

BAB II
KERANGKA TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN PENGAJUAN
HIPOTESA

A. Kerangka Teori

1. Hakikat Pemahaman Konsep Gerak Lompat Jauh

a. Pemahaman Sebagai Bagian Dari Belajar

Belajar merupakan bentuk perubahan tingkah laku yang disengaja berawal dari yang tidak tahu menjadi tahu, dari yang tidak mengerti menjadi mengerti dan dari yang memberikan respon yang salah atas stimulus-stimulus menjadi ke arah memberikan respon yang benar.

Belajar merupakan kegiatan paling pokok dalam proses belajar mengajar manusia, terutama dalam pencapaian tujuan institusional suatu lembaga pendidikan atau sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa berhasil tidaknya suatu pencapaian tujuan pendidikan bergantung pada bagaimana proses belajar yang dialami oleh individu.¹

Menurut Siahaan yang dikutip oleh Nur Hamiyah berpendapat bahwa belajar adalah suatu bentuk pertumbuhan atau perubahan dalam diri seseorang yang dinyatakan dengan cara bertingkah laku yang baru

¹ Nur Hamiyah dkk, Strategi Belajar-Mengajar di Kelas, (Jakarta : Prestasi Pustaka Jakarta, 2014), h.1

berdasarkan pengalaman atau latihan. Tingkah laku yang baru itu misalnya dari tidak tahu menjadi tahu, timbulnya pengertian baru, serta timbul dan berkembangnya sifat-sifat social dan emosional.² Jadi hakikat belajar adalah suatu perubahan dari individu tersebut.

Perubahan yang terjadi dalam diri seseorang banyak sekali, baik sifat maupun jenisnya, karena itu tidak setiap perubahan diri seseorang merupakan perubahan dalam arti belajar. Perubahan yang terjadi dalam aspek-aspek kematangan, pertumbuhan dan perkembangan tidak termasuk perubahan dalam pengertian belajar. Bagi orang awam istilah belajar lebih dipahami sebagai pemilikan pengetahuan atau kemampuan baru.

Selanjutnya menurut Sardiman, belajar adalah berubah. Dalam hal ini yang dimaksudkan belajar berarti usaha mengubah tingkah laku. Jadi belajar akan membawa suatu perubahan pada individu-individu yang belajar. Perubahan tidak hanya berkaitan dengan penambahan ilmu pengetahuan, tetapi juga berbentuk kecakapan, keterampilan, sikap, pengertian, harga diri, minat, watak, penyusuaian diri. Jelasnya menyangkut segala aspek organisme dan tingkah laku pribadi seseorang. Dengan demikian, dapatlah dikatakan bahwa belajar itu sebagai rangkaian kegiatan jiwa raga, psiko-fisik untuk menuju ke perkembangan

² Nur Hamiyah dkk, Op.Cit. h.1

pribadi manusia seutuhnya, yang berarti menyangkut unsur cipta, rasa dan karsa, ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik.³

Menurut Supandi yang dikutip oleh Wisudarsih, Perubahan itu dapat bersifat :

- 1) **Kognitif**, perubahan perilaku kognitif itu pada dasarnya terjadi pada aspek pikiran atau intelektual yang meliputi pengetahuan, pemahaman, kemampuan aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi.
- 2) **Afektif**, perubahan afektif berhubungan dengan perkembangan emosi dan social siswa yang meliputi sikap, apresiasi, nilai, dan kepribadian.
- 3) **Psikomotorik**, perubahan perilaku psikomotorik yang dituju adalah perubahan yang terjadi dalam gerak dan kondisi fisik siswa. Secara lebih rinci perubahan perilaku itu meliputi reflex, gerak dasar, kondisi fisik, kemampuan pengamatan, keterampilan gerak dan kemampuan berkomunikasi.⁴

Proses belajar gerak yang bertujuan untuk menguasai gerak keterampilan berlangsung dalam tiga tahapan atau fase. Tiga fase belajar gerak menurut Fitts dan Posner yang dikutip oleh Wisudarsih, sebagai berikut :

- 1) Fase Kognitif merupakan fase awal dalam belajar gerak keterampilan. Disini pelajar berusaha memahami bentuk gerakan yang dipelajari, kemudian mencoba untuk melakukan berulang-ulang.
- 2) Fase Asosiatif merupakan fase kedua dalam belajar gerak keterampilan. Disini pelajar sudah sampai taraf merangkaikan bagian-bagian gerak secara keseluruhan

³ Sardiman, Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar, (Jakarta : Rajawali Pers, 2011), h.21

⁴ Wisudarsih, Hubungan Pemahaman Konsep Gerak dan kepercayaan diri dengan hasil belajar lompat harimau pada siswi kelas VII SMP NEGERI 12 BOGOR (Jakarta : Skripsi 2012 UNJ), h.30

- 3) Fase Otonom merupakan fase akhir dalam belajar gerak keterampilan. Disini pelajar sudah dapat melakukan rangkaian gerakan keterampilan secara otonom dan secara otomatis.⁵

Berdasarkan pada penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa belajar adalah proses perubahan tingkah laku dalam diri manusia dari yang tidak tahu menjadi tahu. Perubahan sebagai hasil dari proses belajar dapat diwujudkan dalam berbagai bentuk yang relatif permanen, seperti perubahan dari tidak tahu menjadi tahu, dari tidak bisa menjadi bisa, dan dari tidak terampil menjadi terampil serta aspek-aspek lainnya.

b. Konsep Gerak Lompat Jauh

Istilah konsep gerak menunjukkan pada gagasan-gagasan kognitif yang memiliki nilai transfer.

Terdapat enam kategori konsep gerak yang berguna dalam pendidikan jasmani yang harus tercakup dalam pembelajaran konsep, yaitu :

- 1) Rangkaian aksi (*action word*)

Rangkaian aksi merupakan kategori atau penjelasan gerakan yang secara luas mencakup respons khusus yang beragam. Istilah seperti keseimbangan berpindah tempat, memukul, menerima, atau berputar merupakan rangkaian aksi yang

⁵ Wisudarsih, Op.Cit. h.9-10

bersifat konsep, sebab aksinya dapat dilakukan dalam banyak cara dan dalam situasi yang berbeda.

2) Kualitas gerak (*movement quality*)

Kualitas gerak merupakan kelompok respons yang mengandung kualitas tertentu. Cara lain untuk melihat respon gerak adalah dengan mengorganisasikannya ke dalam kualitas gerak yang ditujukannya.

3) Prinsip gerak (*movement principle*)

Prinsip gerak adalah pengelompokkan konsep secara meluas yang memasukkan prinsip-prinsip yang mengatur efisiensi dan efektifitas.

4) Strategi gerak (*movement strategy*)

Strategi gerak adalah konsep yang berhubungan dengan bagaimana gerakan digunakan dalam kaitannya dengan benda atau orang lain.

5) Pengaruh gerak (*movement affect*)

Pengaruh gerak merupakan konsep gerak yang dikaitkan dengan pengalaman gerak pada pelaku.

6) Emosi gerak (*Emotional affect*)

Emosi atau jiwa gerak merupakan suatu pengelompokan khusus dari konsep yang berfokus secara khusus pada wilayah afektif pada perkembangan manusia.

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat yang diawali dengan gerakan horizontal dan diubah ke gerakan vertikal dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki yang terkuat untuk memperoleh jarak yang sejauh-jauhnya.⁶ Dalam melakukan lompat jauh, membutuhkan pemahaman konsep gerak dasar dari seorang atlet.

