



**PENGEMBANGAN BAK PENDARATAN LOMPAT JAUH
DALAM PEMBELAJARAN PENJASORKES SISWA
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 1
AJIBARANG**

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka penyelesaian studi strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang**

UNNES
oleh
Probo Winasis
UNIVERSITAS 6101411080 SEMARANG

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2016**

ABSTRAK

Probo Winasis. 2016. *Pengembangan bak pendaratan lompat jauh dalam pembelajaran penjasorkes siswa sekolah menengah pertama negeri 1 Ajibarang.* Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Dr. Rumini, S.Pd, M.Pd

Kata kunci: pengembangan, pengembangan bak lompat jauh

Latar belakang masalah pada penelitian ini adalah terkendalanya proses pembelajaran lompat jauh yang disebabkan sekolah tidak memiliki bak pasir karena keterbatasan lahan milik SMP Negeri 1 Ajibarang. Permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana pengembangan bak pendaratan lompat jauh untuk pembelajaran penjasorkes siswa sekolah Menengah Pertama. Tujuan penelitian ini adalah untuk menghasilkan sarana pembelajaran penjasorkes siswa sekolah menengah pertama melalui pengembangan bak pendaratan lompat jauh.

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan. Adapun prosedur pengembangan produk yaitu (1) melakukan analisa produk (2) mengembangkan bentuk produk awal (3) evaluasi ahli dengan satu ahli penjas dan satu ahli pembelajaran pesnjasorkes (4) uji coba kelompok kecil (34 siswa) (5) revisi produk pertama (6) uji coba kelompok besar (67 siswa) (7) revisi produk akhir (8) hasil akhir (9) implementasi. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang diperoleh dari evaluasi ahli serta kuesioner siswa dan menggunakan hasil pengamatan di lapangan. Teknis analisis data yang digunakan adalah deskriptif presentase.

Hasil rata-rata validasi ahli pada uji coba kelompok kecil didapat presentase sebesar 85%, hasil rata-rata kuesioner siswa pada uji coba kelompok kecil diperoleh sebesar 82,37%. Dari hasil rata-rata validasi ahli pada uji coba kelompok besar diperoleh sebesar 94%, sedangkan hasil rata-rata kuesioner siswa pada uji coba kelompok besar diperoleh sebesar 93,36%.

Bedasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa pengembangan bak pendaratan lompat jauh ini layak digunakan untuk pembelajaran penjasorkes bagi siswa SMP N 1 Ajibarang. Saran yang dapat disampaikan yaitu prouk pengembangan bak pendaratan lompat jauh ini dapat digunakan sebagai sarana alternatif dalam pembelajaran penjaorkes lompat jauh siswa SMP khususnya bagi sekolah yang tidak memiliki bak pasir serta sekolah yang memiliki keterbasan lahan di sekolah.

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul Pengembangan Bak Pendaratan Lompat Jauh dalam Pembelajaran Penjasorkes Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Ajibarang telah disetujui dan disahkan pada:

Hari :

Tanggal :

Semarang, 2016

Mengetahui

Ketua Jurusan PJKR

Menyetujui,

Pembimbing



26/5/2016
Drs. Mugyo Hartono, M.pd.

NIP. 19610903 198803 1 002

[Signature]
Dr. Rumini, S.Pd., M.Pd.

NIP. 19700223 199512 2 001

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

PENYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Probo Winasis
Nim : 6101411080
Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, S1
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi : Pengembangan Bak Pendaratan Lompat Jauh dalam Pembelajaran Penjasorkes Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Ajibarang.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, 2016

Yang menyatakan



Probo wintasis
6101411080

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Probo Winasis, 6101411080, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Pengembangan Bak Pendaratan Lompat Jauh dalam Pembelajaran Penjasorkes Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Ajibarang telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari : Rabu

Tanggal : 22 Juni 2016

Panitia Ujian

Ketua



Sekretaris



Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd.
NIP. 19610903 198803 1 002

Dewan Penguji

1. Agus Widodo Suropto, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19800907 200812 1 002
2. Drs. Cahyo Yuwono, M.Pd.
NIP. 19620425 198601 1 001
3. Dr. Rumi, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19700223 199512 2 001

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO

- ❖ Bertakwalah pada Allah, maka Allah akan mengajarimu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui segala sesuatu (QS.Al-Baqarah:282)
- ❖ Apa gunanya ilmu kalau tidak memperluas jiwa seseorang sehingga ia berlaku seperti samudera yang menampung sampah-sampah? Apa gunanya kepandaian kalau tidak memperbesar kepribadian manusia sehingga ia makin sanggup memahami orang lain? (Emha Ainun Nadjib/Cak Nun)
- ❖ Ojo Neko-neko, Ojo Leno, Ojo Nakal, Laku Utomo Nguntungke Wong Liyo (Abah Syarif Hidayatulloh)
- ❖ Minimal tidak suka membuat susah dan merugikan orang lain.

PEREMBAHAN

Karya tulis ini saya persembahkan untuk:

- ❖ Kedua orang tua saya yang selalu memberikan kasih sayang perhatian, dukungan serta do'a disetiap langkah saya.
- ❖ Bapak dan ibu Dosen FIK yang telah memberikan ilmu dn bimbingannya.
- ❖ Teman-teman PJKR ngkatan 2011 dn almamater FIK UNNES.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, dan hidayahNya sehingga penyusun skripsi dengan judul “Pengembangan Bal Pendaratan Lompat Jauh dalam Pembelajaran Penjasorkes Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Ajibarang” dapat terselesaikan dengan baik

Keberhasilan dan kesuksesan dalam menyusun skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, bantuan, dan bimbingan dari pihak yang terkait. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan ijin dan kesempatan untuk menyelesaikan penulisan skripsi
4. Ibu Dr. Rumini, S.Pd, M.Pd., selaku dosen pembimbing yang dengan penuh kesabaran memberikan petunjuk, mendorong, membimbing, dan memberikan motivasi dalam penulisan skripsi.
5. Bapak Drs.H. Cahyo Yuwono, M.Pd., selaku ahli penjas atletik lompat jauh yang telah memberikan dorongan motivasi, petunjuk, kritik dan saran sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.

6. Seluruh Dosen Jurusan Fakultas Ilmu Keolahragaan pada khususnya dan Dosen Universitas Negeri Semarang pada umumnya atas ilmu yang telah diajarkan.
7. Bapak H. Sri Wiyono, S.Pd, M.Pd., selaku kepala sekolah SMP N 1 Ajibarang yang telah memberikan ijin penulis melakukan penelitian.
8. Bapak Drs. Ketut Handiyatmo, selaku guru penjasorkes yang telah membantu penulis melakukan penelitian.
9. Siswa siswi kelas VIII D,E, dan F SMP N 1 Ajibarang yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
10. Tim sukses penelitian (cahyo prihatnolo, didit, hendro priyono, dan nunu)
11. Sahabat-sahabat kost C13 yang selalu memberikan semangat mengerjakan skripsi.
12. Sahabat-sahabat Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi angkatan 2011 yang selama ini membantu kelancaran skripsi ini.
13. Keluarga besar PJKR Universitas Negeri Semarang.
14. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian untuk penulisan skripsi ini.

Semoga kripsi ini bermanfaat bagi para pembaca semua.



