

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang Penelitian

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat (Depdiknas,2007) dan setiap cabang olah raga memerlukan keterampilan, keberanian, kesenangan dan percaya diri tertentu dalam melakukan agar hasilnya bisa maksimal. Seperti tinju, pencak silat, karate, sepak bola dan cabang olahraga yang lain memerlukan hal tersebut. Demikian juga halnya dengan cabang olah raga lompat tinggi, agar hasilnya optimal perlu memiliki keberanian, kesenangan, dan percaya diri dalam melakukannya.

Atletik berasal dari bahasa Yunani dari kata *atlhlon* atau *athlum* yang artinya pertandingan perlombaan,pergulatan atau perjuangan sedangkan orang yang melakukannya disebut *athleta*. Dari pengertian bahasa itulah maka kita dapat mendefinisikan atletik sebagai salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan atau diperlombakan,yang meliputi atas nomor lari, lompat dan lempar.

Pada hakekatnya setiap ketangkasan yang dipertunjukkan dalam olahraga atletik seperti lari, lempar dan lompat adalah bagian dari gerak atau perbuatan dasar manusia, yang terjadi semenjak manusia itu ada .Untuk waktu berpuluh-puluh tahun, nomor atletik lari, lompat dan lempar menjadi fokus kegiatan dalam Olympiade.Dan dalam masa tahun 664 sebelum masehi orang hanya melakukan atletik, baru setelah itu diperkenalkan cabang yang lain.

Akhirnya kegemaran atletik mulai dihidupkan kembali dan perlombaan dalam cabang atletik ini mulai diadakan kembali secara sporadis di benua Eropa , pada abad pertengahan . Popularitas olahraga atletik ini mulai terasa meningkat serta menyebar luas setelah sekolah-sekolah dan universitas –universitas di negeri

Inggris mulai membina dan memasukannya ke dalam lingkungan pendidikan masing-masing. Pada masa kependudukan Jepang sejak tahun 1942 sampai 1945, kegiatan keolahragaan di Indonesia pada umumnya mulai berkembang. Hal ini dibuktikan dengan adanya keharusan bagi pegawai, pelajar dan mahasiswa untuk mengikuti kegiatan senam melalui radio dengan nama TAISO. Demikian pula atletik mempunyai perhatian yang sangat besar dengan diadakannya perlombaan setiap tahun.

Lompatan merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik kids yang mempunyai peran penting untuk menunjang perkembangan dan pertumbuhan siswa. Pada dasarnya pembelajaran anak sekolah dasar dituntut dalam penguasaan teknik yang mumpuni, namun lebih ditekankan pada gerak dasar.

Gerak dasar yang telah tertulis dalam media pembelajaran penjas disekolah, seorang guru penjas dituntut untuk mampu menciptakan kondisi belajar yang baik dan menyenangkan. Pembelajaran yang diberikan kepada siswa harus dapat membangkitkan motivasi belajar siswa, dengan memberikan bentuk-bentuk pembelajaran yang kreatif dan menyenangkan. Siswa perlu diberikan pelajaran dengan benar yang tersusun dengan baik dan bervariasi. Hal ini karena anak-anak usia sekolah merupakan masa perkembangan dan pertumbuhan, sehingga pembelajaran atletik yang diberikan harus sesuai dengan tingkat perkembangan anak. Tingkat usia sekolah dasar (SD).

Pada saat ini lompat tinggi gaya guling perut kurang diminati daripada teknik *Flop*, karena teknik *flop* lebih mudah dipelajari oleh atlet. Walaupun demikian akan kita pelajari terlebih dahulu teknik lompat tinggi gaya guling perut. Adapun beberapa teknik lompat tinggi gaya guling perut adalah :

Si peloncat mengambil awalan dari samping, dengan sudut awalan antara 35 derajat sampai 45 derajat dari pada letak mistar. Jarak awalan tergantung dari peloncat itu sendiri (sifatnya individual). Awalan untuk melakukan lompat tinggi gaya guling perut, biasanya dilakukan dengan mempergunakan langkah ganjil (3 langkah, 5 langkah, 7 langkah dan seterusnya) yang disesuaikan dengan ketinggian mistar yang harus diloncatinya, atau antara 10-15 meter. Namun tetap

yang harus diperhatikan adalah bahwa 3 langkah terakhir harus lebih panjang dan lebih cepat melalukannya.

