

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Lompat Jauh

a. Pengertian Lompat Jauh

Lompat Jauh termasuk salah satu nomor lompat dalam olahraga atletik,. Menurut Adi, dkk(2008: 49) pengertian lompat jauh adalah nomor olahraga atletik lompat yang menuntukan keterampilan melompat kedepan sejauh mungkin dengan satu kali tolakan. Biasanya, pelompat jauh yang handal juga merupakan pelari jarak pendek yang tangguh, sebab penampaan fisik kedua olahraga itu hampir sama, yaitu kaki dan otot perut yang kuat.

Menurut Nurmai (2011 : 103) lompat jauh adalah nomor yang memperlombakan jarak jauhnya lompatan seseorang, dimana dalam nomor ini seorang pelompat akan berusaha melakukan lompatan ke depan dengan bertumpu pada salah satu kaki pada balok tumpuan dengan sekuat-kuatnya hingga menghasilkan lompatan untuk mencapai jarak sejauh mungkin dan akhirnya melakukan pendaratan di dalam bak lompat yang berisi pasir.

Menurut Suherman dalam Sardika, dkk (2014), lompat jauh adalah suatu aktivits yang diawali berlari untuk mengambil awalan, dilanjutkan menolak dengan satu kaki tumpu, melayang di udara dan mendarat dengan dua kaki secara bersamaan. “ Lompat jauh adalah keterampilan gerak berpindah dari satu tempat ke tempat yang lainnya dengan satu kali tolakkan ke depan sejauh mungkin”.

Sedangkan menurut Saputra dalam Hartati (2013). Lompat jauh adalah keterampilan gerak berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya dengan satu kaki tolakan kedepan sejauh mungkin. Untuk memperoleh hasil yang maksimal, pelompat dapat melakukan dengan berbagai gaya, yaitu gaya jongkok, gaya menggantung dan gaya berjalan di udara.

Menurut Balesteros dalam Priyanto (2011). Lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu awalan dengan daya vertikal yang dihasilkan dari kekuatan kaki menolak. Dapat dikatakan bahwa lompat jauh adalah gerakan anjang-ancang dengan lari secepatnya kemudian menumpu pada papan tumpu dengan hentakan satu kaki kemudian tubuh melayang di udara sejauh-jauhnya dan mendarat dengan kedua kaki dengan keseimbangan yang baik.

Menurut Bahagia dkk dalam Djawa (2017). Lompat jauh adalah bagian dari olahraga atletik yang menekankan kepada keterampilan individu untuk melakukan gerakan yang terkoordinasi dengan baik mulai dari awalan, tolakan, melayang di udara serta mendarat.

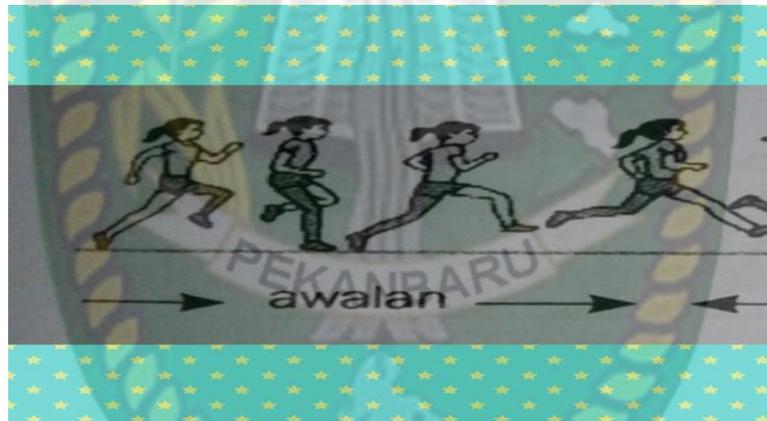
Berdasarkan teori di atas menurut peneliti lompat jauh adalah salah satu cabang atau nomor yang diperlombakan dalam atletik yang dilakukan dengan cara berlari oleh seseorang serta melakukan tolakan pada papan tolakkan yang telah disediakan sekuat-kuatnya lalu melayang di udara untuk memperoleh lompatan yang jauh ketika mendarat pada bak pasir yang telah di sediakan, ketika melakukan pendaratan seorang pelompat harus merapatkan kedua kakinya sarta menjaga keseimbangan tubuhnya dan berusaha supaya tidak terjatuh ke belakang. Jauhnya lompatan akan diperoleh dari awalan dan tolakan yang baik dan benar.

