

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kerangka Teoritis

1. Hakikat Hasil Belajar

a) Pengertian Belajar

Menurut Martinis dalam Istarani dan Intan (2015:19) menyatakan bahwa “Belajar adalah proses orang memperoleh kecakapan, keterampilan dan sikap”. Selanjutnya Skinner dalam Dimiyati dan Mudjiono (2015:9) menyatakan bahwa “Belajar adalah suatu perilaku, pada saat seorang belajar, maka responsnya menjadi lebih baik. Sebaliknya, bila ia tidak belajar maka responsnya menurun”. Menurut Singer dalam Siregar dan Hartini (2015:4) menyatakan bahwa “Belajar adalah perubahan perilaku yang relatif tetap yang disebabkan praktik atau pengalaman yang sampai dalam situasi tertentu”. Kemudian Herman Hudojo dalam Asep dan Abdul (2013:3) menyatakan bahwa “Belajar merupakan kegiatan setiap orang. Pengetahuan keterampilan, kegemaran dan sikap seseorang terbentuk, dimodifikasi dan berkembang disebabkan belajar”.

Definisi lain tentang belajar dikemukakan oleh Purwanto (2008:38) yang menyatakan bahwa “Belajar merupakan proses dalam diri individu yang berinteraksi dengan lingkungan untuk mendapatkan perubahan dalam perilakunya”. Menurut B. F. Skinner dalam Syaiful Sagala (2009:14) menyatakan bahwa “Belajar adalah suatu proses adaptasi atau penyesuaian tingkah laku yang berlangsung secara progressif. Menurut C. T. Morgan dalam Pupuh Fathurrohman dan M. Sobry Sutikno (2007:6) menyatakan bahwa “Belajar sebagai suatu perubahan yang relative dalam menetapkan tingkah laku sebagai akibat atau hasil dari pengalaman yang lalu”.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang yang dapat ditunjukkan dalam perubahan tingkah laku, pengetahuan, keterampilan, dan kebiasaan sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.

b) Prinsip-prinsip Belajar

Dimiyati dan Mudjiono (2006:42) menyatakan bahwa beberapa prinsip belajar yang merupakan prinsip yang relatif berlaku umum yang dapat dipakai sebagai dasar dalam upaya pembelajaran yaitu: (1) Perhatian dan motivasi, (2) keaktifan, (3) keterlibatan langsung/pengalaman, (4) pengulangan, (5) tantangan, (6) balikan dan penguatan, (7) perbedaan individual

c) Pengertian Hasil Belajar

Pengertian tentang hasil belajar sebagaimana diuraikan diatas dipertegas lagi oleh Nawawi dalam K. Brahim (2007:39) yang menyatakan bahwa “hasil belajar dapat diartikan sebagai tingkat keberhasilan siswa dalam mempelajari materi pelajaran disekolah yang dinyatakan dalam skor yang diperoleh dari hasil tes mengenal sejumlah materi pelajaran tertentu”. Pendapat ini didukung oleh Yohanes Lagadoni Keraf (2016:16) menyatakan bahwa “Hasil belajar adalah proses perubahan tingkah laku, hasil belajar akan tampak pada setiap perubahan aspek-aspek tertentu. “Belajar merupakan suatu proses kegiatan yang dilakukan secara sadar dan melewati beberapa tahapan untuk memperoleh pengetahuan, merubah sikap serta menambah keterampilan”. Pendapat tersebut juga didukung oleh Purwanto (2017:49) yang menyatakan bahwa “Hasil belajar atau perubahan perilaku menimbulkan kemampuan dapat berupa hasil utama pengajaran (*in-structional effect*) maupun hasil sampingan pengiring (*nurturant effect*).”

Menurut Abdurrahman dalam Asep Jihad Haris (2013:14) menyatakan bahwa “Hasil belajar adalah kemampuan yang diperoleh anak setelah melalui kegiatan belajar”. Selanjutnya menurut Hamalik dalam Asep Jihad Haris (2013:15) menyatakan bahwa “Hasil-hasil belajar adalah pola-pola perbuatan, nilai-nilai, pengertian-pengertian, sikap-sikap, serta apersepsi dan abilitas”.

