

BAB II

KETERAMPILAN LOMPAT JANGKIT DENGAN METODE BERMAIN

A. Kajian Teori

Kompetisi atletik dimulai dari 2000 tahun yang lalu di Yunani. Orang Yunani kuno adalah atlet-atlet dunia yang pertama. Mereka berlari cepat dan kuat dalam perlombaan ketahanan serta mahir dalam lempar cakram dan tolak peluru.

Orang-orang Yunani memulai Olimpiade dari tahun 776 sebelum masehi. Pertandingan festival yang menggabungkan patriotisme, dan atletik diadakan setiap empat tahun sekali. Lomba atletik yang pertama konon hanya lomba lari 200 m dekat kota kecil Olympia, tetapi pertandingan itu menjadi luas ruang lingkungannya dan menjadi pertandingan kebanggaan nasional.

Semula pertandingan atletik sangat sederhana dan primitif, sebagian besar terdiri dari lomba lintas alam. Akan tetapi sedikit demi sedikit, pertandingan lain ditambahkan. Sedangkan sejalan dengan menyebarnya kepopuleran sang atlet, aturan-aturan yang ketat mulai dipakai, dan orang mulai menjalani latihan-latihan yang sesuai sebelum mengambil bagian dalam lomba. Sekitar pertengahan abad kesembilan belas, sebagian besar sekolah memiliki minat yang kuat terhadap kompetisi atletik, dan universitas-universitas mulai mengadakan kejuaraan, Fred Mc Mane (2000:8).

1. Sejarah Atletik

Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang tertua, yang telah dilakukan oleh manusia sejak zaman purba sampai dewasa ini. Bahkan boleh dikatakan sejak adanya manusia di muka bumi ini atletik sudah ada, karena gerakan-gerakan yang terdapat dalam olahraga atletik, seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar adalah gerakan yang dilakukan oleh manusia didalam kehidupannya sehari – hari.

Atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu *athlon* dan *athlum* yang artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan, dan perjuangan, sedangkan orang yang melakukannya dinamakan *athleta* (atlet), dengan demikian dapatlah di kemukakan bahwa atletik adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan atau diperlombakan yang meliputi atas nomor-nomor jalan, lari, lompat, dan lempar.

B. Lompat Jangkit

1. Pengertian Lompat Jangkit

Lompat jangkit sering juga dikatakan dengan lompat jingkat atau lompat tiga (*triple jump*). Namun istilah atau nama yang resmi yang di pergunakan di Indonesia, yaitu yang tercantum di dalam buku Persatuan Perlombaan yang dikeluarkan oleh PB PASI adalah lompat jangkit (*Hop, Step, Jump*).

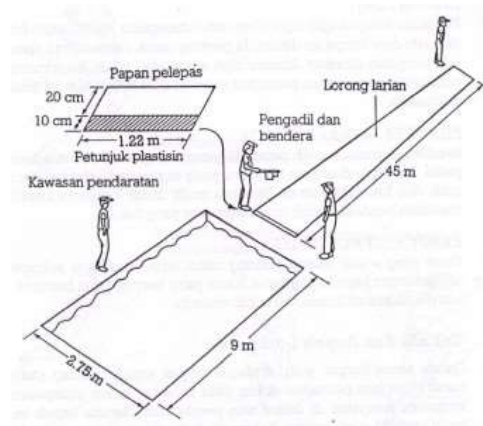
Lompat jangkit adalah suatu lompatan yang terdiri dari sebuah jingkat (*hop*), sebuah langkap (*step*), dan sebuah lompat (*jump*) yang dilakuka secara berurutan dan terpadu. Sedangkan rangkaian urutan gerakannya secara lengkap dimulai dari awalan, kemudian jingkat, meangkah, diakhiri dengan melompat seperti lompat jauh.

Unsur-unsur pokok lompat jangkit sama dengan lompat jauh dan lompat tinggi. Perbedaannya hanyalah, pada lompat jangkit, sebelum melakukan tolakan untuk melompat didahului dengan melakukan tolakan untuk berjingkat dan melangkah. Teknik dasar lompat jangkit antara lain : awalan atau ancang- ancang, tolakan, irama lompatan, sikap atau gerakan badan di udara dan sikap mendarat.

Berdasarkan pengertian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa pengertian lompat jangkit adalah merupakan salah satu kemampuan dalam melompat dengan rangkaian urutan gerakannya secara lengkap dimulai dari awalan, kemudian jingkat, meangkah, diakhiri dengan melompat sejauh mungkin seperti melakukan lompat jauh.

