

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian Belajar

Dalam buku : Metode Pembelajaran, Sumiati dan Asra (2009:38) mengungkapkan bahwa secara umum belajar dapat diartikan sebagai proses perubahan perilaku, akibat interaksi individu dengan lingkungan. Jadi perubahan perilaku hasil belajar. Artinya seseorang dikatakan telah belajar jika ia dapat melakukan sesuatu yang tidak dapat dilakukan sebelumnya. Sedangkan Mohammad Asrori (2009: 6) mengemukakan: “ pengertian secara psikologi, secara umum belajar merupakan suatu proses perubahan yaitu perubahan di dalam tingkah laku sebagai hasil interaksi dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya”.

Berdasarkan pendapat tersebut jelas bahwa belajar merupakan suatu proses perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik, yang proses perubahan tersebut salah satunya melalui sekolah-sekolah yang ada di lingkungan masyarakat.

Sardiman A.M, dalam bukunya Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar (1987:98), mendefinisikan tentang aktivitas adalah kegiatan dilakukan manusia karena manusia memiliki jiwa sebagai sesuatu yang dinamis memiliki potensi dan energi sendiri.

Oleh karena itu secara alami anak didik juga menjadi aktif karena adanya motivasi dan didukung oleh bermacam-macam kebutuhan. Anak didik dipandang sebagai organisme yang mempunyai potensi untuk berkembang, dan tugas guru (pendidik) 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 berasal dari kata dasar - efektif dan ditambah akhiran – itas. Efektivitas berarti ada pengaruh, dapat membawa hasil, berguna. Akhiran itas membentuk kata benda yang memiliki sifat dan kata dasarnya. Jadi efektivitas adalah keefektifan dari suatu keadaan/usaha sehingga ada pengaruhnya dan daya guna. (Kamus Bahasa Indonesia, Edisi Mei; PT. Indah Jaya, 2009:182).

Pengertian efektivitas menurut : Soewarno Handyaningrat (1985:35) 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 di atas 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 dipertimbangkan ke-efektifan dan efisiensinya.

Hal-hal yang harus diperhatikan agar dalam pembelajaran dapat efektif : (a) suasana dan sistem belajar yang kondusif, (b) tenaga pengajar, (c) metode pembelajaran, serta (d) media pembelajaran yang digunakan.

C. Tujuan Belajar

Menurut *Peter Kline dalam Gordon Dryden dan Dr. Jeannette Vos*, (2000:22), belajar akan efektif, jika dilakukan dalam suasana menyenangkan (*fun and enjoy*). Maka, perlu diciptakan suasana dan sistem (kondisi) belajar yang kondusif, di samping faktor lain yang akan menentukan hasil belajar siswa. Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah faktor pengajar/pendidik. Oleh sebab itu mengajar, yang diartikan sebagai suatu 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 antara lain 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 sistem lingkungan belajar yang tertentu pula.

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

1. Mendapatkan pengetahuan

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

Tujuan inilah mempunyai kecenderungan lebih besar perkembangannya di dalam 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 (presentasi), pemberian tugas-tugas bacaan dengan cara demikian anak didik akan diberikan pengetahuan sehingga akan menambah pengetahuannya dan sekaligus akan mencarinya sendiri untuk mengembangkan cara berpikir dalam rangka memperkaya pengetahuannya.

2. Penanaman Konsep dan Keterampilan

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

Termasuk dalam hal ini masalah-masalah teknik dan pengulangan, sedangkan keterampilan rohani lebih rumit, karena tidak selalu berhubungan dengan masalah-masalah keterampilan yang dapat dilihat bagaimana ujung pangkalnya tetapi lebih abstrak, menyangkut soal penghayatan, dan keterampilan berpikir 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 di didik, yaitu dengan banyak melatih kemampuan. Misalnya dengan cara mengungkapkan perasaan melalui tulisan bahasa tulis atau lisan, bukan soal kosa kata atau tata bahasa, semua memerlukan banyak latihan. Interaksi yang mengarah pada pencapaian keterampilan atau menuruti kaidah tertentu dan bukan semata –mata menghafal atau meniru cara berinteraksi dengan metode role playing.

