

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani adalah suatu ilmu yang mempelajari aktivitas jasmani, rohani, sosial, moral, dan kesehatan manusia. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah merupakan suatu aktivitas untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran nilai-nilai penting pada kehidupan siswa dari berbagai cabang olahraga sehingga pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan diharapkan dapat membentuk pola hidup sehat sepanjang hayat. Pendidikan jasmani bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran seseorang. Menurut Safari (2012, hlm. 11) pendidikan jasmani adalah

Suatu proses ilmu dalam bidang pendidikan yang memberikan perhatian pada aktivitas untuk pengembangan jasmani manusia dalam menjalankan segala aktivitasnya. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan atau seseorang sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai macam aktivitas dalam kegiatan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak. Tujuan pendidikan jasmani salah satunya yaitu mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pembentukan, pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai macam aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih dengan mengembangkan pengetahuan, sikap disiplin, bertanggung jawab, jujur, kerjasama, keterampilan dan sportifitas.

Beberapa faktor yang mempengaruhi dalam proses belajar pendidikan jasmani yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu berkaitan dengan siswa yang melakukan pembelajaran pendidikan jasmani dengan motivasi, bakat serta keinginannya sendiri. Sedangkan faktor eksternal yaitu berkaitan dengan SDM pengajar, lingkungan belajar, sarana dan prasarana serta pihak-pihak yang berkaitan dengan proses pelaksanaan pendidikan jasmani dengan baik. Proses pembelajaran pendidikan jasmani diperlukannya sarana serta prasarana demi tercapainya suatu

tujuan dengan baik paling tidak dapat menunjang peningkatan kualitas individu dalam beraktifitas.

Jadi dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu ilmu yang mempelajari aktivitas jasmani yang bertujuan meningkatkan pola hidup sehat. Pendidikan jasmani merupakan suatu ilmu yang mempelajari berbagai macam cabang olahraga yang diterapkan dalam pembelajaran dijenjang pendidikan.

Melalui pengalaman seorang itulah terbentuk suatu perubahan dalam aspek jasmani dan aspek rohaninya. Perkembangan jasmani anak, tidak hanya semata-mata bergantung pada proses kematangan saja, tetapi perkembangan itu juga dipengaruhi oleh pengalaman gerak mereka baik ditinjau dari aspek mutu, kognitif, afektif dan psikomotor maupun banyaknya pengalaman itu. Anak harus memperoleh kesempatan yang banyak dan baik untuk bergerak dan bermain. Namun, kegiatan itu harus disertai dengan dukungan, bimbingan, pengarahan dan dorongan dari orang dewasa, orang tua dan guru. Melalui bimbingan, anak mampu bergerak dengan penuh kegembiraan, kesenangan, penghematan tenaga, dan geraknya terkendali. Inilah yang merupakan salah satu alasan mengapa disediakan pengalaman gerak melalui pendidikan jasmani terhadap anak.

Loncat tinggi merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang dilakukan dengan gerakan secara vertikal. Perbedaan loncat dan lompat terdapat dari gerakan loncat. Lompat merupakan salah satu nomor lompat pada cabang olahraga atletik yang dilakukan ke depan, sedangkan loncat merupakan gerakan yang dilakukan ke atas. Dalam loncat tinggi memiliki banyak pembelajaran baik dari segi teknik, peraturan permainan, dan berbagai macam gaya loncat tinggi. Menurut Muchtar (2009, hlm. 86) lompat tinggi adalah

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

Berdasarkan observasi di lapangan dilihat dari segi modifikasi pembelajaran tidak dikembangkan, sehingga anak kurang mampu dalam melakukan gerak dasar

awalan, tolakan, sikap melayang diudara dan mendarat pada loncat tinggi gaya guling perut. Oleh karena itu, penulis menggunakan pendekatan bermain melalui modifikasi permainan tradisional supaya mempermudah siswa melakukan gerak dasar loncat tinggi gaya guling perut.

Bermain merupakan suatu aktivitas yang dilakukan setiap orang dalam waktu senggang. Bermain dilakukan oleh banyak kalangan mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Bermain bisa dilakukan diberbagai tempat baik dilingkungan keluarga, lingkungan sekolah maupun lingkungan masyarakat. Menurut Saputra (2001, hlm. 16) bermain merupakan

Pengalaman belajar yang sangat berharga untuk anak. Bermain adalah dunia anak dimana sambil bermain mereka belajar. Bermain merupakan kegiatan yang dilakukan secara sukarela, tanpa paksaan atau tekanan dari pihak luar. Dalam prakteknya setiap pembelajaran pendidikan jasmani tidak selalu olahraga yang diberikan tetapi didalamnya terdapat permainan yang memicu anak untuk antusias, aktif, semangat dan menyenangkan dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani.

