

## **BAB II**

### **LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG MELALUI MODIFIKASI ALAT**

#### **A. Pembelajaran**

##### **1. Konsep Pembelajaran**

Pembelajaran adalah “proses kegiatan belajar mengajar yang melibatkan guru dan siswa dalam pencapaian tujuan/indikator yang telah di tentukan” Uno dan Mohamad (2012:148).

Dari batasan-batasan ahli diatas, maka pembelajaran dapat diartikan suatu aktivitas belajar mengajar yang melibatkan guru dan siswa untuk mencapai suatu tujuan/indikator yang telah ditentukan. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan guru agar dapat terjadi proses perolehan ilmu dan pengetahuan penguasaan kemahiran dan tabiat, serta membentuk sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik.

Untuk itu pembelajaran hendaknya dipandang sebagai variable tindakan, yakni suatu kondisi yang harus dimanipulasi, suatu rangkaian strategi yang harus diambil dan dilaksanakan oleh guru. Uno dan Mohamad (2012:143) mempunyai pandangan yang memungkinkan guru untuk melakukan hal-hal sebagai berikut :

- a. Mengusahakan lingkungan yang menguntungkan bagi kegiatan belajar.
- b. Mengatur bahan pelajaran dalam suatu organisasi yang memudahkan siswa untuk mencerna.
- c. Memilih suatu strategi mengajar yang optimal berdasarkan pertimbangan efektivitas dan kondisi psikologi siswa serta pertimbangan lainnya yang sesuai dengan konteks objektif dilapangan.
- d. Memilih dengan alat-alat, audio visual atau media pembelajaran lain yang tepat untuk keperluan belajar siswa.

Pada waktu yang sama, pandangan tersebut akan menyarankan cara-cara yang dapat mendorong dan memotivasi siswa untuk siap, mau, dan mampu belajar. Hal ini pada gilirannya akan mengarah secara langsung kepada suatu teori motivasi dan kepada suatu teori pendidikan tentang pertumbuhan pendidikan.

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

## **2. Hakikat Pembelajaran**

Untuk menjalankan proses pendidikan, kegiatan pembelajaran merupakan suatu usaha yang amat strategis untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Pergaulan yang sifatnya mendidik itu terjadi melalui interaksi aktif antara siswa sebagai peserta pendidik dan guru sebagai pendidik. Kegiatan belajar dilakukan oleh siswa, dan melalui kegiatan itu akan ada perubahan perilakunya, sementara kegiatan pembelajaran dilakukan oleh guru untuk memfasilitasi proses belajar, kedua peranan itu tidak akan terlepas dari situasi saling mempengaruhi dalam pola hubungan antara dua subyek, meskipun disini guru lebih berperan sebagai pengelola.

Pembelajaran diidentikkan dengan kata “mengajar” berasal dari kata dasar “ajar” yang berarti petunjuk yang diberikan kepada orang supaya diketahui dan dituruti, ditambah dengan awalan “pe” dan akhiran “an” menjadi “pembelajaran” yang berarti proses, perbuatan, cara mengajar atau mengajarkan sehingga anak didik mau belajar. (Uno dan Muhamad, 2012:142).

Adapun pandangan yang menyebutkan bahwa pendidikan itu didapat oleh siswa, bukannya diterima. Pandangan senada menyatakan bahwa guru tidak dapat memberikan pendidikan apapun kepada siswa, tetapi siswa itulah yang harus mendapatkannya. Pandangan-pandangan yang menekankan faktor penting keaktifan siswa itu tentu saja tidak bermaksud mengecilkan arti penting pembelajaran. Namun pada kenyataannya, pembelajaran menjadi sesuatu yang terabaikan. Memang pada akhirnya hasil yang dicapai oleh siswa dari belajarnya tergantung pada usahanya sendiri, tetapi berbagai usaha itu terkondisikan banyak dipengaruhi oleh faktor pembelajaran yang dilakukan oleh guru.