b. Unsur Gerakan Dalam lompat jauh

Menurut Nurmai (2011 : 103-105). Pada nomor lompat jau juga terdpat fase-fase garakan yang terdiri dari tiga bagian yaitu :

1. Fase Awal

Fase awal dalam lompat jauh merupakan gerakan permulaan yang nerupakan pelaksanaannya dalam bentuk berlari dalam kecepatan tinggi sejauh 30-40 Meter, bagi seorang pelompat jauh untuk menentukan jarak awal hingga menolak pada balok tumpuan dengan tepat dan sesuai dengan kaki tolak yang digunakan.



Gambar 1. (Sidik, 2010 : 64)

2. Fase Utama

- Gerakan Menolak

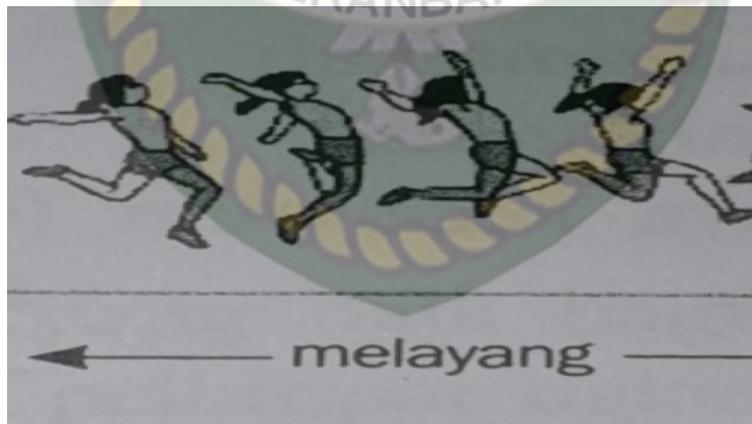
Tolakan yang dilkakukan adalah perpindahan yang sangat cepat antara lari awalan, menjadi gerakan melayang di udara.



Gambar 2. (Sidik, 2010 : 65)

- Sikap tubuh di udara (melayang)

Sikap melayang di udara pada prinsipnya sangat ditentukan oleh kecepatan awalan dan kekuatan tolakan yang dilakukan oleh seorang pelompat. Semakin cepat awalan yang dilakukan ditambah dengan semakin kuatnya tolakan pada balok tumpuan maka akan semakin seorang pelompat membawa titik berat badannya untuk melayang di udara.



Gambar 3. (Sidik, 2010 : 65)

3. Fase akhir

Fase akhir dalam lompat jauh yaitu gerakan pendaratan sebagai gerakan penghabisan dari rangkaian gerakan lompat jauh. Pada saat melakukan pendaratan

atlit harus berusaha membawa dan mengayunkan kedua lengannya sejauh mungkin ke depan dan menjaga keseimbangannya.



Gambar 4. (Sidik, 2010 : 65)

Menurut Adi, dkk. (2008 : 51) dalam lompat jauh ada tiga gaya yang boleh dilakukan oleh seorang atlit untuk dapat mencapai lompatan yang maksimal yaitu,

1. Lompat Jauh Gaya Jongkok (Gaya Ortodoks)

Lompat jauh gaya jongkok merupakan salah satu gaya dalam lompat jauh, disebut gaya jongkok yaitu karena posisi badan atlit sewaktu berada di udara menyerupai orang yang sedang berjongkok. Karakteristik gerak dasar dalam lompat jauh gaya jongkok meliputi awalan, tumpuan, melayang di udara dengan sikap berjongkok dan mendarat di landasan berpasir.

2. Lompat Jauh Gaya Menggantung (Gaya Schepper)

Gaya menggantung merupakan salah satu gaya dalam lompat jauh. Disebut gaya menggantung karena gerakan dan posisi badan pelompat saat di udara menyerupai orang yang sedang menggantung atau melenting kebelakng. Gerakan-gerakan yang harus dikuasai pelompat gaya menggantung adalah awalan,

