

## BAB II

### LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG (*SCHANNEPPER*) MENGUNAKAN MEDIA BOLA GANTUNG

#### A. Pengertian Belajar

Belajar merupakan suatu aktivitas mental yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan, yang menghasilkan perubahan dalam pengetahuan, Pemahaman, keterampilan, dan nilai sikap (Darsono, 2000:4). Menurut Gagne dan Berliner, sebagaimana dikutip oleh Anni (2006:2), belajar merupakan proses dimana suatu organisme mengubah perilakunya sebagai hasil dari pengalaman. Belajar adalah *key term*(istilah kunci) dalam setiap usaha pendidikan. Sementara pendidikan memiliki kesejatian makna sebagai usaha pendewasaan manusia agar menjadi manusia sempurna yakni manusia beriman, bertakwa, bertanggung jawab, dan bermanfaat bagi lingkungannya pada masa sekarang maupun mendatang (Sya'roni, 2007: 1).

Menurut Morgan (1986) dalam Ratumanan (2004:1) belajar dapat didefinisikan sebagai setiap perubahan tingkah laku yang relatif tetap dan terjadi sebagai hasil latihan atau pengalaman. Menurut Ahmadi (1994: 128) belajar ialah suatu proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan sebagai hasil individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungan. Dengan demikian, belajar dapat diartikan sebagai suatu tahapan aktivitas yang menghasilkan perubahan tingkah laku dan mental yang relatif tetap sebagai bentuk respon terhadap suatu situasi atau sebagai hasil pengalaman dan interaksi dengan lingkungan.

## 1. Pengertian hasil belajar

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak.

Menurut Skinner dalam buku Dimiyati dan Mujiono (2006: 9) bahwa belajar adalah suatu perilaku. Pada saat orang belajar, maka responsnya menjadi lebih baik. Sebaliknya bila tidak belajar maka responsnya akan menurun. Dalam belajar ditemukan adanya dua hal yaitu : 1). Kesempatan terjadinya peristiwa yang menimbulkan respons pembelajaran. 2). Respons si pembelajar dan 3). Konsekuensi yang bersifat menguatkan respons tersebut.

Proses belajar dimaksudkan untuk mencapai tujuan pendidikan dari pembelajaran merupakan proses yang kompleks dan senantiasa berlangsung dalam berbagai situasi dan kondisi. Seseorang akan berhasil dalam belajar kalau dirinya sendiri ada keinginan untuk belajar. Hasil dari belajar merupakan suatu gambaran prestasi siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar pada suatu jenjang yang diikutinya.

Setiap kegiatan belajar yang dilakukan siswa melalui berbagai tahapan akan menghasilkan perubahan perilaku tertentu. Perubahan perilaku yang dimaksud adalah perubahan dalam aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Hasil kegiatan belajar inilah disebut hasil belajar. Bloom sebagaimana dikutip dalam Munadi (2010:5) mengklasifikasikan hasil belajar dalam tiga domain, yaitu :

1. Domain Kognitif, yaitu domain yang mencakup pengetahuan dan pengembangan skill intelektual, termasuk mengidentifikasi fakta – fakta spesifik, pola prosedur, dan konsep yang mengembangkan kemampuan intelektual;
2. Domain Afektif, yaitu, domain yang mencakup sikap secara emosional, perasaan nilai, apresiasi, antusiasme, motivasi dan perilaku;
3. Domain Psikomotor, yaitu domain yang mencakup gerakan fisik, koordinasi dan penggunaan skill motorik. Dalam penelitian ini, hasil belajar yang dimaksud adalah siswa mampu melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan benar.

## **2. Pengertian Pembelajaran**

Pembelajaran merupakan upaya untuk membelajarkan siswa. Secara eksplisit terlihat bahwa dalam pembelajaran ada kegiatan memilih, menetapkan, dan mengembangkan metode untuk mencapai hasil yang diinginkan. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses pemerolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain, pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik (Wikipedia, 2009: 1).

