

BAB I

PENDAHULUAN

a. Latar Belakang Masalah

Dalam Kurikulum SMA, pengertian pendidikan jasmani dan kesehatan adalah mata pelajaran yang merupakan bagian pendidikan keseluruhan yang proses pembelajarannya mengutamakan aktifitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat yang menuju pada pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang selaras, serasi dan seimbang. Pembelajaran lompat jauh yang tercantum dalam kurikulum SMA khususnya kelas X dengan kompetensi dasar penguasaan keterampilan, pengetahuan, peraturan yang dimodifikasi serta menanamkan aspek kerjasama, toleransi, percaya diri, semangat dan disiplin.

Kurikulum pendidikan jasmani dan kesehatan untuk SMA meliputi kegiatan pokok dan kegiatan pilihan. Kegiatan pokok terdiri atas atletik, senam, permainan dan pendidikan kesehatan. Sedang kegiatan pilihan disesuaikan dengan situasi dan kondisi setempat, seperti renang, pencak silat, bulu tangkis, tenis meja dan sepak bola. Kegiatan dalam atletik yang termasuk dalam materi kurikulum, salah satunya adalah nomor lompat jauh, sebenarnya siswa sering melakukan berbagai gerakan yang termasuk pada gerakan yang dipelajari dalam atletik, seperti berjalan, berlari dan melompat yang dilakukan dalam aktivitas sehari-hari.

Bentuk gerakan lompat jauh adalah gerakan melompat, mengangkat kaki ke atas dan ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (Aip Syarifuddin, 2002: 90). Lompat jauh dalam pelaksanaannya mempunyai tiga gaya yang sering digunakan oleh para atlet lompat jauh. Gaya tersebut yaitu gaya jongkok (tuck style), gaya menggantung (hang style) dan gaya berjalan diudara (walking in the air). Tetapi pada pelaksanaan proses belajar siswa hanya mempelajari salah satu gaya dari ketiga gaya yang dimiliki oleh lompat jauh. Salah satu gaya yang dipelajari oleh siswa SMA adalah gaya lenting atau sering disebut juga gaya gantung. Menurut Ballesteros yang dikutip oleh Yudy dan Alit (2007) mengemukakan bahwa “ lompat jauh adalah hasil dari kecepatan

Hendra Gunawan, 2013

Perbandingan Metode Pembelajaran Bagian Dengan Metode Pembelajaran Keseluruhan Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

horizontal yang dibuat sewaktu awalan dengan daya vertikal yang dihasilkan dari kekuatan kaki tolak”. Selain teknik dan gaya pada materi lompat jauh, ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi hasil lompatan dalam olahraga lompat jauh. Faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi prestasi lompat jauh menurut Suharto(2000) sebagai berikut:

1. Kecepatan(speed) adalah kemampuan untuk memindahkan sebagian tubuh atau seluruh tubuh dari awalan sampai dengan pendaratan. Atau bertumpu pada sebuah papan atau balok sewaktu melakukan lompatan, kecepatan banyak ditentukan dari kekuatan dan fleksibilitas.
2. Kekuatan (strength) adalah jumlah tenaga yang dapat dihasilkan oleh kelompok otot pada kontraksi maksimal pada saat melakukan pekerjaan atau latihan dalam melakukan lompatan.
3. Daya ledak merupakan kemampuan otot dalam melakukan tolakan tubuh melayang diudara saat lepas dari balok tumpu.
4. Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan suatu sikap tubuh tertentu secara benar dari awal melakukan lompatan sampai selesai melakukan lompatan.
5. Keterampilan adalah kemampuan untuk melakukan suatu gerakan motorik secara benar.
6. Koordinasi hal yang harus dimiliki oleh seorang atlet dalam mengkoordinasikan gerakan maju dengan kebutuhan naik.

Berdasarkan dari penjelasan diatas, maka banyak sekali hal menarik yang menjadi bahan penelitian tentang lompat jauh, khususnya yang berkaitan dengan proses pembelajaran dan aktivitas belajar di sekolah, khususnya di Sekolah Menengah Atas.