Belajar, mengajar, dan pembelajaran terjadi bersama-sama. Belajar dapat terjadi tanpa guru atau tanpa kegiatan mengajar dan pembelajaran formal lain, sedangkan mengajar meliputi segala hal yang guru lakukan didalam kelas. Duffy dan Roeher (dalam Uno dan Muhamad 2012:143) mengatakan “apa yang dilakukan guru agar proses belajar mengajarkan berjalan lancar, bermoral, dan membuat siswa merasa nyaman mencoba merupakan bagian dari aktivitas mengajar, juga secara khusus mencoba dan berusaha untuk mengimplementasikan kurikulum dalam kelas.

Untuk itu seseorang guru harus memiliki beberapa kemampuan dalam menyampaikan tugas ajar, agar tujuan pengajaran dapat tercapai. Hal yang terpenting dan harus diperhatikan dalam mengajar yaitu, guru harus mampu menerapkan metode mengajar yang tepat dan mampu membelajarkan siswa menjadi aktif melaksanakan tugas yang diberikan oleh guru.

### **3. Prinsip-prinsip Pembelajaran**

Belajar suatu keterampilan adalah sangat kompleks. Belajar membawa suatu perubahan pada individu yang belajar. Menurut Nasution (dalam Kristiyanto 2010:125) mengatakan “bahwa perubahan akibat belajar tidak hanya mengenai jumlah pengetahuan, melainkan dalam kecakupan, kebiasaan, sikap, pengertian, penyesuaian diri, minat,

penghargaan, pendeknya mengenai segala aspek organisme atau pribadi seseorang”.

Perubahan akibat dari belajar adalah menyeluruh pada diri siswa. Untuk mencapai perubahan atau peningkatan pada diri siswa, maka dalam proses pembelajaran harus diterapkan prinsip-prinsip pembelajaran yang tepat. Mengurut sanjaya (dalam Kristiyanto 2010:125) bahwa sejumlah prinsip yang harus diperhatikan dalam pengelolaan kegiatan pembelajaran diantaranya:

- a. Berpusat pada siswa
- b. Belajar dengan melakukan
- c. Mengembangkan kemampuan sosial
- d. Mengembangkan keingintahuan dan imajinasi
- e. Mengembangkan keterampilan pemecahan masalah
- f. Mengembangkan keaktifitas siswa
- g. Mengembangkan kemampuan ilmu dan teknologi
- h. Menumbuhkan kesadaran sebagai warga negara yang baik
- i. Belajar sepanjang hayat

## **B. Perencanaan dan Pelaksanaan Pembelajaran**

### **1. Perencanaan**

Perencanaan adalah proses yang sistematis dalam pengambilan keputusan tentang tindakan yang akan dilakukan pada waktu yang akan datang, Nana Sudjana (dalam Abdul majid, 2006 : 16). Hal senada juga dikemukakan oleh Hadari Nawawi (1983:16) bahwa perencanaan berarti menyusun langkah-langkah penyelesaian suatu masalah atau pelaksanaan suatu pekerjaan yang terarah pada pencapaian tujuan.

### **2. Pelaksanaan**

Implementasi atau pelaksanaan merupakan aktifitas atau usaha-usaha yang dilaksanakan untuk melaksanakan semua rencana dan kebijaksanaan yang telah dirumuskan dan ditetapkan dengan dilengkapi segala kebutuhan, alat-alat yang diperlukan, siapa yang melaksanakan, dimana

tempat pelaksanaannya mulai dan bagaimana cara yang harus dilaksanakan.

### 3. Penilaian

Penilaian adalah suatu proses untuk mengambil keputusan dengan menggunakan informasi yang diperoleh melalui pengukuran hasil belajar baik yang menggunakan tes maupun nontes, Zainul, Asmawi dan Noehi Nasution (2001).