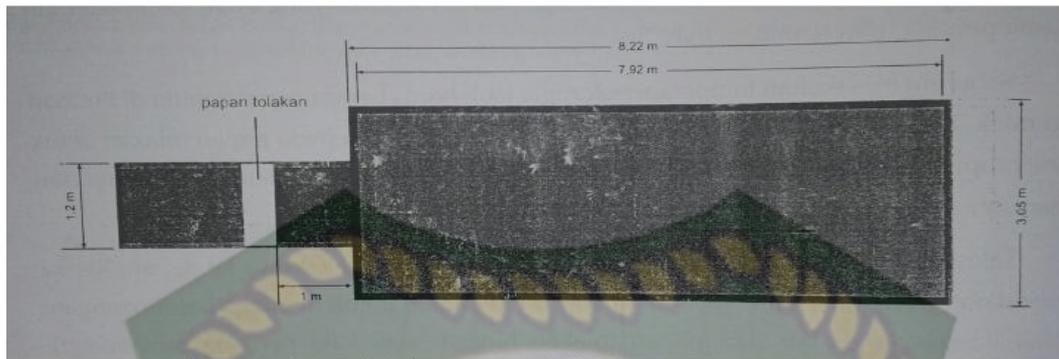
tumpuan, sikap melayang dan mendarat. Pada saat di udara, badan dilentingkan ke belakang, lalu segera dibungkukkan ke depan, sehingga badan dan lutut hampir rapat. Gerakan ini dibantu pula oleh juluran tangan ke muka. Pada awaktu mendarat lutut ditebuk sehingga memungkinkan diperoleh suatu momentum yang akan membuat badan terangkat ke depan atas badan. Tumit terlebih dahulu mendarat menyentuh bak pasir.

3. Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara (Walking in the Air)

Lompat jauh gaya berjalan di udara merupakan salah satu gaya dalam lompat jauh. Di sebut gaya berjalan di udara karena gerak dan sikap badan pelompat ketika berada di udara menyerupai orang yang sedang berjalan. Gerakan-gerakan yang harus dikuasai atlit dalam melakukan lompat jauh gaya berjalan di udara adalah awalan, tumpuan pada papan tolakkan, melayang di udara dan mendarat. Ketika melayang gerakan kedua kaki seperti mengayuh di udara. Pelompat hendaknya berusaha agar mampu melayang dengan berjalan di udara selama mungkin untuk menghasilkan lompatan yang maksimal.

c. Sarana dan prasarana

Dalam olahraga lompat jauh ada beberapa perlengkapan yang harus dipenuhi supaya dapat tercapainya olahraga lompat jauh yang akan dilakukan dengan baik yaitu, Pasir, bak pasir, meteran, papan tolakkan, peluit, dan lintasan yang ditempuh.



Gambar 5.(Adi, dkk. 2008 : 50)

Panjang lintasan : 40-45 m

Panjang bak pasir : 9 m

Lebar bak pasir : 2,75-3 m

Lebar papan tolakan : 10 cm

Panjang papa tolakan : 1,2 m

Jarak papan tolakan dari bak pasir 1 m

2. Hakikat Metode Pembelajaran

a. Pengertian Metode Pembelajaran

Menurut Sahabuddin (2016), Metode merupakan cara atau strategi dalam menyelesaikan suatu masalah dan untuk menyelesaikan masalah tersebut. Bila dikaitkan dengan pembelajaran, pembelajaran itu sendiri merupakan suatu proses yang sistematis dimana setiap komponen saling berpengaruh.pembelajaran menaruh perhatian pada bagaimana membelajarkan sesuatu dan lebih menekankan pada cara-cara mencapai tujuan dengan wujud tindakan dari aktifitas-aktivitas yang difokuskan pada siswa yang mempelajari hal tersebut.

Menurut Dimiyati dan Mudjiono dalam Suardika, dkk (2014). Pembelajaran adalah proses yang diselenggarakan oleh guru untuk membelajarkan

siswa dalam belajar, bagaimana belajar memperoleh dan memproses pengetahuan, keterampilan dan sikap. Pembelajaran penjasorkes bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan.

Menurut Hamalik (2014 : 57), Pembelajaran adalah suatu kombinasi yang meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan dan prosedur yang saling mempengaruhi mencapai tujuan pembelajaran. Manusia terlibat dalam sistem pengajaran terdiri dari siswa, guru dan tenaga lainnya. Misalnya tenaga laboratorium. Material meliputi buku-buku, papan tulis dan kapur, slide dan film, audio dan video tape.

