BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani adalah suatu proses melalui aktivitas jasmani, yang dirancang dan disusun secara sistematik, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai sikap yang positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik, strategi permainan, olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur, kerjasama dan lain-lain), serta pembiasaan pola hidup sehat.

Rahayu (2013, hlm. 2) "pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, perilaku hidup sehat, sikap sportivitas dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, yaitu jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif."

Cholik dan Lutan (1996, hlm. 14) mengemukakan bahwa "pendidikan jasmani adalah suatu proses yang dilakukan secara sadar dan sisitematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan, kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan, dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka membentuk manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila."

Ibrahim (2001, hlm. 1) mengatakan bahwa pendidikan jasmani (penjas) itu, "merupakan suatu upaya pendidikan yang dilakukan terhadap anak-anak, agar mereka dapat belajar bergerak, dan belajar melalui gerak, serta berkepribadian yang tangguh, sehat jasmani dan rohani."

Dari beberapa pendapat tersebut di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pengertian dari pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jamani yang dirancangkan secara sistematik bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional.

Atletik merupakan kegiatan manusia sehari-hari yang dikembangkan menjadi kegiatan bermain atau olahraga yang diperlombakan. Dalam bentuk jalan, lari, lempar, dan lompat. Karena atletik merupakan dasar bagi pembinaan olahraa, maka atletik sangat penting dan perlu diajarkan kepada anak-anak sejak usia dini.

Muthar (2010, hlm. 1) ”atletik adalah cabang olahraga yang dipertandingkan atau diperlombakan, yang meliputi atas nomer lari, lompat dan melempar.”

Syafuddin (1992, hlm. 11-12) memaparkan nomer-nomer yang dipertandingkan atau diperlombakan dalam cabang atletik, antara lain :

a. Nomer Lari

1. Lari jarak pendek atau *sprint*

Pada lari jarak pendek atau *sprint* ini, pelari harus menempuh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin. Adapun beberapa lari yang termasuk lari jarak pendek, misalnya :

a. Lari jarak pendek tanpa melalui rintangan : 100 m, 200 m, dan 400 m. (berlaku untuk putera dan putri).

b. Lari jarak pendek dengan menggunakan rintangan : 100 m gawang, 110 m gawang, 200 m gawang, 400 m gawang.

2. Lari jarak menengah terdiri dari : 800 m, 3000 m lari halang rintangan.

3. Lari jarak jauh terdiri dari : 5000 m, 10.000 m, dan maraton 42, 195 km.

b. Nomer Lompat

Untuk nomer lompat, cabang yang diperlombakan baik yang bersifat nasional maupun internasional terdiri dari :

1. Lompat jauh (*Long jump atau Brood jump*).
2. Lompat jangkit atau lompat tiga (*Hop step and jump*).
3. Lompat tinggi galah (*Pole jump*).
4. Nomer Lempar

Untuk nomer lempar, cabang olahraga yang diperlombakan baik yang bersifat nasional maupun inernasional terdiri dari :

1. Tolak peluru (*Shot put*).
2. Lempar lembing (*Javelin throw*).
3. Lempar cakram (*Discus throw*).
4. Lontar martil (*Hammer throw*).

Lompat bagi siswa sekolah dasar, merupakan salah satu aktivitas pengembangan kemampuan daya gerak yang dilakukan dari titik satu ke titik lainnya. Gerakan melompat merupakan salah satu bentuk gerakan lokomotor. Secara umum, gerakan melompat dapat dikelompokan menjadi dua bagian, yaitu (1) lompat jauh dan (2) lompat tinggi. Kedua jenis lompat ini dilakukan dengan menggunakan satu kaki tolakan. Jadi, dalam melaksanakan kegiatan proses belajar mengajar dengan pendekatan bermain, guru harus lebih memfokuskan proses pembelajarannya pada pematangan kemampuan gerak dominan, yaitu keseimbangan dan kekuatan otot tungkai.

Lompat jauh adalah suatu aktivitas gerakan yang dilakukan di dalam lompatan untuk mencapai lompatan yang sejauh-jauhnya. Bentuk gerakan lompat jauh adalah gerakan melompat, mengangkat kaki ke atas dan ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara.

