

## II. KAJIAN PUSTAKA

### A. Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran dalam kurikulum di sekolah yang berorientasi pada pelaksanaan misi pendidikan melalui aktivitas jasmani dan pembiasaan perilaku hidup sehat sehari – hari. Tujuan yang ingin dicapai dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani adalah “membantu peserta didik untuk kebugaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif serta kemampuan gerak dasar dan berbagai aktivitas jasmani” (Depdikbud,1990:1).

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 pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak serta nilai-nilai dan sikap positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan (Syaripudin, Mahadi, 1993:4)

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih diutamakan adalah pemahaman tentang karakteristik pertumbuhan dan perkembangan

yang professional dari domain belajar yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa Pendidikan Jasmani merupakan salah satu media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang.

## **B. Belajar dan Pembelajaran**

Belajar merupakan suatu proses perubahan tingkah laku kearah yang lebih baik, yang proses perubahan tersebut salah satunya melalui sekolah-sekolah yang ada di lingkungan masyarakat. Oleh karena itu, secara alami anak didik juga menjadi aktif karena adanya motivasi dan didukung oleh bermacam kebutuhan. Anak didik dipandang sebagai organisme yang mempunyai potensi untuk berkembang dan tugas guru adalah membimbing dan menyediakan kondisi agar anak didik dapat mengembangkan bakat dan potensinya, keadaan ini dapat menjadikan siswa lebih aktif dan kreatif. Menurut Soepartono (2001 : 2) mengungkapkan bahwa belajar merupakan aktifitas yang menimbulkan perubahan yang relatif permanen sebagai akibat dari upaya-upaya yang dilakukannya.

Belajar adalah aktifitas yang menghasilkan perubahan individu yang belajar, baik actual maupun potensial (Noehi, Nasution, 1994:2). Adapun ciri kegiatan disebut belajar adalah sebagai berikut:

1. Perubahan itu pada dasarnya berubah didapatkan kemampuan baru, yang berlaku yang relatif lama.

2. Perubahan itu terjadi karena usaha

Belajar adalah sebagai proses perubahan tingkah laku sebagai akibat adanya interaksi antara individu dengan lingkungan.

Tingkah laku ini mencakup pengetahuan, keterampilan dan sikap.

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.

Sedangkan menurut Oemar Hamalik (2003:57), mengatakan bahwa pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur – unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi mencapai tujuan pembelajaran.

Sudjana (1989:7) memberikan batasan pembelajaran sebagai berikut :

“Kegiatan pembelajaran adalah pelaksanaan proses belajar mengajar, yakni sesuatu proses penterjemahan dan mentransformasikan nilai-nilai yang terdapat dalam kurikulum kepada para siswa melalui interaksi belajar mengajar di sekolah”.

Menurut Slameto (1995: 92) untuk melaksanakan pembelajaran yang efektif diperlukan syarat-syarat sebagai berikut :

1. Belajar secara aktif, baik mental dan fisik.
2. Guru harus mempergunakan banyak metode pada waktu mengajar.  
Variasi metode mengakibatkan penyajian bahan pelajaran lebih menarik perhatian dan mudah diterima siswa.
3. Mendiagnosis faktor yang menjadi penyebab kesulitan belajar.  
Dengan demikian diharapkan pengajaran remedial akan meningkatkan efektifitas proses pembelajaran.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah serangkaian proses interaksi dan komunikasi yang dilakukan oleh seseorang untuk menghasilkan suatu pengalaman sehingga terjadinya suatu perubahan tingkah laku seseorang dari yang tidak tahu menjadi tahu ataupun dari yang tidak bisa menjadi bisa.

### **C. Metode Pembelajaran**

Metode pembelajaran merupakan sebuah rencana yang dimanfaatkan untuk merancang pengajaran (Husdarta, 2000:35). Isi yang terkandung di dalam metode pembelajaran adalah berupa strategi pengajaran yang digunakan untuk mencapai tujuan instruksional. Sebagai contoh strategi pengajaran yang biasa guru terapkan pada saat proses belajar mengajar adalah manajemen kelas, pengelompokan siswa, dan penggunaan alat bantu pengajaran.

Metode pembelajaran merupakan landasan praktik pembelajaran hasil penurunan teori psikologi pendidikan dan belajar, yang dirancang berdasarkan proses analisis yang diarahkan pada implementasi kurikulum dan implikasinya pada tingkat operasional di depan kelas. Jadi metode pembelajaran dapat diartikan sebagai suatu cara, rencana atau pola yang digunakan dalam menyusun kurikulum, mengatur materi peserta didik, dan memberi petunjuk kepada pengajar di kelas dalam setting pengajaran atau setting lainnya.