Secara harfiah yang dimaksud dengan lompat adalah mengangkat tubuh untuk mengantarkan dari satu titik ke titik lainnya. Lompat jauh adalah suatu nomor perlombaan yang terdapat dalam cabang atletik. Tujuan utama dari lompat jauh adalah melompat sejauh - jauhnya.⁷

Lompat jauh adalah salah satu dari cabang-cabang atletik yang populer diperlombakan. Salah satu contoh atlet terbaik dunia adalah Mike Powell yang memiliki lompatan sejauh 8,95 m dari Amerika dan diakui sebagai pemegang rekor dunia yang sampai saat ini belum terpecahkan.

Lompat jauh merupakan hasil kecepatan awalan dan tolakan kaki pada papan tolakan. Jauhnya hasil lompatan tergantung pada gerakan parabola yang dihasilkan dari kecepatan awalan dan kekuatan tolakan

⁶ Giri Wiarto, Atletik, (Yogyakarta : Graha Ilmu), h.32

⁷ Abu Amar dkk, Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, (Jakarta : FIK UNJ), h.36

kaki. Jose Manjuel Ballesteros dalam bukunya yang berjudul *Manuall Didaktico de Atletisme* mengatakan bahwa lompat jauh merupakan suatu bentuk olahraga yang dimulai dari sikap awalan atau anjang - anjang kemudian tolakan dari papan tolakan menuju ke daerah pendaratan yang berpasir. Hal demikian sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Djumidar bahwa lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat dari anjang-ancang dengan gerak vertical yang dihasilkan dari kaki tumpu, formulasi dari kedua aspek tadi menghasilkan suatu gaya gerak parabola dari titik pusat gravitasi.⁸

Tujuan dari lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik tertentu ke titik lainnya. Lapangan lompat jauh terdiri dari bak lompatan, bak tumpuan, dan lintasan. Ukuran lapangan dengan lebar lintasan dalam lompat jauh $\pm 1,22$ m dan memiliki panjang $\pm 45 - 50$ m, balok tumpuan berukuran 20cm (l) x 122cm (p) x 10cm (t), ukuran bak lompatan panjang ± 9 m dan lebarnya 2,75 m, serta kedalaman pasir dalam bak lompatan ± 75 cm.⁹

Faktor - Faktor yang berpengaruh terhadap terbentuknya gerakan tubuh saat melompat adalah kecepatan tubuh saat melakukan awalan yang menghasilkan kecepatan tubuh ketika menolak dan kekuatan menolaknya.

⁸ Djumidar, *Dasar - Dasar Atletik*, (Jakarta : Universitas Terbuka, Depdiknas, 2001), h.12.40

⁹ Giri Wiarto, *Op.Cit.* h.32-33

Prinsip dasar lompat jauh adalah meraih kecepatan awalan yang setinggi - tingginya sambil tetap mampu melakukan tolakan - tolakan yang kuat ke atas dengan satu kaki untuk meraih ketinggian saat melayang yang memadai sehingga dapat menghasilkan jarak lompatan.

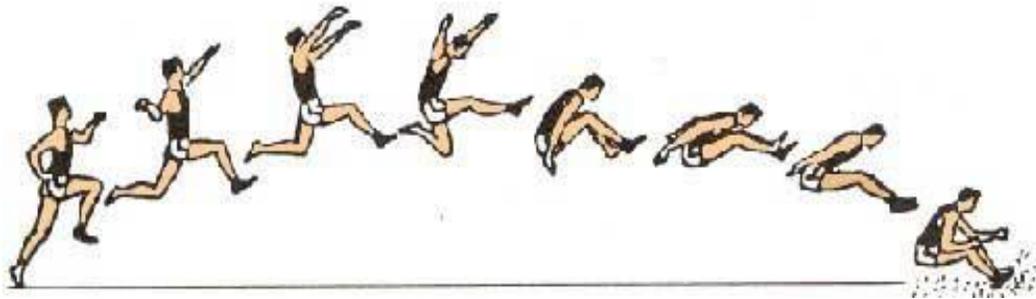
Gaya berjalan di udara merupakan salah satu gaya dalam lompat jauh. Gerakannya lebih sulit dibandingkan dengan gaya jongkok maupun gaya menggantung karena gaya ini membutuhkan kelincahan gerak. Teknik yang harus dikuasai yaitu awalan, tumpuan, melayang dan mendarat.¹⁰ Keempat unsur tersebut merupakan suatu kesatuan, yaitu urutan gerakan lompat yang tidak terputus.

Dengan demikian dapat dipahami bahwa hasil lompatan dipengaruhi oleh kecepatan lari awalan, kekuatan kaki tumpu menolak dan koordinasi waktu melayang di udara dan mendarat di bak lompat. Lompat jauh sendiri bertujuan untuk mendapatkan hasil lompatan yang sejauh - jauhnya dan kecepatan saat melakukan awalan dan kekuatan kaki pada saat menolak merupakan faktor yang penting dalam pencapaian jarak lompatan.

Adapun teknik dari gerakan lompat jauh yang dibagi menjadi empat, antara lain¹¹ :

¹⁰ Abu Amar dkk, Op.Cit. h.36

¹¹ Abu Amar dkk, Op.Cit. h.36



Gambar 1. Long Jump

**Sumber : <http://www.brianmac.co.uk/longjump/index.htm>. Diakses
Rabu 21 Desember 2016**

a. Awalan

Awalan bertujuan untuk mendapatkan kecepatan setinggi - tingginya sebelum mencapai balok tolakan dengan melakukan lari cepat untuk mendapatkan dorongan ke depan yang lebih banyak saat melompat dan melayang di udara. Awalan dilakukan dengan mengambil jarak kurang lebih 40 meter.

b. Tumpuan

Tumpuan adalah perpindahan yang sangat cepat antara lari awalan dan melayang. Beberapa langkah sebelum menumpu, pelompat harus sudah siap untuk bertumpu dengan kuat. Tumit bertumpu lebih dahulu, diteruskan dengan seluruh telapak kaki.

Pandangan tetap lurus ke depan agar tepat pada balok tumpuan. Gerakan lompat ditunjang oleh tenaga dari kekuatan kaki tumpu, yaitu daya lompat dari tungkai dan kaki yang disertai ayunan lengan dan

tungkai ayun, agar seluruh badan terangkat ke atas. Sudut lompatan yang baik adalah kurang lebih 45 derajat.

c. Melayang (saat di udara)

Setelah gerakan lompatan dilakukan, badan akan terangkat tinggi ke atas dan seimbang. Selama melayang kedua kaki digerakkan dengan pangkal paha sebagai poros, seperti berjalan atau lari. Teknik gerakannya adalah sebagai berikut :

Setelah kaki ayun terangkat ke depan, kaki ayun digerakkan lagi ke belakang dan kaki tumpu digerakkan ke depan. Selanjutnya kaki ayun di gerakan ke depan lagi sehingga sejajar dengan kaki tumpu.

