

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian yang integral dari adanya pendidikan secara keseluruhan. Memiliki tujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek kesehatan, dan pengenalan lingkungan hidup yang bersih. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peran penting yaitu untuk memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan. Pembelajaran Penjas diarahkan untuk pembinaan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang jauh lebih baik lagi. Kegiatan pembelajaran merupakan suatu proses komunikasi yang harus diciptakan melalui tukar menukar pesan atau informasi seorang guru kepada siswa sehingga dapat dipahami pesan dari pembelajaran tersebut. Proses pembelajaran dapat berjalan baik apabila didukung dengan sarana prasarana yang juga memadai, metode belajar yang variatif serta keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran. Namun sebaliknya, proses pembelajaran tidak akan berjalan lancar apabila tidak didukung dengan sarana prasarana, metode belajar yang kurang bervariasi, serta ketidakaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran. Materi dari mata pelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah dasar yang terdapat dalam kurikulum meliputi permainan dan olahraga, cabang olahraga atletik, cabang olahraga senam, cabang olahraga renang, pendidikan luar kelas dan pendidikan kesehatan.

Lompat kangkang merupakan salah satu unsur keterampilan gerak manipulatif karena selain didalamnya terdapat unsur kelincahan untuk melewati rintangan berupa peti lompat, didukung pula oleh adanya unsur kelentukan dan kecepatan berlari secara maksimal atau yang lebih dikenal dengan *explosive*, sehingga gerakan dalam olahraga lompat kangkang bisa diklasifikasikan sebagai unsur kelincahan.

Gerak lompat kangkang yaitu gerakan yang sangat kompleks, dimana gerakannya membutuhkan unsur-unsur pendukung lainnya, selain aspek teknik yang berupa awalan, pelaksanaan, sikap diudara dan sikap akhir/mendarat. Kemudian dibutuhkan juga aspek fisik yang berupa kekuatan otot lengan, power otot tungkai, kelentukan otot tungkai dan keseimbangan. Serta pada aspek mental yang berupa keberanian dan semangat. Begitu juga menurut Mahendra, (2001, hlm. 187) menyatakan bahwa “lompat kangkang adalah jenis lompatan yang menyebabkan pesenam harus membuka kakinya (kangkang) pada saat melewati kuda. Dalam beberapa hal, dari mulai awalan sampai bagaimana sikap lengan ketika kontak dengan kuda dan dorongan yang terjadi...” Pembelajaran lompat kangkang ini merupakan salahsatu olahraga yang terdapat dalam pelajaran senam ketangkasan, maka dari itu, lompat kangkang merupakan materi lompat dengan berbagai macam variasi gerak yang sebelumnya telah dijelaskan, sehingga sangat perlu untuk diberikan sejak usia dini yaitu sejak anak berada di sekolah dasar, bertujuan untuk agar siswa memiliki keterampilan gerak dasar melompat, juga memberikan pelajaran dari aspek mental yaitu keberanian dari melakukan gerak dasar lompat kangkang. Kekuatan otot lengan yang baik dalam pelaksanaan olahraga lompat kangkang akan membantu posisi tubuh saat berada di atas peti lompat sehingga tubuh akan stabil/ seimbang dan tidak akan mudah jatuh ke arah depan maupun belakang. Kemudian dengan power tungkai yang maksimal akan membantu tubuh saat melakukan awalan, terutama dibutuhkan pada saat akan melakukan tolakan untuk melompat melewati peti lompat. Dengan memiliki kelentukan otot tungkai tentu akan membantu untuk melebarkan kedua kaki seluas mungkin ke arah samping kanan kiri. Sedangkan dengan memiliki keseimbangan yang baik akan mendukung keberhasilan dalam proses melakukan olahraga lompat kangkang. Pada saat melakukan pendaratan secara sempurna, diharuskan dengan kedua kaki lurus dan kedua tangan diangkat lurus ke atas. Sehingga keseimbangan sangat dibutuhkan untuk menjaga stabilitas posisi tubuh ketika mendarat.

