

BAB II

LANDASAN TEORITIS

A. Kajian Teoritis

1. Hakekat Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggapnya sebagai seorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Menurut Abdul Ghafur (dalam Arma Abdullah, 1994:5) menyatakan bahwa “Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak. Jadi hakikat dari pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang dilakukan secara sadar melalui kegiatan jasmani yang intensif”.

Menurut pakar pendidikan jasmani Williams (dalam Arman Abdullah, 1994:3) “Pendidikan Jasmani adalah semua aktivitas manusia yang dipilih jenisnya dan dilakukan dengan tujuan yang dicapai”.

Pada kenyataannya pendidikan jasmani dan kesehatan adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi pendidikan jasmani dan kesehatan berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya seperti hubungan dari perkembangan tubuh/fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap pertumbuhan dan perkembangan aspek

lain dari manusia itulah yang menjadi unik. Tidak ada bidang tunggal lainnya seperti pendidikan jasmani dan kesehatan yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia.

Arma Abdullah (1994:22) menyatakan bahwa “Tujuan pendidikan jasmani di SMA adalah pendidikan jasmani harus berkenaan dengan perbaikan kebugaran jasmani dan kesehatan. Mereka menyatakan ingin mempelajari keterampilan baru dan berbagai macam olahraga. Mereka juga menyatakan bahwa pendidikan jasmani harus lebih berbuat banyak dari pada hanya mengembangkan tubuh, ia juga harus mengembangkan pikiran dan mempersiapkan siswa untuk pekerjaan dimasa yang akan datang. Siswa memandang pendidikan jasmani sebagai tempat belajara *fairplay* dan sportivitas. Mereka juga menekankan bahwa mereka ingin mempelajari aktivitas yang nanti diperlukan dalam waktu senggang.

Jadi dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

2. Hakekat Hasil Belajar

Belajar pada hakikatnya adalah suatu proses perubahan di dalam kepribadian manusia, dan perubahan tersebut ditumpahkan dalam bentuk peningkatan kualitas dan kuantitas tingkah laku seperti peningkatan kecakapan, pengetahuan, sikap, kebiasaan, pemahaman, keterampilan, daya pikir, dan lain-

lain. Belajar juga menekankan pada pemahaman, bukan hanya sekedar mengetahui. Oleh karena itu belajar membutuhkan proses yang berlangsung secara terus menerus yang diperoleh melalui pengamatan, membaca, dan melalui mendengarkan penjelasan.

Slameto (2010:2) menyatakan bahwa “Belajar ialah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya”.

Hasil belajar pada hakikatnya adalah perubahan tingkah laku. Tingkah laku sebagai hasil belajar dalam pengertian yang luas mencakup bidang kognitif, afektif, dan psikomotor. Dalam penilaian hasil belajar peranan tujuan intruksional yang berisi rumusan kemampuan dan tingkah laku yang diinginkan dikuasai siswa menjadi unsur penting sebagai dasar dan acuan penilaian. Penilaian proses belajar adalah upaya memberikan nilai terhadap kegiatan belajar mengajar yang dilakukan oleh siswa dan guru dalam mencapai tujuan-tujuan pengajaran. Dalam penilaian ini dilihat sejauh mana keefektifan dan efisiensinya dalam mencapai tujuan pengajaran atau perubahan tingkah laku siswa. Oleh sebab itu, penilaian hasil dan proses belajar saling berkaitan sebab hasil merupakan akibat dari proses.

Menurut Suprijono (2009:5), hasil belajar adalah pola-pola perbuatan, nilai-nilai, pengertian-pengertian, sikap-sikap, apresiasi dan keterampilan. Sedangkan menurut Keller (dalam Abdurrahman, 2003:39) mengatakan hasil belajar adalah prestasi actual yang ditampilkan oleh anak, sedangkan hasil belajar dipengaruhi oleh besarnya usaha yang dilakukan oleh anak didik. Hasil belajar

juga dipengaruhi intelegensi dan penguasaan awal anak tentang materi yang akan dipelajari.

Anak yang berhasil dalam belajar ialah yang berhasil mencapai tujuan-tujuan pembelajaran atau tujuan-tujuan instruksional (Abdurrahman, 2003:40). Jadi berdasarkan pendapat tersebut jelaslah bahwa hasil belajar siswa tidak hanya ditentukan dari kemampuan belajarnya, tetapi juga sistem pengajaran yang digunakan guru yang meliputi metode mengajar yang sesuai dengan materi pelajaran yang disampaikan. Untuk mencapai suatu hasil yang baik, maka guru sebagai penerima kegiatan perlu mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa dengan faktor dari dalam diri siswa (internal) maupun dari luar siswa (eksternal). Djamarah (2006:9) mengemukakan bahwa “sebuah kegiatan belajar mengajar dapat dikatakan efisien apabila dengan usaha belajar tertentu memberikan prestasi belajar tinggi”. Belajar penjas akan efisien bila proses belajarnya baik yaitu melibatkan intelektual peserta didik secara optimal.

