

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes)

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disingkat penjasorkes. Penjasorkes merupakan istilah yang terdapat di dalam kurikulum 2006 yaitu Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP). Istilah ini pada tahun 1983 oleh MPR dinamakan pendidikan jasmani dan olahraga. Kemudian pada tahun 1987 berdasarkan surat keputusan Mendikbud 413/U/1987 istilah Pendidikan Olahraga dan Kesehatan diubah menjadi pendidikan jasmani.

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. Pendidikan jasmani diharapkan dapat melengkapi proses pembelajaran di sekolah dasar yang mampu membuat tubuh siswa menjadi sehat dan bugar.

Menurut Paturusi (2012:5) Pendidikan jasmani dan olahraga dapat diartikan suatu kegiatan mendidik anak dengan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Perbedaan penjasorkes dengan mata pelajaran lainnya adalah alat yang digunakan adalah gerak insani, manusia yang bergerak secara sadar. Gerak itu dirancang secara sadar oleh gurunya

dan diberikan dalam situasi yang tepat, agar dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak didik.

Menurut Pangrazi dan Dauer dalam Samsudin (2008: 6) mengemukakan, bahwa pendidikan jasmani untuk awal masa kanak-kanak dan SD dapat diidentifikasi sebagai belajar untuk bergerak, bergerak untuk belajar dan belajar tentang gerak. Program pendidikan jasmani dipandang sebagai tempat berlaga, memperoleh kesenangan dan belajar bermain (*game*). Anak juga membutuhkan latihan yang diperlukan agar dapat tumbuh menjadi besar dan kuat. Beberapa anak pada awal usia ini menunjukkan, bahwa anak ingin belajar menjadi atlet dan ingin main pada suatu tim.

Dari pengertian-pengertian di atas tentang pendidikan jasmani dapat disimpulkan bahwa salah satu mata pelajaran yang lebih mengutamakan siswa untuk mempraktikkan pengetahuannya secara langsung. Penjasorkes menjadi lebih bermakna dengan latihan-latihan dasar sebelum melakukan penilaian ketrampilan yang sesungguhnya, karena siswa SD lebih senang untuk bermain terlebih dahulu serta dengan hal-hal konkret di lingkungannya. Dalam pembelajarannya guru bisa mengaitkan kondisi siswa dengan lingkungan sekitar siswa agar tujuan pembelajaran tercapai dengan baik.

Menurut Simri dkk 1983 dalam (Samsudin 2008: 7) elemen-elemen pendidikan jasmani yang lazim diberikan di SD, adalah:

- a. Gerak-gerak dasar yang meliputi jalan, lari, lompat/loncat, menendang, menarik, mendorong, mengguling (*roll*), memukul, keseimbangan, menangkap dan bergulir.
- b. *Game* dengan organisasi rendah dan lari beranting
- c. Aktivitas-aktivitas berirama, tarian-tarian rakyat (*folk dance*), bernyanyi, dan game musik (*musical games*).
- d. Dasar-dasar keterampilan untuk berbagai olahraga dan game, biasanya dimulai kira-kira pada tahun keempat atau kelima.

Menurut Bucher 1979 dalam (Samsudin 2008: 7) Fokus Program Pendidikan Jasmani di SD kelas IV-VI, yaitu :

- a. Program jasmani harus memberikan kesempatan untuk memperoleh kesenangan, belajar dan keterampilan baru, dan belajar berbagai cabang olahraga.
- b. Anak juga membutuhkan latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
- c. Pada tingkat usia ini hampir pasti bahwa pendidikan jasmani dipandang sebagai tempat untuk membentuk persahabatan yang baru.
- d. Anak juga menekankan bahwa program pendidikan jasmani memberkan kesempatan untuk “Beraksi” (*show off*) dan anak juga mampu menghilangkan ketegangannya.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa elemen penting dalam Penjasorkes adalah latihan-latihan untuk melatih gerak dasar dalam semua materi yang membutuhkan praktik, selanjutnya proses pembelajaran

yang menyenangkan dengan permainan yang kreatif perlu ditambahkan kedalam materi sehingga muncul ketertarikan siswa untuk belajar lebih meningkat. Permainan secara individu maupun berkelompok secara kompetitif menjadi alternatif yang bagus untuk meningkatkan ketertarikan siswa dalam belajar penjasorkes.

2. Lompat Jauh

a. Pengertian Lompat Jauh

Menurut Adi, dkk (2008: 49) lompat jauh adalah nomor olahraga atletik lompat yang menuntut keterampilan melompat ke depan sejauh mungkin dengan satu lompatan. Sebelum melakukan lompatan, pelompat jauh harus berlari cepat di lintasan pendek, kemudian, dengan salah satu kakinya menumpu pada papan tolakan untuk melompat ke depan sejauh mungkin, melayang di udara lalu mendarat di landasan berpasir. Ketika melayang di udara, pelompat menjejakan kakinya ke depan. Pada saat mendarat pelompat harus menarik tubuhnya ke depan untuk menjaga keseimbangan. Jarak lompatan diukur dari papan tolakan hingga jejak kaki pertama pelompat di landasan berpasir. Apabila pelompat melompat tanpa menginjak papan tolakan setelah berlari cepat, maka dinyatakan gugur/diskualifikasi.

