

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. LATAR BELAKANG MASALAH**

Pendidikan pada hakekatnya merupakan usaha sadar manusia untuk mengembangkan kepribadian di dalam maupun di luar sekolah yang berlangsung seumur hidup, pendidikan mempunyai peranan yang sangat penting untuk menjamin perkembangan dan kelangsungan kehidupan suatu bangsa mengingat pada saat ini perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin pesat, sejalan dengan hal tersebut, Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional (No. 20 Tahun 2003) menyebutkan bahwa

Pendidikan adalah usaha sadar dan berencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.

Oleh karena itu, pendidikan sangatlah penting dan merupakan tanggung jawab keluarga, masyarakat, dan pemerintah, dan salah satu bagian dari pendidikan adalah proses pembelajaran yang dilakukan di sekolah.

Sekolah merupakan salah satu wadah bagi terlaksananya proses pendidikan, yaitu proses belajar dan mengajar, pembelajaran di sekolah terdiri dari berbagai macam disiplin ilmu, dan salah satunya adalah pendidikan jasmani. “Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan” (Mahendra, 2009, hlm. 21). Sejalan dengan itu, penulis berpendapat bahwa pendidikan jasmani adalah proses pembelajaran yang menggunakan aktivitas fisik atau olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan yang menyeluruh yaitu aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada anak untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak, baik dalam aspek fisik, mental, sosial, emosional dan moral. Pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan potensi setiap anak setinggi-tingginya baik itu dalam aspek pemahaman, sikap, dan keterampilan gerak. Dari uraian tersebut, kita bisa memahami bahwa

pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memberikan kesempatan bagi anak untuk mempelajari hal-hal yang penting sebagai bekal di kehidupan anak di masa yang akan datang.

Pendidikan jasmani memiliki ruang lingkup yang sangat luas. Menurut Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia (PERMENDIKNAS) No. 24 tahun 2006 tentang pelaksanaan, ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan meliputi aspek-aspek sebagai berikut:

1. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulutangkis, dan bela diri, serta aktivitas lainnya.
2. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
3. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.
4. Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya.
5. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
6. Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.
7. Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang masuk ke dalam ruang lingkup permainan dan olahraga di dalam mata pelajaran PJOK. Atletik memiliki nomor-nomor olahraga tersendiri di dalamnya yaitu nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Cabang olahraga atletik ini merupakan cabang olahraga yang sangat akrab dengan kehidupan manusia sehari-hari karena di kehidupan ini hampir semua manusia melakukan aktivitas jalan, lari, lompat dan lempar. Dengan ke empat nomor atletik tersebut, dalam proses pembelajarannya di sekolah, atletik memberikan pengalaman gerak yang sangat luas kepada siswa sebagai bekal untuk kehidupannya di masa yang akan datang.

Berdasarkan uraian di atas, dapat diketahui bahwa atletik memiliki nomor olahraga lompat. Dalam nomor olahraga lompat terdapat beberapa macam lompat yang diperlombakan yaitu lompat jauh, lompat tinggi, serta lompatjangkit.

Lompat jauh merupakan salah satu cabang olahraga atletik nomor lompat. Wiarto (2013, hlm. 32) mengemukakan bahwa lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat yang diawali dengan gerakan horizontal dan diubah ke gerakan vertical dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki yang terkuat untuk memperoleh jarak sejauh-jauhnya. Tujuan dari lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik tertentu ke titik lainnya.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, tidak semua guru penjas menyadari pentingnya pendidikan jasmani, seperti yang dikemukakan oleh Mahendra dalam bukunya yang berjudul *Asas dan Falsafah Pendidikan Jasmani* bahwa

Pendidikan jasmani merupakan wahana pendidikan, yang memberikan kesempatan bagi anak untuk mempelajari hal-hal yang penting. Oleh karena itu, pelajaran penjas tidak kalah penting dengan pelajaran lain seperti; Matematika, Bahasa, IPS, IPA, dan lain-lain. Namun demikian tidak semua guru penjas menyadari hal tersebut, sehingga banyak anggapan bahwa penjas boleh dilaksanakan secara serampangan. Hal ini tercermin dari berbagai gambaran negatif tentang pembelajaran penjas, mulai dari kelemahan proses yang menetap misalnya membiarkan anak bermain sendiri hingga rendahnya mutu hasil pembelajarannya, seperti kebugaran jasmani yang rendah (2009, hlm. 21)

Selain itu, kurangnya fasilitas di sekolah juga menjadi salah satu masalah yang ditemui penulis di lapangan. Kurangnya media pembelajaran, atau tidak ada lapangan yang cukup luas menjadi masalah yang sering muncul terutama di sekolah perkotaan. Hal itu menjadikan pembelajaran penjas menjadi kurang efektif sehingga hasil pembelajaran yang dicapai menjadi kurang optimal.