Melakukan tolakan dengan kaki yang terdekat pada mistar sekuat-kuatnya keatas dibentu dengan ayunan kaki belakang (kaki ayun) kedepan keatas, dan ayunan kedua lengan keatas kebelakang ke.

Setelah kaki ayun (misalnya kaki kanan, jika tolakan dengan kaki kiri dengan awalan dari samping kiri ) mencapai ketinggian maksimum (letaknya lebih tinggi daripada letak kepala), keian segera lewatkan diatas mistar (dilakukan lebih dahulu daripada badan lainnya).Lengan kiri hendaknya diusahakan tidak menyentuh mistar, biasanya dirapatkan pada dada atau ada juga yang membawahnya kesisi badan atau diletakan pada punggung.Setelah kaki kanan melewati mistar, secepatnya badan diputar kekiri dengan kepala mendahului melewati mistar. putaran badan harus dilakukan dengan sebaik-baiknya, sehingga dada dan perut benar-benar menghadap kebawah.dengan demikian dapatlah dikatakan bahwa pada lompat tinggi gaya guling perut, keadaan badan tertelungkup, mistar berada dibawah perut, pinggul lebih tinggi daripada pundak, dan kepala berada disamping kiri agak dibawah mistar.

Sikap mendarat pada lompat tinggi gaya guling perut, jika kaki kanan yang digunakan sebagai kaki ayun, maka yang pertama kali mendarat pada matras adalah kaki kanan dan tangan kanan secara bersama-sama.kemudian diteruskan berguling kedepan bulat bertumpuk pada bahu sebelah kanan .

Namun kenyataannya tidak semua murid memiliki keberanian, kesenangan dan percaya diri dalam melakukan gerak dalam cabang olahraga lompat tinggi Gaya Guling Perut, seperti yang penulis amati ketika mengajar lompat tinggi di kelas V SD Panyingkiran III Kab. Sumedang. Dalam pra tes hasil belajar siswa menunjukkan bahwa 25 % siswa belum mencapai KKM yaitu 75 (Hasil lengkap pre tes terdapat pada lampiran 3). Hal ini menunjukkan bahwa dalam pembelajaran lompat tinggi gaya guling perut mengalami masalah yang harus dicari solusinya.

Salah satu tugas seorang guru olahraga adalah meyiapkan diri untuk melatih para siswanya yang mempunyai minat dan bakat di bidang olahraga tertentu, guna mencapai prestasi optimalnya kelak. Berangkat dari permasalahan

tersebut, penulis mencoba menerapkan salah satu media yaitu “Penggunaan media karet” yang penulis anggap efektif dan efisien untuk menumbuhkan keberanian, kesenangan dan percaya diri dalam pembelajaran lompat tinggi gaya guling perut di kelas V SDN Panyikiran III Kecamatan Situraja Kab. Sumedang.

Diharapkan dengan cara memodifikasi alat pembelajaran dengan menggunakan media karet siswa akan lebih konsentrasi pada loncatan dibandingkan dengan menggunakan media standar pada lompat tinggi, sehingga akan terhindar dari rasa takut, timbul kesenangan dan rasa percaya diri yang menuju pada perubahan dan perbaikan sesuai yang diharapkan.

Adapun yang menjadi dasar penulis dalam melakukan penelitian tindakan ini sesuai dengan ilmu perkembangan yang penulis ketahui diantaranya:

Terminologi dalam perkembangan gerak. Ada beberapa istilah dalam perkembangan gerak yang perlu dijelaskan pengertiannya yaitu istilah-istilah :

a) Pertumbuhan (*growth*)

Pertumbuhan adalah proses peningkatan yang ada pada diri seseorang yang bersifat kuantitatif atau peningkatan urutan, misalnya mengenai pertumbuhan fisik. Perkembangan adalah proses perubahan kapasitas fungsional atau kemampuan kerja organ-organ tubuh semakin bisa dikendalikan sesuai dengan fungsinya masing-masing.

b) Perkembangan (*development*)

Perkembangan gerak pasti terjadi dengan memberikan media latihan fisik yang disesuaikan dengan tingkat keberanian, kesenangan sehingga timbul kepercayaan diri secara bertahap.

c) Kematangan (*maturation*)

Kematangan adalah kemajuan dalam proses meningkatkan individu menjadi matang, seperti halnya dalam pertumbuhan dan perkembangan juga berlangsung secara berangsur-angsur. Proses peningkatan kemampuan berhubungan dengan dengan terjadinya masa-masa sensitif untuk munculnya atau berkembangnya perilaku baru. Proses belajar akan menyempurnakan penguasaan perilaku yang munculnya dalam proses kematangan.

