

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Pembelajaran**

##### **1. Pengertian Pembelajaran**

Istilah pembelajaran dalam keseharian di sekolah sering dipahami, sama dengan proses belajar mengajar yang di dalamnya ada interaksi pendidik dan peserta didik untuk mencapai suatu tujuan yaitu terjadinya perubahan sikap dan tingkah laku peserta didik.

Pembelajaran merupakan kata dari istilah *instruction*, yang mengandung arti lebih luas dari pengajaran. Pembelajaran adalah suatu proses membelajarkan subjek didik yang direncanakan, dilaksanakan, dan dievaluasi secara sistematis agar subjek didik dapat mencapai tujuan pembelajaran secara efektif dan efisien. Pembelajaran tidak hanya terjadi dalam pendidikan tetapi juga dalam pelatihan.<sup>1</sup>

Maka dari itu membuat rencana pembelajaran sangatlah penting dalam proses pembelajaran. Karena di situ sudah mencakup semua subjek yang ingin dicapai sesuai tujuan pendidik.

Pembelajaran adalah usaha sadar guru untuk membantu siswa atau anak didik agar mereka dapat belajar sesuai dengan kebutuhan dan minatnya.<sup>2</sup>

Siswa mampu mengetahui bakat dan minatnya dari proses pembelajaran. Maka dari itu pembelajaran sangat penting dalam suatu pendidikan, karena proses yang dilalui pun sangat berpengaruh dan

---

<sup>1</sup> Depdiknas, *Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar*, (Jakarta: Depdiknas, 2003), 7

<sup>2</sup> Ngalim Purwanto, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung: Rosda Karya, 2000), 24.

guru harus bisa memanfaatkan apa yang ada di lingkungan sekitar sekolah untui bisa dijadikan bahan pembelajaran.

Pembelajaran adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungannya sehingga terjadi perubahan perilaku ke arah yang lebih baik. Dalam interaksi tersebut banyak faktor yang mempengaruhinya baik faktor internal yang datang dari dalam individu maupun faktor eksternal yang datang dari lingkungannya.<sup>3</sup>

Pendidik sangat berpengaruh dalam tingkah laku anak dikelas ataupun dilingkungan sekolah. Pendidik harus siap memerhatikan tingkah laku yang berbeda atau berubah pada anak. Karena terkadang ada anak yang sulit untuk berinteraksi, maka dari itu pendidik berperan penting didalamnya.

Pembelajaran itu merupakan proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada lingkungan belajar. Interaksi peserta didik dengan lingkungan belajar dirancang untuk mencapai tujuan pembelajaran, diantaranya peningkatan motivasi dan hasil belajar siswa. Kompetensi berupa sejumlah kemampuan bermakna dalam aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang dimiliki peserta didik sebagai hasil belajar.

Menurut pengertian secara psikologis, belajar merupakan suatu proses perubahan yaitu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya.<sup>4</sup>

---

<sup>3</sup> Mulyasa, *Kurikulum Berbasis Kompetensi: Konsep, Karakteristik dan Implementasi*, (Bandung: Rosda Karya, 2007), 100.

<sup>4</sup> Slameto, *Belajar & Faktor-faktor yang memoengaruhi*, (Jakarta: PT Rineka Cipta,2013) 2.

Interaksi yang baik dengan lingkungan akan menimbulkan hal positif yang baik. Karena itu sebagai pendidik harus mampu untuk memantau perubahan tingkah laku anak baik di kelas ataupun dilingkungan sekolah.

Sebagian orang telah beranggapan bahwa belajar adalah semata-mata mengumpulkan atau menghafalkan fakta-fakta yang terkesan dalam bentuk informasi/materi pelajaran, orang yang beranggapan demikian biasanya akan segera merasa bangga ketika anak-anaknya telah mampu menyebutkan kembali secara lisan sebagai besar informasi yang terdapat dalam buku teks atau yang diajarkakan oleh guru.<sup>5</sup>

Anak mampu menyebutkan kembali informasi yang telah disampaikan guru, dan mampu mengucapkannya secara lisan dengan berbagai cara pendidik menyampaikan segala informasi dalam sebuah pembelajaran.