Menurut Purwanto (2014:14) menyatakan bahwa “Hasil belajar merupakan perwujudan kemampuan akibat perubahan perilaku yang dilakukan oleh usaha pendidikan”. Selanjutnya menurut Agus Suprijono (2010) menyatakan bahwa “Hasil Belajar adalah pola-pola, perbuatan, nilai-nilai, pengertian-pengertian, sikap-sikap,

apresiasi dan keterampilan”. Sedangkan menurut Nana Sudjana dalam bukunya (2012:3) menyatakan bahwa “Hasil belajar siswa pada hakikatnya adalah perubahan tingkah laku sebagai hasil belajar dalam pengertian yang lebih luas mencakup bidang kognitif, afektif, dan psikomotorik”.

Dari pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa hasil belajar adalah perubahan tingkah laku yang mencakup bidang kognitif, efektif, psikomotorik yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya.

d) Faktor-faktor yang Memengaruhi Hasil Belajar

Menurut Daryanto (2016:36-41) bahwa Faktor-faktor yang mempengaruhi belajar bahwa banyak jenisnya, tetapi dapat digolongkan menjadi dua golongan saja. Yaitu faktor intern dan ekstern.

- 1) Faktor intern adalah faktor yang ada dalam individu sedang belajar. Faktor intern ini meliputi :
 - a) Faktor Jasmaniah yaitu faktor kesehatan dan cacat tubuh.
 - b) Faktor Psikologis meliputi intelegensi, perhatian, minat, bakat, motif, kematangan dan kesiapan
 - c) Faktor Kelelahan, Kelelahan pada seseorang dapat dipisahkan menjadi dua macam yaitu, kelelahan jasmani dan kelelahan rohani (bersifat psikis). Kelelahan jasmani terlihat dengan lemah lunglainya tubuh dan timbul kecenderungan untuk membaringkan tubuh. Kelelahan rohani dapat dilihat dengan adanya kelesuan dan kebosanan, sehingga minat dan dorongan untuk menghasilkan sesuatu hilang.
- 2) Faktor ekstern adalah faktor yang ada diluar inividu. Faktor ekstern meliputi:
 - a) Faktor keluarga yaitu cara orang tua mendidik, relasi antara anggota keluarga, suasana rumah, keadaan ekonomi keluarga, pengertian orang tua dan latar belakang kebudayaan.
 - b) Faktor sekolah meliputi metode mengajar, kurikulum, relasi guru dengan siswa, relasi siswa dengan siswa, alat pelajaran, waktu sekolah, standar pelajaran di atas ukuran, keadaan gedung, metode belajar dan tugas rumah.

- c) Faktor masyarakat meliputi kegiatan siswa dalam masyarakat, tempat bergaul, dan bentuk kehidupan masyarakat

Berdasarkan uraian di atas dapat diartikan bahwa hasil belajar dapat dipengaruhi oleh berbagai macam faktor, seperti intelegensi atau tingkat kecerdasan, bakat dan minat, perhatian, motivasi dan cara belajar, maupun dari strategi pembelajaran yang dikembangkan guru, serta metode atau model pembelajaran dan juga suasana keluarga sangat mempengaruhi hasil belajar anak.

2. Hakikat Metode Pembelajaran

a. Pengertian Metode Pembelajaran

Metode pembelajaran adalah cara kerja sistematis yang memudahkan pelaksanaan pembelajaran berupa implementasi spesifik langkah-langkah konkret agar terjadi proses pembelajaran yang efektif mencapai suatu tujuan tertentu seperti perubahan positif pada peserta didik.

Menurut Wina Sanjaya (2016:147) menyatakan bahwa “Metode pembelajaran adalah cara yang digunakan untuk mengimplementasikan rencana yang sudah disusun dalam kegiatan nyata agar tujuan yang telah disusun tercapai secara optimal”.

b. Pengertian Metode Bermain

Bermain adalah suatu kegiatan yang menyenangkan. Kegiatan bermain sangat disukai oleh para siswa. Bermain yang dilakukan secara tertata mempunyai manfaat yang besar bagi perkembangan siswa. Bermain dapat memberikan pengalaman belajar yang sangat berharga untuk siswa. Pengalaman itu bisa berupa membina hubungan dengan sesama teman dan menyalurkan perasaan yang tertekan. Menurut Garvey (2002:110) dalam salah satu tulisannya mengemukakan adanya lima pengertian yang berkaitan dengan bermain yaitu :

1. Bermain adalah sesuatu yang menyenangkan dan memiliki nilai positif bagi anak.
2. Bermain tidak mempunyai tujuan ekstrinsik, namun motivasinya lebih bersifat intrinsik.
3. Bermain bersifat spontan dan sukarela, tidak ada unsur keterpaksaan dan bebas dipilih oleh anak.