Semarang, 2016

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
PERNYATAAN	iv
PENGESAHAN	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Bagi Siswa	5
1.4.2 Bagi Guru Pendidikan Jasmani	5
1.4.3 Bagi Sekolah	5
1.4.4 Bagi Peneliti	5
1.5 Spesifikasi Produk	6
1.6 Pentingnya Pengembangan	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERPIKIR	
2.1 Kajian Pustaka	8
2.1.1 Media Pembelajaran	8
2.1.1.1 Manfaat Media dalam Pelaksanaan Pembelajaran	8
2.1.1.2 Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani	8
2.1.2 Belajar dan Pembelajaran	9
2.1.2.1 Hakikat Belajar	9
2.1.2.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Belajar	9
2.1.2.3 Pembelajaran	10
2.1.2.4 Komponen Pembelajaran	10
2.1.3 Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	11
2.1.3.1 Pendidikan Jasmani	11
2.1.3.2 Tujuan Pendidikan Jasmani	11
2.1.3.3 Olahraga dan Kesehatan	12
2.1.4 Belajar Gerak	13
2.1.4.1 Hakikat Belajar Gerak	13
2.1.4.2 Pengertian Belajar Gerak	14
2.1.5 Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani	15
2.1.5.1 Sarana Pendidikan Jasmani	15
2.1.5.2 Prasarana Pendidikan Jasmani	17

2.1.5.3 Kelemahan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Menggunakan Sarana dan Prasarana Ukuran Standard	17
2.1.6 Atletik	18
2.1.7 Lompat Jauh	18
2.1.7.1 Pengertian Lompat Jauh	18
2.1.7.2 Teknik Lompat Jauh	19
2.1.7.3 Sarana Lompat Jauh Standard	20
2.1.8 Modifikasi dan Inovasi Pembelajaran Penjas	21
2.1.8.1 Pengertian Modifikasi	21
2.1.8.2 Esensi Modifikasi	22
2.1.8.3 Modifikasi Pembelajaran Penjas	22
2.1.8.4 Inovasi Pembelajaran	23
2.2 Kerangka Berpikir	24

BAB III METODE PENGEMBANGAN

3.1 model Pengembangan	26
3.2 Prosedur Pengembangan	28
3.2.1 Analisi Kebutuhan	29
3.2.2 Pembuatan Produk Awal	30
3.2.3 Evaluasi Ahli	30
3.2.4 Uji Coba Kelompok Kecil	30
3.2.5 Revisi Produk Pertama	30
3.2.6 Uji Coba Kelompok Besar	31
3.2.7 Revisi Produk Akhir	31
3.2.8 Hasil Akhir	31
3.3 Uji Coba Produk	31
3.3.1 Desain Uji Coba	31
3.3.1.1 Uji Coba Kelompok Kecil	31
3.3.1.2 Uji Coba Kelompok Besar	32
3.3.2 Subyek Uji Coba	32
3.4 Cetak Biru Produk	32
3.4.1 Bak Pendaratan Kakabus	32
3.4.2 Alat dan Bahan Yang Digunakan	34
3.4.3 Lapisan Pendaratan Kakabus	34
3.4.4 Proses Pembuatan	34
3.5 Jenis Data	35
3.6 Instrument Pengumpulan Data	36
3.7 Analisi Data Produk	39

BAB IV HASIL PENGEMBANGAN

4.1 Penyajian Data Hasil Uji Coba Kelompok Kecil	41
4.1.1 Data Analisis Kebutuhan	41
4.1.2 Deskripsi Draf Produk Awal	41
4.1.2.1 Bak Pendaratan Kakabus	41

4.1.2.2	Bahan yang Digunakan	42
4.1.2.3	Lapisan Pendaratan Kakabus	43
4.1.2.4	Langkah Pembuatan	44
4.1.2.5	Draf Gambar Pengembangan Bak Pendaratan	47
4.1.2.6	Pemilihan Bahan	48
4.1.2.7	Pemilihan Warna	48
4.1.2.8	Alasan Pemilihan Warna	49
4.1.3	Validasi Ahli	50
4.1.3.1	Validasi Draf Produk Awal	50
4.1.3.2	Deskripsi Data Validasi Ahli	51
4.1.3.3	Revisi Draf Produk Awal Sebelum Uji Coba Kelompok Kecil	51
4.2	Hasil Analisis Data Uji Coba Kelompok Kecil	52
4.2.1	Data Hasil Uji Coba Pada Lembar Evaluasi Ahli	52
4.2.2	Hasil Analisis Data Aspek Kognitif Uji Coba Kelompok Kecil	53
4.2.3	Data Hasil Analisis Aspek Afektif Uji Coba Kelompok Kecil	55
4.2.4	Data Hasil Analisis Aspek Psikomotor Uji Coba Kelompok Kecil	55
4.3	Hasil Analisis Uji Coba Kelompok Kecil	56
4.3.1	Deskripsi Hasil Analisis Data Uji Coba Kelompok Kecil ..	56
4.4	Revisi Produk	59
4.4.1	Hasil Revisi Produk	60
4.4.2	Hasil Akhir Pengembangan Bak Pendaratan Kakabus ...	62
4.5	Penyajian Data Hasil Uji Coba Kelompok Besar	62
4.5.1	Hasil Analisis Data Uji Coba Kelompok Besar	63
4.5.1.1	Hasil Analisis Data Uji Coba Kelompok Besar Lembar Evaluasi Ahli	63
4.5.1.2	Hasil Analisis Data Aspek Kognitif Uji Coba Kelompok Besar	64
4.5.1.3	Hasil Analisis Data Aspek Afektif Uji Coba Kelompok Besar	65
4.5.1.4	Hasil Analisis Data Aspek Psikomotorik Uji Coba Kelompok Besar	65
4.6	Hasil Analisis Uji Coba Kelompok Besar	66
4.6.1	Deskripsi Hasil Analisis Data Uji Coba Kelompok Besar	66
4.7	Produk Akhir	70
4.8	Prototipe Produk	71
4.8.1	Alat dan Bahan Yang Digunakan	72
4.8.2	Langkah Pembuatan Pengembangan Bak Pendaratan ..	72
4.8.3	Bentuk Pengembangan Bak Pendaratan Kakabus	73
4.8.4	Definisi Pengembangan Bak Pendaratan Kakabus	75
4.8.4.1	Bak Pendaratan Kakabus	75

4.8.4.2	Pemilihan Bahan	75
4.8.4.3	Cara Menggunakan Pengembangan Bak Pendaratan Kakabus	76
4.8.4.4	Perbandingan Penyetaraan Produk	76
4.8.5	Rincian Dana Pembuatan Pengembangan Bak Pendaratan Kakabus	77
4.8.6	Keefektifan Pengembangan Bak Pendaratan Lompat Jauh Kakabus	77
4.8.7	Kelebihan Produk	78
4.8.8	Kelemahan Produk	78
4.8.9	Implementasi	79
BAB V KAJIAN DAN SARAN		
5.1	Kajian Prototipe Produk	80
5.2	Saran	81
DAFTAR PUSTAKA		82
LAMPIRAN		84

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
3.1. Aspek yang Dinilai, Skala Penelitian dan Komentar Ahli	37
3.2. Skor Jawaban “YA” dan “TIDAK”	38
3.3. Aspek, Indikator, dan Item Pertanyaan	38
3.4. Klasifikasi Presentase	40
4.1. Hasil Evaluasi Ahli Uji Coba Kelompok Kecil	53
4.2. Hasil Kuesioner Ahli Uji Coba Kelompok Kecil	53
4.3. Hasil Analisis Data Aspek Kognitif Uji Coba Kelompok Kecil	54
4.4. Hasil Evaluasi Ahli Uji Coba Kelompok Besar	63
4.5. Hasil Kuesioner Ahli Uji Coba Kelompok Besar	64
4.6. Hasil Analisis Data Aspek Kognitif Uji Coba Kelompok Besar	64
4.7. Perbandingan Produk	76
4.8. Rincian Dana Pembuatan	77



DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
2.1 Skema Kerangka Berpikir	25
3.1. Prosedur Pengembangan Bak Pendaratan Lompat Jauh	29
3.2. Bak Pendaratan Kakabus	33
4.1. Alat-Alat Pembuatan Bak Pendaratan	42
4.2. Bahan-Bahan Pembuatan Bak Pendaratan	43
4.3. Kayu	44
4.4. Kerangka Bak Pendaratan (Lapisan A)	45
4.5. Busa yang Sudah Dimasukan Kain (Lapisan B)	46
4.6. Pembuatan Garis Bantu Pendaratan	46
4.7. Bak Pendaratan Lompat Jauh	47
4.8. Bak Pendaratan Lompat Jauh Keseluruhan	47
4.9. Diagram Presentase Hasil Uji Coba Kelompok Kecil	59
4.10 Penambahan Busa pada Kerangka Bak	60
4.11 Papan Bantu Tolakan	61
4.12 Penambahan Busa Bagian Tengan Bak Pendaratan	61
4.13 Pengembangan Bak Pendaratan Kakabus Keseluruhan	62
4.14 Diagram Presentase Hasil Uji Coba Kelompok Besar	69
4.15 Produk Pengembangan Bak Pendaratan Kakabus	71
4.16 Lapisan A	73
4.17 Lapisan B	74
4.18 Lapisan C	74



