

BAB II

KAJIAN TEORITIS DAN HIPOTESIS TINDAKAN

2.1 Kajian Teoritis

2.1.1 Pengertian Atletik

Atletik adalah satu cabang olahraga yang terdiri dari gerakan–gerakan yang dinamis dan harmonis seperti jalan, lari, lempar, dan lompat (Djumidar, 2007:13).

Menurut Mujahir (2007:51) kata atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu *athlon* yang berarti berlomba atau bertanding. Kata dapat dijumpai pada kata *pentathlon* yang terdiri dari kata *penta* berarti lima atau panca dan *athlon* yang berarti lomba. Dengan demikian, *pentathlon* berarti pancalomba atau perlombaan yang terdiri dari lima nomor, perlombaan atletik meliputi nomor perlombaan jalan cepat, lari, lompat, dan lempar. Dalam bahasa Inggris perlombaan tersebut dinamakan dengan istilah *track and field*, yang kalau diterjemahkan dalam bahasa Indonesia berarti perlombaan yang dilakukan di lintasan (*track*) dan lapangan (*field*).

Istilah atletik di Indonesia diartikan sebagai cabang olahraga yang memperlombakan nomor-nomor jalan, lari, lompat, dan lempar. Cabang atletik nomor lompat di bagi menjadi (lima) yaitu: lompat jauh, lompat tinggi, lompat indah, lompat kangkang dan lompat jangkit. Lompat jauh merupakan nomor dari cabang atletik dan menjadi kurikulum di sekolah-sekolah, dimana atletik dapat memberikan kebugaran fisik anak didik maupun atlet. Sehubungan dengan hal ini, Widya (2004:63) mengatakan bahwa “Pendidikan atletik mengutamakan aktifitas jasmani serta mengutamakan kebiasaan hidup sehat, sebagai upaya pembinaan dan pengembangan individu maupun kelompok dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental sosial serta emosional yang selaras dan seimbang.

2.1.2 Hakikat lompat jauh

Menurut Saputra (2001:47) lompat jauh merupakan salah satu keterampilan pokok yang harus dikuasai melalui pembelajaran pendidikan jasmani.

Selanjutnya Widya (2004:65) mengatakan bahwa 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. Sedangkan lompat jauh merupakan keterampilan gerak berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya dengan satu kali tolakan kedepan sejauh mungkin.

Hal-hal yang harus di hindari dalam melakukan lompat jauh adalah:

- 1) Memperpendek /memperpanjang langkah terakhir sebelum menolak.
- 2) Bertolak dengan tumit dan kecepatan yang tidak memadai .
- 3) Badan miring jauh kedepan atau kebelakang.
- 4) Gerak laki-laki yang prematur sehingga tak cukupangkatan kaki pada saat pendaratan.

Kemudian hal-hal yang harus diperhatikan dalam melakukan lompat jauh adalah: 1) memelihara kecepatan sampai saat menolak, 2) melakukan dorongan yang kuat dan dinamis dari balok tumpuan, 3) mengubah sedikit posisi lari yang bertujuan untuk mencapai posisi badan lebih tegak, 4) menggunakan gerak komposisi lengan yang baik, 5) berusaha mencapai jangkauan gerak yang baik, 6) melakukan gerakan terakhir lebih kuat dengan menggunakan tenaga yang lebih besar, 7) melakukan latihan gerakan pendaratan, 8) menguasai gerak lengan dan kaki dengan benar dalam meluruskan dan membengkokkannya.

Lompat jauh merupakan salah satu aktivitas pengembangan akan kemampuan daya gerak yang dilakukan, dari satu tempat ke tempat lainnya. Dalam melompat jauh terdapat tiga macam gaya yaitu:

1. Lompat jauh gaya jongkok (tuck)
2. Gaya menggantung (hang style)
3. Gaya jalan di udara (walking in the air)

Perlu diketahui bahwa yang menyebabkan adanya perbedaan dari ketiga gaya tersebut sebenarnya hanya terdapat pada saat badan melayang di udara saja. Jadi mengenai awalan, tumpuan dan cara melakukan pendaratan dari ketiga gaya tersebut pada prinsipnya sama.