Jadi dapat disimpulkan bahwa bermain atletik loncat tinggi, gerak loncat tinggi itu sendiri bukan menjadi masalah teknis yang pokok dimana tujuan utamanya adalah untuk membuat pengalaman yang banyak menekankan keterampilan gerak dominan, sebab pada gerak dominan itulah yang menjadi prasyarat bagi pengembangan pembelajaran loncat pada siswa. Bermain sambil belajar dapat diterapkan pada proses pembelajaran tidak hanya dilingkungan sekolah saja diterapkan, tetapi di lingkungan keluarga dan masyarakat sehingga anak mengalami banyak pengalaman gerak dasar dalam aktivitas sehari-hari. Selain itu dapat dilakukan dengan permainan-permainan tradisional yang sifatnya menyenangkan dan gembira yang memicu anak antusias dan aktif bermain sehingga anak selain memiliki keterampilan gerak juga pengetahuan tentang permainan-permainan yang dilakukan. Menurut Kusmaedi (2009, hlm. 3)

Permainan tradisional dilihat dari segi kebudayaan merupakan permainan asli yang mendukung budaya nasional dan adat tradisi bangsa yang ikut memperkaya unsur kebudayaan dan kepribadian bangsa Indonesia. Pada awalnya olahraga ini dimainkan dengan peraturan yang sangat sederhana. Lambat laun peraturan permainan berkembang menjurus kepada permainan yang dapat dipertandingkan/diperlombakan. Lebih jauh lagi beberapa cabang

olahraga tradisional dimasukkan sebagai pokok bahasan yang harus dipelajari dalam mata pelajaran penjaskes.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan di kelas V SDN Ciuyah III pada tanggal 18 Desember 2015, hasil yang diperoleh pada saat pembelajaran loncat tinggi adalah dari segi modifikasi pembelajaran tidak dikembangkan sehingga siswa kurang memiliki kemampuan dalam meningkatkan gerak dasar loncat tinggi terutama pada gaya guling perut. Pembelajaran loncat tinggi yang langsung pada materi yang tidak dikemas dahulu dalam bentuk modifikasi permainan tradisional dan penggunaan metode belajar komando yang diterapkan membuat siswa kurang bisa mengikuti pembelajaran tersebut dengan baik dikarenakan hasil lompatan yang kurang baik karena siswa tidak tepat dalam melakukan lompatan vertikal walaupun gerak dasar dalam loncat tinggi sudah baik, sehingga hasilnya tidak sesuai dengan KKM. Untuk mengetahui kemampuan siswa dalam melakukan lompatan dalam pembelajaran loncat tinggi gaya guling perut, maka peneliti melakukan tes. Tes pertama siswa adalah melakukan awalan, tolakan, sikap badan diatas mistar atau melayang diudara dan mendarat.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui dan membahas perencanaan, kinerja guru, aktivitas siswa dan hasil belajar siswa SDN Ciuyah III. Adapun nilai yang diperoleh siswa dari tes loncat tinggi dilihat pada tabel 1.1 berikut.

Tabel 1.1

Hasil Tes Awal Keterampilan Loncat Tinggi Gaya Guling Perut

No	Nama	Aspek yang Dinilai												Skor	Nilai	KET	
		Awalan			Tolakan			Melayang Diudara			Mendarat					T	TT
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1				
1	Amarwati		√			√			√				√	7	63		√
2	Awaludin	√				√			√				√	8	67		√
3	Ayu Meliani		√				√		√				√	7	63		√
4	Denisya .I .N		√			√			√				√	8	68		√
5	Dhea Tiyan .K		√				√		√				√	7	63		√
6	Ega Amalia	√				√			√				√	9	72	√	
7	Ergi Erniawan	√					√		√				√	7	60		√
8	Falah Nur .F		√			√			√				√	8	67		√
9	Farhat	√				√			√				√	10	78	√	
10	Ge Asih		√				√		√				√	7	64		√
11	Gina Nuraini	√				√			√				√	10	76		√