3. Pembentukan Sikap

Dalam menumbuhkan sikap dan mental, perilaku 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, ditiru semua perilakunya oleh para siswanya. Dalam proses observasi mungkin 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 : Pavlov (1990:1), teori *conditioning* menekankan bahwa proses belajar mengajar diperoleh dari hasil latihan atau kebiasaan mereaksi 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 dan reaksi apapun yang akan dilakukan. Belajar merupakan proses aktif untuk mendapatkan pengetahuan atau pengalaman sehingga mampu mengubah tingkah laku manusia yang bersangkutan. Menurut Oemar Hamalik (2003:328), belajar adalah suatu proses dimana terjadi hubungan saling mempengaruhi secara dinamis antara siswa dengan lingkungan.

Menurut Gagne (dalam Hidayat dkk 1990 : 2), Belajar adalah suatu proses yang terjadi secara bertahap (episode). Episode tersebut terdiri dari informasi, transformasi, dan evaluasi. Informasi menyangkut materi yang akan diajarkan, transformasi berkenaan dengan proses memindahkan materi, dan evaluasi merupakan kegiatan yang dilakukan untuk melihat sejauh mana keberhasilan proses pembelajaran yang telah dilakukan oleh pengajar.

E. Teori Ketuntasan Belajar

Ketuntasan belajar adalah tingkat ketercapaian kompetensi setelah peserta didik mengikuti pembelajaran. kriteria ketuntasan belajar minimal adalah batasan minimal pencapaian kompetensi pada setiap aspek penilaian mata pelajaran yang harus dikuasai oleh peserta didik. kriteria ketuntasan minimal ditentukan melalui analisis tiga hal yaitu : tingkat kerumitan, tingkat kemampuan rata-rata siswa, dan tingkat kemampuan dukungan sekolah. Pada penelitian ini peneliti menggunakan KTSP (Kurikulum Tingkat Satuan Pembelajaran). KTSP merupakan strategi pengembangan kurikulum untuk mewujudkan sekolah yang efektif, produktif, dan berprestasi. KTSP merupakan paradigma baru pengembangan kurikulum, yang memberikan otonomi luas pada setiap satuan pendidikan dan pelibatan masyarakat proses belajar mengajar di sekolah. Dalam KTSP untuk SD kategori ketuntasan belajar siswa adalah yang mendapat nilai 65 ke bawah perlu diperhatikan sedangkan yang mendapat nilai 65 ke atas telah memenuhi ketuntasan belajar siswa (KTSP 2007).

F. Pengertian Mengajar

Pengertian mengajar menurut Sumiati dan Asra, dalam Metode Pembelajaran (2009 : 23)

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

Upaya yang guru lakukan ini dimaksudkan agar tujuan yang telah dirumuskan dapat dicapai. Oleh karena itu, disamping guru harus menguasai materi pelajarannya guru juga dituntut memiliki kesabaran dan kecintaan dalam memahami dan mengelola proses pembelajaran, hal inilah yang menjadi kata kunci suksesnya proses belajar mengajar di sekolah.

G. Pendekatan Dalam Pembelajaran

Menurut Tim Metodik Kurikulum Depdikbud (1995:1), pembelajaran berarti perbuatan atau aktivitas yang menyebabkan timbulnya kegiatan atau kecakapan baru pada orang lain. Sedangkan Sudjana (1989:7) memberikan batasan pembelajaran sebagai berikut: "Kegiatan pembelajaran adalah pelaksanaan proses belajar mengajar, yakni suatu proses penterjemahan dan mentransformasikan nilai-nilai yang terdapat dalam kurikulum kepada para siswa melalui interaksi belajar mengajar di sekolah".

Definisi lain dari : Roestiyah (1986 : 41)

"Pembelajaran adalah (1) transfer pengetahuan kepada siswa, (2) mengajar siswa bagaimana caranya belajar, (3) hubungan interaksi antara guru dan siswa, (4) proses interaksi siswa dengan siswa dan konsultasi guru".