Untuk menunjang keberhasilan pembelajaran lompat jauh di sekolah, diperlukan metode yang tepat untuk tercapainya proses pembelajaran yang diinginkan. Metode yang dapat digunakan untuk pembelajaran lompat jauh

disekolah yaitu dengan menggunakan metode pembelajaran bagian dan metode pembelajaran keseluruhan. Metode bagian adalah salah satu cara untuk mengatur bahan – bahan pelajaran dengan menitikberatkan pada elemen – elemen dari bahan pelajaran.

Metode bagian pada umumnya diterapkan untuk mempelajari jenis keterampilan yang cukup sulit atau kompleks. Harsono (1988: 142) menyatakan, “Pada umumnya guru mengajarkan suatu teknik dengan *part method*, hal ini disebabkan karena: (1) siswa belum banyak tahu mengenai cara melaksanakan teknik atau keterampilan, (2) agar siswa melakukan teknik sesuai dengan keinginan guru”. Menurut Rusli Lutan (1988: 411) bahwa, “Metode bagian atau *parsial* dapat diterapkan jika struktur gerak agak kompleks, sehingga kemungkinan untuk memperoleh hasil belajar yang maksimum akan diperoleh jika komponen-komponen gerak dilatih”. Sedangkan Sugiyanto (1996: 67) berpendapat, “Yang terpenting untuk dipertimbangkan dalam penerapan metode bagian atau keseluruhan adalah mengenai sifat dari gerakan yang dipelajari yaitu dalam hal tingkat kerumitan organisasi dan tingkat kompleksitas gerakan”.

Suatu metode pembelajaran tidak akan lepas dari kekurangan dan kelebihan, maka seorang guru harus bisa memilih metode pembelajaran yang tepat sesuai dengan materi yang akan disampaikan pada saat mengajar. Begitu pula dengan metode bagian, diantara kelemahan metode bagian adalah :

1. Peserta didik akan kesulitan apabila guru memberikan tahapan gerakan yang tidak sesuai dengan karakteristik keterampilan yang diajarkan.
2. Dalam pembelajaran ini dibutuhkan waktu yang cukup lama apabila keterampilan yang diajarkan bersifat kompleks.

Kelebihan metode bagian adalah:

1. Membantu peserta didik memahami dengan jelas jalannya suatu proses gerakan yang akan diajarkan.
2. Memberikan kepercayaan diri kepada peserta didik untuk melakukan gerakan per gerakan yang akan diajarkan.

3. Kesalahan – kesalahan yang terjadi dapat diperbaiki melalui pengamatan dari suatu bagian per bagian gerakan yang terlihat
4. Memberikan informasi yang jelas kepada peserta didik tentang suatu gerakan yang akan dipelajari.

Selain metode bagian yang dapat digunakan dalam pembelajaran penjas, terdapat juga metode keseluruhan yang bisa digunakan untuk melakukan kegiatan belajar mengajar. Metode keseluruhan merupakan bentuk latihan suatu keterampilan yang pelaksanaannya dilakukan secara utuh dari keterampilan yang dipelajari. Berkaitan dengan metode keseluruhan Sugiyanto (1996: 67) menyatakan, “Metode keseluruhan adalah cara pendekatan dimana sejak awal pelajar diarahkan untuk mempraktekkan keseluruhan rangkaian gerakan yang dipelajari”. Menurut Andi Suhendro (1999: 3.56) bahwa, “Metode keseluruhan adalah metode yang menitik beratkan kepada keutuhan dari bahan pelajaran yang ingin disampaikan”.

Berdasarkan dua pendapat tersebut dapat disimpulkan, bahwa metode keseluruhan merupakan cara mengajar yang menitik beratkan pada keutuhan dari keterampilan yang dipelajari. Dalam metode keseluruhan, siswa dituntut melakukan gerakan keterampilan yang dipelajari secara keseluruhan tanpa memilah-milah bagian-bagian dari keterampilan yang dipelajari. Metode keseluruhan pada umumnya diterapkan untuk mempelajari suatu keterampilan yang sederhana. Seperti dikemukakan Harsono (1988: 142) bahwa, “Apabila keterampilan olahraga yang diajarkan itu sifatnya sederhana dan mudah dimengerti maka keterampilan tersebut sebaiknya diajarkan secara keseluruhan, dan setiap teknik bagian hanya dilatih secara khusus apabila siswa atau subyek selalu membuat kesalahan pada teknik bagian tersebut”. Sedangkan Rusli Lutan (1988: 411) menyatakan, “Metode keseluruhan memberikan keuntungan maksimal jika yang dipelajari ialah gerakan yang sederhana”.

