

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani sering didefinisikan dalam redaksi yang beragam, namun pada umumnya pandangan tersebut didasarkan bagai mana orang tersebut memandang manusia itu sendiri. Bahwa manusia terdiri dari dua komponen utama yaitu jasmani dan rohani. Pandangan ini menganggap bahwa pendidikan jasmani hanya semata-mata mendidik jasmani atau pelengkap, penyeimbang atau penyelaras pendidikan rohani manusia. Dengan kata lain, pendidikan jasmani hanya pelengkap saja.

Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan Pendidikan Jasmani adalah sangat penting, yang memberikan kesempatan kepada seseorang untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang.

Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan

dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat.

Adapun pemahaman pengertian di atas para guru pendidikan jasmani mengajar dalam sasaran yang diinginkan yaitu materi atau bahan yang di ajarkan di bidang studi pendidikan jasmani yaitu atletik adalah salah satu cabang olahraga yang tertua, yang telah dilakukan oleh manusia sejak jaman purba sampai dewasa ini karena gerakan-gerakan yang terdapat pada cabang olahraga atletik seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar. Semua gerakan yang dilakukan oleh manusia dalam kehidupannya sehari-hari, adalah bentuk-bentuk gerakan yang terdapat pada atletik. Kecenderungan gerak itu terlihat jelas pada anak-anak. Oleh karena itu gerakan-gerakan yang terdapat di cabang olahraga atletik merupakan dasar cabang olahraga lainnya.

Karena atletik merupakan dasar pembinaan olahraga maka atletik sangat penting diajarkan dengan cara dibimbing, diarahkan, dan dikembangkan sebagaimana mestinya, maka akan dapat menunjang dalam merealisasikan tujuan-tujuan pendidikan. Terutama yang erat kaitannya dengan pertumbuhan perkembangan jasmani, mental, emosional, dan sosial dalam upaya membentuk dan pengembangan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai, sikap, dan membiasakan hidup sehat dan dapat meningkatkan kualitas fisik anak.

Sehubungan dengan hal di atas Piaget (1960) mengemukakan di dalam teorinya bahwa:

anak-anak pada mulanya menghubungkan hidupnya dengan kegiatan secara umum, setelah itu ia menghubungkan dengan gerakan, kemudian dengan gerakan yang dilakukannya menurut dorongan hati, dan akhirnya ia menghubungkannya dengan berbagai bentuk gerakan binatang atau tumbuh-tumbuhan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dikemukakan bahwa pembentukan gerak dasar atletik adalah suatu dorongan dalam usaha mengalihkan bentuk-bentuk gerakan yang telah di miliki anak sebelum memasuki sekolah menjadi bentuk-bentuk gerakan dasar yang mengarah pada gerakan dasar atletik. Oleh karena itu kepada anak-anak hendaknya diberikan kesempatan yang cukup dalam usaha mencoba melakukan berbagai bentuk gerakan, agar mereka memperoleh berbagai pengetahuan dan pengalaman

Untuk mengembangkan pengetahuan anak agar menjadi individu yang berpungsi secara penuh, maka anak-anak harus diberikan kesempatan untuk mengikuti pengalaman belajar gerak yang baik

Hal ini di kemukakan oleh Setiawan (1985) mengemukakan bahwa:

perkembangan pikiran anak (kognitif) sesungguhnya perlu di landasi oleh gerak dan perbuatan. Anak harus bergerak dan berbuat sesuatu terhadap objek yang nyata. Karna prinsip anak mempunyai motivasi untuk belajar, karena di dorong oleh rasa ingin tahu. Oleh karena itu anak akan belajar lebih baik bila di tampung dalam kegiatan belajar mengajar.

Berdasarkan uraian tersebut di atas mmaka pentingnya pembentukan keterampilan gerak dasar (khususnya dalam pembentukan gerak dasar atletik) bagi anak-anak. Dengan melalui berbagai bentuk gerak dasar atletik juga dapat meningkatkan aktivitas kemampuan jasmani anak, juga dapat memberikan sumbangan yang sangat berguna untuk:

1. Mempertahankan dan menyempurnakan berbagai bentuk gerakan yang lebih dimilikinya sebelum memasuki sekolah.
2. Memantapkan dan menghaluskan berbagai bentuk gerak dasar atletik.
3. Mengalihkan bentuk-bentuk gerakan dasar dari suatu tempat ke tempat lain.
4. Mengembangkan kemampuan untuk bertindak secara lebih baik dalam melakukan bentuk-bentuk gerakan secara lebih terampil.
5. Menerapkan berbagai bentuk gerakan secara lebih mudah dan efisien di lingkungannya.
6. Mempertahankan keseimbangan di dalam melakukan berbagai bentuk gerakan.
7. Memperoleh berbagai bentuk gerakan yang baru.
8. Dapat diterapkan dalam berbagai bentuk kegiatan gerakan lainnya.
9. Membina dan meningkatkan kesegaran jasmani anak.
10. Meningkatkan kesanggupan anak-anak didalam mempungsiakan dirinya dan tindakannya di lingkungannya, sesuai dengan tingkat aktivitas pengembangan kemampuan jasmaninya.

Didalam proses pengenalan gerak dasar atletik kepada anak-anak perlu dirangsang dengan memberikan kegiatan awal atau pendahuluan terlebih dahulu

dengan maksud untuk mempersiapkan anak-anak agar secara fisik dan mentalnya siap untuk mempelajarinya.

Dalam olahraga atletik terdiri dari beberapa gerakan seperti lari, melompat, melempar. Adapun pemahaman diatas para guru di pendidikan jasmani mengajar sasaran yang ingin diteliti yaitu lompat jauh adalah salah satu nomor yang terdapat pada nomor lompat dalam cabang atletik. Lompat adalah istilah yang di gunakan dalam cabang olahraga atletik yaitu melakukan tolakan dengan satu kaki. Baik lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, maupun untuk lompat tinggi galah.

Berdasarkan deskripsi di atas dapat dikemukakan bahwa lompat jauh adalah 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 secara cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada suatu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Hal-hal yang perlu di ketahui dalam lompat jauh:

1. Lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal yang di buat sewaktu dari awalan dengan daya vertikal yang di hasilkan dari kekuatan kaki tolak. Resultante dari kedua gaya enentukan gerak parabola dari titik pusat gravitasi.
2. Kecepatan lari awalan dan besarnya sudut tolakan merupakan komponen unsur-unsur yang menentukan pencapaian jarak lompatan.
3. Gerak yang dibuat di udara (sesudah tolakan) di sebut teknik lompatan atau gaya. Gaya dari lompat jauh di antaranya, gaya jongkok, gaya menggantung dan gaya jalan diudara

Pada penelitian ini yang akan dibahas yaitu lompat jauh gaya jongkok

Teknik dalam melakukan lompat jauh terdiri dari awalan yang di ikuti dengan gerak tolakan lalu gerak melayang atau sikap badan di udara dan sikap mendarat. Untuk memperoleh hasil yang optimal dalam lompat jauh, seorang atlet harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan, dan koordinasi gerakan,serta melakukan gerakan lompat jauhnya harus dengan cepat, tepat, luwes dan lancar.

Teknik-teknik lompat jauh yang harus di perhatikan hal-hal sebagai berikut:

a. Awalan atau Ancang-Ancang (*Approach-run*)

Yang di maksud dengan awalan atau Ancang-Ancang adalah Gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan (lompatan). Kecepatan yang diperoleh disebut kecepatan horizontal, yang sangat berguna untuk membantu kekuatan pada waktu melakukan tolakan ke atas kedepan (pada lompat jauh).

b. Tolakan (*Take-off*)

Yang di sebut tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horizontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat. Di mana pelompat harus sudah mempersiapkan diri unntuk melakukan tolakan sekuat-kuatnya pada langkah yang terakhir, sehingga seluruh tubuh terangkat ke atas melayang di udara. Dengan demikian bahwa melakukan tolakan dapat merubah kecepatan horizontal menjadii kecepatan pertiiikal.

Yang harus di perhatikan pada waktu akan melakukan tolakan, badan dikedangkan kebelakang, kaki tumpu atau kaki yang akan di gunakan untuk menolak lurus, sedangkan kaki ayun (kaki belakang) agak di bengkokan. Berat badan berada pada kaki belakang, kedua tangan atau lengan ke belakang, dan kepala agak ditegakan (dagu agak di angkat), pandangan ke depan.

c. Sikap badan di udara (*Action in the air*)

Sikap dan gerakan di udara sangat erat kaitannya dengan kecepatan, awalan, dan kekuatan tolakan. Karena waktu melepas dari papan tolakan, badan si pelompat di pengaruhi oleh suatu kekuatan “Daya penarik bumi” yang di sebut “Titik berat badan (*T.B./Center of Gravity*)” yang terletak pada pinggang si pelompat sedikit di bawah pusar agak belakang.

