

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan social, penalaran dan tindakan moral melalui aktifitas jasmani dan olahraga. Peranan pendidikan jasmani sangat penting, yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu di arahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan penelaraan, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial ) dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Dengan pendidikan jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai ( sportifitas, jujur, kerjasama dan lain-lain ) serta pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan

pengajaran. Tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alamiah berkembang searah dengan perkembangan zaman.

Pembelajaran pendidikan olahraga dan kesehatan di sekolah erat kaitannya dengan pemahaman dan penguasaan materi serta mempraktikkan apa yang dilakukan dalam mempelajari sesuatu. Oleh karena itu, dalam pembelajaran pendidikan olahraga seorang guru sebelum melakukan pembelajaran dilaksanakan terlebih dahulu atau kewajiban untuk membuat suatu perencanaan. Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di arahkan untuk membekali siswa tentang dasar-dasar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam rangka untuk menambah keterampilan dan pembendaharaan pengetahuan para guru pendidikan olahraga yang menyenangkan, memberikan banyak kesempatan kepada siswa untuk melakukan aktivitas dan dapat ditingkatkan efektivitas pembelajaran pendidikan olahraga.

Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar dan lompat. Atletik berasal dari bahasa Yunani "*athlon*" yang berarti "*kontes*". Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama pada 776 SM. Induk organisasi untuk olahraga atletik di Indonesia adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia).

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang atletik. tujuan lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik titik tertentu ketitik lainnya dengan cara berlari sprint, kemudian melakukan tolakan melayang di udara dan mendarat.

Pada pelaksanaan penelitian eksperimen semu ini, diawali dengan tes awal (pre test), kemudian treatment sebanyak 3 kali dan diakhiri dengan tes akhir (post test). Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri I Telaga.

Berdasarkan hasil pengamatan/observasi cabang olahraga atletik pada nomor lompat yaitu lompat jauh dalam pembelajaran pada siswa-siswi di SMP Negeri 1 Telaga lebih khususnya siswa kelas VIII. Dengan karakteristik yang berbeda-beda

sebagian besar belum bisa melakukan gerakan teknik dasar lompat jauh dengan baik dan benar. Terlebih lagi dalam penguasaan teknik dasar lompat jauh masih jauh dari apa yang diharapkan. Hal tersebut tentu saja menyebabkan rendahnya penguasaan tentang teknik dasar lompat jauh.

Dari uraian tersebut ada berbagai permasalahan yang dihadapi oleh siswa. Maka salah satu pembelajaran yang dapat digunakan guru untuk mengembangkan siswa dalam melakukan teknik dasar lompat jauh dengan menggunakan model pembelajaran kooperatif *jigsaw*. Model pembelajaran kooperatif *jigsaw* memiliki kelebihan, sehingga kelebihan itu dapat membantu siswa dalam melakukan teknik dasar lompat jauh. Kelebihan model pembelajaran kooperatif tipe *jigsaw* antara lain :

- Mempermudah pekerjaan guru dalam mengajar, karena sudah ada kelompok ahli yang bertugas menjelaskan materi kepada rekan-rekannya.
- Pemerataan penguasaan materi dapat dicapai dalam waktu yang lebih singkat.
- Metode pembelajaran ini dapat melatih siswa untuk lebih aktif dalam berbicara pendapat.

Berdasarkan uraian di atas maka perlu adanya Penelitian experiment semu, maka dengan begitu judul penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut :  
“PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN KOOPERATIFE TIPE JIGSAW TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK DASAR LOMPAT JAUH PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI I TELAGA”.

### **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan permasalahan dari latar belakang diatas maka di identifikasikan permasalahan sebagai berikut :

Kurangnya kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar lompat jauh dengan baik dan benar, kurang tepatnya metode yang digunakan oleh guru dalam proses pembelajaran penjaskes, kurangnya penguasaan keterampilan teknik dasar siswa dalam melakukan lompat jauh, kurangnya konsentrasi siswa pada saat guru

menjelaskan materi, kurangnya bentuk fisik yang dimiliki siswa, siswa tidak serius mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani, belum optimalnya pemahaman siswa dalam mengikuti proses pembelajaran penjas kes.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah Terdapat pengaruh model pembelajaran kooperatif tipe jigsaw terhadap keterampilan teknik dasar lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga ?

### **1.4 Tujuan penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh model pembelajaran kooperatif tipe jigsaw terhadap keterampilan teknik dasar lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP N 1 Telaga.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

Bertolak dari tujuan penelitian diatas maka manfaat penelitian ini di harapkan dapat memberi manfaat bagi seluruh komponen di antaranya sebagai berikut :

#### **1. Bagi Sekolah**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan untuk menjawab setiap kelemahan/kekurangan dari metode pembelajaran yang selama ini diterapkan.

#### **2. Bagi Guru**

Melalui penelitian ini di harapkan dapat meningkatkan kreatifitas guru dalam mengembangkan dan mendesain metode dalam pembelajaran dapat di cerna dengan baik oleh siswa, serta dapat meningkatkan kreatifitas guru dalam membina peserta didik secara profesional.

#### **3. Bagi Siswa**

Penelitian ini di harapkan dapat memberi dampak positif terhadap siswa sehingganya penggunaan model pembelajaran kooperatif tipe *jigsaw* ini dapat meningkatkan teknik dasar siswa dalam melakukan lompat jauh.

