

BAB II

LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI PEDEKATAN BERMAIN

A. Landasa Teori

1. Atletik

a. Pengertian Atletik

Aletik secara etimologi kata aletik berasal dari Bahasa Yunani, yaitu dari kata *Athlon* atau *athlum* artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan dan perjuangan. Kita dapat menjumpainya pada kata “pentathlon” yang terdiri dari kata “penta” berarti lima atau panca dan kata *Athlon* berarti lomba. Arti selengkapnya adalah “panca lomba” atau perlombaan yang terdiri dari lima nomor. Orang yang melakukan dinamakan *athlete* (atlet). Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan atletik ialah salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan atau diperlombakan, meliputi nomor jalan, lari, lompat dan lempar.

Dalam perlombaan atletik, ada nomor – nomor yang dilakukan di lintasan (*track*) dan ada yang dilakukan dilapangan (*field*). Oleh sebab itu, di Amerika dinamakan *track and field*. Atletik ialah olahraga yang tumbuh dan berkembang bersama dengan kegiatan alami manusia. Berlari, melompat dan melempar merupakan bagian yang tidak pernah terpisahkan dari sejarah panjang kehidupan manusia.

b. Sejarah atletik

Atletik mula – mula diperkenalkan oleh bangsa Yunani kira – kira abad ke-6 sebelum masehi. Orang yang berjasa didalam memperkenalkan atletik adalah Iccud dan Herodicus. Pada zaman Yunani Kuno, setiap empat tahun sekali diadakan pesta untuk menghormati dewanya, yaitu Dewa Zeus sehingga timbul apa yang dinamakan permainan Olimpiade. Pada olimpiade tersebut, diadakan bermacam – macam pertandingan atau perlombaan, diantaranya yang terkenal adalah panca lomba (pentathlon). Kejadian berlangsungnya

penyelenggaraan panca lomba kira – kira pada tahun 779 SM. Akan tetapi menurut para ahli sejarah permainan tersebut tidak termasuk sebagai pertandingan olahraga, melainkan suatu upacara untuk memperingati orang – orang yang telah meninggal.

Pada nomor lari (marathon), nomor lari ini merupakan kegiatan berlari yang telah dimulai sejak tahun 490 sebelum masehi. Kegiatan itu berawal dari sebuah kota kecil yang bernama Marathon, 40 km dari Athena. Jarang sepanjang itulah yang diperlombakan di Olimpiade 1889 di Athena. Baru pada tahun 1908 jarak marathon dibakukan menjadi jarak 42,195 km. Sejak itu cabang olahraga marathon selalu menjadi puncak sekaligus penutup seluruh rangkaian olahraga.

Pertengahan abad ke-19, Inggris telah mengembangkan cabang olahraga ini keseluruh dunia. Bahkan beberapa perguruan telah menyelenggarakan perlombaan atletik, seperti Exter College tahun 1850 dan Cambridge tahun 1855. Di Amerika Serikat, untuk pertama kalinya diperlombakan cabang atletik pada tahun 1876, itupun terbatas antar perguruan tinggi. Munculnya *Athletic Club* tahun 1870 di New York yang menandai perkembangan atletik sangat mengembirakan. Klub inilah yang pertama kali mengadakan perlombaan atletik. Pada tanggal 3 september 1950 lahirlah “Persatuan Atletik Seluruh Indonesia” (PASI) di Semarang. Kegiatan pertama tercatat pada akhir tahun itu juga menyelenggarakan perlombaan atletik dibanding. Perlombaan memilih duta – duta atletik untuk *Asia Game* pertama di New Delhi, India tahun 1951.

c. Nomor-Nomor Atletik

Nomor – nomor yang diperlombakan dalam cabang olahraga atletik berbeda antara wanita dan pria, baik dalam lari jarak jauh, jalan cepat, lompat dan lempar. Nomor- nomor yang diperlombakan dalam atletik antaramlain sebagai berikut :

- 1) Nomor Jalan
 - a) Jalan cepat putri 10 dan 20 km
 - b) Jalan cepat putrra 20 dan 50 km
- 2) Nomor Lari
 - a) Lari jarak pendek 100, 200, 400 meter
 - b) Lari jarak menengah 800, 1500 meter
 - c) Lari jarak jauh 5000, 10000 meter dan marathon 42,195 km
- 3) Nomor Lompat
 - a) Lompat jauh
 - b) Lompat jangkit
 - c) Lompat tinggi
 - d) Lompat tinggi galah
- 4) Nomor Lempar
 - a) Lempar lembing
 - b) Lempar cakram
 - c) Tolak peluru
 - d) Lontar martil

2. Lompat Jauh

Lompat jauh adalah nomor sederhana dan paling sederhana, jika dibandingkan dengan nomor-nomor lainnya. Sebab, sebelum diberikan pembelajaran atau latihan lompat jauh, siswa sudah dapat melakukan gerak dasar lompat jauh ini. Dan, hal ini membuat para siswa cepat mempelajari lompat jauh dengan benar. Teknik lompat jauh sedikit terjadi perubahan selama masa dasawarsa dan pada awal abad ke-20 para pelompat telah menggunakan gaya jongkok atau sail style yang murni dan juga berbagai macam gaya dalam lompat jauh seperti gaya menggantung dan gaya berjalan di udara masih terlihat sampai sekarang. Prestasi lompat jauh ditentukan oleh sebagian kecil parameter yang nyata berkaitan dengan kemampuan biomotorik, yaitu: kecepatan lari aklerasi ditambag kekuatan lompat ditambah dengan kordinasi kaki/tangan (Eddy dan Dapan, 2017:95).

