# II. TINJAUAN PUSTAKA

## A. Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani mengandung dua pengertian yaitu pendidikan untuk jasmani dan pendidikan melalui aktivitas jasmani. Pendidikan untuk jasmani mengandung pengertian bahwa jasmani merupakan tujuan akhir dari proses pendidikan dengan mengabaikan aspek yang lain, sedangkan pendidikan melalui aktivitas jasmani mengandung pengertian bahwa tujuan pendidikan dapat dicapai melalui aktivitas jasmani. Tujuan pendidikan ini umumnya menyangkut aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Ketiga aspek tersebut dapat dibentuk melalui aktivitas jasmani yang berupa gerak jasmani atau olahraga.

Aktivitas jasmani harus dikelola secara sistematis, dipilih sesuai karakteristik peserta didik, tingkat kematangan, kemampuan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik sehingga mampu meningkatkan aspek kognitif, afektif dan psikomotor.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup

sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, baik jasmani, psikomotor, kognitif dan afektif setiap siswa. Pengalaman yang disajikan akan membantu siswa untuk memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan secara aman, efisien dan efektif. (Kurikulum Penjas, 2004)

Pendidikan Jasmani menyediakan ruang untuk belajar menjelajahi lingkungan, mencoba kegiatan yang sesuai minat anak dan menggali potensi dirinya. Melalui Pendidikan Jasmani anak-anak menemukan saluran yang tepat untuk memenuhi kebutuhannya akan gerak, menyalurkan energi yang berlebihan agar tidak mengganggu keseimbangan perilaku dan mental anak, menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna dan merangsang perkembangan yang bersifat menyeluruh, meliputi aspek fisik, mental, emosi, sosial dan moral.

## B. Belajar

Dalam kegiatan belajar mengajar, anak adalah sebagai subjek dan sebagai objek dari kegiatan pengajaran.Belajar pada hakikatnya adalah perubahan yang terjadi didalam diri seseorang setelah melakukan aktifitas belajar. (Syaiful Bahri dan Aswan Zain, 2006:44) Sedangkan belajar adalah suatu perubahan yang relatif pemanen dalam suatu kecenderungan tingkah laku sebagai hasil dari praktik atau latihan. (Nana Sujana. 1991: 5)

Menurut Thorndike dalam Arma Abdulllah dan Agus manadji (1994: 162) belajar adalah asosiasi antara kesan yang diperoleh alat indera (stimulus) dan impuls untuk berbuat (respons).Ada tiga aspek penting dalam belajar, yaitu hukum kesiapan, hukum latihan dan hukum pengaruh.

B. Hukum kesiapan

Berarti bahwa individu akan belajar jauh lebih efektif dan cepat bila ia telah siap atau matang untuk belajar dan seandainya ada kebutuhan yang dirasakan. Ini berarti dalam aktivitas pendidikan jasmani guru seharusnyalah dapat menentukan materi-materi yang tepat dan mampu dilakukan oleh anak. Guru harus memberikan pemahaman mengapa manusia bergerak dan cara melakukan gerakan secara aman, efisien dan efektif. Sehingga kegiatan belajar akan memuaskan.

C. Hukum latihan

Jika seseorang ingin memperoleh hasil yang lebih baik, maka ia harus berlatih. Sebagai hasil dari latihan yang terus-menerus akan diperoleh kekuatan, tetapi sebagai hasil tidak berlatih akan memperoleh kelemahan. Kegiatan belajar dalam pendidikan diperoleh dengan melakukan.Melakukan berulang-ulang tidak berarti mendapatkan kesegaran atau keterampilan yang lebih baik. Melalui pengulangan yang dilandasi dengan konsep yang jelas tentang apa yang harus dikerjakan dan dilakukan secara teratur akan menghasilkan kemajuan dalam pencapaian tujuan yang dikehendaki.

Ini berarti guru harus menerapkan latihan atau pengulangan dengan penambahan beban agar meningkatnya kesegaran jasmani anak, dengan memperhatikan pula fase pertumbuhan dan perkembangan anak.

D. Hukum pengaruh

Bahwa seseorang individu akan lebih mungkin untuk mengulangi pengalaman-pengalaman yang memuaskan daripada pengalaman-pengalaman yang mengganggu. Hukum ini seperti yang berlaku pada pendidikan jasmani mengandung arti bahwa setiap usaha seharusnya diupayakan untuk menyediakan situasi-situasi agar siswa mengalami keberhasilan serta mempunyai pengalaman yang menyenangkan dan memuaskan. Guru harus merencanakan model-model pembelajaran yang menarik dan menyenangkan, akan lebih baik jika disesuaikan dengan fase pertumbuhan dan perkembangan anak, pada usia remaja, anak akan menyukai permainan, bermain dengan kelompok-kelompok dan menunjukkan prestasinya sehingga mendapat pengakuan diri dari orang lain.

## C. 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 Baelanda), *Athletiqui* (bahasa Perancis), *Athletik* (bahasa Jeman).