Menurut Guthrie, Mark (2003: 150) lompat jauh adalah suatu nomor atletik yang memerlukan perhatian khusus pada hal-hal teknis

seperti tahapan lari awalan yang efektif, efisien, posisi tubuh yang tepat selama *take off*, melayang dan mendarat. Dapat disimpulkan bahwa lompat jauh adalah olahraga atletik dengan pelompat berlari terlebih dahulu sebagai awalan dan berusaha melompat sejauh-jauhnya dengan tumpuan di papan tolak menggunakan kaki terkuatnya kemudian mendarat di landasan (pasir) dengan tepat.

Mukhlis (2007: 16) mengemukakan dalam lompat jauh terdapat tiga macam gaya, yaitu gaya jongkok (*ortodoks style*), gaya menggantung atau tegak (*snepper style*) dan gaya berjalan di udara (*walking in the air style*). Dalam olahraga lompat jauh terdapat tiga macam gaya, gaya jongkok, gaya menggantung, dan gaya berjalan di udara. Ketiga gaya tersebut yang membedakan adalah saat melayang di udara, dalam melakukan awalan, tumpuan dan pendaratan prinsipnya sama. Pada penelitian lompat jauh gaya jongkok, secara teknis pada lompat jauh gaya jongkok meliputi 4 tahapan, yaitu cara melakukan awalan, tumpuan, melayang di udara dan cara pendaratan.

1) Awalan

Awalan merupakan tahap pertama dalam lompat jauh. Menurut Guthrie, Mark (2008: 150) Tujuan awalan adalah untuk mengembangkan gerakan naik yang konsisten sambil mencapai kecepatan maksimum saat bertolak. Kecepatan saat bertolak merupakan hal penting karena kedua faktor menentukan jarak melayang adalah kecepatan dan sudut tolakan

Menurut Aip Syarifuddiun dalam (Muchlis Choirudin 2011) bahwa Untuk menjaga kemungkinan pada waktu melakukan awalan itu tidak cocok, atau ketidaktepatan antara awalan dan tolakan, biasanya pelompat membuat dua buah tanda (*cherkmark*) antara permulaan akan memulai melakukan awalan dengan balik tumpu. Menurut Jarver, Jess (2005:25) bahwa maksud berlari sebelum melompat ini adalah untuk meningkatkan kecepatan horizontal secara maksimum tanpa menimbulkan hambatan sewaktu *take off*.

Menurut Munafisah dalam (Muchlis Choirudin 2011) menyatakan Bahwa jarak awalan tergantung tiap-tiap pelari sekitar 30-40 meter. Jarak awalan harus cukup jauh dan lari cepat untuk mendapatkan momentum yang paling besar. Kecepatan awalan dan irama langkah harus tetap. Pada saat melangkah konsentrasi tertuju pada lompatan yang setinggi-tingginya. Langkah terakhir agak diperpendek, supaya dapat menolak ke atas lebih sempurna. Sikap lari seperti pada jara pendek.

Dalam melakukan awalan seharusnya pelompat melakukan ancang-ancang terlebih dahulu dengan lari agak lambat namun apabila akan sampai di papan tolak larinya dipercepat agar mendapat momentum yang sesuai dengan tumpuan.

Menurut peneliti dalam melakukan awalan lompat jauh gaya jongkok tidak jauh berbeda dengan lompat jauh pada umumnya,

agar tenaga pelompat lebih efisien maka lari tahap pertama sedikit diperlambat, kemudian ketika akan sampai ke papan tolak lari dipercepat semaksimal mungkin sehingga tenaga yang dihasilkan untuk tolakan lebih besar.

2) Tumpuan (*Take off*)

Menurut Jarver, Jess (2005: 26) menyatakan bahwa maksud *take off* adalah merubah gerakan lari menjadi suatu lompatan, dengan melakukan lompatan tegak lurus, sambil mempertahankan kecepatan horizontal semaksimal mungkin. Lompatan dilakukan dengan mencondongkan badan ke depan membuat sudut lebih kurang 45 derajat dan sambil mempertahankan kecepatan saat badan dalam posisi horisontal. Guthrie, Mark (2008: 152) menjelaskan bahwa bagi atlet untuk melompat dari posisi *sprint* tinggi, mereka harus merendahkan pangkal paha atau panggul mereka agar kaki landasan menekuk di lutut dan paha. Dengan kata lain, mereka tidak dapat melompat dengan kaki yang lurus. Merendahkan sedikit pangkal paha atlet dilakukan satu langkah sebelum menyentuh papan.

Tumpuan merupakan perubahan gerak pelompat dari keadaan datar ke gerakan ke atas yang dilakukan secara cepat dan akurat dengan momentum yang sesuai dengan kaki terkuatnya sehingga menghasilkan tolakan yang bagus.

3) Melayang di Udara

Jarver, Jas (2005:28) menjelaskan bahwa pada fase melayang bertujuan untuk melawan rotasi (putaran) yang timbul akibat *take off* dan untuk mendapatkan posisi mendarat yang paling ekonomis dan efisien. Melayang di udara mengatasi daya tarik gravitasi tersebut yaitu harus melakukan tolakan yang sekuat-kuatnya disertai dengan ayunan kaki dengan kedua tangan ke arah lompatan.

Menurut Guthrie, Mark (2008: 154) Kecepatan saat tolakan dan sudut tolakan menentukan jarak yang ditempuh. Tidak ada gerakan yang dilakukan seorang atlet yang dapat menambah kecepatan jarak ini di udara, walaupun ada hal-hal yang dapat dilakukan atlet di udara untuk mengurangi jarak tempuh ini. Tujuannya dalam untuk mendapatkan sebuah posisi memaksimalkan jarak tempuh lompatan. Sedangkan tujuan dari teknik melayang adalah untuk mengurangi putaran depan. Semakin cepat awalan (saat *sprint*) dan semakin cepat kuat tolakan yang dilakukan, maka akan dapat terjadi titik berat badan melayang di udara semakin lama. Dengan demikian lompatan yang setinggi-tingginya kemungkinan besar untuk mendapatkan lompatan yang jauh.

