

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan jasmani diajarkan di sekolah mempunyai peranan penting untuk memberikan kesempatan seluas-luasnya kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani. Pendidikan jasmani sangat penting diterapkan kepada siswa, tujuannya agar siswa dapat memahami kesehatan dan kebugaran jasmani akibatnya pendidikan jasmani tidak dapat dipisahkan dari dunia pendidikan.

Sehingga dengan adanya pembelajaran pendidikan jasmani siswa akan memperoleh ungkapan yang kreatif, inovatif, memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat, serta memiliki pengetahuan tentang sistem gerak manusia. Sehubungan dengan penjelasan di atas, pendidikan jasmani harus memiliki tujuan yang signifikan dan sejalan dengan tujuan pendidikan yang memberi pengaruh terhadap kesejahteraan manusia. Para pelaku pendidikan terkadang melupakan kesempatan baik untuk mendidik dan sekaligus membentuk siswa terutama di sekolah dasar yang kita kenal dengan pondasi awal untuk membentuk siswa siswi kita ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Pendidikan jasmani adalah penanaman modal jangka panjang dalam rangka upaya pembinaan sumber daya manusia yang berkualitas, bugar, sehat, dan berkesinambungan agar hasilnya dapat dirasakan kelak di masa tua nanti, pendidikan jasmani pula harus terus menerus digali pelajarannya agar ilmu mengenai kebugaran dan pendidikan jasmani lebih meningkat.

Suherman (2000, hlm.1) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memberikan perhatian pengembangan utamanya adalah jasmaniah, namun tetap berorientasi pendidikan. Pendidikan jasmani termasuk bagian dari pendidikan menyeluruh dan sekaligus memiliki potensi pembelajaran yang strategis untuk mendidik.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan kebugaran dengan tujuan untuk pengembangan jasmaniah.

Suherman (2000, hlm. 23) mengemukakan bahwa adapun tujuan pendidikan jasmani secara umum dapat diklasifikasikan ke dalam empat kategori, yaitu sebagai berikut.

1. Perkembangan fisik, tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari organ tubuh seseorang (*physical fitness*).
2. Perkembangan gerak, tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, dan indah sempurna (*skillfull*).
3. Perkembangan mental, tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berpikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya sehingga memungkinkan tumbuh dan berkembangnya pengetahuan, sikap, dan tanggung jawab siswa.
4. Perkembangan sosial, tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

Atletik merupakan cabang olahraga tertua dan atletik juga merupakan induk dari semua cabang olahraga.

Menurut Muhtar (2012, hlm. 1) mengemukakan bahwa atletik berasal dari bahasa Yunani dari kata *athlon* atau *athlum* yang artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan atau perjuangan sedangkan orang yang melakukan disebut *athleta*. Dapat disimpulkan bahwa atletik adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan atau diperlombakan yang meliputi atas nomor-nomor jalan, lari, lompat dan lempar.

Pembelajaran atletik yang dibahas dalam hal ini adalah lompat jauh. Lompat jauh merupakan pembelajaran yang jarang diajarkan di sekolah dasar. Padahal semua pembelajaran yang tertera dalam kurikulum harus disampaikan. Hal ini dikarenakan sarana dan prasarana yang kurang memadai. Sarana dan prasarana merupakan salah satu bagian yang penting dalam pencapaian tujuan pembelajaran. Sarana dan prasarana tersebut meliputi alat-alat, ruangan, dan lahan untuk melakukan aktifitas pendidikan jasmani, termasuk olahraga. Idealnya sarana dan prasarana ini harus lengkap, tidak hanya bersifat standar dengan kualitas yang standar pula, tetapi juga meliputi sarana dan prasarana yang dimodifikasi. Dengan lengkap atau tidak lengkapnya sarana dan prasarana pembelajaran sangat mempengaruhi maksimal dan tidak maksimalnya suatu tujuan pembelajaran

dalam pencapaiannya. Sarana dan prasarana yang lengkap bisa memudahkan seorang guru dalam pembelajaran yang dilaksanakannya, karena dengan sarana dan prasarana yang lengkap, guru bisa leluasa untuk memberikan materi yang ingin disampaikan kepada para muridnya.

Berdasarkan masalah yang dipaparkan di atas, perlu sebuah pemecahan masalah atau ide untuk mensiasati masalah tersebut. Melihat permasalahan sarana dan prasarana, maka perlu adanya modifikasi alat (kardus) sebagai media yang disesuaikan dengan tingkat perkembangan anak didik di sekolah dasar.