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1. Usulan tema dan judul	84
2. Surat keputusan dosen pembimbing	85
3. Surat ijin penelitian	86
4. Surat keterangan sudah melakukan penelitian	87
5. Lembar evaluasi ahli	88
6. Lembar kuesioner siswa	92
7. Daftar siswa uji coba kelompok kecil	98
8. Hasil pengisian kuesioner ahli	99
9. Jawaban kuesioner kognitif siswa (uji coba kelompok kecil)	104
10. Hasil pengisian kuesioner afektif siswa (uji coba kelompok kecil) ..	105
11. Hasil pengisian kuesioner psikomotor siswa (uji kelompok kecil) ...	106
12. Hasil rekapitulasi kuesioner kognitif siswa (uji kelompok kecil)	108
13. Hasil rekapitulasi kuesioner afektif siswa (uji kelompok kecil)	110
14. Hasil rekapitulasi kuesioner psikomotor siswa (uji kelompok kecil) ..	111
15. Daftar siswa uji coba uji coba kelompok besar	112
16. Hasil pengisian kuesioner ahli	114
17. Hasil pengisian kuesioner kognitif siswa (uji kelompok besar)	119
18. Hasil pengisian kuesioner afektif siswa (uji kelompok besar)	121
19. Hasil pengisian kuesioner psikomotor siswa (uji kelompok besar) ..	123
20. Hasil rekapitulasi kuesioner kognitif siswa (uji kelompok besar)	127
21. Hasil rekapitulasi kuesioner afektif siswa (uji kelompok besar)	131
22. Hasil rekapitulasi kuesioner psikomotor sisw (uji kelompok besar) ...	133
23. RPP pembelajaran	135
24. Dokumentasi	142

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan pada dasarnya merupakan peristiwa yang dialami individu agar segala sesuatu yang baru menjadi terarah dan bermakna yang diberikan oleh orang dewasa. Tujuan utama pendidikan adalah meningkatkan ketaqwaan terhadap Tuhan Yang maha Esa, kecerdasan, keterampilan, mempertinggi budi pekerti, memperkuat kepribadian, dan mempertebal semangat kebangsaan agar dapat menumbuhkan generasi unggul yang dapat membangun dirinya sendiri serta bertanggungjawab.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan menyeluruh dan sekaligus memiliki potensi yang strategis untuk mendidik melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh, namun perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu sekaligus sebagai tujuan. Melalui pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan olahraga.

Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting diantaranya yaitu: memberikan pengalaman secara langsung maupun tidak langsung kepada siswa untuk terlibat dalam berbagai pengalaman belajar. Pengalaman yang diberikan bertujuan untuk membina pertumbuhan fisik dan psikis yang lebih baik sekaligus membentuk pola hidup sehat. Selain itu pendidikan jasmani yang baik harus mampu meningkatkan pengetahuan siswa tentang prinsip-prinsip gerak, yang mana pengetahuan tersebut akan menjadi

gerakan yang bermakna dengan cara membuat siswa mampu memahami bagaimana suatu keterampilan hingga tingkatan yang lebih tinggi.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes) merupakan salah satu dari mata pelajaran wajib di semua jenjang satuan pendidikan baik sekolah dasar, sekolah menengah pertama maupun sekolah menengah atas. Mata pelajaran penjasorkes memiliki kontribusi besar dalam meningkatkan kemampuan fisik dan kebugaran jasmani agar dapat melaksanakan tugas sehari-hari di dalam lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Selain itu penjasorkes juga berusaha meningkatkan kemampuan sikap sosial terhadap sesama serta mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, dan bertanggungjawab untuk menciptakan kepribadian yang kuat.

Mata pelajaran penjasorkes merupakan pendidikan aktivitas fisik yang mana membutuhkan media/ ruang gerak yang luas untuk mencapai tujuan, bentuk-bentuk aktivitas fisik yang dimaksud adalah aktivitas gerak siswa dalam berbagai cabang olahraga. Sungguh ideal apabila sekolah memiliki prasarana yang memadai guna menunjang pelaksanaan pembelajaran penjasorkes. Fakta di lapangan sekarang ini sekolah memiliki keterbatasan lahan yang disebabkan oleh pembangunan di sekitar lingkungan sekolah, disaat sekolah membutuhkan fasilitas prasarana pendidikan namun disisi lain tidak adanya lahan untuk mendirikan fasilitas tersebut. Padahal berjalannya pembelajaran tidak terlepas dari ketersediaan prasarana dan sarana yang memadai.

Pembelajaran atletik biasanya jarang diberikan pada siswa, pembelajaran atletik ini hanya sebatas pemenuhan kebutuhan akan kurikulum yang ada dengan menggunakan alat-alat serta fasilitas yang tersedia. Sarana untuk pembelajaran atletik yang harus dimiliki oleh sekolah lanjutan yaitu sarana atau

alat-alat yang mendukung terlaksananya nomor-nomor atletik yang tercantum dalam kurikulum yang telah ditentukan.

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani didalamnya diajarkan beberapa mata pelajaran olahraga yang tercantum dalam kurikulum pendidikan jasmani, salah satu cabang pendidikan jasmani yaitu atletik. Atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga yang diajarkan dari sekolah tingkat paling rendah (sekolah dasar) sampai PT (Perguruan Tinggi). Berdasarkan kurikulum pendidikan jasmani tersebut maka terdapat materi pembelajaran atletik nomor lompat yaitu lompat jauh. Lompat jauh adalah gerakan melompat yang diawali dengan lari secepat-cepatnya kemudian menolak dengan satu kaki dan melompat sejauh-jauhnya. Sarana dan prasarana lompat jauh yaitu bak lompat jauh, papan tolakan dan lintasan lari untuk awalan.

Di era modern ini dengan pembangunan yang telah melaju pesat kebutuhan guru dan siswa yang saat ini terjadi adalah kurangnya sarana dan prasarana untuk pembelajaran penjasorkes. Salah satunya sarana yang dibutuhkan sekolah adalah bak lompat jauh. Bak lompat jauh yang dibutuhkan sepanjang 9 meter, lebar 2,75 meter dan panjang lintasan lari 40-50 meter.

Berdasarkan survey peneliti di SMP Negeri 1 Ajibarang Kecamatan Ajibarang Kabupaten Banyumas terdapat salah satu permasalahan dalam pelaksanaan pembelajaran, yaitu tidak tersedianya bak lompat jauh hal ini menjadi kendala dalam pelaksanaan pembelajaran lompat jauh. Berdasarkan wawancara dengan siswa kelas VIII membenarkan terkendalanya pembelajaran dengan tidak adanya pembelajaran lompat jauh. Sekolah tidak memiliki bak lompat jauh, disebabkan memang kondisi sekolah yang memiliki keterbatasan lahan yang berakibat kurangnya sarana dan prasarana pembelajaran

penjasorkes di SMP N 1 Ajibarang, akibatnya mata pelajaran lompat jauh yang diajarkan hanya sebatas teknik dasarnya saja, tidak di praktikan secara keseluruhan.

Sampel pada penelitian ini peneliti ambil dari kelas 8 siswa SMP Negeri 1 Ajibarang karena sesuai dengan setandar kompetensi yang berbunyi mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya, serta kompetensi dasar yang berbunyi mempraktikan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga atletik lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

SMP Negeri 1 Ajibarang ini terletak di area padat penduduk dan pertokoan, kondisi sekolah diapit oleh pertokoan dan pemukiman penduduk. Hal ini berakibat sekolah tidak bisa melakukan memperlebar pembangunan, yang bisa hanya melakukan pembangunan keatas, itupun untuk ruang kelas siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik dan dipandang penting untuk mengembangkan bak pendaratan lompat jauh pada siswa SMP Negeri 1 Ajibarang. Pengembangan bak pendaratan lompat jauh sangat bermanfaat untuk mengantisipasi terbatasnya prasarana dan sarana di sekolah khususnya lompat jauh sehingga pelaksanaan pembelajaran lompat jauh lebih efektif dan efisien. Penulis akan membuat penelitian tentang "PENGEMBANGAN BAK PENDARATAN LOMPAT JAUH DALAM PEMBELAJARAN PENJASORKES SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 AJIBARANG".

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah: Bagaimana Model Pengembangan

Bak Pendaratan Lompat Jauh untuk Pembelajaran penjasorkes Siswa SMP Negeri 1 Ajibarang ?

