

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Di dalam dunia pendidikan, salah satu mata pelajaran yang penting dan harus dimasukkan dalam kurikulum pendidikan adalah mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjaskes).

Berdasarkan uraian tersebut, Pendidikan jasmani bukan hanya bagian pelengkap dari pendidikan namun salah satu bagian terpenting dalam dunia pendidikan. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, penguasaan gerak dasar, untuk mengembangkan aspek organik, berkembangnya kapasitas dan kerja organ tubuh yaitu peredaran darah, jantung dan sistem pernafasan serta mengembangkan aspek neuromuskuler (berkembangnya syaraf di dalam tubuh), mengembangkan aspek kognitif (berkembangnya pengetahuan), mengembangkan aspek perseptual (berkembangnya wawasan anak didik). Melalui penjas yang diarahkan dengan baik, akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mental.

Menurut Sumardiyanto (2010, hlm. 114) bahwa “Pendidikan jasmani adalah media untuk meraih tujuan pendidikan sekaligus juga untuk meraih tujuan pendidikan sekaligus juga untuk meraih tujuan yang bersifat internal ke dalam aktifitas fisik itu sendiri”.

Sedangkan pengertian pendidikan jasmani menurut Lutan (Safari, 2011, hlm. 8) yaitu, ‘Proses belajar untuk bergerak yang tujuannya begitu luhur akan dicapai, setelah mencapai masa yang cukup lama

Berdasarkan pengertian-pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah Suatu proses belajar bergerak untuk meraih tujuan pendidikan yang bersifat internal ke dalam aktifitas fisik itu sendiri.

Adapun ruang lingkup program pendidikan jasmani menurut Suherman (2011, hlm. 83), berdasarkan kerangka dasar kurikulum 2004, maka ruang lingkup

program pembelajaran pendidikan jasmani dan standar kompetensi Sekolah Dasar meliputi hal-hal sebagai berikut:

1. Permainan dan olahraga.
2. Aktifitas pengembangan.
3. Aktifitas uji diri.
4. Aktifitas ritmik.
5. Aktifitas air.
6. Pendidikan luar kelas (*outdoor education*)

Dalam kurikulum pendidikan di SD pendidikan jasmani adalah salah satu mata pelajaran yang dipelajari oleh siswa kelas 1 sampai kelas 6. Mata pelajaran pendidikan jasmani, kesehatan dan olahraga terdiri dari beberapa aspek di antaranya permainan dan olahraga, yang salah satunya adalah cabang olahraga atletik. Atletik merupakan cabang olahraga paling tua yang telah dilakukan manusia dulu sampai sekarang. Atletik merupakan aktivitas jasmani yang mendasar untuk cabang olahraga lainnya. Atletik juga merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan lain-lain. Seperti yang dikemukakan oleh Syarifuddin (1992, hlm. 2) menyatakan bahwa,

Atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu *athlon* atau *athlum* yang artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan atau perjuangan, sedangkan orang yang melakukannya dinamakan *athleta* (atlet). Dengan demikian dapatlah dikemukakan, bahwa atletik adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan atau diperlombakan yang meliputi nomor-nomor jalan, lari, lompat, dan lempar.

Sedangkan menurut Ballesteros (dalam Pamularsih 2014 hlm. 2) atletik adalah aktifitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerak-gerak alamiah atau wajar seperti: jalan, lari, lompat dan lempar.

Jadi dapat disimpulkan bahwa atletik adalah suatu cabang olahraga yang berupa aktifitas jasmani atau latihan fisik yang dipertandingkan atau diperlombakan yang meliputi nomor-nomor jalan seperti jalan, lompat dan lempar.

Nomor lompat dalam atletik terdiri dari dua bentuk yaitu lompat vertikal dan lompat horizontal. Lompat vertikal terdiri dari lompat tinggi. Menurut Muhtar (2011, hlm. 72) Menyatakan bahwa,

Lompat tinggi adalah suatu bentuk gerakan melompat ke atas dengan cara mengangkat kaki ke depan ke atas dalam upaya membawa titik berat badan setinggi mungkin dan secepat mungkin jatuh (mendarat) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada salah satu kaki untuk mencapai suatu ketinggian tertentu.

Sedangkan menurut Syarifuddin (dalam Pamularsih, hlm. 2) :

Lompat tinggi adalah suatu bentuk gerak melompat ke atas dengan cara mengangkat kaki ke depan ke atas dalam upaya membawa titik berat badan setinggi mungkin dengan secepat mungkin jatuh atau mendarat yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada salah satu kaki untuk mencapai suatu ketinggian tertentu melewati mistar.

Jadi dapat disimpulkan bahwa lompat tinggi merupakan suatu bentuk gerakan melompat ke atas dengan cara mengangkat kaki setinggi mungkin dengan jalan melakukan awalan, tolakan untuk mencapai ketinggian melewati mistar.

Di era sekarang ini cabang olahraga atletik khususnya nomor lompat tinggi di sekolah dasar kurang berkembang dan kurang menarik minat siswa. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya kurangnya sarana dan prasarana serta fasilitas olahraga di sekolah-sekolah. Tidak semua sekolah memiliki bak lompat/matras, tiang dan mistar untuk melompat yang akhirnya banyak guru penjas yang hanya memberikan teori tentang lompat tinggi kepada siswanya tanpa melakukan praktek dan latihan lompat tinggi. Hal ini membuat siswa merasa jenuh dan bosan sehingga siswa kurang tertarik terhadap pembelajaran lompat tinggi dan pada akhirnya berpengaruh terhadap hasil pembelajaran lompat tinggi siswa. Seharusnya ada upaya guru penjas untuk melakukan alternatif, tetapi pada kenyataannya guru pendidikan jasmani kurang berupaya untuk memodifikasi sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam pembelajaran lompat tinggi.