Kardus merupakan barang yang mudah diperoleh di mana-mana. Soepartono (2000, hlm. 49) mengungkapkan bahwa “kardus merupakan media pembelajaran jasmani yang paling efektif, karena mudah dipindah-pindah dan banyak sekali varian permainan yang dapat disusun menggunakan kardus”.

Menurut Muhtar (2010, hlm. 52) mengemukakan 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 dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada suatu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Olahraga dan bermain dapat semata-mata untuk kesenangan, semata-mata untuk pendidikan, atau untuk kombinasi keduanya. Kesenangan atau kegembiraan tidak terpisahkan dari pendidikan, keduanya dapat dan harus disatukan.

Menggunakan metode pembelajaran bermain untuk meningkatkan keaktifan anak dalam melakukan gerak dasar lompat jauh, sehingga kita dapat mencapai tujuan dalam pembelajaran tersebut. Dari beberapa kenyataan yang ada di lapangan, banyak ditemukan masalah, salah satunya yakni anak kesulitan dalam melakukan gerak dasar lompat jauh dikarenakan pembelajaran yang kurang menarik sehingga anak bosan dan kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh. Dari permasalahan tersebut penyebabnya adalah guru kurang melakukan modifikasi dalam pembelajaran. Dari permasalahan tersebut maka peneliti ingin berusaha memecahkannya dengan cara memodifikasi pembelajaran lompat jauh melalui permainan rintangan dengan halang rintang media kardus sehingga siswa akan mampu melakukan lompat jauh dan antusias dalam mengikuti pembelajaran.

Permainan rintangan sangatlah berpengaruh untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh dan mempunyai peranan yang sangat baik dalam meningkatkan hasil belajar siswa. Permainan rintangan adalah permainan yang mengacu kepada pembelajaran gerak dasar lompat jauh, dalam melakukan permainan rintangan dengan halang rintang media kardus, siswa di bagi menjadi dua kelompok, yakni kelompok A dan B. Setiap anggota kelompok melakukan gerakan melompat secara bergantian dengan melompati kardus sebagai rintangan, kemudian berlari melompati kardus yang sudah di sediakan sampai kembali ke barisan anggota kelompok lalu di lanjutkan dengan siswa berikutnya. Permainan berakhir apabila seluruh anggota kelompok telah melakukan.

Kemampuan lompat ini merupakan modal untuk pembelajaran atletik nomor lompat jauh. Dalam pembelajaran lompat jauh ada beberapa macam gerakan diantaranya, awalan atau anjang-ancang, tolakan, sikap badan di udara, sikap mendarat. Dari beberapa teknik tersebut dalam cabang atletik nomor lompat jauh yang menjadi permasalahan dalam pembelajaran lompat jauh ini adalah hasil akhir.

Berdasarkan pengamatan, wawancara, observasi dan hasil tes pada pembelajaran atletik nomor lompat jauh di SDN Pasirhuni, masih sangat terbatas dan hal tersebut di karenakan ada beberapa permasalahan dalam proses pembelajaran diantaranya:

1. Rendahnya pemahaman siswa tentang pembelajaran atletik nomor lompat jauh khususnya teknik tolakan (*take-of*).
2. Antusias siswa kurang dalam pembelajaran lompat jauh tersebut.
3. Kondisi siswa dalam pembelajaran lompat jauh seringkali tidak disiplin.
4. Pada saat pembelajaran lompat jauh, siswa terkadang jenuh karena model pembelajarannya kurang bervariasi.
5. Kesempatan siswa pada saat melakukan lompat jauh kurang.
6. Pada saat pembelajaran guru cenderung memperhatikan sebagian saja dari siswanya dan membiarkan siswanya yang tidak ingin mengikuti pembelajaran.

Dari analisis hasil tersebut dapat diketahui bagaimana kemampuan siswa dalam melakukan gerak dasar dalam permainan lompat jauh. Dimana aspek-aspek yang di nilai pada tes lompat jauh dalam permainan adalah sebagai berikut :

1. Sikap awal

Posisi badan cenderung membungkuk ke depan ayunan tangan bergerak maju mundur sesuai irama kaki untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan.

2. Sikap Tolakan

Pada sikap tolakan yang harus diperhatikan adalah posisi kaki tumpu atau kaki yang akan digunakan untuk menolak lurus, sedangkan kaki ayun (kaki belakang) agak dibengkokkan, kedua tangan atau lengan di belakang dan posisi badan agak dikedangkan ke belakang, berat badan berada pada kaki belakang.