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan di atas penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan Model Pengembangan Bak Pendaratan Lompat Jauh untuk Pembelajaran penjasorkes Siswa SMP Negeri 1 Ajibarang ?

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat, adapun manfaat tersebut sebagai berikut:

1.4.1 Bagi siswa

- 1) Sebagai alternatif sarana dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk pembelajaran lompat jauh.

1.4.2 Bagi Guru Pendidikan Jasmani

- 1) Sebagai tambahan pengetahuan kepada guru pendidikan jasmani mengenai pengembangan prasarana dan sarana olahraga untuk meningkatkan keterampilan dalam mengajar.
- 2) Sebagai sarana alternatif supaya guru pendidikan jasmani dapat memenuhi kebutuhan sarana dengan melakukan pengembangan.

1.4.3 Bagi Sekolah

- 1) Memberi masukan kepada SMP Negeri 1 Ajibarang dalam pengembangan sarana untuk pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa.

1.4.4 Bagi Peneliti

- 1) Sebagai bekal pengalaman dalam mengembangkan sarana pembelajaran pendidikan jasmani

- 2) Sebagai bekal dalam menyusun skripsi untuk memperoleh gelar sarjana bidang studi pendidikan guru pendidikan jasmani.

1.5 Spesifikasi Produk

Produk yang diharapkan dalam penelitian pengembangan berupa pengembangan bak pendaratan lompat jauh yang dimodifikasi untuk pembelajaran lompat jauh siswa SMP Negeri 1 Ajibarang. Pengembangan kakabus adalah pengembangan bak pendaratan yang menggunakan bahan dasar busa. Kakabus merupakan singkatan yang diambil secara sederhana dari kayu, karet, dan busa, yang mana bahan tersebut merupakan bahan dasar pembuatan bak pendaratan lompat jauh. Bak pendaratan ini dirancang dan dibuat berdasarkan latar belakang masalah diatas dan kebutuhan guru serta siswa SMP Negeri 1 Ajibarang dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga.

Bentuk produk yang dihasilkan dalam pengembangan bak pendaratan lompat jauh ini persegi panjang dengan ukuran panjang bak pendaratan 5,7 m, lebar 2,7 m dan tebal 15 cm.

Produk yang dihasilkan dalam penelitian ini diharapkan akan sangat bermanfaat bagi sekolah, guru, dan siswa, dengan adanya bak pendaratan lompat jauh membantu sekolah mengatasi minimnya sarana dan prasarana di sekolah, membantu para guru pendidikan jasmani dalam pelaksanaan pembelajaran lompat jauh sehingga siswa dapat memperoleh pembelajaran yang efektif dan efisien

1.6 Pentingnya Pengembangan

Pengembangan bak pendaratan lompat jauh ini sangat penting diketahui dan dilakukan oleh guru dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes,

mengingat pentingnya pembelajaran penjasorkes lompat jauh sesuai dengan kurikulum. Namun berbanding terbalik dengan dilapangan apabila saran prasarana lompat jauh tidak memadai maka pelaksanaan pembelajaran lompat jauh akan menjadi terhambat ataupun menjadi tidak terlaksana.

Berdasarkan pengamatan penulis pelaksanaan pembelajaran lompat jauh di SMP Negeri 1 Ajibarang, tidak adanya sarana dan prasarana lompat jauh yaitu bak lompat jauh untuk pembelajaran, ternyata sekolah mempunyai keterbatasan lahan untuk membangun sarana dan prasarana lompat jauh yang disebabkan pembangunan pemukiman padat di samping kanan kiri sekolah.

pemenuhan kebutuhan sekolah dengan tidak adanya bak lompat jauh diperlukan pengembangan bak pendaratan lompat jauh yang penulis beri nama kakabus ini dalam pelaksanaan pembelajaran lompat jauh siswa Sekolah Menengah Pertama. SMP Negeri 1 Ajibarang yang awalnya tidak memiliki bak pendaratan lompat jauh diharapkan dengan adanya pengembangan bak pendaratan lompat jauh, pelaksanaan pembelajaran akan berjalan secara efektif dan efisien serta yang paling penting dapat mencapai tujuan pembelajaran lompat jauh guna meningkatkan kualitas pembelajaran siswa SMP Negeri 1 Ajibarang.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERPIKIR

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Media Pembelajaran

Secara harfiah media berarti perantara atau pengantar. Secara umum media sering disebut juga perangkat lunak atau materi, artinya adalah segala hal yang memuat pesan atau bahan ajar untuk disalurkan melalui suatu alat tertentu (Soepartono.2000).

NEA (National Education Association) dalam Soepartono (2000:3) mendefinisikan media adalah segala hal yang dapat dimanipulasikan, dilihat, didengar, dibaca atau dibicarakan beserta perantarnya untuk kegiatan tersebut. Sedangkan AECT (Association for Education and Communication Technology) mendefinisikan media sebagai segala bentuk yang dipergunakan untuk memproses penyaluran informasi.

2.1.1.1 Manfaat Media Dalam Pelaksanaan Pembelajaran

Pelaksanaan pembelajaran pada hakikatnya adalah proses komunikasi. Fungsi media dalam proses pelaksanaan pembelajaran adalah sebagai penyaji stimulus (informasi dan lain-lain) dan untuk meningkatkan keserasian dalam penerimaan informasi. Manfaat yang lain ialah media dapat dirancang sedemikian rupa sehingga pelaksanaan pembelajaran dapat terjadi kapan saja dan dimana saja.

2.1.1.2 Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Media pembelajaran pendidikan jasmani yang dimaksud adalah media untuk pembelajaran praktek di lapangan (Soepartono, 2000:41). Media untuk lapangan pendidikan jasmani digolongkan menjadi 3 kelompok, yaitu media

mekanik, media kinestetik dan sederhana. Media mekanik adalah alat-alat diluar ketentuan dalam peraturan pertandingan cabang olahraga tertentu yang diciptakan untuk membantu membelajarkan gerak si pemakainya, tidak ada ketentuan tentang model dan ukuran untuk alat ini. Media kinestetik berkaitan dengan informasi tentang kedudukan atau posisi badan dalam ruang dan hubungan dengan bagian-bagiannya, sedangkan media sederhana adalah apa saja yang dapat merangsang gerak siswa (Soepartono, 2000:42).

2.1.2 Belajar dan Pembelajaran

2.1.2.1 Hakekat Belajar

Efektifitas belajar yang dilakukan oleh peserta didik di sekolah tidak semata-mata ditentukan oleh derajat pemilikan potensi peserta didik yang bersangkutan melainkan juga lingkungan terutama pendidik yang profesional. Pengertian belajar secara umum yaitu merupakan suatu kegiatan yang mengakibatkan terjadinya perubahan tingkah laku.

Menurut husdarta dan yudha saputra (2000:3) belajar dimaknai sebagai proses perubahan tingkah laku sebagai akibat adanya interaksi antar individu dengan lingkungannya. Tingkah laku itu mencakup aspek pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Namun demikian, tidak semua perubahan tingkah laku tersebut sebagai hasil belajar. Ada juga perubahan itu disebabkan oleh bukan hasil belajar melainkan faktor kematangan.

2.1.2.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Belajar

Faktor-faktor yang memberikan kontribusi terhadap proses dan hasil belajar adalah kondisi internal dan eksternal peserta didik. Kondisi internal mencakup kondisi fisik, seperti kesehatan organ tubuh, kondisi psikis, seperti kemampuan intelektual, emosional, dan kondisi sosial seperti kemampuan

bersosialisasi dengan lingkungan. Oleh karena itu kesempurnaan dan kualitas kondisi internal yang dimiliki peserta didik akan berpengaruh terhadap kesiapan, proses, dan hasil belajar.

Beberapa faktor eksternal seperti varian dan tingkat kesulitan materi belajar (stimulus) yang dipelajari (direspon), tempat, iklim, suasana lingkungan, dan budaya belajar masyarakat akan mempengaruhi kesiapan, proses, dan hasil belajar.

2.1.2.3 Pembelajaran

Menurut pendapat para ahli pembelajaran merupakan proses memberitahukan. Guru memberitahukan pada siswa bagaimana melakukan sesuatu, dan siswa mencoba melakukan sesuai dengan yang ditruksikan. Di dalam pembelajaran, pendidik harus benar-benar mampu menarik perhatian peserta didik agar mampu mencurahkan seluruh energinya sehingga dapat melakukan aktivitas belajar secara optimal dan memperoleh hasil belajar seperti yang diharapkan.

