

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Lompat Jauh

Lompat jauh adalah salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik. Dalam perlombaan lompat jauh, seorang pelompat akan berusaha ke depan dengan bertumpu pada balok tumpuan sekuat-kuatnya untuk mendarat di bak lompat sejauh-jauhnya. Sebagai salah satu nomor lompat, menurut M. Yusuf Adisasmita (1986 ; 63 – 71) lompat jauh terdiri dari unsur-unsur : awalan, tumpuan, melayang dan mendarat. Keempat unsur ini merupakan satu kesatuan yaitu urutan gerakan lompat yang tidak terputus, dengan demikian dapat dipahami bahwa hasil lompatan itu dipengaruhi oleh kecepatan lari awalan, kekuatan kaki tumpu dan kordinasi waktu melayang di udara dan mendarat di bak lompat.

Setelah pelompat menumpu pada balok titian, maka melayanglah pelompat itu. Pada waktu melayang, badan pelompat dipengaruhi oleh sesuatu kekuatan yang disebut “daya tarik bumi”, daya tersebut bertitik tangkap pada suatu titik yang disebut “titik berat badan”. Titik berat badan letaknya kira-kira pada pinggang, sedikit di bawah puser. Untuk mengatasinya, seorang pelompat harus berusaha dengan kekuatan tolakan disertai dengan ayunan tungkai dan lengan kearah lompatan. Lebih kuat seorang pelompat melakukan tolakan, ia akan dapat melompat lebih tinggi yang berarti ia akan lebih lama membawa titik berat badannya melayang di udara dengan demikian lompatannya akan lebih jauh. Jadi jelas bahwa dalam lompat jauh, faktor tolakan mempunyai peranan yang sangat penting. Untuk dapat melakukan tolakan yang sangat kuat, ada dua faktor yang harus diperhatikan, yaitu : kecepatan horisontal yang diperoleh dari lari awalan, dan kecepatan vertikal yang diperoleh dari kekuatan tolakan. Dari kedua kecepatan ini akan diperoleh kecepatan paduan (*resultante*) yang menentukan gerak titik berat badan.

Kecepatan horisontal yang lebih besar, akan menghasilkan jarak yang lebih jauh, dan kecepatan vertikal yang lebih kuat akan menghasilkan ketinggian yang lebih tinggi. Dengan demikian kita akan mengetahui, dimana berat badan itu akan berakhir dari pengaruh gaya tarik bumi. Dengan cara mengadakan perbaikan bentuk disebut gaya lompatan yang sifatnya individual. Pada lompat jauh, perubahan bentuk akan gaya-gaya lompatan itu tidak akan mempengaruhi parabola dari titik berat badan, tetapi berguna untuk menjaga keseimbangan serta pendaratan yang lebih baik.

2. Dasar-dasar Gerak Lompat

Melompat adalah salah satu bagian dari olahraga atletik. Dalam olahraga atletik dikenal beberapa jenis nomor lompat, yaitu : lompat jauh, lompat jangkit atau lompat tiga, lompat tinggi dan lompat tinggi galah. Keempat jenis nomor lompat ini, selalu dilombakan dalam kejuaraan nasional, regional maupun internasional. Sebagai nomor lompat yang selalu dilombakan, keempat jenis lompat ini, harus selalu dibina dan dikembangkan prestasinya. Kita mengetahui pembinaan prestasi olahraga harus dilakukan sedini mungkin, artinya pembinaan harus dimulai dari usia muda. Dengan demikian pembinaan olahraga di sekolah dasar sangat memegang peranan, walaupun tidak semua cabang olahraga dapat diberikan di sekolah dasar, namun setidaknya dasar-dasarnya harus sudah diperkenalkan.

Karena pada usia SD tingkat pertumbuhan sedang lambat-lambatnya, maka pada usia-usia inilah kesempatan anak untuk mempelajari keterampilan gerak sedang tiba pada masa kritisnya. Konsekuensinya, keterlantaran pembinaan pada masa ini sangat berpengaruh terhadap perkembangan anak pada masa berikutnya.

Anak adalah makhluk yang sedang berada dalam masa kelebihan energi. Kelebihan energi ini perlu disalurkan agar tidak mengganggu keseimbangan perilaku dan mental anak. Segera setelah kelebihan energi tersalurkan, anak akan memperoleh kembali keseimbangan dirinya, karena setelah istirahat, anak akan kembali memperbaharui dan memulihkan energinya secara optimal.