4) Pendaratan (*Landing*)

Javer, Jess (2005:31) menjelaskan bahwa pendaratan merupakan tahap terakhir dalam lompat jauh, serta prestasi yang dicapai dalam lompat jauh. Mendarat dengan sikap yang benar dan

efisien merupakan kunci pokok yang harus dipahami oleh pelompat. Mendarat dengan sikap badan hampir duduk dan kaki lurus kedepan merupakan pendaratan memegaskan lutut dan menggeserkan pinggang ke depan, sehingga badan bagian atas menjadi tegak dan lengan mengayun ke depan.

Guthrie, Mark (2008: 154) menjelaskan bahwa dalam pendaratan pelompat tidak terburu-buru ketika berada di udara, jika mendarat terlalu awal kakinya akan jatuh, yang menyebabkan kehilangan jarak tempuh yang berharga.

Dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa dalam melakukan *landing* harus menggunakan posisi yang tepat, karena tahap akhir ini merupakan prestasi dari lompat jauh.

Menurut Jarver, Jas (2005: 16), beberapa hal yang patut diperhatikan dalam melakukan pendaratan yang benar antara lain:

- a) Posisi *landing* yang terbaik hendaknya merupakan lanjutan dari pola melayangkan pusat berat gaya tubuh; tentunya harus terletak sejauh mungkin, yaitu pada jarak horizontal terbesar antara tumit dan pusat gaya berat tubuh.
- b) Tubuh bagian atas harus setegak mungkin dengan tungkai terjulur lurus ke depan.
- c) Tangan yang terletak dibelakang tubuh sebelum landing, harus segera dilempar ke muka begitu kaki menyentuh pasir.

- d) Gerakan segera dari tangan akan membantu tubuh untuk bertumpu di atas kaki.
- e) Posisi landing yang efisien tergantung pada teknik yang digunakan pada waktu melayang.

Dapat disimpulkan bahwa dalam melakukan pendaratan lompat jauh gaya jongkok hal yang paling penting diperhatikan adalah ketepatan dan kesiapan untuk melakukan pendaratan dengan posisi tubuh yang benar, karena perubahan posisi dari melayang di udara hingga mendarat waktunya begitu cepat. Posisi badan bagian atas harus pada posisi tegak dengan tungkai lurus ke depan, posisi tangan diarahkan ke depan begitu kaki sampai di landasan. Posisi pendaratan yang benar harus dengan teknik melayang di udara gaya jongkok yang tepat.

3. Lompat Jauh Gaya Jongkok (*Ortodoks Stlye*)

Menurut Adi, dkk (2008:51) gaya jongkok merupakan salah satu gaya dalam lompat jauh. Disebut gaya jongkok karena posisi badan pelompat sewaktu berada di udara menyerupai orang yang sedang berjongkok. Karakteristik gerak dasarnya meliputi awalan, tumpuan atau tolakan, melayang di udara dengan sikap jongkok, dan mendarat dilandasan berpasir.

Menurut Mukhlis (2007: 17) gaya jongkok yaitu sesudah kaki kiri bertumpu pada balok tolak, maka kaki ayun (kanan) diayunkan kuat-kuat

ke depan kemudian kaki kiri menyusul keduanya rapat agak dilipat (berjongkok). Pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa lompat jauh gaya jongkok adalah pada saat keadaan pelompat di udara dengan posisi jongkok, namun dalam melakukan lompatan sebelum tumpuan/tolakan prinsipnya sama.

a. Tujuan Pembelajaran Lompat Jauh di Sekolah Dasar (SD)

Pembelajaran di sekolah dasar akan mengarahkan kepada proses peningkatan kemampuan dari siswa, dalam pembelajaran materi yang ada mempunyai maksud dan tujuan yang hendak dicapai. Dalam mata pelajaran penjasokes materi lompat jauh gaya jongkok juga tidak terlepas dari tujuan umum pendidikan secara umum. Adapun tujuan penjasokes dalam Depdiknas (2006: 2-3) yaitu:

- 1) Mengembangkan dan meningkatkan keterampilan gerak.
- 2) Meletakkan landasan karakter moral kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung didalamnya (sportivitas, kejujuran, disiplin, tanggung jawab, kerja sama, percaya diri, dan demokrasi)
- 3) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap positif.

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani tidak lepas dari tujuan umum dan tujuan khusus, di dalamnya juga terdapat untuk meningkatkan kemampuan siswa dari sisi jasmani maupun rohani. Adapun tujuan khusus yang hendak dicapai adalah

nilai-nilai karakter yang sangat penting bagi proses perkembangan siswa.

b. Pembelajaran Lompat Jauh di SD Negeri 2 Sokaraja Kulon

SD merupakan pendidikan formal yang paling awal bagi perkembangan fisik maupun psikologis siswa, guru sebagai pengganti orang tua di sekolah harus memberikan arahan yang baik. Bukan hanya dari segi materi-materi yang diberikan, namun bagi psikologis siswa yang sedang berkembang dari tahap kongkrit ke tahap yang abstrak.