4. Bermain melibatkan peran aktif keikutsertaan anak.
5. Bermain memiliki hubungan sistematis yang khusus dengan sesuatu yang bukan bermain misalnya kemampuan kreativitas, kemampuan memecahkan masalah, belajar bahasa, perkembangan sosial, dan lain sebagainya.

Menurut Sukintaka (1992:7) menyatakan bahwa sifat bermain adalah sebagai berikut ; (1) bermain merupakan aktivitas yang dilakukan dengan sukarela atas dasar rasa senang . (2) Bermain dengan rasa senang akan menimbulkan aktivitas yang dilakukan secara spontan. (3) Bermain dengan rasa senang untuk memperoleh kesenangan menimbulkan kesadaran agar bermain dengan baik dan perlu berlatih , kadang-kadang memerlukan kerja sama teman, menghormati lawan, mengetahui kemampuan teman, patuh pada peraturan, dan mengetahui kemampuan dirinya sendiri.

Bermain dapat diartikan sebagai suatu kegiatan melakukan gerakan-gerakan berjalan, melompat, memanjat, berlari, merangkak, berayun dan lain sebagainya. Diana Mutia (2010:151) mengatakan melalui bermain, dapat mengontrol motorik kasar. Pada saat bermain itulah, mereka dapat mempraktikkan semua gerakan motorik kasar seperti berlari, melompat, meloncat dan gerakan yang lainnya dengan tujuan gerak-gerik mereka itu meskipun tidak beraturan secara sistematis tetapi bermakna atau yang diinginkan tercapai yaitu memfungsikan gerakan motorik kasarnya. Anak-anak terdorong untuk mengangkat, membawa, berjalan atau meloncat, berputar, dan beralih respon untuk irama yang mereka dengar. Langkah-langkah seperti di atas harus bisa dibuktikan dalam proses kegiatan belajar mengajar dan guru pun harus partisipatif, aktif, kreatif, inovatif dan menyenangkan, guru melakukan pembelajaran dengan melakukan kegiatan-kegiatan tersebut bisa juga disebut Pembelajaran Aktif, kreatif, inovatif dan menyenangkan (PAKRIEM). Jadi metode bermain adalah suatu metode pembelajaran dengan cara melakukan gerakan-gerakan fisik/jasmani anak dalam rangka mengembangkan otot-otot.

3. Hakikat Olahraga Atletik

a) Sejarah Olahraga Atletik

Atletik pada Masa Yunani Kuno

Atletik pada masa Yunani Kuno disebut sebagai ibu dari seluruh cabang olahraga seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Gerakan atau kegiatan fisik yang ada pada olahraga atletik ini mencerminkan kehidupan manusia di zaman purba. Pada zaman itu, mereka melakukan kegiatan jalan, lari, lompat, dan lempar sebagai usaha dalam mencari makanan, mempertahankan diri, dan mengembangkan hidupnya. Misalnya menyelamatkan diri dari gangguan yang ada di alam sekitar seperti hewan buas. Pembinaan suatu bangsa pada tahun 390 SM, memfokuskan pada peningkatan kekuatan fisik, terutama pertumbuhan menuju bentuk tubuh yang harmonis dan serasi dengan cara melakukan perpaduan kegiatan gymnastik, gramaiika, dan musika.

Atletik pada masa Olimpiade Modern

Gerakan atletik pada masa Olimpiade modern berasal dari masyarakat Eropa pada abad ke-19. Pada abad tersebut, masyarakat di sana telah memulai membentuk perkumpulan-perkumpulan atletik yang kemudian mengadakan perlombaan-perlombaan antar perkumpulan dan antar perguruan tinggi. Captain Mason pada tahun 1817 yang berkebangsaan Inggris, mendirikan perkumpulan atletik yang diberi nama Nepton Guild. Pada tahun 1834, peserta perlombaan atletik harus melewati limit yang ditentukan oleh panitia penyelenggara. Misalnya, limit yang ditentukan oleh panitia untuk lari 440 yard (400 m) adalah 60 detik. Sedangkan, untuk lari 1 mil (1500 m) limit yang ditentukan adalah 5 menit. Pada tahun 1850 perlombaan atletik pertama kali diadakan pada tingkat mahasiswa. Kemudian pada tahun 1855 di Cambridge, diadakan perlombaan atletik antar negara khususnya antara negara Inggris dan Prancis. Sedangkan di Amerika, perkumpulan olahraga atletik pertama kali diadakan di kota San Francisco pada tahun 1860 yang kemudian diberi nama Olympic Club. kejuaraan olahraga atletik pertama kali diadakan oleh Athletic Club New York pada tahun 1868.