No	Nama	Aspek yang Dinilai												Skor	Nilai	KET		
		Awalan			Tolakan			Melayang Diudara			Mendarat					T	TT	
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1					
12	Ina Sartika .M	√				√			√			√			9	72		√
13	Istihany Lestari		√			√			√			√			8	69		√
14	Iqbaladam .M	√				√		√					√		9	71	√	
15	Jajang Hidayat	√				√		√				√			9	71	√	
16	Julaeni		√				√	√				√			8	68		√
17	M. Adam.Z.		√			√		√			√				9	71	√	
18	M. Gilang		√			√		√			√		√		8	68		√
19	M. Khilal M.		√		√			√			√		√		9	71	√	
20	M. Ridwan	√				√		√			√		√		10	75	√	
21	M. Miftah R.		√			√		√			√		√		8	67		√
22	Nur Amaludin	√				√	√	√			√		√		8	66		√
23	Putri Aprilianti	√				√		√			√		√		10	77	√	
24	Rudiana .R		√			√		√			√		√		9	75	√	
25	Sintia Dewi .S		√				√	√			√		√		8	67		√
26	Siti Sopia		√				√		√		√		√		7	64		√
27	Sri Dewi	√				√		√			√		√		9	73	√	
28	Sri Rahayu	√				√	√	√			√		√		8	69		√
29	Syahrul .A .R	√				√		√				√			8	69		√
30	Saeiful Anwar	√				√		√			√		√		9	74	√	
31	Ahmad T.		√			√		√			√		√		8	68		√
32	Suci Sri .R	√				√		√			√		√		9	72	√	
Jumlah															259	2218	12	20

Keterangan :

T : Tuntas

TT : Tidak Tuntas

Skor ideal = 12

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

KKM = 70

Dari data diatas berdasarkan hasil tes loncat tinggi gaya guling perut didapat kriteria yang harus dicapai yaitu 70. Dari 32 siswa hanya ada 12 siswa yang berhasil memenuhi kriteria, sedangkan sisanya sebanyak 20 tidak berhasil memenuhi kriteria.

Ditinjau dari permasalahan tadi yang telah dicantumkan diatas, maka peneliti akan memberikan tindakan untuk pembelajaran loncat tinggi gaya guling perut dengan menggunakan modifikasi permainan tradisional, yang bertujuan untuk meningkatkan loncatan dalam gerak dasar awalan, tolakan, sikap badan diatas mistar

atau melayang diudara dan mendarat pada saat pembelajaran loncat tinggi. Adapun bentuk modifikasi permainan tradisional yang bisa diterapkan pada pembelajaran loncat tinggi gaya guling perut di SD yaitu salah satunya permainan karet yang dimodifikasi cara bermainnya, peraturannya dan sebagainya. Modifikasi permainan tradisional adalah salah satu bentuk permainan yang mudah diterapkan dan dilakukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Aktivitas belajar siswa dengan permainan-permainan yang dirancang dalam pembelajaran gerak dasar loncat tinggi gaya guling perut menggunakan modifikasi permainan tradisional memungkinkan siswa dapat belajar lebih menyenangkan dan rileks disamping menumbuhkan tanggung jawab, solidaritas, kerjasama, dan persaingan secara sehat.

Melalui modifikasi permainan tradisional dalam pembelajaran gerak dasar loncat tinggi gaya guling perut akan lebih menyenangkan, menarik, dan siswa tidak akan cepat bosan dan lebih bersemangat. Siswa akan mendapatkan banyak variasi dalam pembelajaran dengan berbagai permainan, memotivasi kreatifitas dalam belajar siswa, dan siswa dapat belajar sambil bermain.

Berdasarkan paparan tersebut, maka peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Loncat Tinggi Gaya Guling Perut Melalui Modifikasi Permainan Tradisional Pada Siswa Kelas V SDN Ciuyah III”.

B. Perumusan Pemecahan Masalah

1. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis merumuskan masalah dalam bentuk pertanyaan yaitu sebagai berikut:

- a. Bagaimana perencanaan pembelajaran dalam meningkatkan gerak dasar loncat tinggi gaya guling perut melalui modifikasi permainan tradisional pada siswa kelas V SDN Ciuyah III?
- b. Bagaimana kinerja guru dalam meningkatkan pembelajaran gerak dasar loncat tinggigaya guling perut melalui modifikasi permainan tradisional pada siswa kelas V SDN Ciuyah III?