Berikut analisis yang berupa tes data awal pembelajaran lompat tinggi gaya guling perut melalui permainan loncat tali.

**Tabel 1**  
**Data Awal Observasi lompat tinggi gaya guling perut**

No	Nama Siswa	Aspek Yang Dinilai												skor	Ket		
		Awalan			Tolakan			Melayang			Mendarat				T	BT	
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3				
1	Sri Nurhasanah	√		√			√	√				√			14	√	
2	Gungun	√			√			√				√			6		√
3	Zaskiah	√			√				√			√			6		√
4	Puji			√			√	√						√	6	√	
5	Neng nita	√			√									√	14	√	
6	Salman	√			√			√					√		8		√
7	Siska	√			√							√			6		√
8	Suriyani	√			√			√				√			6		√
9	Rezza	√			√				√				√		6		√
10	Desi kurnia	√			√			√				√			6		√
11	Fitriani	√			√			√				√			8		√
12	Aldi	√			√			√				√			6		√
13	M. ikhsan	√			√				√				√		8	√	
14	Laras	√			√			√				√			6		√
15	Dea fatmla	√			√			√				√			6		√
16	Sonya. R	√			√			√				√			6		√
17	Muhamad	√			√								√		6	√	
18	Seafudin	√			√			√					√		8		√
19	Komalasari	√			√			√				√			8	√	
20	Syadam . M	√			√				√				√		8	√	
Jumlah															170	7	17

Nilai KKM = 75

Target Penilaian = 85%

Jika siswa mendapatkan nilai  $\geq 75$  dikatakan tuntas

Jika siswa mendapatkan nilai  $\leq 75$  dikatakan tidak tuntas

Pada tabel.1, dapat dilihat mengenai data hasil tes awal gerak dasar lompat tinggi gaya guling perut. Secara keseluruhan presentase yang didapat dengan nilai tuntas atau memenuhi KKM baru mencapai 26% siswa. Berdasarkan data tersebut maka disimpulkan bahwa kemampuan siswa dalam melakukan lompat tinggi gaya guling perut belum mencapai target yang ditentukan yaitu 85% untuk itu diharapkan pada tes berikutnya dapat meningkat.

Secara terperinci dapat dijelaskan bahwa pada aspek awalan, ada beberapa Siswa mendapatkan kriteria 3 sebanyak 2 siswa, yang mendapatkan kriteria 2 sebanyak 19 siswa, dan yang mendapatkan kriteria 1 (kriteria terendah) sebanyak 0 siswa. Dari data tersebut, banyak siswa yang mendapatkan nilai rendahdikarenakan banyak siswa yang tidak melakukan awalan larinya tidak sempurna saat melakukan lompat tinggi gaya guling perut.

Pada aspek tolakan, siswa Yang mendapatkan kriteria 3 sebanyak 3 siswa, yang mendapatkan kriteri 2 sebanyak 0 siswa, dan yang mendapatkan kriteri 1

hanya 18 siswa. Penyebabnya adalah sebagian besar siswa pada saat menolak, merasa takut jatuh pada tahap berikutnya yaitu melayang dan siswa saat melakukan lari awalan belum sempurna.

Pada aspek melayang, tidak ada siswa yang mendapatkan kriteria 4. Yang mendapatkan kriteria 3 sebanyak 5 siswa, yang mendapatkan kriteria 2 sebanyak 11 siswa, dan yang mendapatkan kriteria 1 ada 12 siswa. Penyebabnya adalah sebagian besar siswa kurangnya percaya diri untuk melakukan lompatan jadi saat kurang melayanya kurang maksimal.

Pada aspek mendarat, belum ada satu siswa yang mendapatkan kriteria 3 sebanyak 0 siswa, yang mendapatkan kriteria 2 sebanyak 7 siswa, dan yang mendapat kriteria 1 ada 13 siswa. Penyebabnya adalah sebagian besar siswa pada saat melayang kurang maksimal sehingga mempengaruhi pada pendaratannya.