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 bekembang sejalan dengan tingkat perkembangan, pertumbuhan dan kematangan biologisnya.

Menurut seoarang 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 lemparanya. Sehingga gambar Odesius 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 Amerrika, ke New Zeland, Belgia, Afrika Selatan dan Negara-negara lainya.Pada tahun 1912 pada saat penyelenggaraan Olimpiade Modern yang ke 5, yang diadakan di Stokholm Swedia, diadakan Kongres dalam rangka membentuk Federasi atletik dunia yang kemudian federasi itu diberi nama IAAF (Internasianal 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 : ntuk 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 ), marathon (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.

## D. Lompat Jauh

Lompat jauh adalah salah satu nomor yang terdapat pada nomor lompat yang melputi 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.

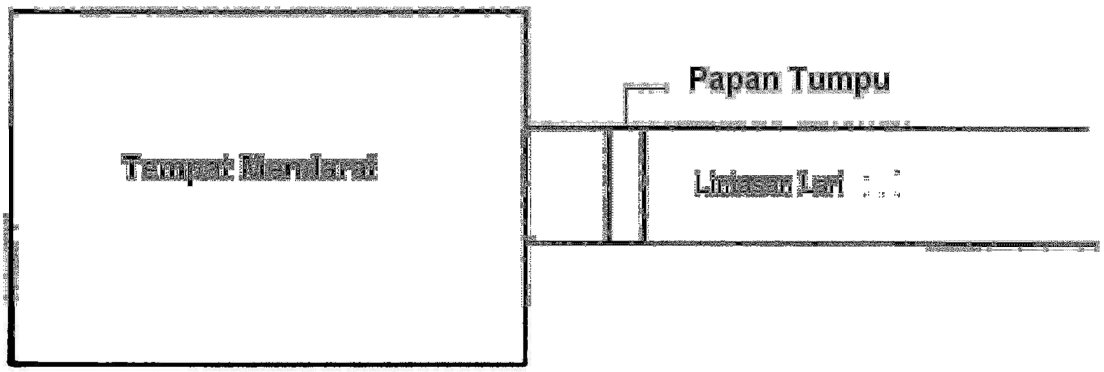
1. Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara

   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 tekhnik 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 ± 1 meter. Gerak lompat jauh merupakan gerakan dari perpaduan antara Kecepatan (*speed*), Kekuatan (*stenght*), Kelenturan (*flexibility*), Daya tahan (*endurance*), Ketepatan (*acuration*).

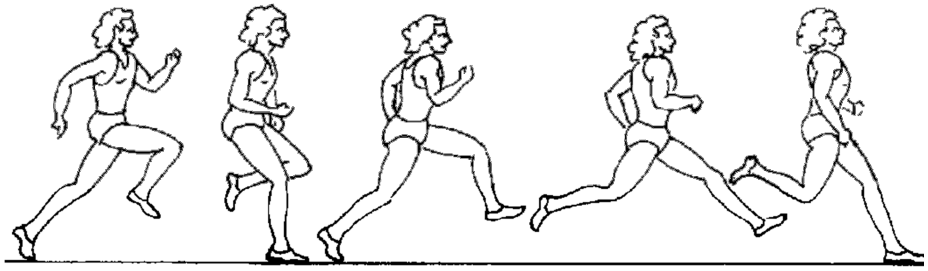



Gambar 1. Lapangan lompat jauh

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

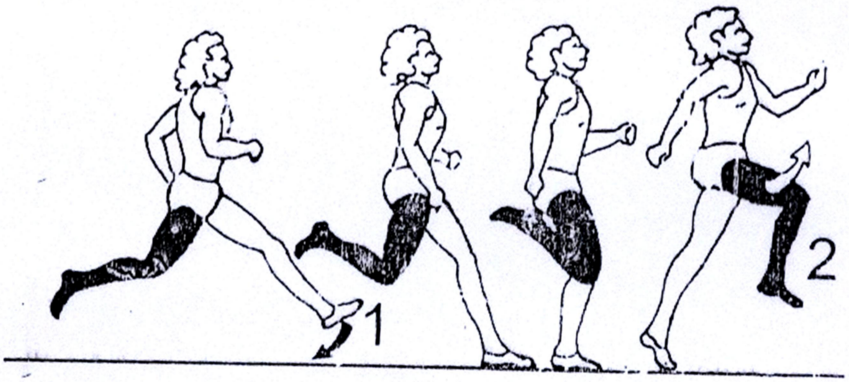
1. Awalan, sebaiknya dilakukan pada saat jarak yang memadai oleh pelompat. Pelompat memiliki naluri yang berbeda antara pelompat yang satu dengan yang lainya. Yang perlu dipahami oleh seorang pelompat jauh adalah  pengembangan akselerasi, distribusi energy,

dan kecepatan. Agar saat tolakan tepat, guru biasanya mengunakan tanda pada lintasan yang akan dilalui pelompat.