Pembelajaran lompat jauh di SD Negeri 2 Sokaraja Kulon sudah cukup bagus, namun dalam proses pembelajarannya masih belum maksimal, karena kurangnya ketertarikan siswa dalam belajar teknik lompat jauh gaya jongkok. Guru dalam mempersiapkan kondisi siswanya belum melakukan pemanasan dengan model bermain. Model permainan ini diadakan dengan tujuan untuk melatih gerakan dasar melompat dalam teknik lompat jauh.

4. Model Bermain *Box to Box*

a. Pengertian Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Menurut Gerlach & Ely dalam (Arzyad, Azhar 2009) Media pembelajaran apabila dipahami secara garis besar adalah manusia, materi, atau kejadian yang membangun kondisi yang membuat siswa mampu memperoleh pengetahuan, keterampilan, atau sikap. Menurut Sanjaya, Wina (2012: 58) media adalah seluruh alat dan bahan yang

dipakai untuk tujuan pendidikan seperti radio, televisi, buku, koran, majalah, dan sebagainya.

b. Modifikasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Menurut Samsudin (2008: 71) esensi modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat melancarkan siswa dalam belajarnya. Menurut Samsudin (2008: 73) modifikasi tujuan pembelajaran dimulai dari tujuan yang paling rendah sampai dengan tujuan paling tinggi. Modifikasi ini dapat dilakukan dengan cara membagi tujuan materi ke dalam tiga komponen, yakni: tujuan perluasan, tujuan penghalusan, dan tujuan penerapan.

1) Tujuan Perluasan

Tujuan perluasan adalah tujuan pembelajaran yang lebih menekankan pada perolehan pengetahuan dan kemampuan melakukan bentuk atau wujud keterampilan yang dipelajarinya tanpa memerhatikan aspek efisiensi dan efektivitasnya. Misalnya: siswa dapat mengetahui dan melakukan gerakan melompat dalam lompat jauh. Tujuannya lebih banyak menekankan agar siswa mengetahui efisiensi lompat melalui peragaan.

2) Tujuan Penghalusan

Tujuan penghalusan adalah tujuan pembelajaran lebih menekankan pada perolehan pengetahuan dan kemampuan melakukan gerak secara efisien. Misalnya: siswa mengetahui dan

melakukan gerak melompat dengan mentransfer kecepatan awal ke dalam tolakannya. Pada level ini wujud lompatannya sudah menekankan pada esensi efisiensi gerak melompat. (contoh: menggunakan kaki terkuat saat melompat, lutut agak ditekuk saat menolak dan meluruskan lutut pada saat lepas dari papan tolak, dan sebagainya) melalui peragaan.

3) Tujuan Penerapan

Tujuan pembelajaran yang lebih menekankan pada perolehan pengetahuan dan kemampuan tentang efektif tidaknya gerakan yang dilakukan melalui kriteria tertentu sesuai dengan tingkat kemampuan siswa. Misalnya, siswa mengetahui efektivitas gerak melompat yang dipelajarinya berdasarkan ketepatan menolak pada papan tolak. Siswa dapat mengetahui dan menemukan pada jarak awalan berapa meter dengan seberapa cepat sehingga siswa dapat melakukan tolakan secara tepat dan konsisten pada papan tolak. Tujuan pembelajaran nomor lompat pada contoh tersebut antara lain:

- a) Siswa mengetahui dan dapat melakukan berbagai bentuk lompat;
- b) Siswa mengetahui dan dapat melakukan konsep dasar lompat yang efisien;
- c) Siswa mengetahui jarak awalan standar untuk melakukan lompatan;
- d) Siswa mengenal gaya yang digunakan pada saat melayang; dan

e) Siswa mengetahui standar kemampuan yang sudah dimilikinya dibandingkan dengan standar yang seharusnya siswa miliki.

Menurut peneliti tujuan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok ini lebih menekankan pada praktiknya, dengan ketepatan siswa dalam menentukan gerakan awalan, tolakan, melayang di udara, dan pendaratan secara efisien dan efektif maka siswa akan lebih mengetahui waktu yang tepat untuk melakukan gerakan sebelum dan sesudah gerakan lompat jauh, supaya dapat melebihi standar kemampuan yang dimilikinya.

c. Model Bermain *Box to Box*

Menurut Samsudin (2008: 86) modifikasi sarana pembelajaran lompat jauh gerak dasar umum dan gerak dasar dominan bisa menggunakan ban-ban sepeda dan kardus sebagai alat bantu. Formasi ban sepeda ditata berbanjar dengan jarak yang sesuai dengan kemampuan siswa. Kardus diletakkan dengan jarak yang diatur pula untuk dilompati siswa.

Peneliti menginginkan untuk membuat model bermain sendiri *box to box* atas dasar rujukan tersebut, yaitu dengan menyusun kardus bekas secara (berbanjar, *zig zag*, dan melingkar) dengan tingkat kesukaran paling rendah sampai paling tinggi. Dalam penelitian ini *box* disusun dengan enam model permainan yang berbeda-beda. Misalnya:

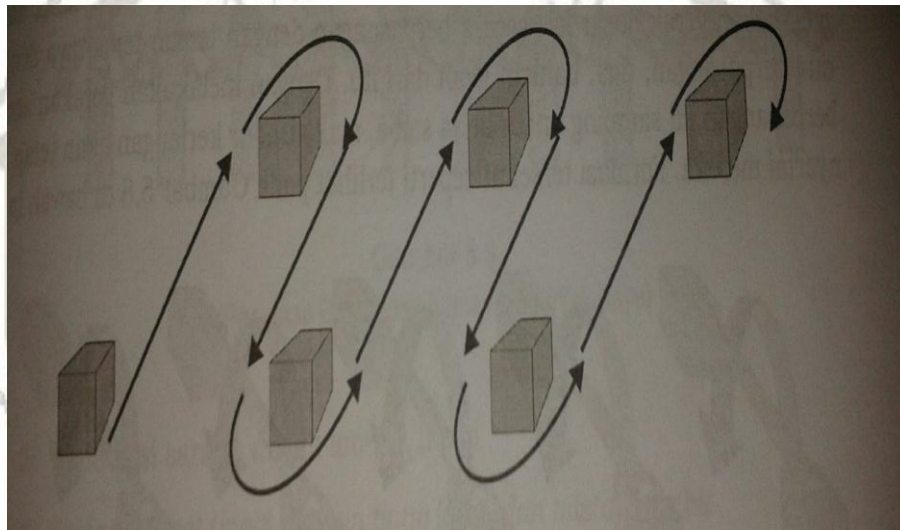
- 1) Tipe 1 nama permainannya disebut “boxzag”, yaitu *box* disusun dengan kardus bekas berbanjar secara zig zag dengan satu tumpukan kardus berjumlah 6 buah.
- 2) Tipe 2 nama permainannya disebut “boxkar”, yaitu *box* disusun dengan kardus bekas secara melingkar dengan satu tumpukan kardus berjumlah 10 buah.
- 3) Tipe 3 nama permainannya disebut “boxjarus”, yaitu *box* disusun dengan kardus bekas berbanjar lurus dengan satu tumpukan kardus berjumlah 5 buah.
- 4) Tipe 4 nama permainannya disebut “zagbox”, yaitu *box* disusun dengan kardus bekas berbanjar secara zig zag dengan dua tumpukan kardus berjumlah 7 buah.
- 5) Tipe 5 nama permainannya disebut “patbox”, yaitu *box* disusun dengan kardus bekas membentuk belah ketupat dengan dua tumpukan kardus berjumlah 8 buah.
- 6) Tipe 6 nama permainannya disebut “rusbox”, yaitu *box* disusun dengan kardus bekas berbanjar lurus dengan dua tumpukan kardus berjumlah 6 buah.

Ketinggian kardus bekas yang digunakan dalam penelitian ini digunakan ketinggiannya sekitar 20-40 cm. Aturan Permainannya adalah sebagai berikut:

a) Permainan 1 (boxzag)

Siswa melakukan lari melewati kardus yang tersusun secara

zig zag, dipasang di atas tanah dengan jarak antar kardus 90 cm, lebar 6 meter, jumlah kardus yang dipasang 6 buah kardus. Model permainannya dapat dilakukan secara individu atau perorangan dan dapat pula dilakukan dengan sistem kompetisi atau perlombaan dan dilaksanakan secara berkelompok, masing-masing siswa harus melakukan lari, *sprint* melewati kardus sebanyak 3-4 kali, setelah itu istirahat 1-2 menit sambil koreksi gerakan yang salah.

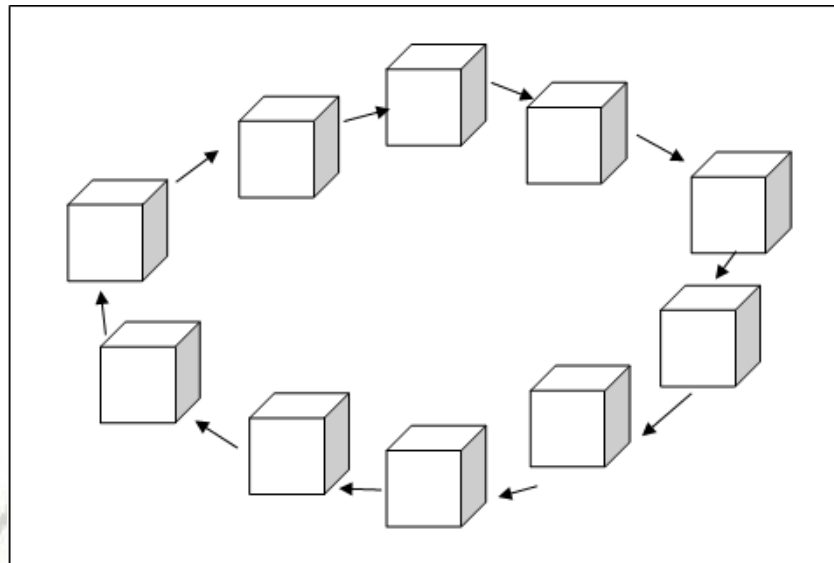


Gambar 2.1. Model 3.a (Modifikasi dari Samsudin, 2008: 83)

b) Permainan 2 (boxkar)

Siswa melakukan lari melewati kardus yang tersusun secara melingkar, dipasang di atas tanah dengan jarak antar kardus 100 cm dan jumlah kardus yang dipasang 10 buah. Model permainannya dapat dilakukan secara individu atau perorangan, masing-masing siswa harus melakukan lari melewati kardus sebanyak 3-4 kali, setelah itu istirahat 1-2 menit sambil