Menurut Muthar (2012, hlm. 52) “lompat jauh adalah bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas, ke depan dalam upaya membawa titik berat badanselama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Menurut Ballesteros (dalam Hendrayana 2007, hlm. 79) mengemukakan bahwa: “lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu awalan dengan daya vertikal yang dihasilkan dari kekuatan kaki tolak. Hasil dari kedua gaya menentukan parabola titik gravitasi.”

Dalam prinsip dasar pembelajaran lompat jauh adalah membangun awalan yang 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.

Kata media berasal dari bahasa latin dan merupakan bentuk jamak dari kata medium yang secara harfiah berarti perantara atau pengantar. Media adalah perantara atau pengantar pesan dari pengirim ke penerima pesan.

Menurut Syaiful (dalam Sudin 2009, hlm. 4) berpendapat ”media adalah alat bantu apa saja yang dapat dijadikan sebagai penyalur pesan guna mencapai tujuan.”

Menurut Yoyo (2007, hlm 3-4) “media adalah segal sesuatu yang dapat menyalurkan pesan, dapat merangsang fikiran,perasaan kepada peserta didik sehingga dapat mendorong terciptanya proses belajar pada diri peserta didik.”

Jadi dapat disimpulkan dari beberapa pengertian tersebut bahwa media adalah segala sesuatu yang dapat diindra yang berfungsi sebagai perantara, sarana, alau untuk proses komonikasi (proses belajar mengajar).

Olahraga dan bermain dapat semata-mata untuk kesenangan, semata-mata untuk pendidikan, atau untuk kombinasi keduanya. Kesengan atau kegembiraan tidak terpisahkan dari dunia pendidikan. Permainan merupakan cabang olahraga yang kita gunakan sebagai alat dalam usaha pendidikan. Tiap kali kita menggunakan suatu alat pasti kita mengharapkan kegunaan alat itu dalam usaha kita untuk mencapai tujuan.

Dalam pengertian permainan termasuk bergerak, jadi permainan selalu identik dengan sikap gerak tubuh manusia yang tujuannya untuk mengembangkan kecepatan atau daya tahan harus diatur secara tepat, seperti bentuk latihan yang dibutuhkan guna peningkatan kualitas fisik yang dimaksud. Terutama penentuan kepadatan rangsangan, harus benar-benar diperhatikan. Perkembangan kecepatan untuk lari cepat (sprint) misalnya, memerlukan bentuk latihan yang memntut kecepatan lari maksimal.

Ismail (2006, hlm. 6) “permainan merupakan kesibukan yang ditentukan oleh sendiri, tidak ada paksaan, desakan atau perintah, dan tidak mempunyai tujuan tertentu.”

Menurut Sukintaka (1992, hlm 11), hubungan permainan dan pendidikan jasmani adalah ”permainan merupakan salah satu bentuk kegiatan dalam pendidikan jasmani. Oleh sebab itu permainan atau bermain mempunyai tugas dan tujuan yang sama dengan tujuan pendidikan jasmani. Telah dibahas bahwa tujuan pendidikan jasmani ialah meningkatkan kualitas manuisa, atau membentuk manusia Indonesia seutuhnya, yang mempunyai sasaran keseluruhan aspek pribadi manusia.”

Dari kutipan tersebut, penulis menyimpulkan bahwa dalam pendidikan, permainan dapat dimanfaatkan sebagai pembekalan yang terpenting dalam aktivitas fisik untuk meningkatkan kondisi sehat, kebugaran fisik pengendalian emosi.

Karena anak belum memahami gerak dasar melompat maka untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat dalam pembelajaran pendidikan jasmani, penulis mencoba menggunakan berbagai media permainan, sebagai daya tarik anak atau acuan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat.

Dengan adanya beberapa jenis media permainan yang akan dilaksanakan dalam meningkatkan pembelajaran gerak dasar lompat ditiap siklus selanjutnya, tujuannya untuk melatih siswa dalam gerak dasar lompat jauh dengan rintangan atau media permainan yang efektif, dan kondusif.

