

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran penting di Sekolah Dasar yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan motorik, meningkatkan kebugaran fisik, serta menanamkan nilai-nilai sosial positif. Melalui Penjas, siswa diharapkan dapat menjaga kesehatan tubuh, serta meningkatkan kemampuan sosial, emosional, mental, dan juga pembentukan karakter yang bermanfaat bagi tumbuh kembang mereka. Pendidikan jasmani atau penjas adalah fondasi penting bagi perkembangan fisik dan mental siswa SD. Dengan perhatian yang lebih pada pendidikan jasmani, siswa dapat tumbuh menjadi individu yang sehat, aktif, dan memiliki keterampilan hidup yang baik.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan komponen penting dalam kurikulum sekolah dasar, dengan materi yang beragam, salah satunya adalah pembelajaran atletik. Atletik, sebagaimana dinyatakan oleh Afrizal et al. (2017), merupakan salah satu cabang olahraga tertua dan sering disebut sebagai "induk dari cabang olahraga" karena melibatkan gerakan dasar seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Atletik juga memiliki peranan penting dalam berbagai kompetisi, termasuk Olimpiade modern, seperti yang diungkapkan oleh Ilham (2017).

Di sekolah dasar, ruang lingkup pembelajaran atletik mencakup nomor lari, lompat, lempar, dan jalan. Salah satu nomor yang diajarkan adalah lompat tinggi, yang melibatkan keterampilan melewati mistar dengan lompatan setinggi mungkin. Menurut Sriawan (2015), beberapa gaya dalam lompat tinggi adalah: Gaya guling perut (straddle); gaya guling sisi (western roll); gaya punggung (flop); dan gaya gunting (Scott). Dalam pembelajaran lompat tinggi, penting untuk mengembangkan kemampuan fisik, seperti kekuatan otot tungkai, yang berperan dalam pencapaian lompatan optimal (Ilham, 2017).

Lompat tinggi merupakan sebuah usaha seseorang untuk melompat setinggi-tingginya agar melewati sebuah mistar menggunakan cara serta teknik yang tepat dan juga benar. Menurut Purnomo & Dapan (2017), lompat tinggi adalah

suatu bentuk usaha untuk melewati mistar dengan melompat setinggi mungkin. Tujuan dari lompat tinggi adalah untuk memproyeksikan berat pelompat ke udara pada kecepatan maju secepat mungkin. Sedangkan menurut Syarifudin (1998) dalam Junaidi (2018), lompat tinggi merupakan suatu aktivitas bergerak lompat ke arah atas menggunakan teknik menaikkan kaki menuju arah depan atau atas yang bertujuan untuk mengangkat titik berat badan ke posisi tertinggi dan dilakukan secara singkat. Gerakan ini dilakukan bersamaan dengan tolakan pada salah satu kaki tumpuan.

Berdasarkan hasil observasi penulis pada teknik lompat tinggi gaya gunting siswa masih kurang. Menurut pengamatan penulis, pembelajaran lompat tinggi gaya gunting masih rendah dan kurang diminati siswa. Selain hasil pembelajaran yang masih rendah, dalam pembelajaran lompat tinggi gaya gunting banyak terjadi kesalahan yang dilakukan siswa antara lain pada saat melakukan awalan, tolakan, sikap gaya gunting saat di udara maupun pendaratan. Kesalahan yang dilakukan siswa seperti, pandangan melihat kebawah, kaki tidak diluruskan, dan posisi kedua kaki tidak membentuk gunting. Seharusnya siswa melakukan seperti, pandangan melihat kedepan, kaki diluruskan, dan posisi kedua kaki membentuk gunting. Dengan demikian untuk meningkatkan teknik lompat tinggi gaya gunting melalui pembelajaran sistematis yang efektif dan kreatif menggunakan alat bantu karet.