Berdasarkan hasil temuan di lapangan seperti diuraikan diatas, maka peneliti mengadakan penelitian tindakan kelas sebagai upaya memperbaiki proses pembelajaran Pendidikan Jasmani terutama dalam materi gerak dasar lompat tinggi gaya guling perut melalui permainan loncat tali. Dengan penelitian ini diharapkan dapat menjadi sebuah solusi pembelajaran yang dapat meningkatkan penguasaan siswa terhadap ketrampilan gerak dasar lompat tinggi gaya guling perut di SD Panyingkiran III Kab.Sumedang.

Selanjutnya menurut *M. Furqon* (2008: 4) menyatakan bahwa:

Bermain adalah aktifitas yang menyenangkan, serius dan sukarela, di mana anak berada dalam dunia yang tidak nyata atau sesungguhnya. Bermain bersifat menyenangkan karena anak diikat oleh sesuatu hal yang menyenangkan, dengan tidak banyak memerlukan pemikiran. Bermain juga bersifat serius karena bermain memberi kesempatan untuk meningkatkan perasaan anak untuk menguasai sesuatu dan memunculkan rasa untuk diluar kenyataan, dengan memasuki suatu dunia imajiner. Bermain memberi suatu area dimana anak masuk dan terlibat untuk menghilangkan dirinya, namun secara berlawanan anak kadang-kadang menemukan dirinya dari bermain.

Dalam hal ini kaitannya dengan kemampuan seorang guru dalam mendesain model pembelajaran yang cocok karena sebagai guru penjas dituntut

harus lebih kreatif, ktif, dan inovatif dalam melakukan pembelajaran sehingga pembelajaran tersebut dapat menarik minat siswa dalam melakukan pembelajaran.

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis bermaksud melakukan penelitian yang berjudul :**MENINGKATKAN GERAK DASAR LOMPAT TINGGI GAYA GULING PERUT MELALUI PERMAINAN LONCAT TALI** (Penelitian Tindakan di Kelas V Sekolah Dasar Negeri Panyikiran III, Kecamatan Situraja Kab. Sumedang).

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

### **1. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah sebagaimana tersebut di atas, masalah-masalah yang berkenaan dengan menumbuhkan keberanian, kesenangan dan percaya diri dalam pembelajaran lompat tinggi dapat diidentifikasi sebagai berikut :

- a. Bagaimanakah perencanaan pembelajaran lompat tinggi gaya guling perut di kelas V SDN Panyikiran III Kecamatan Situraja Kab. Sumedang.?
- b. Bagaimana kinerja guru pada pembelajaran lompat tinggi gaya guling perut di kelas V SD Panyikiran III?
- c. Bagaimana aktivitas siswa pada pembelajaran lompat tinggi gaya guling perut di kelas V SD Panyikiran III?
- d. Bagaimana hasil belajar lompat tinggi gaya guling perut melalui permainan loncat tali kelas V SD Panyikiran III?

Rendahnya hasil belajar siswa pada pembelajaran yang belum efektif dan erat kaitannya dengan semangat belajar, kosentrasi belajar yang sangat rendah, kurangnya kemandirian siswa dalam belajar dn pembelajaran yang masih berpusat pada guru sehingga kurangnya interaksi siswa dengan guru maupun siswa dengan siswa. Untuk mengatasi hal tersebut perlu dilakukan suatu upaya perbaikan pola dan strategi dan pembelajaran yang masih konprehensif dan mengkaitkan materi teori dengan kenyataan atau dengan wujud dan bentuk aslinya sehingga nantinya dapat meningkatkan hasil belajar.

Oleh kerena itu upaya yang akan diterapkan adalah pembelajaran lompat tinggi gaya guling perut melalui permainan loncat tali untuk meningkatkan gerak

dasar lompat tinggi gaya guling perut. Permainan ini dibuat dengan beragam tahapan. Dan dengan adanya permainan ini, diharapkan siswa akan lebih bersemangat dalam mengikuti pembelajaran.