#### **4. Bagi Peneliti**

Melalui penelitian eksperiment semu ini di harapkan dapat menambah ilmu pengetahuan bahwa penggunaan model pembelajaran kooperatif tipe *jigsaw* dalam program pendidikan jasmani berkesan sebagai wahana pendidikan untuk mencapai tujuan pendidikan yang sesuai dengan harapan.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORITIS DAN HIPOTESIS TINDAKAN**

#### **2.1 Kajian teoritis**

##### **2.1.1 Hakikat Atletik**

Atletik dikenal saat ini tergolong sebagai cabang olahraga yang paling tua di dunia. Gerak dasar yang terkandung dalam atletik sudah dilakukan sejak adanya peradaban manusia di muka bumi. Bahkan gerakan tersebut sudah dilakukan sejak manusia dilahirkan yang secara bertahap berkembang sejalan dengan tingkat perkembangan. Unsur kekuatan, kecepatan dan ketepatan menjadi faktor penting dalam olahraga atletik, terlebih lagi dalam olahraga tolak peluru, lempar lembing, dan lompat jauh. Ketiga jenis olahraga atletik ini membutuhkan unsur-unsur tersebut untuk menghasilkan prestasi yang maksimal. Kekuatan tangan, kecepatan lari, serta ketepatan dalam melakukan tolakan, lemparan, dan lompatan tidak dengan mudah diperoleh begitu saja. Diperlukan latihan khusus yang konsisten, disiplin tinggi, dan semangat pantang menyerah agar dapat menguasai teknik-teknik tersebut.

Dikdik Zafar Sidik (2014: ix) Mengatakan kemampuan atletik yang merupakan dasar gerak dari hampir setiap aktifitas olahraga (fisik/jasmani), seperti bagaimana orang berjalan dengan gerakan yang baik dan benar, bagaimana cara berlari yang baik dan benar, bagaimana cara melakukan gerak lempar yang di transfer kedalam bentuk gerakan yang similar secara baik dan benar, dan bagaimana gerak dasar lompat yang baik dan benar, sehingga menjadi setiap gerakan itu menjadi lebih efisien dan efektif. Mengutip dari beberapa sumber tentang implementasi teori atletik menyatakan bahwa atletik yang terdiri dari banyak gerakan, seperti jalan, lari, lompat dan lempar merupakan kunci dasar pengalaman gerak pada anak-anak atau remaja secara komprehensif.

Yoyo Bahagia (2012:2-17) Mengatakan Atletik Merupakan ibu dari sebagian besar cabang olahraga, di mana gerakan-gerakan yang ada dalam atletik seperti jalan, lari, lompat dan lempar di miliki oleh sebagian besar cabang olahraga.

Pembagian Kelompok adalah sebagai berikut:

1. Nomor jalan meliputi: jalan 5 km, 10 km, 20 km, dan 50 km
2. Nomor lari di bagi lagi kedalam:
  - a. Lari jarak pendek meliputi: 100m, 200m, 400m
  - b. Lari jarak menengah meliputi: 800m dan 1500m
  - c. Lari jarak jauh meliputi: 5000 m, 10.000 m, marathon
  - d. Lari estafet meliputi: 4 x 100m, 4 x 400m
  - e. Lari rintangan meliputi: lari gawang 100 m, 110 m, 400 m dan 3000 m haling rintang
3. Nomor lompat meliputi
  - a. Lompat Jauh gaya jongkok, melayang dan gaya berjalan di udara
  - b. Lompat tinggi gaya guling perut, guling sisi dan flop
  - c. Lompat jangkit
  - d. Lompat tinggi galah
4. Nomor lempar terdiri dari:
  - a. Tolak peluru gaya menyamping, belakang dan memutar
  - b. Lempar cakram
  - c. Lempar lembing dan
  - d. Lontar martil

Menurut Mikanda Rahmani (2014:43), atletik merupakan olahraga dari berbagai macam penggabungan gerakan, seperti olahraga jalan, lari, lompat dan melempar. Di tingkat sekolah dan perguruan tinggi, olahraga atletik seringkali digunakan sebagai pengujian kesehatan jasmani seseorang siswa, baik dari segi kekuatan, kecepatan, kelenturan, daya tahan, dan koordinasi. Atletik sering juga disebut sebagai induk dari segala cabang olahraga karena tiap cabang olahraga tidak pernah lepas dari kegiatan atletik sebagai program pelatihannya, seperti lari.

Ginanjar Atmasubrata (2012:34), Mengatakan Atletik di sebut-sebut sebagai cabang olahraga tertua yang merupakan gabungan dari beberapa jenis olahraga, yaitu lari, lempar, dan lompat. Istilah atletik berasal dari kata dalam bahasa Yunani, *Atlhon*, yang berarti “kontes”. Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan dalam olimpiade pertama 776 SM.

Syarifudin dan Sudrajat Wiradihardja (2014:71), Atletik yang meliputi jalan cepat lari, lempar dan lompat boleh dikatakan sebagai cabang olahraga yang paling tua, karena umur atletik sama tuanya dengan adanya manusia pertama di dunia ini. Jalan cepat lari, lempar dan lompat adalah bentuk-bentuk gerak yang paling asli dan paling wajar dari manusia, dan merupakan gerakan-gerakan yang amat penting dan tidak ternilai artinya bagi manusia. Manusia pertama di dunia sudah harus lari, melempar dan melompat untuk mempertahankan serta melanjutkan hidupnya.

Bambang Abduljabar dan Lukmanul Haqim Lubay (2015:61), Atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar. Perlombaan dalam atletik memerlukan taktik dan strategi dalam memenangkan pertandingan. Taktik dan strategi dalam perlombaan atletik terdiri dari 2 yaitu taktik dan strategi individu dan kelompok/tim. Dalam pelajaran ini kita akan menganalisis taktik dan strategi dalam perlombaan atletik.