2. Lapangan Lompat Jangkit

Lapangan Lompat jangkit atau bak lompat jangkit sama dengan lapangan lompat jauh.



Gambar 2.1. Lapangan Lompat Jangkit

Sumber: Jess Jarver (2007 : 39)

Keterangan :

- a. Bak pasir berukuran :
 - 1) Panjang = 9 meter
 - 2) Lebar = 2,75 meter
- b. Balok tumpuan berukuran :
 - 1) Panjang = 1,22 meter
 - 2) Lebar = 10 cm
 - 3) Tebal = 100 mm ditanam ditanah sehingga permukaan balok datar atau rata dengan tanah sekitarnya. Dipasang didepan bak pasir dengan jarak 1 meter untuk tolakan lompatan dan 13 meter untuk papan take off lompat jangkit.
- c. Jalur awalan berukuran :
 - 1) Panjang minimum = 40 meter
 - 2) Lebar = 1,22 meter.

3. Teknik dasar lompat jangkit

Jess Jarver menerangkan (2009: 39 – 45) bahwa gerakan lompat jangkit tidak dilakukan secara kontinu (berkesinambungan), tetapi dibagi

dalam empat tahap secara terpisah, yaitu tahap lari, tahap *hop*, tahap *step*, dan tahap *jump*.

Aip Syarifuddin menjelaskan, unsur-unsur pokok untuk lompat jangkit sama dengan untuk lompat jauh dan lompat tinggi. Teknik untuk lompat jangkit hampir sama dengan teknik untuk melakukan lompat jauh, perbedaannya pada lompat jangkit sebelum melakukan tolakan untuk melompat didahului dengan melakukan tolakan untuk berjingkat dan melangkah.

Berdasarkan uraian di atas, maka teknik untuk lompat jangkit dapat dijadikan atas :

a. Awalan atau ancang – ancang (*approach-run*).

Cara melakukan awalan dalam lompat jangkit sama seperti lompat jauh. Tahap lari merupakan tahap pertama dari serangkaian gerakan dalam cabang lompat jangkit.

Petunjuk pelaksanaan tahap lari dalam lompat jangkit :

Beberapa hal yang patut diperhatikan dalam tahap berlari sebelum melompat pada cabang lompat jangkit antara lain :

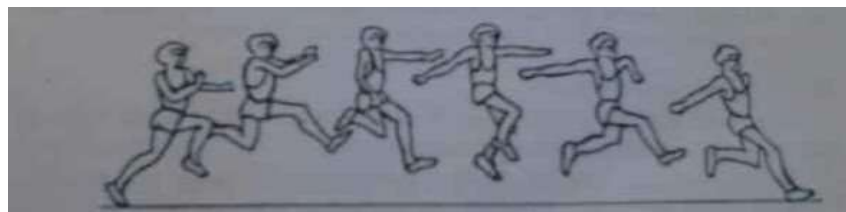
- 1) Jarak lari harus cukup panjang, sehingga memungkinkan peningkatan kecepatan sampai hampir maksimum pada saat *take off*.
- 2) Gerakan lari harus dilakukan secara konsisten dan uniform (seragam), sehingga atlet dapat mencapai titik *take off* dengan tepat.
- 3) Untuk seorang pemula, sebaiknya jarak lari cukup 20 – 30 meter saja, sedangkan untuk yang sudah berpengalaman maka jarak lari tersebut dapat ditingkatkan hingga sejauh 30 – 40 meter tergantung pada kemampuan yang bersangkutan dalam menambah kecepatannya.

b. Tolakan take off

Tolakan pada lompat jangkit dapat dijadikan atas tiga bagian :

1) Tolakan pada waktu berjingkat (Hop)

Pada langkah dari setiap awalan, si pelompat melakukan tolakan dengan salah satu kaki pada papan tolakan ke atas, ke depan, dan mendarat pada kaki yang sama. Artinya jika si pelompat melakukan tolakan dengan kaki kanan, maka mendaratnya dengan kaki bagian kanan lagi. Bentuk gerakan inilah yang dinamakan hop atau berjingkat, sedangkan kaki kiri bergantung atau terangkat ke atas ke belakang yang siap untuk dilangkahkan.