#### **D. Belajar Gerak**

Belajar gerak adalah sebagai tingkah laku atau perubahan kecakapan yang mampu bertahan dalam jangka waktu tertentu, dan bukan berasal dari proses pertumbuhan. Belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon atau muskular, yang pada umumnya diekspedisikan dalam gerak tubuh atau bagian tubuh. Selain itu, belajar gerak adalah serangkaian proses yang berkaitan dengan latihan atau pembekalan pengalaman yang menyebabkan timbulnya perubahan menetap dalam keterampilan, dalam Sugiyanto, dkk (2004:19).

Aspek-aspek 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. Menurut Schmid dalam Lutan (1988: 102) Belajar

motorik adalah seperangkat proses yang bertalian dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan kearah perubahan permanen dalam perilaku gerak.

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

### **1. 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.

### **2. 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 mengkoreksi 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.

### **3. 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 refleks 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.

### **E. Atletik**

Atletik merupakan cabang atau induk dari seluruh cabang olahraga, karena dalam atletik terdapat segala aktivitas yang diperlukan dalam cabang olahraga lainnya, seperti jalan, lari dan lompat. 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).

Nomor yang diperlombakan dalam atletik ada beberapa macam, diantaranya adalah lari, lempar, lompat, dan tolak. Nomor lari jarak pendek adalah 100, 200, 400 m, sedangkan jarak menengah yang dilombakan adalah 800 m dan 1500 m. Untuk jarak jauh adalah 300, 5000, 10000 m dan marathon (42,195 km). Sedangkan untuk lempar

adalah lempar cakram, lempar martil, untuk tolak adalah tolak peluru dan lompat adalah lompat jauh, lompat tinggi, lompat galah, lompat jangkit.

Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada [olympiade](#) pertama pada [776 SM](#). Induk organisasi untuk olahraga atletik di [Indonesia](#) adalah [PASI](#) (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia).

#### **F. Lompat Jauh Gaya Jongkok**

Lompat jauh merupakan salah satu nomor cabang olahraga atletik. Tujuan di dalam event lompat jauh adalah untuk memaksimalkan ukuran jarak capai lompatan. Event ini meliputi lari awalan/ancang-ancang, dan disusul oleh gerakan lompatannya sendiri yang terdiri dari tiga tahapan, yaitu tumpuan pada balok tumpu, gerak melayang dan pendaratan.

Dalam proses pelaksanaan gerak dasarnya, lompat jauh ini merupakan olahraga yang menggabungkan kecepatan (*speed*), kekuatan (*stenght*), kelenturan (*flexibility*), daya tahan (*endurance*) dan ketepatan (*acuration*) dalam upaya untuk memperoleh jarak lompatan sejauh-jauhnya. Dalam atletik lompat jauh, ada beberapa gaya yang biasa diperagakan para pelompat, di antaranya gaya jongkok, gaya menggantung atau gaya lenting, dan gaya jalan di udara. Dalam hal melakukan gerak dasar lompat jauh, seperti awalan, tolakan, melayang, dan mendarat, ketiga gaya ini pada prinsipnya sama saja. Berikut adalah karakteristik pelaksanaan keterampilan gerak dasar lompat jauh melalui beberapa tahapan (IAAF, 2000: 157), yaitu :

**a. Tahap Awalan**

- 1) Badan condong ke depan, kemudian kaki diangkat tinggi, cepat, konstan dan seirama.
- 2) Ayunan tangan rileks dan seirama dengan kaki dan pandangan rileks ke depan melihat papan tolak sedangkan Langkah dipercepat sebelum menolak.

**b. Tahap Tolakan**

- 1) Kaki tepat menolak dengan sekuat-kuatnya dan ayunan tangan dimulai dari belakang ke depan berlawanan dengan kaki ayun.
- 2) Badan agak condong ke depan dan luruskan kaki tolak dan pinggang pada waktu menolak dengan pandangan ke depan.

**c. Tahap sikap badan di udara**

- 1) Badan rileks dan tegak, kedua tangan ke atas bersamaan lalu kedua kaki rapat dan dibengkokkan ke depan.
- 2) Pandangan ke depan dengan rileks, lalu kaki ayun maupun kaki tolak diluruskan sebelum mendarat.

**e. Tahap sikap mendarat**

- 1) Pada saat kedua kaki menyentuh pasir secara rileks kedua tangan ditarik ke depan kemudian badan dibungkukkan dan dorong badan ke depan.
- 2) Pandangan menunduk dengan rileks melihat pasir saat mendarat menggunakan kedua kaki dan kedua kaki dibengkokkan/mengeper, hindari pantat menyentuh pasir saat mendarat.