b) Pengertian Olahraga Atletik

Atletik adalah cabang olahraga berupa aktivitas fisik (jasmani) yang dinamis dan harmonis, termasuk di antaranya lari, lompat, jalan, dan lempar. Atletik merupakan salah satu unsur dari pendidikan jasmani dan kesehatan, sebagai suatu komponen pendidikan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani. Atletik bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, dan sebagainya. Kata atletik berasal dari bahasa Yunani "athlon" yang berarti "kontes". Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama pada 776 SM.

Dalam dunia olahraga, dikenal banyak sekali cabang olahraga, antara lain adalah atletik, permainan, senam dan bela diri. Dari keempat cabang olahraga tersebut, atletik mempunyai peranan penting, karena gerakan-gerakannya merupakan gerakan dasar bagi cabang olahraga lainnya. Atletik menurut Aip Syarifuddin (1992 :2) berasal dari bahasa Yunani, yaitu Athlon yang artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan atau perjuangan, sedangkan orang yang melakukannya dinamakan Athleta (Atlet). Dengan demikian dapatlah dikemukakan, bahwa atletik adalah salah satu cabang yang dipertandingkan atau diperlombakan yang meliputi atas nomor-nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Atletik merupakan dasar untuk melakukan bentuk-bentuk gerakan yang terdapat didalam cabang olahraga yang lainnya. Dengan mengikuti kegiatan latihan atletik, akan dapat diperoleh berbagai pengalaman yang sangat berguna dan bermanfaat bagi kehidupan, karena didalam melakukan kegiatan atletik akan dilatih kekuatan, kecepatan, kelenturan, kelincahan, ketepatan, daya tekan, koordinasi gerak, keuletan, kedisiplinan dan percaya diri sertabertanggung jawab (Aip Syarifuddin dan Muhadi, 1992/1993 : 60). Dalam cabang olahraga atletik ada empat nomor lompat yaitu nomor lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi dan lompat tinggi galah. Lompat jauh merupakan salah satu nomor atletik yang wajib diajarkan di kelas VIII SMP Negeri Merek Tahun pelajaran 2020/2021.

c) **Manfaat Atletik**

Adapun manfaat Atletik yaitu:

- 1) Bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, dan kemampuan biomotorik lainnya.
- 2) Menjauh diri dari beragam penyakit
- 3) Meningkatkan daya tahan tubuh
- 4) Meningkatkan daya pikiran
- 5) Merangsang pertumbuhan ideal

d) **Cabang-Cabang Atletik**

Adapun cabang-cabang atletik yaitu, sebagai berikut :

- | | |
|----------------------|-------------------|
| 1) Lompat Tinggi | 7) Lari Estafet |
| 2) Lompat Jauh | 8) Jalan Cepat |
| 3) Lompat Galah | 9) Lempar Lembing |
| 4) Lari Jarak Pendek | 10) Lempar Cakram |
| 5) Lari Jarak Jauh | 11) Lempar Martil |
| 6) Tolak Peluru | 12) Panahan |

4. **Hakikat Lompat Jauh**

a) **Pengertian Lompat**

Lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik yang lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki atau anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik (Djumidar A. Widya, 2004: 65).

b) **Pengertian Lompat Jauh**

Lompat jauh adalah suatu gerakan melompat ke depan atas 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-jauhnya. Menurut (KBBI) ” Lompat jauh adalah aktivitas melompat ke arah depan dan jauh dengan salah satu kaki melakukan tolakan pada

tempat yang telah di tentukan seberapa jauh jarak lompatan akan di ukur dari titik lompatan hingga ke titik jejak pertama di bak pasir”.