Gambar 2.2. Tahap the Hop (lompatan dengan satu kaki)

Jess Jarver (2007 : 41)

2) Tolakan pada waktu melangkah

Pada saat kaki mendarat di tanah (misalnya kaki kanan), kaki kiri segera diayunkan dari belakang, ke depan, ke atas (dilangkahkan) bersamaan dengan kaki kanan ditolakkan ke atas dan ke depan.



Gambar 2.3. Tahap step melangkah Jess Jarver (2007 : 43)

3) Tolakan pada waktu melompat.

Pada waktu kaki kiri mendarat, kaki kanan tergantung lemas agak ke belakang dengan lutut agak dibengkokkan yang siap untuk diayunkan lagi ke atas dan ke depan. Pada saat kaki kiri mendarat, segera kaki kanan diayunkan dari belakang, ke atas, ke depan hampir bersamaan dengan kaki kiri ditolakkan lagi sekuat – kuatnya ke atas untuk membawa titik berat badan ke atas dan ke depan sejauh – jauhnya.



Gambar 2.4. Tahap Jump

Jess Jarver (2007 : 45)

c. Irama Lompatan (*Rhythm of the jump*)

Yang dimaksud dengan irama lompatan disini adalah pada waktu melakukan bentuk gerakan berjingkat, melangkah, dan melompat iramanya harus tetap. Misalnya “Tep – tep – tep” atau “kanan – kanan – kiri – melompat”. Jadi iramanya jangan “tep – tep – tep” atau “kanan_ kanan kiri melompat”.

Sebagai ilustrasi mengenai irama lompatan di antara jingkat, langkah, dan melompat tersebut, dapat diperhatikan pada bagan gambar di bawah ini.



Gambar 2.5. Irama Lompatan Lompat Jangkit

Jess Jarver (2007 : 47)

d. Sikap atau gerakan badan di udara (*Action in the air*)

Sikap atau gerakan badan pada saat melayang di udara, sama seperti pada lompat jauh. Yaitu tergantung pada teknik yang telah dikuasai oleh si pelompat itu sendiri, apakah jongkok, menggantung, atau jalan di udara. Namun yang penting diperhatikan adalah si pelompat harus berusaha untuk dapat membawa titik berat badannya selama mungkin di udara, agar dapat mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya.

e. Sikap mendarat (*Landing*).

Sikap mendarat pada lompat jangkit juga sama seperti pada lompat jauh. Baik untuk gaya jongkok, gaya menggantung maupun gaya jalan di udara. Yaitu dengan jalan : pada waktu akan mendarat kedua kaki di angkat atau di bawa ke depan lurus, badan dibungkukkan ke depan, dan kedua tangan dari atas dibawa ke depan. Kemudian mendarat pada kedua kaki menggeper dengan cara membengkokkan kedua lutut, berat badan dibawa ke depan supaya jangan jatuh ke belakang, kepala ditundukkan, kedua tangan ke depan.

Berdasarkan uraian mengenai teknik untuk lompat jangkit tersebut di atas, maka pelaksanaan secara keseluruhannya dapat disimpulkan sebagai berikut.

- a. Melakukan awalan atau ancang-ancang, lari secepat-cepatnya sampai pada balok atau papan tumpuan (tolakan) seperti pada melakukan lompat jauh.
- b. Tepat pada papan tumpuan (tolakan), menolak sekuat-kuatnya dengan salah satu kaki (misalnya kaki kanan), mendarat dengan kaki kanan lagi, kaki kiri terangkat atau tergantung lemas dengan lutut agak dibengkokkan (hop).

Pada saat kaki kanan mendarat ditanah, bersamaan dengan menolakkan kaki kanan (yang baru mendarat) lagi ke atas dan ke depan, kaki kiri diayunkan dari belakang ke depan, ke atas, ke depan kaki kiri diayunkan dari belakang ke depan, ke atas, ke depan untuk dilangkahakan (*step*). Mendarat dengan kaki kiri lagi, kaki kanan tergantung dengan lutut agak dibengkokkan.

Kemudian pada saat kaki kiri mendarat ditanah, bersamaan pula dengan menolakkan kaki kiri yang baru mendarat itu sekuat-kuatnya ke atas, ke depan. Kaki kanan diayunkan dari belakang ke depan, ke atas, ke depan, hingga seluruh tubuh melayang di udara (*jump*). Pada waktu seluruh tubuh melayang di udara, usahakan supaya dapat dipertahankan selama mungkin.

- c. Pada waktu akan mendarat, segera kedua kaki diangkat atau dibawa ke depan lurus. Kemudian mendarat pada kedua kaki yang menggeper. Yaitu dengan cara badan dibungkukkan, kedua lutut ditekuk, dan kedua tangan dibawa ke depan.

