

BAB II

KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. Kerangka Teori

1. Hakikat Metode Latihan

Metode latihan bisa diartikan metode yang menerapkan sistem *drill*, bertujuan untuk membuat siswa bisa melakukan tahapan gerakan dengan baik dan efisien. Metode ini sangat tepat untuk membantu siswa yang kurang dalam kecakapan gerak psikomotorik.

Adapun pendapat ahli mengatakan metode latihan adalah suatu teknik yang dapat diartikan sebagai suatu cara mengajar dimana siswa melaksanakan kegiatan-kegiatan latihan, agar siswa memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi daripada yang telah dipelajari. Latihan yang praktis dalam meningkatkan penguasaan keterampilan itu dengan sempurna. Hal ini menunjang siswa berprestasi dalam bidang tertentu.¹

Peranan metode latihan ialah sebagai alat untuk menciptakan proses belajar mengajar yang kondusif. Dengan metode ini diharapkan tumbuh berbagai kegiatan belajar siswa sehubungan dengan mengajar guru, dengan kata lain terciptanya interaksi edukatif antara guru dan siswa. Dalam interaksi ini guru berperan sebagai penggerak atau pembimbing, sedangkan siswa berperan sebagai penerima atau yang

¹ Muska Mosston & Ashworth, *Teaching Physical Education* (First Online Edition 2008)

dibimbing. Proses ini akan berjalan dengan baik jika siswa lebih aktif dibandingkan gurunya.

metode latihan adalah suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. juga sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan.²

Dari pendapat diatas dapat dijelaskan bahwa metode latihan memberikan kesempatan lebih bagi siswa untuk berperan lebih aktif dalam kegiatan belajar mengajar dan meningkatkan kemampuan lainnya dari siswa tersebut.

metode latihan adalah suatu kegiatan melakukan hal yang sama, berulang-ulang secara bersungguh-sungguh dengan tujuan untuk memperkuat suatu asosiasi atau menyempurnakan suatu keterampilan agar menjadi bersifat permanen.³

Dari pendapat di atas dapat dijelaskan bahwa metode latihan adalah suatu kegiatan belajar yang melakukan hal yang sama secara berulang-ulang agar tercapai apa yang ditujukan kepada siswa guna meraih hasil yang maksimal dan bersifat pemanen agar siswa bisa melakukan kapan saja dalam jangka waktu yang lama.

² Sagala, Syaiful, *Konsep dan Makna Pembelajaran*, (Bandung: CV Alfabeta, 2009)

³ Sudjana, Nana, *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*, (Bandung: Sinarbaru, 2008), h. 86

Adapun ciri utama dari metode latihan adalah selama pertemuan berlangsung ada beberapa keputusan yang dipindahkan dari guru kepada siswa. Pemindahan tersebut memberi peranan dan perangkat tanggung jawab baru kepada siswa. guru memberikan beberapa tugas, siswa menentukan dimana, kapan, bagaimana, dan tugas mana yang akan dilakukan pertama kali, guru memberikan umpan balik.⁴

Sistem pengajaran dengan metode latihan didesain untuk meningkatkan keterampilan siswa dengan cara menugaskan siswa untuk melakukan banyak anatomi tersebut diatas.

Sebelum pertemuan guru menjelaskan design lembar tugas yang berisi apa yang harus dilakukan siswa dan bagaimana cara melakukannya, dengan berfokus pada tugas. Guru menjelaskan design lembar tugas yang harus diisi oleh siswa dan cara bagaimana melakukannya dengan berpedoman pada tugas.

Selama pertemuan (S) : 1.siswa menerima tugas, 2.siswa membuat keputusan mengenai : sikap, postur, tempat, urutan pelaksanaan tugas, waktu berhenti, kecepatan dan irama, waktu sela diantara tugas-tugas, memprakarsai pertanyaan-pertanyaan, sedangkan guru hanya mengawasi pelaksanaan tugas oleh siswa, dan mengamati kesulitan yang dihadapi oleh siswa.