Gambar 2 : 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 3 : 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 4 : 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 5 : Teknik Mendarat Lompat Jauh

## F. Modifikasi Alat

Dalam Kamus Bahasa Indonesia (2005: 751) modifikasi artinya pengubahan, atau perubahan. Menurut Bahagia dan Suherman (2000:41) modifikasi merupakan salah satu usaha para guru agar pembelajaran mencerminkan DAP **(***Developentally Appropriate Practice*) termasuk didalamnya *body scaling* atau penyesuaian dengan ukuran tubuh siswa yang sedang belajar.

Esensi modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pembelajaran dengan cara meruntunkannya dalam bentuk aktifitas belajar yang potensial untuk memperlancar siswa dalam proses belajar. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan dan membelajarkan siswa dari yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, dari tingkat yang tadinya lebih rendah menjadi tingkat yang lebih tinggi. Modifikasi yang berprinsip DAP diarahkan agar aktifitas belajar sesuai dengan tingkat perkembangan anak, serta dapat membantu dan mendorong perubahan kemampuan belajar anak kearah perubahan yang lebih baik.

Penggunaan alat modifikasi diharapkan dapat memotivasi anak melakukan tugas gerak yang diberikan. Sehingga pembelajaran Pendidikan Jasmani yang diharapkan tercapai. Slameto (1995: 12) menyatakan proses belajar dikatakan berhasil apabila ada perubahan pada diri anak berupa perubahan prilaku yang menyangkut pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Dalam proses belajar mengajar peserta didik

harus menunjukkan kegembiraan, semangat yang besar dan percaya diri. Atas dasar tersebut, guru berperan untuk mempertahankan kelangsungan proses belajar mengajar, guna tercapainya tujuan belajar yang sudah ditetapkan. Guru dapat mengurangi atau menambah tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan cara memodifikasi peralatan yang digunakan untuk melakukan skill itu. Misalnya, berat-ringannya, besar-kecilnya, tinggi-rendahnya dan panjang-pendek peralatan yang digunakan. (Bahagia dan Suherman, 2000:48)

Modifikasi alat yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan Box, Kardus, dan Bola Yang digantung. Dengan modifikasi alat lompat jauh tersebut diharapkan akan meningkatkan keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya berjalan di undara pada siswa kelas V.

## G. Kerangka Pikir

Hasil belajar yang dicapai oleh siswa tidak terlepas dari peranan guru dalam memilih dan menerapkan teknik dan penggunaan alat bantu yang tepat dalam proses pembelajaran. Hasil belajar terlihat dari perubahan yang menyangkut ranah kognitif, afektif dan psikomotor. Pendidikan Jasmani sebagai pendidikan melalui gerak menuntut adanya penggunaan alat bantu atau alat modifikasi untuk membantu dan mempermudah guru menerangkan pelajaran dan siswa dalam mencapai ketuntasan belajar.

Lompat jauh adalah salah satu nomor yang terdapat pada nomor lompat yang melputi 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.

Pembelajaran lompat jauh gaya berjalan di udara pada siswa SD selama ini cenderung monoton karena dalam mengajarkan gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara siswa hanya diberi contoh beberapa kali dan siswa mempraktikanya. Orentasi pembelajaran yang seperti ini tidaklah efektif, sebab dengan orentasi pembelajaran yang seperti ini kemampuan siswa tidak tergali secara optimal. Pembelajaran lompat jauh gaya berjalan di udara pada siswa Kelas V SDN 9 Bandung Baru Prengsewu, masih kurang efektif dan optimal. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya siswa yang kesulitan melakukan gerak dasar lompat jauh gaya berjalan di udara dan hasil belajar yang kurang memuaskan. Adapun hal-hal yang menyebabkan siswa kesulitan dalam melakukan gerak dasar lompat jauh gaya berjalan di udara adalah: kurangnya kemampuan siswa dalam melakukan gerakan berjalan di udara karena dalam gerakan ini siswa harus mampu melompat setinggi-tingginya agar dapat melakukakan gerakan seperti berjalan di udara.

Salah satu solusi yang dapat dilakukan guru olahraga untuk meningkatkan Pembelajaran lompat jauh gaya berjalan di udara pada Siswa Kelas V SDN 9 Bandung Baru Prengsewuadalah, menggunakan modifikasi alat karena dengan menggunakan modifikasi alat bantu diharapkan dapat mempermudah siswa dalam belajar khususnya dalam pembelajaran lompat jauh gaya berjalan di udara.Sehingga indikator pembelajaran dapat tercapai.

## H. Hipotesis Tindakan

Menurut Kunandar (2009: 89) bahwa hipotesis dalam penelitian tindakan bukan hipotesis perbedaan atau hubungan melainkan hipotesis tindakan.Rumusan hipotesis memuat tindakan yang diusulkan untuk menghasilkan perbaikan yang diinginkan.

Adapun rumusan hipotesis tindakan dalam penelitian ini adalah :
"Dengan penggunaan modifikasi alat dapat meningkatkan gerak dasar lompat Jauh gaya  Berjalan Di Udara pada siswa kelas V SDN 9 Bandung Baru Prengsewu".