Pembelajaran adalah usaha sadar guru untuk membantu siswa atau anak didik, agar mereka dapat belajar sesuai dengan kebutuhan dan minatnya (Rustantiningsih, 2008: 3)

Pembelajaran adalah suatu proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Dalam pembelajaran terdapat beberapa prinsip – prinsip sebagai landasan pengertian pembelajaran. Menurut Surya, 2004:8 prinsip yang menjadi landasan pengertian pembelajaran yaitu: Pertama, Pembelajaran sebagai usaha memperoleh perubahan perilaku, prinsip ini mengandung makna bahwa ciri utama proses pembelajaran itu adalah adanya perubahan perilaku dalam individu. Artinya seseorang telah mengalami pembelajaran akan berubah perilakunya. Akan tetapi tidak semua perubahan perilaku adalah sebagai hasil dari proses pembelajaran.

Menurut Darsono (2000:14). perubahan perilaku sebagai hasil dari proses pembelajaran mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Perubahan yang disadari, artinya individu yang melakukan proses Pembelajaran menyadari bahwa pengetahuan, ketrampilan, dan ia lebih yakin terhadap dirinya.
- b. Perubahan bersifat kontinyu (berkesinambungan) artinya suatu perubahan yang terjadi, menyebabkan terjadinya perubahan perilaku yang lain.
- c. Perubahan bersifat Fungsional, artinya perubahan yang telah diperoleh sebagai hasil Pembelajaran memberikan manfaat bagi individu yang bersangkutan.
- d. Perubahan bersifat positif, artinya terjadi adanya penambahan perubahan dalam diri individu.

- e. Perubahan yang bersifat aktif, artinya perubahan itu terjadi dengan sendirinya, akan tetapi melalui aktivitas individu.
- f. Perubahan yang bersifat permanen (menetap), artinya perubahan yang terjadi sebagai hasil Pembelajaran akan berada secara kekal dalam diri individu, setidaknya-tidaknya untuk masa tertentu.

Perubahan yang bertujuan dan terarah, artinya perubahan itu terjadi karena ada sesuatu yang akan dicapai. Kedua, hasil Pembelajaran ditandai dengan perubahan perilaku secara keseluruhan. Prinsip ini mengandung makna bahwa perubahan perilaku sebagai hasil Pembelajaran adalah meliputi aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Ketiga, Pembelajaran merupakan suatu proses. Prinsip ketiga ini mengandung makna bahwa Pembelajaran itu merupakan aktivitas yang berkesinambungan. Keempat, proses Pembelajaran terjadi karena adanya sesuatu yang mendorong dan ada sesuatu tujuan yang akan dicapai. Prinsip ini mengandung makna bahwa aktivitas Pembelajaran itu terjadi karena adanya kebutuhan yang harus dipenuhi, dan adanya tujuan yang ingin dicapai. Kelima, Pembelajaran merupakan bentuk pengalaman. Pengalaman pada dasarnya adalah kehidupan melalui situasi yang nyata dengan tujuan tertentu. Strategi Pembelajaran adalah suatu kegiatan Pembelajaran yang harus dikerjakan guru dan siswa agar tujuan Pembelajaran dapat dicapai secara efektif dan efisien. Struktur belajar didalam pendidikan jasmani berkaitan dengan bagaimana siswa belajar mencapai tujuan pendidikan dengan menggunakan medium aktivitas fisik, perilaku-perilaku belajar para siswa merupakan matriks konstruk psikologi dan

fisiologi, terdapatnya segi-segi keunikan member konsekwensi terhadap pemilihan alternative yang unik pula. (Agus Kristiyanto, 1997:40).