Muhajir Dan Budi Sutrisno (2013-104), Mengatakan “ Atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu “*Athlon atau Athlum*” artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan, atau perjuangan. Orang yang melakukannya dinamakan “Athleta (atlet). Kita dapat menjumpai pada kata “pentahtlon yang terdiri dari kata “penda” berarti lima Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI atau panca athlon berarti lomba. Arti selengkapnya adalah “panca lomba” atau perlombaan yang terdiri dari lima nomor. Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan, atletik adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingan/diperlombakan yang meliputi nomor jalan, lari, lompat, dan lempar.



Roji dan Eva Yulianti (2014-85), Atletik yang terdiri dari jalan, lari, lompat dan lempar dikatakan sebagai cabang olahraga yang paling tua usianya dan disebut juga sebagai "ibu atau induk" dari semua cabang olahraga dan sering juga disebut sebagai juga sebagai *Mother of Sports*. Alasannya karena gerakan atletik sudah tercermin pada kehidupan manusia purba, Mengingat jalan, lari, lompat dan lempar secara tidak sadar sudah mereka lakukan dalam usaha mempertahankan dan mengembangkan hidupnya, bahkan mereka menggunakannya untuk menyelamatkan diri dari gangguan alam sekitarnya. Pada tahun 390 SM pembinaan suatu bangsa dipusatkan pada peningkatan kekuatan fisik mengutamakan pertumbuhan menuju bentuk tubuh yang harmonis dan serasi melalui perpaduan kegiatan Gymnastik, Gramaika, dan Musika. Kegiatan Gymnastic terdapat gerakan lari, lompat, lempar lembing, lempar cakram, dan gulat. Kelima gerakan tersebut dilakukan oleh kaum muda untuk meningkatkan/membangun kekuatan dan membentuk tubuh yang perkasa. Olahraga atletik terdapat di jaman Yunani yang dipopulerkan oleh Iccus dan Herodicus pada abad IV. Pada masa tersebut kelima macam cabang kegiatan dikenal sebagai olahraga *Pentathlon* yang berarti lima, Sehingga setiap perlombaan selalu menggunakan istilah *Pentathlon* yang berarti lima, maksudnya adalah setiap peserta wajib mengikuti kelima macam perlombaan. Humeros adalah seorang ahli pujangga Yunani yang mencatat sejarah atletik pertama di dunia, salah satu catatan yang menjadi pegangan adalah olahraga atletik sudah dilakukan oleh semua orang pada zaman purba sekitar 100 tahun sebelum masehi.

Jess Jarver (2013:10) Mengatakan di bidang atletik, pola ritmis dari kerja keras dan pemulihan tenaga di terapkan dalam prinsip interval yaitu hamper sebagian besar manusia bekerja pada siang hari dan pada malam hari memulihkan tenaganya dengan tidur. Setelah bekerja keras selama satu minggu, umumnya kita akan beristirahat pada hari minggu.

### **2.1.2 Hakikat Lompat Jauh**

Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang terdapat pada nomor lompat cabang olahraga atletik. Lompat adalah istilah yang digunakan dalam cabang

olahraga atletik, yaitu melakukan tolakan dengan satu kaki. Baik untuk nomor lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, maupun lompat tinggi galah. Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas-depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauh nya. Muhajir Dan Budi Sutrisno (2013:121).

Syarifudin dan Sudrajat Wiradihardja (2014:73), Lompat jauh bertujuan untuk mencapai lompatan yang sejauh-jauhnya. Setelah bertumpu (kaki terkuat) maka kaki yang satunya segera diayunkan ke depan atas dengan sikap lutut ditekuk sewajarnya. Kemudian kaki kiri segera menyusul diangkat dan pada saat mencapai titik tinggi posisi tubuh seperti berjalan, selanjutnya kedua kaki dan tangan diluruskan ke depan, badan condong ke depan pula untuk siap melakukan pendaratan.

Dikdik Zafar Sidik (2014:65) Rangkaian lompat jauh secara keseluruhan

- Rangkaian lompat jauh terbagi dalam beberapa fase: awalan, tolakan, melayang dan mendarat
- Dalam fase awalan (approach), pelompat melakukan akselerasi dengan kecepatan maksimal yang dapat di control
- Dalam fase tolakan (take off), lompatan menghasilkan kecepatan vertical dan meminimalisasi hilangnya kecepatan horizontal
- Dalam fase melayang, pelompat melakukan persiapan untuk mendarat. Tiga teknik melayang dapat digunakan : teknik sailing hang, dan hitchkick/walking in the air
- Dalam fase mendarat, pelompat memaksimalkan jarak potensi pada jalur melayang dan meminimalisasi hilangnya jarak saat menyentuh dalam pendaratan.

Bambang Abduljabar dan Lukmanul Haqim Lubay (2015:64), Lompat jauh adalah salah satu daripada cabang atletik. Lompat dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak, tinggi, dan rintangan sejauh-jauhnya, setinggi-tingginya. Tujuan utama lompat jauh adalah melompat

sejauh-jauhnya. Dalam lompat jauh terdapat beberapa gaya yang umum dilakukan oleh para pelompat jauh profesional yang tingkat keberhasilannya telah terukur dan teruji.

Masri'an Dkk (2015:104-106), Mengatakan berikut adalah teknik2 dalam lompat jauh

#### 1. Latihan teknik dasar awalan lari

Latihan teknik dasar awalan adalah mendapatkan kecepatan maksimal untuk persiapan melakukan tolakan sekuat-kuatnya. Cara melatih teknik dasar lari adalah sebagai berikut.