Salah satu usaha untuk mengatasi daya tarik bumi tersebut, dengan jalan si pelompat harus dapat melakukan tolakan dengan sekuat-kuatnya di sertai dengan ayunan kaki dengan ke dua tangan ke arah lompatan.maka si pelompat akan dapat melompat lebih jauh atau lebih tinggi.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, sejalan dengan pendapat Setiakusumah (19560) mengemukakan bahwa:

sewaktu melayang di udara si pelompat tidak dapat merubah lintasan titik berat badannya, kecuali bila ada gaya-gaya lain dari luar umpamanya menekan pada galah dalam lompat tinggi galah.hal ini sama dengan sebuah benda yang dilemparkan melambung ke atas dan akan jatuh menurut garis yang tertentu, sesuai dengan ketentuan lemparannya. Lintasan garis itu di namakan lintasan gerak, yang tidak dapat berubah bila tidak ada kekuatan lain yang mempengaruhinya dari luar. Dengan demikian jelas bahwa pada (nomor lompat jauh), bahwa kecepatan awalan dan kekuatan tolakan sangat besar pengaruhnya terhadap hasil lompatan.

d. Mendarat (*landing*)

Sikap mendarat pada lompat jauh, baik untuk lompat jauh gaya jongkok, gaya menggantung, maupun gaya jalan di udara adalah sama, yaitu: pada waktu akan mendarat kedua kaki dibawah ke depan lurus dengan jalan mengangkat paha ke atas, badan di bungkukan ke depan, kedua tangan ke depan. Kemudian mendarat pada kedua tumit terlebih dahulu dan mengeper, dengan kedua lutut di bengkokan (ditekuk), berat badan ke depan supaya tidak jauh ke belakang, kepala dituntukan, kedua tangan ke depan.

Lompat jauh gaya jongkok pada umumnya sering banyak dilakukan oleh anak-anak sekolah dasar, dan gaya yang mudah dipelajari. Cara melakukannya adalah pada waktu lepas dari tanah (papan tolakan), keadaan sikap badan di udara jongkok, dengan jalan membulatkan badan dengan kedua lutut ditekuk, kedua tangan ke depan, kemudian mendarat kedua kaki dengan bagian tumit terlebih dahulu, kedua tangan ke depan.

### HASIL TES GERAK DASAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK

No	Namasiswa	Awalan			Tolakan			Melayang			Mendarat			S	N	KKM	
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3			T	TT
1	Usep Kusnadi		√			√			√		√		7	58,3		√	
2	Ade Romi			√			√		√			√	10	83,3	√		
3	Hendra. S			√		√			√			√	9	75	√		
4	Tarman. R		√			√		√			√		7	58,3		√	
5	Andini Nur		√			√		√			√		6	50		√	
6	Kiki Mulyana		√			√			√		√		8	66,6	√		
7	Ade Pindy		√			√			√		√		7	58,3		√	
8	Anggun. Y		√			√			√			√	8	66,6	√		
9	Ade Adam		√			√		√			√		6	50		√	
10	Asep Pirman		√			√		√			√		8	66,6	√		
11	Hapid. A		√			√		√			√		8	66,6	√		
12	Fahrul Aripin		√			√		√			√		7	58,3		√	
13	Gina Aini		√		√			√			√		5	41,6		√	
14	Ade Kuswara		√			√		√			√		6	50		√	
15	Ade Ginanjar		√			√			√			√	8	66,6	√		
16	Dede Usep		√			√			√		√		7	58,3		√	
17	Wiwin. R		√			√		√			√		6	50		√	
18	Dede. K		√			√		√			√		6	50		√	
19	Faris Maulana		√		√			√			√		5	41,6		√	
20	Sabila Candra		√			√		√			√		6	50		√	
21	Adit Triana		√			√		√				√	9	75	√		
JUMLAH													149	1241	38%	62%	
PERSENTASE(%)																	

Keterangan :

KKM = 65

T = Tuntas

TT = Tidak tuntas

Skor ideal = 12

Nilai =  $\frac{\text{skor yang didapat}}{\text{Skor ideal}} \times 100\%$

Skor ideal

## **B. Perumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas, permasalahan yang muncul di kelas V SD Negeri Cilangkap 1 kecamatan Buahdua kabupaten sumedang, maka dirumuskan sebagai berikut:

- a. Bagaimana perencanaan pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan metode bermain di kelas V SD Negeri Cilangkap I kecamatan Buahdua kabupaten sumedang ?
- b. Bagaimana kinerja guru dalam pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan metode bermain di kelas V SD Negeri Cilangkap 1 kecamatan Buahdua kabupaten sumedang ?
- c. Bagaimana aktivitas parasiswa dalam melakukan pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan metode bermain di kelas V SD Negeri Cilangkap 1 kecamatan Buahdua kabupaten sumedang ?
- d. Bagaimana peningkatan siswa pada pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan metode bermain di kelas V SD Negeri Cilangkap 1 kecamatan Buahdua kabupaten summedang ?

