

BAB II

HASIL BELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DAN MODIFIKASI MEDIA PEMBELAJARAN

A. Deskripsi Teori

1. Atletik

a. Pengertian Atletik

Atletik merupakan gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat. Kata ini berasal dari bahasa Yunani “*athon*” yang berarti “*kontes*”. Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama 776 SM. Induk organisasi untuk atletik di Indonesia adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia). Atletik adalah aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang harmonis dan dinamis, yaitu jalan, lari, lempar serta lompat. Purnomo (2017:108). “Bila dilihat dari arti atau istilah “Atletik” berasal dari bahasa Yunani yaitu Athlon atau Athlum yang berarti “Lomba atau Perlombaan/Pertandingan”.

Atletik, yang cenderung berorientasi kepada hasil, yang mestinya berorientasi kepada pengalaman, adalah sangat menarik sekalipun bagi atlet yang telah maju. Untuk dapat berlari cepat/kencang, lebih cepat dari atlet lain, untuk dapat melompat yang tinggi, lebih tinggi dari yang lain, dan untuk dapat melempar dan melompat menempuh jarak yang jauh, lebih jauh dari yang lain, ini semua menghasilkan rasa kepuasan; namun rasa ini tidak terbuka bagi setiap orang. Pengembangan dimensi pengalaman beratletik, disamping dimensi hasil, ini secara sederhana berarti untuk menampilkan atletik dalam segala variasinya. Menurut Widya, (2014:87) “Atletik adalah salah satu unsur dari pendidikan jasmani dan kesehatan, juga merupakan komponen-komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang”

Dapat disimpulkan bahwa atletik merupakan cabang olahraga yang mendasari semua cabang olahraga lainnya. Atletik terdiri dari lima nomor yaitu jalan, lari, lompat berjalan dan lempar. Olahragawan yang melakukan kegiatan dalam atletik disebut sebagai atlet.

b. Lompat Jauh Gaya Jongkok

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. Seperti yang dikemukakan oleh Syarifuddin (Putra 2017: 90) “Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upayamembawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melalui tolakan pada satu kaki untukmencapai jarak yang sejauh-jauhnya”.

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 gerakan seperti orang jongkok atau duduk. Gerakan jongkok atau duduk ini terlihat saat membungkukkan 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.

Lompat jauh gaya jongkok merupakan gaya yang paling mudah dilakukan terutama bagi anak-anak sekolah dan gaya yang paling mudah untuk dipelajari. Bahagia, (2014: 44). Lompat jauh gaya jongkok dianggap mudah karena tidak banyak gerakan yang harus dilakukan pada saat melayang di udara, jika dibandingkan dengan gaya lainnya. Salah satu hal yang harus diperhatikan pada gaya jongkok terletak pada

membungkukkan badan dan menekuk kedua lutut serta menjulurkan kedua kaki ke depan dengan kedua lengan tetap ke depan untuk mendarat.

c. Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok

Teknik merupakan rangkuman metode yang dipergunakan dalam melakukan gerakan dalam suatu cabang olahraga. Teknik juga 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. Teknik lompat jauh merupakan faktor yang sangat penting dan harus dikuasai seorang atlet pelompat. Teknik lompat jauh terdiri dari beberapa bagian yang dalam pelaksanaannya harus dirangkaikan secara baik dan harmonis. Menurut Djumidar (2016: 197) bahwa, "Lompat jauh dapat dibagi ke dalam ancang-ancang, tumpuan, melayang dan mendarat". Sedangkan Sidik (2017: 55) menyatakan, "Faktor-faktor yang sangat menentukan untuk mencapai prestasi lompat jauh adalah awalan, tumpuan, lompatan, saat melayang, dan pendaratan".