Dalam lompat jauh terdapat tiga teknik atau tiga gaya yang dapat membedakan, yaitu :

- Melayang dengan sikap jongkok, pada waktu menumpu kaki ayun melakukan gerakan dengan mengangkat lutut setinggi mungkin dan disusul oleh kaki tumpu dan kemudian sesaat sebelum mendarat kedua kaki dibawa ke arah depan.
- Melayang dengan sikap bergantung, pada waktu menumpu kaki ayun dibiarkan tergantung lurus badan tegak kemudian disusul oleh kaki tumpu dengan sikap lutut ditekuk sambil pinggang didorongkan ke arah depan yang kemudian kedua lengan merentangkan ke atas

lalu ke belakang. Dengan memperhatikan keseimbangan badan agar tetap terpelihara hingga mendarat¹²

d. Mendarat

Pada waktu mendarat, pelompat harus menjulurkan kedua belah tangan dengan sejauh - jauhnya ke depan dan tetap menjaga keseimbangan badan supaya tidak jatuh ke belakang dengan teknik sebagai berikut :

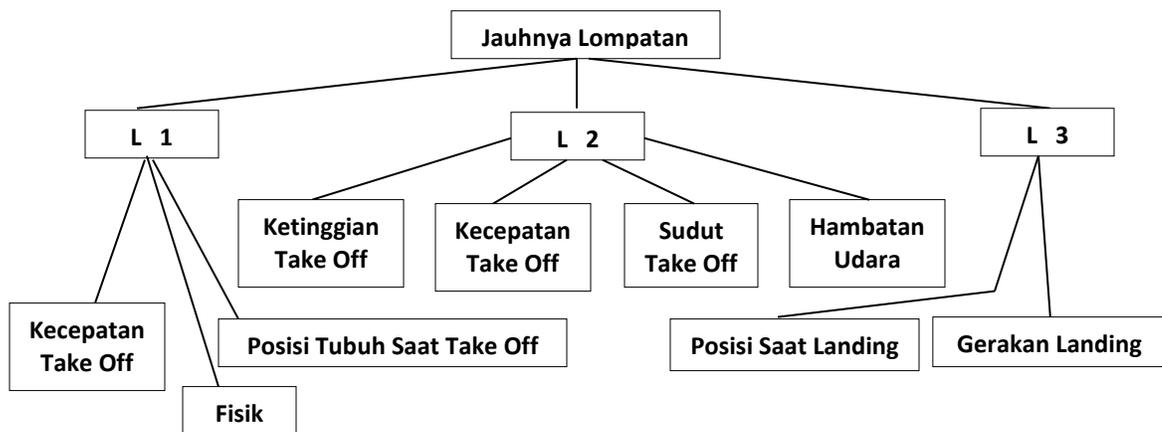
Berat badan harus dibawa ke depan dengan cara membungkukkan badan dan lutut hampir merapat serta dibantu dengan menjulurkan tangan ke depan. Pada waktu pendaratan, lutut dibengkokkan sehingga dapat meningkatkan momentum yang membawa badan ke arah depan atas. Kaki mendarat dengan tumit terlebih dahulu mengenai tanah.

Pada umumnya ketiga gaya tersebut waktu mendarat tidak berbeda karena dipengaruhi oleh suatu peraturan bahwa suatu pendaratan harus dua kaki. Yang perlu diperhatikan sewaktu mendarat adalah kedua kaki mendarat secara bersamaan diikuti dengan dorongan pinggul ke depan sehingga badan tidak ada kecenderungan jatuh ke belakang yang mengakibatkan kerugian bagi si pelompat.

Berikut adalah hal – hal yang harus dihindari dan diperhatikan dalam mendarat pada lompat jauh, antara lain¹³:

¹² Djumidar, Op.Cit. h. 12.42

Yang harus dihindari yaitu (1) memperpendek atau memperpanjang langkah terakhir sebelum menumpu; (2) menurunnya kecepatan sebelum melakukan tumpuan; (3) tumpuan dilakukan dari tumit; (4) pada waktu gerakan menumpu badan miring ke belakang atau condong ke belakang; (5) waktu melayang gerakan meronta - ronta menghambat gerak maju depan; dan (6) salah satu kaki mendarat sebelum waktunya. Sedangkan yang harus diperhatikan yaitu (1) kecepatan ancap - ancap harus konstan, (2) upayakan tumpuan yang tepat dengan kaki gerakan harmonis, (3) mengubah langkah untuk melakukan tumpuan, (4) tangan membantu kelangsungan gerakan maju ke depan; dan (5) gerakan kaki dan lengan jangan membuat gerakan yang berlawanan agar waktu mendarat lebih baik dan jauh.



Gambar 2. Faktor-Faktor Dasar Lompat Jauh

Sumber : Buku The Biomechanics of Sports Techniques 2000, h.428

Berdasarkan pada gambar di muka dapat dilihat beberapa factor yang mempengaruhi jauhnya lompatan pada fase L1 adalah fase tolakan, sedangkan L2 adalah fase melayang dan L3 adalah fase mendarat. Fase - fase tersebut juga dipengaruhi oleh beberapa faktor terhadap jarak

¹³ Djumidar, Op.Cit, h.12.43

horizontal dalam jauhnya lompatan. Adapun penjelasan adalah sebagai berikut :

- a. L 1 yaitu saat menolak jarak dari pusat masa tubuh ke papan tolakan dipengaruhi oleh faktor kecepatan, posisi tubuh dan fisik yang berpengaruh terhadap jauhnya lompatan.
- b. L 2 yaitu saat melayang di udara, jarak melayang di udara dipengaruhi oleh faktor ketinggian saat menolak, kecepatan, sudut tolakan, dan hambatan udara yang berpengaruh terhadap jauhnya lompatan.
- c. L 3 yaitu fase mendarat yang jarak saat mendarat dipengaruhi oleh factor posisi tubuh saat akan mendarat dan gerakan akhir pada saat mendarat di bak pasir yang berpengaruh terhadap jauhnya lompatan.

Berdasarkan pada gambar dimuka, Biomekanika James G. Hay yang dapat mengembangkan faktor dasar terhadap jauhnya lompatan adalah jarak yang dilalui dalam lompatan jauh dibagi menjadi tiga yaitu :

(1) Jarak mendarat antara tepi depan dari papan tolakan dan pusat gravitasi atlet pada saat melayang; (2) jarak yang didapat oleh pusat gravitasinya ketika akan di udara; (3) jarak mendarat pusat gravitasinya pada saat tumit menyentuh tanah dan tanda pada tanah dari jarak lompatan yang akhirnya diukur.¹⁴

Berdasarkan pada penjelasan diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa lompat jauh adalah olahraga mengangkat tubuh yang diawali dengan lari secepat-cepatnya untuk mencapai lompatan yang

¹⁴ James G.Hay, The Biomechanics of Sports Techniques (Printice-Hall, Inc, Englewood, New Jersey, 1993) h.425

jauh. Hal yang perlu diperhatikan pada lompat jauh yaitu mengenai anggota tubuh seperti lengan, posisi tubuh, kaki dan pandangan mata yang diuraikan pada tahapan persiapan, pelaksanaan dan sikap akhir atau gerakan lanjutan.

Maka gerakan lompat jauh dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut : (1) Sikap awalan terdiri dari posisi berdiri dan badan tegap, kaki tumpuan berada didepan, sikap badan condong ke depan, pandangan ke depan, dan lari secepatnya; (2) Sikap tumpuan terdiri dari kaki tumpu bertumpu pada balok, tumit bertumpu lebih awal, gerakan ayunan lengan, meluruskan tungkai, dan pandangan ke depan; (3) Sikap melayang terdiri dari kedua kaki digerakan dengan pangkal paha, mengangkat lutut dan kaki setinggi mungkin, kedua lengan direntangkan ke atas lalu kebelakang, kaki ayun sejajar dengan kaki tumpu, dan pandangan ke depan; (4) Sikap mendarat terdiri dari kedua lengan direntangkan ke depan, membungkukan badan, lutut di bengkokan, tumit kaki mendarat lebih awal, dan kedua kaki mendarat secara bersamaan.