## C. Atletik

### 1. Hakikat dan Sejarah Atletik

#### a. Hakikat Atletik

Secara etimologi kata atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu dari kata *athlon* atau *athlum* artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan, atau 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 *athleta* (atlet). Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan, atletik ialah salah satu cabang olahraga yang dipertandingan atau diperlombakan, meliputi nomor jalan, lari, lompat, dan lempar.

Istilah *athletic* dalam bahasa Inggris dan *atletik* dalam bahasa Jerman mempunyai pengertian yang luas, meliputi berbagai cabang olahraga yang bersifat perlombaan atau pertandingan, termasuk renang, bola basket, tenis, sepak bola, dan senam.

Dalam perlombaan atletik, ada nomor-nomor yang dilakukan dilintasan (*track*) dan ada yang dilakukan dilapangan (*field*). Oleh sebab itu, di Amerika dinamakan *track and field*. Atletik ialah olahraga yang tumbuh dan berkembang bersamaan dengan kegiatan alami manusia. Berlari, melompat, dan melempar merupakan bagian yang tidak 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 memperkenalkan atletik adalah Iccus dan Herodicus. Pada zamanyunani kuno, setiap 4 tahun sekali diadakan pesta untuk menghormati dewanya, yaitu Dewa Zeus sehingga timbul apa yang dinamakan permainan Olimpiade.

Pada permainan Olimpiade tersebut, diadakan bermacam-macam pertandingan atau perlombaan, di antaranya yang terkenal adalah pancalomba (pentathlon). Kejadian berlangsungnya penyelenggaraan pancalomba kira-kira pada tahun 779 SM. Akan tetapi menurut para ahli sejarah permainan tersebut tidak dimasukkan sebagai pertandingan olahraga, melainkan suatu upacara untuk memperingati orang-orang yang telah meninggal.

Pada nomor lari (marathon), nomor ini merupakan kegiatan berlari yang telah dimulai sejak tahun 490 sebelum masehi. Kegiatan ini berawal dari sebuah kota kecil yang bernama Marathon, 40 km dari Athena. Jarak sepanjang itulah yang di perlombakan dalam 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 di Cambridge tahun 1855. Di Amerika Serikat, untuk pertama kalinya diperlombakan cabang atletik pada tahun 1876, itupun terbatas antar perguruan tinggi. Munculnya *Atletik Club* tahun 1870 di New York yang menandai perkembangan atletik sangat mengembirakan. Klub inilah yang pertama kali mengadakan perlombaan atletik.

Tahun 1930-an, di Indonesia, pada saat pemerintahan Hindia Belanda, memasukan atletik sebagai salah satu mata pelajaran di sekolah-sekolah. Di masyarakat sendiri belum dikenal secara luas

ketika itu. Kalangan penjajah kemudian membentuk NIAU (Nederlands Indische Athletiek Unie), sebuah organisasi yang menyelenggarakan perlombaan-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 di Bandung. Perlombaan memilih duta-duta atletik untuk *Asian Games* pertama di New Delhi, India tahun 1951.

Perlombaan atletik terdapat nomor-nomor yang di perlombakan. Di dalamnya terdiri dari nomor-nomor yang dilakukan dilintasan (*track* dan dilapangan (*field*). Dengan demikian dapatlah dikemukakan bahwa atletik adalah satu cabang olahraga yang di pertandingan atau diperlombakan yang meliputi atas nomor pertandingan atau diperlombakan. Nomor olahraga dalam cabang atletik secara garis besar dapat dibedakan menjadi tiga bagian yaitu : (1) nomor jalan dan lari, (2) nomor lompat, (3) nomor lempar (Aip Syarifuddin 2008:11).