- c. Bagaimana aktivitas siswa dalam meningkatkan gerak dasar loncat tinggi gaya guling perut melalui modifikasi permainan tradisional?
- d. Bagaimana hasil belajar dalam meningkatkan gerak dasar loncat tinggi gaya guling perut melalui modifikasi permainan tradisional pada siswa kelas V SDN Ciuyah III?

2. Pemecahan Masalah

Melihat dari permasalahan yang ada, yang dilakukan peneliti dalam penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan, maka langkah selanjutnya adalah mencari alternatif untuk pemecahan masalah tersebut. Alternatif yang dapat dilakukan dalam pemecahan masalah tersebut adalah dengan menyajikan pembelajaran melalui modifikasi permainan tradisional yaitu salah satunya permainan karet. Dengan permainan tersebut akan menarik minat anak dan lebih bersemangat, antusias dan aktif dalam melaksanakan proses pembelajaran pendidikan jasmani. Pembelajaran melalui permainan tradisional yaitu permainan karet ini dapat dilakukan dengan langkah-langkah guru harus mampu membuat perencanaan dengan siklus sebagai berikut.

Siklus I, pada tahapan ini guru mempersiapkan RPP dan segala macam peralatan yang diperlukan. Selanjutnya memberikan pembelajaran loncat tinggi gaya guling perut dengan modifikasi permainan tradisional yaitu modifikasi permainan karet. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok, menggunakan tali karet dengan ketinggian lompatan setinggi pinggang, dan menyusun huruf menjadi sebuah kata atau kalimat dan dilakukan sebanyak 2 kali. Setelah pembelajaran guru memberikan evaluasi terhadap siswa dengan cara tes. Siklus II, pada tahapan ini guru mempersiapkan RPP dan segala macam peralatan yang diperlukan. Selanjutnya memberikan pembelajaran loncat tinggi gaya guling perut dengan modifikasi permainan karet. Setelah siswa benar-benar terbiasa melakukan lompatan setinggi pinggang tanpa menyentuh tali dan menyusun huruf, pada siklus kedua ini penggunaan tali karet dengan ketinggian setinggi perut, dan menjawab soal dilakukan sebanyak 2 kali. Setelah pembelajaran guru memberikan evaluasi terhadap siswa dengan cara tes. Siklus III, pada tahapan ini guru kembali mempersiapkan RPP dan segala macam peralatan yang diperlukan

dalam pembelajaran. Selanjutnya memberikan pembelajaran loncat tinggi gaya guling perut dengan modifikasi permainan karet. Setelah siswa benar-benar terbiasa dengan tangannya tidak menyentuh tali, maka penggunaan menyusun huruf dan menjawab soal tidak lagi digunakan, namun penggunaan tali karet dengan ketinggian loncatan setinggi dada masing-masing sebanyak 3 kali. Setelah pembelajaran guru memberikan evaluasi terhadap siswa dengan cara tes untuk peningkatan kemampuan loncat tinggi gaya guling perut melalui modifikasi permainan tradisional.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dengan paparan masalah di atas, maka tujuan penelitian tindakan kelas ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui perencanaan pembelajaran dalam meningkatkan gerak dasar loncat tinggi gaya guling perut melalui modifikasi permainan tradisional pada siswa kelas V SDN Ciuyah III.
2. Untuk mengetahui kinerja guru dalam meningkatkan pembelajaran gerak dasar loncat tinggi gaya guling perut melalui modifikasi permainan tradisional pada siswa kelas V SDN Ciuyah III.
3. Untuk mengetahui aktivitas siswa dalam meningkatkan gerak dasar loncat tinggi gaya guling perut melalui modifikasi permainan tradisional.
4. Untuk mengetahui hasil belajar dalam meningkatkan gerak dasar loncat tinggi gaya guling perut melalui modifikasi permainan tradisional pada siswa kelas V SDN Ciuyah III.

D. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, khususnya bagi penulis dan umumnya bagi berbagai pihak, baik peneliti, siswa, guru, sekolah, pembaca, maupun peneliti lain. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Bagi Siswa

- a. Dalam pembelajaran gerak dasar loncat tinggi gaya guling perut melalui modifikasi permainan tradisional siswa mendapatkan berbagai variasi dalam pembelajaran dan siswa dapat bermain sambil belajar.
- b. Meningkatkan gerak dasar awalan, tolakan, sikap badan diatas mistar atau melayang diudara dan mendarat dalam pembelajaran loncat tinggi gaya guling perut melalui modifikasi permainan tradisional.
- c. Memudahkan siswa dalam mempelajari pembelajaran gerak dasar loncat tinggi gaya guling perut melalui modifikasi permainan tradisional.
- d. Menambah pengetahuan tentang pembelajaran gerak dasar loncat tinggi melalui modifikasi permainan tradisional.
- e. Mengembangkan kemampuan keterampilan gerak dasar loncat tinggi.