a. Lompat Jauh Gaya Jongkok

Lompat jauh gaya jongkok merupakan gaya yang paling mudah dilakukan terutama pada anak-anak sekolah dan gaya yang paling mudah untuk dipelajari. Lompat jauh gaya jongkok dianggap mudah karena tidak banyak gerakan yang Lompat jauh gaya jongkok disebut juga gaya duduk di udara (*sit down in the air*). Dikatakan gaya jongkok karena gerakan yang dilakukan pada saat melayang di udara membentuk sikap seperti orang jongkok atau duduk. Gerakan jongkok atau duduk ini terlihat saat membungkuk badan dan kedua lutut ditekuk, kedua tangan ke depan. Pada saat mendarat kedua kaki dijulurkan ke depan, mendarat dengan bagian tumit lebih dahulu dan kedua tangan ke depan. Untuk menghindari kesalahan saat mendarat, maka diikuti dengan menjatuhkan badan ke depan. harus dilakukan pada saat melayang di udara, jika dibandingkan dengan gaya lainnya.

b. Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok

Peningkatan prestasi dalam olahraga menuntut adanya perbaikan dan pengembangan unsur teknik untuk mencapai tujuannya. Teknik merupakan suatu proses gerakan dan pembuktian dalam suatu cabang olahraga, atau dengan kata lain teknik merupakan pelaksanaan suatu kegiatan secara efektif dan rasional yang memungkinkan suatu hasil yang optimal dalam latihan atau perlombaan.

Lompat jauh bila dilihat dari teknik gerakannya dapat dibagi menjadi beberapa tahap, yaitu (Eddy dan Dapan, 2017:96):

1) Awalan

Awalan dalam lompat jauh dapat dijelaskan sebagai suatu gerak lari cepat dari suatu sikap start berdiri (Standing Start). Kemantapan dalam mengambil awalan itu penting dan cara yang ideal untuk mencapainya adalah dengan melakukan lari percepatan secara gradual (sedikit demi sedikit) meningkat. Pelompat anak-anak sekolah biasanya menggunakan suatu awalan ancangg –

ancang bervariasi antara 10 sampai 20 langkah (Eddy dan Dapan, 2017:96).

Pada saat si pelompat bergerak maju di lintasan awalan lari, frekuensi langkah dan panjang langkah lari dengan meningkat percepatan optimal yang terkontrol, sedangkan tubuh dari sedikit ditegakkan, pandangan kearah depan, sampai tiba saatnya untuk bersiap melakukan gerakan menolak di balok tumpu. Kecepatan meningkat terus menerus sampai siap menolak. Yang harus diperhatikan adalah lutut harus diangkat sedikit lebih tinggi dari langkah lari sprint normal guna menjamin atau mempertahankan tubuh si pelompat ada dalam posisi tegak yang baik. Dalam langkah lari terakhir, Panjang langkah dan irama langkah harus diatur menjadi pendek – panjang pendek. Semakin panjang langkah kedua dari akhir akan menurunkan titik pusat massa tubuh dan sedikit memberikan impuls vertikal untuk diterapkan pada saat menumpu, sehingga membuat jalur gerak percepatan yang lebih Panjang (Eddy dan Dapan, 2017:96).

2) Tumpuan

Pada lompat jauh bila dilihat dari tekniknya dapat dibagi menjadi 3 tahap, yaitu (Eddy dan Dapan, 2017:97).

a) Tahap Peletakan (*touchdown*)

Dari kaki tumpu eletakan kaki tumpuan dengan menggunakan salah satu kaki, si pelompat mendarat dengan cepat pada seluruh telapak kakinya yang kaki tumpunya. Kaki harus digerakkan ke arah bawah dalam gerakan cepat, seperti gerakan mencakar. Dan setiap Gerakan menahan harus dihindari.

b) Tahap Amortisasi

Selama tahap ini, kaki tumpu harus sedikit ditekuk (kira-kira 165°) dan kaki ayun akan bergerak melewatinya. Pada tahap ini sangatlah penting pada tubuh bagian atas untuk tetap

dipertahankan tegak, menolak tepat pada papan tumpuan dan pandangan mata harus lurus.

c) Tahap Pelurusan

Gerakan menolak/bertumpu itu selesai pada saat si pelompat meluruskan lutut dan sendi-sendi mata kaki dari kaki tumpu. Gerakan ke atas dari lengan dan mengangkat bahu harus dibawa sampai berhenti mendadak (blocking). Pemindahan momentum dari lengan dan bahu kepada tubuh, akan menambah tingginya lompatan. Tumpuan pada kaki dimulai dari tumit, telapak kaki diteruskan pada ujung telapak kaki. Pada saat si pelompat lepas dari balok tumpu paha kaki ayun harus dalam posisi horizontal, tungkai bawah harus menggantung vertikal dan badan tetap tegak.

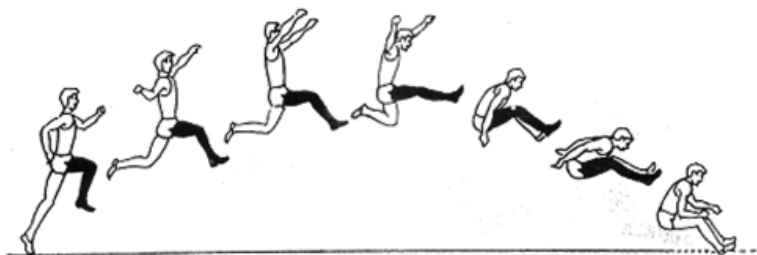
3) Melayang dan Mendarat

Melayang dan Mendarat Pada saat pelompat lepas meninggalkan balok tumpu, jalur perjalanan gerak atau trajektori pusat massa tubuh tercipta dan tidak ada suatu yang dapat dikerjakan selama gerak melayang untuk merobahnya. Namun, gerakan lengan dan kaki pelompat dalam tahap ini adalah penting untuk mempertahankan keseimbangan tubuh persiapan untuk tahap pendaratan dengan kedua kaki menyentuh pasir sejajar dan bersama-sama serta lutut ditekuk untuk mengeper, kedua lengan lurus didepan tubuh, keadaan tubuh dibengkokkan kedepan. Pada tahap melayang inilah yang membedakan gaya-gaya dalam lompat jauh. Adapun macam gaya dalam lompat jauh adalah (Eddy dan Dapan, 2017:98-101).