Menurut J.M Ballesteros, (1979: 54) menyatakan “Bahwa lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horisontal yang di buat sewaktu dari awalan dengan gaya vertikal yang di hasil dari kekuatan kaki tolak”. Sedangkan Menurut Aip Syarifuddin (1992: 90) menyatakan “ Bahwa sebagai suatu bentuk gerakan melompat, mengangkat kaki keatas kedepan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin diudara (melayang diudara) yang dilakukan dengan cepat dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya”.

Berdasarkan uraian diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa lompat jauh adalah suatu gerakan melompat, mengangkat kaki keatas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin yang dilakukan dengan cepat untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya.

c) **Peraturan Lompat Jauh**

Adapun peraturan lompat jauh sebagai berikut :

- 1) Peserta : Peserta pertandingan lompat jauh yang lebih dari 8 orang setiap pesertanya diperbolehkan melompat 3 kali. Tak hanya itu, 8 pelompatan di mana dengan lompatan paling baik bisa melakukan 3 kali lompatan agar penentuan pemenang dapat dilakukan. Peserta yang kurang dari 8 orang akan diatur untuk setiap peserta melompat hanya 6 kali dan itupun secara giliran. Pengukuran akan dilakukan jika seluruh peserta sudah menghasilkan lompatan; pengukuran adalah dari titik bebas paling dekat dengan bak pasir pendaratan. Waktu yang diberikan adalah 1,5 menit kepada setiap peserta dalam melakukan lompatan. Lompatan yang dianggap paling baik adalah hasil yang bakal dicatat supaya bisa dilakukan penentuan pemenangnya.
- 2) Lapangan : Peraturan tak hanya tentang peserta saja, tapi juga akan lapangan tempat dilaksanakannya lompat jauh. Sama halnya dengan peraturan permainan sepak bola, lapangan lompat jauh pun punya aturan tertentu, seperti: Papan tolakan harus memiliki panjang 1,22 m dengan ketebalan 10

cm dan lebar 20 cm. Lintasan awalan harus mempunyai panjang minimal 45 m dengan lebar 1,22 m. Peletakan papan plastisin harus diletakkan di sisi dekat dengan tempat pendaratan supaya bekas kaki pelompat bisa dicatat dengan baik ketika misalnya ada kesalahan tolak yang diciptakan sekurang-kurangnya 1 m dari tepi bagian depan bak pasir pendaratan. Tempat pendaratan harus memiliki lebar minimal 2,75 m dengan minimal 10 m untuk jarak antara garis tolakan hingga akhir area lompatan. Tinggi atau datar permukaan pasir pada tempat pendaratan juga wajib untuk sama dengan bagian sisi atas papan tolakan.

- 3) Pengukuran Lompatan : Aturan pengukuran lompatan pun juga diperlukan pada olahraga lompat jauh dan berikut peraturan yang perlu diperhatikan, yaitu Pengukuran seluruh lompatan adalah dari tempat bekas pendaratan yang ada di bak lompat ke balok tumpuan. Pengukuran juga perlu dilakukan secara tegak lurus dengan garis tumpuan maupun perpanjangannya. Dari sisi bekas pendaratan yang paling dekat dengan balok tumpuanlah pengukuran perlu dilakukan yang kemudian harus kita tarik lurus ke sisi balok tumpuan yang tak jauh dengan bak lompatan. Juri pengukur adalah satu-satunya yang berhak mengukur dan biasanya mereka berjumlah 2 orang. Lompatan yang dinyatakan sah-lah yang akan diukur oleh juri pengukur. Juri pengukur akan mengambil pengukuran lompatan dari balok ujung balok tumpu paling dekat dengan bak pasir hingga tanda awal pendaratan. Apabila selesai melakukan lompatan kemudian si pelompat berjalan mundur, maka otomatis pengukuran yang dilakukan adalah pada jarak saat pelompat mundur. Itulah mengapa pelompat harus berjalan maju saja sesudah melompat. Alat yang digunakan dalam proses pengukuran harus sama pada setiap hasil lompatan atlet ketika perlombaan berlangsung alias hanya ada satu buah alat ukur di pertandingan tersebut. Pengukuran harus dilakukan seteliti mungkin karena selisih 1 cm saja tentu sangatlah berpengaruh. Pencatatan akan hasil lompatan selalu dilakukan oleh pencatat hasil perlombaan.