3. Hakekat Lompat Jangkit

Lompat jangkit adalah salah satu nomor lompat yang terdapat dalam cabang olahraga Atletik. Nomor ini tidak pernah absen diperlombakan baik pada perlombaanyang bersifat daerah, nasional maupun internasional dan bahkan kini lompat jangkit sudah masuk kedalam kurikulum yang diajarkan di sekolah. Oleh karena itu siswaperlu untuk mengetahui dan memahaminya, serta mampu melakukannya.

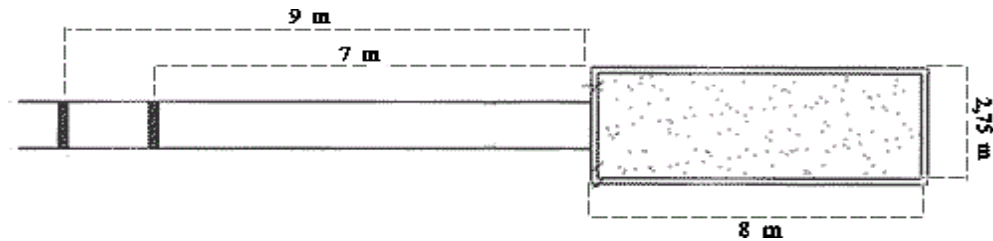
Lompat jangkit diistilahkan dengan lompat tiga (*triple jump*) namun secara resmi nama dipergunakan di Indonesia, seperti tercantum dalam buku

Peraturan Perlombaan yang dikeluarkan oleh PASI adalah lompat jangkit (*hop*, *step*, *jump*). Adapun pengertian lompat jangkit menurut Aip Syarifuddin (1992 : 128) adalah “suatu bentuk gerakan lompat yang merupakan rangkaian urutan gerak yang dilakukan dengan berjingkat, melangkah dan melompat dalam usaha untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya”. Istilah asing dipakai untuk urutan gerak tersebut adalah *hop* (jingkat), *step* (langkah), dan *jump* (lompat).

Adisasmita (1992:72) juga mengemukakan bahwa: “Lompat jangkit disebut juga lompat tiga, tetapi kalau dilihat gerakannya lebih tepat disebut : jingkat, langkah, dan lompat. Lompat jangkit memang terdiri dari 3 bagian, yaitu : jingkat, langkah, dan lompat, yang harus dilakukan secara berturut-turut dengan satu tumpuan pada balok tumpuan”.

Dari uraian diatas maka lompat jangkit adalah suatu bentuk gerakan lompat yang merupakan rangkaian urutan gerak yang dilakukan dengan berjingkat, melangkah dan melompat yang harus dilakukan secara berturut-turut dan terpadu dengan satu tumpuan pada balok tumpuan, dalam usaha untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Secara umum Jarak papan tolakan pertama diletakan 7 m, 9 m, 11 m, atau bahkan 13 m dari pangkal bak pasir. Untuk putri minimal 7 m sedangkan putra minimal 9 m dari pangkal bak pasir. Seperti dilihat pada gambar berikut :



Gambar 1 : Lapangan lompat jangkit

<http://www.google.co.id/search?q=lapangan+lompat+jangkit+dan+ukurannya>

Lompat jangkit terdiri atas ancang-ancang (awalan), tiga lompatan berturut-turut, sikap badan diudara (melayang) dan mendarat. Hubungan lompatan-lompatan diletakan oleh aturan-aturan perlombaan yang telah diakui secara internasional. Menurut peraturan dalam lompat jangkit ini, pelompat harus melakukan tiga irama lompatan yaitu kanan – kanan – kiri atau kiri – kiri – kanan secara berturut-turut. Keberhasilan dalam melaksanakan lompat jangkit jika pelompat dapat memadukan antara tenaga dan teknik.

Adapun uraian teknik dasar dalam lompat jangkit adalah sebagai berikut :

a. Awalan

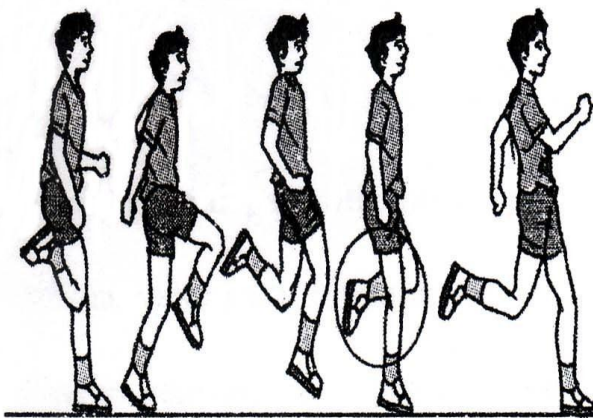
Awalan bertujuan untuk menghasilkan sebuah kecepatan horizontal yang tinggi (optimum) dan juga untuk mempersiapkan tolakan pertama yang efektif dari papan. Seperti dikatakan Aip Syarifuddin (1992:90) “awalan merupakan gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan (lompatan)”.