Berkenaan dengan model Pembelajaran, Bruce Joyce dan Marsha mengetengahkan 4 kelompok model Pembelajaran, yaitu : model interaksi sosial, model pengolahan informasi, model personal-humanistik dan model modifikasi tingkah laku kendati demikian seringkali penggunaan istilah model Pembelajaran tersebut di identikkan dengan strategi Pembelajaran

### **3. Tujuan Belajar**

Tujuan belajar dapatlah diartikan sebagai kondisi yang diinginkan setelah pebelajar (individu yang belajar) selesai melakukan kegiatan belajar. Kondisi tertentu ini akan menjadi acuan untuk menentukan apakah suatu kegiatan belajar yang dilakukan berhasil ataukah tidak. Dari pengertian belajar yang telah dikemukakan diatas, memberikan implikasi bahwa tujuan belajar adalah untuk memperoleh perubahan tingkah laku dari pebelajar (siswa) (Ratumanan, 2004: 5). Melalui belajar diharapkan dapat terjadi perubahan (peningkatan) bukan hanya pada aspek kognitif, tetapi juga aspek lainnya. Menurut Bloom (1971) dalam menggolongkan tingkah laku sebagai tujuan belajar atas 3 (tiga) arah, yakni: 1) ranah kognitif, 2) ranah afektif, dan 3) ranah psikomotor

### **4. Pengertian Pendidikan Jasmani**

Menurut Mahendra (2003: 3) pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistic dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan

utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Menurut Samsudin (2008: 2) pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa.

Dengan demikian, pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan.

## **B. Pengertian Atletik**

Istilah “atletik” berasal dari kata Yunani “athlon” yang berarti berlomba atau bertanding. Kita dapat menjumpai 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. Kalau kita mengatakan perlombaan atletik, pengertiannya adalah meliputi perlombaan jalan cepat, lari, lompat, dan lempar, yang dalam bahasa Inggris digunakan istilah “track and field”. Kalau diterjemahkan dalam bahasa Indonesia berarti perlombaan yang dilakukan di lintasan (track) dan di lapangan (field). 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, sepakbola, senam dan lain-lain. (<http://www.id.shvoong.com>)

### C. Pengertian Lompat Jauh Gaya Menggantung (*Schannepper*)

Lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik yang lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki/anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik (Widya, 2004: 65). Lompat jauh merupakan salah satu cabang atletik. Tujuan lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya yang diawali dengan gerakan awalan lari (Tim Abdi Guru, 2007: 48).

Lompat jauh adalah cabang atletik (lintasan dan lapangan) peristiwa di mana atlet menggabungkan kecepatan, kekuatan, dan ketangkasan dalam upaya untuk melompat jauh dari *take off point* mungkin. Pesaing berlari menuruni landasan pacu (biasanya dilapisi dengan permukaan karet yang sama seperti lintasan lari *crumbrubber* juga divulkanisir karet) dan melompat sejauh yang mereka dapat dari belakang garis busuk (sering disebut sebagai "papan", dan biasanya ditentukan oleh tepi trailing papan lepas landas tertanam flush dengan permukaan landasan pacu, atau tanda dicat di landasan) ke dalam lubang tanah yang penuh dengan kerikil halus atau pasir. Jarak yang ditempuh oleh seorang pelompat sering disebut sebagai "tanda"

karena itu adalah jarak ke tempat menandai yang dibuat dipasir dari garis busuk.

Jika pesaing mulai lompatan dengan setiap bagian dari kakimelewati garis busuk, melompat dinyatakan ilegal dan tidak ada jarak dicatat. Pada tingkat elite, lapisan plastik ditempatkan segera setelah dewan untuk mendeteksi kejadian ini. Jika tidak, seorang pejabat (mirip dengan wasit) akan menonton melompat dan membuat penetapan. Pesaing dapat melakukan lompatan dari setiap titik di belakang garis busuk, namun jarak akan selalu diukur dari garis busuk. Oleh karena itu, demi kepentingan terbaik dari pesaing untuk mendapatkanyang dekat dengan garis busuk mungkin. Lompat jauh gaya jongkok adalah salah satu tehnik melompat dalam lompat jauh. Adapun gerakan dari tehnik lompat jauh gaya jongkok adalah sebagai berikut : pada saat lepas dari tanah (papan tolakan) keadaan sikap badan di udara jongkok. Dengan jalan membulatkan badan dengan kedua lutut ditekuk dan kedua lengan di depan. Pada waktu akan mendarat kedua kaki dijulurkan kedepan lalu mendarat pada kedua kaki dengan bagian tumit lebih dahulu dan keduatangan ke depan ( Aip Syarifuddin, 1992 : Menurut Rochman, dkk (2004: 26) nomor lompat jauh merupakan bagian dari cabang atletik. Nomor lompat jauh berupa melompat di atas papan tolakan untuk menghasilkan lompatan yang jauh. Menurut Andang Suherman, dkk (2001: 117) menyatakan bahwa prinsip dasar lompat jauh adalah meraih kecepatan awalan yang setinggi-tingginya sambil mampu tetap melakukan tolakan yang kuat ke atas dengan satu kaki untuk meraih ketinggian saat melayang yang memadai