Berdasarkan dua pendapat tersebut menunjukkan bahwa, teknik lompat jauh terdiri empat tahapan yaitu awalan, tumpuan, melayang dan mendarat. Keempat tahapan tersebut harus dikuasai dan harus dilakukan dengan harmonis dan tidak terputus-putus agar dapat mencapai prestasi yang optimal. Untuk lebih jelasnya keempat teknik lompat jauh gaya jongkok dapat diuraikan secara singkat sebagai berikut:

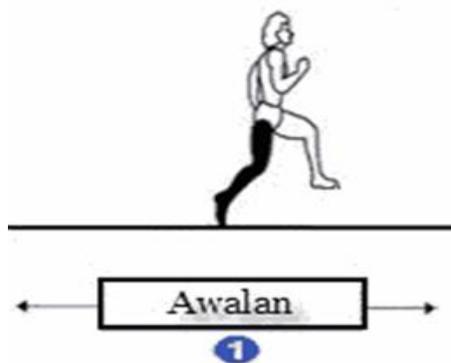
1) Awalan

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 yang benar merupakan prasyarat yang harus dipenuhi, untuk menghasilkan jarak lompatan yang sejauh-jauhnya. Awalan lompat jauh dilakukan dengan berlari secepat-cepatnya

sebelum salah satu kaki menumpu pada balok tumpuan. Menurut Jerver (2005: 34) bahwa “Maksud berlari sebelum melompat ini adalah untuk meningkatkan kecepatan horisontal secara maksimum tanpa menimbulkan hambatan sewaktu *take of*”. Jarak awalan tidak perlu terlalu jauh, tetapi sebagaimana pelari mendapatkan kecepatan tertinggi sebelum salah satu kaki menolak. Jarak awalan tersebut antara 30-35 meter. Berkaitan dengan awalan lompat jauh Tamsir Soebroto (2015: 95) menyatakan:

Jarak awalan tergantung dari masing-masing atlet. Bagi pelompat yang dalam jarak relatif pendek sudah mampu mencapai kecepatan maksimal (*full speed*) maka jarak awalan cukup dekat/pendek saja (sekitar 30-35 m atau kurang dari itu). Sedangkan bagi atlet lain dalam jarak relatif jauh baru mencapai kecepatan maksimal, maka jarak awalan harus lebih jauh lagi sekitar 40-45 meter atau lebih jauh dari itu. Bagi pemula sudah barang tentu jarak awalan lebih pendek dari ancercer tersebut.

Jarak awalan lompat jauh tidak ada aturan khusus, namun bersifat individual tergantung dari masing-masing pelompat. Hal terpenting dalam mengambil jarak awalan yaitu pelompat dimungkinkan memperoleh kecepatan yang maksimal. Kecepatan awalan harus sudah dicapai tiga atau empat langkah sebelum balok tumpuan. Tiga atau empat langkah terakhir sebelum menumpu tersebut dimaksudkan untuk mengontrol saat menolak dibalok tumpuan. 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 Purnomo, (2017: 91) bahwa "Untuk menjaga kemungkinan pada waktu melakukan awalan itu tidak cocok, atau ketidak tepatan antara awalan dan tolakan, biasanya pelompat membuat dua buah tanda (*chekmark*) antara permulaan akan memulai melakukan awalan dengan papan tolakan". Untuk lebih jelasnya berikut ini disajikan ilustrasi pemberian tanda untuk membuat *chekmark* untuk ketepatan tumpuan sebagai berikut:



Gambar 2. 1
Awalan Lompat Jauh
(Rahmad, 2017:126)

2) Tumpuan

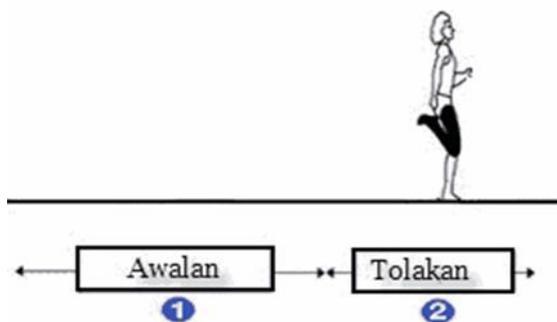
Tumpuan merupakan perubahan gerak datar ke gerak tegak atau ke atas yang dilakukan secara cepat. Tumpuan dilakukan dengan cara yaitu, sebelumnya pelompat sudah mempersiapkan diri untuk melakukan tolakan sekuat-kuatnya pada langkah terakhir, sehingga seluruh tubuh terangkat ke atas melayang di udara. Tolakan dilakukan dengan menolakkan salah satu kaki untuk menumpu tanpa langkah melebihi papan tumpu untuk mendapatkan tolakan ke depan atas yang besar. Jerver (2005: 26) menyatakan, “Maksud dari *take off* adalah merubah gerakan lari menjadi suatu lompatan, dengan melakukan lompatan tegak lurus, sambil mempertahankan kecepatan horisontal semaksimal mungkin”. Lompatan dilakukan dengan mencondongkan badan ke depan membuat sudut lebih kurang 45° dan sambil mempertahankan kecepatan saat badan dalam posisi horisontal.