Belajar menurut pandangan Skinner adalah suatu perilaku. Pada saat orang belajar, maka responsnya menjadi lebih baik. Sebaliknya, bila ia tidak belajar maka responsnya menurun. Dalam belajar ditemukan adanya hal berikut: (i) kesempatan terjadinya peristiwa yang menimbulkan respons pembelajar, (ii) respons si pembelajar, dan (iii) konsekuensi yang bersifat menguatkan respons tersebut. Pemerkuat terjadi pada stimulus yang menguatkan konsekuensi tersebut. Sebagai ilustrasi, perilaku respons si pembelajar yang baik diberi hadiah. Sebaliknya, perilaku respons yang tidak baik diberi teguran dan hukuman.<sup>6</sup>

---

<sup>5</sup> Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2011), 87-88.

<sup>6</sup> Dimiyati dan Mudjiono, *Belajar dan Pembelajaran*, Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2013), 9.

Dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa di dalam belajar itu ada suatu perubahan tingkah laku dalam diri seseorang berupa pengetahuan, pemahaman, maupun sikap yang diperoleh melalui proses belajar. Perubahan tingkah laku yang diperoleh merupakan hasil interaksi dengan lingkungan. Interaksi tersebut salah satunya adalah proses pembelajaran yang diperoleh di sekolah. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa dengan belajar seseorang dapat memperoleh sesuatu yang baru baik itu pengetahuan, keterampilan maupun sikap.

## **2. Jenis-jenis Strategi Pembelajaran**

Newman dan Logan mengemukakan empat unsur strategi dari setiap usaha, yaitu:

- a. Mengidentifikasi dan menetapkan spesifikasi dan kualifikasi hasil dan sasaran yang harus dicapai, dengan mempertimbangkan aspirasi dan selera masyarakat yang memerlukannya.
- b. Mempertimbangkan dan memilih jalan pendekatan utama yang paling efektif untuk mencapai sasaran.
- c. Mempertimbangkan dan menetapkan langkah-langkah yang akan ditempuh sejak titik awal sampai dengan sasaran.
- d. Mempertimbangkan dan menetapkan tolok ukur dan patokan ukuran untuk mengukur dan menilai taraf keberhasilan usaha.

## **3. Keterampilan Mengadakan Variasi Pembelajaran**

Variasi stimulus adalah suatu kegiatan guru dalam konteks proses interaksi belajar mengajar yang ditunjukkan untuk mengatasi 10 kebosanan siswa sehingga dalam situasi belajar mengajar, siswa senang bisa menunjukkan ketekunan, serta penuh partisipasi. Variasi dalam

kegiatan belajar mengajar dimaksudkan sebagai proses perubahan dalam pengajaran yang dapat dikelompokkan ke dalam tiga kelompok/komponen.

- a. Variasi dalam cara mengajar guru, meliputi penggunaan variasi suara, pemusatan perhatian siswa, kesenyapan dan kebisuan guru, mengadakan kontak pandang dan gerak, gerakan badan, mimik, dan pergantian posisi guru dan gerak guru dalam kelas.
- b. Variasi dalam penggunaan media dan alat pengajaran. Media dan alat pengajaran bila ditinjau dari indra yang digunakan dapat digolongkan ke dalam tiga bagian, yakni dapat didengar, dilihat dan diraba. Adapun variasi penggunaan alat antara lain sebagai berikut: variasi alat atau bahan yang dapat dilihat, variasi alat atau bahan yang dapat didengar, variasi alat atau bahan yang dapat diraba, dan variasi alat atau bahan yang dapat didengar, dilihat, dan diraba.
- c. Variasi pola interaksi dan kegiatan siswa. Pola interaksi guru dengan murid dalam kegiatan belajar mengajar sangat beraneka ragam coraknya. Penggunaan variasi pola interaksi dimaksudkan agar tidak menimbulkan kebosanan, kejemuhan, serta untuk menghidupkan suasana kelas demi keberhasilan siswa dalam mencapai tujuan.<sup>7</sup>

#### **4. Faktor yang Mempengaruhi Proses Pembelajaran di Kelas**

Terdapat 3 (tiga) faktor utama yang dapat mempengaruhi proses pembelajaran di kelas, antara lain adalah faktor yang datang dari guru, peserta didik, dan lingkungan.

