

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Penelitian**

Pendidikan pada dasarnya suatu usaha manusia untuk mengembangkan potensi yang dimiliki. Proses pengembangan potensi yang ada pada diri manusia tidak dapat dilakukan secara mendadak karena dalam pengembangan potensi yang ada pada diri sendiri memerlukan waktu yang cukup lama dan memerlukan suatu perencanaan atau rencana khusus yang dapat mendukung terjadinya proses pengembangan potensi diri yaitu proses pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari sistem pendidikan nasional, yang memiliki tujuan untuk mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya. Pendidikan yang memiliki pengetahuan, keterampilan, sikap, tanggung jawab, kesehatan jasmani dan rohani. Melalui pendidikan jasmani yang diarahkan dengan baik diharapkan dapat meningkatkan dan mengembangkan kemampuan atau skill yang berguna dalam aktivitasnya.

Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan kemampuan dan menambah berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat serta meningkatkan kualitas kesehatan manusia. Menurut Mulyanto (2016, hlm . 29) menyatakan bahwa,

Pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai proses suatu pembelajaran untuk bergerak dan belajar melalui gerak. Siswa di didik melalui gerak, selain itu siswa diajarkan untuk bergerak dengan tujuan agar meningkatkan perkembangan tubuh siswa agar berkembang menjadi lebih baik.

Gerak dasar merupakan gerak pengulangan yang dilakukan secara terus menerus dari kebiasaan yang menjadi dasar pengalaman dari lingkungan, aktivitas gerak dasar dapat dikembangkan melalui bermain, karena siswa sekolah dasar

biasa menghabiskan waktunya untuk bermain dan bergerak. Menurut Mulyanto (2016, hlm. 31) gerak dasar manusia terdiri atas tiga macam yaitu sebagai berikut.

1. Gerak dasar lokomotor atau gerakan yang dilakukan mengakibatkan seseorang berpindah tempat.
2. Gerak dasar non lokomotor yang artinya seseorang yang bergerak dengan tidak berpindah tempat.
3. Gerak dasar manipulatif artinya gerakan yang dilakukan dengan memainkan benda.

Gerak merupakan aktivitas jasmani yang salah satu kebutuhan manusia dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa kita sadari setiap hari manusia melakukan gerakan jasmani seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Semua gerakan yang dilakukan oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari merupakan bentuk-bentuk gerakan yang terdapat dalam atletik. 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 melakukannya disebut “athleta”. Dari pengertian bahasa tersebut maka dapat diartikan atletik sebagai salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan atau diperlombakan, yang meliputi nomor lari, lompat, dan lempar.

Dalam cabang olahraga atletik terdapat tiga macam nomor yaitu, nomor lari, nomor lompat, dan nomor lempar. Pada cabang olahraga atletik ini khususnya pembelajaran lompat tinggi di sekolah dasar sangat kurang diminati siswa karena bentuk gerakan dalam olahraga lompat tinggi kurang menarik serta kurangnya fasilitas olahraga seperti yang dibutuhkan dalam pembelajaran lompat tinggi ini. Untuk mengatasi kurangnya fasilitas atau alat yang dibutuhkan maka pembelajaran lompat tinggi dibuat sesederhana mungkin dengan menggunakan tali karet seperti dalam permainan tradisional lompat tali agar pembelajaran tetap bisa berlangsung. Karena untuk berolahraga tidak harus selalu menggunakan alat yang mahal, tetapi tetap tidak mengurangi kualitas dan semangat berolahraga.

Berdasarkan hasil wawancara secara lisan dengan guru olahraga dan observasi langsung di SD Negeri Karanganyar, peneliti menemukan beberapa permasalahan dari kinerja guru maupun aktivitas siswa dalam pembelajaran. Adapun kinerja guru dalam pembelajaran lompat tinggi di kelas V SD Negeri Karanganyar yaitu sebagai berikut.

1. Pembelajaran berpusat pada guru, sehingga siswa kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran.
2. Guru kurang menggunakan model atau media permainan saat pembelajaran berlangsung.
3. Guru kurang tegas dalam mengkondisikan siswa, sehingga siswa ribut dan tidak memperhatikan pembelajaran.
4. Kurangnya modifikasi alat dalam pembelajaran, sehingga pembelajaran kurang menarik.

Sedangkan pada aktivitas siswa dalam pembelajaran lompat tinggi ialah sebagai berikut.