sehingga dapat menghasilkan jaraklompatan. Menurut Yudha (2004 : 47) lompat jauh merupakan ketrampilan gerakpindah dari satu tempat ketempat lain lainnya dengan satu kali tolakan kedepansejauh mungkin.

Dari pengertian yang diberikan para ahli tersebut dapat ditarikkesimpulan bahwa pengertian lompat jauh adalah suatu keterampilan gerakberpindah dengan melakukan awalan, melakukan tolakan diatas papan tolakdengan menggunakan satu kaki untuk mendapatkan hasil lompatan yang jauh.

### **1. Pengertian Lompat Jauh Gaya Menggantung ( *Schannepper* )**

Gaya melenting atau yang dikenal dengan gaya *Schannepper* menurut M. Saputra, Yudha (2001 :27) adalah merupakan salah satu gaya dalam nomor lompat jauh dakam cabang atletik yang menggunakan lentingan badan saat melayang diudara.

Tujuan dari lompat jauh gaya adalah melompat untuk menghasilkan lompatan sejauh-jauhnya, yang dilakukan oleh seseorang dari suatu papan tolak/tumpuan menuju tempat tujuan /media pendaratan berpasir dengan benar dan sah.

Dalam nomor lompat jauh diperlukan beberapa sarana dan prasarana pendukung, diantaranya adalah :