## **C. Pemecahan Masalah**

Berdasarkan permasalahan yang muncul yaitu siswa malas-malasan dalam melakukan pembelajaran dan siswa kurang terorganisir sehingga keadaan saat pembelajaran menjadi ribut hal ini berdampak pada hasil belajar siswa yang rendah, maka dari itu penulis mengajukan pemecahan masalah sebagai berikut:

Pada tahap pertama guru mempersiapkan RPP, alat dan media pembelajaran yang digunakan serta lembar penilaian dan lembar observasi, lalu siswa diberi informasi tentang pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dengan benar. Tahap pelaksanaan guru mendemonstrasikan materi yang akan diajarkan dilapangan, setelah guru mendemonstrasikan siswa diberi kesempatan untuk melakukan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok. Untuk



mengetahui data awal. Pada tahap selanjutnya siswa melakukan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan metode bermain, kegiatan

#### **D. Tujuan Masalah**

Tujuan yang hendaknya di capai dalam penilaian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui perencanaan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan metode bermain melompat pada siswa kelas V SD Negeri Cilangkap 1 Kecamatan Buahdua Kabupaten Sumedang.
2. Untuk mengetahui pelaksanaan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan metode bermain melompat pada siswa kelas V SD Negeri Cilangkap 1 Kecamatan Buahdua Kabupaten Sumedang.
3. Untuk mengetahui hasil pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan metode bermain melompat pada siswa kelas V SD Negeri Cilangkap 1 Kecamatan Buahdua Kabupaten Sumedang.

#### **D. Manfaat dan hasil penelitian**

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak. Manfaat yang di harapkan dari penilaian ini adalah sebagai berikut:

##### **1. Bagi guru pendidikan jasmani**

- a. Untuk menambah wawasan dan pengembangan metode mengajar di sekolah dasar dalam rangka meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.
- b. Dapat meningkatkan profesionalisme guru dalam proses pembelajaran

##### **2. Bagi siswa**

- a. Untuk meningkatkan pemahaman dalam menguasai gerak dasar lompat jauh gaya jongkok khususnya di sekolah dasar.
- b. Dapat memotivasi siswa dalam melaksanakan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok
- c. Dapat mengatasi kesulitan siswa dalam melakukan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok.

### **3. Bagi sekolah**

Hasil penelitian ini akan memberikan sumbangan yang berarti bagi sekolah dalam rangka mempertahankan dan meningkatkan efektivitas dan efisiensi proses pembelajaran, terutama bagi sekolah lain pada umumnya.

### **4. Bagi lembaga UPI Kampus Sumedang**

Hasil penelitian ini sebagai masukan dan bahan acuan dalam rangka perbaikan proses pembelajaran untuk menghasilkan tenaga pendidik yang memiliki kompetensi tinggi, khususnya bagi PGSD Sumedang

### **5. Bagi peneliti**

Dapat di jadikan bahan pengalaman yang berharga dalam menerafkan ketampilan lompat jauh gaya jongkok dengan metode bermain di kelas V Sekolah Dasar, sehingga dapat mengetahui tingkat keberhasilan penggunaan model tersebut.

### **E. Batasan Istilah**

Untuk memperkecil atau mengurangi kesalahan persepsi, berikut ini adalah penjelasan istilah yang berkaitan dengan variabel-variabel penelitian.

1. Menurut Saputra (2001) lompat adalah salah satu aktivitas pengembangan kemampuan daya gerak yang dilakukan dari satu tempat ke tempat lain.
2. Menurut Piaget (1960) Gerakan adalah Bagian dari pada hidup di luar dirinya. Selain dari itu, siapapun menyadari bahwa memahami dirinya sendiri itu melalui pengalaman geraknya.
3. Menurut Syarifudin (1992 ) Gerak dasar atletik adalah Suatu dorongan dalam usaha mengalihkan bentuk-bentuk gerakan yang telah dimiliki anak sebelum memasuki sekolah menjadi bentuk-bentuk gerakan dasar yang mengarah kepada gerakan atletik.
4. menurut Muhtar (2010) lompat jauh adalah Suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang di lakukan dengan cepat dan jalan melakukan tolakan pada suatu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

5. Menurut Suryani. (2010) metode Bermain adalah suatu kegiatan yang menyenangkan. Kegiatan yang di sukai oleh anak-anak bermain yang di lakukan dengan tertata sangat bermanfaat untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan anak.
6. Menurut Setiawan (2001) keterampilan gerak adalah suatu kemampuan yang penting di dalam pendidikan jasmani dan kehidupan sehari-hari agar siswa terampil dalam beraktivitas fisik