Tabel 1.1

Data Hasil Tes Awal Kemampuan Lompat Jauh

No	Nama Siswa	Aspek Yang Dinilai																					Skor	Nilai	Ket	
		Awalan				∑	Tolakan				∑	Sikap diudara				∑	Mendarat				∑					
		1	2	3	4		1	2	3	4		1	2	3	4		1	2	3	4				T	BT
1	Susi Susilawati	√				1		√			2		√			2		√			2	7	44		√
2	Mitha Miftahul Jannah	√				1	√				1		√			2	√				1	5	31		√
3	Abdullah Aziziroohim		√			2		√			2	√				1	√				1	6	38		√
4	Anggi Yulianti		√			2		√			2	√				1	√				1	6	38		√
5	Asri Sri Wahyuni		√			2		√			2	√				1	√				1	6	38		√
6	Ayu Citra Lestari				√	4			√		3			√		3		√			2	12	75	√	
7	Cintya Risky Daryati		√			2		√			2	√				1	√				1	6	38		√
8	Dida Syam Fauzi				√	4			√		3			√		3		√			2	12	75	√	
9	Edhi Farlan Suherlan		√			2		√			2		√			2		√			2	8	50		√
10	Egi Romdoni	√				1		√			2		√			2		√			2	7	44		√
11	Eka Aditya		√			2		√			2	√				1	√				1	6	38		√
12	Eka Nurdiansyah	√				1		√			2		√			2		√			2	7	44		√
13	Eli Mulyati		√			2		√			2	√				1	√				1	6	38		√
14	Fadil Aprizal				√	4			√		3			√		3		√			2	12	75	√	
15	Fajrian Akbar Santosa				√	4			√		3			√		3		√			2	12	75	√	
16	Fariz Alfarizi				√	4			√		3			√		3		√			2	12	75	√	
17	Fauzan Alfazri		√			2		√			2	√				1	√				1	6	38		√
18	Fazri Nurrochman		√			2		√			2		√			2		√			2	8	50		√
19	Firman Raza Fahrozi			√		3		√			3		√			2		√			2	9	56		√
20	Hagi Arfa		√			2		√			2		√			2		√			2	8	50		√

	Farel																								
21	Hardi Adnan	√				1		√			2		√			2		√			2	7	44		√
22	Heni Malini		√			2		√			2	√				1	√				1	6	38		√
23	Muhammad Wandi Hermawan		√			2		√			2		√			2		√			2	8	50		√
Jumlah																						182	1142	5	18
Rata-rata																						7,9	49,6	0,2	0,78
Persentase %																						49,4 %	49,6 %	22 %	78%
Jumlah Skor Maksimal = 16																									

Keterangan ;

T = Tuntas

BT = Belum Tuntas

Skor Ideal = 12

$$\text{Nilai} = \frac{Skor\ yang\ didapat}{Skor\ Ideal} x\ 100\%$$

Nilai KKM = 75

Jika siswamendapat nilai ≥ 75dikatakan tuntas.

Jika siswamendapat nilai < 75 dikatakan tidak tuntas.

Berdasarkan pengamatan peneliti, tes hasil belajar siswa sekolah dasar masih rendah, khususnya pada pembelajaran gerak dasar lompat jauh dari 23 siswa kelas IV SDN Babakan bandung ini, 5 siswa atau 22% yang mencapai nilai KKM, dan 18 siswa atau 78% belum mencapai nilai KKM.

Melihat pemaparan data diatas menunjukan bahwa kurangnya pemahaman tentang gerak dasar lompat jauh dan ditambah tidak adanya fasilitas media pembelajaran yang layak, sehingga menghambat siswa dalam hasil belajar mengenai pembelajaran gerak dasar lompat sangatlah kurang. Maka peneliti merasa perlu memberikan alterntif atau solusi yang dihadapi oleh siswa kelas IV SDN Babakanbandung.

Peneliti akan merencanakan kegiatan yang dilakukan dalam pelaksanaan nanti, yaitu membuat RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran) dengan menggunakan media, berbagai macam permainan, dan bentuk latihan dalam

pembelajaran gerak dasar lompat yang berbeda-beda di tiap siklusnya agar mengetahui perubahan dalam peningkatan gerak dasar lompat jauh. Alasan peneliti memberi materi lompat dengan menggunakan media permainan adalah untuk mengetahui gerak dasar lompatan dalam sikap awalan, tolakan, dan hasil lompatan dalam media permainan lompat jauh ketika pelaksanaannya berlangsung.