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

H. Hakikat Belajar Keterampilan Motorik

Pendidikan jasmani adalah terjemahan dari "*Physical Education*" merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang tidak dapat dipisahkan dari program pendidikan. 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 (Syarifuddin, Mahadi, 1993:4) dan Rijsdorop (1971), mengatakan bahwa pendidikan jasmani adalah pergaulan pedagogik dalam bidang gerak dan kebugaran.

Tujuan pendidikan jasmani adalah membantu siswa untuk perbaikan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani melalui pengertian, pengembangan sikap positif, dan keterampilan gerak dasar serta berbagai aktivitas jasmani, agar dapat: (1) memacu pertumbuhan termasuk bertambahnya tinggi badan dan berat badan secara harmonis; (2) mengembangkan kesehatan dan kebugaran jasmani, keterampilan gerak dan cabang olahraga; (3) mengerti akan pentingnya kesehatan, kebugaran jasmani dan olahraga terhadap perkembangan jasmani dan mental; (4) mengerti peraturan dan dapat melewati pertandingan cabang-cabang olahraga; (5) mengerti dan dapat menerapkan prinsip-prinsip pengutamakan pencegahan penyakit dalam kaitannya dengan Kesehatan dan keselamatan dalam kehidupan sehari-hari; (6) menumbuhkan sikap positif dan mampu mengisi waktu luang. (Syarifuddin, Mahadi.1993:4).

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada peserta didik berupa aktivitas jasmani, bermain, dan atau olahraga yang 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 dari tujuan pendidikan jasmani di sekolah adalah mengembangkan keterampilan gerak. Dalam perkembangannya melalui suatu pembinaan yang sistematis dan teratur. Proses pembelajaran harus sejalan dengan kematangan siswa dalam usia maupun fisik perlu dibedakan antara setiap umur yaitu dari masa balita, anak-anak, masa remaja, dewasa dan tua.

Dengan demikian tahap perkembangan anak dalam hal ini usia SD kelas VI. 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 olahraga.

Di dalam 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.

I. Media Pembelajaran

Media berasal dari bahasa latin dan merupakan bentuk jamak dari kata medium yang secara harfiah berarti perantara atau pengantar. Media pembelajaran diartikan sebagai segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan (*message*), merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan kemauan siswa sehingga dapat mendorong proses belajar (Sumiati dan Asra, 2009:160)

Menurut: I Gede Sugianta (2005) kaitan media dengan pembelajaran, media sebagai suatu perantara atau pengantar pesan-pesan atau materi ajar dari guru kepada siswa. Dari pendapat di atas media adalah segala sesuatu yang dapat menyalurkan informasi dari sumber informasi kepada penerima informasi. Bila media sebagai sumber belajar maka materi yang dikemas dalam suatu media dalam penyampaiannya akan diinformasikan melalui media sehingga materi akan lebih mudah dipahami dan dimengerti.

Dalam hal ini guru harus pandai memilih media pendidikan yang sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi, sesuai dengan yang dikemukakan oleh Hamamik (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, hemat
- d. praktis, dapat digunakan dalam kondisi praktek di lapangan
- e. fungsional, berguna dalam pembelajaran, dapat digunakan oleh guru dan siswa

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

J. Alat Bantu Pembelajaran

Alat bantu pembelajaran merupakan fasilitas yang penting dalam sekolah karena bermanfaat untuk meningkatkan perhatian anak, dengan alat bantu anak diajak secara aktif untuk memperhatikan apa yang diajarkan oleh guru. Suatu hal yang harus diingat walaupun fasilitas alat bantu yang dimiliki oleh sekolah kurang memadai, tetapi penggunaan alat bantu itu diikuti dengan metode anak aktif sehingga efektivitas pengajaran akan semakin baik. Alat bantu mengajar adalah alat-alat atau perlengkapan yang digunakan oleh seorang guru dalam mengajar.