- Lakukan dengan temanmu, salah satu mengamati dan memberi aba-aba dan yang lainnya melakukan lari untuk awalan.
- Buat lintasan untuk awalan sejauh 5-15 m
- Latihan awalan dengan lari sprint dimulai dari jarak 5-15 m. di mulai dari jalan, begitu aba-aba “ya”, lari secepatnya.
- Pertahankan panjang langkah dan kecepatan berlari agar selalu sama. Setelah dekat dengan garis batas/balok tumpu, usahakan kecepatannya maksimal dengan posisi badan agak tegak untuk persiapan menumpuh/menolak.
- Teman yang mengamati memberikan masukan untuk koreksi gerak.
- Lakukan gerakan ini secara berulang, sampai mendapat gerakan yang optimal
- Lakukan latihan variasi teknik dasar awalan lari dengan bentuk yang lain sesuai keinginan dan kemampuanmu

#### 2. Variasi teknik dasar menolak/tumpuan

Latihan variasi teknik dasar menolak bertujuan untuk mendapatkan tolakan sekuat-kuatnya agar dapat mengangkat titik berat badan setinggi-tingginya. Cara melakukan teknik dasar menolak/tumpuan adalah sebagai berikut.

- Lakukan dengan dua orang temanmu, satu orang mengamati dan memberi aba-aba, sedangkan dua orang lainnya melakukan lompat jauh
- Buat lintasan untuk tolakan sejauh 5-10 m

- Lakukan awalan jalan mulai dari 3 langkah meningkat 5 langkah diikuti tolakan dan mendarat, lalu, dilanjutkan dengan lari sejauh 5-10 m
- Teman yang mengamati member masukan untuk koreksi gerak

### 3. Latihan sikap badan di udarah

Berlatih sikap badan di udarah disesuaikan dengan gaya yang digunakan oleh seorang pelompat. Gaya lompatan ini meliputi gaya jongkok, membusur atau jalan di udarah. Tujuan dari sikap melayang di udarah ini untuk memelihara keseimbangan badan saat melayang di udarah selama mungkin dan menyiapkan posisi kaki yang menguntungkan untuk mendarat. Cara melakukan latihan sikap badan saat di udarah adalah sebagai berikut

- Lakukan latihan dengan temanmu sebagai pengamat gerakmu
- Lakukan latihan dengan menggunakan matras atau bak pasir
- Lakukan gerakan menumpuh/menolak di awali dengan awalan 5 m
- Setelah kaki tolak menumpuh/menolak pada balok tumpuan lanjutkan dengan awalan 15 m
- Pada saat menolak posisi badan agak tegak, untuk mendorong badan melayang kedepan atas, kaki tumpuh di ayunkan kedepan mengikuti kaki ayun secepat-cepatnya.

### 4. Variasi teknik dasar mendarat

Latihan teknik dasar mendarat pada lompat jauh bertujuan untuk mendapatkan pendaratan yang menguntungkan. Pendaratan merupakan upaya mendaratkan tubuh pada bak pasir. Saat mendarat, pelompat harus melakukan teknik pendaratan yang baik dan benar, jika terjadi kesalahan, akan merugikan pelompat sendiri. Cara melakukan variasi teknik dasar mendarat adalah sebagai berikut

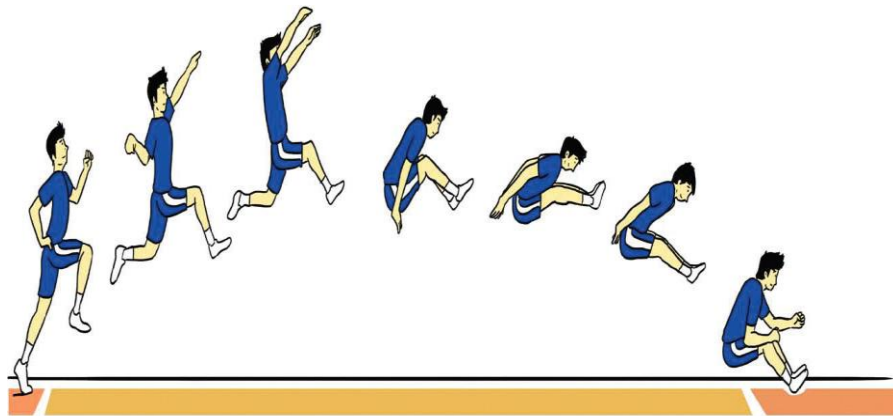
- Tubuh bagian atas tegak dengan kedua tungkai menjulur lurus kedepan
- Segera melemparkan kedua belah tangan kedepan sejauh-jauhnya
- Gerakan tangan segera membantu tubuh untuk bertumpuh di atas kaki
- Posisi mendarat yang baik pada saat mendarat dengan posisi jongkok dan kedua tangan ada di depan

Sumaryoto dan Soni Nopembri (2014:46-49), Gerakan lompat jauh secara umum terbagi menjadi tahap awalan, tahap tolakan, sikap melayang, dan pendaratan. Pada tahap sikap melayang, lompat jauh memiliki tiga sikap/gaya, yaitu gaya menggantung (*hang style*), gaya jongkok (*squat*), dan berjalan di udara (*walking in the air*). Para siswa dapat memilih gaya mana yang dianggap mudah dan sesuai dengan kemampuan.

Sikap melayang di udara dipertahankan selama mungkin dan posisi tubuh membentuk garis parabola. Gaya yang digunakan bergantung pada pelompat. Sikap saat melayang di udara dapat dilakukan dengan menggunakan gaya/cara sebagai berikut:

#### 1. Gaya jongkok

- Posisi badan jongkok agak sedikit ke depan dan pandangan ke tempat pendaratan.
- Kedua lengan lurus ke depan, yang sejajar dengan bahu dan siku sedikit dibengkokkan.
- Kedua tungkai dalam posisi menggantung, lutut ditekuk dan telapak kaki menghadap bawah.