## G. Modifikasi Alat

Dalam kamus besar bahasa Indonesia modifikasi adalah perubahan dan berasal dari kata ubah yang berarti lain atau beda, mengubah dapat diartikan dengan menjadikan lain dari yang sebelumnya sedangkan dari arti perubahan adalah proses, perubahan atau cara mengubah, kemudian mengubah dapat juga diartikan pembaruan. Sedangkan menurut Bahagia dan Suherman (2000: 1) modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pembelajaran dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial dan dapat memperlancar dalam pembelajaran.

Selain itu, 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.

Alat atau media pembelajaran adalah segala sesuatu yang digunakan untuk menunjang pelaksanaan dalam proses pembelajaran itu sendiri. dalam menyampaikan materi pembelajaran. Hamalik dalam Arsyad Azhar (2005: 15) mengemukakan bahwa pemakaian media pembelajaran dalam proses belajar mengajar dapat membangkitkan keinginan dan minat yang baru, membangkitkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar, dan

bahkan membawa pengaruh psikologis terhadap siswa. Penggunaan media pembelajaran pada tahap orientasi pembelajaran akan sangat membantu efektivitas proses pembelajaran dan penyampaian pesan dan isi pelajaran saat itu.

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.

Modifikasi alat yang akan digunakan oleh penulis dalam penelitian ini adalah berupa penggunaan keset, kardus, papan tolakan (box) dengan ukuran lebih lebar, bola yang diletakkan di tempat pendaratan dan matrass. Berdasarkan dari segi kegunaannya, alat modifikasi tersebut dibuat dengan jumlah yang cukup banyak sehingga memberikan kesempatan yang banyak pula bagi siswa untuk melakukan pengulangan dalam pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok yang diajarkan, sehingga proses pembelajaran yang terjadi menjadi efektif dan efisien. Selain itu, dengan menggunakan modifikasi alat yang memiliki karakteristik bentuk dan ukuran lebih lebar, maka dapat memudahkan siswa dalam hal melakukan tolakan sehingga hasil tolakan yang dihasilkan oleh siswa menjadi tinggi dan optimal, sehingga dengan

menggunakan modifikasi alat tersebut diharapkan dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IVB di SD Negeri 4 Sawah Lama Kecamatan Tanjung Karang Timur Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2011/2012.

## **H. Kerangka Berpikir**

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi saat ini sangat menuntut seorang guru agar mampu menggunakan media ataupun alat-alat pembelajaran yang dapat disediakan oleh sekolah dan sekurang-kurangnya guru dapat menggunakan alat yang murah dan efisien yang meskipun sederhana dan bersahaja tetapi dapat membantu dalam pencapaian tujuan pengajaran yang diharapkan. Begitu pula dengan guru Pendidikan Jasmani, dalam menghadapi suatu keterbatasan alat pembelajaran yang tersedia di sekolah sehingga menyebabkan tidak efektif serta tidak efisisennya proses pembelajaran Pendidikan Jasmani yang terjadi sehingga mengakibatkan rendahnya hasil belajar siswa, maka seorang guru Pendidikan Jasmani dituntut untuk dapat melakukan serta menggunakan modifikasi alat dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani yang dilakukan dengan tujuan mempermudah dan membantu siswa dalam hal menguasai ataupun mempraktikkan keterampilan gerak dasar yang diajarkan dengan cara menciptakan alat pembelajaran dengan bentuk yang lebih sederhana tanpa mengurangi karakteristik dan fungsi dari alat pembelajaran yang sebenarnya.

Berdasarkan suatu rencana penelitian yang akan dilakukan oleh penulis, yaitu berupa upaya meningkatkan keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dengan metode pembelajaran modifikasi alat pada siswa kelas IV SD Negeri 1 Gading Rejo Prengsewu Tahun Pelajaran 2011/2012 dengan suatu rancangan pembelajaran yang dibuat semenarik mungkin melalui penggunaan modifikasi alat pembelajaran lompat jauh gaya jongkok berupa penggunaan keset, kardus, papan tolakan (box) dengan ukuran lebih lebar, bola yang diletakkan di tempat pendaratan dan matrass dapat meningkatkan hasil pembelajaran keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV di sekolah tersebut secara optimal, karena dengan modifikasi alat yang dirancang dengan sederhana akan memudahkan siswa dalam mempraktikkan tugas gerak yang diajarkan.

## **I. Hipotesis**

Hipotesis merupakan dugaan atau jawaban sementara dari hasil penelitian, sehingga dari penelitian yang dilaksanakan memiliki arah dan tujuan yang jelas. Dalam penelitian ini penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut :  
”Jika pembelajaran keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa diajarkan dengan metode pembelajaran modifikasi alat, maka hasil pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok siswa akan meningkat juga”.