a) Gaya Jongkok (*Sail Style*)

Gaya jongkok, bila dilihat dari teknik lompatan saat berada di udara (melayang), kaki ayun/bebas diayunkan jauh ke depan dan pelompat mengambil suatu posisi langkah yang harus dipertahankan selama mungkin. Dalam tahap pertama saat

melayang, tubuh bagian atas dipertahankan agar tetap tegak dan gerakan lengan akan menggambarkan suatu semi lingkaran dari depan atas terus ke bawah dan ke belakang, bagian kaki penumpu mengikuti kaki yang lain secara sejajar. Dalam persiapan untuk mendarat, kaki tumpu dibawa ke depan, kedua telapak kaki diangkat agar tidak menyutuh pasir, sendi lutut kaki ayun diluruskan dan badan dibungkukkan ke depan bersamaan dengan kedua lengan diayunkan cepat ke depan pada saat mendarat. Untuk lebih jelasnya, lihat Gambar 2.1



Gambar 2.1. Tahap Melayang Gaya Jongkok
Sumber : Eddy dan Dapan,2017:99

b) Gaya Menggantung (*Hang Style*)

Lutut kaki bebas (ayun) diturunkan tepat setelah menumpu dan lutut ditekuk membentuk sudut 90° . Pada saat kaki tumpu bergabung dengan kaki bebas (ayun), kedua lutut juga ditekuk. Kedua lengan harus diangkat sampai ke posisi di atas kepala. Dengan hasil posisi cekung punggung menarik terhadap pinggul pelompat mulai persiapan untuk pendaratan. Posisi menggantung ini dipertahankan sampai kira-kira setengah panjang melayang (lintasan parabol). Selanjutnya, persiapan ini termasuk ayunan ke depan serentak dari kedua paha kaki, membengkokkan ke depan tubuh bagian atas, pelurusan ke depan dari kedua lengan dan pengangkatan dari tungkai bawah. Untuk lebih jelasnya, lihat Gambar 2.2



Gambar 2.2. Tahap Melayang Gaya Menggantung
Sumber : Eddy dan Dapan, 2017:100

c) Gaya Jalan di Udara (*Hitch Kick*)

Kaki bebas/ayun ditarik kuat ke depan dan ke atas, tungkai bawah mendahului di depan, tepat setelah menolak. Kaki tumpu tetap tinggal ditekuk dalam dan berada di belakang badan, paha kaki tumpu pada titik ini hampir paralel dengan tanah; sedangkan, kaki bebas/ayun dipertahankan ke bawah. Gerak melayang terdiri antara $1\frac{1}{2}$ dan $3\frac{1}{2}$ Langkah (untuk lompatan lebih dari 7.50 m). Langkah di udara diiringi oleh gerakan lengan sirkuler yang berlawanan. Badan bagian atas harus sedikit condong ke belakang dan harus tidak bergerak ke depan sampai saat mendarat. Adalah sangat penting bahwa kaki bebas/ayun diangkat setinggi mungkin (*hitch*) diluruskan (*kick*) dan terus diayunkan guna menjamin moment enertia yang maksimum. Sesaat sebelum mendarat, lengan-lengan menggantung ke bawah vertikal pada salah satu sisi dari kaki yang diluruskan. Dalam teknik ini sangat penting diketahui bahwa seluruh gerakan dicapai selama melayang adalah ditimbulkan dari sendi pinggul. Untuk lebih jelasnya, lihat Gambar 2.3.



Gambar 2.3. Tahap Melayang Gaya Jalan di Udara (Hitch Kick)
Sumber : Eddy dan Dapan, 2017:101

3. Sarana dan Prasarana Lompat Jauh

a. Lintasan Lari Awalan

Panjang lintasan lari awalan minimal 40 m, sementara lebarnya minimal 1,22 m dan maksimal 1,25 m. Lintasan dibatasi dengan garis putih selebar 5 cm di sebelah kanan dan kirinya.

b. Papan Tolak

Papan tolak berbentuk segi empat, terbuat dari kayu atau bahan lain yang sesuai dan di cat putih. Papan tolakan ditanam tidak kurang dari 1 meter dari tepi dekat tempat pendaratan. Jarak papan tolak dengan sisi terjauh dari tempat pendaratan minimal 10 m.

Ukurannya adalah sebagai berikut:

Panjang = 1,21–1,22 m

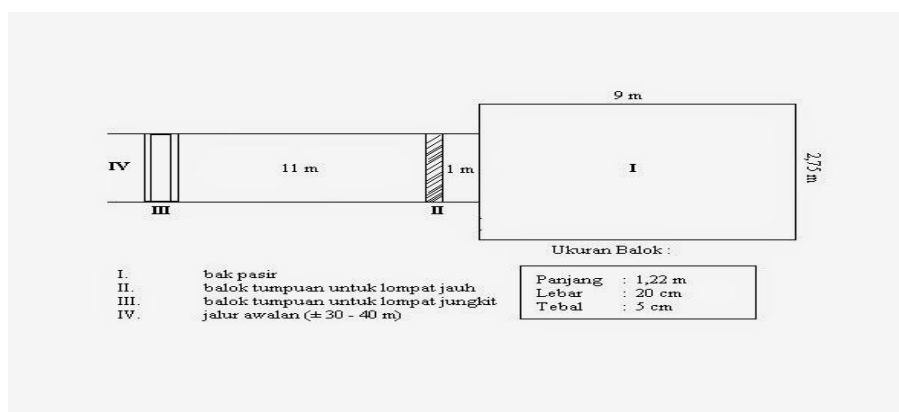
Lebar = 20 cm

Tebal = 5 cm

Papan tolak harus ditanam di tanah, bagian atasnya rata dengan tanah lintasan lari dan tempat pendaratan. Di belakang garis tolakan dipasang papan plastisin atau bahan lain yang sesuai, yang berfungsi sebagai pencatat injakan kaki pelompat yang salah dan membekas di papan tersebut.

c. Bak Pendaratan

Lebar bak pendaratan minimal 2,70 m. Bak pendaratan harus diisi dengan pasir yang lembut dan basah. Permukaan atasnya harus datar dan rata dengan permukaan papan tolak.