Daya dorong ke depan dan ke atas dapat diperoleh secara maksimal dengan menggunakan kaki tumpu yang paling kuat. Ketepatan melakukan tumpuan akan menunjang keberhasilan lompatan. Kesalahan menumpu (melewati balok tumpuan), lompatan dinyatakan gagal atau diskualifikasi. Sedangkan jika penempatan kaki tumpu berada jauh sebelum balok tumpuan akan sangat merugikan terhadap

pencapaian jarak lompatan. Menurut Sumaryoto, (2017: 96) teknik menumpu pada lompat jauh sebagai berikut:

- 1) Tolakan dilakukan dengan kaki yang terkuat.
- 2) Sesaat akan bertumpu sikap badan agak condong ke belakang (jangan berlebihan) untuk membantu timbulnya lambungan yang lebih baik sekitar 45° .
- 3) Bertumpu sebaiknya tepat pada papan tumpuan.
- 4) Saat bertumpu kedua lengan ikut serta diayunkan ke depan atas. Pandangan ke depan atas (jangan melihat ke bawah).
- 5) Pada kaki ayun (kanan) diangkat ke depan setinggi pinggul dalam posisi lutut ditekuk

Berikut ini disajikan ilustrasi gerakan menumpu untuk menolak sebagai berikut:



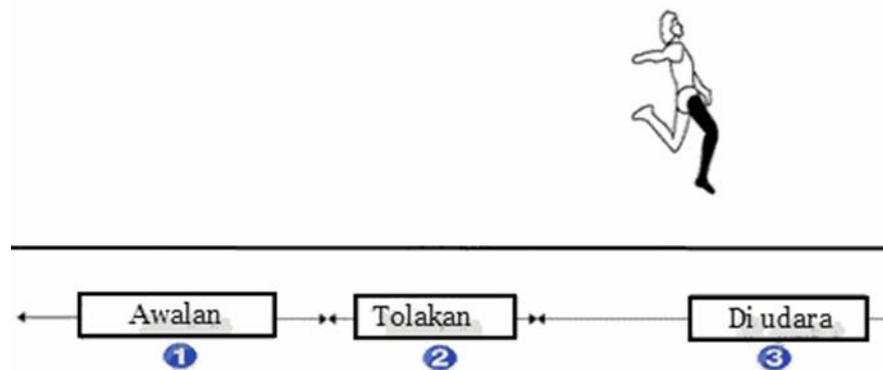
Gambar 2.2
Tumpuan Lompat Jauh
(Rahmad, 2017:126)

1) Melayang di Udara

Sikap dan gerakan badan di udara sangat erat kaitannya dengan kecepatan awalan dan kekuatan tolakan. Karena pada waktu lepas dari papan tolak, badan pelompat dipengaruhi oleh suatu kekuatan yang disebut “daya penarik bumi”. Daya tarik bumi ini bertitik tangkap pada suatu titik yang disebut titik berat badan (T.B./*center of gravity*). Titik berat badan ini letaknya kira-kira pada pinggang pelompat sedikit di bawah pusar agak ke belakang. 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. Berikut ini disajikan ilustrasi gerakan melayang di udara lompat jauh gaya jongkok sebagai berikut:



Gambar 2.3
Melayang di Udara
(Rahmad, 2017:127)

2) 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, sehingga badan bagian atas menjadi agak tegak dan lengan mengayun ke depan. Menurut Jerver (2005: 41) teknik pendaratan sebagai berikut:

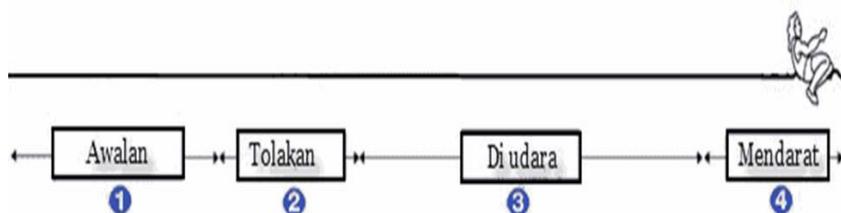
Pada saat badan akan jatuh di pasir lakukan pendaratan sebagai berikut:

- a) Luruskan kedua kaki ke depan.
- b) Kedua kaki sejajar.
- c) Bungkukkan badan ke depan.
- d) Ayunkan kedua tangan ke depan.
- e) Berat badan dibawa ke depan.

Pada saat jatuh di pasir atau mendarat :

- a) Usahakan jatuh pada ujung kaki sejajar.
- b) Segera lipat kedua lutut.
- c) Bawa dagu ke dada sambil mengayun kedua tangan ke bawah arah belakang.

Berikut ini disajikan ilustrasi teknik gerakan mendarat lompat jauh gaya jongkok sebagai berikut:



Gambar 2.3
Pendaratan Lompat Jauh
(Rahmad, 2017:129)

2. Modifikasi Media Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok

Kegiatan belajar dalam lompat jauh harus diciptakan suatu metode yang tepat sehingga siswa dalam menerima materi pembelajarannya dapat mengerti. Untuk meningkatkan kemampuan siswa belajar lompat jauh banyak pendekatan-pendekatan atau model-model pembelajaran. Salah satu model yang sering digunakan adalah dengan latihan melompati rintangan.

a. Pengertian Media Pembelajaran

Media merupakan kata jamak dari medium yang artinya pengantar atau perantara yang digunakan oleh komunikator untuk menyampaikan pesan kepada komunikan dalam pencapaian efek tertentu. Kata media berasal dari bahasa latin “medium”. Dalam bahasa latin media diartikan sebagai antara. Media merupakan bentuk jamak dari medium yang secara hafiah berarti perantara dan pengantar. Arsyad (2010:91) “Dikaitkan dengan proses pembelajaran, media diartikan sebagai alat komunikasi yang digunakan dalam proses pembelajaran untuk membawa informasi

berupa materi ajar dari guru kepada murid sehingga murid menjadi lebih tertarik untuk mengikuti kegiatan pembelajaran”

Media merupakan segala sesuatu yang dapat digunakan dalam rangkamencaapai tujuan pembelajaran. Berkaitan dengan media pembelajaran, Ali (2019: 88) menyatakan “Media pengajaran merupakan bagian integral dalam sistem pengajaran. Banyak media pengajaran yang dapat digunakan. Penggunaannya meliputi manfaat yang banyak pula. Penggunaan media harus didasarkan kepada pemilihan yang tepat, sehinggadapat memperbesar arti dan fungsi dalam menunjang efektifitas dan efisiensi proses belajar dan mengajar”.

Pendapat tersebut menunjukkan, penggunaan media atau alat dalam pembelajaran sangat penting. Penggunaan media atau alat yang tepat sesuai materi pelajaran, maka akan memperbesar hasil belajar. Untuk memperbesar hasil belajar, maka seorang guru harus mampu memilih dan menggunakan media pembelajaran yang tepat sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai.

Berdasarkan pendapat di atas disimpulkan bahwa media pembelajaran merupakan bagian integral dalam sistem pengajaran. Banyak media pembelajaran yang dapat digunakan. Penggunaannya meliputi manfaat yang banyak pula. Penggunaan media harus didasarkan kepada pemilihan yang tepat, sehingga dapat memperbesar arti dan fungsi dalam menunjang efektifitas dan efisiensi proses belajar dan mengajar.

b. Modifikasi Media Pembelajaran

Modifikasi merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan oleh para guru agar pembelajaran mencerminkan DAP (*Developmentally Appropriate Practice*) artinya tugas ajar yang diberikan harus memperhatikan perubahan kemampuan anak dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut. Syamsudin (2018:58) menyatakan bahwa modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat mencerminkan DAP. Esensi

modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntunnya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajarnya. Lutan dalam Samsudin (2018:59) menyatakan bahwa modifikasidalam mata pelajaran atau pembelajaran pendidikan jasmani diperlukan,dengan tujuan agar siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran, meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi, siswa dapat melakukan pola gerak secara benar.

Modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani penulis anggap penting untuk diketahui oleh para guru pendidikan jasmani. Diharapkan dengan mereka dapat menjelaskan pengertian dan konsep modifikasi, menyebutkan apa yang dimodifikasi dan bagaimana cara memodifikasinya, menyebutkan dan menerangkan beberapa aspek analisis modifikasi (Dimiyati, 2016: 37).

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 kearah 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.

Modifikasi menurut Kristiyanto, (2013: 20) “ Adanya keterbatasan sarana dan prasarana Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang baku atau standard yang dimiliki oleh disekolah-sekolah menjadi kendala yang serius dalam pelaksanaan pembelajaran “. pengertian modifikasi, Dalam pendekatan modifikasi, maka diupayakan agar materi ajar yang tersaji dalam kurikulum yang ada dapat dilaksanakan dengan tahapan sesuai pertumbuhan dan perkembangan siswa, baik kognitif, afeksi maupun psikomotor, sehingga proses pembelajaran berjalan dengan

intensif. Dari pendapat beberapa ahli tersebut dapat diartikan bahwa pembelajaran dengan menggunakan pendekatan modifikasi dapat dijadikan salah satu alternative dalam sebuah pembelajaran pendidikan jasmani. Dengan melakukan modifikasi, guru pendidikan jasmani akan lebih mudah menyajikan suatu materi pelajaran yang sulit menjadi lebih mudah dan di sederhanakan tanpa harus menghilangkan makna apa yang akan di berikan.

c. Konsep Modifikasi

Modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru agar proses pembelajaran dapat mencerminkan DAP. Esensi modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajarnya (Dimiyanti, 2016: 37). Modifikasi digunakan sebagai salah satu alternatif pendekatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan dengan berbagai pertimbangan. Seperti yang dikemukakan oleh Soepartono (2017:98) bahwa alasan utama perlunya modifikasi adalah :

- 1) Anak bukanlah orang dewasa dalam bentuk kecil, kematangan fisik dan mental anak belum selengkap orang dewasa.
- 2) Pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani selama ini kurang efektif, hanya bersifat lateral dan monoton, Sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani yang ada sekarang, hampir semuanya di desain untuk orang dewasa.
- 3) mengembangkan modifikasi di Australia dengan pertimbangan sebagai berikut:
 - (a) Anak-anak belum memiliki kematangan fisik dan emosional seperti orang dewasa,
 - (b) Berolahraga dengan peralatan dan peraturan yang dimodifikasi akan mengurangi cedera pada anak,
 - (c) Olahraga yang dimodifikasi akan mampu mengembangkan keterampilan anak lebih cepat dibandingkan dengan peralatan yang standart untuk orang dewasa,
 - (d) Olahraga yang dimodifikasi menumbuhkan kegembiraan dan kesenangan pada anak-anak dalam situasi kompetitif.

Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, yang tadinya

kurang terampil menjadi lebih terampil. Cara-cara guru memodifikasi pembelajaran akan tercermin dari aktivitas pembelajarannya yang diberikan guru mulai awal hingga akhir pelajaran. Selanjutnya guru-guru pendidikan jasmani juga harus mengetahui apa saja yang bisa dan harus dimodifikasi serta tahu bagaimana cara memodifikasinya. Beberapa aspek analisis modifikasi ini tidak terlepas dari pengetahuan guru tentang tujuan, karakteristik materi, kondisi lingkungan, dan evaluasinya.

Disamping pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang tujuan, karakteristik, materi, kondisi lingkungan, dan evaluasi, keadaan sarana, prasarana dan media pengajaran pendidikan jasmani yang dimiliki oleh sekolah akan mewarnai kegiatan pembelajaran itu sendiri. Dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari yang paling dirasakan oleh para guru pendidikan jasmani adalah hal-hal yang berkaitan dengan sarana serta prasarana pendidikan jasmani yang merupakan media pembelajaran pendidikan jasmani sangat diperlukan.

d. Modifikasi Media dengan Kardus

Adapun materi lompat jauh menurut Soepartono, (2017: 66) “ ketrampilan gerak lompat jauh meliputi teknik awalan, Teknik tumpuan, Teknik melayang, Teknik pendaratan “ . Sehubungan dengan materi tersebut, maka seorang guru harus bisa menciptakan dan mengembangkan pembelajaran lompat jauh sekaligus memberi motivasi kepada siswa agar pembelajaran lompat jauh tetap berjalan dengan baik dan kondusif, Meskipun dalam berbagai keterbatasan yang sangat sederhana.

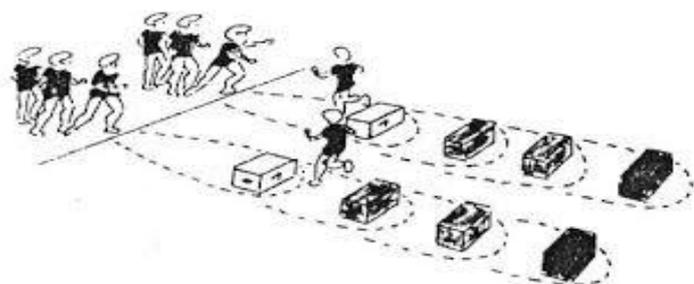
Bahan yang digunakan dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok yang telah dimodifikasi dengan menggunakan media kardus indomie sedap goreng dengan ukuran panjang 32 cm, lebar 20 cm, dan tingginya 32 cm.



Gambar 2. 5
Kardus Indomie
(Budi, 2021:67)

Menurut Sidik (2010: 63) latihan lompat melewati rintangan merupakan unsur yang penting dari latihan lomba dalam atletik. Bila ini disajikan dengan cara dan bentuk yang menarik, latihan ini merupakan kesempatan yang baik bagi tugas-tugas holistik, yang dapat digunakan untuk meningkatkan kekuatan melompat, ketangkasan melompat dan irama/ritme. Apalagi model-model latihan tersebut di buat dengan pendekatan permainan akan membuat siswa lebih bersemangat dalam belajar lompat jauh.

Rintangan yang dianjurkan untuk latihan lompat jauh adalah dengan beberapa kardus. Keuntungan rintangan dari kotak-kotak kardus adalah tidak akan menyebabkan siswa cidera atau luka, sehingga akan membuat siswa merasa aman untuk melakukannya. Diharapkan dengan menggunakan alat bantu kardus, para siswa dipaksa atau terpaksa harus mengangkat lututnya lebih tinggi agar tidak menendang kardus. Jadi tuntutan tehnik dasar lari cepat sudah lebih difasilitasi lagi, yaitu ank terbiasa untuk mengangkat lutut sewaktu berlari”. (Samsudin, 2011: 71).



Gambar 2.6
Permainan Lompat Kardus
(Budi, 2021: 68)

Untuk mencapai keberhasilan siswa dalam mempelajari lompat jauh, ada beberapa pendekatan yang dapat digunakan. Penggunaan Salah satunya adalah dengan pendekatan permainan melompati beberapa kardus dengan permainan Lompat kardus yang dipadukan dengan gerakan lari, menolak, melayang dan mendarat. Adapun teknik permainannya sebagai berikut : seluruh siswa berbaris dipisahkan antara siswa putra dan putri. Siswa putra dibagi menjadi dua kelompok, kelompok A dan siswa kelompok B yang berbaris paling depan yang akan memulai lomba melompati kardus-kardus, dengan aba-aba yang telah ditetapkan oleh guru yaitu dengan bunyi peluit panjang satu kali masing-masing kelompok yang berada paling depan memulai berlari kencang sepanjang 50 meter kembali dengan melompati empat buah kardus yang diberi jarak antara kardus 5 meter , siswa yang dahulu sampai ke finish dia akan menyentuh tangan temannya yang ada dibarisan paling depan dan siswa tersebut akan melakukan seperti yang dilakukan oleh temannya pelari pertama, permainan berlangsung sampai seluruh kelompok menyelesaikan lompatannya, kelompok dari pelari terakhir yang paling cepat menyelesaikan permainan lompat kardus itulah sebagai pemenangnya.

Gerak dasar lompat dapat dilakukan dengan berbagai cara, dengan satu kaki, dua kaki, ke berbagai arah, dilakukan sendiri atau berpasangan, tanpa atau dengan menggunakan alat bantu. Yang menyebabkan adanya berbagai gaya (*style*) dalam lompat jauh, adalah sikap tubuh pada saat melayang di udara. Berbagai sikap ini adalah upaya seseorang dalam mempersiapkan dirinya untuk melakukan pendaratan yang sempurna. Dengan permainan siswa semakin bersemangat dan tidak takut untuk melompati kardus tersebut. Dengan lompat kardus melatih anak dengan gerakan lompat jauh yang sesungguhnya karena terdapat awalan lari untuk melewati jarak antara kardus dan mampu dengan satu kaki saat akan melewati kardus. Ketika melewati kardus badan melayang mendarat

menggunakan dua kaki bersamaan, seperti permainan tradisional siswa jadi lebih bersemangat untuk mengikuti pembelajaran sampai selesai.