Hal tersebut menunjukan adanya permasalahan yang harus dibenahi atau diperbaiki dalam gerak dasar lompat agar prestasi atau hasil belajar siswa lebih meningkat. Oleh karena itu disini peneliti mengambil tindakan secara kolaboratif supaya meningkatkan hasil belajar gerak dasar lompat dalam menggunakan media permainan bisa meningkatkan hasil lompatan dalam pembelajaran gerak dasar lompat pada siswa kelas IV SDN Babakanbandung terdapat permasalahan pembelajaran.

Dari paparan di atas, maka penulis mengambil judul "Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Dengan Menggunakan Media Permainan Pada Siswa Sekolah Dasar".

B. Rumusan Masalah

Atas dasar latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang diuraikan di atas, maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut.

1. Bagaimana perencanaan pembelajaran gerak dasar lompat dengan menggunakan media permainan pada siswa kelas IV SDN Babakanbandung?
2. Bagaimana peningkatan kinerja guru dalam pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lompat dengan menggunakan media permainan pada siswa kelas IV SDN Babakanbandung?
3. Bagaimana meningkatkan aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran gerak dasar lompat dengan menggunakan media permainan pada siswa kelas IV SDN Babakanbandung?
4. Bagaimana hasil belajar siswa dalam pembelajaran gerak dasar lompat dengan menggunakan media permainan pada siswa kelas IV SDN Babakanbandung?

Berdasarkan latar belakang masalah dan juga masih banyaknya siswa yang belum memahami gerak dasar lompat dengan benar, timbulnya masalah dari komponen-komponen rumusan masalah diduga akibat dari :

a. Guru kurang persiapan dalam pembelajaran apa yang akan diajarkan kepada siswa nya.
b. Guru kurang kreatif dalam menggunakan metode pembelajaran.
c. Kurangnya sumber pembelajaran.
d. Kurangnya alat, lapangan, dan media pembelajaran disekolah.

Setelah menemukan akar permasalahan di atas, maka peneliti memberikan alternatif tindakan dengan bentuk latihan gerak dasar lompat dengan menggunakan media permainan dalam proses pelaksanaan pembelajaran dilapangan.

Untuk memecahkan masalah yang dipaparkan sebelumnya maka peneliti memberikan rencana alternatif melalui menyiapkan bentuk latihan gerak dasar lompat dengan menggunakan permainan yang berbeda-beda dalam tiap siklus I, II, dan III, karena dengan media permainan bisa memecahkan masalah yang dihadapi oleh siswa dalam gerak dasar lompat dan melihat kemajuan anak dalam pembelajaran lompat jauh.

Pada siklus I peneliti menggunakan materi pembelajaran kebugaran jasmani, dan merencanakan beberapa indikator dalam pelaksanaannya nanti dilapangan. Contohnya dengan bentuk pembelajaran gerak dasar lompat *vertikal jump*, *standing board jump*, dan permainan lompat kardus.

Siklus II peneliti menggunakan materi pembelajaran senam ketangkasan menggunakan alat, dan merencankan beberapa indikator bentuk latihan untuk meningkatkan gerak dasar lompat dalam pelakasanaan ketika dilapangan. Contoh dengan bentuk pembelajaran gerak dasar lompat *step push lead*, lompat kangkang melewati kursi, dan lompat melenting keatas,

Siklus III peneliti menggunakan materi pembelajaran senam ritmik tanpa menggunkan irama, dengan menggunakan tali karet dalam latihan gerak dasar lompat. Peniliti merencankan beberapa indikator bentuk latihan untuk meningkatkan gerak dasar lompat dalam pelakasanaan ketika dilapangan. Contoh

dengan bentuk pembelajaran gerak dasar lompat tali dasar ke depan, belakang, dan permainan lompat tali secara individu maupun kelompok.

Pembelajaran dikatakan berhasil apabila, ada peningkatan dalam keterampilan lompat dengan indikator yang sudah direncakan dan dilaksakan dalam pembelajaran dilapngan. Dengan ini diharapkan adanya perubahan yang dicapai dari tiap siklusnya, keinginan siswa untuk mengikuti pembelajaran meningkat, sehingga siswa ingin terus mencoba melakukan tugas gerak, dan bermanfaat bagi siswa untuk bekal ke jenjang sekolah selanjutnya.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah.

