

BAB II
HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK
MENGGUNAKAN ALAT BANTU BAN
BEKAS DAN KARDUS

A. Pengertian Lompat Jauh

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik. Lompat jauh merupakan suatu bentuk gerakan melompat, melayang dan mendarat sejauh-jauhnya. Gerakan-gerakan dalam lompat jauh tersebut harus dilakukan secara baik dan harmonis tidak diputus-putus pelaksanaannya agar diperoleh lompatan sejauh-jauhnya. Jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melalui tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-dibandingkan dengan gaya lompat jauh yang lain, lompat jauh gaya jongkok dianggap mudah dipelajari gaya yang paling mudah dilakukan terutama bagi anak-anak sekolah dan gaya jongkok dianggap mudah karena tidak banyak gerakan yang harus dilakukan pada saat melayang di udara, jika dibandingkan dengan gaya lainnya. Namun ada salah satu hal yang harus diperhatikan agar gaya pada saat melayang dapat dilakukan dengan benar

yaitu pada gaya jongkok terletak pada saat membungkukkan badan dan menekuk kedua lutut serta menjulurkan kedua kaki ke depan dengan kedua lengan tetap ke depan untuk mendarat.

B. Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok

Gerak dasar merupakan rangkuman metode yang dipergunakan dalam suatu proses gerakan dan pembuktian dalam suatu cabang olahraga, atau merupakan pelaksanaan suatu kegiatan secara efektif dan rasional yang memungkinkan suatu hasil yang optimal dalam latihan atau praktek.

Berdasarkan penjelasan tersebut menunjukkan bahwa, gerak dasar lompat jauh terdiri empat tahapan yaitu awalan, tumpuan, melayang dan mendarat. Untuk lebih jelasnya keempat gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dapat diuraikan secara singkat sebagai berikut:

1) Awalan

Awalan merupakan tahap pertama dalam lompat jauh. Tujuan awalan adalah untuk mendapatkan kecepatan maksimal pada saat akan melompat dan membawa pelompat pada posisi yang optimal untuk tolakan. Awalan lompat jauh harus dilakukan dengan harmonis, lancar dan dengan kecepatan yang tinggi, tanpa ada gangguan langkah agar diperoleh ketepatan bertumpu pada balok tumpuan.

Menurut Aip Syarifuddin (1992: 91) bahwa, "Untuk menjaga kemungkinan pada waktu melakukan awalan itu tidak cocok, atau ketidaktepatan antara awalan dan tolakan, biasanya pelompat membuat dua buah tanda (*cherkmark*) antara permulaan akan memulai melakukan awalan dengan balok tumpu".

Awalan lompat jauh dilakukan dengan berlari secepat-cepatnya sebelum salah satu kaki menumpu pada balok tumpuan. Menurut Jes Jerver (2005: 34) bahwa "bahwa maksud

berlari sebelum melompat ini adalah untuk meningkatkan kecepatan horisontal secara maksimum tanpa menimbulkan hambatan sewaktu *take off*. Jarak awalan tersebut antara 30-40 meter, Kecepatan sprint 30-40 meter. Munasifah (2008: 12) menyatakan: Jarak awalan tergantung pada tiap - tiap pelari (sekitar 30-40). Jarak awalan harus cukup jauh dan lari cepat untuk mendapatkan momentum yang paling besar.