Widya (2003:65) alat yang dapat digunakan dalam lompat jauh antara lain: dengan menggunakan tali, menggunakan balok, menggunakan simpai rotan, menggunakan bangku, satu unit matras yang berukuran 2-3 meter, tebal 5-10 cm dan ban bekas kendaraan ban empat. Kemudian tujuan pembelajaran lompat jauh yaitu untuk meningkatkan kemampuan fisik atau meningkatkan suatu kondisi yang optimal, seperti meningkatkan kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan dan ketangkasan. Setelah siswa/atlet tersebut memiliki kemampuan fisik atau kondisi yang prima diharapkan mereka akan memiliki.

2.1.3 Unsur-Unsur dalam lompat jauh

Lompat jauh meliputi empat unsur (Hardono, 2007:32) yaitu: cara melakukan awalan, tolakan (tumpuan), melayang di udara dan pendaratan.

a. Awalan

Awalan adalah suatu gerakan dalam lompat jauh dilakukan dengan lari secepat-cepatnya yang dilakukan untuk mendapatkan kecepatan setinggi-tingginya sebelum melakukan tolakan. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan awalan adalah:

1. Jarak awalan tergantung dari kemampuan masing-masing atlet bagi pelompat dalam jarak pendek sudah mampu mencapai kecepatan maksimal, maka jarak awalan harus lebih jauh lagi (sekitar 30-45 meter atau lebih jauh dari itu).
2. Posisi saat berdiri pada titik awalan kaki dapat sejajar atau salah kaki ke depan. Hal ini tergantung dari kebiasaan masing-masing atlet.
3. Cara pengambilan awalan mulai pelan, kemudian cepat (*Sprint*). Kecepatan ini harus dipertahankan sampai menjelang bertumpu / menolak.
4. Setelah mencapai kecepatan maksimal, maka kira-kira 3-4 langkah terakhir bertumpu (*take off*) gerakan lari di lepas.

b. Tolakan

Tolakan adalah perpindahan dari kecepatan horizontal kecepatan vertikal yang dilakukan dengan cepat dan kuat untuk mengangkat tubuh ke atas melayang di udara.

Dalam lompat jauh, biasanya kita melakukan tolakan terkuat dengan kaki, dibantu dengan ayunan kaki dan ayunan kedua tangan kedepan arah atas, jika pelompat dapat menggabungkan kecepatan awal dengan kekuatan tolakan kaki, maka akan membawa seluruh tubuh ke atas ke arah depan melayang di udara. Jadi pelompat dapat membawa titik berat badan ke atas, melayang di udara ke arah depan dengan waktu lama. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada beberapa hal yang perlu diperhatikan pada saat melakukan tolakan diantaranya:

- 1) Tolak dilakukan dengan kaki yang kuat, bagian telapak kaki yang kuat untuk bertumpu adalah cenderung pada bagian tumit terlebih dahulu dan berakhir pada bagian ujung kaki.
- 2) Sesaat akan bertumpu sikap badan agak condong ke belakang.
- 3) Bertumpu sebaiknya tepat pada papan tumpuan.
- 4) Saat bertumpu, kedua lengan ikut diayunkan ke depan atas.
- 5) Pada kaki ayun diangkat ke depan setinggi pinggul dalam posisi lutut ditekuk.

c. Sikap Badan di Udara

Pada saat mencapai titik tertinggi sikap badan, kaki seperti berjalan, setelah bergerak turun ke dua kaki di julurkan kedepan, badan cenderung ke depan dan perhatikan tertuju pada pendaratan. Cara melakukan sebagai berikut: 1) bersamaan melakukan tolakan, kaki diayunkan kedepan lalu gerakan berjalan, 2) saat badan melayang di udara, kaki diturunkan bersama dengan itu, pinggul dorong kedepan, 3) saat akan mendarat, kedua kaki akan di ayunkan ke depan seperti berjalan.

Saat di udara sikap badan harus di usahakan melayang selama mungkin dalam keadaan seimbang. Maka kaki kanan diayunkan dengan cepat ke arah depan.

d. Pendaratan

Pendaratan merupakan tahap akhir dari rangkaian gerakan lompat jauh. Sikap badan yang dilakukan pada waktu mendarat adalah mengusahakan jatuh/mendarat dengan sebaik-baiknya, yakni kedua kaki mendarat secara bergantian. Hal yang perlu di perhatikan sebagai berikut: 1) harus dilakukan dengan sadar agar gerakan yang tidak perlu, dapat di hindari, 2) untuk menghindari rasa sakit atau cedera pendaratan sebaiknya di lakukan dengan kedua kaki sejajar dan tumit terlebih dahulu mendarat di pasir dengan posisi mengepit, 3) sebelum tumit menyentuh pasir, kedua kaki harus benar-benar di luruskan, 4) untuk menghindari agar tidak jatuh duduk pada

pantat, maka setelah tumit berpijak pada pasir, kedua lutut segera ditekuk dan badan dibiarkan condong terus kedepan, 5) setelah melakukan pendaratan jangan keluar atau kembali ketempat awalan melewati/menginjak daerah pendaratan dengan papan tumpuan.