3. Sikap badan pada saat melayang di udara

Pada saat kaki kanan melakukan tolakan, badan melayang di udara dengan membungkukan badan ke depan di sertai ayunan kaki kedua tangan ke arah lompatan.

4. Sikap akhir

Pada sikap akhir yang harus diperhatikan adalah teknik tolakan dan pendaratan sejauh mana yang bisa dilakukan.

Berdasarkan tes data awal lompat jauh di kelas V-B SDN Pasirhuni dari 21 siswa yang mengikuti tes data awal ini, yang terdiri dari 13 siswa putra dan 8 siswi putri, dan dapat diketahui bahwa yang mencapai KKM hanya 19,01% saja yang terdiri dari 4 orang siswa yang mencapai KKM. Dan yang tidak mencapai KKM 80,09% yang terdiri dari 17 orang siswa.

Tabel 1.1  
Data Awal Hasil Observasi Tes Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok  
Siswa Kelas V-B SDN Pasirhuni

NO	Nama	Aspek yang dinilai																Skor	Nilai	Ket		
		Awalan				Tolakan				Melayang				Mendarat						T	BT	
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4					
1	Kiki Fatmala		√				√							√					7	43		√
2	Iqbal Rizki	√					√							√					7	43		√
3	Susi Widyawati		√				√							√					8	50		√
4	Astria Cahya				√				√					√					12	75	√	
5	Mulyani			√			√						√				√		9	56		√
6	Zani Azzahra			√			√						√				√		12	75	√	
7	Reja Sultan k	√					√						√				√		7	43		√
8	Adam Ramadhan		√				√						√				√		7	43		√
9	Widia Rahma		√				√						√				√		7	43		√
10	Noval Dwiyanto				√			√					√				√		12	75	√	
11	Eka Y			√			√						√				√		12	75	√	
12	Muhamad Rifqi		√				√						√				√		5	31		√
13	Muhamad Rian		√				√						√				√		6	37		√
14	Syahrul Jamar	√					√						√				√		7	43		√
15	Bani Zafar		√				√						√				√		7	43		√
16	Tedi Hidayat		√				√						√				√		8	50		√
17	Fadil A		√				√						√				√		7	43		√
18	Zahra Amalia			√			√						√				√		9	56		√
19	Resha Akbar		√				√						√				√		5	31		√
20	Utami Sri H		√				√						√				√		9	56		√
21	Yuda Ahmad		√				√						√				√		7	43		√
<b>Jumlah</b>																				<b>4</b>	<b>17</b>	
<b>Presentase %</b>																				<b>19,1%</b>	<b>80,9%</b>	

Berdasarkan analisis hasil dan tabel data awal tes lompat jauh tersebut bisa diketahui bahwa masih banyak siswa yang belum mencapai KKM. Hal tersebut dikarenakan masih rendahnya pemahaman dan pengetahuan mengenai gerak dasar pembelajaran lompat jauh. Pada saat pembelajaran, guru kurang mengembangkan model pembelajaran yang bervariasi. Hal tersebut menyebabkan siswa jenuh

dalam melakukan pembelajaran, sehingga sebagian besar siswa tidak bisa melakukan gerakan dasar lompat jauh dengan baik.

Untuk itu, perlu suatu pemecahan masalah agar pembelajaran menjadi lebih bermakna dan menyenangkan. Salah satunya yaitu dengan menggunakan sebuah permainan dalam pembelajaran. Jadi permainan dalam pembelajaran terdapat strategi, pendekatan, metode, dan teknik pembelajaran. Tugas seorang guru salah satunya adalah memilih dan melaksanakan model pembelajaran yang cocok untuk pembelajaran yang akan diajarkan.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, maka perlu diterapkan model pembelajaran dengan permainan sebagai salah satu alternatif pembelajaran yang menyenangkan. Pembelajaran menggunakan permainan merupakan suatu bentuk model pembelajaran yang menambahkan dimensi kegembiraan yang diperoleh dari penggunaan permainan. penerapan metode pembelajaran menggunakan permainan diharapkan dapat meningkatkan perhatian dan ketertarikan siswa dalam pembelajaran, sehingga siswa lebih aktif dan bersemangat dalam belajar. Motivasi belajar yang tinggi akan berpengaruh terhadap peningkatan proses belajar dan hasil belajar siswa. Berdasarkan uraian diatas maka perlu diadakan penelitian tindakan kelas dengan judul “Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Jauh Melalui Permainan Rintangan Pada Siswa Kelas V SDN Pasirhuni Kecamatan Cimanggung Kabupaten Sumedang.”