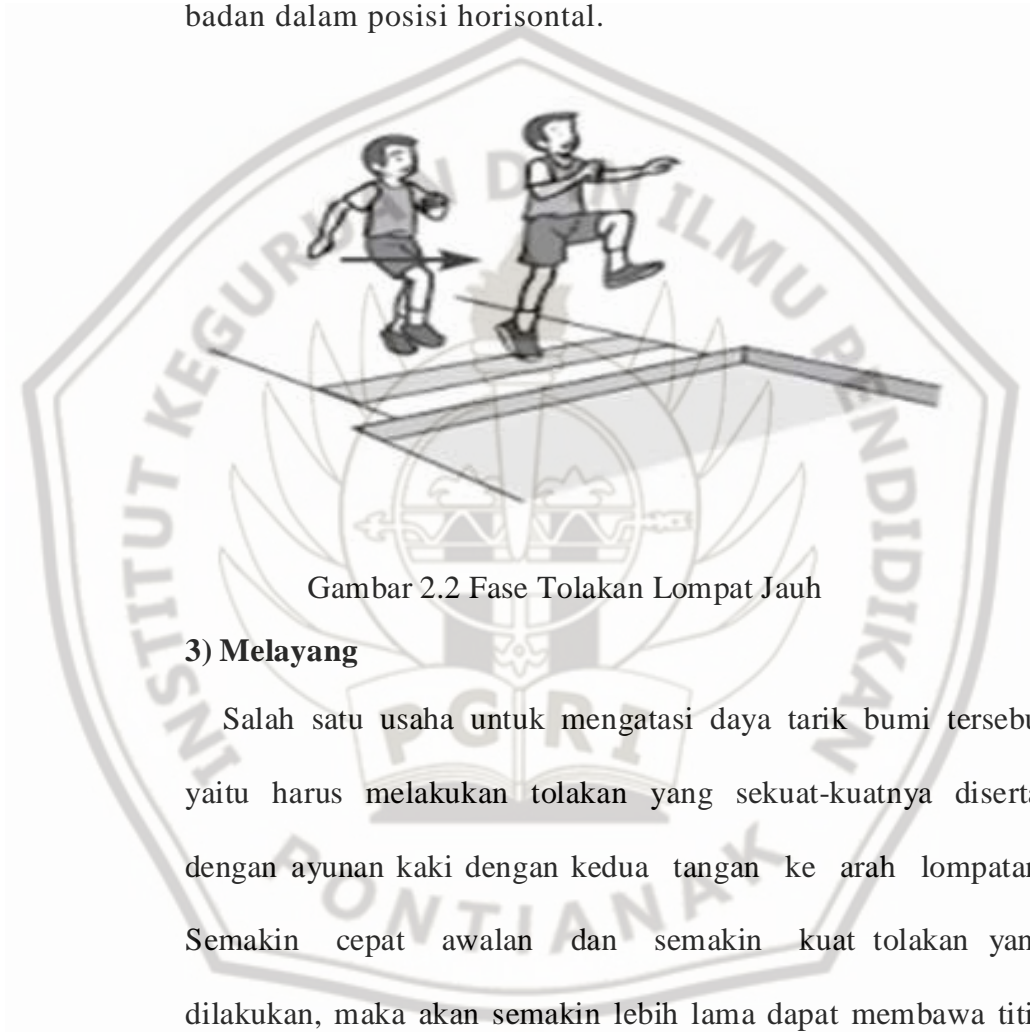
Gambar 2.1 Fase Awal Lompat Jauh

2) Tolakan

Tumpuan merupakan perubahan gerak datar ke gerak tegak atau ke atas yang dilakukan secara cepat. Tumpuan dilakukan dengan cara yaitu, sebelumnya pelompat sudah mempersiapkan diri untuk melakukan tolakan sekuat-kuatnya pada langkah terakhir, sehingga seluruh tubuh terangkat ke atas melayang di udara. Tumpuan dilakukan dengan menolakkan salah satu

kaki untuk menumpu tanpa langkah melebihi balok tumpu untuk mendapatkan tolakan kedepan atas yang besar *jes jerver* (2009 : 26) menyatakan dari *take of* adalah: merubah gerakan lari menjadi suatu

lompatan, dengan melakukan lompatan tegak lurus, sambil mempertahankan kecepatan semaksimal mungkin. Lompatan dilakukan dengan mencondongkan badan ke depan membuat sudut lebih kurang 45 dan sambil mempertahankan kecepatan saat badan dalam posisi horisontal.



Gambar 2.2 Fase Tolakan Lompat Jauh

3) Melayang

Salah satu usaha untuk mengatasi daya tarik bumi tersebut yaitu harus melakukan tolakan yang sekuat-kuatnya disertai dengan ayunan kaki dengan kedua tangan ke arah lompatan. Semakin cepat awalan dan semakin kuat tolakan yang dilakukan, maka akan semakin lebih lama dapat membawa titik berat badan melayang di udara. Dengan demikian akan dapat melompat lebih tinggi dan lebih jauh, karena kedua kecepatan itu akan mendapatkan perpaduan (*resultante*) yang menentukan lintasan gerak dari titik berat badan tersebut.

Hal yang perlu diperhatikan pada saat melayang di udara yaitu menjaga keseimbangan tubuh, sehingga akan membantu pendaratan. Jeess Jarver. (2009: 28) menyatakan, “pada fase melayang bertujuan untuk mendapatkan posisi yang paling efisien”.