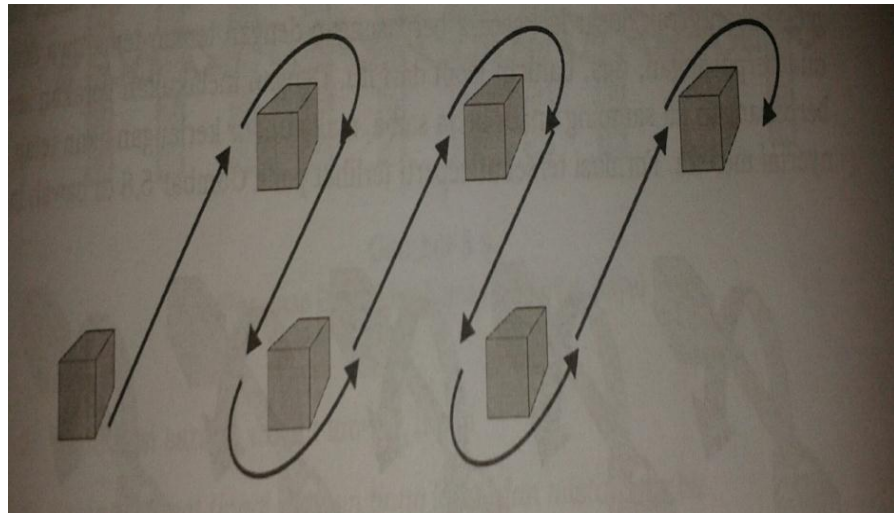
mengoreksi gerakan yang salah.



Gambar 2.2 Model 3b (Modifikasi sendiri oleh peneliti)

c) Permainan 3 (boxjarus)

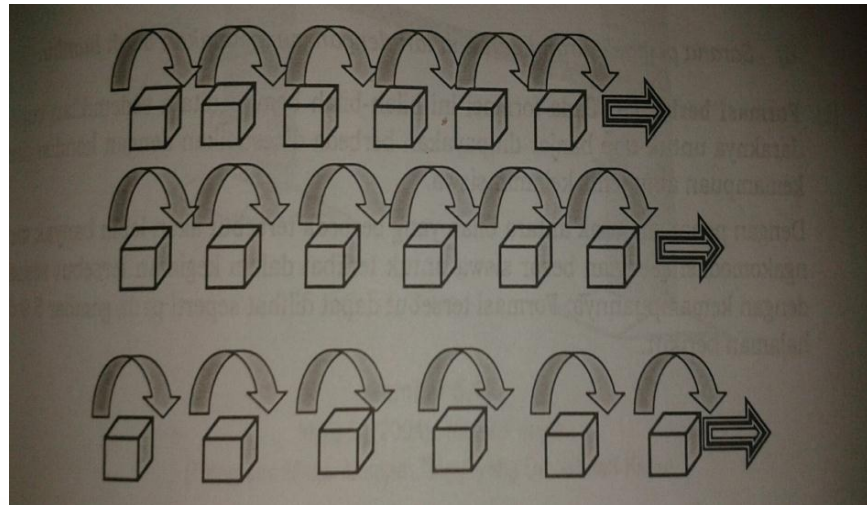
Siswa dibagi menjadi 4 regu, setiap regu bergantian melewati rintangan yang berupa empat rangkaian kardus yang dibuat secara berbanjar lurus (berjumlah 5 buah) sepanjang sekitar 10 m, antara dua kardus berjarak 40 cm. Aturan mainnya setiap regu melewati jalur tersebut sebanyak 3 kali, regu yang paling banyak anggotanya tidak bisa melewati rintangan dengan cepat dinyatakan sebagai regu yang kalah.



Gambar 2.3 Model 3.c (Modifikasi dari Samsudin, 2008: 83)

d) Permainan 4 (zagbox)

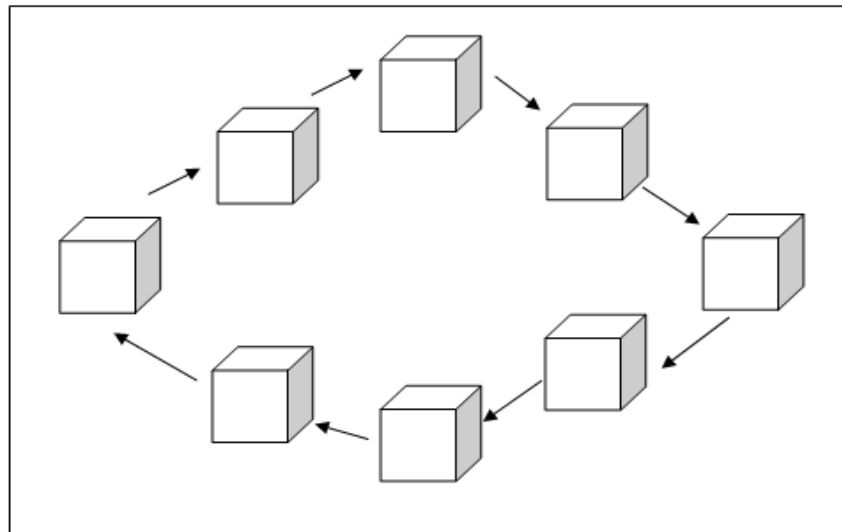
Siswa dibagi menjadi 4 (empat) regu/kelompok, setiap regu terdiri dari 9 siswa dan siap untuk melompati kardus. Adapun bentuk permainan, regu pertama melewati 6 rintangan kardus (berjumlah 7 buah) sebanyak 3 kali, dengan lari cepat dan irama langkah teratur. Kegiatan ini dilakukan secara bergantian oleh masing-masing regu sebanyak 3 kali, dari 3 kali kesempatan melompati kardus tadi regu yang paling banyak anggotanya yang menyentuh kardus paling banyak dibanding regu yang lainnya maka regu tersebut dinyatakan kalah, selanjutnya mendapatkan hukuman *push up* 3 kali (jenis hukuman tergantung kesepakatan awal dari keempat regu).