Pembelajaran lompat tinggi gaya gunting sistematis dengan media karet. Pembelajaran sistematis merujuk pada pendekatan yang terstruktur dan terorganisir dalam proses pembelajaran. Tujuan dari pembelajaran sistematis adalah untuk memastikan bahwa informasi atau keterampilan disampaikan dengan cara yang terurut, logis, dan efisien, sehingga memudahkan pemahaman dan penerapan materi oleh siswa. Sedangkan karet yang dimaksud adalah karet gelang yang diuntai untuk membantu teknik melayang dalam lompat tinggi gaya gunting. Diharapkan dengan pembelajaran yang sistematis dengan media karet dapat memperbaiki kesalahan-kesalahan yang terjadi dan memperbaiki hasil pembelajaran lompat tinggi gaya gunting.

Penelitian yang telah dilakukan Aidi et al. (2015), Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan metode modifikasi alat tali karet terbukti dapat

meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya stradel. Penelitian yang dilakukan oleh (Siti Nurani, 2012), Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa siswa lebih antusias, aktif, tidak malas, dan merasa senang. Penelitian yang dilakukan Dina Nudia (2018), Hasil dari penelitian diperoleh hasil bahwa pembelajaran lompat tinggi gaya straddle dengan menggunakan mistar karet gelang dapat meningkatkan penguasaan teknik lompat tinggi gaya straddle pada siswa kelas VIII G SMP N 1 Matesih. Hal ini didukung oleh penelitian Ng et al. (2017), bahwa media karet dapat meningkatkan pembelajaran lompat tinggi pada siswa kelas IV SDN 12 Balau Milut Kabupaten Sekadau.

Berdasarkan kajian diatas maka peneliti tertarik untuk mengkaji Meningkatkan Teknik Lompat Tinggi Gaya Gunting Melalui Pembelajaran Sistematis Dengan Media Karet Di Sekolah Dasar Negeri Tegalsari Kelas V.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan hal yang sudah dikemukakan diatas, penelitian ini mengembangkan:

1.2.1 Apakah pembelajaran sistematis dengan media karet dapat meningkatkan teknik lompat tinggi gaya gunting di Sekolah Dasar Negeri Tegalsari kelas V?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui teknik lompat tinggi gaya gunting dapat meningkat secara sistematis melalui penggunaan media karet di Sekolah Dasar Negeri Tegalsari Kelas V.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

- a. Pendidikan Jasmani dan Olahraga: Menambahkan wawasan tentang pendekatan pembelajaran lompat tinggi gaya gunting yang efektif dan inovatif untuk siswa sekolah dasar
- b. Metode Pembelajaran Sistematis: memberikan bukti ilmiah tentang pentingnya penerapan metode pembelajaran yang sistematis dalam meningkatkan kemampuan motorik siswa

- c. Penggunaan Media Pembelajaran: memberikan informasi tentang efektivitas penggunaan media sederhana seperti karet dalam mendukung pembelajaran olahraga

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Guru Pendidikan Jasmani

- 1) Memberikan metode pembelajaran yang mudah diterapkan dan sesuai dengan kondisi sekolah dasar.
- 2) Memberikan alternatif media pembelajaran yang aman, murah, dan efektif untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam lompat tinggi gaya gunting
- 3) Meningkatkan keterampilan guru dalam merancang pembelajaran yang kreatif dan sistematis

b. Bagi Siswa

- 1) Meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan lompat tinggi gaya gunting secara benar dan efisien
- 2) Membantu siswa lebih memahami teknik lompat tinggi gaya gunting melalui pembelajaran yang terstruktur dan menggunakan media yang menarik
- 3) Meningkatkan rasa percaya diri dan minat siswa terhadap olahraga atletik, khususnya lompat tinggi gaya gunting
- 4) Membantu perkembangan motorik kasar siswa, seperti kekuatan, koordinasi, keseimbangan, dan kelenturan

c. Bagi Sekolah

- 1) Memberikan sumbangan berupa metode pembelajaran baru yang dapat diadopsi dalam program Pendidikan jasmani
- 2) Meningkatkan kualitas pembelajaran olahraga di sekolah, terutama dalam cabang atletik seperti lompat tinggi gaya gunting
- 3) Membantu sekolah menciptakan lingkungan pembelajaran yang aman dan menyenangkan bagi siswa

1.4.3 Manfaat Sosial

- a. Meningkatkan pemahaman orang tua dan masyarakat sekitar tentang pentingnya Pendidikan jasmani dan olahraga bagi perkembangan anak.
- b. Menginspirasi guru-guru lain di sekolah atau wilayah sekitar untuk menggunakan media sederhana seperti karet dalam pembelajaran olahraga.
- c. Membantu menciptakan generasi muda yang sehat, aktif, dan percaya diri melalui Pendidikan jasmani yang efektif.

1.5 Struktur Organisasi Penelitian

Seluruh pembahasan dan substansi skripsi, yang dapat didefinisikan dan dikarakterisasi secara metodis, dimasukkan ke dalam kerangka organisasi skripsi. Struktur organisasi skripsi ini terdiri dari susunan bab dan bagian bab yang berurutan, dimulai dari Bab I dan diakhiri dengan Bab V. Bab I merupakan pendahuluan, Bab II membahas literatur atau kajian teori, Bab III menjelaskan metodologi penelitian, Bab IV membahas hasil penelitian, dan Bab V berisi kesimpulan. Untuk penjelasan lebih lanjut, saya menyertakan peta komprehensif dan penjelasan yang menyertai bab-bab tersebut.



Gambar 1. 1 Struktur Organisasi Penelitian

Bab I Pendahuluan. Pada bab pendahuluan ini terdiri dari beberapa sub bab yang berisikan latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi. Pada bab ini menjelaskan mengenai masalah yang terkait dalam meningkatkan teknik lompat tinggi gaya gunting secara sistematis melalui penggunaan media karet di Sekolah Dasar Negeri Tegalsari kelas V. mendeskripsikan latar belakang yang bertujuan untuk mengetahui Teknik dalam lompat tinggi gaya gunting.

Bab II Kajian Pustaka. Bab ini berisikan berbagai teori-teori para ahli dan studi literatur yang menjelaskan dan mendukung penelitian ini. Dalam bab kedua, peneliti membahas masalah yang berkaitan dengan meningkatkan teknik lompat tinggi gaya gunting melalui pembelajaran sistematis dengan media karet di Sekolah

Dasar Negeri Tegalsari kelas V. Selain itu, pada bab ini juga diberikan informasi tentang penelitian yang relevan, kerangka berpikir, dan hipotesis.

Bab III Metodologi Penelitian. Pada bab ini memberikan penjelasan tentang metode penelitian yang digunakan, yang menggunakan metode penelitian eksperimen, partisipan pada penelitian ini dilakukan pada siswa kelas V di SDN Tegalsari. Selanjutnya, pada bab ini juga dijelaskan juga instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan Teknik analisis data yang hendak peneliti gunakan.

Bab IV Hasil dan Pembahasan. Bab ini membahas terkait hasil dari temuan yang peneliti lakukan, serta pembahasan yang dijelaskan secara rinci. Pada bab ini penulis memaparkan mengenai temuan penelitian yang dibahas secara detail dan tuntas dari rumusan masalah yang telah dicantumkan, lalu pemaparan secara runtun sesuai dengan alur dari pembahasan dan temuan yang peneliti dapatkan. Hasil temuan dan pembahasan ini akan mendeskripsikan terkait meningkatkan teknik lompat tinggi gaya gunting melalui pembelajaran sistematis dengan media karet di Sekolah Dasar Negeri Tegalsari kelas V.

Bab V Simpulan, Implikasi, dan Rekomendasi. Pembahasan dalam bab ini memuat simpulan dari hasil penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti. Pada bab ini juga dipaparkan pula terkait implikasi, simpulan, dan terkait rekomendasi penelitian untuk peneliti lain. Selain bab I-V, karya ini dilengkapi dengan daftar pustaka yang berguna sebagai referensi dalam melakukan penelitian ini, baik berupa jurnal maupun sumber buku yang relevan dengan penelitian ini.