Perlu diketahui, bahwa melakukan rangkaian urutan gerak, dari lompat jangkit tersebut di atas, harus dapat dilakukan secara berkesinambungan dengan cepat, tepat, luwes, dan lancar hingga merupakan rangkaian gerak yang terpadu. Aip Syarifuddin (Atletik:125)

C. Pembelajaran

1. Konsep Pembelajaran

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses pemerolehan ilmu dan pengetahuan penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik. Proses pembelajaran dialami sepanjang hayat seorang manusia serta dapat berlaku dimanapun dan kapanpun.

Pembelajaran mengandung pengertian bagaimana mengajarkan sesuatu kepada anak didik, tetapi juga ada suatu pengertian bagaimana anak didik mempelajarinya. Dalam suatu kejadian pembelajaran terjadi suatu peristiwa, ialah ada suatu pihak yang memberi dan satu pihak yang menerima. Oleh sebab itu pada peristiwa tersebut dapat dikatakan terjadi proses interaksi edukatif. Winamo Surachmad (1976: 14) mengutarakan ciri-ciri proses interaksi edukatif, sebagai berikut :

- a. Ada bahan yang menjadi proses.
- b. Ada tujuan yang jelas akan dicapai.
- c. Ada pelajar yang aktif mengalami.
- d. Ada guru yang melaksanakan.
- e. Ada metode tertentu untuk mencapai tujuan.
- f. Proses interaksi tersebut berlangsung dalam ikatan situasional.

Nampak tidak satupun dari ciri-ciri itu yang dapat dilepaskan tanpa menimbulkan kepingangan dalam interaksi edukatif. Jadi ke enam ciri harus tampil atau diusahakan tampil dalam proses interaksi edukatif atau proses pembelajaran.

Peran guru bukan semata memberikan informasi melainkan juga mengarahkan dan memberi fasilitas and ajar (*directing and facilitating the learning*) agar proses belajar lebih memadai dan mudah diterima oleh siswa. Pembelajaran mengandung arti setiap kegiatan yang dirancang untuk membantu seseorang mempelajari suatu kemampuan atau nilai yang baru. Proses pembelajaran merupakan seperangkat prinsip-prinsip yang dapat digunakan sebagai pedoman untuk menyusun berbagai kondisi yang dibutuhkan mencapai tujuan pendidikan.

2. Hakekat Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Kegiatan belajar mengajar dalam pelajaran pendidikan jasmani amat berbeda dengan pelaksanaannya dari pembelajaran mata pelajaran lain. Pendidikan jasmani adalah “pendidikan melalui aktivitas jasmani”.

Dapat berpartisipasi dalam aktivitas fisik, siswa dapat menguasai keterampilan dan pengetahuan, mengembangkan aspirasi estetis, mengembangkan keterampilan generik serta nilai dan sikap yang positif, dan memperbaiki kondisi fisik untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani.

Memang, pada dasarnya program jasmani memiliki kepentingan yang relatif sama dengan program pendidikan lainnya dalam hal ranah pembelajaran, yaitu sama-sama mengembangkan tiga ranah utama; psikomotorik, afektif, dan kognitif. Namun demikian, ada satu kekhasan dan keunikan dari program penjas yang tidak dimiliki oleh program pendidikan yaitu dalam hal pengembangan wilayah psikomotor, yang biasanya dikaitkan dengan tujuan mengembangkan kebugaran jasmani anak dan pencapaian keterampilan gerakanya, H.Kaswari (2010 : 29).

3. Prinsip – Prinsip Pembelajaran

Menurut Chaedar Alwasilah, dengan memerhatikan bahwa hakikat pembelajaran adalah “interaksi antara siswa dengan lingkungan pembelajaran agar tercapai tujuan pembelajaran (perubahan perilaku).

Prinsip pembelajaran dapat diklasifikasikan ke dalam dua bagian, yaitu :

- a. Prinsip pembelajaran yang bersifat umum, yaitu : bahwa belajar menghasilkan perubahan perilaku peserta didik yang relatif permanen, peserta didik memiliki potensi, gandrung, dan kemampuan yang merupakan benih kodrati untuk ditumbuh kembangkan, perubahan atau pencapaian kualitas ideal itu tidak tumbuh alami linear sejalan proses kehidupan
- b. Prinsip pembelajaran yang bersifat khusus antara lain yaitu : prinsip perhatian dan motivasi, keaktifan, keterlibatan langsung atau berpengalaman, pengulangan, tantangan, balikan, dan penguatan, dan prinsip perbedaan individual.