K. Media Pembelajaran Visual Diam

Media visual diam mempunyai kemampuan menyampaikan informasi secara visual tetapi tidak dapat menampilkan suara maupun gerak. Media visual dalam konsep pengajaran visual adalah setiap gambar, model, benda, dan alat-alat lainnya yang memberikan pengalaman visual itu menurut : Gagne dan Briggs, dalam Metode Pembelajaran (2009:166) langkah-langkah dalam memilih media pembelajaran antara lain:

- 1) Merumuskan tujuan pembelajaran.
- 2) Mengklasifikasi tujuan berdasarkan domein atau tipe belajar.
- 3) Memilih peristiwa-peristiwa pembelajaran yang akan berlangsung
- 4) Menentukan tipe perangsang untuk tiap peristiwa

- 5) Mendaftar media pembelajaran yang dapat digunakan pada setiap peristiwa dalam pembelajaran.
- 6) Mempertimbangkan (berdasarkan nilai kegunaan) media pembelajaran yang dipakai.
- 7) Menentukan media pembelajaran yang terpilih akan digunakan.
- 8) Menulis rasional (penalaran) memilih media pembelajaran tersebut
- 9) Menuliskan tata cara pemakaiannya pada setiap peristiwa
- 10) Menuliskan *script* (naskah) pembicaraan dalam penggunaan media pembelajaran.

Jelas bahwa penggunaan media (alat bantu) selain dapat memperjelas pengertian atau konsep yang abstrak juga dapat meningkatkan, memperkaya, membentuk, kecakapan, kepada siswa itu sendiri.

Media (alat bantu) visual diam yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah kertas yang bergambarkan rangkaian lompat jauh gaya jongkok, keset, kardus dan tali karet serta bola plastik. Keuntungan dari media ini adalah hemat biaya, mudah dalam pemakaiannya (praktis) serta memudahkan guru untuk mengevaluasi gerakan yang digunakan dalam lompat jauh dan dengan cara ini akan memotivasi anak untuk melompat dan mempraktekan gaya yang sedang diajarkan.

Adapun alat bantu yang digunakan :

- A.) Alat bantu keset
- b.) Alat bantu kardus
- c.) Alat bantu tali karet
- d.) Alat bantu bola plastik.
- e.) Serta kertas yang berisikan gambaran tentang rangkaian lompat jauh gaya Jongkok.

L. Proses Lompat Jauh Gaya Jongkok

Melakukan lompat jauh gaya jongkok bukanlah gerakan yang dilakukan dengan sembarangan. Melainkan gerakan yang terencana dan diorganisasikan untuk mendapatkan hasil yang optimal diperlukan teknik lompat jauh yang baik serta latihan yang berulang-ulang dengan pelaksanaan gerakan yang baik.

1. Pelaksanaan

Adapun pelaksanaan lompat jauh gaya jongkok adalah sebagai berikut :

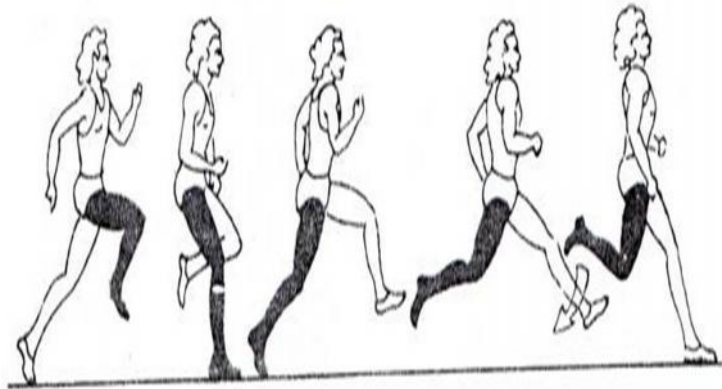
- a. Gaya jongkok ini diperoleh dengan cara merentangkan tubuh, setelah *take off* dengan kedua tungkai yang diditarik ke depan.
- b. Kaki yang memimpin, dijatuhkan setelah kaki yang *take off* selesai menjalankan tugasnya, dan digerakkan ke depan.
- c. Pada saat kedua tungkai ke depan tubuh di udara, yaitu waktu berada dalam posisi melayang, dan kedua tangan diangkat ke atas.
- d. Gerakan merentang tubuh ini menambah kelambatan dalam sumbu horizontal dan melambatkan terjadinya rotasi ke depan.
- e. Pada saat mendarat/ landing, kedua tungkai di bawa ke depan, sedangkan kedua tangan diarahkan ke belakang dan ke depan.