Gambar 2.4 Bak Lompat jauh

Sumber : Aip Syarifudin, (2012 : 91)

4. Pendekatan Bermain

a) Pendekatan Bermain (*Play*)

Mendefinisikan pendekatan bermain yang terlebih dahulu perlu dipahami pengertian dari masing-masing kalimat tersebut. Menurut Saur Tampubolon (2002:83) pendekatan merupakan suatu pandangan umum terhadap proses”. Sedangkan pengertian bermain menurut Haryanta (2012:152) berpendapat, “Bermain adalah sebuah aktivitas rekreasi dengan tujuan bersenang-senang, mengisi waktu luang, atau berolahraga ringan”.

Berdasarkan pengertian pendekatan dan bermain dapat disimpulkan bahwa, pendekatan bermain merupakan suatu cara yang dilakukan dalam pembelajaran yang dikonseptkan dalam bentuk permainan untuk mendatangkan kesenangan bagi orang yang melakukannya. Dini Rosdianni (2013: 77) bahwa, “Pengajaran melalui pendekatan bermain adalah bentuk kegiatan yang dikerjakan dengan mengikuti aturan tertentu permainan”.

Berdasarkan pengertian pendekatan bermain yang dikemukakan tiga ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa, pendekatan bermain merupakan bentuk pembelajaran yang mengaplikasikan teknik ke dalam suatu

permainan atau belajar teknik suatu cabang olahraga yang dikonseptkan dalam bentuk permainan. Dalam pelaksanaan pendekatan bermain siswa belajar teknik suatu cabang olahraga yang dikonseptkan dalam bentuk permainan.

Mempelajari suatu cabang olahraga yang dikonseptkan dalam bentuk bermain menuntut siswa untuk mandiri dan memecahkan permasalahan yang muncul dalam permainan. Dalam pendekatan bermain siswa dituntut mengaplikasikan teknik ke dalam suatu permainan. Tidak menutup kemungkinan teknik yang buruk atau rendah mengakibatkan permainan kurang menarik. Untuk itu seorang guru harus mampu mengatasinya.

Memahami dan memberikan solusi yang tepat adalah sangat penting dalam pendekatan bermain, jika pelaksanaan pembelajaran tidak sesuai seperti yang diharapkan. Selama pembelajaran berlangsung seorang guru harus mencermati kegiatan permainan sebaik mungkin. Kesalahan-kesalahan yang dilakukan selama bermain harus dicermati dan dibenarkan. Jika kesalahan-kesalahan yang dilakukan selama bermain dibiarkan akan berakibat penguasaan skill yang salah, sehingga tujuan pembelajaran tidak dapat tercapai.

b) Pengaruh Bermain bagi Perkembangan Anak

Bermain merupakan suatu kegiatan yang tidak dapat dipisahkan dengan masa kanak-kanak. Dapat dikatakan bahwa, hampir semua waktunya dihabiskan dengan bermain. Namun disisi lain dari bermain yang dilakukan anak mempunyai pengaruh terhadap perkembangannya. Furqon H. (2008: 7-8) menyatakan pengaruh bermain terhadap perkembangan anak yaitu:

1) Pengembangan keterampilan gerak

Bermain berisi berbagai keterampilan gerak, mulai dari keterampilan gerak yang sederhana atau dasar hingga keterampilan yang kompleks. Anak perlu belajar keterampilan gerak dasar seperti, lari, lompat, loncat, berbelok, menendang dan melempar. Jika anak memiliki keterampilan gerak dasar yang baik. Selanjutnya anak memiliki landasan untuk mengembangkan keterampilan gerak

yang kompleks. Oleh karena itu, dengan bermain akan memberikan perkembangan keterampilan gerak bagi anak.

2) Perkembangan fisik dan kesegaran jasmani

Bermain penting bagi anak untuk mengembangkan otot dan melatih seluruh bagian tubuh, termasuk mengembangkan daya tahan kardiovaskuler. Bermain juga berfungsi sebagai penyaluran tenaga yang berlebih, bila tidak tersalurkan akan menyebabkan anak tegang, gelisah dan lain-lain.

3) Dorongan berkomunikasi

Di dalam suasana bermain, memberikan peluang anak untuk berkomunikasi dengan teman bermainnya. Di samping itu, agar anak dapat bermain dengan baik, anak secara tidak langsung belajar berkomunikasi dan sebaliknya anak harus belajar berkomunikasi agar dapat saling memahami dan dipahami di antara teman bermain.

4) Penyaluran energi emosional yang terpendam

Bermain merupakan wahana yang baik bagi anak untuk menyalurkan ketegangan yang disebabkan lingkungan terhadap aktivitas anak.

5) Penyaluran bagi kebutuhan dan keinginan

Kebutuhan dan keinginan yang tidak terpenuhi dengan cara lain atau aktivitas lain seringkali dapat terpenuhi dengan bermain. Misalnya, anak yang tidak mendapatkan kesempatan dalam peran tertentu seringkali dapat mendapat peran tertentu dalam bermain.