D. Metode Pembelajaran Pendidikan Jasmani

1. Pengertian Metode Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Metode adalah prosedur atau operasi suatu tujuan. Hubungan antara sesuatu jenis metode proses belajar – mengajar dengan tujuan proses tersebut sangat signifikan. Oleh karena itu, kegiatan yang paling strategis dalam proses belajar mengajar adalah pemilihan metode pembelajaran. Sehubungan dengan kegiatan inilah maka diperlukan pemahaman tentang prinsip karakteristik, dan prosedur metode, proses secara garis besarnya, berbagai metode proses belajar mengajar pendidikan jasmani . Kaswari(2010:11)

2. Metode Bermain

Metode bermain, berlandaskan anggapan dasarnya sifat manusia yang hakiki yaitu bermain. Sifat ini merupakan suatu segi dari manusia sebagai makhluk sosial, karena dalam permainan ini menuntut kesediaan mematuhi dan menjalankan peraturan dan sanksi yang pada hakekatnya berasal dari budaya masyarakat.

Metode ini berlandaskan pada proses belajar anak-anak masyarakat yang biasa disebut sosialisasi yang berlaku secara informal dan dalam bentuk permainan. Kaswari (2010:21)

Permainan merupakan salah satu bentuk kegiatan dalam pendidikan jasmani. Oleh sebab itu permainan atau bermain mempunyai tugas dan tujuan yang sama dengan tugas dan tujuan pendidikan jasmani. Tujuan pendidikan jasmani ialah meningkatkan kualitas manusia, atau membentuk manusia Indonesia seutuhnya, yang mempunyai sasaran keseluruhan aspek pribadi manusia.

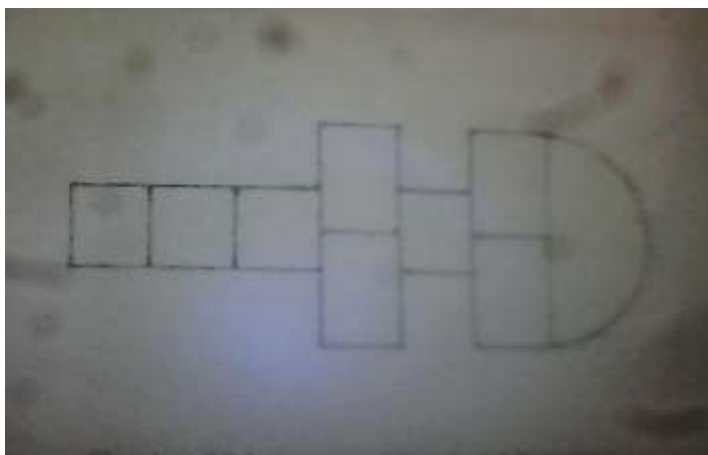
3. Lempar Tabak

Lempar tabak merupakan salah satu permainan tradisional indonesia.dalam bahasa daerah, tabak maksudnya adalah lempar, artinya sebuah permainan yang dilakukan dengan cara memainkan sebuah kepingan kayu atau pecahan batu dengan cara melempar dan kemudian menggeserkannya dengan kaki sebelah. Permainan ini juga

disebut jengkek, yang artinya melompat-lompat dan bergeser dengan satu kaki. Permainan ini dapat dilakukan dimana saja, biasa ditanah dan biasa juga di lantai marmer yang kotak-kotak.

Lempar tabak atau jengket, jingkat, atau jungkat ialah bertolak ke atas dengan kanan dan mendarat dengan kaki kanan juga, atau sebaliknya dengan kaki kiri. Gerakan ini kecuali untuk melatih keterampilan olah kaki (*foot work*) dalam permainan bola besar dan juga untuk melatih kekuatan otot.

Jenis jengkek yang dibentuk dengan permainan “Zondag Maandag” ini kecuali bertujuan untuk penguatan otot tungkai, membina keterampilan olah kaki, juga akan melatih koordinasi kaki dan mata, juga untuk melatih koordinasi dan mata, saat melemparkan “jago” nya (gacuk) atau batu. Sukintaka (1992:59)



Gambar 2.6.lapangan (tempat bermain) lempar tabak



Gambar 2.7. orang berjengkat dalam permainan lempar tabak