

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan yang tidak dapat dipisahkan, pendidikan jasmani suatu aktivitas yang melibatkan aspek fisik, mental, serta emosional. Maka dari itu pada hakikatnya pendidikan jasmani itu memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional.

Pendidikan jasmani sebagai alat yang menggunakan aktifitas fisik dan olahraga sebagai media untuk mencapai tujuan-tujuan pendidikan, Pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan aspek fisik semata, melainkan juga mengembangkan aspek-aspek kognitif, emosi, mental, sosial, moral dan estetika. Ini sekaligus mengungkapkan kelebihan pendidikan jasmani dari pelajaran lainnya, jika mata pelajaran lain hanya mementingkan intelektual, maka melalui pendidikan jasmani terbina sekaligus aspek kognitif, afektif dan psikomotor.

Pada dasarnya pendidikan jasmani merupakan media untuk meraih tujuan pendidikan sekaligus juga untuk meraih tujuan yang bersifat internal kedalam aktifitas fisik itu sendiri. Pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan aspek fisik semata, melainkan juga mengembangkan aspek-aspek kognitif, emosi, mental, sosial, oleh karena itu pendidikan jasmani harus menyebabkan perbaikan dalam pikiran dan tubuh yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan harian seseorang.

Pendidikan jasmani ingin mewujudkan fungsinya terhadap perkembangan anak, sebuah perkembangan yang seimbang, selaras dan harmonis, yang bersifat menyeluruh, sebab yang disasar bukan saja aspek jasmaniah yang lazim dicakup dalam istilah *psikomotorik*, namun juga perkembangan pengetahuan dan penalaran yang dicakup dalam istilah kemampuan *kognitif*. Selain itu dicapai pula perkembangan watak serta sifat-sifat kepribadiannya, yang tercakup dalam istilah perkembangan *afektif*. (Rachman, Volume 1, No.1, 2004).

Selain itu, pendidikan jasmani memberikan kesempatan bagi anak untuk mempelajari hal-hal yang penting. Oleh karena itu, pelajaran penjas tidak boleh kalah penting dibandingkan dengan pelajaran lain. Sumbangan nyata pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan keterampilan (psikomotor). Karena itu posisi pendidikan jasmani menjadi unik, sebab berpeluang lebih besar dari mata pelajaran lainnya untuk membina keterampilan. Hal ini sekaligus mengungkapkan kelebihan pendidikan jasmani dari pelajaran-pelajaran lainnya. Jika pelajaran lain lebih mementingkan intelektual, maka melalui pendidikan jasmani terbina sekaligus aspek penalaran, sikap, dan keterampilan.

Dari penjelasan di atas, salah satu materi yang akan diajarkan dalam pendidikan jasmani yaitu pembelajaran aktivitas atletik. Pembelajaran aktivitas atletik adalah pelajaran yang kurang diminati umum, termasuk siswa. Kurangnya variasi dalam setiap aktivitas menyebabkan munculnya kebosanan seseorang, alat yang digunakan juga agak sulit sehingga siswa tidak percaya diri dan tidak berani dalam mencoba yang akhirnya daya minat siswa dalam mengikuti aktivitas pembelajaran atletik serta minimnya fasilitas (sarana dan prasarana) disekolah. Atletik itu sendiri memiliki unsur aktivitas jasmani yang lengkap atau sering disebut ibu olahraga, karena dari sebagian besar cabang olahraga dimana gerakan-gerakan yang ada dalam atletik seperti : jalan, lari, lompat dan lempar dimiliki oleh sebagian besar cabang olahraga. (Bahagia, 2017, hlm 2)

Seperti yang disebutkan di atas, nomor lompat tinggi adalah suatu jenis keterampilan untuk melewati mistar yang berada diantara kedua tiang. Sesuai dengan nama lompatannya, tujuan dari lompat tinggi adalah mendapatkan lompatan setinggi mungkin. Ketinggian lompatan yang dicapai oleh seseorang tergantung dari kemampuan dan persiapan pada saat melakukan lompatan. Lompat tinggi merupakan salah satu bentuk gerakan melempar keatas dengan cara mengangkat kaki depan sebagai upaya membawa titik berat dorongan setinggi mungkin dan secepat mungkin jatuh atau mendarat dengan jalan melakukan tolakan pada salah satu kaki untuk mencapai suatu ketinggian tertentu (Bahagia 2017, hlm 52).