Dalam proses pembelajaran atletik khususnya pembelajaran lompat jauh, pada umumnya masih banyak sekolah di perkotaan yang tidak mempunyai fasilitas atau tempat lompat jauh. Hal itu menyebabkan pembelajaran lompat jauh menjadi sulit untuk dilaksanakan. Oleh karena itu siswa tidak memiliki kemampuan dasar yang cukup baik dalam lompat jauh. Adapun kemampuan dasar lompat jauh dibagi menjadi empat tahapan atau empat fase dimulai dari fase

awalan, fase tolakan, fase melayang, dan fase mendarat. Pada umumnya unsur utama penyebab kurangnya pencapaian lompat jauh pada siswa sekolah dasar adalah saat melakukan awalan dan tolakan. Faktor penyebab utama adalah kurangnya kekuatan otot tungkai dan penguasaan teknik lompat jauh khususnya pada saat menolak. Tolakan adalah salah satu unsur utama yang menyebabkan pencapaian lompat jauh kurang optimal.

Oleh karena itu, perlu adanya upaya pendekatan serta langkah-langkah untuk perbaikan pembelajaran lompat jauh. Guru juga dituntut untuk mengembangkan kreatifitasnya dalam proses mengajar sehingga pembelajaran tidak menimbulkan rasa jenuh pada siswa yang menyebabkan hasil pembelajaran siswa menjadi kurang optimal. Maka seorang guru harus pandai memilih metode dan variasi yang tepat untuk diberikan kepada siswa sehingga memudahkan siswa dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar dalam kemampuan lompat jauh.

Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk menerapkan alternatif pembelajaran gerak dasar lompat jauh melalui aktivitas jasmani sederhana agar kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh menjadi lebih baik. Alternatif pembelajaran yang bisa diterapkan dalam pembelajaran gerak dasar lompat jauh adalah aktivitas lompat engklek dan aktivitas lompat tali. Lompat engklek merupakan permainan melompati rintangan berupa suatu benda. Benda yang dapat digunakan untuk menjadi rintangan dalam permainan engklek bisa berupa benda sederhana seperti kardus bekas, ban bekas dan lain-lain.

Lompat tali merupakan permainan melompati tali yang dibentangkan dengan ketinggian tertentu. Adapun lompat tali *skipping* merupakan permainan melompat menggunakan bantuan tali yang diputar atau digerakan sebagai rintangan dari lompatan yang dilakukan dengan menggunakan kedua tangan kita sebagai porosnya. Sama seperti lompat engklek, media permainan lompat tali *skipping* juga sangat sederhana bisa berupa tali karet yang disusun sedemikian rupa membentuk tali karet yang memiliki panjang tertentu, maksudnya panjang tali karet yang dibuat disesuaikan dengan tinggi penggunanya, semakin tinggi penggunanya maka tali karet yang disusun juga akan semakin panjang. Kedua permainan ini mempunyai kesamaan dalam inti permainannya yaitu melompati suatu rintangan tertentu. Kurniawan (2012, hlm. 26) mengungkapkan bahwa

Sekolah perlu menyediakan arena bermain bagi anak-anak, penyediaan halaman sebagai fasilitas bagi anak. Memberikan kemampuan bagi anak-anak bermain yang sebaik-baiknya, seperti permainan lompat tali yang menggunakan untaian karet gelang yang umumnya dilakukan oleh siswa putri termasuk melakukan dasar-dasar lompat jauh. Arena permainan lompat tali tersebut tersedia ketrampilan untuk menghadapi tantangan yang merangsang gerak eksplosif bagi tungkai. Permainan dengan menggunakan alat-alat yang sederhana itu dapat membangkitkan gairah untuk melakukan lompatan yang ada pada unsur lompat jauh.

Selain itu, Kurniawan (2012, hlm. 26) juga berpendapat bahwa

“Pembelajaran lompat jauh ini memberikan wahana bagi pembentukan ketrampilan gerak dasar. Para siswa biasanya terangsang untuk mencobanya dengan cara bermain dalam suasana yang menggembarakan. Sepanjang menyangkut lompat jauh, bentuk pembelajarannya dapat berupa melompati rintangan.”

Berdasarkan uraian tersebut, dapat diketahui bahwa dalam aktivitas gerak melewati rintangan baik itu aktivitas lompat engklek maupun lompat tali, di dalam gerakannya terkandung unsur tolakan atau lompatan yang dapat merangsang gerak eksplosif bagi tungkai.

Kekuatan otot tungkai merupakan salah satu unsur penting dalam lompat jauh. Sejalan dengan hal tersebut, Kurniawan (2012, hlm. 25) menjelaskan bahwa “Agar dapat melakukan proses belajar mengajar lompat jauh, setiap guru terlebih dahulu memahami dan menguasai ketrampilan gerak dominan dari gerak melompat. Adapun gerak dominannya adalah kekuatan otot tungkai.”