#### **a. Tempat Pendaratan**

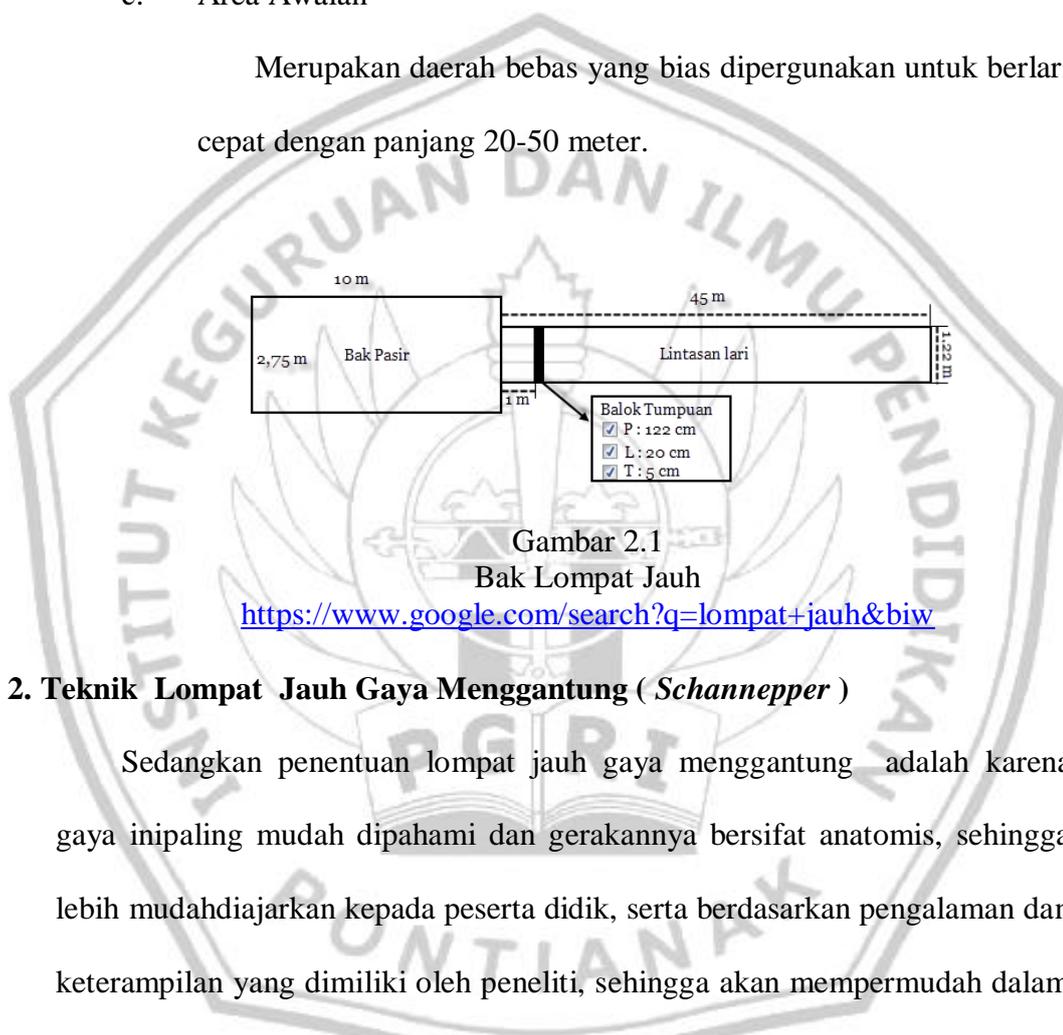
Daerah pendaratan lompat jauh berbentuk persegi panjang denagn ukuran lebar, 2,75 meter dan panjang 10 meter diisi dengan pasir.

b. Balok Tumpuan / Papan Tolakan

Dibuat dari kayu yang ditanam sejajar dengan tempat berpijak para pelompat, dengan ukuran panjang, 1,22 meter dan lebar 20 cm.

c. Area Awalan

Merupakan daerah bebas yang bias dipergunakan untuk berlari cepat dengan panjang 20-50 meter.



Gambar 2.1  
Bak Lompat Jauh

<https://www.google.com/search?q=lompat+jauh&biw>

## 2. Teknik Lompat Jauh Gaya Menggantung ( *Schannepper* )

Sedangkan penentuan lompat jauh gaya menggantung adalah karena gaya inipaling mudah dipahami dan gerakannya bersifat anatomis, sehingga lebih mudah diajarkan kepada peserta didik, serta berdasarkan pengalaman dan keterampilan yang dimiliki oleh peneliti, sehingga akan mempermudah dalam penyampaian pembelajaran kepada siswa. Sebagai salah satu nomor lompat, lompat jauh terdiri unsur-unsur : awalan, tumpuan, melayang dan mendarat. Keempat unsur ini, merupakan suatu kesatuan, yaitu urutan gerak lompat yang tidak terputus. Dengan demikian dapat dipahami bahwa hasil lompatan itu

dipengaruhi oleh: kecepatan lari awalan, kekuatan kaki tumpu dan koordinasi waktu melayang di udara dan mendarat di bak lompat (Yusuf, 1992: 64).

Terdapat tiga gaya dalam lompat jauh, yakni:

- a. Gaya jongkok (waktu melayang bersikap jongkok).
- b. Gaya Melenting atau menggantung (waktu di udara badan dilentingkan).
- c. Gaya berjalan di udara (waktu di udara kaki bergerak seolah-olah berjalan diudara).