3. Karakteristik Anak Sekolah Dasar/MIS

Sekolah Dasar (SD)/MIS merupakan jenjang paling dasar dalam pendidikan formal di Indonesia. Sekolah dasar dilaksanakan dalam waktu 6 tahun, mulai dari kelas 1 sampai kelas 6. Lulusan sekolah dasar dapat melanjutkan pendidikan ke sekolah menengah pertama (SMP) atau yang sederajat. Sekolah Dasar diselenggarakan oleh pemerintah maupun swasta. Ada beberapa karakteristik anak di usia Sekolah Dasar. Sebagai seorang guru penjasorkes harus mengetahui karakteristik siswanya. Apabila seorang guru mengetahui karakteristik siswa maka guru tersebut akan bisa memberi bahan ajar di kegiatan pembelajaran yang tepat bagi anak. Menurut Wardani, dkk (2015:1.3) Karakteristik anak MIS Kelas V adalah :

- a. Senang bermain. Karakteristik ini menuntut guru MIS untuk melaksanakan kegiatan pendidikan yang bermuatan permainan. Lebih-lebih untuk kelas rendah. Guru MIS seyogyanya merancang model pembelajaran yang memungkinkan adanya unsur permainan di dalamnya. Guru hendaknya mengembangkan model pengajaran yang serius tapi santai.
- b. Senang bergerak. Orang dewasa dapat duduk berjam-jam, sedangkan anak MIS dapat duduk dengan tenang paling lama sekitar 30 menit. Oleh karena itu, guru hendaknya merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak berpindah tempat atau bergerak.
- c. Anak senang bekerja dalam kelompok. Karakteristik ini membawa implikasi bahwa guru harus merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak untuk bekerja atau belajar dalam kelompok. Guru dapat meminta siswa untuk membentuk kelompok kecil dengan anggota 3-4 orang untuk mempelajari atau menyelesaikan tugas secara kelompok.
- d. Senang merasakan atau melakukan/memperagakan sesuatu secara langsung. Ditinjau dari teori perkembangan kognitif, anak MIS memasuki tahap operasional konkrit. Dari apa yang dipelajari di sekolah, ia belajar menghubungkan konsep-konsep baru dengan konsep-konsep lama.

Anak usia sekolah dasar/ MIS anak yang sedang mengalami pertumbuhan baik pertumbuhan intelektual, emosional maupun

pertumbuhan badaniyah, di mana kecepatan pertumbuhan anak pada masing-masing aspek tersebut tidak sama, factor ini yang menimbulkan adanya perbedaan individual pada anak-anak sekolah dasar walaupun mereka dalam usia yang sama. Menurut Purwanto, (2012:112) anak usia sekolah dasar mempunyai karakteristik sebagai berikut:

- a. Anak merespons (menaruh perhatian) terhadap bermacam-macam aspek dari dunia sekitarnya. Anak secara spontan menaruh perhatian terhadap kejadian-kejadian-peristiwa, benda-benda yang ada di sekitarnya. Mereka memiliki minat yang luas dan tersebar di sekitar lingkungannya
- b. Anak adalah seorang penyelidik, anak memiliki dorongan untuk menyelidiki dan menemukan sendiri hal-hal yang ingin mereka ketahui
- c. Anak ingin berbuat, ciri khas anak adalah selalu ingin berbuat sesuatu, mereka ingin aktif, belajar, dan berbuat
- d. Anak mempunyai minat yang kuat terhadap hal-hal yang kecil atau terperinci yang seringkali kurang penting/bermakna
- e. Anak kaya akan imajinasi, dorongan ini dapat dikembangkan dalam pengalaman-pengalaman seni yang dilaksanakan dalam pembelajaran IPS sehingga dapat memahami orang-orang di sekitarnya. Misalnya pula dapat dikembangkan dengan merumuskan hipotesis dan memecahkan masalah.