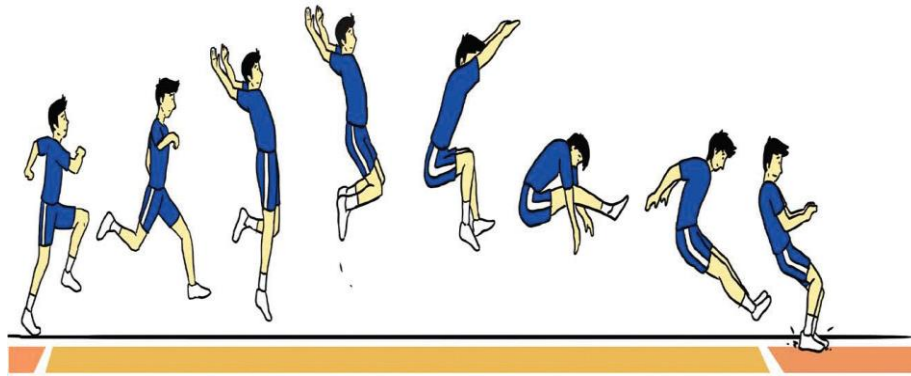


**Gambar 2.1.** Lompat jauh gaya jongkok

**Sumber.** Sumaryoto dan Soni Nopembri (2014:48)

## 2. Gaya menggantung (hang style)

- Pandangan ke arah pendaratan.
- Kedua lengan mengarah ke atas.
- Kedua kaki dalam sikap menggantung.



**Gambar 2.2.** Lompat jauh gaya menggantung

**Sumber.** *Summaryoto dan Soni Nopembri (2014:48)*

## 3. Gaya berjalan di udara

Gaya ini agak sulit untuk dipelajari, tetapi akan mendapatkan hasil lompatan yang lebih baik daripada gaya lainnya. Cara melayang di udara dalam gaya berjalan adalah sebagai berikut.

- Tolakan yang kuat dan dinamis setelah tolakan kaki ayun dibawa ke depan, ke bawah, dan ke belakang.
- Kaki tolak membuat gerak yang berlawanan ke depan
- Langkah jalan yang khas.
- Lengan kiri mengikuti irama kebalikannya dengan gerak kaki sebagai persiapan.
- Kaki ayun, dibawa ke belakang, kaki ditekuk hingga hampir menyentuh pantat kemudian berayun ke depan mendekati kaki lainnya.

- Kaki bagian bawah diangkat untuk dapat mendarat secara bersama-sama.



**Gambar 2.3.** Lompat jauh gaya berjalan di udarah

**Sumber.** Sumaryoto dan Soni Nopembri (2014:49)

### 2.1.3 Hakikat Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw

Model pembelajaran kooperatif tipe jigsaw adalah salah satu tipe dimana pembelajaran melalui penggunaan kelompok kecil siswa yang bekerja sama dalam memaksimalkan kondisi belajar yang maksimal, baik pengalaman individu maupun pengalaman kelompok. Pada pembelajaran kooperatif tipe jigsaw ini setiap siswa menjadi anggota dari 2 kelompok, yaitu anggota kelompok asal dan anggota kelompok ahli. Anggota kelompok asal terdiri dari 3-5.

Rusman (2011:217-218), “mengatakan arti jigsaw dalam bahasa inggris adalah gergaji ukir dan ada juga yang menyebutnya dengan istilah puzzle yaitu sebuah teka teki menyusun potongan gambar. Pembelajaran kooperatif jigsaw ini mengambil pola cara bekerja sebuah gergaji (zig-zag), yaitu siswa melakukan suatu kegiatan belajar dengan cara bekerja sama dengan siswa lain untuk mencapai tujuan bersama.

Pada dasarnya, dalam model ini guru membagi satuan informasi yang besar menjadi komponen – komponen lebih kecil. Selanjutnya guru membagi siswa ke dalam kelompok belajar kooperatif yang terdiri dari empat orang siswa sehingga setiap anggota bertanggung jawab terhadap penguasaan setiap komponen/subtopik

yang di tugaskan guru dengan sebaik – baiknya. Siswa dari masing – masing kelompok yang kelompok yang bertanggung jawab terhadap subtopik yang sama membentuk kelompok lagi yang terdiri atas atas dua atau tiga orang.

Siswa - siswa ini bekerja sama untuk menyelesaikan tugas kooperatifnya dalam: (a) belajar menjadi ahli dalam subtopik bagiannya; (b) merencanakan bagaimana mengerjakan subtopik bagiannya kepada anggota kelompok masing – masing sebagai “ahli” dalam subtopiknya dan mengajarkan informasi penting dalam subtopik tersebut kepada temannya. Ahli dalam subtopik lainnya juga bertindak serupa. Sehingga seluruh siswa bertanggung jawab untuk menunjukk penguasaannya terhadap seluruh materi yang ditugaskan oleh guru. Dengan demikian, setiap siswa dalam kelompok harus menguasai topik secara keseluruhan.

Langkah – langkahnya adalah sebagai berikut :

- a. Siswa dikelompokkan dengan anggota  $\pm 4$  orang
- b. Tiap orang dalam diberi materi dan tugas yang berbeda
- c. Anggota dari tim tim yang berbeda dengan penugasan yang sama membentuk kelompok baru ( kelompok ahli )
- d. Setelah kelompk ahli berdiskusi, tiap anggota kembali ke kelompok asal dan menjelaskan kepada anggota kelompok tentang subbab yang mereka kuasai;
- e. Tiap tim ahli mempresentasikan hasil diskusi;
- f. Pembahasan
- g. Penutup

Model pembelajaran kooperatif model jigsaw adalah sebuah model belajar kooperatif yang menitik beratkan pada kerja kelompok siswa dalam bentuk berkelompok kecil. Dalam model kooperatife jigsaw ini siswa memiliki banyak kesempatan untuk mengemukakan pendapat dan mengolah informasi yang di dapat dan dapat meningkatkan keterampilan berkomunikasi, anggota kelompok bertanggung jawab terhadap keberhasilan kelompoknya dan ketuntasan bagian materi yang di pelajari dan dapat menyampaikan informasinya kepada kelompok lain.