Pada bagian ini, peneliti secara khusus akan menjelaskan lompat jauh gaya jongkok. Rangkaian gerakan lompat jauh terdiri atas beberapa tahapan yakni awalan, tolakan, melayang, dan pendaratan. Berikut akan diuraikan tahapan-tahapan tersebut:

1). Tahap awalan atau ancang-ancang

Awalan dalam lompat jauh berfungsi untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melompat, berikut adalah Cara melakukan awalan atau ancang-ancang dalam lompat jauh, yaitu:

- a) Jarak lari pada awalan tergantung pada tiap-tiap pelompat.
- b) Jarak dari awalan harus cukup jauh untuk mencapai kecepatan maksimum, dan untuk mendapatkan kecepatan maksimum, dan untuk mendapatkan momentum yang besar. Biasanya 20-50 m.
- c) Kecepatan lari awalan dan irama langkah harus rata.
- d) Pada langkah terakhir, pikiran dipusatkan untuk melompat setinggiinginya.

- e) Sikap lari sama seperti pada lari jarak pendek (Adisasmita, 1992: 67).



Gambar 2.2  
Tahap Awalan Tim Abdi Guru 2007:49

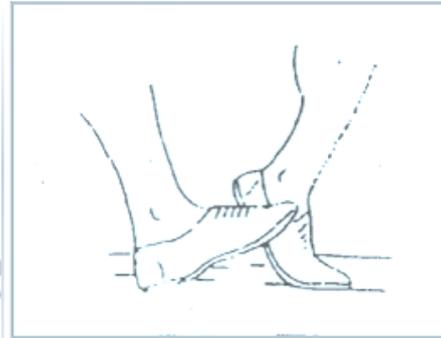
Ancang-ancang harus diawali oleh lari yang cukup jauh untuk memungkinkan peningkatan percepatan sampai batas maksimum pada saat tolakan. Bagi seorang pemula ancang-ancang 20-25 m saja, tetapi bagi yang sudah berpengalaman sampai 30-50 m, tergantung kepada yang bersangkutan dalam menambah kecepatan (Rahmat, 1997: 43).

Waktu lari mengambil ancang-ancang, hindarkan hal-hal yang bias merugikan hasil tolakan, misalnya ketegangan yang berlebihan, penurunan kecepatan pada saat menolak, langkah yang berlebihan, memotong langkah yang memanjangkan jarak lari, kecepatan maksimum yang terlalu dini.

## 2). Tahap Tumpuan atau tolakan

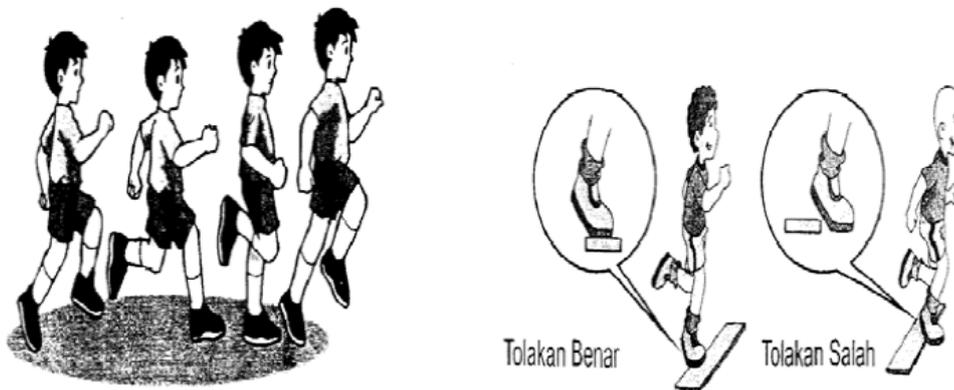
Tumpuan adalah peralihan daripada lari kepada lompatan, artinya bahwa lompatan itu bukan gerakan tersendiri, tetapi adalah gerakan total atau gerak keseluruhan (Rahmat, 1997: 43). Tumpuan itu perpindahan dari lari ke lompat dan melemparkan badan ke atas kaki yang menumpu

pada balok lompatan menumpudengan kuat, dimulai dengan tumit dan berakhir pada ujung kaki. Lihat gambardibawah ini:



Gambar 2.3  
Tahap Tumpuan Atau Tolakan  
<https://www.google.com/search?q=lompat+jauh&biw>

Berikut adalah posisi gerakan tolakan yang benar dan salah, sesuai dengan gambar dibawah ini:



Gambar 2.4  
Tolakan benar dan salah (Tim Abdi Guru, 2007: 49)

Cara melakukan tumpuan atau tolakan dalam lompat jauh, yaitu:

- a) Ayunkan paha kaki ke posisi horizontal dan pertahankan posisi tersebut.
- b) Luruskan sendi mata kaki, lutut dan pinggang pada saat melakukan tolakan.

