

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan usaha sadar dan berencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, dan kesehatan jasmani.

Pendidikan Dasar merupakan pondasi, dari pembangunan Nasional suatu bangsa, tidak hanya pada sumber daya alam yang melimpah, akan tetapi sumber daya manusia yang berkualitas akan meningkatkan daya saing suatu bangsa, sekaligus merupakan kekayaan dan investasi dimasa yang akan datang, sebagaimana diketahui pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan melalui berbagai kegiatan jasmani yang bertujuan mengembangkan individu secara organik, intelektual dan emosional (Ateng 1993). Olahraga, atau yang lebih populer saat ini disebut pendidikan jasmani, menurut Lutan. (2001: 34) Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan.

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses seseorang sebagai individu maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar melalui berbagai aktivitas fisik dalam rangka memperoleh keterampilan dan meningkatkan derajat kesegaran jasmani. Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik sebagai pembentukan diri, baik dalam hal fisik maupun mental.

Tujuan pendidikan jasmani juga selaras dengan tujuan umum pendidikan. Pendidikan yang begitu luhur hanya akan dicapai setelah melalui masa yang cukup lama. Kegiatan olahraga sebagai bentuk olah tubuh khususnya bagi anak-anak di masa pertumbuhan seperti di sekolah dasar sangat perlu dibina, dibimbing dan diarahkan serta dilakukan dengan teratur

agar pertumbuhan anak berjalan secara wajar dan teruji. Untuk mencapai tujuan tersebut, guru pendidikan jasmani harus merancang dan melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani sesuai dengan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik anak sekolah dasar. Salah satu materi yang tertera dalam kurikulum, baik kurikulum 2006 maupun 2013 adalah materi atletik yang diberikan sejak sekolah dasar sampai perguruan tinggi.

Pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya peningkatan kehidupan manusia, hasil yang diharapkan itu akan dapat dicapai dalam waktu cukup lama. Oleh karena itu, pendidikan jasmani dan olahraga terus ditingkatkan dan dilakukan dengan kesabaran dan keikhlasan. Pendidikan jasmani selain dilakukan melalui aktivitas fisik juga dapat dilakukan melalui permainan yang dirancang untuk meningkatkan derajat kesegaran jasmani. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan.

Olahraga Atletik merupakan olahraga tertua di dunia bahkan di sebut juga *mother of sports* yaitu sebagai ibu atau induk dari olahraga, karena olahraga ini merupakan olahraga pertama kali yang ada di dunia menurut Eddy Purnomo dan dapan (2011:3) olahraga ini sangat terkenal pada masa kejayaan, di mulai dari Negara Yunani Negara-negara di Benua Eropa sampai Amerika dan seluruh Dunia masyarakat sangat antusias dan bersemangat dalam memaikannya,

Ditinjau dari aspek gerakannya, gerakan yang terdapat dalam cabang atletik merupakan gerak dasar yang sering dilakukan manusia seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar. Dalam ruang lingkup permainan dan olahraga, atletik merupakan salah satu cabang yang diajarkan dalam pendidikan jasmani. Tujuan diajarkannya cabang atletik yaitu untuk membantu perkembangan dan pertumbuhan siswa dalam kemampuan gerak anak serta mengenalkan nomor-nomor cabang atletik. Kemampuan gerak anak dapat ditingkatkan melalui ruang lingkup permainan dan olahraga. Oleh karena itu, cabang atletik diajarkan di sekolah-sekolah.

Dalam ruang lingkup permainan dan olahraga di sekolah, diajarkan berbagai macam nomor cabang atletik. Adapun nomor-nomor atletik yang diajarkan meliputi jalan, lari, lompat, dan lempar. Dari tiap-tiap nomor tersebut di dalamnya terdapat beberapa nomor yang diajarkan. Untuk nomor lari terdiri dari lari jarak pendek, jarak menengah, jarak jauh, lari gawang, dan lari sambung. Nomor lompat meliputi lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, dan lompat tinggi/galah. Nomor lempar meliputi lempar cakram, lempar lembing, tolak peluru dan lontar martil.