Pasca pertemuan (G) : guru memberi umpan balik kepada seluruh siswa. esensi dari pengajaran dengan metode latihan adalah materi

⁴ Samsudin, *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, (Jakarta : Litera, 2008), h. 33

pelajaran diberikan secara utuh dengan penjelasan langsung maupun melalui lembar tugas, latihan yang diberikan secara perorangan kepada setiap siswa.⁵

Jadi dalam pengajaran latihan, peran guru adalah memberikan umpan balik kepada siswa, baik mereka yang telah berhasil melaksanakan tugas dengan sebaik-baiknya, maupun yang belum. Atas dasar pendapat dari penjelasan diatas, metode latihan adalah metode yang ditandai dengan adanya pergeseran pengambilan beberapa keputusan dari guru kepada siswa selama proses belajar mengajar. Perpindahan tersebut memberi peran dan tanggung jawab kepada siswa untuk menentukan cara dan membuat keputusan sendiri dengan tetap memperhatikan ketentuan yang ada.

Jadi yang dimaksud dengan metode latihan dalam penelitian ini adalah model pengajaran yang diterapkan guru pendidikan jasmani, dimana guru akan mempunyai peluang untuk mengajar dalam jumlah siswa yang banyak sekaligus, siswa belajar untuk bisa bekerja secara mandiri, siswa mempelajari konsekuensi atas keputusan yang mereka buat sesuai dengan ketentuan yang ada, siswa belajar mengenai keterbatasan waktu, siswa bisa belajar mengenai sasaran yang harus dicapai dengan melaksanakan tugas-

⁵ Muska Moston and Sara Aswort. *Opcit*, h. 33

tugas tertentu, dan siswa memiliki kesempatan untuk meningkatkan interaksi individual dengan setiap siswa.

2. Hakikat Hasil Belajar Atletik Lompat Jauh

Tujuan belajar bukan hanya menambah pengetahuan atau merubah tingkah laku, akan tetapi agar yang dipelajari dapat digunakan dalam berbagai situasi lain. Serta menggunakan hal yang telah dipelajari ke dalam situasi baru yang belum pernah dihadapi sebelumnya.

Pengertian belajar menurut Nana Sudjana, belajar adalah proses yang ditandai dengan adanya perubahan pada diri seseorang. Perubahan sebagai hasil proses belajar dapat ditunjukkan dalam berbagai bentuk seperti pengetahuan, sikap dan tingkah lakunya, keterampilannya, kecakapan dan kemampuannya, daya reaksinya, daya penerimaannya, dan lain-lain sebagai aspek yang terdapat dalam individu.⁶

Dari pendapat di atas dapat dijelaskan bahwa belajar adalah proses perubahan dalam diri seseorang setelah ia mendapat pengetahuan baru yang bertujuan untuk menjadi individu yang lebih baik dalam sikap maupun kemampuan.

⁶ Sudjana, Nana, *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2008)

Adapun pendapat seorang ahli lain menyatakan bahwa belajar merupakan upaya yang disengaja untuk memperoleh perubahan tingkah laku, baik yang berupa pengetahuan maupun keterampilan.⁷

Jadi sangat jelas dikatakan bahwa belajar itu bertujuan untuk membuat suatu perubahan yang baik dalam sikap maupun kognitif dengan pengetahuan baru yang didapatkan.

Kegiatan belajar mengajar adalah suatu kondisi yang dengan sengaja diciptakan. Gurulah yang menciptakannya guna membelajarkan anak didik. Guru yang mengajar dan anak didik yang belajar. Perpaduan dari kedua unsur manusiawi ini lahirlah interaksi edukatif dengan memanfaatkan bahan sebagai mediumnya. Di sana semua komponen pengajaran diperankan secara optimal guna mencapai tujuan pengajaran yang telah ditetapkan sebelum interaksi belajar dan mengajar dilaksanakan.

Dalam kegiatan belajar mengajar, anak adalah sebagai subjek dan objek dari kegiatan pengajaran. Karena itu, inti proses pengajaran tidak lain adalah kegiatan belajar anak didik dalam mencapai suatu tujuan pengajaran. Tujuan pengajaran tentu saja akan dapat tercapai jika anak didik berusaha secara aktif untuk mencapainya.⁸

Terjadinya kegiatan mengajar karena ada guru dan murid, jika ada guru dan tidak ada murid maka kegiatan belajar mengajar tidak akan bisa terjadi, begitu pula dengan sebaliknya. Dan kemauan murid

⁷ Supandi, Op. cit., hlm. 4.