## 2. Pemecahan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah sebagaimana tersebut di atas, banyak faktor yang dapat menumbuhkan keberanian, kesenangan dan percaya diri dalam pembelajaran lompat tinggi. Namun karena keterbatasan waktu dan tenaga, dalam penelitian ini akan dibatasi pada masalah penggunaan media karet untuk menumbuhkan keberanian, kesenangan dan percaya diri dalam pembelajaran lompat tinggi di kelas V SDN Panyikiran III Kecamatan Situraja Kab. Sumedang. Sesuai dengan pembatasan masalah tersebut di atas, dirumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut :

- a. Apakah penggunaan metode belajar dapat meningkatkan, menumbuhkan keberanian, kesenangan dan percaya diri dalam pembelajaran lompat tinggi ?
- b. Apakah penampilan, gaya bicara seorang guru dapat memberikan motivasi yang bisa menumbuhkan keberanian, kesenangan dan percaya diri dalam pembelajaran lompat tinggi?
- c. Apakah penggunaan media karet dapat menumbuhkan keberanian, kesenangan dan diri dalam pembelajaran lompat tinggi ?
- d. Apakah intensitas latihan dapat menumbuhkan keberanian, kesenangan dan percaya diri dalam pembelajaran lompat tinggi ?

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang di rumuskan ke dalam judul “Meningkatkan Gerak Dasar lompat gaya guling perut melalui Permainan loncat tali di SD Panyingkiran III Kab. Sumedang”

### C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang dibahas dalam penelitian tindakan ini, maka tujuan yang hendak dicapai adalah :

1. Untuk mengetahui perencanaan pembelajaran lompat tinggi gaya guling perut pada siswa kelas V SD. Panyinngkiraaan III

2. Untuk mengetahui kinerja guru pada pembelajaran lompat tinggi gaya guling perut pada siswa kelas V SD. Panyingkiran III
3. Untuk mengetahui aktivitas siswa pada pembelajaran lompat tinggi gaya guling perut pada siswa kelas V SD. Paanyingkiran III
4. Untuk mengetahui hasil belajar lompat tinggi gaya guling perut pada siswa kelas V SD. Panyingkiran III

#### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah.

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

Pembelajaran gerak dasar lompat tinggi gaya guling perut dengan menggunakan permainan loncat tali dapat memudahkan siswa untuk meningkatkan gerak dasar lompat tinggi gaya guling perut.

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

###### **a. Bagi Siswa**

- 1 Dengan adanya penelitian ini, diharapkan siswa dapat memiliki kemampuan gerak dasar lompat tinggi yang baik dalam pembelajaran pendidikan jasmani.
- 2 Dengan adanya penelitian ini, diharapkan siswa bisa lebih termotivasi dalam melaksanakan pembelajaran lompat tinggi pada saat mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani
- 3 Dengan adanya penelitian ini, diharapkan rasa percaya diri siswa dapat meningkat dalam pembelajaran lompat tinggi.

###### **b. Bagi Guru**

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan guru lebih kreatif dan bisa menciptakan daya tarik lainnya untuk menarik perhatian siswa agar lebih antusias lagi dalam mengikuti pembelajaran.

###### **c. Bagi Sekolah**

1. Dapat dijadikan sebagai tolak ukur dalam peningkatan hasil belajar siswa, khususnya dalam pembelajaran lompat tinggi
2. Dapat dijadikan bahan evaluasi tentang keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar.

**d. Bagi Lembaga**

1. Dapat dijadikan sebagai acuan untuk dapat memberikan suntikan motivasi untuk menciptakan tenaga pengajar yang berkualitas di masa yang akan datang.
2. Dapat diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya dalam pembelajaran lompat tinggi.

**e. Bagi Peneliti**

Meningkatkan pemahaman dari disiplin ilmu yang telah dipelajari, serta dapat menerapkan teori-teori yang dipelajari dan diperoleh dalam perkuliahan, serta dapat dijadikan sebagai pengalaman yang berharga bagi peneliti, sehingga dapat dijadikan sebagai sumber belajar.

**E. Struktur Organisasi Skripsi**

Dalam penelitian yang berjudul “Meningkatkan Gerak Dasar Lompat Tinggi Gaya Guling Perut Melalui Permainan Loncat Tali Pada Siswa Kelas V SDN Panyikiran III Kecamatan Situraja Kab. Sumedang” terdiri dari lima Bab pembahasan yang terdiri dari Bab I (Pendahuluan), Bab II (Kajian Teoritis), Bab III (Metode Penelitian), Bab IV (Hasil Penelitian dan Pembahasan), dan Bab V (Simpulan dan Saran).

Adapun susunan yang lebih rinci sebagai berikut:

