

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan hal terpenting dalam membentuk kepribadian. Pendidikan itu tidak selalu berasal dari pendidikan formal seperti sekolah atau perguruan tinggi. Pendidikan informal dan non formal pun memiliki peran yang sama untuk membentuk kepribadian, terutama anak atau peserta didik. Menurut Undang-Undang No 20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional menyatakan bahwa:

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Penunjang dalam proses pendidikan salah satunya adalah pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani di sekolah tidak hanya mengembangkan potensi anak dalam aspek psikomotorik saja, melainkan aspek afektif dan kognitifnya pun ikut dikembangkan. Bahkan dalam proses pembelajarannya pendidikan jasmani selalu mengutamakan siswanya merasa senang dan menikmati aktivitas gerak ketika di lapangan. Seperti yang dikemukakan Winarno (2006) menambahkan Pendidikan jasmani merupakan “bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang menggunakan aktivitas jasmani (fisik) sebagai media untuk mencapai tujuan”. Mahendra (2015, hlm 11) bahwa “pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional”.

Abdul jabar (2009, hlm 4), pendidikan jasmani adalah “gerak insani (*human movement*) karena melibatkan aktivitas jasmani sebagai alat untuk mendapatkan perkembangan yang menyeluruh dalam hal kualitas fisik, mental dan emosional”. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah salah satu media pembelajaran yang dapat mengembangkan potensi anak di sekolah dengan berbagai aspek yang dikembangkan yakni afektif, kognitif dan psikomotor.

Pada pembelajaran pendidikan jasmani terdapat banyak materi ajar di sekolah salah satunya yaitu pembelajaran atletik melalui aktivitas lompat jauh.

Atletik merupakan salah satu mata pelajaran Pendidikan Jasmani yang wajib diberikan kepada para siswa mulai dari tingkat Sekolah Dasar sampai tingkat Sekolah Lanjutan Tingkat atas, sesuai dengan SK Mendikbud No. 0413/U/87 menyatakan bahwa “atletik adalah cabang olahraga yang terdiri dari gabungan beberapa jenis olahraga fisik, seperti olahraga lari, lempar, lompat, dan jalan”.

Atletik disebut juga sebagai “ibu atau induk” dari seluruh cabang olahraga (*mother of sports*). Karena gerakan atau kegiatan fisik dalam atletik ini mencerminkan kehidupan manusia di zaman purba. Menurut Purnomo dan Dapan (2017, hlm 1) atletik merupakan “kegiatan fisik atau jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu, jalan, lari, lompat, dan lempar”. Di samping itu atletik juga bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya, kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, dan sebagainya. Dan kegiatan atletik ini juga dimanfaatkan sebagai sarana penelitian bagi para ilmuwan di bidang keolahragaan.

Dalam pendidikan jasmani terdapat salah satu bidang yang di cantumkan dalam silabus yang di terapkan sekolah salah satunya adalah aktivitas lompat jauh. Lompat jauh adalah nomor sederhana dan paling sederhana, jika dibandingkan dengan nomor-nomor lainnya. Sebab, sebelum diberikan pembelajaran atau latihan lompat jauh, siswa sudah dapat melakukan gerak dasar lompat jauh ini. Lompat jauh adalah cabang olahraga perorangan atau individu yang didalamnya tidak mengenal unsur kerjasama dan di butuhkan teknik individual yang baik untuk mendapatkan hasil lompatan yang jauh. Kemudian dalam lompat jauh terdapat empat teknik yang harus di kuasai yaitu awalan, tolakan, melayang, mendarat. Keempat gerakan tersebut yang akan menghasilkan gerakan lompat jauh yang maksimal dalam atletik khususnya dalam cabang olahraga lompat jauh.

Hendrayana (2013, hlm. 79) mengemukakan lompat jauh adalah “membangun awalan secepat-cepatnya dan melakukan tolakan yang sekuat-kuatnya ke arah depan-atas dengan satu kaki untuk meraih ketinggian yang optimal saat melayang sehingga menghasilkan jarak lompatan yang sejauh-jauhnya”. Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa lompat jauh adalah melompat kedepan

dengan kaki terkuat, kemudian lompat jauh membutuhkan kekuatan power di kakinya atau daya ledak otot tungkainya untuk menolak kedepan supaya menghasilkan tolakan yang bagus dan maksimal. “Prestasi lompat jauh ditentukan oleh sebagian kecil parameter yang nyata berkaitan dengan kemampuan biomotorik, yaitu: Kecepatan Lari Akselerasi, Kekuatan Lompat, Koordinasi Lengan/Kaki Rasa (*Sense*) Irama” (Purnomo & Dapan, 2017, hlm 95).

