

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari sistem pendidikan secara keseluruhan, yang mempunyai tujuan untuk mengembangkan beberapa aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani olahraga. Melalui aktivitas jasmani anak akan memperoleh berbagai macam pengalaman yang berharga untuk kehidupan seperti kecerdasan, emosi, perhatian, kerjasama dan keterampilan. Pendidikan jasmani mempunyai peranan penting dalam proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis. Sarana untuk meningkatkan kualitas hidup sehat salah satunya adalah dengan pendidikan jasmani.

Menurut Sutarjo dan Tristyanto (2014) pendidikan jasmani berkewajiban untuk meningkatkan aspek jiwa dan raga yang mempengaruhi semua aspek kehidupan sehari-hari seseorang atau pribadi seseorang. Pendidikan jasmani menggunakan pendekatan keseluruhan yang mencakup semua kawasan baik organ motorik, kognitif, afektif maupun fisik. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus mempertimbangkan keseluruhan kepribadian siswa, sehingga pengukuran proses dan produk memiliki kedudukan yang sama penting. Melalui aktivitas pendidikan jasmani siswa dapat meningkatkan kesegaran jasmani, keterampilan motorik, serta nilai-nilai fungsional yang mencakup kognitif, afektif, dan psikomotorik. Kemampuan mempelajari tugas gerak merupakan salah satu faktor mempengaruhi keberhasilan siswa dalam proses pembelajaran gerak, terutama bila gerak-gerakan yang akan dipelajari memiliki kompleksitas yang cukup tinggi. Melalui kegiatan pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat tumbuh dan berkembang sehat dan segar jasmaninya, serta perkembangan pribadinya secara harmonis.

Proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan yang diselenggarakan di tingkat sekolah dasar dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah kemampuan motorik kasar. Siswa sekolah dasar kelas III pada dasarnya dapat dilihat dari kemampuan motoriknya. Perkembangan kemampuan motorik kasar bagi siswa sekolah dasar sangat penting karena pada usia anak sekolah unsur-unsur kemampuan motorik kasar anak lebih sering dilakukan oleh anak-anak seperti melompat, berlari, bahkan siswa mampu menggabungkan keterampilan dengan gerakan anggota tubuhnya seperti melempar dan menangkap.

Untuk mengembangkan kemampuan motorik kasar siswa diperlukan suatu proses pembelajaran yang dapat diukur secara objektif. Dalam materi pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan kelas III semester 2 terdapat materi Aktivitas Permainan salah satunya yaitu Melompat. Berdasarkan hasil observasi awal, kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan terkesan monoton dan jarang memperhatikan kemampuan motorik yang dimiliki siswa, khususnya kemampuan motorik kasar. Dengan demikian, mengacu pada hasil lokakarya kebugaran jasmani yang dilaksanakan pada tahun 1984, Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrumen / alat tes yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia karena TKJI disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia. TKJI dibagi dalam 4 kelompok usia, yaitu 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun dan 16-19 tahun (Nugroho, 2015). Ada 8 macam Tes Kebugaran Jasmani Indonesia salah satunya adalah *Vertical Jump* (Lompat Vertikal) yang cocok digunakan oleh guru sebagai alternatif untuk mengukur kemampuan melompat siswa.

Agar tes dapat dilakukan secara maksimal maka perlu adanya sebuah usaha untuk melatih kemampuan siswa dalam melompat. Dengan demikian *Skipping* dianggap dapat digunakan sebagai alternatif latihan yang dapat dilakukan oleh siswa agar mendapatkan hasil tes *Vertical Jump* yang maksimal. *Skipping* merupakan olahraga yang dilakukan dengan melompat dan itu dilakukan berulang kali dengan tali atau karet sebagai medianya. *Skipping* juga dapat digunakan untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan

kekuatan tubuh, karena olahraga ini sangat mudah dilakukan di tempat – tempat yang terbuka.

Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap Hasil Tes *Vertical Jump* Siswa Kelas III SDN Cinanggung”.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan :

1. Bagaimana proses latihan *skipping* secara terprogram agar berpengaruh terhadap hasil tes *vertical jump* siswa?
2. Apakah latihan *skipping* berpengaruh terhadap hasil tes *vertical jump* siswa?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang diuraikan, adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui sejauh mana proses latihan *skipping* secara terprogram dapat berpengaruh terhadap hasil tes *vertical jump* siswa.
2. Mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan *skipping* terhadap hasil tes *vertical jump* siswa.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik bagi pihak-pihak terkait secara teoritis maupun praktis. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat menjadi salah satu bahan kajian ilmiah bagi para guru maupun masyarakat yang akan mendalami tentang masalah kemampuan motorik kasar yang dimiliki

siswa dengan alat tes *vertical jump* dan menambah wawasan kepada dunia pendidikan anak pada khususnya tentang kemampuan motorik kasar pada siswa sekolah dasar dengan menggunakan alat tes *vertical jump* dan *skipping* sebagai alternatif untuk latihan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Setelah diketahui hasil tes *vertical jump* siswa, maka setiap siswa dapat mengembangkan kemampuan gerak sesuai dengan keterampilan yang dimilikinya.

b. Bagi Guru

Sebagai pedoman mengetahui tingkat kemampuan motorik kasar siswa, diharapkan dalam merancang setiap program pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dengan adanya kurikulum yang disesuaikan dengan ketrampilan yang dimiliki siswa.

c. Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan bagi peneliti tentang Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) khususnya mengenai *vertical jump* dan mengetahui pengaruh latihan *skipping* terhadap hasil tes *vertical jump* siswa.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini dimaksudkan untuk memberikan gambaran dan arah mengenai informasi permasalahan inti yang ada dalam suatu penelitian. Peneliti akan melakukan penelitian tentang “Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap Hasil Tes *Vertical Jump* Siswa Kelas III SDN Cinanggung” dimana peneliti memfokuskan pada hasil tes *vertical jump* siswa kelas IIIA sebagai kelas eksperimen yang berjumlah 24 siswa, dan kelas IIIB sebagai kelas kontrol yang berjumlah 24 siswa.

Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2019/2020. Adapun tempat yang dijadikan peneliti untuk melakukan penelitian yaitu di SDN Cinanggung yang beralamat di Komp. Pemda, Jl. Pendawa, Kaligandu, Kec. Serang, Kota Serang, Banten. Alasan peneliti

melakukan penelitian di SDN Cinanggung karena tempat ini merupakan tempat peneliti melaksanakan kegiatan Program Pengenalan Lapangan Satuan Pendidikan (PPLSP) dan berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan khususnya kelas III terlihat sangat monoton dan jarang memperhatikan kemampuan motorik kasar yang dimiliki siswa, dengan demikian ini menjadi introspeksi bagi peneliti untuk mengadakan proses pembelajaran yang baru dan menarik. Dengan adanya tes *vertical jump* yang jarang sekali digunakan di sekolah dasar, maka dengan demikian peneliti melakukan penelitian di kelas III dengan tujuan dapat memberikan pembelajaran yang dapat dinilai secara objektif berdasarkan panduan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Peneliti akan melakukan 3 tahapan dalam penelitian ini, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap penyelesaian. Dimana dalam tahap pelaksanaan pemberian perlakuan (*treatment*) peneliti akan menggunakan olahraga *skipping* sebagai alternatif latihan pada kelas eksperimen di setiap minggunya. Sebelum diberikan perlakuan (*treatment*), terlebih dahulu dilakukan tes awal (*pre-test*) dan setelah pemberian perlakuan (*treatment*) akan dilakukan tes akhir (*post-test*). Hal ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan nilai antara kelas eksperimen dan kelas kontrol. Data yang diperoleh dihitung secara statistik dengan membandingkan hasil *pre-test* dengan hasil *post-test*.