6) Sumber belajar

Bermain dapat dikatakan sebagai bentuk miniatur dari kehidupan masyarakat. Dengan bermain berarti anak dapat memperoleh kesempatan untuk mempelajari berbagai hal. Bahkan banyak pelajaran dan pengalaman dapat diperoleh melalui bermain daripada di rumah atau di sekolah.

7) Rangsangan bagi kreativitas

Melalui eksperimen dan eksplorasi dalam bermain, anak akan menemukan sesuatu dan terbiasa menghadapi berbagai persoalan dalam bermain untuk dipecahkan. Suasana dan kebiasaan ini biasanya akan memberikan transfer nilai ke dalam situasi lain, sehingga anak terbiasa untuk kreatif dalam menghadapi dan memecahkan persoalan.

8) Perkembangan wawasan diri

Dengan bermain anak mengetahui tingkat kemampuannya dibandingkan dengan teman bermainnya. Kondisi ini memungkinkan anak untuk mengembangkan konsep diri secara lebih nyata.

9) Belajar bermasyarakat

Dengan bermain bersama teman-teman lain, anak belajar tentang bagaimana membentuk hubungan sosial dan bagaimana menghadapi dan memecahkan masalah yang timbul dalam hubungan sosial tersebut.

10) Perkembangan kepribadian

Melalui bermain anak terbiasa dengan aturan-aturan yang lebih disepakati dalam bermain, seperti larangan-larangan yang harus ditaati, disiplin sportivitas, kerjasama, menghargai teman lain, jujur dan lain-lain, secara tidak langsung kondisi tersebut membentuk kepribadian anak.

Pengaruh dari bermain cukup kompleks di antaranya dapat mengembangkan keterampilan gerak anak, mengembangkan fisik dan kesegaran jasmani, memberikan dorongan berkomunikasi, tempat menyalurkan energi emosional yang terpendam, penyaluran kebutuhan dan keinginan, sebagai sumber belajar, sebagai rangsangan berkeaktifan, sebagai tempat perkembangan wawasan diri, tempat belajar bermasyarakat dan mengembangkan kepribadian. Banyaknya manfaat dari bermain, maka seyogyanya orang tua tidak melarang anaknya bermain, karena banyak manfaat yang diperoleh dari bermain. Selain itu juga, dalam membelajarkan pendidikan jasmani hendaknya disesuaikan dengan tingkat perkembangan anak, sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimal.

Bermain adalah suatu kegiatan yang bentuknya sederhana dan menyenangkan. Kegiatan bermain sangat disukai oleh anak-anak (siswa). Bermain yang dilakukan tertata, mempunyai manfaat yang besar untuk siswa. Pengalaman itu bisa berupa membina hubungan sesama teman dan menyalurkan perasaan yang tertekan. Bermain adalah kegiatan yang tidak berpretensi apa-apa, kecuali sebagai luapan ekspresi, pelampiasan ketegangan, atau menirukan peran. Dengan kata lain aktifitas bermain dalam nuansa keriangannya itu memiliki tujuan yang melekat didalamnya, untuk kegembiraan dan kesenangan. Menurut Rusli Lutan (2000:31) memaparkan karakteristik “bermain sebagai aktifitas yang dilakukan secara bebas dan sukarela”. Bermain itu sendiri hakikatnya bukanlah suatu kesungguhan akan tetapi bersamaan dengan itu pula, kita melihat kesungguhan yang menyerap konsentrasi dan tenaga mereka ketika sedang bermain.. Dengan demikian dapat diambil suatu kesimpulan bahwa dalam bermain merupakan suatu kegiatan yang harus dilakukan dengan sungguh-sungguh tetapi bermain bukan merupakan suatu kesungguhan. Rasa senang bermain itu harus disebabkan karena bermain itu sendiri, bukan suatu yang terdapat diluar bermain.

Ada beberapa keuntungan yang diperoleh dari aktifitas bermain bagi anak-anak sebagai berikut: (1) mengubah ekstra energi, (2) mengoptimalkan pertumbuhan seluruh bagian tubuh seperti tulang, otot, dan organ-organ (3) dapat meningkatkan nafsu makan anak, (4) anak belajar mengontrol diri, (5) berkembangnya berbagai ketrampilan yang berguna sepanjang hidupnya, (6) meningkatkan daya kreatifitas, (7) mendapatkan kesempatan menemukan arti benda-benda yang ada disekitar anak, (8) merupakan cara untuk mengatasi kemarahan, kekuatiran diri, iri hati dan kedukaan, (9) kesempatan untuk bergaul dengan anak lainnya, (10) kesempatan menjadi pihak yang kalah atau menang di dalam bermain, (11) kesempatan untuk belajar mengikuti aturan-aturan, dan (12) dapat mengembangkan kemampuan intelektualnya. Adapun hal-hal yang perlu diperhatikan dalam aktifitas bermain adalah : (1) ekstra energi, (2) waktu

yang cukup untuk bermain, (3) alat permainan, (4) ruangan untuk bermain, (5) pengetahuan cara bermain, dan (6) teman bermain.

Menurut Rusli Lutan (2000: 15-16) bahwa ada beberapa keuntungan yang akan diperoleh melalui permainan di antaranya:

- 1) Menunjukkan kemampuan mengkombinasikan keterampilan manipulatif, lokomotor dan non lokomotor baik yang dilakukan secara perorangan maupun dengan orang lain.
- 2) Menunjukkan kemampuan pada aneka ragam bentuk aktivitas jasmani.
- 3) Menunjukkan penguasaan pada beberapa bentuk aktivitas jasmani. Memiliki kemampuan tentang bagaimana caranya mempelajari keterampilan baru.
- 4) Menerapkan konsep-konsep dan prinsip-prinsip pengembangan keterampilan gerak.
- 5) Mengetahui aturan, strategi dan perilaku yang harus dipenuhi pada aktivitas jasmani yang dipilih.
- 6) Memahami bahwa aktivitas jasmani memberi peluang untuk mendapatkan kesenangan, menyatakan diri pribadi dan berkomunikasi.
- 7) Menghargai hubungan dengan orang lain yang diperoleh dari partisipasi dalam aktivitas jasmani.