Gambar 2.4 Model 3.d (Modifikasi dari Samsudin, 2008: 83)

e) Permainan 5 (patbox)

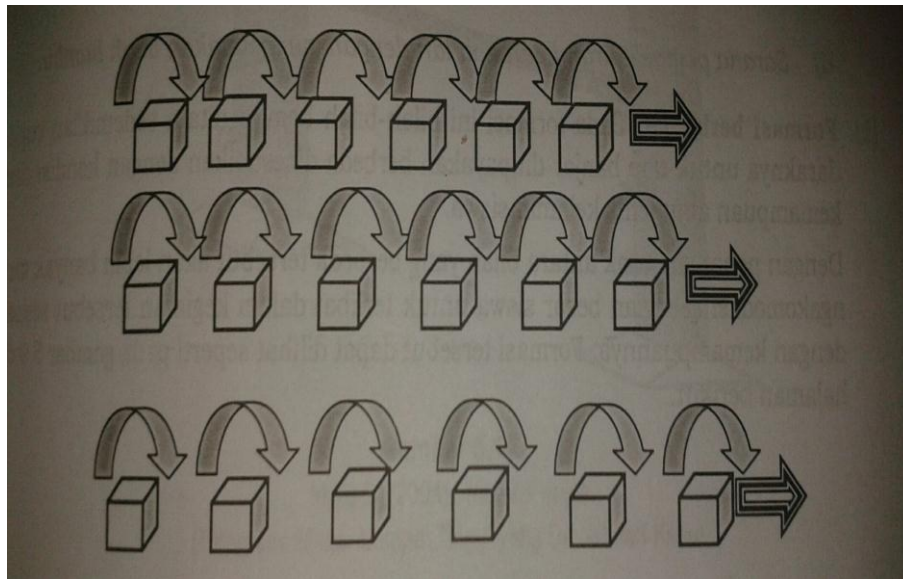
Siswa dibagi menjadi 4 regu dengan masing-masing beranggotakan 9 siswa dan siap untuk melompati kardus. Setiap regu melakukan lari melewati kardus yang tersusun membentuk belah ketupat, dipasang di atas tanah dengan jarak antar kardus 100 cm, lebar 6 meter, jumlah kardus yang dipasang 8 buah. Model permainannya adalah setiap regu harus melakukan lari melewati kardus sebanyak 3-4 kali, setelah itu istirahat 3-4 menit sambil mengoreksi gerakan yang salah. Setiap anggota regu yang paling banyak anggotanya yang menyentuh kardus paling banyak dibanding regu yang lainnya maka regu tersebut dinyatakan kalah, selanjutnya mendapatkan hukuman *push up* 3 kali (jenis hukuman tergantung kesepakatan awal dari keempat regu).



Gambar 2.5 Model 3.e (Modifikasi sendiri oleh peneliti)

f) Permainan 6 (rusbox)

Siswa dibagi menjadi 4 regu dengan masing-masing regu beranggotakan 9 siswa dan siap untuk melompati kardus. Setiap regu melakukan lari melewati kardus yang tersusun berbanjar lurus, dipasang di atas tanah dengan jarak antar kardus sekitar 80 cm, lebar 5 meter, jumlah kardus yang dipasang 6 buah. Model permainannya adalah masing-masing regu harus melakukan lari melewati kardus sebanyak 3-4 kali, setelah itu istirahat 3-4 menit sambil mengoreksi gerakan yang salah. Setiap anggota regu yang paling banyak anggotanya yang menyentuh kardus paling banyak dibanding regu yang lainnya maka regu tersebut dinyatakan kalah, selanjutnya mendapatkan hukuman *push up* 3 kali (jenis hukuman tergantung kesepakatan awal dari keempat regu).



Gambar 2.6 Model 3.f (Modifikasi dari Samsudin, 2008: 83)

5. Keterampilan

Menurut Muhibbin (2010: 117) keterampilan adalah kegiatan yang berhubungan dengan urat-urat syaraf dan otot (neuromuscular) yang lazimnya tampak dalam kegiatan jasmani seperti menulis, mengetik, olahraga dan sebagainya. Meskipun sifatnya motorik dengan koordinasi dan kesadaran yang rendah dianggap kurang atau tidak terampil.

Menurut Reber dalam (Muhibbin 2010) keterampilan adalah kemampuan untuk melakukan pola-pola tingkah laku yang kompleks dan tersusun rapi secara mulus dan sesuai dengan keadaan untuk mencapai hasil tertentu. Menurut Gardner dalam (John Santrock, 2014: 130) keterampilan kinestetik jasmani adalah kemampuan untuk memanipulasi objek dan fisik secara mahir (ahli bedah, kerajinan rakyat, penari, atlet).

Dari pengertian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa keterampilan adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk

melakukan sesuatu secara sistematis. Keterampilan yang dimiliki setiap siswa tentunya berbeda-beda, sesuai dengan tingkat pemahaman individu tersebut. Dalam penjasorkes kondisi fisik siswa juga berpengaruh terhadap keterampilan yang akan dikembangkan.