Salah satu nomor lompat dalam cabang atletik yaitu lompat jauh yang mempunyai peran penting untuk menunjang perkembangan dan pertumbuhan anak. Pengertian dari lompat jauh adalah melakukan suatu bentuk gerakan lompatan dengan tujuan untuk memperoleh hasil lompatan yang sejauh-jauhnya. Kelangsungan gerak pada lompat jauh adalah awalan, tumpuan, posisi saat melayang di udara dan posisi saat mendarat. Di dalam lompat jauh terdiri dari tiga macam gaya yaitu: lompat jauh gaya jongkok (*sit down in the air*), lompat jauh gaya berjalan di udara (*walking in the air*) dan lompat jauh gaya bergantung di udara (*schnepper*)

Sekolah dasar adalah pendidikan awal yang dapat dilibatkan dalam mengembangkan pertumbuhan fisik dan kemampuan gerak siswa. Siswa sekolah dasar tidak dapat dipisahkan dari kegiatan bermain begitu pula siswa kelas V yang secara karakteristik emosional masih sangat suka bermain, mereka lebih suka bermain secara berkelompok dibandingkan secara individual dan menginginkan kebebasan tapi masih dalam pengawasan orang dewasa.

Berdasarkan karakteristik tersebut, maka pembelajaran lompat jauh di sekolah dasar harus disesuaikan dengan kondisi siswa. Perlu diketahui oleh seorang guru bahwa siswa sekolah dasar mempunyai karakter cepat bosan. Untuk mengatasi hal tersebut, maka pembelajaran lompat jauh hendaknya bisa diajarkan secara bervariasi dalam bentuk aktivitas yang menyenangkan. Upaya meningkatkan hasil belajar siswa terhadap pelajaran atletik harus diterapkan melalui bentuk-bentuk permainan dan model pembelajaran yang sesuai dengan

tingkat perkembangan siswa. Seorang guru harus mampu menerapkan permainan dan bentuk pembelajaran yang baik dan tepat. Dengan bentuk pembelajaran yang tepat, siswa akan mudah menerima materi pelajaran dan hasilnya juga akan optimal.

Dalam melaksanakan pembelajaran atletik di sekolah, masih banyak guru penjas yang belum memberikan suatu bentuk pelajaran atletik yang sesuai, masih menggunakan pembelajaran yang konvensional. Siswa perlu diberikan materi pelajaran dengan benar yang tersusun dengan baik dan menarik. Hal ini karena, anak-anak usia sekolah berada pada masa perkembangan dan pertumbuhan, sehingga pembelajaran atletik yang diberikan harus disesuaikan dengan tingkat perkembangan anak. Tingkat usia SD (Sekolah Dasar) merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan sehingga di tingkat usia anak SD khususnya kelas V masih didominasi oleh masa bermain (siswa tertarik pada permainan) sehingga guru harus menyesuaikan dengan usia perkembangan siswa. Disamping itu siswa juga kurang motivasi dalam melakukan pembelajaran materi atletik yang sering diajarkan karena penyampaian materi yang monoton yaitu hanya menjelaskan teori dan melakukan demonstrasi dan siswa langsung di suruh praktik, tanpa ada latihan khusus untuk mengembangkan gerak siswa hal tersebut membuat siswa cepat bosan dan berakibat pada nilai praktik siswa menjadi rendah.

Berdasarkan hasil observasi di SD Negeri Sindangmandi dengan mengajukan pertanyaan terkait bentuk pembelajaran kepada guru penjas dan melihat arsip nilai guru penjas pada materi lompat jauh gaya jongkok, dapat diketahui pelaksanaan pembelajaran penjas secara keseluruhan telah berjalan dengan baik, Namun dalam pembelajaran atletik khususnya materi lompat jauh gaya jongkok, masih banyak siswa yang belum maksimal terutama dalam nilai keterampilan yaitu masih banyak siswa yang nilainya di bawah KKM <70, Hal tersebut disebabkan karena faktor perencanaan, pengemasan dan penyajian pembelajaran yang kurang menarik, serta pembelajaran yang monoton yaitu pembelajaran yang bertujuan pada penguasaan teknik dan prestasi menjadikan siswa kurang berminat terhadap pembelajaran lompat

jauh. Permasalahan pembelajaran tersebut tentunya berakibat pada keterampilan siswa dalam pembelajaran olahraga atletik khususnya materi lompat jauh gaya jongkok, baik yang berhubungan dengan penguasaan teknik dasar ataupun nilai keterampilan praktik lompat jauh gaya jongkok yang masih belum mencapai maksimal.