Berdasarkan pemahaman diatas, dengan demikian konsep gerak lompat jauh dapat dibuat sebagai berikut :

Tabel 1
Konsep Gerak Lompat Jauh

Dimensi	Indikator
1. Sikap Awalan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi berdiri dan tegap 2. Kaki tumpuan berada didepan 3. Sikap badan condong ke depan 4. Pandangan lurus ke depan 5. Lari secepatnya
2. Sikap Tumpuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kaki tumpu bertumpu pada balok 2. Tumit bertumpu lebih awal 3. Gerakan ayunan lengan 4. Teluruskan tungkai 5. Tendangan lurus ke depan
3. Sikap Melayang	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kedua kaki digerakan dengan pangkal paha 2. Mengangkat lutut dan kaki setinggi mungkin 3. Kedua lengan direntangkan ke atas lalu ke belakang 4. Kaki ayun sejajar dengan kaki tumpu 5. Pandangan lurus ke depan
4. Sikap Mendarat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kedua lengan direntangkan ke depan 2. Membungkukkan badan 3. Lutut di bengkokkan 4. Tumit kaki mendarat lebih awal 5. Kedua kaki mendarat secara bersamaan

2. Hakikat Kepercayaan Diri

a. Definisi Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri (*self confidence*) sangat erat kaitannya dengan keyakinan. Rasa percaya diri termasuk aspek mental yang perlu dilatih dan dibina. Rasa percaya diri akan tumbuh dan berkembang dalam suatu pelatihan yang disusun secara terencana dan terarah. Pertumbuhan dan perkembangan yang positif dari percaya diri akan membentuk kepribadian yang baik bagi atlet dalam penampilannya.

Self confidence merupakan aspek kepribadian yang mutlak yang harus dimiliki seorang atlet dalam bidang olahraga apa pun karena berkaitan dengan keyakinan. Seorang atlet yang memiliki percaya diri yang baik, percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olahraga yang diharapkan.

Kepercayaan diri merupakan perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam melakukan tindakannya, juga dapat merasa bebas dalam melakukan hal yang disukainya dan dapat bertanggung jawab atas perbuatannya, serta hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain.

Menurut Horn yang dikutip oleh Apta Mylsidayu mendefinisikan *self confidence* sebagai keyakinan bahwa seseorang memiliki sumber daya internal, terutama kemampuan untuk mencapai keberhasilan, maksudnya

self confidence berakar pada keyakinan dan harapan. Sedangkan menurut Al-Uqshari *self confidence* adalah sebetuk keyakinan kuat pada jiwa, kesepahaman dengan jiwa, dan kemampuan menguasai jiwa.¹⁵

Self confidence menurut Apta Mylsidayu adalah rasa percaya pada kemampuan sendiri bahwa mampu mencapai prestasi tertentu dan apabila prestasinya sudah tinggi, maka individu tersebut akan lebih *self confidence*. *Self confidence* akan menimbulkan rasa aman yang dapat dilihat dari sikap dan tingkah laku yang tampak tenang, tidak mudah ragu-ragu, tidak mudah gugup, dan tegas.¹⁶

Sebagian besar pelatih atau atlet berpikir bahwa percaya diri berarti percaya timnya akan menang atau mengungguli lawannya. Berdasarkan kalimat tersebut, dapat dilihat bahwa percaya diri hampir selalu dianggap sebagai sesuatu yang terjadi di dalam diri si pemain, bukan sesuatu yang dapat dikendalikan. Atlet yang penuh percaya diri biasanya menetapkan target sesuai dengan kemampuannya sehingga berusaha untuk mencapai target tersebut. Apabila mengalami kegagalan akan dihadapi dan diterima dengan lapang dada.

Menurut Indari, kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian

¹⁵ Apta Mylsidayu, Psikologi Olahraga, (Jakarta : PT Bumi Aksara, 2014), h.103

¹⁶ Apta Mylsidayu, Op.Cit, h.103

positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya.¹⁷

Rasa percaya diri yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan individu dimana ia merasa memiliki kompetensi, yakin, mampu, dan percaya bahwa ia bisa karena didukung oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi serta harapan yang realistis terhadap diri sendiri.

Namun *over confidence* atau percaya diri yang berlebihan dapat berakibat kurang menguntungkan terhadap atlet karena menyertai dengan tumbuhnya *over confidence* muncul pula rasa “*menganggap enteng*” lawan. Disisi lain *over confidence* dapat menyebabkan seorang siswa atau atlet mudah mengalami frustrasi jika dikalahkan lawannya¹⁸

Untuk sampai pada tangga juara yang paling tinggi, seorang atlet harus *full confidence* karena sikap mental seperti ini akan sangat membantu atlet dalam proses adaptasi dalam menghadapi ketegangan yang berlebihan, memantapkan *emotional security*-nya, berusaha mencapai target yang ditetapkannya sendiri, dan menghindarkan atlet dari perasaan frustrasi karena kegagalan¹⁹

Berdasarkan pada penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa *self confidence* adalah keyakinan terhadap diri sendiri untuk mencapai suatu

¹⁷ Indari Mastuti, 50 Kiat Percaya Diri, (Jakarta : PT Buku Kita, 2008), h.13

¹⁸ Husdarta, Psikologi Olahraga, (Bandung : Alfabeta, 2010), h.92

¹⁹ Husdarta, Op.Cit, h.93

target yang telah ditentukan dan tidak merasa cemas serta ragu terhadap apa yang akan dilakukannya. Rasa percaya diri harus ditanamkan sejak masih anak-anak agar mereka mempunyai mental yang kuat dalam menghadapi berbagai tantangan.

b. Pembentukan Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri dapat terbentuk dari faktor internal dan eksternal. Kepercayaan diri yang terbentuk dalam faktor internal adalah percaya diri yang timbul dalam dirinya sendiri sedangkan percaya diri yang terbentuk dalam faktor eksternal adalah percaya diri yang dipengaruhi dari luar dirinya seperti dari motivasi keluarganya, lingkungannya, masyarakat atau juga yang lainnya. Gunarsa yang dikutip oleh Monty mengatakan bahwa :

Pembentukan kepercayaan diri berhubungan erat dengan perasaan atau penilaian mengenai kemampuan penilaiannya dalam : (a) aspek sosial : penilaian, tanggapan dan pengakuan masyarakat maupun media massa mengenai prestasinya; (b) aspek intelektual : mempunyai keyakinan bahwa ia dapat mengembangkan akal untuk mengalahkan lawan; (c) aspek fisik : menunjang keyakinannya dan mempertebal kepercayaan diri karena kondisi fisiknya yang prima dan terlatih.

Pendapat poin diatas (a) menjelaskan bahwa kepercayaan diri dapat terbentuk dengan adanya perhatian yang diberikan oleh masyarakat maupun media massa. Masyarakat dan media massa adalah faktor eksternal yang dapat membentuk rasa percaya diri seseorang. Penilaian, tanggapan dan pengakuan masyarakat maupun media massa yang positif juga akan menumbuhkan rasa percaya diri yang telah dimilikinya. Hal sebaliknya jika penilaian, tanggapan dan pengakuan masyarakat maupun media massa yang negatif akan menurunkan rasa percaya diri pada seseorang atau atlet.

Sedangkan penjelasan poin (b) adalah atlet yang selalu dapat menggunakan akal yang dimilikinya untuk dapat menemukan cara dalam memenangkan pertandingan dengan cara sportif adalah atlet yang berpikiran positif terhadap apa yang akan dilakukan karena hal tersebut akan dapat mengembangkan rasa percaya diri, sesuai dengan pendapat Yuanita yang dikutip oleh ... berpendapat bahwa “dengan membiasakan diri berpikir positif, maka akan berdampak positif pula bagi perkembangan rasa percaya diri” dengan demikian berpikir positif akan diikuti dengan sikap positif atlet dalam membantu meraih prestasi.