⁸ Syaiful Bahri Djamarah dan Aswan Zain, op. cit. hlm. 44.

untuk menerima pelajaran dari guru sangat penting dalam mencapai tujuan dari kegiatan belajar dan mengajar.

Hasil belajar adalah hasil yang diperoleh dari interaksi guru dan murid terhadap kegiatan proses belajar dan mengajar yang dirancang atau disusun oleh guru secara sistematis dengan gaya mengajar yang tepat. Dalam menentukan berhasil atau tidaknya suatu proses belajar mengajar dengan cara melakukan test atau evaluasi pengajaran. Evaluasi memiliki dua kepentingan, yakni untuk mengetahui apakah tujuan pendidikan sudah tercapai dengan baik, dan kedua untuk memperbaiki serta mengarahkan pelaksanaan proses belajar mengajar. Dengan ini berarti hasil belajar merupakan akibat yang diperoleh setelah melakukan aktivitas mental atau psikis yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungannya, sehingga ada perubahan dari yang belum bisa sampai menjadi bisa dalam pengetahuan, pemahaman, keterampilan dan nilai sikap. Dan dilakukan secara berulang-ulang sampai melekat pada murid.

Dalam menentukan berhasil atau tidaknya peserta didik dalam menerima pelajaran, guru harus memberi evaluasi atau penilaian dalam bentuk *point* atau nilai dan guru menetapkan penilaian yang akan dilaksanakan.

Sistem pendidikan nasional merumuskan tujuan pendidikan, baik tujuan kurikuler maupun tujuan instruksional, menggunakan

klasifikasi hasil belajar dari Benyamin Bloom, yang secara garis besar membaginya menjadi tiga ranah, yakni ranah kognitif, ranah afektif dan ranah psikomotorik.⁹

Maka ketiga ranah itulah yang harus dijadikan sasaran dalam setiap kegiatan evaluasi hasil belajar, yaitu: (1) apakah siswa sudah dapat memahami semua bahan atau materi pelajaran yang telah diberikan kepada mereka, (2) apakah siswa sudah dapat menghayatinya, (3) apakah materi pelajaran yang telah diberikan itu sudah dapat diamalkan secara nyata dalam praktek atau dalam kehidupan sehari-hari.

3. Hakikat Lompat Jauh Gaya Jongkok

Lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari satu titik ke titik lain 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.¹⁰

Loncat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari satu titik ke titik lain yang lebih jauh/tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu dua kaki dan mendarat dengan kaki/anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik.¹¹

⁹ Sardiman, *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*, (Jakarta, Raja Grafindo Persada, 2004), hlm. 23.

¹⁰ Mochamad Djumidar A. Widya, *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*, (Jakarta, CV Gramada Offset, 2002) h.58

¹¹ Ibid h.53

Seperti halnya yang kita ketahui bahwa lompat jauh adalah salah satu nomor perlombaan di cabang atletik, dan sering kita jumpai di setiap perlombaan atletik di tingkat reginal maupun internasional. Bahkan dari bangku sekolah dasar kita sudah diperkenalkan dengan lompat jauh.

Adapun pengertiannya Lompat jauh adalah keterampilan gerak berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya dengan satu kali tolakkan ke depan sejauh mungkin. Untuk memperoleh hasil yang maksimal, pelompat dapat melakukannya dengan berbagai gaya.¹²

Lompat jauh adalah bentuk suatu gerakan horizontal dan diubah ke gerakan vertikal dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki yang terkuat untuk memperoleh jarak yang sejauh-jauhnya.¹³

Lompat jauh berbeda dengan lompat tinggi. Walau dalam penjelasan yang dijelaskan oleh 2 penulis diatas mengungkit kata “vertikal”. Pada saat melakukan lompatan, gerakan yang dilakukan secara horizontal dan pada saat menumpu gerakan horizontal tersebut diubah menjadi gerakan vertikal dengan melakukan tolakan di papan tumpu. Maksud dari vertikal ini adalah melompat jauh keatas depan dari sumber tenaga pada saat berlari.