- 4) **Diskualifikasi** : Diskualifikasi pada lompat jauh artinya seorang pelompat dinyatakan gagal ketika ada hal-hal tertentu yang dilakukannya selama pertandingan, yaitu seperti : Peserta belum melompat juga setelah dipanggil 3 menit. Tumpuan memakai 2 kaki. Pendaratan dilakukan di luar bak lompat. Proses menolak dilakukan dari luar ujung balok tumpuan, sebelum atau juga setelah garis perpanjangan garis tumpuan. Peserta dengan bagian tubuh manapun menyentuh tanah yang ada di belakang garis batas tumpuan, entah itu saat ancang-ancang ketika hendak melakukan lompatan maupun saat lari kencang tanpa adanya tolakan. Sewaktu melakukan pendaratan, peserta menyentuh permukaan tanah di luar area tempat mendarat atau bak lompat sebelum adanya pendaratan yang tepat di bagian bak pendaratan. Peserta melakukan pendaratan dengan melakukan gerakan semacam salto. Ketika sudah melakukan lompatan secara sempurna, pelompat perlu berjalan kembali melewati bak lompat. Intinya, pelompat perlu berjalan kembali ke arah awalan sesudah melompat.
- 5) **Tugas Utama Juri** : Pada lompat jauh juga ada juri yang mengukur hasil lompatan dari peserta atau atlet yang melakukan lompat jauh. Juri pada lompat jauh berperan sebagai pengangkat bendera merah ketika pelompat dianggap gagal dalam melakukan lompatannya atau yang disebut juga dengan diskualifikasi. Juri jugalah yang akan mengangkat bendera warna putih ketika lompatan peserta dianggap benar dan sah.
- 6) **Penentuan Pemenang** : Dalam menentukan pemenang dalam pertandingan lompat jauh, kelihatannya memang mudah di mana ini berdasarkan pada lompatan yang paling jauh. Namun pada dasarnya tak semudah itu karena memang tetap ada sejumlah prosedur yang harus diperhatikan dan dilalui oleh para peserta atau atlet-atletnya. Bahkan tes doping pun harus dilakukan oleh para atlet. Bahkan untuk nilai yang sama di sebuah pertandingan lompat jauh, juara atau pemenangnya akan ditentukan dengan cara memberikan kesempatan ke kedua atlet yang memiliki nilai sama. Kesempatan tersebut

berupa melakukan lompatan kembali, meski memang ada kalanya tetap saja kedua peserta memiliki nilai yang sama lagi walau telah diulang. Apabila masih sama juga, biasanya dalam menentukan pemenang akan dilihat dari prestasi peserta atau si atlet sebelumnya. Ada kemungkinan bahwa keduanya pun memiliki prestasi yang setara sehingga masih sulit dalam penentuannya. Jika sudah demikian, barulah undian perlu diadakan supaya mampu menentukan dan memutuskan pemenang lompat jauh.

d) Teknik Dalam Lompat Jauh

1) Teknik Awalan

Sesuai dengan namanya, ini merupakan proses paling pertama dalam melakukan lompat jauh. Adapun yang dimaksud dengan teknik awalan adalah berlari cepat sekira 20-30 meter. Teknik ini dilakukan untuk memberikan energi atau dorongan ketika melompat nanti. Seorang atlet harus memanfaatkan momentum lari cepat ini untuk mendapatkan lompatan yang jauh.

2) Teknik Tolakan atau Melompat

Setelah melakukan teknik awalan, maka hal selanjutnya yang perlu dilakukan adalah melompat. Akan tetapi, patut diingat bahwa lompatan dilakukan hanya dengan menggunakan satu kaki sebagai pijakan. Adapun, kaki yang dijadikan pijakan adalah yang terkuat (dominan). Melompat dengan menggunakan pijakan dua kaki pasalnya hanya akan menahan tubuh untuk bergerak lebih jauh. Ketika melompat, usahakan untuk sinergikan dengan kecepatan berlari dan kekuatan di kaki yang lainnya agar terlihat seperti melangkah di udara. Itulah tahap kedua dari teknik dasar lompat jauh.