## **B. Rumusan dan Pemecahan Masalah**

### **1. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah :

1. Bagaimana perencanaan pembelajaran gerak dasar lompat jauh melalui permainan rintangan di kelas V-B SDN Pasirhuni, Kecamatan Cimanggung, Kabupaten Sumedang ?
2. Bagaimana pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lompat jauh melalui permainan rintangan di kelas V-B SDN Pasirhuni, Kecamatan Cimanggung, Kabupaten Sumedang ?

3. Bagaimana aktivitas siswa saat pembelajaran gerak dasar lompat jauh melalui permainan rintangan di kelas V-B SDN Pasirhuni, Kecamatan Cimanggung, Kabupaten Sumedang ?
4. Bagaimana hasil peningkatan pembelajaran gerak dasar lompat jauh melalui permainan rintangan di kelas V-B SDN Pasirhuni, Kecamatan Cimanggung, Kabupaten Sumedang?

## 2. Pemecahan Masalah

Agar dapat tercapainya tujuan pembelajaran berdasarkan rumusan masalah yang ada di atas, maka penulis mencoba berdasarkan cara agar dapat memodifikasi pembelajaran lompat jauh dengan permainan rintangan. Salah satu caranya yaitu :

- a. Tahapan persiapan, pada tahapan ini guru mempersiapkan RPP tentang lompat jauh yang mengacu pada IPKG 1 dan menyiapkan alat media kardus bekas yang akan dipergunakan sebagai sasaran siswa dalam pembelajaran. Kemudian guru mengkondisikan siswa pada saat pembelajaran serta memberikan motivasi terhadap siswa dalam mengikuti pembelajaran. Guru menjelaskan kepada siswa mengenai materi, tujuan, pokok-pokok kegiatan, dan hasil belajar yang diharapkan serta menjelaskan kepada siswa tentang langkah-langkah gerakan dasar lompat jauh dalam atletik melalui permainan rintangan.
- b. Tahapan pelaksanaan, pada tahapan ini guru memberikan atau menyuruh siswa untuk mendemonstrasikan gerak dasar lompat jauh melalui permainan rintangan. Dengan memberitahukan langkah-langkah kepada siswa bagaimana gerak lompat jauh yang baik.
- c. Aktivitas siswa pada saat pembelajaran adalah mengikuti arahan guru agar terarahnya proses belajar mengajar dengan baik. Dan mendapatkan kepercayaan diri serta keberanian dalam melakukan gerak lompat jauh gaya jongkok melalui permainan rintangan.
- d. Tahapan evaluasi. Pada tahap ini guru mengevaluasi siswa dengan mengadakan tes, dimana setiap siswa melakukan tes gerak dasar lompat jauh gaya jongkok.

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Untuk mengetahui perencanaan pembelajaran gerak dasar lompat jauh melalui permainan rintangan pada siswa kelas V-B SDN Pasirhuni, Kecamatan Cimanggung, Kabupaten Sumedang.
2. Untuk mengetahui proses pembelajaran gerak dasar lompat jauh melalui permainan rintangan pada kelas V-B SDN Pasirhuni, Kecamatan Cimanggung, Kabupaten Sumedang.
3. Untuk mengetahui aktivitas siswa pada pembelajaran gerak dasar lompat jauh melalui permainan rintangan pada siswa kelas V-B SDN Pasirhuni, Kecamatan Cimanggung, Kabupaten Sumedang.
4. Untuk mengetahui hasil pembelajaran gerak dasar lompat jauh melalui permainan rintangan pada siswa kelas V-B SDN Pasirhuni, Kecamatan Cimanggung, Kabupaten Sumedang.

### **D. Manfaat Penelitian**

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak diantaranya:

#### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, penelitian tindakan kelas ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi proses pembelajaran dalam penjas melalui metode bermain salah satunya untuk meningkatkan gerak dasar lompat jauh dalam pembelajaran atletik. Selain itu, penelitian tindakan kelas ini diharapkan dapat dijadikan bahan rujukan serta tambahan alternatif untuk penelitian selanjutnya.

#### **2. Manfaat Praktis**

##### **1. Bagi Siswa**

- a. Dapat meningkatkan minat dan motivasi siswa dalam belajar.
- b. Membiasakan siswa berperan aktif dalam pembelajaran, bertukar pendapat dan saling memberikan gagasan.
- c. Dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam gerak dasar lompat jauh

##### **2. Bagi Guru**

- a. Dapat menambah pengetahuan guru tentang model pembelajaran inovatif.
- b. Mengetahui cara mengajar yang kreatif dan menyenangkan.
- c. Membantu guru dalam mengatasi masalah pembelajaran dan pendidikan di dalam maupun di luar kelas.

### 3. Bagi Sekolah

- a. Sebagai bahan dasar tolak ukur pencapaian tujuan mengajar di sekolah dasar.
- b. Meningkatkan mutu isi, masukan, proses, dan hasil pendidikan dan pembelajaran di sekolah.
- c. Membantu tercapainya kompetensi dasar dan program yang sudah dibuat oleh sekolah.
- d. Menumbuhkan citra sekolah sehingga dapat mengangkat nama baik sekolah.
- e. Sebagai peran yang dapat membantu sekolah dalam menggunakan model pembelajaran terbaru dalam perkembangan pendidikan.

### 4. Bagi UPI Kampus Sumedang

Hasil-hasil dari penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat dalam rangka perbaikan pembelajaran, khususnya bagi program studi pendidikan jasmani yang memproduksi guru yang kreatif.

### 5. Bagi Peneliti

#### A. Diri Sendiri

- a. Dapat menambah wawasan tentang pembelajaran lompat jauh
- b. Dapat mengembangkan pembelajaran pendidikan jasmani melalui metode pembelajaran.
- c. Mengetahui tingkat keberhasilan pembelajaran lompat jauh melalui permainan rintangan.

#### B. Bagi Peneliti Lain

- a. Hasil peneliti ini di harapkan dapat menjadi bandingan sekaligus landasan penelitian lanjut yang berhubungan dengan pengembangan modifikasi pembelajaran.

- b. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian khususnya dengan modifikasi permainan.
- c. Bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian tindakan kelas hendaknya menggunakan sumber lebih banyak lagi, sehingga dalam pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lompat jauh lebih lengkap.

## **E. Struktur Organisasi Skripsi**

### **BAB I PENDAHULUAN**

- A. Latar Belakang Masalah
- B. Rumusan dan Pemecahan Masalah
- C. Tujuan Penelitian
- D. Manfaat Penelitian
- E. Struktur Organisasi Skripsi

### **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

- A. Pendidikan Jasmani
  - 1. Pengertian Pendidikan Jasmani
  - 2. Tujuan Pendidikan Jasmani
  - 3. Manfaat Pendidikan Jasmani
  - 4. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani
- B. Pembelajaran Atletik
  - 1. Pengertian Atletik
  - 2. Nomor Atletik
- C. Pengenalan Gerak Dasar Atletik
  - 1. Tujuan Gerak Dasar Atletik
  - 2. Kegunaan Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar
- D. Lompat Jauh
  - 1. Pengertian Lompat Jauh
  - 2. Teknik Lompat Jauh
  - 3. Pembelajaran Lompat Jauh
  - 4. Lompat Jauh Melalui Permainan Rintangan

- E. Permainan
  - 1. Pengertian Permainan
  - 2. Permainan Rintangan
  - 3. Media Pembelajaran
- F. Hipotesis Tindakan

### BAB III METODE PENELITIAN

- A. Lokasi dan Waktu Penelitian
  - 1. Lokasi Penelitian
  - 2. Waktu Penelitian
- B. Subjek Penelitian
- C. Metode dan Desain Penelitian
  - 1. Metode Penelitian
  - 2. Desain Penelitian
- D. Prosedur Penelitian
- E. Instrumen Penelitian
  - 1. Format Observasi
  - 2. Alat Untuk Mengukur Perencanaan Pembelajaran
  - 3. Alat Untuk Mengukur Pelaksanaan Pembelajaran
  - 4. Alat Untuk Mengukur Aktifitas Siswa
  - 5. Alat Untuk Mengukur Hasil Belajar Siswa
  - 6. Format Wawancara
  - 7. Catatan Lapangan
  - 8. Dokumentasi
- F. Teknik Pengolahan dan Analisis Data
  - 1. Teknik Pengolahan Data
  - 2. Analisis Data
  - 3. Validasi Data

### BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

- A. Hasil Penelitian
- B. Pembahasan Data

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

B. Saran