Oleh karena itu, penulis tertarik untuk memberikan penerepan kedua aktivitas jasmani yaitu lompat engklek dan lompat tali dalam proses pembelajaran lompat jauh, penulis juga mencoba untuk mengetahui sejauh mana keunggulan penerapan dari lompat engklek dan lompat tali terhadap kemampuan lompat jauh.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk meneliti dan menguji bagaimana pengaruh kedua aktivitas tersebut terhadap lompat jauh dan aktivitas manakah yang lebih efektif terhadap kemampuan lompat jauh siswa, sehingga penulis mengambil judul “Perbandingan Pengaruh Aktivitas Lompat Engklek Dengan Lompat Tali Terhadap Kemampuan Lompat Jauh”. Studi eksperimen ini dilaksanakan di SDN Gegerkalong KPAD.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Dengan memperhatikan latar belakang masalah tersebut, penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah perbandingan aktivitas lompat engklek dengan lompat tali terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SDN Gegerkalong KPAD ?”

Dengan demikian pertanyaan penelitian yang harus dijawab secara ilmiah adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pengaruh aktivitas lompat engklek terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SDN Gegerkalong KPAD ?
2. Bagaimana pengaruh aktivitas lompat tali terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SDN Gegerkalong KPAD ?
3. Manakah yang lebih berpengaruh antara aktivitas lompat engklek dengan aktivitas lompat tali terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SDN Gegerkalong KPAD ?

## **C. TUJUAN PENELITIAN**

Setelah penulis merumuskan pertanyaan penelitian mengenai perbandingan pengaruh aktivitas lompat engklek dengan lompat tali pada pembelajaran lompat jauh, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh aktivitas lompat engklek terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SDN Gegerkalong KPAD.
2. Untuk mengetahui pengaruh aktivitas lompat tali terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SDN Gegerkalong KPAD.
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih berpengaruh antara aktivitas lompat engklek dengan aktivitas lompat tali terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa SDN Gegerkalong KPAD.

## **D. MANFAAT PENELITIAN**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kegunaan antara lain menjadikan bahan pertimbangan, khususnya dalam pembelajaran lompat jauh baik secara teoritis maupun secara praktis. Maka kegunaan penelitian ini mencakup:

1. Secara Teoritis
  - a. Bisa menambah wawasan dan pengetahuan tentang alternatif pembelajaran yang bisa diterapkan dalam mengajar lompat jauh.
  - b. Bisa dijadikan sebagai tolak ukur bagi guru penjas dalam mengajar lompat jauh agar tidak terpaku pada pembelajaran teknik dasar saja.
  - c. Bisa dijadikan sebagai tolak ukur bagi guru penjas dalam mengajarkan gerak dasar lompat jauh apabila tidak ada fasilitas atau tempat untuk lompat jauh.
  - d. Bagi penulis penelitian ini bisa dijadikan untuk mengetahui aktivitas manakah yang cocok diterapkan dalam proses pembelajaran lompat jauh.
2. Secara Implementasi
  - a. Penelitian ini dapat dilakukan oleh guru untuk menerapkan alternatif pembelajaran yang cocok dalam proses pembelajaran lompat jauh di sekolah dasar.
  - b. Dapat dijadikan panduan oleh peneliti untuk meneliti aktivitas jasmani apa yang cocok dalam pembelajaran lompat jauh di sekolah dasar.

#### **E. BATASAN PENELITIAN**

Agar penelitian ini tepat sasaran serta untuk menghindari kesalahan penafsiran dalam penelitian, dan nantinya bisa diperoleh hasil yang diinginkan, maka perlu adanya pembatasan penelitian.

Penelitian ini dibatasi sebagai berikut:

1. Variabel bebas (*Independent*) pada penelitian ini adalah aktivitas lompat engklek dan lompat tali.
2. Variabel terikat (*Dependent*) pada penelitian ini adalah kemampuan lompat jauh.
3. Penelitian ini membahas tentang pengaruh aktivitas lompat engklek dengan lompat tali terhadap kemampuan lompat jauh siswa sekolah dasar.
4. Penelitian ini membahas tentang perbandingan pengaruh aktivitas lompat engklek dengan lompat tali terhadap kemampuan lompat jauh siswa sekolah dasar.

**F. STRUKTUR ORGANISASI****BAB I PENDAHULUAN**

- A. LATAR BELAKANG MASALAH
- B. RUMUSAN MASALAH
- C. TUJUAN PENELITIAN
- D. MANFAAT PENELITIAN
- E. BATASAN PENELITIAN
- F. STRUKTUR ORGANISASI

**BAB II KAJIAN PUSTAKA**

- A. HAKIKAT PENDIDIKAN JASMANI
- B. HAKIKAT KETERAMPILAN
- C. ATLETIK
- D. LOMPAT JAUH
- E. LOMPAT ENGGLEK
- F. LOMPAT TALI
- G. KERANGKA BERPIKIR
- H. HIPOTESIS

**BAB III METODE PENELITIAN**

- A. DESAIN PENELITIAN
- B. PARTISIPAN
- C. POPULASI DAN SAMPEL
- D. INSTRUMEN PENELITIAN
- E. PROSEDUR PENELITIAN
- F. ANALISIS DATA

**BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN**

- A. PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA
- B. DISKUSI PENEMUAN



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

A. KESIMPULAN

B. IMPLIKASI

C. REKOMENDASI