---

<sup>7</sup> Abdul Majid, *Strategi Pembelajaran*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2013), 239-240.

a. Guru

Dalam sebuah proses pendidikan/pembelajaran, guru merupakan salah satu komponen terpenting karena dianggap mampu memahami, mendalami, melaksanakan, dan akhirnya mencapai tujuan pendidikan. Berdasarkan hal tersebut, maka guru menjadi pihak yang sangat mempengaruhi proses pembelajaran di dalam kelas. Pengaruh guru dalam proses pembelajaran di kelas berkaitan erat dengan keprofesionalitasan guru itu sendiri. Guru yang profesional didukung oleh tiga hal, yakni: keahlian, komitmen, dan keterampilan.

b. Peserta didik

Peserta didik sebagai penerima berbagai transfer pengetahuan, sikap, dan keterampilan guna perubahan dalam dirinya sebagai proses pembelajaran juga menjadi penentu dan hal y

ang mempengaruhi proses pembelajaran itu sendiri. Di antara pengaruh peserta didik dalam proses pembelajaran adalah kondisi peserta didik itu sendiri yang dipengaruhi beragam aspek dari dalam dirinya dan lingkungan sekitarnya yang nantinya akan berdampak pada kesiapannya dalam menerima pelajaran.

c. Lingkungan

Lingkungan yang mempengaruhi proses pembelajaran di dalam kelas mencakup lingkungan kelas dan lingkungan sekitar sekolah.

a. Lingkungan kelas

Lingkungan kelas merupakan suatu tempat tertentu yang secara spasial menjadi lokasi proses pembelajaran. Kelas tidak hanya memiliki batasan ruang dalam sebuah gedung sekolah, tapi dapat dilakukan di mana saja asalkan terjadi interaksi pembelajaran antara

guru dan peserta didik serta merupakan bagian dari proses pembelajaran yang sistematis. Lingkungan kelas akan sangat mempengaruhi proses pembelajaran. Hal ini berkaitan dengan kondisi dalam kelas itu sendiri.

b. Lingkungan sekitar sekolah

Lokasi sekolah turut mempengaruhi proses pembelajaran di kelas. Sekolah yang terletak di lingkungan yang sejuk dan asri akan mendukung proses pembelajaran.

## 5. Pengertian Hasil Belajar

Seperti pemaparan di atas banyak yang berpendapat mengenai pengertian belajar salah satunya yaitu belajar adalah perubahan tingkah laku yang diharapkan dalam belajar yaitu hasil dari belajar. “Bloom menyebutkan dengan tiga ranah hasil belajar, yaitu: kognitif, afektif, dan psikomotor”<sup>8</sup>.

Secara umum, hasil belajar dipengaruhi oleh faktor internal, yaitu faktor- faktor yang ada dalam diri siswa dan faktor eksternal, yaitu faktor- faktor yang berada di luar diri siswa, yang tergolong faktor internal ialah:

- a. Faktor fisiologis atau jasmani individu baik bersifat bawaan maupun yang dipeoleh dengan melihat, mendengar, struktur tubuh, cacat tubuh, dan sebagainya.
- b. Faktor psikologis baik yang bersifat bawaan maupun keturunan, yang meliputi:
  1. Faktor internal terdiri atas:
    - a. Faktor Potensial, yaitu intelegnsi dan bakat.
    - b. Faktor Actual yaitu kecakapan nyata dan prestasi.
  2. Faktor non- intelektual yaitu komponen- komponen kepribadian tertentu seperti sikap, minat, kebiasaan,

---

<sup>8</sup> Toto Ruhimat, dkk, *Kurikulum Dan Pembelajaran*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2013), Cet Ke- 3, 140

motivasi, kebutuhan, konsep diri, emosional, dan sebagainya.

- c. Faktor kematangan baik fisik maupun psikis, yang tergolong faktor eksternal adalah:
  1. Faktor sosial yang terdiri atas :
    - a) Faktor lingkungan keluarga.
    - b) Faktor lingkungan sekolah.
    - c) Faktor lingkungan masyarakat.
    - d) Faktor kelompok.
  2. Faktor budaya seperti: adat istiadat, ilmu pengetahuan, dan teknologi, kesenian dan sebagainya.
  3. faktor lingkungan fisik, seperti fasilitas rumah, fasilitas belajar, fasilitas iklim, dan sebagainya.
  4. Faktor spiritual atau lingkungan keagamaan<sup>9</sup>.

Faktor-faktor tersebut saling berinteraksi secara langsung atau tidak langsung dalam mempengaruhi hasil belajar yang dicapai seseorang.

## **B. Hakikat Pembelajaran Jasmani dan Kesehatan**

### **1. Pengertian Penjaskes**

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan pendidikan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan aktivitas jasmani itu sendiri, tetapi untuk mengembangkan potensi siswa melalui aktivitas jasmani.

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memerlukan anak sebagai sebuah

---

<sup>9</sup> Ibid, 141



kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.<sup>10</sup>

Pada kenyataannya, pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, pendidikan jasmani berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya: hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik.

Secara sederhana, pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk:

- ✓ Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial.
- ✓ Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani.
- ✓ Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali.
- ✓ Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara kelompok ataupun individu.

---

<sup>10</sup> Dini Rosdiani, *Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, (Bandung: Alfabeta, 2012), 41.

- ✓ Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan afektif dalam hubungan antar individu.
- ✓ Menikmati kesenangan dan keriangannya melalui aktivitas jasmani termasuk permainan olahraga.

Diringkaskan dalam terminologi yang populer, maka tujuan pembelajaran pendidikan jasmani itu harus mencakup tujuan dalam domain psikomotorik, domain kognitif, dan tak kalah pentingnya dalam domain afektif.

Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dari domain psikomotorik, yang bertumpu pada perkembangan kemampuan biologis organ tubuh.

Berdasarkan dari pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa pengajaran PENJASKES merupakan mata pelajaran yang mengajarkan tentang berbagai jenis gerak tubuh dengan segala manfaat dan tujuannya untuk kehidupan sehari-hari. Dengan demikian PENJASKES memiliki peranan yang sangat penting yaitu untuk mendidik siswa agar tetap beraktivitas walau hanya beberapa gerakan, karena untuk terhindar dari segala penyakit. Pendidikan Jasmani di Sekolah juga mutlak sangat dibutuhkan. Bukan hanya meningkatkan kebugaran jasmani anak, melainkan juga memberi gerak yang bervariasi dan bermakna bagi anak.

### **C. Alat Bantu Karet**

#### **1. Pengertian Alat Bantu Karet**

Alat bantu belajar atau media belajar merupakan alat yang dapat membantu siswa belajar untuk mencapai tujuan belajar. "Media

pembelajaran adalah suatu bentuk alat atau benda untuk membantu terciptanya suasana belajar menjadi mudah dan menyenangkan”.<sup>11</sup>

Dengan alat bantu diharapkan siswa lebih mudah mempelajari materi yang disampaikan guru. Apabila pengajaran disampaikan dengan bantuan alat-alat yang menarik dan tidak berbahaya maka siswa akan merasa senang dan pembelajaran dapat berlangsung dengan baik. Dalam penelitian ini alat bantu yang digunakan adalah karet sebagai rangsangan tinggi dalam pembelajaran lompat tinggi yang bertujuan untuk merangsang siswa agar mampu melompat setinggi-tingginya.<sup>12</sup>

Karet sangat membantu guru untuk memperbarui proses pembelajaran agar lebih menyenangkan dan membuat anak semakin percaya diri dan berani. Menggunakan alat atau media yang tidak terpakai juga bisa digunakan, pakailah barang yang tidak terpakai yang ada disekeliling kita dan disesuaikan dengan materi pembelajarannya.

Pelaksanaan penelitian ini menggunakan karet yang bertujuan untuk merangsang siswa melaukan lompatan.

Karet mampu membuat anak menjadi lebih percaya di untuk melakukan sebuah lompatan. Dan membuat anak berani karena karet bersifat lentur dan tidak sakit saat terkena kebagian badan saat melakukan lompatan.

“Pembelajaran lompat tinggi menggunakan tali karet bertujuan agar dapat merangsang siswa untuk melakukan lompatan agar badan terangkat ke atas depan”. Karet bersifat lentur dan lunak, tidak berbahaya apabila dipergunakan sebagai media

---

<sup>11</sup> Mamat Rohmad, *media pembelajaran*, (Jakarta : PT Erlangga, 2009), 2.