1. Kurangnya perhatian siswa saat pembelajaran berlangsung, siswa sering mengobrol dengan teman-temannya.
2. Kurangnya antusiasme siswa dalam pembelajaran lompat tinggi.
3. Kurangnya pengetahuan siswa mengenai pengertian dari olahraga lompat tinggi.
4. Kebiasaan siswa ketika olahraga hanya bermain sepak bola saja, sehingga saat diberikan materi olahraga lompat tinggi banyak siswa yang mengeluh.

Dibawah ini adalah data awal hasil tes gerak dasar lompat tinggi yang diperoleh dari siswa kelas V SD Negeri Karanganyar Kecamatan Darmaraja Kabupaten Sumedang bisa dilihat pada tabel 1.1.

**Tabel 1.1**  
**Data Awal Hasil Tes Lompat Tinggi**

No	Subjek	Aspek Yang Dinilai												Skor	Nilai	Ket.	
		Awalan			Tolakan			Melayang			Mendarat					T	BT
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1				
1	S 1		√				√		√			√		7	58		√
2	S 2			√			√		√				√	5	42		√
3	S 3	√				√			√			√		9	75	√	
4	S 4		√				√			√			√	5	42		√
5	S 5		√				√			√		√		6	50		√
6	S 6		√				√			√		√		6	50		√
7	S 7			√		√		√			√		√	8	66		√
8	S 8		√				√			√			√	5	42		√
9	S 9	√			√			√			√		√	10	83	√	
10	S 10			√			√			√			√	4	33		√
11	S 11		√		√				√			√		9	75	√	
12	S 12		√			√			√			√		6	50		√
13	S 13		√				√			√			√	5	42		√
14	S 14		√			√			√				√	7	58		√
15	S 15			√			√			√			√	4	33		√
16	S 16			√			√			√			√	4	33		√
17	S 17		√			√			√				√	7	58		√
18	S 18		√			√			√				√	5	50		√
19	S 19		√			√			√			√		7	41		√
20	S 20			√			√			√			√	4	33		√
21	S 21		√			√			√			√		9	75	√	
Jumlah																4	17
Persentase %																19%	81%

Keterangan :

Berdasarkan nilai KKM yaitu 75.

- a. Nilai tiga apabila terdapat indikator a, b, dan c.
- b. Nilai dua apabila terdapat indikator (a, b), (b, c), (c, d).
- c. Nilai satu apabila terdapat satu indikator yang tercapai.

T : Tuntas  
 BT : Belum Tuntas  
 Skor ideal : 12  
 Nilai :  $\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor Ideal}} \times 100\%$

Indikator :

1. Awalan
  - a. Awalan dengan satu kaki kiri atau kaki kanan.
  - b. Jarak 8-10 langkah dari mistar dan kemudian langkah semakin cepat dan langkah semakin panjang.
  - c. Awalan dari tengah tegak lurus pada mistar.
2. Tolakan
  - a. Melakukan tolakan dengan kaki yang terjauh dengan mistar.
  - b. Menolak dengan satu kaki, kaki kiri atau kaki kanan.
  - c. Kedua lengan diayunkan ke atas untuk mengangkat titik berat badan.
3. Melayang
  - a. Pada saat mencapai titik tertinggi, putar badan ke kiri atau ke kanan sesuai awal tolakan.
  - b. Sikap badan condong ke depan pandangan atau kepala menunduk ke mistar.
  - c. Kaki ayunan lurus ke depan kemudian diikuti kaki tolakan di ayunkan.
4. Mendarat
  - a. Pendaratan menggunakan kaki tolakan.
  - b. Setelah kaki mendarat, dibantu oleh kedua tangan menapak ke matras.
  - c. Setelah mendarat kembali ke sikap berdiri awalan.

