Lapangan lompat jauh

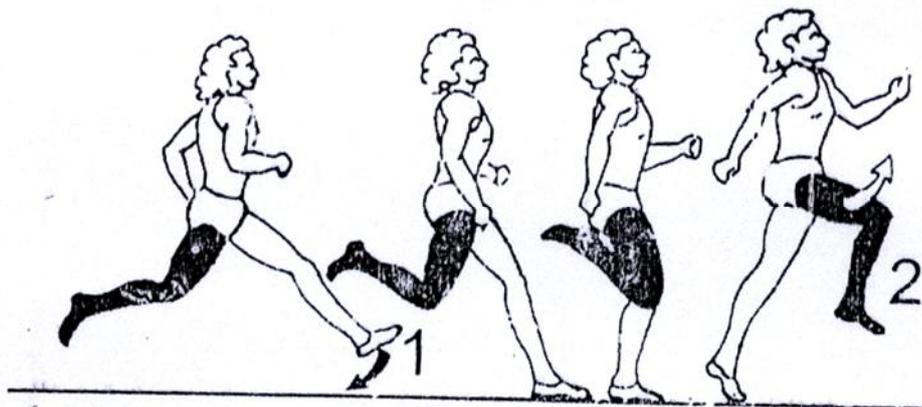
### D. Tahap Dalam Lompat Jauh Gaya Berjalan Di Udara

1. Awalan, sebaiknya dilakukan pada saat jarak yang memadai oleh pelompat. Pelompat memiliki naluri yang berbeda antara pelompat yang satu dengan yang lainnya. Yang perlu dipahami oleh seorang pelompat jauh adalah pengembangan akselerasi, distribusi energy, dan kecepatan. Agar saat tolakan tepat, guru biasanya menggunakan tanda pada lintasan yang akan dilalui pelompat.



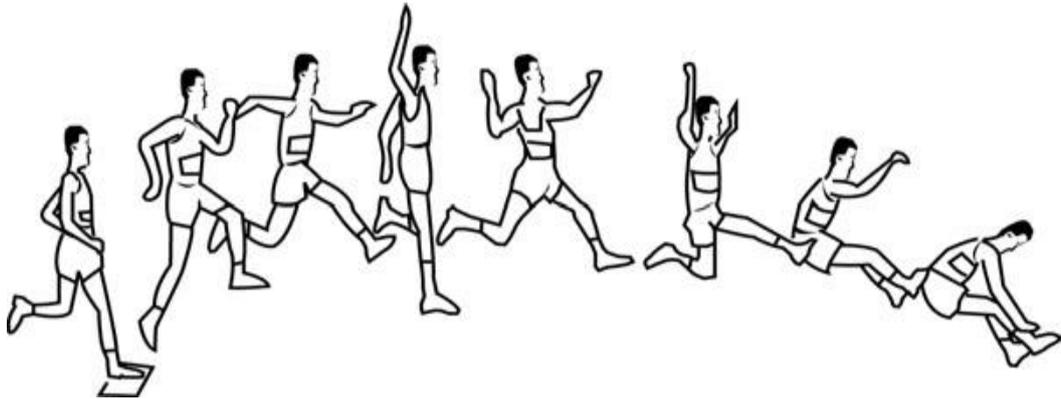
Gambar 5 : Teknik Awalan Lompat Jauh

2. Tolakan, melakukan tolakan dapat digunakan kaki kiri atau kanan sesuai dengan kebiasaan pelompat. Sebaiknya menggunakan kaki yang memiliki kekuatan dominan. Ketika kaki menolak ke balok tumpuan badan harus dicondongkan ke depan agar keseimbangan tetap terjaga, pandangan kedepan dengan ke dua lengan berada di samping badan.



Gambar 6 : Teknik Tolakan Lompat Jauh

3. Melayang, setelah pelompat menumpu pada balok tumpuan, maka badan akan dapat terangkat di udara. Dengan melakukan sikap berjalan di udara kedua kaki saling bergantian mengayuh di udara, sebelum kaki mendarat usahakan berada dalam posisi udara selama mungkin.



Gambar 7 : Gerakan Lompat jauh gaya berjalan di udara secara keseluruhan

4. Mendarat pelompat harus menjulurkan kedua belah tanganya ke depan dan kemudian ditarik ke belakang. Sementara kedua kaki dilijurkan kedepan sejauh mungkin. daratkan kedua kaki secara bersamaan agar terhindar dari cedera. Jatuhkan berat badan kedepan.



gambar 8 : Teknik Mendarat Lompat Jauh

### **E. Keterampilan Gerak**

Keterampilan itu dapat juga dipahami sebagai indikator dari tingkat kemahiran atau penguasaan suatu hal yang memerlukan gerak tubuh (Lutan, 1988: 95).

Keterampilan gerak adalah gerak yang mengikuti pola atau gerak tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar. Semakin kompleks keterampilan gerak yang harus dilakukan, makin kompleks juga koordinasi dan kontrol tubuh yang harus dilakukan, dan ini berarti makin sulit juga untuk dilakukan. Belajar keterampilan gerak berlangsung melalui beberapa tahap yakni: 1). Tahap kognitif, 2). Tahap asosiatif, dan 3). Tahap otomatis. (Lutan 1988:305)

### **F. Kerangka Pikir**

Kemampuan gerak secara efisien adalah awal yang perlu dilakukan untuk penampilan yang terampil. Penampilan gerak dasar adalah hasil dari kerja otot yang sangat terkoordinasi untuk menghasilkan gerakan yang diharapkan.

Keberhasilan dalam belajar teknik tergantung kekhususan unsur kondisi fisik yang dominan, yang merupakan peningkatan dari komponen-komponen fisik dasar seperti daya tahan, kekuatan, kelenturan, dan koordinasi yang baik.

Menurut Soekamto (1984:24) “Kerangka pikir adalah konsep yang memerlukan abstraksi dan hasil pemikiran atau kerangka acuan yang pada dasarnya berdimensi sosial yang dianggap relevan dengan peneliti.

## **G. Hipotesis**

Pada penelitian ini, penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut : dengan menggunakan modifikasi alat bantu dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya berjalan di udara pada siswa kelas VIII A SMPN 19 Bandar Lampung.