<sup>12</sup> Endang Siti Nurani, “Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Tinggi dengan Alat Bantu Karet Pada Siswa Kelas V Di SD Negeri Keji I, Kecamatan Muntilan, Kabupaten Magelang,” ( Universitas Negeri Yogyakarta), 13.

pembelajaran, sehingga anak tidak merasa takut untuk melakukan latihan melompat. Pelaksanaan pembelajaran lompat tinggi menggunakan karet yang dibentangkan, dengan ketinggian tertentu dan diatur sedemikian rupa. Siswa melakukan lompatan melewati karet, dengan diawali lari kemudian menumpu dan menolak melewati karet.<sup>13</sup>

Namun sebagaimana alat bantu lainnya, dalam penerapannya pun ada kelemahan dan kelebihan dalam menggunakan alat bantu karet.

a. Kelebihan alat bantu karet

Berdasarkan penjelasan mengenai *alat bantu karet*, peneliti mengambil kesimpulan ada beberapa kelebihan penerapan *alat bantu karet*

- 1) Melatih kepercayaan diri dalam diri siswa baik dalam bergerak dan bertanya.
- 2) Bisa belajar sambil bermain.
- 3) Membuat siswa lebih bersemangat lagi dalam mengikuti pembelajaran.
- 4) Melatih kesiapan siswa.
- 5) Saling memberikan pengetahuan.

b. Kekurangan alat bantu karet

Berdasarkan penjelasan mengenai *alat bantu karet*, peneliti mengambil kesimpulan ada beberapa kekurangan penerapan *alat bantu karet*

- 1) Tidak efektif.
- 2) Memerlukan waktu yang panjang.
- 3) Murid yang nakal cenderung membuat onar, karena belajar dilapangan yang terbuka.

---

<sup>13</sup> Ibid, 17

## **2. Tujuan Alat Bantu Karet**

Alat bantu karet biasanya di gunakan bertujuan untuk merangsang siswa melakukan lompatan agar badan terangkat keatas depan. Karena karet bersifat lentur dan lunak, tidak berbahaya apabila digunakan sebagai alat bantu pembelajaran, sehingga anak tidak takut untuk melakukan lompatan.

Pelaksanaan pembelajaran lompat tinggi menggunakan karet yang dibentangkan, dengan ketinggian tertentu dan diatur sedemikian rupa. Siswa melakukan lompatan melewati karet, dengan diawali lari kemudian menumpu dan menolak melewati karet

## **D. Materi Penjaskes Di Kelas IV**

### **1. Dasar Lompat**

Pada gerak dasar melompat dalam cabang olahraga atletik dibagi menjadi beberapa nomor yaitu:

- Lompat jauh istilah lainnya long jump, dalam lompat jauh ini memiliki beberapa gaya antara lain: gaya jongkok, gaya melenting dan gaya berjalan di udara.
- Lompat tinggi istilah lainnya hig jump, dalam lompat tinggi juga memiliki gaya untuk dapat menghasilkan lompatan yang sempurna.
- Lompat jangkit istilah lainnya triple jump, dalam lompat jangkit ini bentuk lompatannya sama dengan lompat jauh namun yang membedakannya awalnya kalau lompat jangkit pada awalan sebelum melompat ada gerakan engklek.

- Lompat galah dalam gerakan lompat galah ini gerakannya hampir sama dengan lompat tinggi yang membedakannya awalnya menggunakan galah yang panjang dan ketinggian mistarnya juga berbeda.

## **E. Lompat Tinggi**

### **1. Sejarah Lompat Tinggi**

Lompat tinggi adalah salah satu dari pada acara olahraga yang diminati dan senantiasa mendapat perhatian ramai. Lompat tinggi mula diperkenalkan pada tahun 1887 dan dalam tahun 1896. Acaralompat tinggi telah diperkenalkan di dalam sukan olimpik. Acara ini menjadi perhatian ramai karena berbagai gaya lompatan yang digunakan oleh para atlet.

Lompat tinggi merupakan olahraga yang menguji keterampilan melompat dengan melewati tiang mistar. Lompat tinggi adalah salah satu cabang dari atletik. Tujuan olahraga ini untuk memperoleh lompatan. Awal olimpik pada zaman Greece, rekod pertama acara lompat tinggi di Scotland pada abadke-19. Pelompat pada masa itu menggunakan gaya gunting. Gaya ini sudah dikenali diseluruh dunia lain sungguh pun masih ada peserta tanah air yang menggunakan gaya ini. Gaya ini dilakukan dengan lunjakan kaki yang jauh dari palang. Kaki bersilang diatas palang dan badan menyebrang palang dalam lakuan “duduk berlunjur”. Gaya ini tidak digalakkan sekali-kali.