#### 1) Nomor jalan dan lari

1. Jalan cepat yang di perlombakan untuk putri 10 km dan 20 km, dan putra 20 km dan 50 km.
2. Lari ditinjau dari jarak yang ditempuh dapat dibedakan:
  - a) Lari jarak pendek (*sprint*) mulai dari 60 m sampai dengan 400m.
  - b) Lari jarak menengah (*middle distance*) adalah 800 m dan 1500m.
  - c) Lari jarak jauh (*long distance*) adalah 3000 m sampai dengan 42.195 km (*marathon*)
3. Ditinjau dari lintasan atau jalan yang di lewati :
  - a) Lari di lintasan tanpa melalui rintangan (*flat*) yaitu : 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 5000 m, 10000 m.
  - b) Lari ladang atau *cros country* atau lari lintasan alam.
  - c) Lari 3000 meter halang rintang (*steplechse*).

d) Lari gawang 100 m, 110 m, gawang untuk putri dan 200 m, dan 400 m, gawang untuk putra

4. Ditinjau dari jumlah peserta dan jumlah nomor yang dilakukan dapat dibedakan :

a) Lari estafet yaitu 4 x 100 m untuk putra dan putri 4 x 400 m untuk putra dan putri.

b) *Combined event* (nomor lomba gabungan) yaitu panca lomba (untuk kelompok remaja), sapta lomba (junior putra-putri dan senior putra-putri) dan dasa lomba (senior putra)

2) Nomor Lompat

1) Lompat tinggi (*hight jump*)

2) Lompat jauh (*long jump atau broad jump*)

3) Lompat jangkit (*tripel jump*)

4) Lompat tinggi galah (*polevoult*)

3) Nomor Lempar

1) Tolak peluru (*shot put*)

2) Lempar lembing (*javelin throw*)

3) Lempar cakram (*discus throw*)

Dengan demikian dalam suatu perlombaan atletik akan terdapat lebih dari satu macam perlombaan, yaitu nomor jalan cepat dapat dilaksanakan di jalan raya (*race walking*) atau didalam stadion lari, lompat, dan lempar.

## 2. Lompat Jauh

Moh Gilang (2007:57-59) Lompat jauh bila dilihat dari teknik gerakannya dapat dibagi menjadi beberapa yaitu :

a. Awalan atau Ancang-ancang

b. Tumpuan atau Tolakan (*Take-off*)

c. Melayang di Udara

d. Mendarat

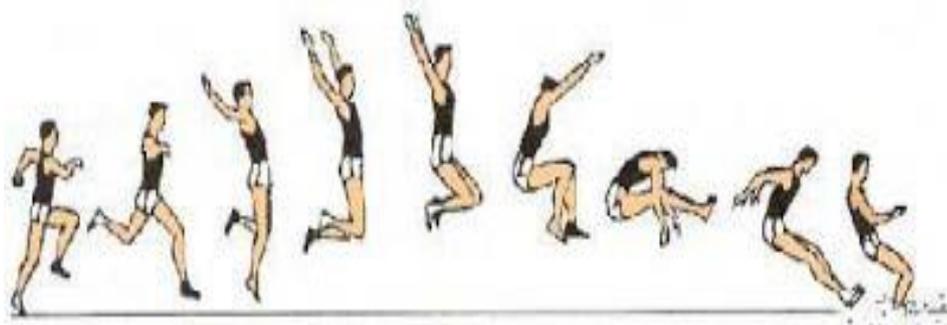
Pada tahap melayang di udara ada tiga teknik yang berbeda yang dapat di gunakan bergantung pada penguasaan teknik pelompat. Ketiga gaya itu adalah :

- 1) Menggantung (*Hang Style*)
- 2) Mengambang (jongkok)
- 3) Berjalan di Udara

Sikap mendarat pada lompat jauh, baik gaya jongkok, gaya menggantung, maupun gaya berjalan di udara adalah sama. Pada waktu akan mendarat kedua kaki di bawah kedepan lurus dengan jalan mengangkat paha keatas, badan di bungkukan kedepan, kedua tangan kedepan. Pada bagian ini peneliti secara khusus akan menjelaskan lompat jauh Gaya Menggantung.

#### **a. Pengertian Lompat Jauh Gaya Menggantung(*Hang Style*)**

Gaya Menggantung (*hang style*), lutut kaki bebas (*ayun*) diturunkan tepat setelah menumpu dan lutut di tekuk membentuk sudut 90 derajat. Pada saat kaki tumpu bergabung dengan kaki bebas (*ayun*), kedua lutut juga di tekuk. 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 kedepan serentak dari kedua paha kaki, membengkokkan kedepan tubuh bagian atas, tungkai bawah. Untuk lebih jelasnya lihat gambar 2.1



Gambar. 2.1 Lompat Jauh Gaya Menggantung  
(Moh.Gilang, 2007:58)

## b. Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Menggantung

### 1. Melakukan Awalan (ancang-ancang)

Awalan atau anchang-ancang ialah gerakan awalan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan (lompatan), Eddy Suparman, (1999:44).



Gambar. 2.2 Gerakan Melakukan Awalan  
(Moh.Gilang, 2007:58)

### 2. Melakukan Tumpuan atau Tolakan (*Take-off*)

Tolakan ialah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horizontal dari gerakan vertikal yang di lakukan secara cepat. Sebelumnya pelompat sudah mempersiapkan diri untuk melakukan gerakan sekuat-kuatnya pada langkah yang terakhir sehingga seluruh tubuh terangkat keatas melayang di udara.



Gambar. 2.3 Gerakan Melakukan Tumpuan/Tolakan  
(Moh.Gilang, 2007:58)

### 3. Teknik Melayang di Udara

Sikap badan melayang di udara, yaitu sikap setelah kaki tolak menolak kaki pada balok tumpuan, badan akan dapat terangkat melayang di udara, bersamaan dengan ayunan kedua lengan kedepan atas. Gambar 2.4



Gambar. 2.4 Gerakan Melayang di Udara  
(Moh.Gilang, 2007:58)

### 4. Teknik Mendarat

Sikap mendarat pada lompat jauh, baik gaya jongkok, gaya menggantung, maupun gaya berjalan di udara adalah sama.



Gambar. 2.5 Gerakan Pendaratan  
(Moh.Gilang, 2007:58)

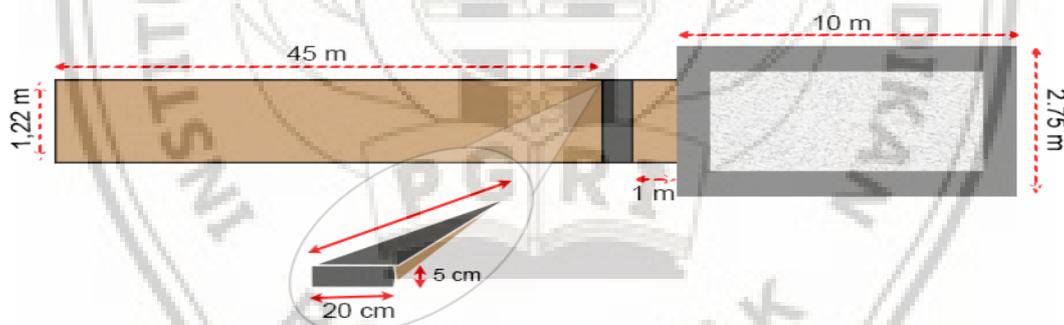
### c. Peralatan Lompat Jauh

Alat yang digunakan :

- a. Pita pengukur
- b. Kasut berpaku
- c. Bendera isyarat
- d. Lorong larian
- e. Papan pelepas

### d. Lapangan Lompat Jauh

Lapangan lompat jauh menggunakan bak pasir ukuran 10 x 2.75 m ditambah dengan lintasan lari sepanjang 45 m dan papan lompat ukuran 1.22 x 0,2 x 0,05 m. Untuk bak pasir usahakan pasir yang digunakan adalah pasir yang halus dan bebas dari kerikil tajam agar saat mendarat tidak mencedera pelompat. Gambar 2.6



Gambar.2.6 Lapangan Lompat Jauh

Sumber : <http://olahraga.smansax1-edu.com/2015/03/gambar-lapangan-lompat-jauh-beserta.html>

### 3. Hal-Hal yang Harus Diperhatikan dalam Melakukan Lompat Jauh

- a. Ada beberapa hal yang harus diperhatikan dan diutamakan dalam melakukan olahraga lompat jauh, seperti :
  - 1) Peliharalah kecepatan lari sampai saat bertolak.
  - 2) Capailah dorongan yang cepat dan dinamis dari balok tumpuan.