Dalam penjelasan poin (c) adalah kondisi fisik juga dapat meningkatkan rasa percaya diri. Kondisi fisik yang bagus akan menunjang terhadap aspek lainnya, dalam hal tersebut bahwa kondisi fisik akan

menunjang aspek mental seorang atlet. Atlet akan merasa tenang dalam mengikuti latihan dan pertandingan yang akan diikutinya. Atlet akan merasa yakin bahwa dirinya tidak akan merasa kelelahan, dia akan mampu bermain stabil atau konstan selama dalam pertandingan. Kondisi fisik yang prima akan membantu atlet dalam melakukan gerak apapun tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Ada beberapa cara untuk membangkitkan *self-confidence* pada diri atlet apabila mengalami penurunan *self-confidence* dalam pertandingan antara lain:

- (1) Membangkitkan kembali ingatan pada kesuksesan yang pernah diraih di masa lalu, (2) Mengingat kembali kekuatan yang ada pada diri, kuatkan kenyataan bahwa telah bermain di masa lalu berarti dapat mengulanginya lagi, (3) Mempercayai pada kemampuan dan diri sendiri, (4) Menghindari dari menghakimi diri sendiri dan, (5) Jangan terlalu berhati-hati agar tidak melakukan kesalahan selama bertanding.²¹

Sedangkan menurut Agus Sujanto yang dikutip oleh Wisudarsih mengemukakan ada beberapa faktor yang dapat memperbaiki kepercayaan diri seseorang yaitu :

- 1) Mencari penyebab mengapa seseorang tidak memiliki rasa kepercayaan diri.
- 2) Mengatasi kelemahan dengan memiliki kemauan kuat. Karena hanya dengan hal tersebut seseorang akan memandang suatu perbaikan yang kecil sebagai keberhasilan yang sebenarnya.
- 3) Mengembangkan bakat dan kemampuan lebih jauh.
- 4) Merasa bahagia dengan keberhasilan yang diperoleh dan jangan ragu-ragu untuk bangga dengan hal tersebut.

²¹ Apta Mylsidayu, Op.Cit, h.110

- 5) Membebaskan diri dari pendapat orang lain, jangan berbuat hal yang berlawanan dengan keyakinan diri. Hanya dengan begitu seseorang akan merasa merdeka dan yakin akan diri sendiri.
- 6) Mengembangkan bakat melalui suatu hobi.
- 7) Mengerjakan suatu pekerjaan yang sukar sekalipun dengan penuh rasa optimis.
- 8) Jangan terlalu sering membandingkan dengan orang lain.²²

Ketika seseorang sudah mengetahui dan memahami kedelapan faktor yang dapat memperbaiki kepercayaan diri, maka diharapkan orang tersebut dapat berusaha untuk dapat memperbaiki rasa percaya diri dalam kehidupan pribadi maupun sosialnya, sehingga dapat tampil dengan seluruh potensi yang dimilikinya tanpa memiliki rasa ragu.

Menurut Vealey dan Knight, model *sport confidence* diidentifikasi menjadi 3 komponen atau dimensi *sport confidence*, antara lain :

- 1) Latihan dan Keterampilan Fisik (*Physical Skills and Training*) merupakan tingkat keyakinan atau kepercayaan atlet bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk menjalankan keterampilan fisik yang dibutuhkan guna menunjukkan penampilan yang sukses. Kepercayaan diri berkaitan erat dengan persepsi atlet mengenai kemampuan fisiknya. Penelitian Wilson (dalam Feltz, dkk, 2008) dengan modifikasi SSCQ (*Sources of Sport-Confidence Questionnaire*) menghasilkan bahwa ranking tertinggi yang menjadi sumber kepercayaan diri atlet yaitu kesiapannya secara fisik dan merasa menguasai keterampilan atau teknik yang dibutuhkan.
- 2) Efisiensi Kognitif (*Cognitive Efficiency*) merupakan tingkat keyakinan atau kepercayaan dirinya mampu memfokuskan diri, mampu memelihara konsentrasi dan membuat keputusan guna menunjukkan penampilan yang sukses. Dengan kata lain kerja

²² Wisudarsih, Hubungan Pemahaman Konsep Gerak dan Kepercayaan Diri Dengan Hasil Belajar Lompat Harimau Pada Siswi Kelas VII SMP Negeri 12 Bogor, (Jakarta : Skripsi Universitas Negeri Jakarta, 2012), h.27

kognitif atlet yang percaya diri harus menunjukkan kemampuan berpikir positif, bukan berpikir negatif.

- 3) Keuletan (*Resilience*) merupakan tingkat keyakinan atau kepercayaan atlet bahwa dirinya mampu memfokuskan diri kembali setelah kegagalannya, mampu segera bangkit setelah penampilan yang buruk, mampu mengatasi keraguan masalah dan penurunannya yang sukses. Keuletan juga dikaitkan dengan hasrat untuk mendapatkan hal-hal yang bersifat positif dan menghindari hal-hal yang bersifat negatif.²³

c. Dampak Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri akan memberikan suatu dampak kepada diri individu. Weinberg dan Gloud menyatakan bahwa kepercayaan diri atlet (*sport confidence*) memberi dampak positif pada hal - hal sebagai berikut :

- 1) Emosi, individu yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi akan lebih mudah mengendalikan dirinya didalam suatu keadaan yang menekan.
- 2) Konsentrasi, seorang individu akan lebih mudah memusatkan perhatiannya pada hal tertentu tanpa rasa terlalu khawatir.
- 3) Sasaran, individu cenderung mengarahkan pada sasaran yang cukup menantang, karenanya ia juga akan mendorong dirinya untuk berupaya lebih baik.
- 4) Usaha, individu tidak mudah patah semangat dan frustrasi dalam upaya meraih cita-citanya dan cenderung tetap berusaha kuat secara optimal sampai usahanya berhasil.
- 5) Strategi, individu mampu mengembangkan berbagai strategi untuk memperoleh hasil usahanya.
- 6) Momentum, seorang individu akan menjadi lebih tenang, ulet, tidak mudah patah semangat, terus berusaha, mengembangkan dan membuka usaha bagi dirinya²⁴

Dampak yang ditimbulkan dari kepercayaan diri sendiri, menunjukkan bahwa kepercayaan diri memberikan penguatan mental

²³ Wisudarsih, Op.Cit, h.28

²⁴ Monty P Setiadarma, Dasar-Dasar Psikologi Olahraga, (Jakarta : Pustaka Sinar Harapan, 2000), h.245-247

dalam diri atlet untuk mencapai sebuah kesuksesan. Kepercayaan diri sangat berperan penting karena memberikan kekuatan tersendiri dalam mencapai kesuksesan. Tanpa memiliki rasa percaya diri secara penuh, seorang atlet tidak dapat mencapai prestasi tinggi karena ada hubungan antara motif berprestasi dan percaya diri.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa dampak dari kepercayaan diri akan berpengaruh pada prestasi atlet untuk mencapai kesuksesan seperti dapat mengendalikan emosi, mempunyai konsentrasi yang tinggi atau tidak cemas, sasaran yang menantang, tidak mudah patah semangat atau berusaha, memiliki banyak strategi, dan dapat memposisikan dirinya menjadi lebih tenang dan bersemangat.

d. Manfaat Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri ditandai dengan harapan yang tinggi. Keberhasilan dapat membantu individu untuk membangkitkan emosi positif, memfasilitasi konsentrasi, mencapai tujuan, meningkatkan kepercayaan, upaya meningkatkan strategi permainan, menjaga momentum, dan mempengaruhi kinerja. Pada intinya, kepercayaan dapat mempengaruhi perilaku dan kognisi. Disini akan dibahas masing-masing manfaat dari percaya diri secara singkat, yaitu :