Sekitar abad ke-20, teknik ini telah dimodernkan warga Irish American seperti gaya gunting. Tetapi bagian belakang mendarat semasa melompat melewati palang. Gaya timur ini tidak ada kena

mengena dengan orang Timur atau Asia. Sebenarnya inilah gaya yang mula-mula digunakan oleh Sweeny.<sup>14</sup>

## **2. Teknik-teknik Dasar Lompat Tinggi**

### a. Awalan

Berlari dengan kecepatan yang disesuaikan. Dan arah lari sedikit menyerong dari permukaan dengan matras.

### b. Tolakan

Menolak dengan kaki yang paling dengan dengan mistar. Dan sikap badan sedikit condong ke belakang, kedua tangan diayunkan ke atas untuk membantumengangkat berat badan.

### c. Sikap badan di atas mistar/ melayang

Kaki diayunkan dengan kuat, lurus ke depan mata. Kaki tumpu menolak ke atas sehingga lutut lurus dan kedua lengan diayun ke depan atas. Posisi badan pada dan waktu di atas mistar, tidur telungkup terus berguling, serta badan dan kepala diturunkan. Dan saat badan mulai turun, lutut segera diluruskan.

### d. Pendaratan

Jika tempat mendarat berupa pasir, pendaratan dilakukan dengan kaki kanan terlebih dahulu dibantu dengan kedua tangan. Dan jika tempat mendarat berupa nusa (matras tebal), pendaratan dapat menggunakan bahu terlebih dahulu atau langsung jatuh pada punggung.

## **3. Tujuan Lompat Tinggi**

Tujuan lompat tinggi adalah melompat setinggi-tingginya dengan cara melewati plang sesuai dengan yang berlaku. Dalam lompat tinggi, ketinggian lompatan ditentukan oleh jumlah tiga ketinggian

---

<sup>14</sup> [Http://www.volimaniak.com/2015/05/makalah-lompat-tinggi.html?m=1](http://www.volimaniak.com/2015/05/makalah-lompat-tinggi.html?m=1)

yang tidak bisa dipisahkan, yaitu: (1) ketinggian titik berat badan atlet pada saat tolakan kaki, (2) ketinggian perpindahan titik berat badan setelah tolakan kaki, (3) perbedaan ketinggian maksimum titik berat badan dengan ketinggian berat badan saat melewati palang.<sup>15</sup>

Dalam lompat tinggi ada beberapa hal yang harus diperhatikan, agar setiap lompatan sesuai dengan tujuan pembelajarannya agar tidak ada hal yang bisa mengakibatkan sesuatu yang negatif seperti cedera pada saat melompat dan mendarat.

#### **F. Kerangka Berpikir**

Pada suatu proses belajar mengajar di dalam kelas yang terpenting yaitu konsentrasi, karena ketika proses belajar mengajar berlangsung jika kurangnya konsentrasi ketika proses belajar mengajar berlangsung maka akan kurangnya pemahaman dalam memahami materi. Oleh karena itu siswa harus serius dan berkonsentrasi dalam melakukan kegiatan belajar mengajar agar mencapai suatu tujuan pembelajaran. Dalam proses pembelajaran alat bantu karet ini juga sangat membantu anak lebih percaya diri baik dalam bertanya ataupun bergerak, dan melatih kesiapan siswa serta saling memberikan pengetahuan tentang alat bantu karet yang digunakan oleh guru. Tapi ada juga kendala salah satunya memerlukan waktu panjang dan murid nakal yang cenderung membuat onar, karena belajar dilapangan yang terbuka. Selain itu faktor fisik juga sangat menentukan dalam proses pembelajaran lompat tinggi, penguasaan gerak harus bisa ditampilkan oleh siswa, karena ini sangat membantu siswa untuk melakukan

---

<sup>15</sup> Dedi Supriadi dan Akhmad Sobarna, *Atletik (Didaktik dan Metodik)*, (2008), 15.



lompatan. Untuk mencapai tujuan pembelajaran guru juga harus menggunakan alat atau media pembelajaran agar siswa aktif di dalam proses pembelajaran berlangsung.

### **G. Hipotesis**

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka berpikir, maka dapat disimpulkan hipotesis yaitu terdapatnya “peningkatan proses pembelajaran lompat tinggi dengan menggunakan alat bantu karet”.