1.1 Cara mengambil awalan

Tujuan utama dari pengambilan awalan adalah untuk mendapatkan kecepatan vertikal yang berguna untuk menentukan lintasan titik berat badan dan waktu melayang di udara.

Cara melakukannya :

- a. Siswa mencoba beberapa kali lari cepat yang dimulai dari papan tolak menuju permulaan pengambilan awalan.
- b. Bila sudah menemukan awalan yang tepat barulah mulai ditandai dengan mengukur awalan dari permulaan awalan sampai papan tolak.
- c. Teknik lari adalah mirip lari sprint
- d. Kecepatan meningkat terus menerus sampai mencapai papan tumpu.



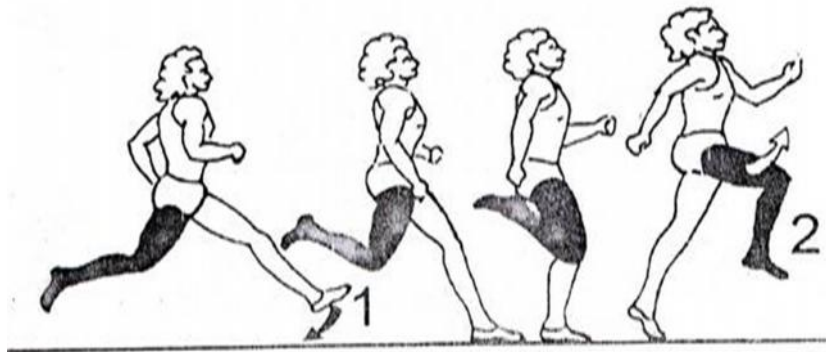
Gambar 1. Teknik awalan lompat jauh

Diadaptasi dari IAAF (2000)

1.2 Teknik melakukan tolakan

Adapun cara melakukan tolakan :

- a. Penancangan kaki adalah kaki aktif dan cepat dan suatu gerakan ke bawah dan ke belakang
- b. Waktu menolak adalah dipersingkat pembengkokkan minimum dari kaki tumpu
- c. Paha kaki bebas didorong posisi horizontal
- d. Sendi-sendi mata kaki lutut dan pinggang adalah diluruskan sepenuhnya.



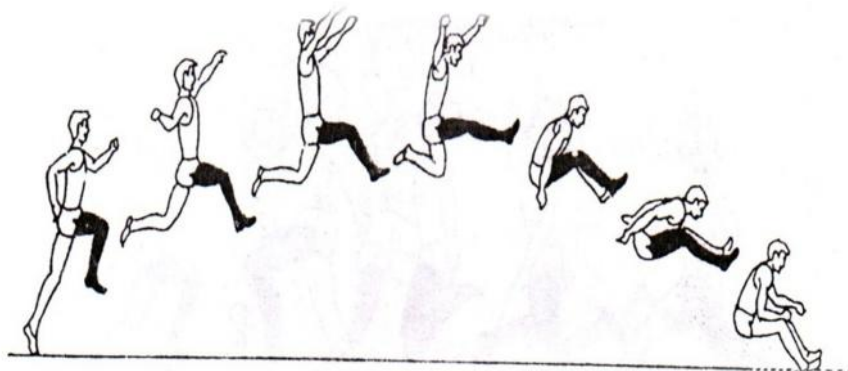
Gambar 2. Teknik tolakan lompat jauh

Diadaptasi dari IAAF (2000)

1.3 Teknik pada saat di udara

Adapun cara melakukannya :

- a. Kaki yang memimpin dijatuhkan setelah kaki tumpu selesai menjalankan tugasnya dan digerakkan ke depan.
- b. Pada saat kedua tungkai berada di udara yaitu waktu berada dalam posisi melayang dan kedua tangan diangkat ke atas
- c. Gerakan merentangkan tubuh ini menambah kelambatan dalam sumbu horizontal dan melambatkan terjadinya rotasi ke depan.