Imas Kurniasih dan Berlin Sani (2015:24), mengatakan bahwa jigsaw adalah model pembelajaran kooperatif yang didesain untuk meningkatkan rasa tanggung jawab siswa terhadap pembelajarannya sendiri dan juga pembelajaran orang lain. Siswa tidak hanya mempelajari materi yang diberikan, tetapi mereka juga harus siap memberikan dan mengajarkan materi tersebut kepada kelompoknya. Pada model pembelajaran jigsaw ini keaktifan siswa sangat dibutuhkan, dengan dibentuknya kelompok kecil yang beranggotakan 3-5 orang yang terdiri dari kelompok asal dan kelompok asli.

Kunci tipe jigsaw ini adalah interdependence setiap siswa terhadap anggota tim yang memberikan informasi yang diperlukan. Artinya para harus memiliki tanggung jawab dan kerja sama yang positif dan saling ketergantungan untuk mendapatkan informasi dan memecahkan masalah yang diberikan.

#### 1. Kelebihan model pembelajaran jigsaw

Bila dibandingkan dengan metode pembelajaran lainnya, model pembelajaran jigsaw memiliki beberapa kelebihan yaitu :

- Mempermudah pekerjaan guru dalam mengajar, karena sudah ada kelompok ahli yang bertugas menjelaskan materi kepada rekan – rekannya.
- Pemerataan penguasaan materi dapat dicapai dalam waktu yang lebih singkat
- Metode pembelajaran ini dapat melatih siswa untuk lebih aktif dalam berbicara pendapat

#### 2. Kelemahan model pembelajaran jigsaw

Dalam penerapannya model pembelajaran jigsaw, sering dijumpai beberapa permasalahan

- Siswa yang aktif akan lebih mendominasi diskusi, dan cenderung mengontrol jalanya diskusi.

Persoalan ini tentu saja biasa terjadi, dimana siswa yang merasa lebih pintar akan menguasai kelompoknya. Akan tetapi kondisi sangat bisa dikendalikan dengan memberikan penjelasan dan menekan agar para anggota

kelompok menyimak terlebih dahulu penjelasan dari tenaga ahli. Kemudian baru mengajukan pertanyaan apabila tidak mengerti.

- Siswa yang memiliki kemampuan membaca dan berfikir rendah akan mengalami kesulitan untuk menjelaskan materi apabila ditunjuk sebagai tenaga ahli

Untuk mengantisipasi hal ini guru memilih tenaga ahli secara tepat, kemudian memonitor kinerja mereka dalam menjelaskan materi agar materi dapat tersampaikan secara akurat

- Siswa yang cerdas cenderung bosan

Untuk mengantisipasi hal ini guru harus pandai menciptakan suasana kelas yang menggairahkan agar siswa yang cerdas tertantang untuk mengikuti jalannya diskusi.

- Siswa yang tidak terbiasa berkompetensi akan kesulitan untuk mengikuti proses pembelajaran.

Komalasari (2013:65-66), “mengatakan, pada dasarnya, dalam model ini guru membagi satuan informasi yang besar menjadi komponen-komponen lebih kecil. selanjutnya guru membagi siswa ke dalam kelompok belajar kooperatif yang terdiri dari empat orang siswa sehingga setiap anggota bertanggung jawab terhadap penguasaan setiap komponen/subtopik yang di tugaskan guru dengan sebaik baiknya. Siswa dari masing-masing kelompok yang bertanggung jawab terhadap subtopik yang sama membentuk kelompok lagi yang terdiri dari dua atau tiga orang. Siswa-siswa ini bekerja sama untuk menyelesaikan tugas kooperatifnya dalam: (a) belajar dan menjadi ahli dalam subtopik bagiannya, (b) merencanakan bagaimana mengajarkan subtopik bagiannya kepada anggota kelompoknya semula. Setelah itu siswa tersebut kembali lagi ke kelompok masing-masing sebagai “ahli” dalam subtopiknya dan mengajarkan informasi penting dalam subtopik tersebut kepada temannya. Ahli dalam subtopik lainnya juga bertindak serupa sehingga seluruh siswa bertanggung jawab untuk menunjukkan penguasaannya terhadap seluruh materi yang

di tugaskan oleh guru.dengan demikian,setiap siswa dalam kelompok harus menguasai topik secara keseluruhan.

Jamal Ma'mur Asmani (2014:42-43), “mengatakan Langkah-langkah dari metode ini:

- a. Siswa di kelompokkan ke dalam empat tim.
- b. Tiap orang dalam tim di beri bagian materi yang berbeda.
- c. Tiap orang dalam tim di beri bagian materi yang di tugaskan.
- d. Anggota dari tim yang berbeda,yang telah mempelajari bagian/subbab yang sama, bertemu dalam kelompok baru (kelompok ahli) untuk mendiskusikan subbab mereka.
- e. Setelah selesai berdiskusi, sebagai tim ahli, tiap anggota kembali ke kelompok asal dan bergantian mengajarkan teman satu tim mereka tentang subbab yang mereka kuasai. Sementara, anggota lainnya mendengarkan dengan sungguh-sungguh.
- f. Tiap tim ahli mempresentasikan hasil diskusi mereka.
- g. Guru memberi evaluasi kepada seluruh siswa, yang mencakup seluruh materi yang di diskusikan siswa
- h. Guru menutup pembelajaran.