Metode keseluruhan pada dasarnya sangat cocok atau relevan untuk mempelajari keterampilan yang sederhana. Namun demikian, apabila pada bagian-bagian tertentu terdapat kompleksitas atau gerakan yang sulit, maka dapat

diajarkan secara khusus apabila siswa seringkali melakukan kesalahan. Pada metode keseluruhan terdapat kekurangan yaitu :

1. Peserta didik akan memahami suatu gerakan apabila seorang guru memberikan informasi yang kurang jelas tentang suatu gerakan yang akan diajarkan.
2. Peserta didik akan merasa takut dengan dituntut untuk melakukan suatu gerakan yang baru mereka pelajari secara utuh atau keseluruhan.

Kelebihan yang dimiliki oleh metode keseluruhan adalah :

1. Keterampilan yang diajarkan tidak memerlukan waktu yang lama.
2. Peserta didik dapat mengetahui secara utuh gerakan yang diajarkan.
3. Memudahkan guru dalam menyampaikan pembelajaran
4. Metode ini sangat cocok untuk mempelajari keterampilan yang sederhana.

Berdasarkan penjelasan dan uraian diatas, maka penulis mencoba untuk melihat apakah terdapat perbedaan dari kedua metode diatas yakni membandingkan metode pembelajaran bagian dan metode pembelajaran keseluruhan yang diterapkan pada pembelajaran lompat jauh.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka penulis mempunyai keinginan untuk meneliti manakah metode yang lebih efektif dan lebih unggul yang dapat diterapkan pada hasil belajar lompat jauh. Dengan demikian, penulis mengambil judul ” Perbandingan Metode Pembelajaran Bagian Dengan Metode Pembelajaran Keseluruhan Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh di SMA Negeri 2 Ciamis”.

b. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang penulis uraikan tersebut diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat pengaruh dari metode pembelajaran bagian terhadap hasil belajar lompat jauh ?

2. Apakah terdapat pengaruh dari metode pembelajaran keseluruhan terhadap hasil belajar lompat jauh ?
3. Metode manakah yang paling berpengaruh terhadap hasil belajar lompat jauh ?

c. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian harus mempunyai tujuan yang hendak dicapai sebagai awal untuk menentukan kegiatan selanjutnya. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dari metode pembelajaran bagian terhadap hasil belajar lompat jauh.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dari metode keseluruhan terhadap hasil belajar lompat jauh.
3. Untuk mengetahui metode manakah yang lebih berpengaruh terhadap hasil belajar lompat jauh.

d. Metode Penelitian

Dalam melakukan suatu penelitian, tidak akan terlepas dari metode yang digunakan, hal ini terkait dengan keberhasilan penelitian yang ingin dicapai dengan menentukan metode yang tepat sesuai dengan masalah yang sedang diteliti. Metode penelitian merupakan ilmu yang mempelajari mengenai cara melakukan pengamatan dan pemikiran yang tepat secara terpadu melalui tahapan-tahapan yang disusun secara ilmiah untuk mencari data yang akurat.

Sebagaimana dikemukakan oleh Sugiyono (2011:72) bahwa “Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.” Metode penelitian eksperimen merupakan rangkaian kegiatan percobaan dengan tujuan untuk menyelidiki sesuatu hal atau masalah sehingga diperoleh hasil. Sesuai dengan tujuan tersebut diatas, maka metode penelitian

yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah metode eksperimen.

e. Manfaat penelitian

1. Siswa termotivasi untuk mendapatkan hasil lompatan maksimal dari proses pembelajaran lompat jauh.
2. Siswa mendapatkan gambaran dan pengalaman dengan adanya perbandingan metode mengajar bagian dengan keseluruhan
3. Pengajar mendapatkan hasil yang efektif dari perbandingan metode mengajar bagian dengan metode mengajar keseluruhan dalam pembelajaran lompat jauh.