- 1) **Membangkitkan Emosi Positif**
Ketika merasa yakin, seseorang mungkin bermain lebih tenang dan santai (pikiran dan tubuh) untuk menjadi agresif dan tegas. Penelitian Jones (1995) telah mengungkapkan bahwa atlet dengan tingkat keyakinan yang tinggi akan dapat menafsirkan kecemasan ke hal yang lebih positif daripada atlet yang kurang percaya diri.
- 2) **Memfasilitasi Konsentrasi**
Ketika anak didik atau atlet merasa yakin, pikirannya bebas untuk focus pada tugas dihadapannya. Apabila kurang percaya diri maka cenderung akan khawatir tentang seberapa baik yang dilakukan / seberapa baik orang lain berpikir yang dilakukan.
- 3) **Mencapai Tujuan**
Orang percaya diri cenderung lebih mudah untuk mencapai apa yang diinginkan atau tujuan yang diinginkan. Self-confidence memungkinkan untuk meraih tujuan dan menyadari potensi. Sedangkan orang yang tidak percaya diri cenderung lebih sulit untuk menetapkan tujuan.
- 4) **Meningkatkan Kepercayaan**
Berapa banyak upaya seseorang memperluas dan berapa lama anak didik atau atlet akan bertahan dalam mengejar tujuan sangat tergantung pada *self-confidence*.
- 5) **Mempengaruhi Strategi Permainan**
Dalam olahraga, atlet pada umumnya merujuk kepada “bermain untuk menang”. Atlet yakin cenderung untuk bermain, untuk menang biasanya tidak takut untuk mengambil resiko sehingga merupakan suatu keberuntungan untuk menguasai kompetisi.
- 6) **Mempengaruhi Momentum Psikologis**
Kepercayaan diri sangat mempengaruhi atlet dan pelatih dalam upaya menang atau kalah dalam suatu pertandingan. Mampu menghasilkan momentum positif atau sebaliknya momentum negatif merupakan aset penting. Orang-orang yang percaya diri pada diri sendiri dan kemampuannya akan tidak mudah untuk menyerah, biasanya melihat situasi dimana hal-hal yang akan dijadikan motivasi dan tantangan.
- 7) **Mempengaruhi Kinerja**
Hubungan yang penting bagi praktisi adalah antara self-confidence dan kinerja. Faktor yang mempengaruhi hubungan tersebut antara lain: (a) karakteristik kepribadian, (b) karakteristik demografi (jenis kelamin), (c) mempengaruhi kegairahan atau kecemasan, dan (d) mempengaruhi kognisi

²⁵(atribusi untuk keberhasilan atau kegagalan)

Berdasarkan pada uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan yang dimiliki individu/siswa/atlet mengenai kemampuan mereka untuk berhasil dalam melakukan lompat jauh. Adapun indikator dalam kepercayaan diri antara lain: latihan dan keterampilan fisik, efisiensi kognitif dan keuletan.

3. Hakikat Hasil Belajar Lompat Jauh

Belajar merupakan proses perubahan dalam diri manusia. Apabila tidak terjadi perubahan dalam diri manusia setelah belajar, maka tidaklah dikatakan bahwa telah berlangsung proses belajar. Perubahan sebagai hasil proses belajar dapat diwujudkan dan ditimbulkan dalam berbagai bentuk seperti perubahan pengetahuan, pemahaman sikap dan tingkah laku, kecakapan serta kemampuan mental.

Hasil belajar diartikan sebagai akibat dari proses belajar yang sistematis. Hasil belajar dalam pendidikan olahraga terdapat 4 aspek yang menjadi aspek penilaian, antara lain:

1) Kognitif

Sesuai dengan taksonomi BLOOM, bahwa :

²⁵ Husdarta, Psikologi Olahraga, (Bandung : Alfabeta,2010), h.129

- a) Pengetahuan (*Knowledge*), kemampuan mengingat (misalnya: siswa mampu menjelaskan bagaimana cara melakukan gerakan lompat jauh).
- b) Pemahaman (*Comprehension*), kemampuan memahami (misalnya: siswa mampu menyimpulkan teknik lompat jauh yang didemonstrasikan oleh guru).
- c) Aplikasi (*Application*), kemampuan penerapan (misalnya: siswa mampu menerapkan gerakan yang telah didapat saat penilaian).
- d) Analisis (*Analysis*), kemampuan menganalisis suatu informasi yang luas dan menjadi bagian-bagian kecil (misalnya: siswa mampu menganalisis berbagai teknik gerak dalam lompat jauh).
- e) Sintesis (*Synthesis*), kemampuan menggabungkan beberapa informasi menjadi suatu kesimpulan (misalnya: siswa mampu menerapkan berbagai gabungan teknik dasar dalam suatu gerakan lompat jauh).
- f) Evaluasi (*Evaluation*), kemampuan mempertimbangkan mana yang baik mana yang buruk dan memutuskan untuk mengambil tindakan tertentu (misalnya : siswa mampu mengambil strategi dalam melakukan gerakan lompat jauh).

2) Afektif

Penilaian afektif dibagi atas penilaian efektif secara umum (budi pekerti) dan penilaian efektif per-mata pelajaran. Aspek-aspek afektif meliputi (a) penilaian sikap, (b) penilaian tingkah laku, (c) minat, (d) emosi, (e) motivasi, (f) kepercayaan diri, (g) kerja sama, (h) koordinasi dari setiap siswa.

Penilaian hasil belajar afektif dapat dilakukan melalui pengamatan dan interaksi langsung secara terus-menerus. Penilaian terhadap hasil belajar aspek afektif pada umumnya dilakukan secara non ujian. Misalnya untuk mengetahui siapa yang menjadi siswa disiplin, siapa yang percaya diri dalam melakukan lompat jauh, siapa yang dapat berkonsentrasi dalam melakukan setiap gerakan, siapa yang memiliki kecemasan dan siapa yang tidak mudah putus asa dan semangat dalam melakukan gerakan dan lain-lain.

3) Psikomotorik

Terdapat 6 jenjang kemampuan dalam aspek psikomotorik, yaitu :

- a) Gerak refleks berarti gerakan yang muncul tanpa sadar dalam menjawab stimulus.
- b) Gerak dasar adalah perpaduan gerak refleks dan dasar-dasar dari keterampilan.

- c) Kemampuan perseptual adalah merupakan interpretasi stimulus dengan berbagai cara yang memberi data kepada seseorang untuk melakukan penyesuaian dengan lingkungannya.
- d) Kemampuan fisik merupakan karakteristik fungsional dari kekuatan organik yang esensial bagi perkembangan gerak yang sangat terampil.
- e) Gerak terampil merupakan tingkat efisiensi pada saat melakukan tugas-tugas gerak kompleks yang didasarkan atas pola gerak intern.
- f) Komunikasi nondiskursif adalah komunikasi melalui gerakan tubuh, mulai dari ekspresi sampai gerakan koreografis yang rumit.

4) Kebugaran

Menurut Samsudin Aspek kebugaran meliputi komponen kebugaran yaitu daya tahan kardiovaskuler dan otot (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*fleksibility*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuract*), kelincahan (*agility*), dan daya ledak (*power*), serta koordinasi (*coordination*).²⁶

Ketercapaian belajar lompat jauh oleh siswa tergantung pada bagaimana tahapan-tahapan gerak dilalui secara sempurna oleh siswa. Indikator keberhasilan belajar lompat jauh dapat ditentukan

²⁶ Wisudarsih, Op.Cit, h.32

melalui penilaian kepada siswa tentang penguasaan gerak lompat jauh siswa dimulai dari proses sikap awal gerakan sampai sikap akhir.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa hasil belajar lompat jauh adalah kemampuan siswa dalam melakukan gerakan lompat jauh setelah menerima proses belajar, yaitu proses yang direncanakan secara sistematis oleh guru olahraga. Alat penilaian keberhasilan lompat jauh berbentuk tes penampilan yaitu bentuk alat ukur keberhasilan siswa berdasarkan proses.

Kriteria penilaian ditinjau dari (1) aspek kognitif yaitu pemahaman siswa terhadap konsep gerak lompat jauh, (2) aspek afektif yaitu pengamatan sikap siswa dalam melakukan gerakan lompat jauh, dan (3) aspek psikomotor yaitu tes terhadap kualitas gerakan lompat jauh siswa mulai dari sikap awal, sikap tumpuan, sikap melayang dan sikap mendarat.