Merupakan proses pendidikan secara serempak baik fisik, mental maupun emosional. Guna memberi kesempatan kepada siswa yang berbakat untuk mengembangkan kemampuannya, guru harus memilih permainan yang mengembangkan gerak dasar, tetapi belum didekati dengan teknik dasar standar. Anak masih bebas melakukan gerakan dalam permainan yang disiapkan oleh guru. Kreatifitas guru sangat berperan untuk membuat permainan dengan variasi gerakan yang dapat menunjang perkembangan gerak dasar dominan pada nomor lompat. Lompatan itu merupakan suatu bagian penting dalam dunia gerak manusia. Anak-anak pada umumnya suka melompat lompat untuk menyatakan kegembiraannya dan kesukaannya untuk bergerak. Pada umumnya pula manusia itu mempunyai sifat ingin mempertinggi kecakapan dan ketangkasan yang lama kelamaan berubah menjadi pertandingan melawan sesamanya, dengan jalan demikian terciptalah pertandingan-pertandingan seperti kita kenal sekarang. Diantara pertandingan-pertandingan tersebut, terdapat bagian yang disebut melompat.

3. Pembelajaran Atletik

Pernahkah mendengar istilah atletik yang dimodifikasi atau atletik untuk sekolah dasar? Bahwa atletik untuk siswa sekolah dasar berbeda dengan yang dilakukan orang dewasa. Pengertian ini menjadi bahan pemikiran perlunya ditinjau kembali metodik pengajaran yang sekarang berlangsung di sekolah dasar.

Atletik di SD saat ini makin menjadi mata pelajaran yang kurang disenangi. Ironis sekali, padahal atletik adalah dasar dari semua cabang olahraga. Lalu apa yang menyebabkan di sekolah dasar perhatian terhadap atletik semakin kurang. Hampir pasti disebabkan oleh model pembelajarannya yang tidak menyesuaikan dengan karakteristik, kemampuan dan perkembangan anak.

Untuk menyesuaikannya dengan karakteristik dan perkembangan siswa sekolah dasar maka atletik harus dimodifikasi, penekannya pada aspek bermain, karena bermain adalah bagian dari kehidupan anak. Terutama bagi

anak yang kurang berbakat, atletik dalam bentuk bermain menjadi kegiatan yang menarik. Atletik yang dimodifikasi dalam bentuk bermain memang belum banyak dikenal, bahkan masih banyak menghadapi tantangan.

Atletik dalam bentuk bermain bukanlah atletik baru, juga bukan pengganti materi atletik lama. Tujuan modifikasi atletik adalah agar sejak awal unsur-unsur gerak dasar atletik dapat diperkenalkan kepada siswa secara menarik dan menyenangkan. Jika materi atletik dalam pendidikan jasmani di SD dilaksanakan dengan lancar mulai kelas 1 sampai dengan 6 sesuai rencana maka siswa kelas 5 – 6 seharusnya sudah mempunyai perbendaharaan dasar-dasar gerak lompat yang cukup lengkap.

Merupakan proses pendidikan secara serempak baik fisik, mental maupun emosional pendidikan jasmani yang benar akan memberikan sumbangan yang sangat berarti terhadap pendidikan anak secara keseluruhan. Hasil nyata yang diperoleh dari pendidikan jasmani adalah perkembangan yang lengkap, meliputi aspek fisik, mental, emosi, sosial dan moral. Tidak salah jika para ahli percaya bahwa pendidikan jasmani merupakan wahana yang paling tepat untuk “membentuk manusia seutuhnya”.

Sehubungan dengan faktor-faktor di atas, maka dikatakan berprestasi tinggi paling tidak telah mengalami bentuk-bentuk pengalaman di atas dalam belajarnya. Dalam hal ini semakin banyak usaha yang dilakukan untuk menghilangkan faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar di atas, kemungkinan prestasi belajar tersebut akan semakin tinggi. Dengan kekayaan pengetahuan yang dimiliki seseorang yang mempunyai prestasi tinggi mampu mengevaluasi hal-hal yang berhubungan dengan objek tersebut. Orang yang berprestasi tinggi dalam bidang akademik mempunyai harapan, cita-cita dan kepercayaan diri yang besar serta mampu bersikap terhadap semua objek.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, tidak terlihat adanya kontradiksi makna, bahkan saling melengkapi. Dengan demikian dapat diperoleh suatu pengertian bahwa prestasi belajar adalah kemampuan nyata yang dapat diukur, yang berujud ilmu pengetahuan, sikap, ketrampilan-

commit to user

ketrampilan, dan nilai-nilai yang dicapai oleh siswa sebagai hasil dari proses belajar.