Pelompat itu akan berhasil lompatannya, apabila larinya cepat yang kemudian diikuti oleh tumpuan yang tepat dan kuat pada balok tumpuan. Oleh karena itu seseorang yang ingin mencapai hasil yang baik dalam lompatannya, dituntut suatu lari awalan yang cepat dengan langkah-langkah yang tetap, agar dapat bertumpu pada balok tumpuan dengan tepat. Dengan demikian, peralihan dari awalan yang cepat ke tumpuan yang kuat itu, tidak merupakan suatu kesulitan dan hambatan. Jarak awalan yang biasa dan umum digunakan oleh para pelompat (atlet) dalam perlombaan lompat jauh adalah minimal 40 meter karena pada jarak tersebut atlet mencapai kecepatan maksimum, dan untuk mendapatkan momentum besar. Menurut Aip Syarifuddin (1992:90) “agar dapat menghasilkan daya tolakan yang besar, maka langkah dan awalan harus dilakukan dengan mantap dan menghentak-hentak (dinamis step)”. Untuk itu dalam melakukan lari awalan, bukan hanya kecepatan lari saja yang dibutuhkan, akan tetapi ketepatan langkah juga sangat dibutuhkan sebelum melakukan tolakan.

Seperti yang dikemukakan oleh Yusuf Adisasmita (1992:67) : “Untuk dapat melakukan lari awalan dengan baik, perlu memperhatikan dan melaksanakan hal-hal sebagai berikut:

1. Jarak lari awalan tergantung pada tiap-tiap pelompat
2. Jarak lari awalan harus cukup jauh untuk mencapai kecepatan maksimum, dan untuk mendapatkan momentum yang besar. Biasanya minimal 40 meter.
3. Kecepatan lari awalan dan irama langkah harus rata.
4. Pada langkah terakhir, pikiran dipusatkan untuk melompat ke atas setinggi-tingginya.
5. Langkah terakhir agak di perkecil agar dapat menolak ke atas lebih sempurna.
6. Sikap lari sama seperti pada lari jarak pendek.”

Dapat disimpulkan bahwa panjang awalan bergantung pada kemampuan pelompat untuk mencapai kecepatan maksimalnya. Dan kemampuan pelompat jangkit untuk dapat berlari secepat-cepatnya akan sangat mendukung keberhasilan dalam melakukan lompatan.



Gambar 2 : Gerakan melakukan awalan
(Gilang, 2007:55)

b. Hop (jingkat)

Hop (jingkat) adalah lompatan pertama terdiri atas tolakan, fase melayang dan mendarat. Tolakan harus dilakukan dengan cepat dan pantulan tubuh kedepan, kaki kanan atau kaki kiri mendarat diatas papan tolakan. Kaki yang timbul pada saat tolakan dibantu oleh kekuatan tolakan kaki dan lengan-lengan bebas. Tungkai kaki yang bebas berayun keatas secara horizontal, lutut dilenturkan membentuk sebuah sudut lancip. Aip Syarifuddin (1992:130) mengatakan bahwa “pada langkah terakhir dari lari awalan sipelompat melakukan tolakan dengan salah satu kaki pada papan tolakan keatas kedepan dan mendarat pada kaki yang sama”.

Yusuf Adisasmita (1992:74) mengemukakan bahwa :

“Setelah menolak pada balok tumpuan, seorang pelompat jangkit harus membuat lengkungan yang lebih datar dibandingkan dengan pelompat jauh. Hal ini untuk membantu menyempurnakan awalan sepanjang ketiga tahap berikutnya badan pelompat harus tegak pada saat melakukan tolakan, sehingga keseimbangan dapat dipertahankan sepanjang lompatan sekali keseimbangan kecepatan itu hilang tidak dapat diraih lagi. Paha yang aktif harus diangkatsaat pertengahan jingkat, siap untuk mendarat secara aktif pada akhir jingkat dan selanjutnya membuat langkah”.

Dalam melakukan jingkat (*hop*) ada beberapa hal yang harus diusahakan atau diperhatikan oleh seorang pelompat :

- Menjaga hilangnya kecepatan serendah mungkin, perubahan gerakan cenderung kearah depan tidak keatas.
- Mencapai panjang lompatan optimum yang masih memungkinkan pendaratan yang terkontrol. Setelah menumpu kaki menekan mengayun dengan tenaga penuh sehingga kaki hampir sejajar dengan tanah.
- Menyiapkan pendaratan dan tolakan untuk langkah.
- Mengupayakan keseimbangan.
- Tahap akhir gerakan dengan sikap melayang untuk melakukan pendaratan. Sebelum mendarat kaki tumpu harus digerakan kedepan, sedangkan kaki yang satu tergantung bebas dibelakang titik pusat berat badan. Saat melayang punggung diusahakan tegak tidak condong.