4. Hakikat Karakteristik Siswa SMA kelas XI (Usia 15 - 17 tahun)

Karakteristik siswa adalah keseluruhan, kelakuan dan kemampuan yang ada pada siswa sebagai hasil dari pembawaan dan lingkungan sosialnya sehingga menentukan pola aktivitas dalam meraih cita-cita.

Usia siswa SMA kelas XI merupakan masa adolesensi usia masa remaja berlangsung. Secara psikologis, menurut Elizabeth B Hurlock masa remaja adalah:

“Usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi berada dibawah tingkat orang-orang yang lebih tua, melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak”.²⁷

Remaja mengalami masa egosentris yaitu kondisi yang hanya mementingkan pendapatnya sendiri dan mengabaikan pendapat orang lain. Remaja banyak menghabiskan waktu untuk memikirkan diri sendiri, tindakan, perasaan dan perhatian diri sendiri. Remaja mengalami peningkatan persepsi diri selaras dengan peningkatan kognitif. Persepsi diri akan berkaitan dengan persepsi atas kemampuan dan keyakinan yang kuat bahwa ia mampu mengerjakan sesuatu, sehingga timbul rasa percaya diri.

Gerak dasar fundamental terdiri atas gerak lokomotor, gerak nonlokomotor dan gerak manifulatif.

a. Gerak Locomotor (*Locomotor Skills*)

Gerak Locomotor adalah gerakan berpindah tempat, dimana bagian tubuh tertentu bergerak atau berpindah tempat. Gerak dasar lokomotor merupakan salah satu domain dari gerak dasar fundamental (*fundamental basic movement*), Keterampilan

²⁷ Wisudarsih, Op.Cit, h.33

lokomotor didefinisikan sebagai keterampilan berpindahnya individu dari satu tempat ke tempat yang lain. Sebagian besar keterampilan lokomotor berkembang dari hasil dari tingkat kematangan tertentu, namun latihan dan pengalaman juga penting untuk mencapai kecakapan yang matang.

Keterampilan lokomotor misalnya berlari cepat, mencongklang, meluncur, dan melompat lebih sulit dilakukan karena merupakan kombinasi dari pola-pola gerak dasar yang lain. Keterampilan lokomotor membentuk dasar atau landasan koordinasi gerak kasar (*gross skill*) dan melibatkan gerak otot besar.

b. Gerak Nonlokomotor (*non Locomotor Skills*)

Gerakan non-lokomotor dapat diartikan juga sebagai keterampilan stabil, gerakan yang dilakukan tanpa atau hanya sedikit sekali bergerak dari daerah tumpuannya. Dapat juga didefinisikan sebagai gerakan-gerakan yang dilakukan dengan gerakan yang memerlukan dasar-dasar penyangga yang minimal atau tidak memerlukan penyangga sama sekali atau gerak tidak berpindah tempat. Gerakan stabilisasi (*nonlokomotor*) termasuk didalamnya, seperti :*Stretching dan Bending, Twisting dan Turning, Swinging dan Swaying, Pushing dan Pulling* .

c. Gerak Manipulatif

Gerak manipulatif melibatkan tindakan mengontrol suatu objek khususnya dengan tangan dan kaki. Ada dua klasifikasi keterampilan dari gerak manipulatif, yaitu reseptif dan propulsif. Keterampilan reseptif adalah menerima suatu objek seperti menangkap dan keterampilan propulsif memiliki ciri pengerahan gaya atau kekuatan terhadap suatu objek, seperti memukul, melempar, memantul atau menendang.

Walaupun sebagian besar keterampilan manipulatif menggunakan tangan dan kaki, tetapi bagian-bagian tubuh yang lain juga dapat digunakan. Manipulasi terhadap objek tertentu mengarah pada koordinasi mata-tangan dan mata-kaki yang lebih baik, terutama penting untuk gerakan-gerakan yang mengikuti jalan atau alur (*tracking*) pada tempat tertentu.

Keterampilan manipulatif merupakan dasar-dasar dari berbagai keterampilan permainan (*game skill*). Gerakan yang memerlukan tenaga, seperti melempar, memukul, dan menendang dan gerakan menerima objek, seperti menangkap merupakan keterampilan yang penting yang dapat diajarkan dengan menggunakan berbagai jenis bola.

Tahap perkembangan anak usia 15 – 17 tahun ditandai oleh perkembangan fisik, perkembangan kognitif, perkembangan psikologis, dan perkembangan emosi :

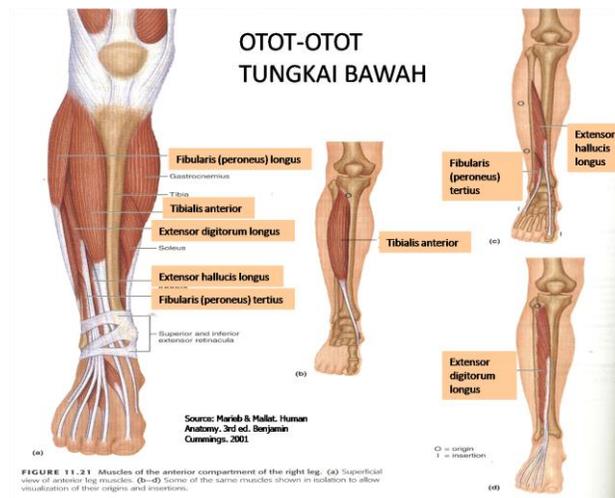
A. Perkembangan Fisik

Yang dimaksud dengan perkembangan fisik adalah perubahan-perubahan pada tubuh, otak, kapasitas sensoris dan ketrampilan motorik .

1. Perkembangan Tinggi dan Berat
2. Perubahan dalam Proporsi Tubuh
3. Perubahan Pubertas

Perkembangan otot tungkai dapat dilihat dari gambar berikut

:



Gambar 3 :Otot Tungkai

Otot yang ada di tungkai adalah :

- Fibularis (peroneus) longus
- Tibialis Anterior
- Extensor digitorum longus
- Extensor hallucis longus
- Fibularis (peroneus) tertius

B. Perkembangan Kognitif

1. Perkembangan Kognitif
2. Perkembangan Pengambilan Keputusan
3. Perkembangan Orientasi Masa Depan
4. Perkembangan Kognisi Sosial
5. Perkembangan Penalaran Moral
6. Perkembangan Pemahaman Agama

C. Perkembangan Psikososial

1. Perkembangan Individu dan Identitas
2. Perkembangan Hubungan dengan Orang Tua
3. Perkembangan Hubungan dengan Teman Sebaya
4. Perkembangan Seksualitas

D. Perkembangan Emosi

Mengenai mempelajari karakteristik siswa, terdapat 3 hal yang perlu diperhatikan antara lain :

- 1) Karakteristik atau keadaan yang berkenaan dengan kemampuan awal atau *prerequisite skill*, seperti kemampuan intelektual, kemampuan berfikir, mengucapkan hal-hal yang berkaitan dengan aspek psikomotor (contohnya: siswa mampu menjabarkan gerak lompat jauh), dan lain-lain
- 2) Karakteristik yang berhubungan dengan latar belakang dan status sosial (*social cultural*).
- 3) Karakteristik yang berkenaan dengan perbedaan-perbedaan kepribadian seperti sikap, perasaan (seperti cemas, kurang percaya diri), minat, dan lain-lain²⁸

Pengetahuan mengenai karakteristik ataupun kondisi siswa ini memiliki arti yang cukup penting dalam interaksi belajar mengajar. Terutama bagi guru, informasi mengenai karakteristik siswa senantiasa akan sangat berguna selain untuk mengetahui bagaimana karakteristik mereka, juga untuk mengetahui kondisi perasaan yang sedang mereka alami dan ini akan sangat berguna dalam memilih dan menentukan pola-pola pengajaran yang lebih baik kedepannya.