Nanang Hanafiah dan Cucu Suhana (2012:44) mengtakan langkah – langkah yang dapat dilakukan dalam model pembelajaran ini sebagai berikut.

- a. Peserta didik dikelompokkan kedalam 4 anggota tim.
- b. Setiap orang dalam tim diberi bagian materi yang berbeda.
- c. Setiap orang dalam tim diberi bagian materi yang ditugaskan.
- d. Anggota dari tim yang berbeda yang telah mempe;ajari bagian/sub bab yang sama bertemu dalam kelompok baru ( kelompok ahli ) untuk mendiskusikan sub bab mereka.
- e. Setelah selesai, diskusi sebagai tim ahli setiap anggota kembali ke kelompok asal dan bergantian mengajar teman satu tim mereka tentang

sub bab yang mereka kuasai dan setiap anggota lainnya mendengarkannya.

- f. Tiap tim ahli mempresentasikan hasil diskusi.
- g. Guru member evaluasi
- h. Penutup.

Endang Komara (2014:45) jigsaw ( model tim ahli ). Langkah – langkahnya sebagai berikut. Siswa dikelompokkan ke dalam 4 (empat) anggota tim, tiap orang dalam tim diberi bagian materi yang berbeda, tiap orang dalam tim diberi bagian materi yang ditugaskan, anggota dari tim yang berbeda yang telah mempelajari bagian/sub bab yang sama bertemu dalam kelompok baru (kelompok ahli) untuk mendiskusikan sub bab mereka, setelah selesai diskusi sebagai tim ahli tiap anggota kembali ke kelompok asal dan bergantian mengajar teman satu tim mereka tentang sub bab yang mereka kuasai dan tiap anggota lainnya mendengarkan dengan sungguh-sungguh, tiap tim ahli mempresentasikan hasil diskusi, guru member evaluasi penutup.

Zainal aqib (2013:21) Model pembelajaran jigsaw diperkenalkan oleh Aeson, Blaney, Stephen dan Snap pada tahun 1978. Pada model ini siswa lebih berperan dalam pembelajaran. Berikut ini adalah langkah-langkahnya.

- a. Siswa dikelompokkan ke dalam 4 anggota tim.
- b. Tiap orang dalam tim diberi bagian materi yang berbeda.
- c. Tiap orang dalam tim diberi bagian materi yang ditugaskan.
- d. Anggota dari tim yang berbeda yang telah mempelajari bagian/sub bab yang sama bertemu dalam kelompok baru (kelompok ahli) untuk mendiskusikan sub bab mereka.
- e. Setelah selesai diskusi sebagai tim ahli tiap anggota kembali ke kelompok asal dan bergantian mengajar teman satu tim mereka tentang sub bab yang mereka kuasai dan tiap anggota lainnya mendengarkan dengan sungguh-sungguh.

- f. Tiap tim ahli mempresentasikan hasil diskusi.
- g. Guru member evaluasi.
- h. Penutup.

Miftahul Huda (2014:204) dalam Arosan (1975). Metode ini memiliki dua versi tambahan, *jigsaw II* (Slavin, 1989) dan *jigsaw III* (Kagan, 1990). Metode ini dapat ditearapkan untuk materi-materi yang berhubungan dengan keterampilan membaca, menulis, mendengarkan, ataupun berbicara. Dalam *jigsaw* guru harus memahami kemampuan dan pengalaman siswa dan membantu siswa mengaktifkan skema ini agar materi pelajaran menjadi lebih bermakna. Guru juga member banyak kesempatan pada siswa untuk mengolah informasi dan meningkatkan keterampilan berkomunikasi.

Sintak/model pembelajaran metode *jigsaw* dapat di lihat sebagai berikut.

- Guru membagi topic pelajaran menjadi empat bagian/subtopic. misalnya topic tentang novel di bagi menjadi alur, tokoh, latar dan tema.
- Sebelum subtopik-subtopik itu diberikan, guru memberikan pengenalan mengenai topik yang akan di bahas pada pertemuan hari itu. Guru bisa menuliskan topik ini di papan tulis dan bertanya kepada siswa apa yang mereka ketahui mengenai topic tersebut. Kegiatan *brainstorming* ini di maksudkan untuk mengaktifkan kemampuan siswa agar lebih siap menghadapi bahan pelajaran yang baru.
- Siswa di bagi dalam kelompok berempat.
- Bagian/subtopic pertama diberikan pada siswa/anggota 1, sedangkan siswa/anggota 2 menerima bagian/subtopik yang kedua. Demikian seterusnya.
- Kemudian, siswa di minta membaca/mengerjakan bagian/subtopik mereka masing-masing.
- Setelah selesai, siswa saling berdiskusi mengenai bagian/subtopic yang di baca/dikerjakan masing-masing bersama rekan-rekan satu anggotanya. Dalam kegiatan ini, siswa bisa saling melengkapi dan berinteraksi antara satu dengan yang lainnya.

- Khusus untuk kegiatan membaca, guru dapat membagi bagian-bagian sebuah cerita yang belum utuh kepada masing-masing siswa. Siswa membaca bagian-bagian tersebut untuk memprediksi apa yang di kisahkan dalam cerita tersebut.
- Kegiatan ini bisa di akhiri dengan diskusi mengenai topic tersebut. Diskusi ini bisa dilakukan antar kelompok atau bersama.