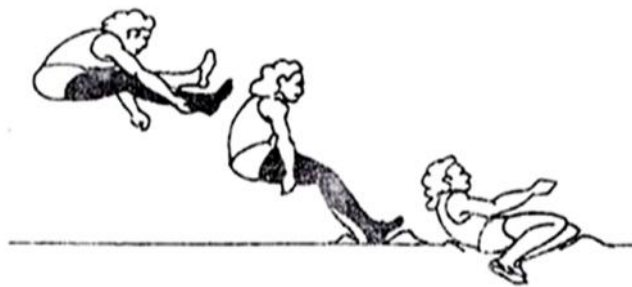


Gambar 3. Teknik pada saat di udara

Diadaptasi dari IAAF (2000)

1.4 Teknik Mendarat

- a. Kedua kaki hampir sepenuhnya diluruskan
- b. Badan dibengkokkan ke depan
- c. Langkah ditarik ke belakang
- d. Pinggang didorong ke depan menuju titik sentuh tanah



Gambar 4. Teknik mendarat lompat jauh gaya jongkok
Diadaptasi dari IAAF (2000)

1.5 Tujuan Lompat Jauh Gaya Jongkok

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

M. Kerangka Pikir

Menurut Winarno Surakhmad Anggapan dasar atau postulat adalah sebuah titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh penyelidik. Dikatakan selanjutnya bahwa setiap penyelidik dapat merumuskan postulat yang berbeda-beda. Seorang penyelidik mungkin meragu-ragukan sesuatu anggapan dasar yang oleh orang lain diterima sebagai kebenaran.

Dari uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa anggapan dasar adalah suatu hal yang diyakini kebenarannya oleh karena itu peneliti harus merumuskan secara jelas tentang hal yang akan ditelitinya. Pada penelitian ini peneliti akan meneliti suatu proses pelaksanaan pembelajaran suatu cabang olah raga yaitu pada gerak dasar lompat jauh khususnya pada lompat jauh gaya jongkok siswa-siswi kelas VI SD Negeri 2 Sumur Putri Bandar Lampung. Oleh karena itu maka peneliti mengambil judul yaitu :

Judul penelitian : Efektivitas pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan alat bantu pada siswa kelas VI SD Negeri 2 Sumur Putri, Bandar Lampung

Anggapan dasar yang dirumuskan yaitu :

- a. Pembelajaran lompat jauh di SD Negeri 2 Sumur Putri kurang efektif.
- b. Fasilitas pembelajaran lompat jauh di SD Negeri 2 Sumur Putri, masih kurang.
- c. Latar belakang guru penjaskes SD berbeda-beda (Pendidikan dan pengalaman mengajarnya).
- d. Motivasi belajar dari siswa dalam pembelajaran lompat jauh teknik jongkok, kurang / rendah.

N. Hipotesis

Darsono (1996), dalam buku : Manajemen Penelitian Kelas (2010:71) untuk merumuskan hipotesis tindakan, peneliti dapat melakukan :

1. Kajian teori pembelajaran dan teori pendidikan
2. Kajian hasil-hasil penelitian yang relevan dengan permasalahan;

3. Kajian hasil diskusi dengan rekan sejawat, pakar, penelitian dan lain-lain
4. Kajian pendapat dan saran pakar pendidikan.

Hipotesis adalah alat yang sangat besar kegunaannya dalam penyelidikan ilmiah karena merupakan petunjuk kearah proses penelitian untuk menjelaskan permasalahan yang harus dicari pemecahannya. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah : jika pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dilakukan dengan menggunakan media alat bantu pembelajaran, maka pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa-siswi di SD Negeri 2 Sumur Putri Bandar Lampung dapat ditingkatkan.