Gambar 3 : Gerakan melakukan jingkat
(Gilang, 2007:56)

c. *Step* (melangkah)

Lompatan kedua ini adalah lompatan yang paling pendek dan berada dibawah kondisi yang sulit. Kesulitan yang dihadapi adalah kaki yang melakukan jingkatan harus menahan/menyangga tubuh secara kuat dan sekaligus mempercepat lompatan. Untuk mengatasi kesulitan tolakan harus merupakan aksi yang bersifat ledakan. Semakin baik gerakan lengan dan ayunan disejajarkan, semakin efektif pula tolakan yang akan dilakukan. Kaki yang bebas berayun keatas secara horizontal. Tungkai dari kaki yang bebas berayun diarahkan kedepan dengan suatu gerakan kedepan dan keatas, kemudian dibawa untuk pendaratan aktif.

Dalam tahap *step* (melangkah) Yusuf Adisasmita (1992:74)berpendapat bahwa :

“Waktu kaki jingkat turun untuk mendarat, harus ada jarak yang cukup antara kedua paha sehingga kaki yang tidak berjinkat dapat diayunkan dengan kuat untuk melangkah. Kaki ini akan menjadi bagian yang aktif pada akhir tahap langkah. Kaki ini diayunkan, sehingga kedua paha sejajar dengan tumit ditekuk kedalam. Lagi-lagi harus mempunyai jarak yang cukup diantara kedua paha, sehingga kaki yang tidak mendarat dapat diayunkan untuk suatu lompatan. Pendaratan harus aktif dan segala kecendrungan untuk menjulurkan kaki dan tungkai bawah kedepan harus dicegah”.

Untuk mendapatkan gerakan *step* yang baik, perhatikan penjelasan berikut:

- Jaraknya langkah tergantung dari kecepatan saat melakukan tumpuan.
- Perpindahan diperoleh saat gerakan *hop* ke arah gerakan *step* dan kaki yang diangkat mengayun.
- Setelah kaki melakukan dorongan yaitu setelah gerakan *hop* kemudian kaki yang satunya bergerak dari sikap tergantung dibelakang digerakan dengan lutut terlebih dahulu dan pangkal paha dipertahankan jangan bergerak turun.
- Kaki harus digerakan setinggi mungkin anggota badan bagian bawah tidak kaku dan tetap terayun.
- Sebelum gerakan menumpu, kaki ayun dipertahankan tergantung kemudian hentakan kaki keatas untuk mendapatkan suatu ketinggian. Posisi badan disaat melayang dipertahankan tegak.



Gambar 4 : Cara melakukan gerakan melangkah
(Gilang, 2007:56)

d. *Jump* (lompatan)

Dalam lompatan terakhir pelompat akan memfokuskan perhatiannya untuk menjaga kehilangan momentum horizontal serendah mungkin dengan tolakan yang aktif dan persiapan untuk mendarat. Untuk tolakan pada waktu melompat Aip Syarifuddin (1992:130) mengemukakan bahwa :

“Bila kaki kiri mendarat dan kaki kanan bergantung lemas agak kebelakang dengan lutut agak dibengkokan yang siap untuk diayunkan lagi keatas kedepan hampir bersamaan dengan kaki kiri ditolakan lagi sekuat-kuatnya keatas untuk membawa titik berat badan kedepan sejauh-jauhnya”.



Gambar 5 : Gerakan melakukan lompatan
(Gilang, 2007:57)

Perlu kita perhatikan dalam setiap melakukan fase tolakan terdapat fase melayang seperti dikemukakan oleh Yusuf Adisasmita (1992:75) bahwa “Selama fase melayang, kaki dan lengan berusaha dalam keadaan seimbang yang baik, dan siap melakukan tolakan berikutnya”.

e. Sikap badan diudara (melayang)