2.1.4 Pengertian Lompat jauh gaya berjalan di Udara

Lompat jauh gayajalan di udara adalah merupakan salah satu gaya lompat jauh, disebut gaya berjalan di udara,karena gerak dan sikap badan menyerupai dengan orang yang sedang berjalan. Adapun unsur-unsur yang harus dikuasai dalam melakukan lompat jauh gaya berjalan diudara adalah: awalan,tumpuan , tolakan,melayang dan mendarat.Tanpa menguasai teknik yang baik dan benar hasil yang diperoleh tidak akan maksimal.

2.1.5. Hakekat Metode Bagian

Secara umum metode merupakan suatu cara untuk melangsungkan proses belajar mengajar sehingga tujuan dapat dicapai. Metode dapat dirumuskan sebagai cara untuk menyampaikan apa yang diharapkan sehingga proses pembelajaran akan berlangsung baik sehingga mencapai hasil yang baik pula. Metode bagian adalah cara mengajar dan memberikan bimbingan serta pengalaman belajar yang dilakukan secara bagian-bagian.

Metode ini sangat diperlukan karena dengan adanya cara yang telah disusun secara terencana akan memudahkan guru dan siswa untuk melakukan proses belajar mengajar untuk mengajarkan keterampilan gerak khususnya keterampilan dasar nomor lompat jauh gaya berjalan diudara sangat penting dengan menggunakan metode bagian.

Metode bagian merupakan salah satu metode yang beretika tolak pandangan dimana suatu latihan dapat diberikan pembagian dengan tujuan menyederhanakan proses latihan agar mudah dipahami dan dikuasai siswa.

2.1.6 Pembelajaran Kemampuan Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara dengan Menggunakan Metode Bagian

Dalam pembelajaran di SMP, guru Pendidikan jasmani hendaknya kreatif dalam memilih teknik maupun metode yang relevan dengan tingkat perkembangan motorik, perkembangan fisik, mental maupun karakteristik siswa dengan kata lain metode yang digunakan alangkah baiknya secara bagian perbagiannya. Khususnya untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar lompat jauh gaya berjalan di udara siswa SMP disamping menggunakan metode bagian teknik mengajar juga diusahakan bernuansa permainan, seperti keterampilan lompat melewati teman, keterampilan lompat bangku atau box.

Adapun yang menjadi aspek utama penelitian tindakan kelas ini adalah :

- a. Teknik dasar lompat jauh : teknik lompat jauh biasanya digunakan dengan tahapan-tahapan awalan, lompatan, gaya di udara, dan posisi jatuh di pasir. Langkah pembelajaran aturan metode bagian: a) melompat-lompat ditempat, b) mengambil awalan/ancang-ancang.
- b. Cara melompat yang perlu diperhatikan adalah : a) menginjak papan tumpuan, b) posisi badan di udara, c) ayunan kaki
- c. Pada saat mendarat, yang perlu diperhatikan adalah : a) posisi badan b) posisi jatuh harus kedepan.

2.2 Hipotesis Tindakan

Berdasarkan kajian teoritis diatas maka hipotesis tindakan untuk penelitian ini adalah “Jika menggunakan metode bagian maka kemampuan dasar teknik lompat jauh gaya berjalan di udara pada cabang olahraga Atletik siswa kelas VIIIb SMP Negeri 3 Totikum dapat ditingkatkan”.

2.3. Indikator Kinerja

Bertolak dari permasalahan yang ada, maka indikator kinerja dalam penelitian tindakan kelas (PTK) ini adalah :”jika 70% (15 orang) dari jumlah siswa yakni 19 orang yang diberikan tindakan menunjukkan peningkatan kemampuan dasar teknik lompat jauh pada cabang olahraga atletik dengan kriteria penilaian (70-84) (B), maka penelitian dinyatakan berhasil”.