Keberhasilan dalam pembelajaran lompat kangkang, tentunya dipengaruhi oleh berbagai faktor. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya,

adanya sarana atau alat bantu yang memadai seperti matras dan peti lompat. Kemudian adanya kesiapan fisik agar keberhasilan lompat kangkang optimal, diantaranya yaitu memiliki kekuatan otot lengan untuk bertumpu di peti lompat agar posisi tubuh stabil/ seimbang, memiliki power tungkai untuk melakukan tolakan dari mulai sikap awal agar tubuh bisa melayang di atas peti lompat, sedangkan untuk kelentukan tungkai yaitu untuk mengayun agar kedua kaki terbuka dengan lebar (kangkang). Keseimbangan diperlukan untuk menjaga stabilitas tubuh ketika mendarat. Faktor yang lainnya mengenai aspek mental, meskipun dengan keterampilan fisik yang terlatih namun apabila tidak didukung dengan aspek keberanian maka pelaksanaan lompat kangkang tidak akan berhasil. Kemudian aspek paling dominan untuk mencaai keberhasilan tersebut yaitu pada teknik gerakan lompat kangkang, yakni pada awalan, tolakan, sikap di udara/ melayang dan pendaratan. Seperti pada pembahasan sebelumnya, suatu pembelajaran dapat berjalan baik apabila didukung dengan sarana dan prasarana yang memadai, metode belajar yang digunakannya menarik, serta keaktifan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.

Namun dalam kenyataannya, pembelajaran tidak berjalan lancar dikarenakan tidak didukung dengan sarana prasarana, metode belajar yang kurang bervariasi, serta ketidakaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran karena kurang minatnya siswa pada pembelajaran lompat kangkang. Berdasarkan pengalaman saya mengajar, terdapat kendala pada proses pembelajaran, khususnya di kelas V dalam mengikuti pembelajaran senam ketangkasan lompat kangkang. Materi lompat kangkang kurang diminati oleh siswa kelas V. Siswa cenderung lebih menyukai pembelajaran yang sifatnya permainan misalkan sepak bola, bola voli, bulutangkis, dan lain sebagainya, karena menurut mereka permainan tersebut sangat menyenangkan serta mereka bisa bebas bergerak kesana kemari, sehingga mereka sangat antusias menikmati olahraga tersebut. Hal ini berbeda ketika kelas V mendapat pembelajaran lompat kangkang, mereka merasa malas dan tidak antusias dalam mengikuti pembelajaran lompat kangkang. Mereka cenderung bosan karena pembelajaran lompat kangkang cenderung pasif dan gerakannya juga

tidak bebas dan itu-itu saja, serta metode pembelajarannya juga yang kurang bervariasi dan membosankan serta kurang menarik. Selain itu juga sebagian anak cemas dan takut untuk melakukan gerakan/ teknik dari lompat kangkang sehingga proses pembelajaran berjalan kurang efektif.

Bila kondisi tersebut tetap dibiarkan dan sengaja diabaikan tentu sangatlah tidak baik, dikarenakan terdapat banyak manfaat yang timbul jika seorang siswa mempelajari teknik dari gerak dasar lompat kangkang. Beberapa manfaat dari mempelajari gerak dasar lompat kangkang seperti yang telah disebutkan sebelumnya diantaranya yaitu untuk melatih kelentukan otot tungkai, melatih keseimbangan, dan juga melatih aspek mental yang berupa keberanian. Dimana kelentukan otot juga sangatlah bagus bila terbentuk sedari dini/ di usia anak sekolah dasar karena akan mempermudah anak/ siswa mempelajari cabang olahraga yang lainnya, karena bagaimanapun juga cabang olahraga senam adalah salah satu cabang olahraga yang menjadi “ibu” atau yang lebih dikenal dengan *mother of sport* dari semua cabang olahraga yang ada. Begitu juga dengan aspek mental seperti keberanian dan semangat, bila anak/ siswa sudah memiliki keberanian dalam melakukan tugas geraknya tentu saja sangat mudah bagi dia untuk menguasai berbagai keterampilan dari setiap tugas gerak yang diberikan. Menurut Roestiyah (2012, hlm. 125) mengenai metode latihan mengungkapkan bahwa “latihan yang praktis, mudah dilakukan serta teratur melaksanakannya membina anak dalam meningkatkan penguasaan keterampilan itu bahkan mungkin siswa dapat memiliki ketangkasan itu dengan sempurna.” Kemudian metode latihan terbimbing menurut Rahayu, (2013, hlm. 123) adalah “metode yang paling umum dalam proses pembelajaran, dimana siswa dituntun dengan berbagai cara melalui pemolaan gerak. Dalam penggunaannya metode ini mempunyai beberapa tujuan, dan yang paling utama adalah untuk mengurangi kesalahan serta memastikan bahwa pola gerak yang tepat sudah dilakukan.” Dengan demikian, betapa pentingnya gerak dasar lompat kangkang dalam cabang olahraga senam ini untuk dipelajari karena jika dibiarkan tentunya akan memberikan beberapa

kesulitan/ hambatan kepada anak dalam melakukan tugas gerak nya khususnya pada cabang olahraga lainnya.