¹² Adang Suherman, *Pembelajaran ATLETIK*, Direktorat Jendral Pendidikan, Jakarta, 2001, hlm. 36.

¹³ Giri Wiarto, *Atletik*, (Surakarta: Graha Ilmu, 2013), hlm. 32.

Lompat jauh merupakan gerakan yang diawali dengan berlari secepat-cepatnya dan menolakkan salah satu kaki yang paling kuat di papan tumpuan. Setelah itu membawa titik berat badan ke atas depan dengan melayangkan tubuhnya di udara dengan 3 teknik, yaitu gaya melangkah; gaya menggantung dan gaya jongkok.

Keseluruhan gerak lompat jauh dapat dibagi ke dalam awalan, tolakkan, melayang di udara dan mendarat. Uraian mengenai keempat fase gerakan dalam lompat jauh adalah sebagai berikut:

a. Awalan

Teknik Awalan pada lompat jauh langkah utama paling mendasar yang dilakukan oleh seorang pelompat agar mendapat kecepatan ketika akan melakukan lompatan. Awalan merupakan gerakan permulaan untuk mendapatkan kecepatan dengan berlari ketika akan melakukan lompatan tolakan. Para atlet lompat jauh menggunakan jarak awalan umumnya di Indonesia yang biasa dilakukan dalam perlombaan 30 – 40 meter.

Jarak tersebut tidak menjadi aturan baku, karena jarak tersebut bisa berubah ketika menyesuaikan dengan kemampuan atlet. Kegiatan dalam belajar mengajar anak Sekolah belum tentu bisa menggunakan aturan tersebut, maka aturan tersebut harus

menyesuaikan. Contohnya jarak antara 14 m sampai 20 m atau 15 m sampai 25 m.

Awalan atau Approach adalah gerakan permulaan dalam usaha mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya pada waktu akan melakukan tolakan. Panjang awalan pada saat melaksanakan lompat jauh tergantung pada tiap-tiap pelompat (30-45 meter).¹⁴

dengan berlari yang kian lama kian mendekati kecepatan maksimal, namun masih tetap terkendali untuk melakukan tolakkan. Tujuannya adalah meraih kecepatan maksimal yang terkendali untuk melakukan tolakkan yang sekuat-kuatnya. Pelompat dianjurkan melakukan tolakkan pada saat mencapai kecepatan maksimal untuk mendapatkan tenaga tolakkan yang sebesar-besarnya. Pada saat berlari, pelompat tidak dianjurkan untuk mengurangi kecepatan larinya, karna hal tersebut dapat mempengaruhi gerakan lanjutan seperti tolakan kaki pada saat menolak di papan tumpu dan mempengaruhi hasil lompatan. Maka dari itu guru harus bisa memberikan gerakan yang baik dan benar pada saat memberikan materi.

Jarak awalan harus cukup jauh sekitar 30-45 meter dengan percepatan berlari agar mendapat kecepatan maksimal. Kecepatan

¹⁴ Giri Wiarto, op. cit., hlm.33.

lari sedikit demi sedikit bertambah dan irama langkah pada saat berlari harus stabil dan konsentrasi pada balok tumpu lompat jauh.



Gambar 1. Fase Awalan
sumber. tempatnyabelajarbersama.wordpress.com

b. Tolakan

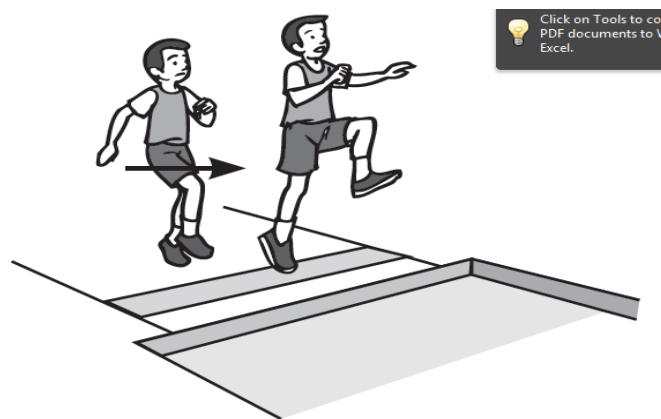
Tolakan merupakan tahapan gerakan kedua dalam lompat jauh, dan biasanya dilakukan dengan tumpuan kaki terkuat guna meraih hasil yang maksimal.

perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horizontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat, Tumpuan atau

tolakan kaki harus yang paling terkuat agar tercapai tinggi lompatan yang cukup tanpa kehilangan percepatan lari.¹⁵

Tolakan dilakukan sebagai tahap pengalihan telapak kaki tolak untuk melepas landas. Tujuannya adalah menghasilkan tolakkan sekuat-kuatnya agar dapat mengangkat titik berat badan setinggi-tingginya.