Menghadapi hal tersebut di atas, peneliti mencari cara agar praktek pembelajaran lompat tinggi dapat dilakukan di sekolah walaupun kurangnya sarana dan prasarana serta fasilitas olahraga.

Menurut Saputra (2001, hlm. 12) terdapat salah satu permainan untuk meningkatkan kemampuan lompat tinggi yaitu permainan lompatkaret. Permainan lompat tali karet merupakan permainan tradisional yang sangat disenangi oleh anak-anak.

Menurut Anggani Sudono (dalam Virgina, 2007 :1), lompat tali sudah dimainkan sejak anak usia TK. Jadi sekitar 4-5 tahun karena motori kasar mereka telah siap. Anak-anak biasanya bermain lompat tali karet bersama teman-temannya untuk mengisi waktu luang sehingga anak-anak akan merasa senang karena bisa belajar lompat tinggi sambil bermain.

Modifikasi tali karet sebagai pengganti mistar lompat tinggi merupakan salah satu alternatif yang dapat digunakan oleh guru penjas untuk mengatasi masalah kurangnya sarana dan prasarana untuk melakukan praktek lompat tinggi. Selain itu perlu adanya bentuk latihan sebelum melaksanakan pembelajaran lompat tinggi. Salah satu bentuk latihan yang dapat dilakukan adalah latihan *skipping*.

Menurut Harsono (1988, hlm. 15) *skipping* atau lompat tali adalah salah satu cara yang praktis yang bisa dilakukan untuk mengawali latihan serta guna pembentukan otot pada bagian tubuh tertentu. Latihan *skipping* juga dapat melatih kekuatan otot tungkai. Latihan ini diharapkan dapat membentuk kekuatan otot tungkai sehingga mendapatkan tolakan yang kuat serta mendapat lompatan yang tinggi ketika melaksanakan praktek pembelajaran lompat tinggi. Permainan lompat tali karet dan latihan *skipping* diharapkan dapat meningkatkan hasil pembelajaran lompat tinggi.

Berdasarkan uraian diatas, maka dalam penelitian ini penulis mengambil sebuah judul penelitian yang mengkaji tentang “Pengaruh Permainan Lompat Tali Karet dan Latihan *Skipping* Terhadap Hasil Belajar Lompat Tinggi”.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Berapa besar pengaruh permainan lompat tali karet terhadap pembelajaran lompat tinggi ?
2. Berapa besar pengaruh latihan *skipping* terhadap hasil belajar lompat tinggi ?
3. Bagaimana interaksi antar pengaruh permainan lompat tali karet dan latihan *skipping*?

### C. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah yang telah di paparkan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Ingin mengetahui apakah ada pengaruh permainan lompat tali karet terhadap hasil belajar lompat tinggi
2. Ingin mengetahui adakah pengaruh latihan *skipping* terhadap hasil belajar lompat tinggi.
3. Ingin mengetahui interaksiantara permainan lompat tali karet dan latihan *skipping*.

### D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah penulis paparkan, maka dari itu penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat. Adapun manfaat dari penelitian ini, yaitu

1. Bagi Siswa
  - a. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan siswa tidak lagi merasa jenuh dan lebih tertarik terhadap pembelajaran lompat tinggi
  - b. Dengan adanya penelitian ini, siswa dapat melakukan praktek lompat tinggi dengan menggunakan permainan lompat tali karet dan latihan *skipping*.
  - c. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan siswa bisa lebih termotivasi dalam melaksanakan pembelajaran lompat tinggi.
2. Bagi Guru

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan guru pendidikan jasmani bisa lebih kreatif dalam menciptakan media pembelajaran untuk berjalannya proses kegiatan belajar mengajar.
3. Bagi Sekolah Dasar
  - a. Dapat dijadikan sebagai tolak ukur dalam peningkatan hasil belajar siswa, khususnya dalam pembelajaran lompat tinggi
  - b. Dapat dijadikan bahan evaluasi tentang keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar.

4. Bagi Lembaga UPI Kampus Sumedang
  - a. Dapat dijadikan sebagai acuan untuk dapat memberikan suntikan motivasi untuk menciptakan tenaga pengajar yang berkualitas di masa yang akan datang.
  - b. Dapat diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya dalam pembelajaran lompat tinggi.
5. Bagi Peneliti
  - a. Pribadi
    - a) Dapat memperoleh data dan informasi yang transparan tentang permasalahan-permasalahan di dalam proses kegiatan belajar mengajar.
    - b) Dapat memperoleh pengetahuan, pemahaman, dan pengalaman dalam menyusun karya ilmiah.
    - c) Dapat memberikan pengetahuan baru tentang karakteristik-karakteristik siswa dalam mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani
  - b. Peneliti lain
    - a) Dapat dijadikan sebagai sumber atau referensi bagi peneliti lain dalam melakukan penelitian selanjutnya.
    - b) Dapat memperoleh pengetahuan baru tentang pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pembelajaran lompat tinggi.

#### **E. Struktur Organisasi Skripsi**

Menurut peraturan rektor Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) No.4518/UN40/2014, sistematika penulisan skripsi terdiri atas pendahuluan, kajian pustaka, metodologi penelitian, temuan dan pembahasan, serta kesimpulan dan rekomendasi (Tanpa nama, 2014, hlm. 23-38). Merujuk pada hal tersebut, peneliti menulis karya tulis ilmiah berupa skripsi ini sesuai dengan pedoman tersebut. Untuk memudahkan peneliti dan pembaca dalam menganalisis setiap bagian skripsi ini, peneliti menuliskan struktur organisasi skripsi yang ditulis sebagai berikut :

**Tabel 1.1**  
**Struktur Organisasi Skripsi**