- 3) Ubahlah sedikit posisi badan pada saat lari, tujuannya adalah untuk mencapai posisi badan yang tegak pada saat berlari.
  - 4) Gunakan gerakan kompensasi lengan yang baik dan benar.
  - 5) Capailah jangkauan gerak yang baik.
  - 6) Agar gerakan akhir lebih kuat, gunakan daya tolakan yang lebih besar.
  - 7) Latihlah gerakan pada saat pendaratan.
  - 8) Kuasai gerakan yang benar dari gerakan tangan dan kaki dalam membengkokkan dan meluruskannya.
- b.** Selain hal-hal diatas, ada beberapa hal yang harus dihindari dalam lompat jauh ketika melakukan olahraga lompat jauh, seperti :
- 1) Memperpendek atau memperpanjang langkah terakhir sebelum melakukan tolakan pada papan tumpuan.
  - 2) Bertolak dari tumit dan dengan kecepatan yang tidak memadai.
  - 3) Posisi badan yang miring terlalu jauh ke depan atau ke belakang.
  - 4) Gerakan yang dilakukan atau posisi badan pada saat melayang tidak seimbang.
  - 5) Melakukan gerak kaki yang prematur (mendahului gerakan yang seharusnya dilakukan).
  - 6) Kaki kurang diangkat pada saat melakukan pendaratan.
  - 7) Salah satu kaki diturunkan mendahului kaki yang lain pada saat melakukan pendaratan.

#### **4. Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Menggantung**

Pada penelitian ini, penulis menggunakan bola karet sebagai media modifikasi alat dalam pembelajaran lompat jauh gaya menggantung. Bola karet di buat dengan cara digantungkan di tengah-tengah lapangan lompat jauh, untuk tingginya gantungan disesuaikan dengan kemampuan siswa . Hal ini dimaksudkan untuk mempermudah siswa dalam memahami serta mempraktikkan teknik-teknik posisi tubuh dan tangan yang ada di dalam lompat jauh khususnya pada gaya menggantung.

### a. Lompat Jauh Gaya Menggantung

Untuk melakukan lompatan dengan proses yang benar dalam lompat jauh, seorang siswa harus menguasai teknik lompat jauh yang benar.

#### 1) Melakukan Awalan (ancang-ancang)

a. Awalan atau anchang-ancang ialah gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan (lompatan).

a) Mengambil jarak anchang-ancang yang tidak terlalu jauh,

b) Berlari dengan tenaga penuh dan secepat-cepatnya,

c) Ketika mendekati garis start,

d) kecepatan dan langkah kaki tidak berubah hingga mulai melakukan lompatan.

#### b. Melakukan Tumpuan atau Tolakkan (*Take-off*)

1) Tolakan ialah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horizontal dari gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat.

a) Gunakan salah satu kaki ketika berada di papan sebagai tumpuan utama,

b) gerak tolakan badan harus lebih besar dari sebelumnya,

c) tahapan tumpuan kaki saat berada dipapan tumpuan yang benar adalah berawal dari tumit,

d) kemudian telapak kaki,

e) selanjutnya diteruskan pada ujung telapak kaki,

f) gerakan kaki bagian belakang diayun menuju ke depan atas,

g) kemudian bersamaan dengan gerakan kedua tangan.

#### c. Teknik Melayang di Udara

1) Sikap badan melayang di udara, yaitu sikap setelah kaki tolak menolak kaki pada balok tumpuan, badan akan dapat

terangkat melayang di udara, bersamaan dengan ayunan kedua lengan kedepan atas.