2. Bagi Guru Penjas SD

- a. Sebagai upaya kreativitas dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pelajaran loncat tinggi gaya guling perut dalam atletik.
- b. Sebagai sumber informasi dan meningkatkan kualitas mengajar bahwa modifikasi permainan tradisional dapat dijadikan sebuah alternatif untuk meningkatkan loncatan dalam gerak dasar loncat tinggi gaya guling perut yaitu awalan, tolakan, sikap badan diatas mistar atau melayang diudara dan mendarat dalam pembelajaran pendidikan jasmani.
- c. Dijadikan sebagai referensi dalam pembelajaran gerak dasar loncat tinggi gaya guling perut melalui modifikasi permainan tradisional.
- d. Dijadikan sebagai motivasi dalam pembelajaran gerak dasar loncat tinggi gaya guling perut melalui modifikasi permainan tradisional.

3. Bagi Sekolah

- a. Menjadi acuan dan pertimbangan sekolah dalam membuat kebijakan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah, selain itu dapat mengembangkan pembelajaran yang bervariasi dengan modifikasi permainan dalam permainan tradisional.

- b. Menjadi sumber masukan karena adanya inovasi dalam penggunaan modifikasi permainan tradisional.
- c. Memperbaiki kualitas pembelajaran sekolah. Dalam hal ini berhubungan dengan manfaat bagi guru.
- d. Meningkatkan kualitas hasil lulusan. Dalam hal ini berhubungan dengan manfaat siswa.

4. Bagi Lembaga

- a. Menjadi sumber bacaan di perpustakaan.
- b. Menjadi bahan referensi.

5. Bagi Peneliti

- a. Peneliti dapat mengetahui pembelajaran loncat tinggi gaya guling perut melalui modifikasi permainan tradisional dalam upaya meningkatkan gerak dasar awalan, tolakan, sikap badan diatas mistar atau melayang diudara dan mendarat.
- b. Menambah wawasan, pengetahuan dan pengalaman bagi penulis dalam pembelajaran loncat tinggi gaya guling perut melalui modifikasi permainan tradisional.

6. Bagi Peneliti Lain

- a. Menambah pengetahuan dan wawasan tentang meningkatkan pembelajaran gerak dasar loncat tinggi gaya guling perut melalui modifikasi permainan tradisional.
- b. Dijadikan sebagai acuan penelitian berikutnya mengenai pembelajaran gerak dasar loncat tinggi gaya guling perut melalui modifikasi permainan tradisional.

E. Struktur Organisasi Skripsi

BAB I

PENDAHULUAN

- A. LatarBelakangPenelitian
- B. IdentifikasiMasalah
- C. RumusanMasalah
- D. TujuanPenelitian
- E. ManfaatPenelitian

F. Struktur Organisasi Skripsi

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Pendidikan Jasmani

1. Pengertian Pendidikan Jasmani
2. Tujuan Pendidikan Jasmani
3. Program Pendidikan Jasmani

B. Atletik

1. Pengertian Atletik
2. Nomor-nomor Atletik

C. Loncat Tinggi

1. Pengertian Loncat Tinggi
2. Teknik Loncat Tinggi

D. Loncat Tinggi Gaya Guling Perut

1. Pengertian Loncat Tinggi Gaya Guling Perut
2. Teknik Loncat Tinggi Gaya Guling Perut

E. Permainan Tradisional

1. Pengertian Permainan Tradisional
2. Manfaat Permainan Tradisional

F. Pembelajaran

G. Modifikasi

H. Penerapan Modifikasi Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Gerak

Dasar Loncat Tinggi Gaya Guling Perut

BAB III

METODE PENELITIAN

- A. Desain Penelitian
- B. Partisipan Penelitian
- C. Lokasi dan Waktu Penelitian
- D. Instrumen Penelitian
- E. Prosedur Penelitian

F. Analisis Data dan Validasi Data

G. Isu Etik

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pengumpulan Data

B. Hasil Pengumpulan

C. Pengolahan Data

D. Analisis dan Hasil Pengolahan Data

E. Pembahasan

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

B. Rekomendasi

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

RIWAYAT HIDUP