Seluruh telapak kaki bergulir ke depan, kaki tolak sedikit dibengkokkan dan disusul oleh gerakan kaki ayun, lengan diayun tinggi ke depan berlawanan dengan gerak kaki sehingga menunjang terhadap gerak lepas kaki, badan bagian atas dijaga tegak membentuk sudut hampir 90° dengan pandangan ke depan.



Gambar 2. Fase Tolakan 1
Sumber. tempatnya belajar bersama
wordpress.com

c. Melayang di Udara

¹⁵ Giri Wiarto, op. cit., hlm.34.

Sikap melayang diudara yaitu sikap setelah kaki tolak menolak kaki pada balok tumpuan. Badan akan dapat terangkat melayang diudara, bersamaan dengan ayunan kedua lengan kedepan atas. Tinggi dan jauhnya lompatan sangat tergantung dari besarnya kekuatan kaki tolak dan pelompat harus meluruskan kaki tumpu selurus-lurusnya dan secepat-cepatnya.

Cara melakukannya sebagai berikut :

Sesaat setelah bertumpu kaki tumpu segera diluruskan. Mengangkat pinggul keatas diusahakan selama mungkin diudara dengan cara menjaga keseimbangan dan persiapan pendaratan. Pada saat melayang diudara kedua kaki sedikit ditekuk sehingga posisi badan berada dalam sikap jongkok. Sikap tubuh saat melayang ditentukan oleh gaya dala lompat jauh yaitu gaya jongkok (tuck style), gaya menggantung atau melenting (hang style) dan gaya berjalan diudara (walking in the air style).

Sasaran pokok dari teknik melayang di udara adalah:

- Memelihara keseimbangan badan saat melayang,
- Mengusahakan tahanan udara sekecil mungkin,
- Mengusahakan melayang di udara selama mungkin, dan

- Menyiapkan letak kaki dalam posisi yang menggantungkan pada waktu mendarat, yaitu dengan cara menjulurkan kaki ke depan.¹⁶



Gambar 3. Fase di Udara
 sumber. [tempatnyabelajarbersama](http://tempatnyabelajarbersama.wordpress.com)
wordpress.com

Saat di udara merupakan perbedaan gaya dalam lompat jauh salah satunya ialah gaya jongkok.

Gaya jongkok merupakan salah satu gaya dalam lompat jauh, karena sikap badan pada saat berada di udara menyerupai sikap seseorang yang sedang berjongkok.

Gaya jongkok merupakan gaya tertua dalam lompat jauh, gaya jongkok paling mudah dilakukan karena pelompat hanya melakukan gerakan menekuk kedua kaki saat melayang di udara (seperti keadaan jongkok) jadi lompat jauh gaya jongkok adalah gerakan lompat jauh dimana badan atau tubuh seperti jongkok di udara.¹⁷

¹⁶ Giri Wirianto, Op. Cit. h. 35

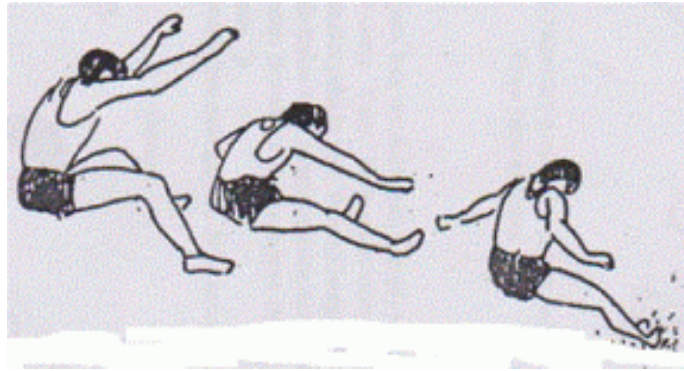
¹⁷ Carr, Gerry A. *Atletik (Edisi Terjemahan)*. (Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada 2000).