Gambar 2.3 Fase Melayang Lompat Jauh

4) Pendaratan

Pendaratan merupakan tahap terakhir dari rangkaian gerakan lompat jauh. Pendaratan merupakan prestasi yang dicapai dalam lompat jauh. Mendarat dengan sikap dan gerakan yang efisien merupakan kunci pokok yang harus dipahami oleh pelompat.

Mendarat dengan sikap badan hampir duduk dan kaki lurus ke depan merupakan pendaratan yang efisien. Pada waktu mulai menyentuh pasir, pelompat memegaskan lutut dan menggeserkan

pinggang ke depan, badan bagian atas menjadi agak tegak dan lengan mengayun ke depan

Menurut Munasifah (2008: 16) teknik pendaratan yang benar pada saat badan akan jatuh di pasir lakukan pendaratan sebagai berikut:

- a. Pada waktu akan mendarat kedua kaki dibawa ke depan lurus dengan cara mengangkat paha ke atas.
- b. Badan dibungkukkan kedepan.
- c. Kedua tangan diayunkan ke depan.
- d. Kedua tungkai bagian bawah diluruskan ke depan.
- e. Mendarat pada kedua tumit terlebih dahulu menyentuh pasir, dengan cara kedua lutut dibengkokkan (ditekuk)
- f. Berat badan dibawa kedepan supaya tidak jatuh ke belakang, kepala dan tangan condong ke depan.



Gambar 2.4 fase pendaratan

C. Pembelajaran

a. Pengertian Belajar dan Pembelajaran

Belajar merupakan sebuah proses dari yang belum bisa menjadi bisa dari yang belum tahu menjadi tahu, sehingga adanya pengalaman dalam proses belajar. Belajar adalah suatu proses yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri di dalam interaksi dengan lingkungannya. Intinya pada proses belajar dilakukan untuk meningkatkan kemampuan atau kompetensi pribadi. Sehingga akan terjadi perubahan dalam hal pola pikir dan tindakan karena pengalaman yang dimilikinya.

b. Prinsip-Prinsip Pembelajaran

Banyak teori dan prinsip-prinsip belajar dan pembelajaran yang dikemukakan oleh para ahli yang satu dengan yang lain memiliki persamaan dan juga perbedaan. Diantaranya menurut Nasution yang dikutip H.J.Gino dkk (1998: 51) dalam Agus Kristiyanto (2010:125) bahwa perubahan akibat belajar tidak hanya mengenai jumlah pengetahuan, melainkan juga dalam kecakupan, kebiasaan, sikap, pengertian, penyesuaian diri, minat, penghargaan, belajar tidak hanya mengenai jumlah pengetahuan, melainkan juga dalam kecakupan, kebiasaan,

sikap, pengertian, penyesuaian diri, minat, penghargaan, individu masing- masing.

c. Pendekatan Pembelajaran

Pendekatan pembelajaran merupakan cara kerja yang mempunyai sistem untuk memudahkan pelaksanaan proses pembelajaran dan membelajarkan siswa guna membantu dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Hal ini sesuai dengan pendapat Wahjoedi (1999: 121) bahwa, “pendekatan pembelajaran adalah cara mengelola kegiatan belajar dan perilaku, siswa agar ia dapat aktif melakukan tugas belajar sehingga dapat memperoleh hasil yang optimal”. Berdasarkan pengertian pendekatan pembelajaran yang dikemukakan diatas menunjukkan bahwa, dalam suatu peristiwa pembelajaran terjadi dua kejadian secara bersama yaitu:

- 1) ada satu pihak yang memberi, dalam hal ini guru,
- 2) pihak lain yang menerima adalah peserta didik atau siswa.

D. Alat Bantu Pembelajaran

a. Pengertian Alat Bantu Pembelajaran

Alat bantu merupakan alat-alat yang digunakan oleh pendidik dalam menyampaikan materi pembelajaran. Alat bantu ini lebih sering disebut alat peraga karena berfungsi untuk membantu

dan mempraktekan sesuatu dalam proses pendidikan pengajaran. Dengan perkataan lain, alat peraga ini dimaksudkan untuk mengerahkan indera sebanyak mungkin suatu objek sehingga mempermudah persepsi. Manfaat alat bantu pembelajaran menurut Soekidjo (2003) secara terperinci antara lain sebagai berikut:

- 1) Menimbulkan minat sasaran pendidikan.
- 2) Mencapai sasaran yang lebih banyak.
- 3) Membantu mengatasi hambatan bahasa.
- 4) Merangsang sasaran pendidikan untuk melaksanakan pesan-pesan kesehatan.
- 5) Membantu sasaran pendidikan untuk belajar lebih banyak dan cepat.
- 6) Merangsang sasaran pendidikan untuk meneruskan pesan-pesan yang diterima kepada orang lain.
- 7) Mempermudah penyampaian bahan pendidikan/informasi oleh para pendidik pelaku pendidikan.

b. Syarat Alat Bantu Pembelajaran Yang Baik

Suatu alat pembelajaran dikatakan baik, apabila mempunyai tujuan pendidikan untuk mengubah pengetahuan, pengertian, pendapat dan konsep- konsep, mengubah sikap dan persepsi, menanamkan tingkah laku atau kebiasaan yang baru. Selain itu alat bantu harus efisien dalam penggunaannya, dalam waktu yang singkat dapat mencakup isi yang luas dan tempat yang diperlukan tidak terlalu luas.

Penempatan alat bantu perlu diperhatikan ketepatannya agar dapat diamati dengan baik oleh siswa. Efektif artinya memberikan hasil guna yang tinggi ditinjau dari segi pesannya dan kepentingan siswa yang sedang belajar sedangkan yang dimaksud dengan komunikatif ialah bahwa media tersebut mudah untuk dimengerti maksudnya, sehingga membuat siswa mejadi lebih mudah dalam menerima pembelajaran yang diberikan oleh guru.

E. Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Menggunakan Alat Bantu Pembelajaran

a. Pembelajaran Lompat Jauh dengan Menggunakan Alat Bantu Pembelajaran

pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan alat bantu pembelajaran bertujuan agar minat, semangat dan prestasi siswa meningkat sesuai dengan karakteristik siswa. Pada usia sekolah dasar pada umumnya cenderung lebih suka bentuk pembelajaran yang sifatnya menyenangkan atau mengembirakan. Sedangkan pada usia sekolah menengah atas modifikasi pembelajaran menggunakan alat bantu pembelajaran bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan prestasi akademis.

b. Bentuk-bentuk Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Menggunakan Alat Bantu Pembelajaran

Menurut Djumidar, (2001: 19) dalam terdapat bermacam-macam modifikasi alat bantu yang mengarah pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok diantaranya :

1. Pembelajaran mendarat lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan alat bantu ban bekas.

Pembelajaran mendarat lompat jauh menggunakan alat bantu ban bekas, merupakan bentuk belajar yang pelaksanaanya

dilakukan dengan berlari melewati ban atau berada ditengah lingkaran dengan jarak yang telah ditentukan. Pembelajaran ini bertujuan untuk mengatur langkah pada saat awalan dalam lompat jauh, sehingga pada waktu melakukan tolakan tepat diatas garis batas tumpuan.

2. Pembelajaran tolakan lompat jauh gaya jongkok menggunakan alat bantu kardus. Adapun kelebihan dari pembelajaran dengan alat bantu kardus :

- a) Dapat meningkatkan pewelot otot tungkai.
- b) Siswa menjadi lebih termotivasi karena adanya rintangan kotak kardus sehingga memacu untuk saling berkompetisi antar siswa.
- c) Gerakannya menyerupai gerakan menumpu pada lompat jauh gaya jongkok. Sedangkan kelemahan dari pembelajaran dengan alat bantu kardus adalah beban tubuh diangkat lebih berat karena melompat-lompat dan mendarat dengan menggunakan satu kaki.

F. Skenario Modifikasi Media Olahraga Pembelajaran Lompat Jauh

Alat-alat yang digunakan sebagai modifikasi media olahraga lompat jauh adalah:

- a. 5 buah ban bekas
- b. 1 Kardus
- c. Meteran

Beberapa bentuk modifikasi media atau skenario yang di berikan:

1. Melompati Ban Bekas dan kardus

Penempatan ban bekas dan kardus lompat jauh



Gambar : 2.5 melomapt melewati ban bekas dan kardus

Sumber : (Yoyo 2005: 115)

Gambar diatas adalah skenario pembelajaran lompat jauh menggunakan alat bantu ban bekas dan kardus.

1. Kolabolator mempersiapkan media pembelajaran menggunakan alat batu ban bekas dan kardus.
2. Kolabolator menjelaskan dan mempraktikan rangkaian pembelajaran lompat jauh menggunakan alat bantu ban bekas dan kardus.
3. Siswa mempraktikan rangkaian pembelajaran lompat jauh menggunakan alat bantu ban bekas dan kardus sesuai penjelasan