3) Teknik Melayang

Setelah melakukan lompatan, maka tubuh akan berada di udara. Untuk bisa menciptakan lompatan yang jauh, teknik melayang ketika berada di udara juga harus menjadi perhatian. Umumnya, ada tiga gaya dalam

teknik melayang yang bisa diterapkan. Pertama adalah gaya jongkok untuk membuat posisi aerodinamis supaya mencapai jarak yang lebih jauh. Kedua adalah gaya melayang terbang dengan posisi tubuh tegap ke depan. Namun, untuk melakukan gaya ini dibutuhkan keseimbangan yang bagus. Sementara itu, gaya yang ketiga adalah berjalan di udara dengan mengayunkan kaki guna membuat momentum lompat yang lebih jauh. Untuk bisa menguasai ketiga gaya ini dibutuhkan latihan rutin. Selain itu, tubuh pun harus dibiasakan agar lentur.

4) Teknik Mendarat

Teknik mendarat harus diterapkan dengan benar untuk menghindari cedera. Sebab, tubuh akan mengalami benturan yang cukup keras dengan lokasi mendarat. Apalagi setelah berlari kencang dan melakukan tolakan secara maksimal. Ketika mendarat, kedua kaki harus berada dalam posisi berhimpitan. Fungsinya adalah untuk mengurangi guncangan pada kaki dan lutut. Selain itu, usahakan juga untuk tidak mendarat menggunakan bokong karena bisa menimbulkan cedera parah. Demikianlah seluruh teknik dasar lompat jauh.

e) **Manfaat Dalam Lompat Jauh**

Adapun manfaat lompat jauh manfaat yang didapat saat melakukan lompat jauh adalah: Melatih kekuatan, Melatih kelentukan, Melatih kecepatan, Melatih ketepatan, Melatih kelincahan, Melatih daya tekan, Melatih koordinasi gerak, Melatih keuletan, Melatih kedisiplinan dan percaya diri serta bertanggung jawab.

5. **Hakikat Penelitian Tindakan Kelas (PTK)**

a. **Pengertian Penelitian Tindakan Kelas**

Penelitian tindakan kelas merupakan penelitian yang dilakukan di dalam kelas untuk memperbaiki pembelajaran. Menurut Suharsimi Arikunto (2015:1) menyatakan bahwa “Penelitian Tindakan Kelas adalah penelitian yang memaparkan terjadinya sebab-akibat dari perlakuan, sekaligus memaparkan

apa saja yang terjadi ketika perlakuan diberikan, dan memaparkan seluruh proses sejak awal pemberian perlakuan sampai dengan dampak dari perlakuan tersebut”.

Menurut kemmis (dalam wina sanjaya 2012:24) menyatakan “Penelitian Tindakan Kelas adalah suatu bentuk penelitian reflektif dan kolektif yang dilakukan oleh penelitian dalam situasi sosial untuk meningkatkan penalaran praktik sosial mereka”.

Menurut zainal aqib (2016:3) menyatakan “Penelitian Tindakan Kelas adalah penelitian yang dilakukan oleh guru dikelasnya sendiri melalui refleksi diri dengan tujuan memperbaiki kinerjanya sehingga hasil belajar siswa meningkat”.

PTK termasuk penelitian kualitatif walaupun data yang dikumpulkan bisa saja bersifat kuantitatif. PTK berbeda dengan penelitian formal, yang bertujuan untuk menguji hipotesis dan membangun teori yang bersifat umum (*general*). PTK lebih bertujuan untuk memperbaiki kinerja, sifatnya kontekstual dan hasilnya tidak untuk digeneralisasi. Namun demikian hasil PTK dapat saja diterapkan oleh orang lain yang mempunyai latar yang mirip dengan yang dimiliki peneliti.

b. Tujuan Penelitian Tindakan Kelas

Tujuan penelitian tindakan kelas menurut Kunandar (2013 : 63) adalah :

- 1) Untuk memecahkan permasalahan nyata yang terjadi di dalam kelas yang dialami langsung dalam interaksi antara guru dengan siswa yang sedang belajar, meningkatkan profesionalisme guru, dan menumbuhkan budaya akademik di kalangan para guru.
- 2) Peningkatan kualitas praktik pembelajaran di kelas secara terus – menerus meningkat masyarakat berkembang secara cepat.
- 3) Peningkatan pendidikan, hal ini dicapai melalui peningkatan proses pembelajaran.
- 4) Sebagai alat untuk memasukkan pendekatan tambahan atau inovatif terhadap sistem pembelajaran yang berkelanjutan yang biasanya menghambat inovasi dan perubahan.