Berdasarkan uraian diatas mengenai karakteristik siswa SMA kelas XI (usia 15-17 tahun) dapat disimpulkan bahwa pada masa ini, siswa berada pada masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang sering disebut dengan masa remaja dan didalamnya terjadi perubahan baik dari segi fisik, emosional, dan mental.

²⁸ Sadirman, Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar, (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2007), h.119

B. Kerangka Berpikir

1. Hubungan Pemahaman Konsep Gerak Dengan Hasil Belajar Lompat Jauh

Aspek yang paling dominan dalam pembelajaran olahraga adalah aspek psikomotorik dimana siswa dapat mengaplikasikan berbagai macam gerak yang menjadi tuntutan dengan benar. Namun tidak dapat dipungkiri bahwa dalam hasil belajar lompat jauh meliputi aspek kognitif yang dapat mendukung keberhasilan pembelajaran.

Untuk melakukan gerakan yang benar, siswa terlebih dahulu harus memiliki pemahaman gerak yang benar dan terdapat pada aspek kognitif. Pada pemahaman konsep gerak yang baik, siswa akan mengetahui sejauh mana keterampilan yang dibutuhkan untuk melakukan tugas-tugas yang diberikan kepadanya.

Siswa yang mempelajari dan mengikuti proses pembelajaran perlu memahami teknik gerakan yang benar. Penguasaan gerakan sangat penting agar hasil belajar lompat jauh dapat dicapai secara optimal. Dengan demikian bahwa memahami proses gerakan lompat jauh dari sikap awal, sikap tumpuan, sikap melayang dan sikap mendarat akan sangat menunjang pada penampilan motoriknya.

Berdasarkan uraian diatas, maka diduga terdapat hubungan positif antara pemahaman konsep gerak dengan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas XI SMAN 76 Jakarta.

2. Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Hasil Belajar Lompat Jauh

Siswa yang memperoleh hasil belajar lompat jauh secara optimal akan tidak terlepas dari dukungan kondisi psikis yang ada. Salah satu kondisi psikis yang sangat berpengaruh dan termasuk aspek afektif terhadap penampilan siswa dalam melakukan gerak lompat jauh adalah kepercayaan diri.

Kepercayaan diri merupakan unsur positif yang akan timbul akibat gambaran mental atas kejadian yang akan dihadapi. Pengaruh kepercayaan diri akan mempengaruhi proses pembelajaran untuk mencapai hasil belajar lompat jauh. Oleh sebab itu, guru harus mengetahui kondisi psikis siswanya.

Disamping itu, pengaruh timbulnya rasa kepercayaan diri terhadap hasil belajar lompat jauh juga disebabkan oleh tiga komponen dari *sport confidence* diantaranya (1) Latihan dan Keterampilan Fisik (*Physical Skills and Training*) merupakan tingkat keyakinan atau kepercayaan bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk menjalankan keterampilan fisik yang dibutuhkan guna menunjukkan penampilan yang sukses. Dengan adanya

latihan dan keterampilan fisik, siswa akan terus berlatih untuk meningkatkan keterampilan fisiknya agar memperoleh hasil lompat jauh yang lebih baik dari sebelumnya

Kemudian komponen selanjutnya adalah (2) Efisiensi Kognitif (*Cognitive Efficiency*) merupakan tingkat keyakinan atau kepercayaan dirinya mampu memfokuskan diri, mampu memelihara konsentrasi dan membuat keputusan guna menunjukkan penampilan yang sukses. Dengan kata lain percaya diri harus menunjukkan kemampuan berpikir positif, bukan berpikir negatif. Dengan adanya efisiensi kognitif, siswa dilatih untuk berkonsentrasi penuh dalam melakukan praktek lompat jauh dan selalu berpikiran positif didalam pikirannya “aku bisa” ketika mau melakukan praktek lompat jauh.

Selanjutnya komponen yang ke (3) Keuletan (*Resilience*) merupakan tingkat keyakinan atau kepercayaan bahwa dirinya mampu memfokuskan diri kembali setelah kegagalannya. Dengan adanya keuletan yang dimiliki siswa, apabila siswa mengalami kegagalan dalam praktek melakukan lompat jauh, siswa secara tidak langsung tidak akan mengalami putus asa dan menyerah begitu saja karena dengan keuletannya dapat membuat siswa menjadi bangkit untuk mencoba kembali melakukan praktek lompat jauh untuk kedua kalinya.

Maka, siswa yang memiliki rasa percaya diri dengan adanya tiga komponen yang dimilikinya akan memperoleh hasil belajar yang optimal. Rasa percaya diri merupakan salah satu modal yang harus dimiliki siswa untuk menunjang hasil belajar lompat jauh. Berdasarkan pemikiran diatas, diduga bahwa terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas XI SMAN 76 Jakarta.

3. Hubungan Pemahaman Konsep Gerak Dan Kepercayaan Diri Dengan Hasil Belajar Lompat Jauh

Belajar dan mengajar adalah suatu proses interaksi antara siswa dengan guru untuk mentransfer pengetahuan nilai-nilai dan mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Pada setiap proses pembelajaran diperlukan adanya metode yang tepat agar tujuan pembelajaran dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan.

Untuk melakukan gerakan yang benar dalam melakukan gerakan lompat jauh, siswa terlebih dulu harus memiliki konsep pemahaman gerak yang baik dan benar. Siswa yang paham akan konsep gerak yang baik dan benar akan mengetahui sejauh mana keterampilan yang dibutuhkan untuk melakukan tugas-tugas yang diberikan kepada siswa tersebut, sehingga siswa pun akan melakukannya dengan penuh rasa percaya diri atau tidak ragu-ragu dalam melakukan gerakan lompat jauh.

Selain itu kondisi psikis kepercayaan diri juga perlu diperhatikan. Apabila pemahaman yang baik tidak didukung oleh kondisi mental yang baik, maka hal tersebut akan sangat berpengaruh dalam pencapaian hasil belajar yang optimal. Dengan kata lain, peran keduanya akan sangat berpengaruh terhadap penampilan gerak lompat jauh siswa.

Siswa kelas XI SMAN 76 Jakarta cenderung memiliki hasil belajar yang belum maksimal pada materi gerakan lompat jauh. Hal tersebut dapat saja disebabkan oleh kurangnya pemahaman konsep gerak yang benar dan cenderung tidak percaya diri. Oleh karena itu, guru dapat menentukan tindakan atau strategi pembelajaran agar siswa dapat memahami konsep gerak pada praktek lompat jauh yang tepat dan benar untuk selanjutnya diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam melakukan gerakan lompat jauh

Berdasarkan pada pemikiran diatas, diduga terdapat adanya hubungan pemahaman konsep gerak dan kepercayaan diri dengan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas XI di SMAN 76 Jakarta.

C. Hipotesis

Berdasarkan kerangka teoritis dan kerangka berpikir diatas, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian bahwa diduga pemahaman konsep

gerak dan kepercayaan diri berhubungan kuat dengan hasil belajar pada siswa kelas XI di SMAN 76 Jakarta. Dirumuskan pula bahwa :

1. Terdapat hubungan yang positif antara pemahaman konsep gerak dengan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas XI di SMAN 76 Jakarta.
2. Terdapat hubungan yang positif antara kepercayaan diri dengan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas XI di SMAN 76 Jakarta.
3. Terdapat hubungan yang positif antara pemahaman konsep gerak dan kepercayaan diri dengan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas XI di SMAN 76 Jakarta.