Berdasarkan keuntungan dari pendekatan bermain menunjukkan bahwa, banyak manfaat yang diperoleh dari bermain di antaranya meningkatkan kemampuan gerak manipulatif, lokomotor dan non lokomotor, meningkatkan kebugaran jasmani, meningkatkan penguasaan keterampilan baru dan masih banyak lainnya, seperti aspek sosial yaitu menghargai orang lain.

Sebenarnya tidaklah sulit untuk mendorong siswa untuk melakukan lompatan karena mereka sangat senang melakukannya. Seringkali sekedar memberikan tanda-tanda di tanah dan garis-garis pola di lantai cukup untuk memberikan rangsangan. Contoh-contoh seperti ini adalah permainan lompat-lompat di halaman sekolah, permainan lompat dengan alat dan lain

sebagainya. Selain itu juga perlu didukung sarana yang memadai untuk mengembangkan permainan yang mengandung unsur lari seperti lompat ban sepeda. Penggunaan alat-alat yang sederhana dalam pembelajaran lompat secara tidak langsung dapat membangkitkan semangat siswa. Supaya gerakan melompat dapat dikuasai dan dipahami baik secara teknik maupun manfaatnya, maka guru harus mengajarkannya dalam nuansa bermain dan kompetisi.

Strategi dalam pembelajaran permainan sangat berbeda dengan strategi dalam pembelajaran skill, namun bisa dipastikan juga bahwa keduanya harus dapat melibatkan modifikasi atau pengembangan agar sesuai dengan prinsip DAP dan “*body scalling*” (ukurab fisik termasuk kemampuan fisik) (Yoyo Bahagia dan Adang Suherman.2000:35). Permainan ini dapat dilakukan dengan cara berkelompok yaitu kita memisah seluruh siswa menjadi tujuh kelompok dimana tiap kelompok terdiri dari lima orang siswa. Dari kelompok tersebut terdiri dari empat kelompok putra dan tiga kelompok putri. tujuan ini untuk mempermudah proses evaluasi bagi para peneliti sejauh mana siswa menguasai teknik lompat jauh gaya jongkok.

Dalam permainan yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan alat bantu yang sesuai dengan karakteristik dengan lompat jauh, alat bantu ini berupa: ban bekas. Alat bantu tersebut digunakan dan dimodifikasi untuk proses pelaksanaan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan pembelajaran bermain merupakan cara belajar teknik lompat jauh yang dalam pelaksanaannya dikonsep dalam bentuk permainan. Bentuk permainan yang dimaksud yaitu, permainan melompat yang mengarah pada pengembangan teknik gerakan lompat jauh gaya jongkok. Pada pendekatan bermain ini siswa dapat bereksplorasi dan mengeksperimenkan tugas ajar yang diberikan oleh guru. Siswa saling berlomba, sehingga pendekatan bermain dapat mendatangkan kesenangan bagi siswa dan hasrat gerakanya dapat terpenuhi. Namun dalam pendekatan bermain menuntut kemandirian siswa dalam melaksanakan tugas ajar serta menuntut kemampuan untuk memecahkan

masalah atau mengambil keputusan terhadap masalah yang muncul dalam permainan.

Dalam penyelenggaraan program pendidikan jasmani hendaknya mencerminkan karakteristik program pendidikan jasmani itu sendiri, yaitu "*Developmentally Appropriate Practice*" (DAP). Artinya bahwa tugas ajar yang disampaikan harus memerhatikan perubahan kemampuan atau kondisi anak, dan dapat membantu mendorong ke arah perubahan tersebut. Dengan demikian tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan dan tingkat kematangan anak didik yang diajarnya. Perkembangan atau kematangan yang dimaksud mencakup fisik, psikis maupun keterampilannya.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan sebagai proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, mempunyai peranan yang sangat penting yaitu memberi kesempatan siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui maktivitas jasmani. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuscular, perceptual, kognitif, sosial dan emosional.

Perkembangan dan karakteristik siswa serta kemampuan bermain dan melakukan pendekatan dalam proses pembelajaran. Untuk dapat melakukan gerak dasar dengan baik, siswa perlu bimbingan dan latihan, karena sebagian besar kemampuan gerak dasar berkembang sebagai hasil dari beberapa tahap kematangan. Kemampuan memodifikasi dan menentukan model-model pembelajaran serta pendekatan yang paling tepat merupakan sarana yang efektif untuk mencapai tujuan pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah dan sekaligus sebagai upaya meningkatkan kualitas pembelajaran, sehingga proses pembelajaran dapat berjalan lebih bervariasi dan tidak menjemukan. Seorang guru pendidikan jasmani harus memiliki keterampilan dan kemampuan tersendiri untuk dapat menyusun dan menerapkan metode, model serta memodifikasi pembelajaran. Ketidaktahuan dan keterbatasan pengetahuan akan perlunya metode, model pembelajaran serta kemampuan

mencipta dan modifikasi pembelajaran, keterbatasan sarana dan prasarana pembelajaran dan keterbatasan dana yang tersedia, harus sudah mulai diantisipasi sejak dini.