Perkembangan Teknologi telah menciptakan berbagai hal di bidang pendidikan yang mempercepat dan mempermudah proses pembelajaran. Teknologi merupakan salah satu bentuk alat bantu pembelajaran yang didukung berbagai komponen multimedia seperti teks, suara, gambar, dan video. Sehingga sangat mendukung proses pembelajaran peserta didik (Salameh & Khawaldeh, 2014). Kemudian Hasan dkk. (2021, hlm 10) media adalah “semua alat fisik yang dapat menyajikan pesan dan merangsang peserta didik untuk belajar”. Dalam konteks komunikasi, media merupakan salah satu komponen strategi pembelajaran yang merupakan wadah pesan atau distributor yang diteruskan kepada sasaran atau penerima pesan, dan materi yang ingin disampaikan adalah pesan pembelajaran yang ingin dicapai adalah proses pembelajaran.

Darojat dkk. (2021) menjelaskan bahwa media pembelajaran merupakan segala sesuatu yang digunakan untuk membantu menyampaikan hal – hal yang berkaitan dengan proses belajar mengajar, karena dengan media pembelajaran diharapkan pengetahuan yang diajarkan akan sampai kepada orang yang mengikuti proses belajar – mengajar tersebut, kemudian dapat dipahami dan dimengerti tentang pengetahuan tersebut. (hlm 85)

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan gerak motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan, dan nilai efektif, Untuk meningkatkan hasil belajar siswa diperlukan sebuah alat dan media pembelajaran. Alat dan media pembelajaran merupakan alat visual yang sangat penting guna meningkatkan keterampilan gerak siswa, Dengan memanfaatkan alat dan media pembelajaran diharapkan dapat menarik siswa sehingga secara tidak langsung juga memperbaiki keterampilan siswa dalam aktifitas pembelajaran lompat jauh.

Mengacu pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Bal et al.,(2012) Hasil penelitian Latihan pliometrik secara signifikan meningkatkan komponen physical fitness (kapasitas aerobik, komposisi tubuh, fleksibilitas). Latihan

Ajat Supriajat, 2023

STUDI LITERATUR : PEMANFAATAN ALAT DAN MEDIA PEMBELAJARAN UNTUK LATIHAN PLYOMETRIC LOMPAT JAUH

Universitas pendidikan indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

plyometrik direkomendasikan untuk meningkatkan dan mempertahankan physical fitness pelompat. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Bogdanis et al., (2017) Temuan utama dari penelitian ini adalah bahwa 3 pengulangan latihan plyometric yang dilakukan 3 menit sebelum setiap lompatan meningkatkan kinerja dalam 4 upaya terakhir selama simulasi lompat jauh.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Bal et al., (2012), Bogdanis et al., (2017) Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul: **Studi Literatur Pemanfaatan Alat Dan Media Pembelajaran Untuk Latihan Plyometric Lompat Jauh**. Dimana penulis mengambil beberapa literatur terkait pemanfaatan alat dan media, untuk mengetahui apakah alat dan media pembelajaran dapat meningkatkan latihan *plyometric* lompat jauh.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan diatas maka rumusan masalah yang diajukan adalah bagaimana pengaruh pemanfaatan alat dan media pembelajaran untuk latihan *plyometric* lompat jauh.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pemanfaatan alat dan media pembelajaran untuk latihan *plyometric* lompat jauh.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat diperoleh manfaat sebagai berikut :

1.4.1 Manfaat Secara teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai informasi dan dapat memberi manfaat bagi dunia pendidikan khususnya dalam pendidikan olahraga dan kesehatan serta dalam memberikan kontribusi terhadap peningkatan pembelajaran.

1.4.2 Manfaat Secara praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dan memberikan informasi dan manfaat bagi Guru PJOK dan ataupun pelatih atletik nomer lompat jauh.

- b. Agar dapat menjadi referensi bagi mahasiswa dalam pengembangan ilmu pendidikan olahraga dan kesehatan serta mengembangkan pemanfaatan alat dan media pembelajaran untuk latihan *plyometric* lompat jauh.
- c. Bagi peneliti diharapkan penelitaian yang dilakukan dapat memeberikan manfaat dan sekaligus mengamalkan ilmu yang sudah didapat pada waktu kuliah dan melakukan penelitian dalam rangka memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan program pendidikan jasmanai olahraga dan rekreasi di Universitas Pendidikan Indonesia Bandung.

1.5 Struktur Organisasi

- 1.5.1 Bab I : Pendahuluan yang berisi mengenai latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi
- 1.5.2 Bab II : Kajian pustaka yang membahas teori-teori yang digunakan sebagai landasan penelitian. Teori yang digunakan yaitu hakikat biomotor fisik lompat jauh, hakikat latihan, alat dan media pemeblajaran dan latihan *plyometric* setra penelitian yang relevan
- 1.5.3 Bab III : Hasil Penelitian dan Pembahasan, yang bersisi mengenai desain penelitian, cara pengumpulan data dan metode analisis
- 1.5.4 Bab IV : Temuan dan pembahasan yang berisi tentang gambaran umum subjek penelitian
- 1.5.5 Bab V : Simpulan dan Rekomendasi