Pada dasarnya teknik melakukan gaya jongkok pada saat setelah menumpu menarik kaki gantung yang di belakang mengubah kedepan mengikuti kaki block yang di depan dengan sejajar seolah seperti orang sedang jongkok.

d. Mendarat

Mendarat adalah tahapan terakhir dalam lompat jauh, mendarat dengan benar sangat menentukan hasil lompatan dan menutup kemungkinan terjadinya cedera.

Pada saat mendarat kedua tungkai menjulur ke depan dengan rileks tidak tegang sehingga siap menekuk pada saat yang tepat. Mendarat harus dilakukan dengan cara-cara yang tidak menjadi penyebab pendaratan yang merugikan. Untuk itu sewaktu kaki menyentuh pasir, kepala ditundukkan dan lengan diayunkan ke depan membawa pinggang ke depan mendekati titik berat badan dan bahkan kalau mungkin membawa titik berat badan melewati titik pendaratan di pasir sehingga tidak melakukan pendaratan yang dapat merugikan pelompat.



Gambar 4. Fase Mendarat
 sumber. [tempatnyabelajarbersama](http://tempatnyabelajarbersama.wordpress.com)
wordpress.com

4. Karakteristik Siswa SMA

Bila diamati perjalanan hidup seseorang, sejak dalam kandungan sampai meninggal, selalu kita lihat adanya perubahan-perubahan yang hampir bersamaan antara satu dengan yang lainnya. Setiap perjalanan hidup manusia pasti memiliki banyak perbedaan, namun pada umumnya mereka menemukan persamaan-persamaannya pula.

(pusat kurikulum, 2002) Perkembangan siswa SMA :

1. Mencapai kematangan dalam beriman dan bertakwa kepada tuhan yang maha esa.
2. Mencapai kematangan dalam hubungan dengan teman sebaya, serta kematangan dalam perannya sebagai pria atau wanita.

3. Mencapai kematangan pertumbuhan jasmaniah yang sehat
4. Mengembangkan penguasaan ilmu, teknologi dan seni sesuai dengan program kurikulum dan persiapan karir atau melanjutkan pendidikan tinggi serta berperan dalam kehidupan masyarakat yang lebih luas.
5. Mencapai kematangan dalam karir
6. Mencapai kematangan gambaran dan sikap tentang kehidupan mandiri secara emosional, sosial, intelektual dan ekonomi.
7. Mencapai kematangan gambaran dan sikap tentang kehidupan berkeluarga, bermasyarakat, dan berbangsa.
8. Mengembangkan kemampuan komunikasi sosial dan intelektual, serta apresiasi seni.
9. Mencapai dalam system etika dan nilai.

B. Kerangka Berpikir

Penyajian yang dilakukan dengan metode latihan akan memberikan efek yang berbeda. Pada metode latihan, siswa dituntut untuk berperan aktif dan diberi tanggung jawab untuk mempelajari materi berupa teknik lompat jauh gaya jongkok, yaitu : teknik awalan, teknik tolakan, teknik saat diudara, teknik saat mendarat yang disediakan oleh guru. Siswa diberikan peranan untuk melakukan gerakan sesuai yang telah

diberikan dari mulai teknik awalan sampai dengan gerakan rangkaian lompat jauh gaya jongkok.

Metode latihan, selama pertemuan berlangsung, siswa harus dapat melakukan latihan secara leluasa berdasarkan tugas yang diberikan oleh guru. Mereka diberi peran dan tanggung jawab untuk belajar lompat jauh secara mandiri.

Berdasarkan uraian di atas penulis menduga bahwa dengan metode latihan dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa SMK Negeri 31 Jakarta.

C. Pengajuan Hipotesis

Berdasarkan masalah penelitian yang diuraikan tersebut, maka hipotesis tindakan yang dapat dirumuskan sebagai berikut:

Melalui metode latihan dapat meningkatkan hasil belajar atletik lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMK 31 Jakarta.