Jadi pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, dan penghayatan nilai-nilai serta pembiasaan pola hidup sehat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Yang membedakan antara pendidikan jasmani dengan mata pelajaran lain adalah alat yang digunakan yaitu gerak insani atau manusia yang bergerak secara sadar. Gerak itu dirancang secara sadar oleh guru dan diberikan dalam situasi yang tepat, agar dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan siswa secara optimal. Agar program pendidikan jasmani dapat dilaksanakan dengan baik, maka perlu dipersiapkan guru yang berwenang dan memiliki kompetensi sebagai guru pendidikan jasmani.

Berikut ini akan diilustrasikan dengan gambar sebagai bayangan mengenai bagaimana bentuk dan alat yang digunakan dalam proses kegiatan belajar mengajar yang dilakukan oleh guru dengan modifikasi dengan alat bantu/ media pembelajaran:

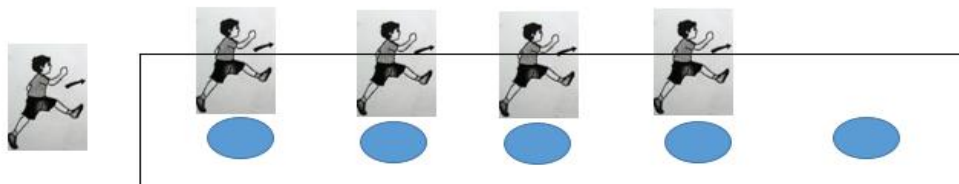
a. Permainan Lari Melewati Ban

Permainan lari melewati ban bekas ini diawali dengan siswa berlari dan melewati 5 ban bekas yang disusun satu persatu. siswa berlari melewati ban satu keban berikutnya yang sudah di susun oleh guru. Permainan ini bertujuan untuk melatih gerakan awal siswa dalam lari untuk melakukan awalan dalam lompat jauh.

Berikut aturan permainan lari melewati ban :

- 1) Siswa dibariskan menjadi 2 kelompok terdiri dari 9 orang siswa
- 2) Masing-masing kelompok berbaris panjang
- 3) Siswa pertama lari melewati ban dilanjutkan dengan siswa berikutnya
- 4) Ban di susun dengan jarak 1/5 meter

5) Masing- masing kelompok berlomba untuk jadi yang tercepat



menyelesaikan formasi yang telah di siapkan oleh guru.

Gambar 2.5 Permainan Lari Melewati Ban

b. Permainan Lompat Ban Bekas

Permainan ini diawali dengan siswa berlari dan melompat ban bekas dengan menggunakan 5 baris ban bekas yang disusun satu persatu dan dilompati oleh siswa, dalam pembelajaran ini, maka ban bekas disusun satu persatu dari lompatan ke lompatan selanjutnya, tahap ini bertujuan adalah meningkatkan konsentrasi, kekuatan menolak, reaksi bergerak, dan percepatan gerak siswa ini bertujuan dengan model pembelajaran sebagai berikut :

- 1) Siswa dibariskan menjadi 2 kelompok terdiri dari 9 orang siswa
- 2) Masing-masing kelompok berbaris panjang
- 3) Siswa pertama berlari dan melompati setiap ban bekas dilanjutkan dengan siswa berikutnya
- 4) Ban bekas di susun dengan jarak 1,5 meter
- 5) Masing- masing kelompok berlomba untuk jadi yang tercepat menyelesaikan formasi yang telah di siapkan oleh guru.



Gambar 2.6 Bermain lompat ban bekas

c. Melompat Dengan Tiga Baris Kardus

Lompat kardus merupakan suatu variasi berlari melewati rintangan dalam satu arah dan dengan lari awalan pendek. tahap ini bertujuan Dalam melakukan teknik lompatan harus memperhatikan teknik dalam gerak lompatan saat melakukan tumpuan, dimana dengan memperhatikan teknik dasar tersebut akan mendapatkan hasil lompatan yang maksimal. Melompat yang dilakukan dengan menggunakan tiga baris kardus yang disusun satu persatu dan dilompati oleh siswa, dalam pembelajaran ini, maka kardus akan dibuat rendah dan tinggi dari lompatan ke lompatan selanjutnya, dengan model pembelajaran sebagai berikut :

- 1) Siswa dibariskan menjadi 4 kelompok terdiri dari orang siswa
- 2) Masing- masing kelompok berlomba untuk jadi yang tercepat menyelesaikan formasi yang telah di siapkan oleh guru.
- 3) Siswa melakukan lari awalan pendek
- 4) Siswa mendarat pada tungkai depan kaki kiri atau kanan
- 5) Gerakan pada suatu irama lari 5 (lima) langkah, dan
- 6) Kardus disusun dengan jarak 2 meter



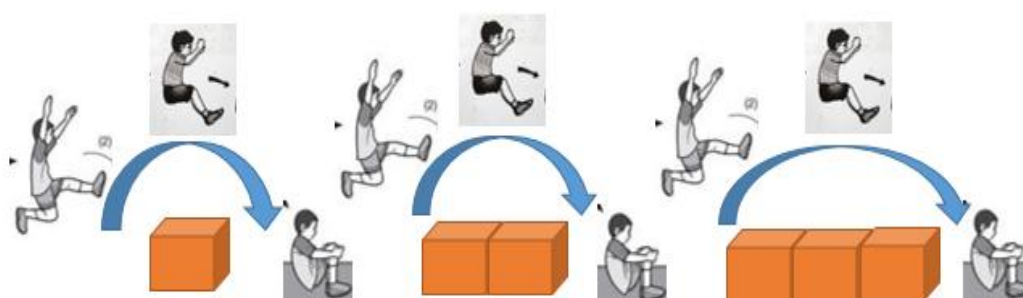
Gambar 2.7 Melompat dengan tiga baris kardus

d. Melompat Dengan Tiga Baris Kardus Panjang

Melompat dengan tiga baris kardus baris panjang merupakan pedekatan bermain pembelajaran yang diharapkan peneliti dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Tahap ini bertujuan meningkatkan rasa percaya diri, meningkatkan rasa keberanian saat melakukan menolak pada tumpuan. Dalam hal ini kardus akan disusun dengan sedemikian rupa dengan susunan kardus akan semakin bertambah panjang dari lompatan awal ke lompat berikutnya :