1. Untuk mengetahui perencanaan pembelajaran gerak dasar lompat dengan menggunakan media permainan pada siswa kelas IV SDN Babakanbandung.
2. Untuk mengetahui peningkatan kinerja guru dalam pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lompat dengan menggunakan media permainan pada siswa kelas IV SDN Babakanbandung.
3. Untuk mengetahui peningkatan aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran gerak dasar lompat dengan menggunakan media permainan pada siswa kelas IV SDN Babakanbandung.
4. Untuk mengetahui hasil belajar siswa dalam pembelajaran gerak dasar lompat dengan menggunakan media permainan pada siswa kelas IV SDN Babakanbandung.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dirasakan oleh berbagai pihak diantaranya adalah siswa, guru, lembaga dan masyarakat. Peneliti merasa yakin bahwa masalah di atas penting untuk diteliti terutama ditinjau dari segi kegunaannya yang akan berpengaruh pada peningkatan pembelajaran gerak dasar lompat. Maka manfaat penelitian yang dapat diambil adalah sebagai berikut :

1. Bagi siswa, hasil penelitian ini diharapkan berguna agar siswa bisa meningkatkan pengetahuan dan keterampilan gerak dasar lompat pada permainan-permaian yang mengacu keterampilan lompat. Selanjutnya hasil

penelitian ini dapat dijadikan dorongan siswa untuk terus meningkatkan latihan gerak dasar lompat diluar sekolah untuk bekal pembelajaran lompat jauh. Pengetahuan dan keterampilan yang optimal diperlukan oleh siswa sebagai bekal untuk dikembangkan dimasyarakat serta untuk mencapai prestasi.

2. Bagi masyarakat, pelatih dan pembina olahraga, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan :

a. Sumbangan pemikiran bagi kepentingan progresif cabang olahraga atletik nomer lompat, penelitian yang lebih luas, dan berguna pula untuk kegiatan yang bertujuan untuk pemanduan minat dan bakat.

b. Sebagai bahan bacaan bagi pembaca yang meneliti hal-hal yang ada relevansi atau korelasinya dengan masalah ini.

3. Bagi guru, hasil penelitian ini diharapkan :

a. Penelitian ini diharapkan berguna bagi penulis untuk mengetahui manfaat pembelajaran lompat pada media kardus dan permainan.

b. Diharapkan guru pendidikan jasmani lebih kreatif, dalam mengkemas suatu pembelajaran gerak dasar lompat.

c. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber dan acuan dalam proses pengetahuan, pemahaman, dan penilaian tentang pembelajaran gerak dasar lompat.

4. Bagi lembaga, hasil penelitian ini akan memberikan sumbangan yang baik dalam rangka inovasi pembelajaran.

E. Stuktur Organisasi Skripsi

Dalam penelitian ini, terdiri dari lima Bab pembahasan yang terdiri dari bab I (Pendahuluan), Bab II (Kajian Pustaka), Bab III (Metode Penelitian), Bab IV (Hasil Penelitian dan Pembahasan), dan Bab V (Simpulan, Implikasi dan Rekomendasi).

Tabel 1.2

Stuktur Organisasi Skripsi
Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Dengan Menggunakan Media Permainanan

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang penelitian.
B. Rumusan Masalah.
C. Tujuan Penelitian.
D. Manfaat Penelitian.
E. Stuktur Organisasi

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritis
B. Hasil Penelitian yang Relevan
C. Kerangka Pemikiran
D. Hipotesis Penelitian

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode dan Desain Penelitian
B. Subyek, Tempat dan Waktu Penelitian
C. Prosedur Penelitian
D. Teknik Pengumpulan Data
E. Instrumen Penelitian
F. Analisis dan Validitas Data
G. Isu Etik

BAB IV TEMUAN DAN PEMABAHASAN

A. Temuan penelitian.
B. Pembahasan Penelitian.

BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

A. Simpulan.
B. Implikasi.
C. Rekomendasi

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
PERPUSTAKAAN