Tinjauan Tentang Permainan :

a. Teori Permainan

1) Teori permainan dari sudut psikolog

Menurut Freud (dalam Zulkifli, 2005: 5), permainan dari sudut psikologis merupakan pernyataan nafsu-nafsu yang terdapat pada daerah bawah sadar, sumbernya berasal dari dorongan nafsu seksual.

2) Teori permainan dari sudut biologis

Permainan merupakan latihan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan kehidupan, juga dapat dianggap sebagai latihan jiwa dan raga untuk kehidupan di masa mendatang.

3) Teori permainan dari sudut atavistik

Atavistik artinya kembali pada sifat-sifat nenek moyang di masa lalu. Dalam permainan timbul bentuk-bentuk kelakuan seperti bentuk kehidupan yang pernah dialami nenek moyang. Teori atavistik diperkuat oleh suatu kenyataan bahwa ada persamaan bentuk-bentuk permainan di seluruh dunia pada setiap waktu.

4) Teori permainan sebagai sudut pendidikan

Permainan memberikan kepuasan, kegembiraan, dan kebahagiaan dalam kehidupan anak dan akan menjadi alat pendidikan yang sangat bernilai.

Berdasarkan beberapa teori permainan di atas, bermain dapat digunakan sebagai alat pendidikan. Bermain menumbuhkan rasa senang, rasa senang pada peserta didik merupakan suasana pendidikan yang baik, dengan adanya rasa senang memudahkan dalam mendidik dan mengarahkan anak untuk mencapai tujuan pembelajaran.

b. Fungsi Permainan

Permainan secara umum mempunyai fungsi tertentu, fungsi permainan ini berhubungan dengan jasmaniah atau fisik dan rohaniah atau psikis. Perkembangan dua unsur ini dapat berkembang selaras melalui aktivitas

berupa permainan. Fisik kaitannya dengan pertumbuhan dan perkembangan, sedangkan psikis kaitannya dengan kejujuran dan emosi. Berikut ini fungsi permainan menurut Sukintaka (1979 : 3-17) menggolongkan fungsi permainan dalam beberapa kategori:

- 1) Fungsi permainan terhadap perkembangan jasmaniah
- 2) Fungsi permainan terhadap perkembangan kejiwaan
- 3) Fungsi permainan terhadap perkembangan perkembangan sosial

Aktivitas permainan dapat berfungsi sebagai alat untuk bersosialisasi dengan sesama, dapat berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan melalui permainan sikap mental akan terbentuk. Aktivitas permainan yang didasarkan pada rasa senang akan lebih bermanfaat bagi yang melakukannya.

B. Kerangka Berfikir

Proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar bisa berlangsung dengan efektif dan optimal tergantung oleh beberapa faktor. Faktor tersebut antara lain, dari guru, fasilitas, dan metode mengajar. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan bermain sebagai metode mengajar. Metode adalah suatu cara dalam menyampaikan materi pembelajaran.

Permainan dapat menjadi pendekatan materi pembelajaran, ini dikarenakan permainan dapat membuat siswa senang, tertarik terhadap materi, termotivasi dalam mengikuti pembelajaran dan melalui pendekatan permainan siswa siswa secara tidak langsung belajar melakukan tehnik yang akan dilaksanakan dalam materi pembelajaran. Pendekatan permainan dalam lompat jauh diharapkan dapat mengoptimalkan pembelajaran, siswa menjadi lebih aktif dan termotivasi dalam mengikuti pembelajaran, dengan terbentuknya suasana semacam ini tujuan dari pembelajaran akan tercapai dengan mudah.

Penelitian ini memfokuskan pada upaya Peningkatan Partisipasi Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Klegenwonosari Kecamatan Klirong Kebumen. Hasil dari penelitian ini ingin mengetahui ada atau tidaknya pengaruh pembelajaran atletik dengan pendekatan

bermain, terhadap sikap siswa dalam mengikuti pembelajaran, sikap siswa dalam hal ini antusias dan kegembiraan siswa serta keaktifannya dalam melaksanakan tugas dalam pembelajaran tersebut. Modifikasi pembelajaran atletik lompat jauh dengan pendekatan bermain pada siswa sekolah dasar.

Beberapa metode yang bisa dilakukan oleh seorang guru untuk mengajar pendidikan jasmani dan kesehatan (termasuk Atletik) antara lain :

1. metode simulasi
2. metode penugasan
3. metode tanya jawab
4. metode latihan

Metode mengajar praktek pendidikan jasmani yaitu :

1. Metode bagian (*Part method of teaching*)
2. Metode keseluruhan (*Whole method of teaching*)
3. Metode keseluruhan - bagian - keseluruhan (*Whole - part - whole method of teaching*)