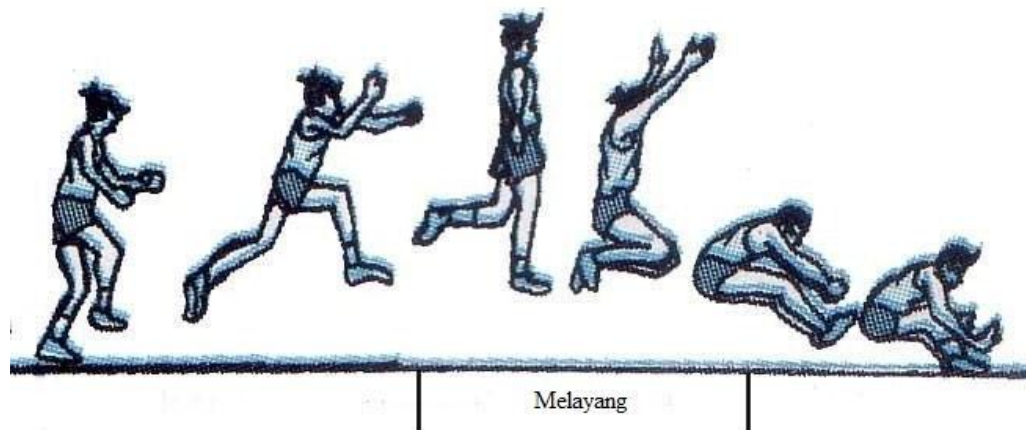
Setelah pelompat melakukan lompatan terakhir pada lompat jangkit maka pelompat tersebut akan melakukan gerakan melayang. Naiknya badan setelah tumpuan terakhir itu (melayang) salah satu dari faktor-faktor yang sering dilalaikan oleh banyak pelompat. Setelah melakukan lompatan terakhir, pelompat sering tidak memberi waktu lagi untuk memperoleh tenaga lompatan ketinggian. Biasanya tungkai tumpunya dengan tergesa-gesa digerakkan untuk mempersiapkan pendaratan.

Yusuf Adisasmita (1992:68) mengemukakan bahwa “Penting sekali meluruskan kaki tumpu itu secepat-cepatnya untuk memperoleh ketinggian sehingga dapat melayang lebih tinggi. Pada waktu naik, badan harus dapat ditahan dalam keadaan sikap tidak kaku (*rileks*), kemudian melakukan gerakan-gerakan sikap tubuh untuk menjaga keseimbangan dan untuk memungkinkan pendaratan yang lebih sempurna”.

Menurut Abdoellah Arma (1985:67) mengemukakan bahwa “Setelah kaki bertumpu (kaki kiri) maka kaki kanan segera diayunkan kedepan atas dengan lutut bengkok sewajarnya. Kemudian kaki kiri segera menyusul diangkat dan ada saat mencapai titik tinggi kedua kaki sudah sejajar dalam sikap seperti jongkok. Selanjutnya kedua kaki dan tangan diluruskan kedepan, badan condong kedepan pula untuk bersiap melakukan pendaratan”.

Pada prinsipnya sikap badan diudara bertujuan untuk berada selama mungkin diudara menjaga keseimbangan tubuh dan untuk mempersiapkan pendaratan. Sehubungan dengan itu diusahakan jangan sampai menimbulkan

perlambatan dari kecepatan yang telah dicapai. Dengan demikian tubuh akan melayang lebih lama.



Gambar 6 :Sikap badan diudara pada lompat jangkit Gaya melenting (Gilang, 2007:57)

f. Mendarat

Mendarat dalam lompat jangkit sama dengan mendarat pada lompat jauh adalah sikap jatuh dengan posisi kedua kaki menyentuh tanah secara bersamaan dengan lutut dibengkokkan dan mengeper sehingga memungkinkan jatuhnya badan kearah depan. Seperti dikatakan Yusuf Adisasmita (1992:68) “pada saat mendarat titik berat badan harus dibawa kemuka dengan jalan membungkukkan badan hingga lutut hampir merapat, dibantu pula dengan juluran tangan kemuka”.

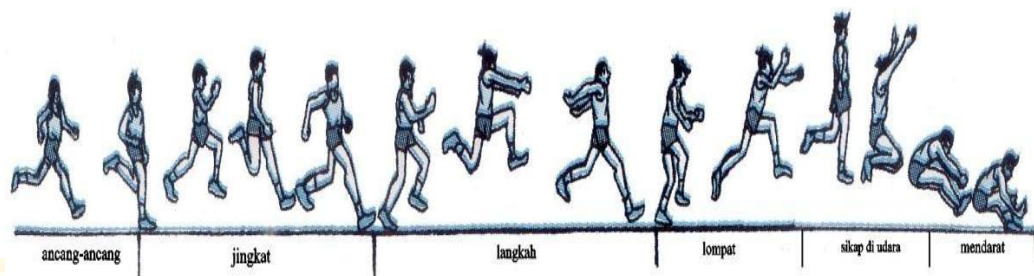
Pada waktu mendarat ini lutut dibengkokkan sehingga memungkinkan suatu momentum membawa badan ke depan di atas kaki. Mendarat merupakan suatu gerakan terakhir dari rangkaian gerakan lompat jangkit. Moh. Gilang (2007:57) mengemukakan bahwa "pada waktu akan mendarat kedua kaki diangkat atau dibawa ke depan lurus, badan dibungkukkan ke depan, kedua tangandari atas dibawa ke depan, kemudian mendarat pada kedua kaki mengeper dengan cara membengkokkan kedua lutut ditekuk, berat badan dibawa kedepan supaya tidak jatuh dibelakang, kepala ditundukkan, kedua tangan ke depan".