Berdasarkan data hasil tes dan observasi langsung ke SDN Karanganyar kecamatan Darmaraja Kabupaten Sumedang tanggal 17 Maret 2017, pada pembelajaran gerak dasar lompat tinggi di kelas V SDN Karanganyar, terdapat 4 siswa (19%) dari 21 siswa yang sudah bisa melakukan gerak dasar lompat tinggi

dan 17 siswa (81%) dari 21 siswa belum dapat melakukan lompatan yang sudah diarahkan. Namun pada kenyataannya sering muncul permasalahan yang dapat menghambat proses pembelajaran seperti sarana dan prasarana yang kurang mendukung berlangsungnya kegiatan pembelajaran. Adapun kesulitan yang dialami siswa dalam melakukan gerak dasar lompat tinggi yaitu ketika awalan atau pada saat mengambil untuk mengambil tolakan dan melompat terutama pada siswa perempuan. Oleh sebab itu, dalam upaya meningkatkan ketuntasan belajar siswa dapat disimpulkan untuk melakukan gerak dasar lompat tinggi dengan alat dan media sederhana harus dibuat menarik agar siswa berani tanpa takut gagal dan dibuat lebih menyenangkan dalam bentuk permainan agar siswa tertarik pada kegiatan pembelajaran gerak dasar lompat tinggi. Dengan menggunakan permainan lompat karet ini diharapkan siswa senang mencoba dan dengan latihan yang berulang-ulang akan dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan gerak dasar lompat tinggi.

Penelitian yang dilakukan untuk meningkatkan gerak dasar lompat tinggi pada siswa kelas V SDN Karanganyar dalam olahraga atletik terdapat pada standar kompetensi nomor 6. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya. Dengan kompetensi dasar nomor 6.3. Mempraktikkan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportivitas, kerjasama, percaya diri, dan kejujuran. Indikator dalam kompetensi dasar tersebut yaitu melakukan gerakan awalan lompat tinggi, mampu melakukan gerakan tolakan pada lompat tinggi, mampu melakukan gerakan melayang di udara pada lompat tinggi, dan mampu melakukan gerakan pendaratannya pada lompat tinggi. Tujuan pembelajaran pada kompetensi dasar yaitu demonstrasi, siswa diharapkan dapat melakukan gerakan lompat tinggi dengan benar, siswa dapat melakukan gerakan awalan dengan benar, siswa dapat melakukan gerakan tolakan dengan benar, siswa dapat melakukan gerakan melayang di udara dengan baik, dan siswa dapat melakukan gerakan pendaratan dengan benar.

Atas latar belakang inilah, penulistertarik untuk mengadakan penelitian tindakan kelas dengan judul “Meningkatkan Gerak Dasar Lompat Tinggi Dengan

Menggunakan Permainan Lompat Karet Pada Siswa Kelas V SDN Karanganyar Kecamatan Darmaraja Kabupaten Sumedang”.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis mengidentifikasi masalah sebagai berikut.

1. Rendahnya kemampuan siswa dalam melakukan gerak dasar lompat tinggi.
2. Kurangnya minat siswa kelas V terhadap pembelajaran gerak dasar lompat tinggi.
3. Masih rendahnya hasil pembelajaran gerak dasar lompat tinggi pada siswa kelas V SN Karanganyar Kecamatan Darmaraja Kabupaten Sumedang.
4. Perlu peningkatan hasil belajar gerak dasar lompat tinggi dengan alat bantu tali karet dan matras.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka perumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut.

1. Bagaimana perencanaan dalam meningkatkan gerak dasar pada pembelajaran lompat tinggi dengan menggunakan permainan lompat karet pada siswa kelas V SDN Karanganyar Kecamatan Darmaraja Kabupaten Sumedang?
2. Bagaimana kinerja guru dalam meningkatkan gerak dasar pada pembelajaran lompat tinggi dengan menggunakan permainan lompat karet pada siswa kelas V SDN Karanganyar Kecamatan Darmaraja Kabupaten Sumedang?
3. Bagaimana aktivitas siswa dalam meningkatkan gerak dasar pada pembelajaran lompat tinggi dengan menggunakan permainan lompat karet pada siswa kelas V SDN Karanganyar Kecamatan Darmaraja Kabupaten Sumedang?

4. Bagaimana hasil belajar siswa pada pembelajaran gerak dasar lompat tinggi dengan menggunakan permainan lompat karet pada siswa kelas V SDN Karanganyar Kecamatan Darmaraja Kabupaten Sumedang?

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti memberikan alternatif tindakan dengan menggunakan permainan lompat karet untuk meningkatkan hasil lompatan pada pembelajaran gerak dasar lompat tinggi. Penggunaan permainan dalam pembelajaran ini dipilih agar siswa dapat melakukan gerak dasar lompat tinggi sebagai mana mestinya.

#### **D. Pemecahan Masalah**

Berdasarkan pada rumusan masalah yang muncul, maka peneliti mengajukan cara pemecahan masalah sebagai berikut.