Proses pembelajaran atletik di sekolah, khususnya jenjang Sekolah Menengah Pertama memerlukan kreatifitas guru, karena kegiatan atletik lari,

lompat, lempar dan sebagainya dianggap kurang menarik membosankan, dan takut untuk mencoba dalam melakukannya sehingga sulit memperaktekannya. Takut mencoba timbul karena alat yang digunakan sulit, kurangnya keberanian dan tumbuh kepercayaan diri yang kurang. oleh karena itu, guru harus bisa kreatif dalam hal ini dengan cara memodifikasi alat pembelajaran sehingga siswa lebih berani dalam melakukannya dan lebih antusias karena pembelajaran lebih menarik.

Keberhasilan proses pembelajaran pendidikan jasmani pada materi pokok bahasan lompat tinggi gaya *straddle* dapat diukur dari tingkat keberhasilan peserta didik dalam melakukan teknik melompat dan hasil melompat. Keberhasilan itu dapat dilihat dari alat yang digunakan mudah, keberanian untuk mencoba dan kepercayaan diri yang tumbuh saat melakukan. Namun kenyataan dilapangan materi lompat tinggi gaya *straddle* tidak sesuai harapan.

Berdasarkan pengamatan penulis yang dilakukan di SMA Negeri 10 Bandung. Ketidakberhasilan tersebut dikarenakan kurangnya sarana dan prasarana yang memadai untuk menunjang proses pembelajaran lompat tinggi. Masih banyak peserta didik yang tidak berani karena tidak percaya diri dalam melakukan gerakan gaya *straddle*. Pembelajaran terlihat membosankan, kurang menarik dan menyenangkan. Selama proses pembelajaran berlangsung terlihat peserta didik yang kurang bersemangat, kurang aktif saat melakukan aktivitas pembelajaran lompat tinggi. Kebanyakan siswa hanya berdiri dan ngobrol menunggu giliran sedangkan waktu pembelajaran hanya 3 jam pelajaran dan tidak memungkinkan guru untuk membimbing peserta didik satu per satu sehingga ada yang tidak melakukan .

Untuk mengatasi permasalahan tersebut diatas guru penjas harus memiliki jiwa yang kreatif dan inovatif yang mampu merangsang minat dan motivasi peserta didik terhadap pembelajaran penjas salah satunya dalam pembelajaran lompat tinggi dengan cara memodifikasi pembelajaran. Dengan kata lain modifikasi itu adalah untuk mempermudah siswa dalam sesuatu hal yang dianggap sulit dari aslinya, seperti modifikasi alat pada pembelajaran lompat tinggi siswa telah melakukan pembelajaran lompat tinggi dengan tidak maksimal karena saat melakukan ada siswa yang melangkah dengan benar tetapi mengenai

mistar dan jatuh, media pembelajaran yang lengkap tapi sebagian siswa perempuan tidak berani mencoba melakukan lompat tinggi, siswa takut dalam mistar lompat tinggi.

Meskipun lompat tinggi memerlukan lapangan, dan alat pembelajaran, lapangan dan alat itu dapat disiasati dengan benda seperti karet, ban bekas dan lain-lain. Dalam proses pembelajaran aktivitas lompat tinggi dapat menggunakan modifikasi alat bantu yang sederhana dan praktis yaitu berupa tali sebagai mistarnya yang ditalikan pada tiang dan direntangkan dengan ketinggian yang akan dilompati oleh siswa dan ban sepeda bekas sebagai tempat tolakan siswa. Dengan penggunaan modifikasi alat bantu karet sebagai mistar dan ban bekas sepeda sebagai tempat tolakan ini diharapkan siswa akan berani mencoba dan meningkatkan kepercayaan diri dalam melakukan lompat tinggi yang diberikan.

Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang harus dimiliki setiap manusia sebagai bekal dikehidupan bermasyarakat. Sama seperti halnya karakter seseorang yang berawal dari tekad diri sendiri untuk melakukan segala sesuatu yang dapat mengontrol hidup untuk kedepannya. Berdasarkan hasil observasi pada saat pembelajaran atletik khususnya lompat tinggi terlihat siswa merasa kesulitan ketika melaksanakan tugas gerak yang diberikan oleh guru. Masalah umum yang sering terjadi disekolah adalah kurangnya sarana dan prasarana yang memadai. namun guru pendidikan jasmani harus dapat memberikan solusi dari masalah yang terjadi di dalam proses belajar dan mengajar. Berdasarkan pemikiran tersebut, maka penulis mencoba melakukan penelitian tindakan kelas yang berjudul: “Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Penerapan Modifikasi Pembelajaran dalam Lompat Tinggi”.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang ada, peneliti mengidentifikasi adanya permasalahan yang terjadi dalam pembelajaran siswa pada materi lompat tinggi atletik di kelas X SMAN 10 Bandung. Maka dari itu peneliti merumus masalah penelitiannya yakni:

Apakah melalui penerapan modifikasi pembelajaran dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam pembelajaran lompat tinggi?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan merupakan hasil akhir yang ingin dilihat atau ditelaah dalam penelitian ini. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana penerapan modifikasi pembelajaran dalam lompat tinggi terhadap kepercayaan diri siswa?

D. Manfaat Penelittian

Manfaat dari penelitian ini dibedakan menjadi 2 kategori yaitu manfaat bagi teoritis dan manfaat praktis.

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan dalam pembelajaran Penjaskes terutama peningkatan kepercayaan diri siswa melalui penerapan modifikasi dalam pembelajaran lompat tinggi.
- b. Secara khusus penelitian ini juga diharapkan memberikan kontribusi pada salah satu modifikasi pembelajaran penjaskes yaitu penerapan modifikasi untuk meningkatkan kepercayaan diri.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan situasi belajar.

b. Bagi Guru

1. Menambah wawasan pengetahuan tentang penerapan berbagai modifikasi pembelajaran penjas terutama mengenai penerapan *modifikasi pembelajaran lompat tinggi*.
2. Memberikan pengetahuan, pengalaman tentang modifikasi pembelajaran

c. Bagi Peneliti

1. Meningkatkan kemampuan kepercayaan diri untuk menciptakan pembelajaran Penjaskes yang inovatif, kreatif dan menyenangkan dalam penerapan modifikasi alat bantu.
2. Peneliti menemukan inovasi baru dalam keterampilan mengajar pada mata pelajaran Penjaskes.

d. Bagi Keilmuan

Manfaat bagi keilmuan yaitu sebagai sumbangsih agar pembelajaran Penjaskes dapat berintegrasi dengan berbagai nilai sehingga dapat meningkatkan kualitas pendidikan.

E. Struktur Organisasi Penulisan

Penyusunan skripsi ini terdiri dari lima bab. Adapun uraian mengenai isi dari penulisan setiap babnya adalah sebagai berikut:

1. Dalam BAB I pendahuluan berisi uraian tentang pendahuluan dan merupakan awal dari penyusunan skripsi ini. Bab ini tersusun atas latar belakang penelitian, identifikasi masalah penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi.
2. Selanjutnya BAB II mengenai Kajian pustaka, Kerangka pemikiran, dan Hipotesis. Bab ini berfungsi untuk landasan teoritis dalam menyusun pertanyaan penelitian dan tujuan.
3. Kemudian BAB III Metode penelitian, berupa tentang penjabaran secara rinci mengenai metode penelitian, termasuk beberapa komponen seperti, lokasi dan subjek populasi/sampel penelitian, desain penelitian, metode penelitian, definisi operasional, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, serta teknik yang digunakan untuk menganalisis yang didapat.
4. Selanjutnya BAB IV hasil penelitian dan pembahasan, berisi tentang dua hlm utama, yaitu pengolahan dan analisis data (untuk menghasilkan temuan berkaitan dengan masalah penelitian, pertanyaan penelitian, hipotesis, tujuan penelitian, dan pembahasan atau analisis temuan. Untuk menghasilkan temuan berkaitan dengan masalah penelitian, pertanyaan penelitian dan tujuan penelitian) serta pembahasan atau analisis temuan (untuk mendiskusikan hasil temuan yang dikaitkan dengan dasar teoritis yang telah dibahas dalam BAB II).
5. Terakhir BAB V Kesimpulan dan Saran. Bab ini menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil dan analisis temuan di SMAN 10 Bandung.