Seiring dengan kemajuan dan perkembangan zaman terdapat banyak modifikasi proses pembelajaran dengan menggunakan ragam permainan rakyat yang dampaknya sangat baik untuk membuat proses pembelajaran lebih menarik dan siswa yang mengikutinya pun memiliki antusiasme yang tinggi, hal ini sangat lah mempermudah proses pembelajaran, karena guru mampu mengemas pembelajaran dengan baik dengan menerapkan salah satu permainan, banyak ragam dan jenis permainan yang cocok untuk diterapkan dalam masalah ini, salah satunya yaitu permainan lompat katak.

Berdasarkan uraian di atas, maka perlu dilakukan penelitian mendalam mengenai keefektifan penerapan permainan lompat katak sebagai salah satu alternatif dalam upaya meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok. Penelitian ini akan di laksanakan dengan menggunakan Penelitian Tindakan kelas (PTK). Hal ini di lakukan sebagai upaya untuk mencapai nilai maksimal siswa dalam olahraga atletik nomor lomat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD negeri Sindangmandi.

B. Rumusan Masalah

Dari penjelasan latar belakang di atas, maka masalah yang dapat di rumuskan adalah sebagai berikut.

“Apakah permainan lompat katak dapat meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri Sindangmandi?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukukan bertujuan untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok melalui permainan lompat katak pada siswa kelas V SD Negeri Sindangmandi.

D. Manfaat Penelitian

Dari penelitian yang akan di lakukan ini di harapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Praktis

1) Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan mampu membuat siswa merasa senang ketika mengikuti pembelajaran dan penelitian, hal ini di karnakan diterapkannya permainan lompat katak dimana siswa bisa sambil bermain

2) Bagi Guru

Dengan dilaksanakannya penelitian ini maka guru diharapkan mampu mengetahui kelemahan yang ada pada diri guru, sehingga bisa menjadi koreksian, dan guru dapat mengetahui bahwa permainan ini cukup efektif dalam meningkatkan kemampuan lompat jaug gaya jongkok pada siswa.

3) Bagi Peneliti

Sebagai acuan untuk lebih mengetahui berbagai manfaat dari permainan lompat katak dan keefektifannya permainan ini ketika diterapkan pada materi lompat jauh gaya jongkok

4) Bagi Sekolah

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam mata pelajaran PJOK materi atletik cabang lompat jauh gaya jongkok.

2. Manfaat Teoritis

1) Mampu berkontribusi dalam dunia penelitian dengan sumbangan penelitian pada dunia pendidikan khusus nya mata pelajaran PJOK tentang penerpan permainan lompat katak dalam meningkatkan hasil kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

2) Mampu menambah draf khasanah kepustakaan pada bidang pendidikan khususnya pendidikan dasar, mata pelajaran PJOK

E. Definisi Istilah

1. Atletik Atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga, yang terdiri dari jalan, lari lempar, lompat. Gerakan ini menjadi dasar dari semua cabang olahraga karena gerakan-gerakannya sama seperti gerakan manusia dalam kegiatan sehari-hari.
2. Lompat katak Permainan lompat katak merupakan permainan yang gerakannya menyerupai katak melompat. Menurut Hendrayana (2007, hlm. 82) bahwa “yang membedakan lompat katak dan lompat kelinci adalah pada saat mendarat, yang membedakan katak setelah melompat akan mendarat dengan kaki yang sama, sementara kelinci setelah melompat akan mendarat dengan kaki depan”.
3. Lompat jauh gaya jongkok Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik. Lompat jauh merupakan suatu bentuk gerakan melompat, melayang dan mendarat sejauh-jauhnya. Gerakan-gerakan dalam lompat jauh tersebut harus dilakukan secara baik dan harmonis tidak diputus-putus pelaksanaannya agar diperoleh lompatan sejauh-jauhnya.