- a) Posisi kedua tangan berada di samping telinga dalam keadaan lurus ke atas,
- b) posisi kedua kaki dirapatkan kemudian diayunkan dari belakang ke depan,
- c) posisi awal tolakan dada agak sedikit dibusungkan kemudian digerakan ke belakang,
- d) posisi Badan dan lutul saat di udara diayunkan ke arah depan dengan tenaga yang meksimal.

d. Teknik Mendarat

- 1) Sikap mendarat pada lompat jauh, baik gaya jongkok, gaya menggantung, maupun gaya berjalan di udara adalah sama.
  - a) Posisi lutut kaki diluruskan ke depan dan bagian lengan agak sedikit ditekuk,
  - b) ketika kedua kaki ingin menyentuh tempat pendaratan, posisi kaki harus berada di depan,
  - c) kedua tumit menjadi tumpuan awal saat pendaratan, jika kedua kaki sudah melakukan pendaratan, posisi badan dilemaskan (mengeper) dan sedikit membungkuk.

**b. Modifikasi Alat (Media)**

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 Samsudin (2008:71).

Media pembelajaran secara umum dapat di artikan sebagai alat atau sarana komunikasi untuk menyampaikan informasi dari suatu pihak kepihak yang lain. Dari penjelasan diatas modifikasi alat (media)

adalah suatu cara seorang guru pendidikan jasmani dalam meningkatkan suatu proses pembelajaran agar siswa dapat dengan mudah memahami apa yang seorang guru sampaikan, tidak bosan, dan siswa dapat ikut berpartisipasi aktif ketika proses pembelajaran berlangsung.

#### 1. Tujuan modifikasi alat Pembelajaran

Modifikasi pembelajaran bila di kaitkan dengan tujuan pembelajaran, di mulai dari tujuan yang paling rendah sampai dengan tujuan yang paling tinggi.

#### 2. Apa yang Di Modifikasi?

Minimnya sarana dan prasarana Pendidikan Jasmani yang di miliki di sekolah –sekolah, menuntut guru pendidikan jasmani untuk lebih kreatif dalam memberdayakan dan mengoptimalkan penggunaan sarana dan prasarana yang ada.

### **c. Modifikasi alat bola menggantung**

Modifikasi alat bola menggantung ialah suatu media pembelajaran yang di gunakan untuk sarana pembelajaran yang bervariasi, tidak monoton serta menyenangkan dengan tujuan agar tidak membosankan, dan untuk meningkatkan proses pembelajaran pada siswa dalam melakukan kegiatan/aktivitas pembelajaran. Modifikasi alat bola menggantung yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan media bola karet atau bola plastik, dengan mengatur tingginya gantungan pada bola, ditata dan di atur sesuai dengan kemampuan siswa sehingga semua siswa bisa melakukan lompatan dengan benar.

#### 1. Tujuan Modifikasi Alat Bola Menggantung

Membuat para siswa merasa nyaman dengan menggunakan alat atau bahan yang digunakan bersifat menarik dan memberikan tantangan bagi siswa untuk melakukan proses pembelajaran yang menjadi bahan ajar yang diterapkan kepadanya. Dalam hal ini, Lutan

(1988) menyatakan mengenai tujuan modifikasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang dikutip oleh Husdarta (2011:179) yaitu agar :

- a. Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pembelajaran
- b. Meningkatkan kemungkinan keberhasilan
- c. Siswa dapat melakukan pola gerak secara benar

Pendekatan modifikasi ini dimaksud agar materi yang ada didalam kurikulum dapat tersampaikan dan disajikan sesuai dengan tahap-tahap perkembangan kognitif, afektif dan psikomotorik anak sehingga pembelajaran pendidikan jasmani dapat meningkat.