Gerakan mendarat dapat disimpulkan sebagai berikut : sebelum kaki menyentuh pasir, kedua kaki dalam keadaan lurus ke depan, maka segera diikuti ayunan kedua lengan ke depan. Gerakan tersebut dimaksudkan supaya secepat mungkin terjadi perpindahan posisi titik berat badan yang semula berada di belakang kedua kaki berpindah ke depan, sehingga terjadi gerakan yang arahnya sesuai dengan arah lompatan dengan demikian tubuh akan terdorong ke depan setelah menginjak pasir.



Gambar 7 :Sikap Badan Waktu Mendarat
(Gilang, 2007:57))

Uraian mekanisme kerja lompat jangkit tersebut diatas menunjukkan bahwa lompat jangkit membutuhkan kemampuan teknik dan fisik yang tinggi, karena bagian-bagian gerakan mulai dari awalan sampai mendarat dilakukan secara berkesinambungan dengan cepat, tepat, luwes dan lancar sehingga merupakan rangkaian urutan gerak yang terpadu. Gerakan dari awalan sampai mendarat dapat kita lihat pada gambar berikut :



Gambar 8 : Melakukan gerakan dari awalan sampai dengan mendarat (Gilang, 2007:58)

4. Hakekat Gaya Mengajar Latihan

Gaya mengajar adalah suatu cara yang dipergunakan dalam mengajar dengan memusatkan pada keseluruhan proses atau situasi belajar untuk mencapai suatu tujuan. Gaya mengajar merupakan keputusan-keputusan yang dibuat oleh guru dan di buat oleh siswa dalam episode atau peristiwa belajar yang diberikan. Jenis-jenis keputusan oleh guru dan siswa yang menentukan proses dan hasil dari episode tersebut. Oleh karena itu, spectrum gaya mengajar ini diberikan kepada guru suatu susunan atau aturan tentang alternative didalam perilaku mengajar, yang memungkinkan guru mencapai lebih banyak siswa dan memenuhi banyak tujuan.

Slameto (2010:30) menyatakan “mengajar adalah bimbingan kepada siswa dalam proses belajar”. Dari definisi tersebut menunjukkan bahwa yang aktif adalah siswa yang mengalami proses belajar, sedangkan guru hanya membimbing. Husdarta dan Saputra (2000:21) mengemukakan bahwa “gaya mengajar merupakan interaksi yang dilakukan oleh guru dengan siswa dalam proses belajar mengajar agar materi yang disajikan dapat diserap oleh siswa.

Menurut Moston (1994:13) menyatakan “gaya mengajar latihan adalah memberikan waktu kepada siswa untuk melaksanakan tugas secara individual dan waktu yang diberikan guru untuk memberikan umpan balik kepada seluruh siswa secara individual”. Gaya latihan menimbulkan suasana baru dalam proses belajar mengajar untuk mencapai tujuan pendidikan dengan baik. Gaya mengajar sangat penting dalam rangka untuk pencapaian tujuan pendidikan secara maksimal. Gaya latihan sangat sesuai untuk pembelajaran dalam penguasaan teknik dasar.

Didalam gaya ini siswa ikut serta menentukan cepat lambatnya tempo belajar, maksudnya guru memberikan keleluasaan bagi setiap siswa untuk menentukan sendiri kecepatan belajar dan kemajuan belajarnya. Dalam gaya ini, guru tidak terlalu menghiraukan bagaimana organisasi kelas, atau apakah siswa melakukan tugas itu secara serempak atau tidak karena tidak ada satupun gaya mengajar yang tidak baik dan yang paling baik, tetapi gaya mengajar yang tepat dan kurang tepat. Karena dengan pemilihan gaya mengajar yang tepat akan memberikan dampak yang baik dalam proses belajar mengajar. Dengan gaya mengajar yang kurang tepat maka akan menimbulkan efek kejenuhan pada siswa sehingga hasil belajar yang dicapai kurang maksimal.

Pada dasarnya gaya mengajar ini ditandai dengan penjelasan, demonstrasi dan latihan. Lebih lanjut Lutan (2000:31) menjelaskan, lazimnya gaya mengajar ini dimulai dengan penjelasan tentang teknik baku kemudian siswa mencontoh dan melakukannya berulang kali. Evaluasi dilakukan berdasarkan tujuan yang telah ditetapkan. Siswa dibimbing ke satu tujuan yang sama untuk semuanya.

Ciri-ciri gaya mengajar latihan ini adalah :

- a. Rumusan tujuan, pemilihan aktifitas belajar dan urutan kegiatan belajar ditentukan oleh guru.
- b. Siswa diberikan kebebasan dalam menentukan tempo latihan.