B. Penelitian yang Relevan

Peneliti tidak menemukan penelitian yang sama persis dengan permasalahan yang peneliti teliti, namun ada yang dilakukan oleh:

1. Yudha Ady Pratama (2011), dalam Jurnal artikel Skripsi yang berjudul Pengaruh Pembelajaran Modifikasi dengan Media Kardus terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok. Hasil penelitian yang sudah dilaksanakan dapat diambil simpulan bahwa terdapat pengaruh penerapan modifikasi pembelajaran dengan media kardus terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VII SMP Negeri 4 Bojonegoro dengan dibuktikan melalui hasil uji t hitung lebih besar dari tabel yaitu $1,96905 > 1,699$.
2. Kaza (2012), dalam Jurnal artikel Skripsi yang berjudul Pengaruh Media Pembelajaran dengan Papan Persegi Empat terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh di SDN. Hasil penelitian yang sudah dilaksanakan dapat diambil simpulan bahwa terdapat pengaruh media pembelajaran papan persegi empat terhadap hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas V di SDN 01 Sungai Kakap. Persentase peningkatan tes awal dan tes akhir hasil belajar lompat jauh adalah sebesar 16 %. Penelitian di atas

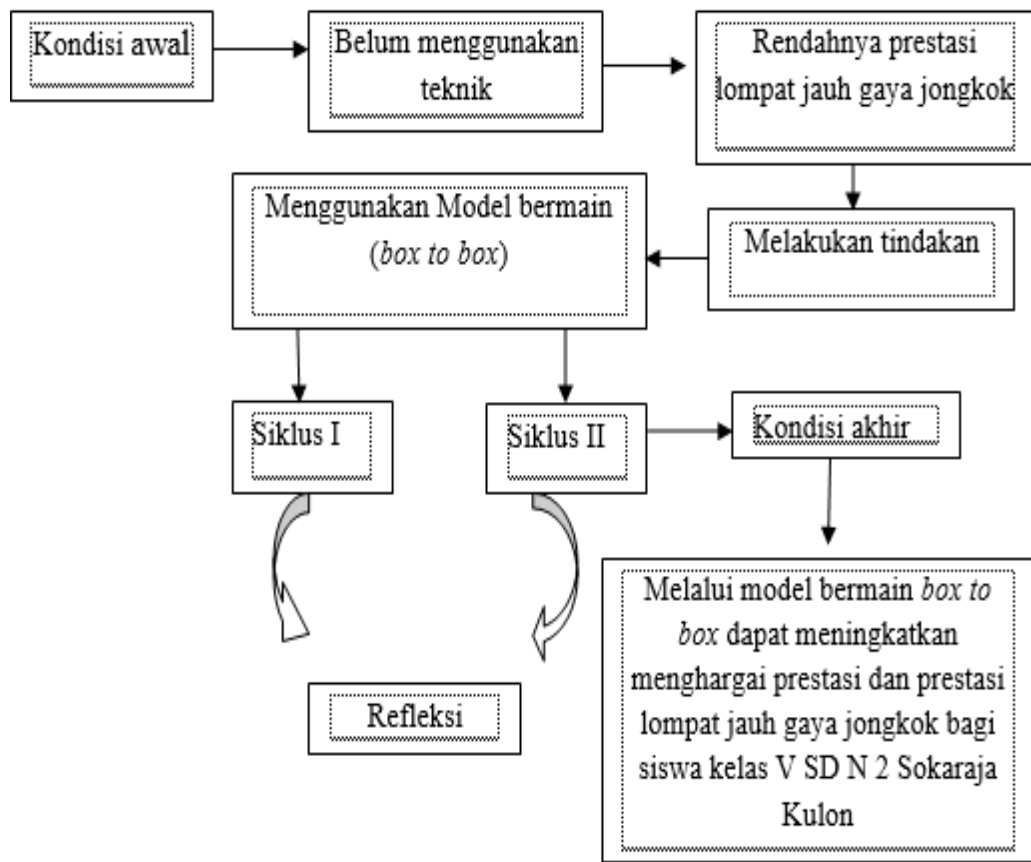
menunjukkan terdapat pengaruh media kardus terhadap hasil belajar siswa.

C. Kerangka Pikir

Pembelajaran Jasmani di SD seharusnya harus menggunakan dasar-dasar secara konkret yang melibatkan siswa terlibat langsung dalam proses pembelajarannya. Permasalahan yang dihadapi mata pembelajaran Jasmani khususnya pada metode dan penyampaian materi pelajaran. Guru dalam penyampaiannya kurang kurang menarik perhatian bagi siswa serta kurang memberikan gerakan dasar terlebih dahulu khususnya materi lompat jauh gaya jongkok.

Penyampaian materi yang diberikan oleh guru menjadi penting karena dalam proses memahami materi setiap siswa memiliki kemampuan yang berbeda-beda. Pada dasarnya siswa bisa menyelesaikan permasalahan tersebut dengan bantuan guru, siswa diberi kesempatan seluas-luasnya untuk mengembangkan kemampuan yang dimilikinya secara penuh untuk mempraktikkan secara nyata yang telah disampaikan atau dicontohkan oleh gurunya.

Penggunaan model bermain *box to box* ini diharapkan akan menjadi lebih efektif dan efisien dalam meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok, daripada guru hanya menjelaskan cara biasa siswa untuk melakukan lompat jauh gaya jongkok tanpa adanya model bermain yang mendukung seperti yang tergambar pada skema sebagai berikut :



Gambar 2.7 Kerangka Berpikir

D. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan kajian pustaka di atas, maka hipotesis penelitian ini adalah melalui penerapan model bermain *box to box* dapat meningkatkan keterampilan pada mata pelajaran Penjasorkes materi lompat jauh gaya jongkok di kelas V SD Negeri 2 Sokaraja Kulon.