- 5) Peningkatan mutu hasil pendidikan melalui perbaikan praktik pembelajaran di kelas dengan mengembangkan berbagai jenis keterampilan dan meningkatnya motivasi belajar siswa.
- 6) Meningkatkan sikap profesional pendidik dan tenaga ke pendidikan
- 7) Menumbuhkembangkan budaya akademik dilingkungan sekolah, sehingga tercipta sikap proaktif dalam melakukan perbaikan mutu pendidikan dan pembelajaran secara berkelanjutan.

c. Manfaat Penelitian Tindakan Kelas

Manfaat penelitian tindakan kelas menurut Kunandar (2013 : 68) adalah :

- 1) Manfaat aspek akademis adalah untuk membantu guru menghasilkan pengetahuan yang sanih dan relevan bagi kelas mereka untuk memperbaiki mutu pembelajaran dalam jangka pendek.
- 2) Manfaat praktis dari pelaksanaan PTK antara lain :
 - a) Merupakan pelaksanaan inovasi pembelajaran dari bawah. Peningkatan mutu dan perbaikan proses pembelajaran yang dilakukan guru secara rutin merupakan wahana pelaksanaan inovasi pembelajaran
 - b) Pengembangan kurikulum di tingkat sekolah, artinya dengan guru melakukan PTK, maka guru telah melakukan implementasi kurikulum dalam tataran praktis, yakni bagaimana kurikulum itu dikembangkan dan disesuaikan dengan situasi dan kondisi, sehingga kurikulum dapat berjalan secara efektif melalui proses pembelajaran yang aktif, inovatif, kreatif, efektif dan menyenangkan.

B. Kerangka Berpikir

Hasil observasi dalam penelitian kemampuan lompat jauh yang dilakukan akan dilaksanakan di sekolah tersebut. Dalam mata pelajaran penjaskes kelas VIII khususnya cabang atletik materi yang diajarkan disekolah adalah lompat jauh. Masalah ini sangat berdekatan dengan tugas pokok guru pendidikan jasmani dalam mendidik, mengajar dan melatih siswa agar mereka dapat mencapai hasil yang lebih optimal. Agar guru pendidikan jasmani efektif dalam melaksanakan tugasnya, Maka guru harus berupaya mencari dan mencoba dan menerapkan metode pembelajaran yang relevan dengan bentuk-bentuk gerak yang berdasar pada tahap-tahap perkembangan karakteristik siswa.

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan peneliti telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2013: 64). Berdasarkan pengertian hipotesis di atas, maka hipotesis yang diajukan adalah apakah hasil pembelajaran lompat siswa dapat meningkat dengan menggunakan metode bermain siswa di kelas VIII SMP NEGERI 1 Merek Tahun pelajaran 2020/2021.

D. Defenisi Operasional

Definisi operasional dalam penelitian ini, yakni sebagai berikut:

- a) Belajar merupakan proses dalam diri individu yang berinteraksi dengan lingkungan untuk mendapatkan perubahan dalam perilakunya.
- b) Hasil belajar merupakan perwujudan kemampuan akibat perubahan perilaku yang dilakukan oleh usaha pendidikan.
- c) Atletik adalah cabang olahraga berupa aktivitas fisik (jasmani) yang dinamis dan harmonis, termasuk di antaranya lari, lompat, jalan, dan lempar.
- d) Metode Bermain adalah suatu metode pembelajaran dengan cara melakukan gerakan-gerakan fisik/jasmani anak dalam rangka mengembangkan otot-otot.
- e) Lompat Jauh adalah suatu gerakan melompat ke depan atas 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-jauhnya.
- f) Pelaksanaan pembelajaran adalah pelaksanaan yang di terapkan yang harus memenuhi kategori baik. Pembelajaran dikatakan baik jika pelaksanaan pembelajaran aktivitas guru di peroleh dengan kriteria minimal 61% -80% dan pelaksanaan pembelajaran aktivitas siswa minimal baik nilai 70-89.
- g) Penelitian Tindakan Kelas merupakan salah satu cara yang strategis bagi pendidik untuk meningkatkan atau memperbaiki layanan pendidikan dalam

konteks pembelajaran di kelas, dan sangat bermanfaat bagi pelaksanaan pembelajaran.