Proses pembelajaran merupakan proses komunikasi antara pendidik dengan peserta didik, atau antar peserta didik

2.1.2.4 Komponen Pembelajaran

M.Sobry Sutikno dalam bukunya yang berjudul belajar dan pembelajaran (2008), mengatakan bahwa komponen-komponen pembelajaran itu terdiri atas tujuan pendidikan, materi pembelajaran, kegiatan belajar mengajar, metode, media, sumber belajar, dan evaluasi.

Seluruh komponen dalam pembelajaran ini merupakan sebagai suatu sistem. Komponen-komponen memiliki tujuan yang sama dan satu sama lain saling mempengaruhi, jadi untuk menciptakan pembelajaran agar sesuai yang

diharapkan, maka perlu dipersiapkan dengan baik komponen-komponen yang ada sebelum melaksanakan proses pembelajaran.

2.1.3 Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

2.1.3.1 Pendidikan Jasmani

Samsudin (2008:2) menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, dan perilaku hidup sehat dan aktif, sportif dan kecerdasan emosi, yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang

Siedentop dalam Adang Soeherman (2008:21) mengungkapkan bahwa pendidikan jasmani modern lebih menekankan pada pendidikan melalui jasmani didasarkan pada anggapan bahwa jiwa dan raga merupakan satu kesatuan yang tidak bisa dipisah-pisahkan.

Secara umum pendidikan jasmani merupakan pendidikan melalui aktifitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan perkembangan individu secara menyeluruh.

2.1.3.2 Tujuan pendidikan Jasmani

Secara umum yang dikemukakan oleh Adang Soeherman (2000:23) tujuan pendidikan jasmani dapat diklasifikasikan ke dalam 4 kategori, yaitu:

- 1) Perkembangan fisik. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktifitas-aktifitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang.
- 2) Perkembangan gerak. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, dan sempurna.

- 3) Kemampuan mental. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berpikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya sehingga memungkinkan tumbuh dan berkembangnya pengetahuan sikap, dan tanggung jawab siswa.
- 4) Perkembangan sosial. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

2.1.3.3 Olahraga dan kesehatan

Tidak ada yang meragukan bahwa kesehatan itu bukanlah segala-galanya, namun segala sesuatu tidak akan ada artinya tanpa kesehatan (Rothing dan Prohl, 1991), kesehatan merupakan karunia tuhan yang amat berharga namun tidak akan diperoleh dengan sendirinya, melainkan dengan usaha. *Healthomania* adalah sebuah istilah yang menunjukkan ikhtiar untuk meraih derajat kesehatan yang memadai, termasuk diantaranya melalui kegiatan olahraga.

Istilah olahraga kesehatan yang sudah populer di Indonesia juga kita jumpai dalam literatur di luar negeri, Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization) dalam konteks *total wellbining* yaitu: “sejahtera jasmani, rohani, dan sosial, bukan saja bebas dari penyakit, cacat atau kelemahan.” Kesehatan yang relevan dengan pedagogi olahraga mengandung 5 unsur kebugaran jasmani dan pengelolaan stres melalui kompensasi terhadap ruang gerak, kesadaran gizi, lingkungan yang kondusif sebagai kondisi bagi cara hidup individu yang sehat dan tanggung jawab terhadap kesehatan yang baik.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani, mengembangkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat,

aktif, sikap positif dan kecerdasan emosi (Badan Standar Nasional Pendidikan, BSNP, 2006 :1)

2.1.4 Belajar Gerak

2.1.4.1 Hakikat belajar Gerak

Pengertian tentang belajar dalam bentuk definisi, ada banyak ahli yang telah merumuskannya. Beberapa diantaranya :

- 1) Sumadi Suryabrata (1974) menjelaskan bahwa belajar merupakan upaya yang sengaja untuk memperoleh perubahan tingkah laku, baik yang berupa pengetahuan maupun keterampilan.
- 2) Singer (1980) memaparkan bahwa belajar diilustrasikan oleh suatu perubahan yang relatif permanen dalam penampilan atau potensi perilaku yang disebabkan adanya latihan atau pengalaman masa lalu dalam suatu situasi tertentu.
- 3) Bigge (1982) mendefinisikan belajar sebagai suatu perubahan yang bertahan lama dalam kehidupan individu dan tidak dilahirkan atau didahului oleh warisan keturunan.

Belajar adalah suatu proses yang bisa menghasilkan perubahan kemampuan yang bisa bertahan dalam jangka waktu yang relatif lama, dimana prosesnya terjadi melalui pengalaman dan berbuat berulang-ulang (Sugiyanto 2008, 7.41). Pandangan bahwa belajar adalah suatu proses, fungsi, dan juga hasil (Sugiyanto 2008, 7.35).

Gerak dasar fundamental adalah gerakan-gerakan dasar yang berkembangnya sejalan dengan pertumbuhan tubuh dan tingkat kematangan pada anak-anak. Gerakan dasar fundamental dapat di klasifikasikan menjadi 3 macam (Anita J. Harrow dalam Sugiyanto, 2008 : 7.15) yaitu :

- 1) Gerak lokomotor adalah gerak berpindah dari satu tempat ke tempat lain.
- 2) Gerak non-lokomotor adalah gerak yang melibatkan tangan atau kaki dan togok.
- 3) Gerak manipulatif adalah gerakan memanipulasi atau memainkan objek tertentu dengan menggunakan tangan, kaki, atau bagian tubuh yang lain.

2.1.4.2 Pengertian Belajar gerak

Dalam pengertian secara sederhana belajar gerak yaitu sebagai salah satu proses yang mengarah pada upaya untuk memperoleh perubahan perilaku yang berhubungan dengan gerak. Dalam hal ini tentu erat kaitanya dengan keterampilan, sehingga perubahan perilaku yang diharapkan dari belajar gerak menyangkut keterampilan gerak secara luas. Schmidt (1991) dalam Sugiyanto (2008) menyatakan belajar gerak merupakan suatu rangkaian proses yang berhubungan dengan latihan atau pengalaman yang mengarah pada terjadinya perubahan-perubahan yang relatif permanen dalam kemampuan seseorang untuk menampilkan gerakan-gerakan yang terampil.

Menurut Fleisman dalam Sugiyanto (2008), kemampuan gerak terdiri atas:

- 1) Kecermatan kontrol (*control precision*): terutama melibatkan gerakan-gerakan yang dikontrol otot besar.
- 2) Koordinasi anggota badan (*multilimb coordinatation*): koordinasi bersamaan dari gerakan-gerakan sejumlah anggota badan.
- 3) Orientasi ruang (*response orientation*): pemilihan respons yang benar, tanpa memperhatikan ketepatan dan koordinasi.
- 4) Waktu reaksi (*resction time*): kecepatan merespon stimulus.
- 5) Kontrol kecepatan (*rate control*): penyesuaian gerak secara antipatif yang terus menerus pada tanda-tanda keadaan yang berubah-ubah.

- 6) Kecepatan gerakan lengan (*speed arm mevement*): kecepatan dimana ketepatan tidak penting.
- 7) Ketangkasan manual (*manual dexterity*): manipulasi objek-objek besar dibawah kondisi kecepatan.
- 8) Ketangkasan jemari (*finger dexterity*): manipulasi objek-objek kecil dengan kecepatan dan kontrol.
- 9) Kestabilan lengan-lengan (*arm-hand steadiness*): pengontrolan gerak lengan dengan tangan, baik ketika tanpa berpindah tempat maupun pada saat berpindah.
- 10) Kecepatan pergelangan jari (*wrist-finger speed*): kegiatan menepuk dan mengetuk.
- 11) Kepekaan kinestetik (*kinesthetic sensitivity*): menyangkut kepekaan untuk menyadari posisi anggota tubuh dalam hubungannya dengan posisi.

2.1.5 Sarana dan Prasaran Pendidikan Jasmani

2.1.5.1 Sarana Pendidikan Jasmani

Sarana pendidikan jasmani merupakan peralatan yang sangat membantu dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani. Sarana pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan segala sesuatu yang sifatnya tidak permanen, dapat dibawa kemana-mana atau dipindahkan dari satu tempat ketempat lain. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2001:999) "Sarana adalah segala sesuatu yang dipakai sebagai alat dalam mencapai maksud dan tujuan". Contoh: bola, raket, pemukul, tongkat, balok, raket tennis meja, shattle cock, dll. Sarana atau alat sangat penting dalam memberikan motivasi peserta didik dengan sungguh-sungguh dan akhirnya tujuan aktivitas dapat tercapai.