1. Memberikan siswa penjelasan dan informasi tentang gerak dasar lompat tinggi.
2. Siswa di beri kesempatan latihan melakukan gerakan lompat tinggi secara bergantian.
3. Siswa melakukan latihan lompat tinggi dengan menggunakan permainan lompat karet.
4. Siswa latihan lompat tinggi dengan bermain skiping, sapintrong, dan melakukan permainan lompat karet.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah, maka dapat diketahui beberapa tujuan dari penelitian ini diantaranya sebagai berikut.

1. Untuk mengetahui perencanaan dalam meningkatkan gerak dasar pada pembelajaran lompat tinggi dengan menggunakan permainan lompat karet pada siswa kelas V SDN Karanganyar Kecamatan Darmaraja Kabupaten Sumedang?
2. Untuk mengetahui pelaksanaan dalam meningkatkan gerak dasar pada pembelajaran lompat tinggi dengan menggunakan permainan lompat karet pada siswa kelas V SDN Karanganyar Kecamatan Darmaraja Kabupaten Sumedang?

3. Untuk mengetahui aktivitas siswa dalam meningkatkan gerak dasar pada pembelajaran lompat tinggi dengan menggunakan permainan lompat karet pada siswa kelas V SDN Karanganyar Kecamatan Darmaraja Kabupaten Sumedang?
4. Untuk mengetahui hasil belajar siswa pada pembelajaran gerak dasar lompat tinggi dengan menggunakan permainan lompat karet pada siswa kelas V SDN Karanganyar Kecamatan Darmaraja Kabupaten Sumedang?

#### **F. Batasan Masalah**

Mengingat luasnya permasalahan dan dengan mempertimbangkan segala keterbatasan peneliti, maka peneliti membatasi pada salah satu permasalahan yaitu tentang peningkatan pembelajaran gerak dasar lompat tinggi gaya gunting dengan alat bantu karet pada siswa kelas V SDN Karanganyar Kecamatan Darmaraja Kabupaten Sumedang.

#### **G. Manfaat Penelitian**

Manfaat 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 lompat tinggi, maka manfaat penelitian yang dapat diambil adalah sebagai berikut.

1. Bagi siswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk meningkatkan gerak siswa khususnya pada pembelajaran gerak dasar lompat tinggi.
2. Bagi guru, hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk mengetahui gambaran dan sumber serta acuan dalam proses pembelajaran gerak dasar lompat tinggi dengan menggunakan permainan lompat karet.
3. Bagi lembaga, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang baik dalam rangka inovasi pembelajaran.
4. Bagi masyarakat, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan pemikiran bagi kepentingan penelitian yang lebih luas dan sebagai bahan bacaan bagi pembaca yang akan meneliti hal serupa yang ada relevansi atau korelasinya dengan masalah dari penelitian ini.

5. Bagi peneliti lain, hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi peneliti lain yang ingin meneliti tentang hal terkait dengan pembelajaran dengan menggunakan permainan lompat karet.

#### **H. Struktur Organisasi Skripsi**

Dalam penelitian yang berjudul “meningkatkan gerak dasar lompat tinggi dengan menggunakan permainan lompat karet pada siswa kelas V SDN Karanganyar Kecamatan Darmaraja Kabupaten Sumedang”. Adapun struktur organisasi dalam penulisan skripsi ini yaitu.

#### **BAB I PENDAHULUAN**

- A. Latar Belakang
- B. Identifikasi Masalah
- C. Rumusan Masalah
- D. Pemecahan Masalah
- E. Tujuan Penelitian
- F. Batasan Masalah
- G. Manfaat Penelitian
- H. Struktur Organisasi Skripsi

#### **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

- A. Kajian Teoritis
- B. Kajian Praktis
- C. Hipotesis Tindakan

#### **BAB III METODE PENELITIAN**

- A. Metode Penelitian
- B. Desain Penelitian
- C. Prosedur Penelitian
- D. Subjek dan Tempat Penelitian
- E. Teknik Pengolahan Data
- F. Instrumen Pengumpulan Data
- G. Teknik Pengumpulan Data
- H. Validitas Data

#### **BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN**

- A. Paparan Data Awal

B. Paparan Data Tindakan

C. Pembahasan

**BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI**

A. Simpulan

B. Implikasi

C. Rekomendasi

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

**RIWAYAT HIDUP**