Beberapa pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa karakteristik siswa adalah merupakan semua watak yang nyata dan timbul dalam suatu tindakan siswa dalam kehidupannya setiap saat. Sehingga dengan demikian, karena watak dan perbuatan manusia yang tidak akan lepas dari kondrat, dan sifat , serta bentuknya yang berbeda-beda, maka tidak heran jika bentuk dan karakter siswa juga berbeda-beda.

B. Penelitian Relevan

Penelitian mengenai proses pembelajaran baik secara teori maupun praktek di lapangan telah banyak dilakukan diantaranya:

1. Ganjar Nugroho (2018), tentang “Upaya Peningkatkan Pembelajaran Lompat Jauh melalui Metode Bermain pada Siswa Kelas V SD Muhammadiyah Siliran Kulon Progo”. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Muhammadiyah Siliran Kulon Progo yang berjumlah 25 siswa. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini

adalah menggunakan observasi, angket, dan catatan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pembelajaran Lompat Jauh melalui metode bermain. Peningkatan ditunjukkan adanya peningkatan motivasi, kerjasama, dan perkembangan gerak lari cepat siswa dalam pembelajaran. Hasil untuk motivasi siswa 84% dalam kategori baik, 16% dalam kategori cukup baik. Kerjasama siswa 88% dalam kategori baik, 12% dalam kategori cukup baik. Untuk perkembangan lari cepat siswa 92% dalam kategori baik, 8% dalam kategori cukup baik. Sedangkan untuk hasil tes akhir setelah tindakan skor rata-rata yang diperoleh siswa adalah 79,6.

2. Trias Wilujeng (2017), tentang “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh dengan menggunakan Metode Bermain pada Siswa Kelas VI SD Negeri Muntilan Kecamatan Muntilan Kabupaten Magelang”. Subjek penelitian adalah siswa kelas VI SD Negeri Muntilan yang berjumlah 20 siswa. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan observasi, angket, dan tes unjuk kerja. Hasil penelitian menunjukkan siswa lebih antusias, aktif, tidak malas, dan merasa senang. Peningkatan ditunjukkan adanya peningkatan motivasi, kerjasama, dan Hasil belajar lompat jauh siswa dalam pembelajaran. Hasil untuk tes unjuk kerja lari 40 meter, nilai rerata siswa siklus I adalah 83,2 atau 90% siswa yang mencapai KKM, dan meningkat pada siklus II menjadi 84,7 atau 95% siswa yang mencapai KKM.
3. Bujang Nurahman, (2021), tentang “Upaya peningkatan pembelajaran lompat jauh melalui Pendekatan bermain pada siswa kelas V SD Negeri 1 Besuki Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo”. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 1 Besuki Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo yang berjumlah 23 orang yang terdiri dari 12 siswa putri dan 11 siswa putra. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan lembar pengamatan dan angket, dilakukan oleh peneliti dan kolabolator. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan bermain dapat meningkatkan pembelajaran lompat jauh untuk kelas V SD

Negeri 1 Besuki Kecamatan Wadaslintang Kabupaten Wonosobo. Berdasarkan hasil angket, terlihat aktivitas, sikap dan rasa senang dikategorikan baik, sedangkan hasil evaluasi pada siklus 1 sebesar 60,87% siswa yang mampu melakukan gerakan lari cepat dengan benar, pada siklus 2 meningkat menjadi 78,26% siswa, dan meningkat pada siklus 3, yaitu sebesar 100% siswa yang mampu melakukan gerakan lari cepat dengan benar.

C. Hipotesis Tindakan

Penolakan atau penerimaan suatu hipotesis sangat tergantung kepada hasil-hasil penyelidikan terhadap data-data yang terkumpul. Menurut Sugiyono (2019:96)”. Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan adalah peneliti telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan”. Darmadi (2014:192) juga mendefinisikan “ Hipotesis pada dasarnya adalah jawaban terhadap rumusan masalah penelitian”. Hipotesis dapat dinyatakan sebagai jawaban yang bersifat teoritis terhadap rumusan masalah yang masih perlu dibuktikan kebenarannya. Hipotesis dalam penelitian ini menggunakan dua siklus, dari masing-masing siklusnya diamati peningkatan hasil belajar, langkah-langkah dan evaluasinya. Adapun hipotesis dari penelitian ini yaitu melalui modifikasi media pembelajaran dapat meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V MIS NU 3 Pontianak Barat.