Dengan melihat berbagai permasalahan yang timbul, maka peneliti bermaksud mengadakan penelitian tentang peningkatan keterampilan gerak dasar lompat kangkang melalui metode latihan terbimbing sebagai upaya agar siswa bisa melakukan tugas gerak nya dalam olahraga ini tanpa merasa terbebani. Untuk melatih keterampilan lompat kangkang ini juga bisa dilakukan dengan melewati teman yang tinggi badannya masih sama dengan orang yang akan melewati rintangan, teman yang berperan menjadi peti lompat harus dengan posisi badan membungkuk seperti posisi rukuk dalam sholat atau disesuaikan dengan tinggi pelompat, kemudian orang yang akan melewati bisa menolak kedua tangannya untuk melewati orang yang menjadi peti lompat tersebut, dengan melebarkan kaki ke samping. Namun, berdasarkan pengamatan tersebut, peneliti menganggap faktor yang paling dominan untuk keberhasilan lompat kangkang, yakni pada aspek teknik, aspek fisik, dan terutama aspek mental. Selain itu, metode pembelajaran yang bervariasi juga menentukan keberhasilan dalam pelaksanaan peningkatan keterampilan gerak dasar lompat kangkang agar siswa tidak merasa jenuh dalam melakukan tugas gerak nya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti merumuskan beberapa masalah sebagai berikut:

1. Seberapa besar pengaruh metode latihan terbimbing terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar lompat kangkang?
2. Seberapa besar pengaruh metode *discovery* terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar lompat kangkang?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara metode latihan terbimbing dan metode *discovery* terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar lompat kangkang?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari penggunaan metode latihan terbimbing terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar lompat kangkang.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari penggunaan metode *discovery* terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar lompat kangkang.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara metode latihan terbimbing dan metode *discovery* terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar lompat kangkang.

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 Peneliti

Peneliti dapat mengetahui pengaruh metode pembelajaran latihan terbimbing dan metode *discovery* terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar lompat kangkang.

2. Bagi Subjek Penelitian

Siswa yang dijadikan subjek penelitian akan merasa bermakna karena pembelajaran menggunakan metode pembelajaran bimbingan/ latihan terbimbing, karena dengan demikian siswa akan lebih merasa aman dan nyaman mendapat pengawasan dari guru dan rekan sebaya nya sehingga lebih fokus terhadap tugas geraknya.

3. Bagi Guru Penjas SD

Guru pendidikan jasmani dengan menggunakan metode pembelajaran bimbingan/ latihan terbimbing pada pembelajaran pendidikan jasmani yaitu sebagai bentuk perhatian dan pengawasan kepada siswa agar guru bisa lebih dekat dengan siswa dan lebih mudah dalam penyampaian materi pembelajaran.

4. Bagi Pihak Sekolah

Sekolah yang dijadikan tempat penelitian bisa mempunyai siswa yang memiliki keterampilan lompat kangkang yang berkembang dengan adanya metode pembelajaran bimbingan/ latihan terbimbing.

5. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi bagi peneliti yang lain terkait dengan metode pembelajaran bimbingan/ latihan terbimbing, metode *discovery* dan juga mengenai keterampilan gerak dasar lompat kangkang.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Adapun struktur organisasi dalam penulisan skripsi ini memuat lima bab. Bab I berisi pendahuluan yang terdiri dari latar belakang masalah yang memuat permasalahan yang timbul yang akan diteliti, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penelitian.

Kemudian bab II berisi tentang studi literatur yang terdiri dari deskripsi dari teori-teori yang berkenaan dengan judul yang peneliti ambil, penelitian relevan yang berupa hasil temuan dari penelitian terdahulu yang sudah dilakukan dengan tujuan agar tidak terjadinya pengulangan penelitian yang sama, kemudian kerangka berfikir dan juga hipotesis penelitian.

Selanjutnya pada bab III berisi tentang metode penelitian yang terdiri dari metode dan desain penelitian, populasi dan sampel serta teknik sampling yang akan diteliti, lokasi dan waktu penelitian, variabel penelitian, batasan istilah, instrumen penelitian, program latihan yang berupa jadwal dari setiap pertemuan dan treatment yang diberikan, prosedur penelitian yang didalamnya terdapat beberapa tahap yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, dan tahap pengolahan dan analisis data, kemudian yang terakhir adalah teknik pengumpulan data dan teknik analisis data dimana dalam analisis data menggunakan beberapa uji data diantaranya uji parametrik yaitu uji normalitas, uji homogenitas, uji perbedaan dua rata-rata, uji nonparametrik yaitu uji *Mann Whitney U Test* dan *Uji Wilcoxon Signed Rank Test*. Serta dilanjutkan dengan perhitungan gain normal.

Bab IV yang berisi mengenai temuan dan pembahasan dalam penelitian, serta bab V yang berisikan mengenai simpulan, implikasi dan rekomendasi.