Menurut Ratal Wirjasantoso (1984:157) alat-alat olahraga biasanya dipakai dalam waktu relatif pendek misalnya: bola, raket, jaring, pemukul bola kasti, dan sebagainya. Alat-alat olahraga biasanya tidak dapat bertahan dalam waktu yang lama, alat akan rusak apabila sering di pakai dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani, agar alat dapat bertahan lama harus dirawat dengan baik.

Soepartono (2000) menyatakan istilah sarana olahraga adalah terjemahan dari fasilitas yaitu sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan adalah pelaksanaan proses pembelajaran pendidikan jasmani. Selanjutnya sarana juga dapat diartikan segala sesuatu yang dapat digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani mudah dipindah bahkan mudah dibawa oleh pemakai.

Sedangkan Sarana olahraga dapat dibedakan menjadi:

- 1) Peralatan ialah sesuatu yang digunakan.

Contoh: peti loncat, palang tunggal, palang sejajar, dan lain sebagainya.

- 2) Perlengkapan ialah:

- a) Semua yang melengkapi kebutuhan prasarana. Misalnya: net, bendera untuk tanda, garis batas.
- b) Sesuatu yang dapat dimainkan atau dimanipulasi dengan tangan atau kaki. Misalnya: bola, raket, pemukul.

Dengan demikian dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani apabila didukung dengan sarana yang baik dan mencukupi, maka anak didik atau siswa bahkan guru akan dapat menggunakan sarana tersebut dengan baik dan maksimal. Tentunya anak didik atau siswa tersebut akan merasa senang bahkan puas dalam memakai sarana yang terdapat disekolahnya. Dengan memiliki sarana yang memenuhi standar maka anak atau siswa dapat

mengembangkan keinginannya untuk terus mencoba olahraga yang disenanginya. Sudjana (2005:100) menyatakan salah satu fungsi alat peraga yaitu, Penggunaan alat peraga dalam pengajaran diutamakan untuk mempertinggi belajar mengajar.

2.1.5.2 Prasarana Pendidikan Jasmani

Soepartono (1999/2000:5) berpendapat bahwa prasarana olahraga adalah sesuatu yang merupakan penunjang terlaksananya suatu proses pembelajaran pendidikan jasmani. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani prasarana didefinisikan sebagai sesuatu yang mempermudah atau memperlancar. Salah satu sifat yang dimiliki oleh prasarana jasmani adalah sifatnya relatif permanen atau susah untuk dipindah. Menurut Depdiknas dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2001:893) bahwa, prasarana adalah segala sesuatu yang merupakan penunjang utama terselenggaranya suatu proses usaha, pembangunan proyek dan lain sebagainya". Prasarana pendidikan jasmani yang dimaksud dalam pendapat di atas dapat diartikan sebagai prasarana dengan ukuran standar seperti lapangan maupun gedung olahraga, tetapi kebanyakan sekolah tidak dapat menyenggarakan pembelajaran pendidikan jasmani dengan prasarana standar, sering pembelajaran pendidikan jasmani diselenggarakan di halaman sekolah, di sela-sela bangunan gedung, sebagian dapat menggunakan prasarana standar yang terdapat di sekitar sekolah namun harus berbagi dengan sekolah lain maupun masyarakat.

2.1.5.3 Kelemahan Pembelajaran Pendidikan Jasmani menggunakan sarana dan Prasarana Ukuran standard

Berikut ini beberapa kelemahan pembelajaran pendidikan jasmani menggunakan sarana dan prasarana ukuran standard (Soepatrono, 2000):

- 1) Banyak sekolah tidak mempunyai lapangan.
- 2) Kurang memberikan kebebasan kepada murid.
- 3) Tidak semua murid mampu menggunakan dengan baik fasilitas olahraga ukuran standard.
- 4) Tidak sesuai dengan karakteristik murid.
- 5) Tidak sesuai dengan karakteristik murid tujuan pendidikan jasmani sulit dicapai.

2.1.6 Atletik

Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan atau diperlombakan yang meliputi atas nomor-nomor jalan, lari, lompat dan lempar (Aip Syarifudin, 1992:2). Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang tertua, yang telah dilakukan oleh manusia sejak zaman purba sampai dewasa ini. Bahkan boleh dikatakan sejak adanya manusia di bumi ini atletik sudah ada karena gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik, seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar adalah gerakan yang dilakukan oleh manusia didalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu tidak lah berlebihan sejarah mengemukakan bahwa atletik adalah ibu dari semua cabang olahraga (Aip syarifudin, 1992:1).

2.1.7 Lompat jauh

2.1.7.1 Pengertian Lompat Jauh

Lompat adalah istilah yang digunakan dalam cabang olahraga atletik, yaitu melakukan tolakan dengan satu kaki. Baik lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, maupun untuk lompat galah. Lompat jauh adalah salah satu nomor yang terdapat pada nomor lompat dalam cabang olahraga atletik, yaitu suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa

titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya (Aip syarifudin, 1992:90).

Lompat jauh menuntut gerakan pada saat sang atlet melakukan lompatan setelah diawali dengan berlari sehingga menghasilkan lompatan yang sangat jauh (kurniawan feri, 2012:44)

2.1.7.2 Teknik Lompat Jauh

perolehan suatu hasil yang optimal dalam lompat jauh, selain si pelompat (atlet) itu harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan, dan koordinasi gerakan, juga harus memahami dan menguasai teknik untuk melakukan gerakan lompat jauh tersebut serta dapat melakukannya dengan cepat, tepat, luwes dan lancar.

(Aip Syarifudin, 1992:90) mengemukakan teknik untuk melakukan lompat jauh yang benar perlu memperhatikan hal-hal sbagai berikut:

- 1) Awalan atau ancang-ancang, yaitu gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan (lompatan). Agar dapat menghasilkan daya tolakan yang besar, maka langkah lari awalan harus dilakukan dengan mantap dan menghentak-hentakan.
- 2) Tolakan, yaitu perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horizontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat. Pada waktu melakukan tolakan, badan agak di kedangkan ke belakang, kaki tumpu atau kaki yang digunakan untuk menolak lurus, sedangkan kaki ayun (kaki belakang) agak dibengkokkan. Berat badan berada pada kaki belakang, kedua tangan atau lengan kebelakang, dan kepala agak ditengadahkan (dagu agak diangkat), pandangan kedepan.

- 3) Sikap badan di udara, sikap dan gerakan badan diudara sangat erat kaitannya dengan kecepatan awalan dan kekuatan tolakan.karena pada waktu lepas dari papan tolakan, badan si pelompat dipengaruhi oleh suatu kekuatan yang disebut “daya tarik bumi”. Salah satu usaha untuk mengatasi daya tarik bumi tersebut, dengan jalan si pelompat harus dapat melakukan tolakan sekuat-kuatnya disertai ayunan kaki dengan kedua tangan ke arah lompatan.
- 4) Sikap mendarat, pada waktu mendarat kedua kaki kebawah kedepan lurus, dengan jalan mengangkat paha keatas, badan dibungkukan kedepan, kedua tanagn kedepan. Kemudian mendarat pada kedua tumit terlebih dahulu dan mengeper, dengan kedua lutut dibengkokkan (ditekuk), berat badan dibawa kedepan supaya tidak jatuh ke belakang, kepala ditundukan, kedua tangan ke depan.

2.1.7.3 Sarana Lompat Jauh Standard

Sarana dari lompat jauh terdiri dari jalur lari awalan, balok tolakan/ tumpuan dan bak pendaratan. Berikut ukurna sarana lompat jauh standard (Aip syarifudin, 1992:104)

- 1) Jalur lari awalan
 - a) Panjang jalur lari awalan minimum 40 meter (bila mungkin 45 meter).
 - b) Lebar jalur minimum 1,22 meter dan maksimum 1,25 meter.
 - c) Jalur lari awalan ini dibatesi dengan garis putih selebar 5 cm di samping kanan dan di samping kiri.
 - d) Kemiringan kesamping suatu jalur lari awalan lompat jauh yang masih dibenarkan adalah tidak lebih :1:100 dan kemiringan umum ke arah lari awalan :1:1000.
- 2) Balok tolak/ tumpuan

Balok tumpuan berbentuk segi-empat, terbuat dari kayu atau bahan lain yang sesuai, dengan ukuran sebagai berikut:

- a) Panjang: 1,21 – 1,22 m
 - b) Lebar: 1,98 – 2,02 dm
 - c) Tebal: 1,00 dm
 - d) Balok tumpuan harus dicat putih, dan ditanam datar dengan tanah.
- 3) Bak Pendaratan/ bak lompat jauh
- a) Lebar bak pendaratan: 2,75 m minimum dan maksimum 3 m.
 - b) Panjang bak pendaratan antara 7 sampai 9 m.

2.1.8 Modifikasi dan Inovasi Pembelajaran Penjas

2.1.8.1 Pengertian Modifikasi

Modifikasi dapat didefinisikan sebagai upaya untuk mengubah suatu keadaan atau menyesuaikan dengan kondisi tertentu, pada umumnya modifikasi diartikan sebagai tindakan untuk menampilkan suatu hal yang baru, menarik, dan unik. Modifikasi merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan oleh para guru agar pembelajaran mencerminkan "*Developmentally Appropriate Practice*" (DAP). Oleh karena itu, DAP, termasuk didalamnya "*body scaling*" atau ukuran tubuh siswa, harus selalu dijadikan prinsip utama dalam memodifikasi pembelajaran penjas. Esensi modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pembelajaran dengan cara meruntutkannya dalam bentuk aktifitas belajar yang potensial dapat memperlancar siswa dalam belajarnya. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa dari yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, dari tingkat yang tadinya lebih rendah menjadi tingkat yang lebih tinggi.

2.1.8.2 Esensi Modifikasi

Menurut Yoyo Bahagia dan Adang Suherman (2000:1) esensi modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pembelajaran dengan cara meruntukannya dalam bentuk aktifitas belajar yang potensial dapat memperlancar siswa dalam belajarnya. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa dari yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, dari tingkat yang tadinya lebih rendah menjadi tingkat yang lebih tinggi.

Cara-cara guru memodifikasi pembelajaran akan tercermin dari aktifitas pembelajaran yang diberikan guru mulai dari awal hingga akhir pembelajaran. Beberapa aspek analisa modifikasi ini tidak terlepas dari pengetahuan guru tentang:

- 1) Tujuan, 2) karakteristik, 3) kondisi lingkungan, 4) evaluasinya.

2.1.8.3 Modifikasi Pembelajaran Penjas

Fasilitas dan perlengkapan pendidikan jasmani yang dimiliki sekolah-sekolah terbatas, menuntut guru penjas untuk lebih kreatif dalam memberdayakan dan mengoptimalkan penggunaan fasilitas dan perlengkapan yang ada, sesuai dengan kondisi siswa dan sekolahnya. Guru mata pelajaran apapun tak terutama pelajaran penjas harus mampu menggugah peserta didik untuk dapat terlibat secara aktif. Upaya tersebut tidak lepas dari kemampuan guru untuk memodifikasi segala sesuatu yang berkaitan dengan proses pembelajaran dengan jalan mengurangi dan menambah tingkat kesulitan yang dihadapi siswa baik dalam hal alat bantu dan perlengkapan, karakteristik materi yang sesuai dengan keadaan siswa, lingkungan pembelajaran serta cara evaluasi yang diberikan diakhir kegiatan. Menurut Yoyo Bahagia dan Adang Suherman (2000:1) penyelenggaraan program pendidikan jasmani hendaknya

mencerminkan karakteristik program pendidikan jasmani itu sendiri, yaitu, “Developmentally Appropriate Practice” (DAP). Artinya adalah tugas ajar yang diberikan harus memperhatikan perubahan kemampuan anak dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut. Dengan demikian tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan anak didik yang sedang belajarnya. Tugas ajar yang sesuai ini harus mampu mengakomodasi setiap perubahan dan perbedaan karakteristik setiap individu serta mendorongnya ke arah perubahan yang lebih baik.

Dengan melakukan modifikasi sarana maupun prasarana, tidak akan mengurangi aktivitas siswa dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani. Bahkan sebaliknya, karena siswa bisa difasilitasi untuk lebih banyak bergerak.

2.1.8.4 Inovasi pembelajaran

Susilo Fitri Yatmoko dalam susilofy.wordpress.com inovasi merupakan suatu ide, metode yang dirasakan sebagai hal yang baru bagi seseorang atau kelompok orang baik hasil *innovation/discovery*. Inovasi diadakan untuk mencapai tujuan tertentu atau untuk memecahkan masalah tertentu.

Manusia sebagai makhluk sosial yang dinamis dan tak puas dengan apa yang sudah ada akan selalu mencoba, menggali dan menciptakan sesuatu yang baru atau yang lain dari biasanya, begitu pula dengan masalah inovasi erat kaitannya dengan proses pembelajaran. Dimana proses pembelajaran melibatkan manusia dan memiliki karakteristik yang khas yaitu keinginan untuk mengembangkan diri untuk maju dan berprestasi. Penemuan baru yang berbeda dari yang sudah ada atau yang sudah dikenal sebelumnya baik berupa gagasan, metode atau alat yang digunakan dalam proses pembelajaran. perlu disadari

bahwa pembelajaran merupakan suatu interaksi yang bersifat kompleks dan timbal balik antara guru dengan siswa dan siswa dengan siswa.

Rusli Lautan (2000:56) menyatakan inovasi itu dapat berupa ide/wawasan baru, produk baru, dan praktek atau fungsi baru. Tingkat kebaruannya tak terikat dengan dimensi waktu. Inovasi itu juga memiliki ciri-ciri yang kompleks. Ada ciri obyektif yang melekat pada inovasi dan ada ciri subyektif yaitu karakteristik inovasi menurut persepsi individu atau khalayak penerima.

Perubahan yang terjadi akibat pengalihan dan penerimaan suatu inovasi dapat berupa:

- 1) penambahan unsur lama dengan unsur baru,
- 2) penggantian hal lama dengan yang sama sekali baru,
- 3) penataan kembali unsur-unsur yang telah ada,
- 4) penguatan praktek-praktek yang telah dilakukan,
- 5) penghapusan hal-hal yang telah ada.

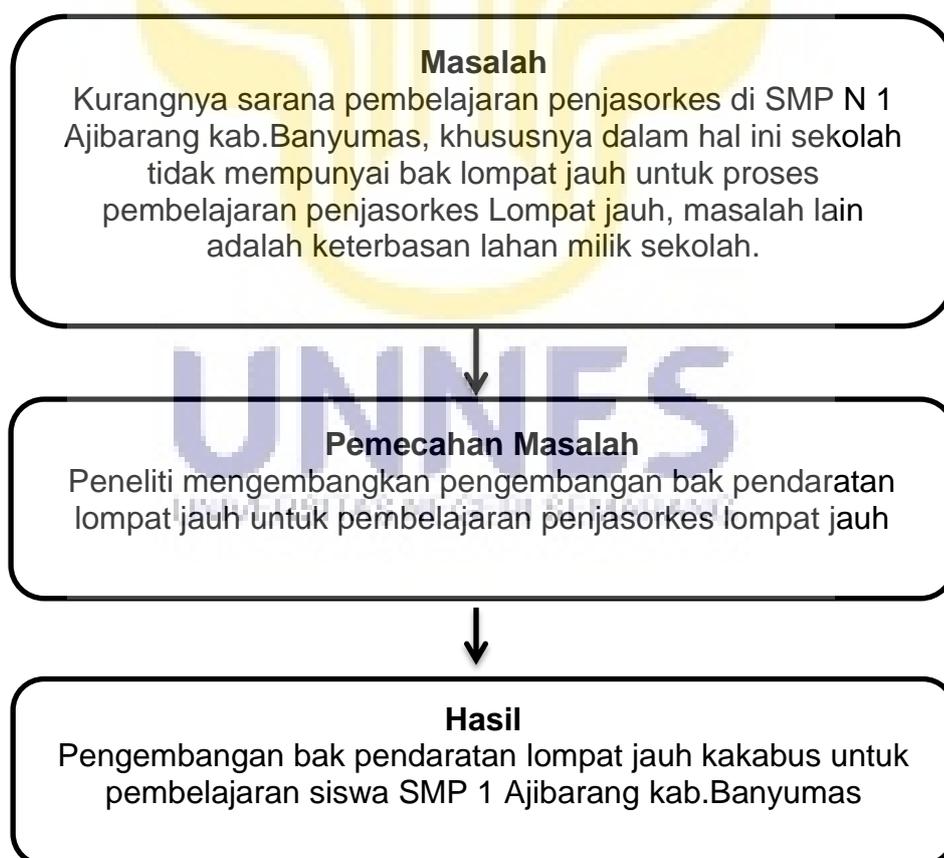
2.2 Kerangka Berpikir

Permasalahan yang peneliti temui dilapangan adalah ketika studi pengamatan di SMP Negeri 1 Ajibarang yaitu kurangnya sarana pebelajaran lompat jauh, dalam hal ini sekolah tidak memiliki bak pendarat lompat jauh. Hal ini menjadi kendala dalam pelaksanaan pembelajaran lompat jauh disekolah.

Kondisi sekolah yang terletak di wilayah padat penduduk dan kawasan perekonomian (pertokoan) yang menjadi masalah, yang mengakibatkan terbatasnya lahan sekolah. Padahal sarana pendidikan jasmani khususnya bak lompat jauh menjadi faktor penting terciptaknanya pelaksanaan pembelajaran lompat jauh.

Pemecahan masalah adalah harus ada inovasi pengembangan bak pendaratan lompat jauh untuk pembelajaran penjasorkes lompat jauh SMP negeri 1 Ajibarang bertujuan untuk mengatasi masalah diatas..

Pengembangan bak pendaratan lompat jauh merupakan salah satu upaya yang harus dilakukan. Dengan bahan dasar yang mudah didapat, dengan harga yang cukup terjangkau dibandingkan dengan membuat bak lompat jauh yang sesungguhnya serta cara pembuatannya relatif mudah. Dengan adanya pengembangan bak pendaratan lompat jauh diharapkan dapat menjadi alternatif guru penjasorkes dalam pengadaan sarana bak lompat jauh untuk pembelajaran lompat jauh, terciptanya pelaksanaan pembelajaran sehingga tujuan pembelajaran jasmani akan tercapai.



Gambar 2.1 skema kerangka berpikir
Sumber: hasil penelitian

BAB V

KAJIAN DAN SARAN

5.1 Kajian Prototipe Produk

Hasil akhir dari kegiatan penelitian pengembangan ini adalah produk pengembangan bak pendaratan lompat jauh kakabus berdasarkan data pada saat uji coba kelompok kecil (N=34) dan uji coba kelompok besar (N=67).

Berdasarkan data uji coba dan pengamatan selama penelitian maka dilakukan beberapa revisi meliputi:

1. Kerangka bak pendaratan yang semula tidak dilindungi busa kemudian ditambah busa untuk melindungi hal-hal yang tidak diinginkan.
2. Penambahan papan tolak bantu untuk mempermudah siswa dalam pembelajaran lompat jauh.
3. Penambahan busa 7 cm pada bagian tengah pada pendaratan lompat jauh untuk membuat siswa lebih nyaman saat pembelajaran.

Berdasarkan analisa hasil penelitian dan pembahasan dalam skripsi ini, maka dapat disimpulkan bahwa produk pengembangan bak pendaratan lompat jauh sudah dapat digunakan atau dipraktikan pada siswa SMP N 1 Ajibarang. Hal itu berdasarkan analisis dari evaluasi ahli penjas didapat rata-rata presentase sebesar 85% pada uji coba kelompok kecil, maka termasuk dalam kriteria “baik” dan pada uji coba kelompok besar didapat rata-rata penilaian ahli 94%, maka termasuk dalam kriteria “sangat baik” sehingga produk pengembangan bak pendaratan ini dikatakan layak digunakan untuk pembelajaran lompat jauh pada siswa SMP N 1 Ajibarang.

Faktor yang menjadikan pengembangan bak pendaratan lompat jauh ini dapat diterima oleh siswa SMP N 1 Ajibarang adalah dari semua aspek uji coba yang ada, lebih dari 80% siswa dapat mempraktikan dengan baik dalam pembelajaran lompat jauh, baik dari pemahaman mengenai lompat jauh, pnerapan sikap dalam pembelajaran lompat jauh maupun aktifitas gerak dasar lompat jauh.

5.2 Saran

Berdasarkan saran yang didapat dapat disampaikan dalam pemanfaatan produk pengembangan bak pendaratan lompat jauh kakabus, antara lain:

1. Pengembangan bak pendaratan lompat jauh kakabus merupakan produk yang dihasilkan penelitian ini, dapat digunakan sebagai alternatif dalam pemenuhan sarana pembelajaran lompat jauh siswa bagi sekolah yang memiliki sarana lompat jauh karena keterbatasan lahan atau sekolah yang memiliki lahan sempit.
2. Bagi guru penjas di sekolah, penggunaan bak pendaratan lompat jauh kakabus ini dapat diadakan sesuai dengan perencanaan sehingga dapat tercapai tujuan dalam pembelajaran lompat jauh.
3. Bahan dasar pengembangan bak pendaratan lompat jauh kakabus yang sederhana dapat sebagai alternatif bagi sekolah.
4. Penggunaan produk pengembangan bak pendaratan lompat jauh disesuaikan dengan kondisi dilapangan serta memanfaatkan halaman sekolah.
5. Peneliti mengharapkan berbagai masukan bagi para pengguna untuk penyempurnaan produk lebih lanjut apabila masih diperlukan perbaikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin. 1992. *Atletik*. Depdikbud
- Amung Ma'mun dan Saputra, Yudha. M. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Depdiknas
- Andang Suherman. 2000. *Dasar-Dasar Penjaskes*. Depdiknas
- Erbina Barus. 2013. *Arti Warna Dalam Psikologi*. Available at <https://erbinabaro.es.wordpress.com/2013/06/24/arti-warna-dalam-ilmu-psikologi-lalu-apa-warna-kepribadianmu/> (diunduh 18 september 2015)
- Feri Kurniawan. 2012. *Buku Pintar pengetahuan Olahraga*. Laskar Askara
- Giri Wiarso. 2013. *Atletik*. Graha Ilmu
- Husdarta dan Yudha Saputra. 2000. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Depdiknas
- Khomsin. 2011. *Atletik 1*. UNNES PRESS
- Mabe. 2012. *Filosofi*. Available at <http://p4noram4bedu.blogspot.co.id/2012/02/filosofi-warna-hijau.html> (diunduh 19 september 2015)
- Martin Sudarmono.2010. *Pengembangan Model Pembelajaran Sepak Bola Melalui Permainan SepakBola Gawang Ganda Bagi Siswa SMP N 3 Ajibarang Kabupaten Banyumas Tahun Pelajaran 2009 / 2010*. Skripsi,Semarang: Tidak Diterbitkan.
- Max Darsono. 2000. *Belajar Pembelajaran*. Semarang. CV. Ikip Semarang Press
- Punaji Setiyosari. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Dan Pengembangan*. Jakarta. Kencana Prenada Media Group
- Rusli Lautan, sumardianto. 2000. *Filsafat Olahraga*. Depdiknas
- Rusli Lautan.2000. *Manajemen penjaskes*. Depdiknas
- Samsudin.2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (SMP)*. Jakarta. Litera prenada media group

- Si Mbah. 2014. *Psikologi warna, arti warna dan dampaknya*. Available at <http://www.si-pedia.com/2014/12/psikologi-warna-arti-warna-dan-dampaknya.html> (diunduh 18 september 2015)
- Soepartono. 2000a. *Sarana dan prasarana olahraga*. Depdiknas
- 2000b. *Media Pembelajaran*. Jakarta : Depdiknas
- Sugiyanto. 2008. *Perkembangan dan Belajar Motorik*.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*. Bandung. Alfabeta
- Susilo Fitri Yatmoko. 2010. Available at *Pengertian Inovasi Pembelajaran*. <https://susilofy.wordpress.com>. (diunduh pada 31 maret 2016)
- Syaodih Nana Sukmadinata. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya
- Trisna Rahayu Ega. 2013. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani (Implementasi pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan)*. Bandung. Alfabeta
- Yoyo Bahagia, Adang Suherman. 2000. *Prinsip-prinsip pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Depdiknas