Mosston (1994:25) mengemukakan bahwa “ciri-ciri dari gaya mengajar latihan adalah adanya hubungan langsung dan secepatnya antara stimulus yang disampaikan oleh guru dengan respon yang diberikan oleh siswa. Stimulus yang diberikan oleh guru harus dapat menjelaskan semua gerakan yang harus dilakukan oleh masing-masing siswa”.

Penerapan dalam gaya mengajar latihan adalah :

- a. Tugas diberikan secara lisan atau tulisan
- b. Tugas dibuat secara jelas dan singkat
- c. Siswa melakukan tugas dengan kemampuannya
- d. Memberikan umpan balik secara individu

Sesuai yang dikatakan oleh Mosston (2002:7) “Tidak ada gaya mengajar yang paling baik untuk selamanya, setiap gaya mengajar memiliki kelebihan dan kekurangan” adapun kelebihan dan kekurangan gaya latihan antara lain sebagai berikut :

a. Kelebihan gaya mengajar latihan

- Guru dapat memberikan umpan balik secara individual
- Dapat mengembangkan rasa tanggung jawab
- Waktu yang telah tersedia lebih efektif dan efisien penggunaannya karena guru selalu mengoreksi dan memberikan latihan pada setiap perkembangan hasil belajar siswa.

b. Kelemahan gaya mengajar latihan

- Tugas yang kurang jelas dan terlalu panjang dapat mengakibatkan lupa.
- Bagi sebagian anak dapat menghindari tugas sebenarnya.

Gaya mengajar latihan menimbulkan suasana baru dalam proses belajar mengajar untuk mencapai tujuan pendidikan dengan baik. Gaya mengajar sangat penting dalam rangka untuk mencapai tujuan pendidikan secara maksimal. Karena tidak ada satupun gaya mengajar yang paling baik, tetapi gaya mengajar yang tepat yang ada. Karena dengan pemilihan gaya mengajar yang tepat akan memberikan dampak yang baik dalam proses belajar mengajar.

Anatomi gaya mengajar latihan ini adalah peran guru membuat keputusan pada saat pre impact dan pasca impact. Sedangkan peran siswa melakukan latihan bukan hanya tugas-tugas, namun juga menjalani proses pembuatan keputusan pada saat pertemuan. Jadi pada gaya ini siswa diberi suatu keputusan pada saat pertemuan untuk melakukan sesuai dengan apa yang telah dilakukan oleh guru sebagai contoh, dan guru memberikan balikan secara individual. Dalam gaya mengajar latihan ada beberapa keputusan selama pertemuan berlangsung yang

dipindahkan dari guru ke siswa. Pergeseran keputusan ini member peranan dan perangkat tanggung jawab baru kepada siswa.

Sasaran dalam gaya mengajar latihan berbeda dari sasaran gaya mengajar komando, dalam hubungannya dengan perilaku guru dan peranan siswa. Sasaran gaya mengajar latihan yang berhubungan dengan tugas penampilan adalah :

- a. Berlatih tugas-tugas yang telah diberikan sebagaimana yang telah didemonstrasikan dan dijelaskan.
- b. Memperagakan/mendemonstrasikan tugas penampilan yang diberikan.
- c. Lamanya waktu latihan berkaitan dengan kecakapan penampilan.
- d. Memiliki pengalaman dan pengetahuan tentang hasil (balikan) yang diberikan guru dalam berbagai bentuk.

Implikasi dalam gaya mengajar latihan adalah :

- a. Satu-satunya keputusan siswa dalam gaya mengajar komando adalah untuk bergerak sesuai dengan petunjuk. Dalam episode-episode gaya mengajar latihan siswa harus :
 - Mengenal / mengetahui yang diharapkan dari kelas
 - Menerima pemberian tugas
 - Membuat keputusan sambil menjalankan tugas
 - Menerima balikan
- b. Sekarang disediakan waktu bagi siswa untuk mengatur kapan mulai, kapan berhenti, dan waktu sela antara tugas-tugas.
- c. Siklus kegiatan adalah :
 - Pencapaian tugas oleh guru (peragaan,pejelasan)

- Pelaksanaan tugas oleh siswa
 - Pengamatan dan penilaian oleh guru (umpan balik)
- d. Peranan baru siswa, keputusan-keputusan dan peranan guru harus dijelaskan di kelas.
- Karena perubahan dari perintah ke latihan, maka siswa perlu memahami peranan mereka dan meyakinkannya oleh guru.
 - Perubahan menimbulkan ketegangan dan kadang-kadang ketidakpastian, jadi harus diusahakan agar siswa merasa enak dengan tanggung jawab baru mereka.
 - Gaya mengajar latihan mungkin perlu dimulai dengan memakai satu tugas saja dan menambah waktu bagi siswa untuk mengambil keputusan dalam beberapa jam pelajaran. Dengan demikian mereka berkesempatan untuk menyesuaikan diri dengan peranan baru mereka.