## **2.2 Kajian Penelitian Yang Relevan**

Penelitian yang sudah di lakukan oleh peneliti sebelumnya dengan menggunakan model pembelajaran yang sama dalam penelitiannya namun menggunakan pelajaran yang berbeda, yaitu sebagai berikut : “Amelia,(2013) pengaruh model pembelajaran kooperatife tipe jigsaw terhadap hasil belajar siswa pada materi pokok alat optik di kelas VIII semester II SMP Negeri 5 binjai medan”. Dengan tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hasil belajar siswa dan bagaimana aktivitas siswa selama menggunakan model pembelajaran kooperatife tipe jigsaw pada materi pokok alat optik di kelas VIII semester II SMP Negeri 5 binjai tahun pelajaran 2012/2013. penelitian ini di lakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji t satu pihak di peroleh  $t_{hitung} > t_{tabel}$  pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ ; sehingga dapat di simpulkan bahwa ada pengaruh model pembelajaran kooperatife tipe jigsaw terhadap hasil belajar siswa pada materi pokok alat optik di kelas VIII semester II SMP Negeri 5 binjai T.P 2012/2013.

Satyawan,(2011) pengaruh pembelajaran kooperatife tipe jigsaw terhadap prestasi belajar matematika siswa pada materi pokok kubus dan balok kelas VIII MTs ASSYAFI'YAH gondang tulungagung tahun ajaran 2010/2011. Dengan tujuan penelitian:

1. Untuk mengetahui pengaruh pembelajaran kooperatife tipe jigsaw terhadap prestasi belajar matematika siswa kelas VIII MTs Assyafi'iyah gondang
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh pembelajaran kooperatife tipe jigsaw terhadap prestasi.

Teknik yang digunakan untuk pengambilan data yaitu observasi, tes, wawancara, dan dokumentasi. Data yang di peroleh,di olah dengan teknik analisis t-test. Teknik analisis t-test di gunakan untuk mengetahui pengaruh pembelajaran kooperatife tipe jigsaw terhadap prestasi. Dari hasil penelitian:

1. Ada pengaruh yang signifikan pembelajaran kooperatife tipe jigsaw terhadap prestasi dengan nilai  $t_{hitung} = 2,856$  dan  $2,860 > t_{tabel} = 2,000$  (5%)
2. Adapun besarnya pengaruh pembelajaran kooperatife tipe jigsaw terhadap prestasi adalah 12,14 %.

Dari analisis di atas dapat di simpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pembelajaran kooperatife tipe jigsaw terhadap prestasi belajar mateematika siswa MTs. Assysfi'iyah Gondang tahun ajaran 2010/2011,dengan besarnya pengaruh kooperatife tipe jigsaw terhadap prestasi adalah 12,14%.

### **2.3 Kerangka Berpikir**

Tujuan dari pendidikan jasmani yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi peserta didik baik dalam aspek kognitif, afektif, psikomotor. Jadi pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik yang setinggi tingginya termasuk dalam olahraga lompat jauh.

Lompat jauh adalah jenis olahraga yang merupakan bagian dari cabang olahraga atletik . Di mana dalam cabang olahraga ini terdapat empat tehnik dasar yaitu awalan,tumpuan, melayang, dan mendarat.dalam cabang olahraga ini juga terdapat tiga gaya yaitu lompat jauh gaya jongkok,gaya menggantung,dan gaya berjalan di udara.

Pembelajaran pendidikan jasmani yang berbasis pada model pembelajaran kelompok memungkinkan siswa lebih tertarik untuk belajar dan menyukai aktifitas pembelajaran. Siswa akan lebih tertarik mengikuti pembelajaran bila pembelajaran menyenangkan. Pembelajaran dengan model pembelajaran yang menitikberatkan pada kerja kelompok siswa dalam bentuk kelompok kecil yang terdiri dari empat

sampai enam orang secara heterogen dan siswa bekerja sama saling ketergantungan positif dan bertanggung jawab secara mandiri,

pada dasarnya, dalam model ini guru membagi satuan informasi yang besar menjadi komponen-komponen lebih kecil. selanjutnya guru membagi siswa ke dalam kelompok belajar kooperatif yang terdiri dari empat orang siswa sehingga setiap anggota bertanggung jawab terhadap penguasaan setiap komponen/subtopik yang ditugaskan guru dengan sebaik-baiknya. siswa dari masing-masing kelompok yang bertanggung jawab terhadap subtopik yang sama membentuk kelompok lagi yang terdiri dari dua atau tiga orang. Siswa-siswa ini bekerja sama untuk menyelesaikan tugas kooperatifnya dalam: (a) belajar dan menjadi ahli dalam subtopik bagiannya, (b) merencanakan bagaimana mengajarkan subtopik bagiannya kepada anggota kelompoknya semula. Setelah itu siswa tersebut kembali lagi ke kelompok masing-masing sebagai “ahli” dalam subtopiknya dan mengajarkan informasi penting dalam subtopik tersebut kepada temannya. Ahli dalam subtopik lainnya juga bertindak serupa sehingga seluruh siswa bertanggung jawab untuk menunjukkan penguasaannya terhadap seluruh materi yang ditugaskan oleh guru. dengan demikian, setiap siswa dalam kelompok harus menguasai topik secara keseluruhan, sehingga model pembelajaran ini sangatlah cocok diterapkan disetiap pembelajaran yang membutuhkan peragaan terutama dalam olahraga lompat jauh dengan tujuan agar siswa aktif dan saling bekerja sama dalam melakukan tugas yang diberikan oleh guru.

Dengan model pembelajaran kooperatif tipe jigsaw bila diterapkan dalam pembelajaran teknik dasar lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga penulis yakin akan lebih membuat siswa aktif dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh.

#### **2.4 Hipotesis**

Berdasarkan kajian teoritis dan kerangka berpikir di atas maka hipotesis tindakan penelitian ini adalah “ Terdapat pengaruh model pembelajaran kooperatif



tipe jigsaw terhadap keterampilan teknik dasar lompat jauh pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga”.