## **2. Manfaat Modifikasi Bola Menggantung**

Manfaat modifikasi bola menggantung dalam pembelajaran sebagai berikut:

- 1) Mempermudah proses belajar mengajar
- 2) Melancarkan proses pembelajaran dan membuat pembelajaran akan lebih menarik perhatian siswa sehingga dapat menumbuhkan motivasi belajar siswa.
- 3) Meningkatkan minat siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.
- 4) Siswa menjadi tidak bosan karena bahan yang dipakai sebagai bahan ajar sesuai dengan kemampuannya

### **d. Skenario Modifikasi Alat Bola Menggantung Pada Lompat Jauh**

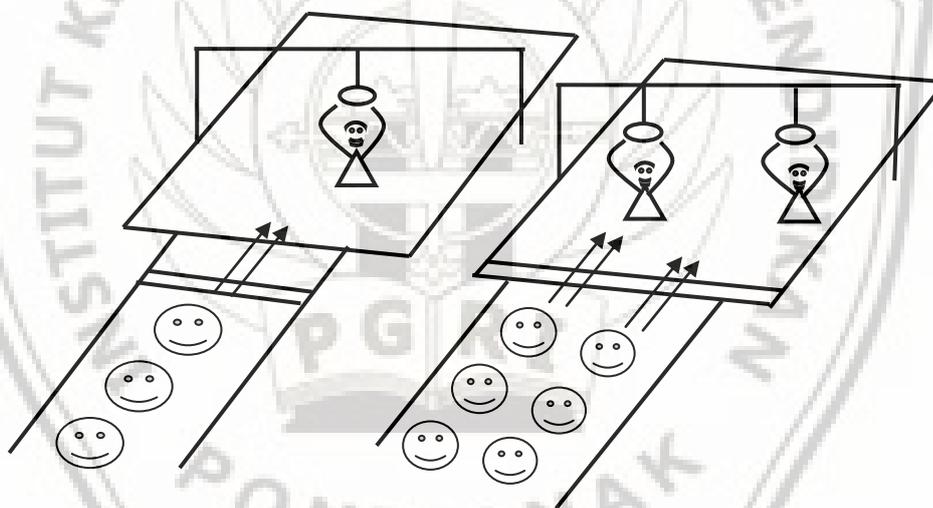
Alat-alat/sarana dan prasarana yang digunakan sebagai modifikasi alat lompat jauh adalah :

- a) Kayu (bambu) 3 buah
- b) Bola karet/bola plastik
- c) Lapangan Lompat Jauh

Bentuk modifikasi alat atau skenario yang diberikan :

1. Siswa membentuk barisan berbanjar kebelakang dengan jarak dari papan tolakan kurang lebih 10 meter untuk mengambil ancang-ancang, setelah itu siswa harus melakukan lompatan dengan gaya menggantung sambil menyentuh bola yang sudah digantung guru atau peneliti disisi bak lompat jauh, siswa harus menyentuh bola yang digantung dengan kedua tangan mengambang diatas saat melakukan sikap melayang diudara jika gerakannya betul mulai dari sikap awalan, tolakan, melayang dan mendarat maka nilainya sempurna (3).

**Penataan bola menggantung  
untuk latihan teknik lompat jauh gaya menggantung.**



Gambar. 2.7 Penataan bola menggantung  
Sumber : Moh. Gilang (2007:58)

Gambar diatas adalah latihan teknik lompat jauh gaya menggantung dengan modifikasi bola menggantung, bola di gantung dengan tiga kayu penyanggah yang dipasang disisi pinggir lapangan lompat jauh. Ukuran panjang kayu/bambu : 4 meter, jarak tiang gantung dari sisi kanan dan kiri disesuaikan dengan lebar bak lompat 2,75 cm, jarak tali gantungan dengan tiang penggantung atas/tinggi

gantungan bola : 50 cm, jarak pemasangan tiang gantung dari papan tolakan : 50 cm.

Keterangan Gambar :

NO	GAMBAR	KETERANGAN
1		BOLA PLASTIK
2		KAYU/BAMBU
3		LAPANGAN
4		SISWA
5		ARAH LINTASAN