Menurut Susanto (2013 : 43-44), Metode mengajar adalah metode yang di gunakan guru dalam mengorganisasikan kelas pada umumnya atau dalam menyajikan bahan pelajaran pada khususnya, metode diperlukan dalam rangka untuk mencapai tujuan pembelajaran dimana dengan metode tersebut dapat memudahkan siswa menerima dan memahami materi pelajaran yang diberikan oleh guru

Sedangkan menurut Surakhmad dalam susanto (2014 : 44), bahwa metode adalah cara yang di dalam fungsinya merupakan alat untuk mencapai suatu tujuan, namun yang perlu ditekankan dalam metode apapun direncanakan oleh guru hendaknya dapat mengakomodasi secara menyeluruh prinsip-prinsip kegiatan belajar mengajar.

Dari beberapa pendapat para ahli di atas, menurut peneliti metode pembelajaran adalah suatu cara atau tindakan yang diberikan kepada peserta didik untuk dapat meningkatkan hasil pembelajaran yang mereka lakukan, dengan adanya metode pembelajaran yang diberikan diharapkan siswa dapat mencapai keberhasilan sesuai dengan apa yang telah diharapkan setiap guru maupun pemerintah.

b. Pengertian Metode Bermain

Menurut pratama dalam kamus bahasa Indonesia, metode adalah cara sistematis dan terfikir secara baik untuk mencapai tujuan, prinsip dan praktek-praktek pengajaran. Disini dapat diartikan bahwa metode adalah suatu siasat atau usaha yang diberikan kepada para peserta didik supaya dapat mencapai pembelajaran yang di harapkan.

Menurut Erliana (2014). Bermain adalah sebuah fenomena yang berkembang secara menyeluruh di dalam masyarakat, setiap orang bermain setiap harinya, Meskipun begiti bermain dalam lingkungan pembelajaran di sekolah masih teraa terlarang, permainan biasanya dilakukan dalam waktu senggang di taman kanak-kanak dan dalam pendidikan dasar. Tapi di sekolah tingkat lanjut siswa diharapkan tidak bermain.

Menurut Djawa (2017), Istila permainan sangat erat kaitannya dengan kata bermain, yang sama-sama memiliki kata dasar main. Bermain dan permainan adalah suatu kegiatan yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan manusia. Setiap manusia pada dasarnya membutuhkan aktivitas bermain tidak hanya untuk mengembangkan aktivitas fisik, tetapi juga sosial, intelektual dan serta emosional.

Menurut Aditya bagus pratama dalam kamus Bahasa Indonesia. Main adalah melakukan sesuatu yang sifatnya tidak serius untuk menyenangkan hati (dengan menggunakan alat-alat atau tidak), bermain adalah melakukan suatu permainan untuk bersenang-senang. Sedangkan memainkan adalah berperan sebagai aktor, menjalankan suatu permainan sera mainan adalah sesuatu yang dijadikan sebagai alat permainan dan pemain merupakan orang yang bertugas sebagai pemeran.

Dari beberapa pendapat para ahli, peneliti menyimpulkan bahwa metode bermain adalah suatu aktivitas yang diberikan kepada individu ataupun sekelompok orang untuk menyenangkan hatinya supaya tidak merasa bosan dan jenuh dalam melakukan sesuatu, terutama jika permainan itu diberikan kepada para peserta didik pada saat proses pembelajaran pendidikan jasmani oleh seorang guru, dengan memberikan mereka sebuah permainan siswa akan merasa senang dan semangat dalam menjalankan pembelajaran penjas di lapangn. Di dalam penelitian ini adapun bahan yang di gunakan adalah sebanyak 20 buah kerdus yang akan digunakan sebagai alat yang harus dilewati dlam permainan ataupun games ini. Adapun beberapa model permainan lompat jauh yang harus dilompati para peserta didik adalah :