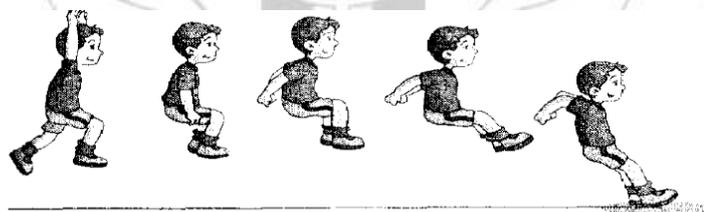
c) Bertolaklah ke depan dan ke atas, dimana sudut tolakan adalah 45<sup>o</sup>



Gambar 2.5  
Cara melakukan tolakan (Tim Bina Karya Guru, 2006: 6)

### 3) Tahap melayang

Perpaduan awalan yang cepat dan kekuatan tolakan kaki akan membawa badan melayang di udara lebih lama. Kita harus menjaga keseimbangan badan sebagai persiapan pendaratan.



Gambar 2.6  
Tahap melayang (Tim Abdi Guru, 2007: 50)

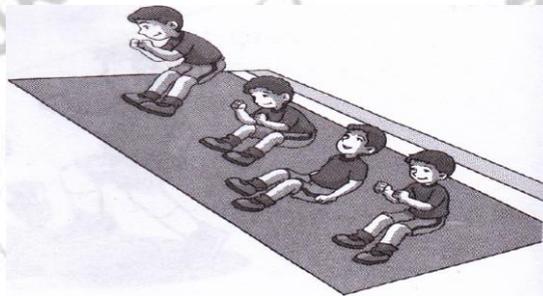
### 4) Tahap pendaratan

Pada saat mendarat kedua belah tungkai harus dijulurkan sejauh-jauhnyake muka dengan tiada kehilangan keseimbangan badan. Untuk mencegah badan jatuh ke belakang. Maka titik berat badan dibawa sejauh-jauhnya ke muka dengan cara membungkukkan badan ke muka. Dengan ayunan kedua lengan ke muka, badan

akan terangkat ke atas tungkai, sehingga tidak ada bagian badan di belakang tumit yang mengenai tanah.

Cara melakukan pendaratan dalam lompat jauh, yaitu:

- a) Pada saat tumit menyentuh pasir, badan digerakkan ke depan untuk menghindari pendaratan pinggul.
- b) Pendaratan dengan pinggul dapat dihindari jika kedua tungkai kaki rileks dan kedua tungkai dalam posisi menggantung rata dan sejajar.



Gambar 2.7  
Tahap pendaratan (Tim Abdi Guru, 2007: 50)

#### **D. Pembelajaran Bola Gantung**

Media pembelajaran Bola Gantung merupakan suatu bentuk media pembelajaran yang dirancang peneliti dengan menggunakan bola gantung yang di buat dengan cara mengurangi isi angin dari bola voli mini yang sesungguhnya yang di ikat menggunakan tali raffia/tambang. Tujuan dilaksanakannya pembelajaran menggunakan media bola gantung adalah:

1. Meningkatkan minat dan motivasi siswa dalam melakukan pembelajaran lompat jauh gaya menggantung.

2. Meningkatkan rasa kepercayaan diri siswa untuk melakukan tehnik yang benar dalam lompat jauh gaya menggantung.
3. Meningkatkan keberanian siswa untuk melakukan lompat jauh gaya menggantung
4. Memberikan suasana baru dalam pembelajaran khususnya lompat jauh gaya menggantung.