Jenis-jenis kegiatan yang dapat dipakai dalam gaya mengajar latihan ini adalah :

- a. Tugas-tugas tetap yang dapat dilaksanakan menurut suatu model khusus.
- b. Dapat dinilai dengan criteria benar dan tidak benar, dan pengetahuan tentang hasil-hasil.

Lembar tugas gaya mengajar latihan dibuat untuk meningkatkan efisiensi gaya mengajar latihan. Ini dapat didesain untuk ditempatkan didinding atau dibuat untuk masing-masing siswa agar dapat :

- a. Membantu siswa untuk mengingat tugasnya (apa yang harus dilakukan dan bagaimana melakukannya)

- b. Mengurangi pengulangan penjelasan oleh guru.
- c. Mengajar siswa tentang bagaimana mengikuti tanggung jawab tertulis untuk menyelesaikan tugas-tugas.
- d. Untuk mencatat kesempatan mengabaikan peragaan dan penjelasan oleh siswa, dan kemudian guru harus menyisakan waktu lagi untuk mengulangi penjelasan yang telah diberikan. Manipulasi siswa secara demikian akan mengurangi interaksi guru dalam meningkatkan tanggung jawab siswa dan mengarahkan perhatian siswa kepada keterangan dilembaran tugas dan pada tugas-tugas lain yang harus dilakukan.

Bila gaya ini diterapkan, penjelasan disampaikan singkat dan langsung tertuju pada yang dimaksud. Pada gaya ini memberikan kesempatan pada siswa bekerja secara individu. Dengan kata lain tidak mengikuti semua perintah guru. Sedangkan untuk guru pada gaya ini dapat memberikan evaluasi (umpan balik) secara individu pada pasca pertemuan.

B. Kerangka Berfikir

Dalam pendidikan jasmani, pendidik perlu menumbuh kembangkan kemampuan berfikir kritis melalui pelaksanaan tugas-tugas ajar dalam pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan dengan aktivitas jasmani sebagaimana pendidikan. Namun demikian, bukan berarti bahwa pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang hanya bertujuan untuk mengembangkan kemampuan jasmani anak, melainkan aktivitas jasmani secara multilateral dikembangkan pada potensi lainnya ; afektif dan kognitif anak.

Dalam operasionalisasinya, guru pendidikan jasmani menggunakan aktivitas gerak sebagai sarana untuk mencapainya.

Lompat jangkit adalah salah satu nomor lompat yang terdapat dalam cabang olahraga Atletik. Nomor ini tidak pernah absen diperlombakan baik pada perlombaanyang bersifat daerah, nasional maupun internasional dan bahkan kini lompat jangkit sudah masuk kedalam kurikulum yang diajarkan di sekolah.suatu bentuk gerakan lompat jangkit yang merupakan rangkaian urutan gerak yang dilakukan dengan berjingkat, melangkah dan melompat dalam usaha untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Oleh karena itusiswaperlu untuk mengetahui dan memahaminya, serta mampu melakukannya.

Seorang guru berkewajiban menciptakan proses belajar mengajar yang efektif sehingga dapat mencapai hasil belajar sesuai dengan yang diharapkan. Untuk itu, guru harus mampu menggunakan gaya mengajar yang sesuai agar dapat meningkatkan minat, kreatifitas dan untuk menghindari kejenuhan belajar pada siswa.

Dalam pengajaran di sekolah, gaya mengajar merupakan faktor penting yang tidak dikesampingkan. Untuk itu gaya mengajar sangat berperan penting pada hasil proses pembelajaran di sekolah, sarana dan prasarana juga mendukung pada keberhasilan pembelajaran siswa.

Gaya mengajar yang baru merupakan suatu bentuk kreatifitas dalam pendidikan jasmani salah satunya adalah gaya mengajar latihan.Gaya mengajar latihan adalah memberikan waktu kepada siswa untuk melaksanakan tugas secara individual dan waktu yang diberikan guru untuk memberikan umpan balik kepada

seluruh siswa secara individual. Gaya mengajar latihan dianggap sangat tepat karena gaya mengajar latihan adalah suatu gaya mengajar pertama yang melibatkan siswa dalam pembuatan keputusan selama pembelajaran berlangsung. Memberikan kesempatan belajar berdasarkan tempo dan irama belajar atau ketepatan belajar dirinya sendiri dan mengandung pembinaan motivasi diri siswa.

Berdasarkan uraian diatas, maka diharapkan dengan menerapkan gaya mengajar latihan dapat meningkatkan hasil belajar lompat jangkit siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Mardinding Tahun Ajaran 2020/2021.