Siswa dibariskan menjadi 4 kelompok terdiri dari 5 orang siswa

- 1) Masing- masing kelompok berlomba untuk jadi yang tercepat menyelesaikan formasi yang telah di siapkan oleh guru.
- 2) Siswa melakukan lari awalan pendek
- 3) Siswa mendarat menggunakan tungkai depan kaki kiri atau kanan
- 4) Gerakan suatu irama lari 5 (lima) langkah dan
- 5) Kardus disusun dengan jarak 2 meter dan kardus semakin bertambah panjang dari lompatan selanjutnya



Gambar 2.8 Lompat Dengan Tiga Baris Kardus Panjang

5. Hasil Belajar

a. Definisi Hasil Belajar

Menurut Benyamin S Bloom dalam Saefudin Azwar, (2000:8) membagi kawasan belajar menjadi tiga, yakni kawasan Kognitif, Afektif, dan Psikomotor. Hasil belajar haruslah mencerminkan ketiga kawasan

itu. Saefudin Azwar, (2000:9) secara *implicit* menyebutkan bahwa hasil belajar adalah performa maksimal seseorang dalam menguasai bahan-bahan atau materi yang telah diajarkan. Selain itu hasil belajar adalah merupakan perolehan maksimum yang dicapai oleh seseorang setelah melaksanakan usaha-usaha belajar. Hasil belajar merupakan cermin usaha belajar yang dicapai oleh peserta didik yang berupa angka, huruf maupun tingkah laku yang lain. Jadi hasil belajar adalah pengukuran dari penilaian usaha belajar, yang dinyatakan dalam bentuk simbol, huruf maupun kalimat.

b. Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok

Lompat jauh adalah salah satu nomor dari cabang olahraga atletik sesuai dengan peraturan atletik. Lompat jauh dibagi menjadi tiga macam gaya yaitu gaya menggantung, gaya berjalan di udara, dan gaya jongkok. Dalam rangkaian untuk mencapai lompat adalah diawali dengan lari sprint untuk mencapai ketinggian maksimum yang terakhir dengan pendaratan yang sempurna dengan berusaha menghindari jatuh duduk pada bak lompatan.

Nomor lompat jauh gaya jongkok merupakan salah satu nomor lompat cabang olahraga atletik. Dalam istilah olahraga dibedakan pengertian antara lompat dan loncat. Pengertian lompat adalah gerakan melompat dengan menggunakan tumpuan satu kaki sedang loncat gerakan menggunakan tumpuan kedua kaki bersamaan. Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas dengan ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Lompat jauh gaya jongkok adalah melompat yang dilakukan dengan satu tumpuan kaki dan mendarat pada bak pasir dengan badan jongkok. (http://www.moccasport.co.cc/2009/01/lompat_jauh.html). Dari pendapat di atas dapat disimpulkan hasil belajar lompat jauh adalah proses pembelajaran lompat jauh, yang diawali dari saat awalan, saat

menolak dan saat melayang diudara dan saat mendarat, yang mana dari semua rangkaian dalam penilaian hasil belajar lompat jauh gaya jongkok di lihat dari beberapa aspek yaitu psikomotor, kognitif dan afektif.

B. Kajian Yang Relevan

Penelitian yang dilakukan oleh Karsa Pastiansyah (2015) yang berjudul “Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Metode Pendekatan Bermain pada siswa kelas VIII A Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sugai Raya Kepulauan” Subjek penelitian yaitu siswa kelas VIII A Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sugai Raya Kepulauan yang berjumlah 22 siswa. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu tes dan pengukuran. hasil penelitian pada siklus 1 dengan kriteria tuntas 50% sebanyak 11 siswa, siswa telah masuk dalam sedangkan tidak tuntas atau 50% sebanyak 11 siswa, dan Siklus II dengan kriteria tuntas 82,85% sebanyak 18 siswa, sedangkan tidak tuntas siswa 19% sebanyak 4 Dan siklus II telah tercapai target yang diinginkan yaitu 70%.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Bobby Adityo Nugrono (2018) yang berjudul “ Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Pembelajaran Model Permain Pada Siswa Kelas VII A Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sekadau Hilir”. Subjek penelitian yaitu siswa kelas VII A Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sekadau Hilir yang berjumlah 30 siswa hasil penelitian pada siklus 1 dengan kriteria tuntas 60,00% sebanyak 18 siswa, siswa telah masuk dalam sedangkan tidak tuntas atau 40,00% sebanyak 12 siswa, dan Siklus II dengan kriteria tuntas 80,00% sebanyak 21 siswa, sedangkan tidak tuntas siswa 18,00% sebanyak 10 Dan siklus II telah tercapai target yang diinginkan yaitu 70%
2. Penelitian yang dilakukan oleh Cahyo Dwi Putro (2015) yang berjudul “Upaya meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Penerapan Model Permainan Pada Siswa Kelas XI IPS 1 Sekolah Menegah Atas Negeri 1 Sungai Raya Kabupaten Kuburaya”. Subjek penelitian yaitu siswa Kelas XI IPS 1 Sekolah Menegah Atas Negeri 1 Sungai Raya

Kabupaten Kuburaya Penelitian yang relevan ini akan memperkuat teori tentang model bermain yang diterapkan dalam Penelitian ini.

C. Hipotesis Tindakan

Setiap penelitian perlu dirumuskan suatu hipotesis sebagai dugaan sementara pemecahan masalah yang di teliti. Sugiyono (2010:64) “Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Hipotesis tindakan dalam penelitian ini adalah “Melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 32 Sungai Raya”.