c. Model Permainan Lompat Jauh

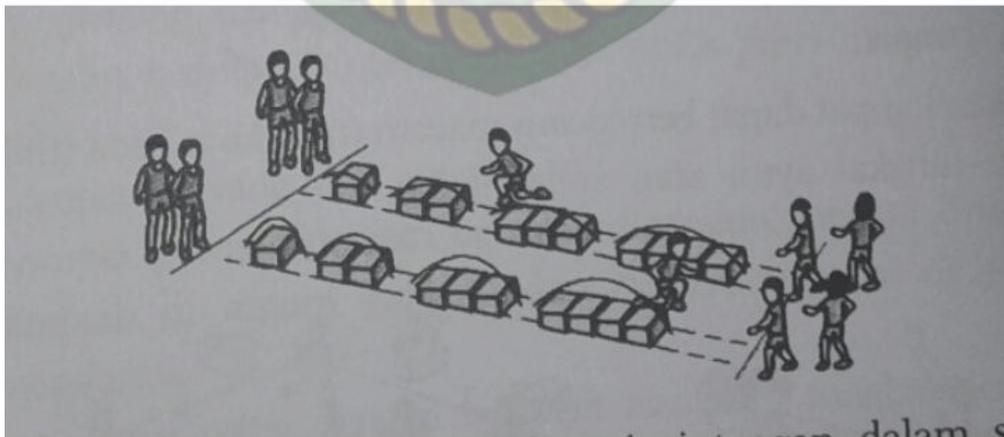
1. dalam model permainan pertama hanya menggunakan 10 buah kerdus yang disusun menjadi 2 baris dan setiap baris terdiri dari 5 buah kerdus, cara pelaksanaannya adalah suatu jalur halang rintang ditata untuk setiap tim. Anggota setiap tim dibagi menjadi dua grup yang di tempatkan pada ujung

seberang jalur itu. Pelari pertama menyelesaikan jalur dan mulai memberangkatkan pelari kedua dengan suatu sentuhan dan lain-lain. Lomba ini diselesaikan ketika semua pelari telah kembali keposisi semula.



Gambar 6. Permainan pertama (Sidik, 2010 : 64)

2. Model permainan yang kedua adalah dengan menggunakan 20 buah kerdus yang terdiri dari 2 baris dan setiap baris terdiri dari 10 kerdus, yang membedakan permainan ini dengan permainan pertama adalah sebagai variasi, berlari melewati rintangan dalam satu arah dan lari sprint pada bagian yang datar tanpa rintangan dengan arah berlawanan. Buatlah rintangan itu lebih tinggi dari lompatan ke lompatan berikutnya.



Gambar 7. Model permainan kedua (Sididk, 2010 : 64)

3. model permainan yang ketiga adalah dengan menggunakan 12 buah kardus yang terdiri dari 2 baris dan setiap baris terdiri dari 6 kardus. Pelaksanaannya adalah dua tim start dari ujung yang berlawanan pada satu jalur ganda. Tim itu mencoba mengejar satu sama lain. Lomba ini dimenangkan ketika seorang anggota tim menyentuh punggung pelari tim lain.



Gambar 8. Model permainan ketiga (Sidik, 2010 : 64)

Alasan mengapa menggunakan kardus sebagai rintangan dalam pembelajaran lompat jauh adalah selain ringan dan praktis kardus juga merupakan bahan atau alat yang aman bagi para peserta didik ketika melakukan permainan yang diinginkan, dengan alat yang aman ini peserta didik tidak perlu takut ataupun ragu-ragu dalam melakukan lompatan ataupun untuk melewati rintangan yang ada karena bahannya terbuat dari sesuatu yang lunak sehingga tidak membuat siswa cedera bila terbentur dengan kardus tersebut.

Hal ini peneliti lakukan supaya apa yang dilakukan peserta didik saat bermain dapat dilakukan pada saat pembelajaran lompat jauh yang akan dilakukan, hilangnya keraguan dan rasa takut serta rasa malu mereka, sehingga ketika melakukan lompat jauh maka hasilnya sesuai dengan apa yang di harapkan.

B. Kerangka Pemikiran

Berdasarkan kajian teoritis, penulis mengajukan kerangka pemikiran penelitian ini adalah sebagai berikut: bahwa dengan pendekatan permainan yang menarik seperti melompati kardus, siswa akan aktif berpartisipasi dalam proses pembelajaran. Secara tidak sadar sebenarnya mereka sedang melakukan latihan untuk pembelajaran lompat jauh, tahap-tahap dalam lompat jauh yang terdiri dari awalan, tolakan, melayang di udara dan pendaratan. Permainan ini adalah permainan yang terarah pada pembelajaran lompat jauh, karena permainan ini mencapai tujuan yang diharapkan yaitu hasil proses belajar keterampilan teknik dasar lompat jauh.

C. Pertanyaan Penelitian

Dari teori di atas maka dapat dibuat pertanyaan penelitian, Bagaimanakah upaya meningkatkan keterampilan teknik dasar lompat jauh melalui metode bermain pada siswa X 2 SMA LKMD Sukaramai Kabupaten Kampar ?