

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan Jasmani merupakan pendidikan yang melibatkan semua aspek gerak. Proses Pendidikan Jasmani mampu menjadikan manusia untuk berkembang dalam hal gerak.

Pendidikan Jasmani sangat penting untuk dipelajari karena Pendidikan Jasmani merupakan kebutuhan manusia untuk pertumbuhan dan perkembangan. Melakukan aktivitas jasmani secara teratur dan sesuai dengan kebutuhan yang diinginkan, dapat meningkatkan kebugaran jasmani serta mampu mengembangkan keterampilan gerak. Syarifuddin (1992 : 4) mengemukakan bahwa Pendidikan Jasmani adalah:

Suatu proses melalui aktivitas, yang dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai yang positif bagi setiap warga Negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

Pendidikan Jasmani yang dikemukakan oleh Syarifuddin ini jelas-jelas diakuinya bahwa pendidikan jasmani ini merupakan aktivitas untuk merangsang pertumbuhan, perkembangan, kemampuan, keterampilan, pembentukan watak serta nilai-nilai positif. Didalam kehidupan sehari-hari tindakan nyata yang dilakukan seperti dalam aktivitasnya melibatkan unsur kerja keras, kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian dan menghargai lawan.

Pendidikan Jasmani mengajak siswa untuk dapat tumbuh dan berkembang sesuai dengan keinginannya. Akan tetapi kenyataan dilapangan mengakibatkan pendidikan jasmani menjadi suatu pelajaran yang menjenuhkan, monoton, membosankan dan melelahkan serta tidak relevan dengan konsep pendidikan jasmani itu sendiri. Sebagai contoh, ketika seorang guru pendidikan jasmani memberikan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, guru pendidikan jasmani memberikan pembelajaran dengan gerakan orientasi terlebih dahulu sebelum

memulai pembelajaran inti. Sebelum melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok, guru pendidikan jasmani memberikan gerakan yang menjurus ke gerakan lompat jauh gaya jongkok seperti berlari, melompat, dan mendarat, sehingga anak merasa tugas geraknya tidak terlalu sulit, tetapi tetap menantang dan menyenangkan.

Guru Pendidikan Jasmani harus banyak memberikan kesempatan bermain pada anak dalam pembelajaran pendidikan jasmani maka penyesuaian anak terhadap keperluan hidupnya didalam masyarakat akan baik. Masa persiapan anak untuk menjadi dewasa, tidak cukup di isi dengan pelajaran-pelajaran tentang pengetahuan saja, tetapi bermain yang mampu mengembangkan fisik dan mental anak yang sesuai dengan perkembangannya. Di samping itu guru pendidikan jasmani di Sekolah Dasar (SD) harus dapat merancang model pembelajaran yang serius tapi santai.

Permainan anak sering juga disebut permainan dasar atau permainan sederhana, yaitu permainan yang berada di luar wilayah permainan formal yang umumnya sudah berkembang karena adanya peraturan baku serta organisasi yang mengelolanya, seperti sepak bola, tenis, voli, dan sebagainya. Permainan sederhana adalah permainan yang sebagian timbul dari permainan-permainan rakyat, permainan anak-anak, permainan tradisional, dan sebagainya. Karena manfaatnya dari segi gerak dan kebugaran fisik, permainan ini dipandang penting untuk dikembangkan dan digunakan di sekolah-sekolah, dengan dinamakan sebagai permainan dasar atau sering juga disebut permainan kecil.

Permainan anak dengan alat dan media merupakan aktivitas bermain yang memerlukan adanya alat dan media agar permainan itu bisa berlangsung. Meskipun demikian, sebenarnya alat dan media yang diperlukan tidak perlu alat dan media yang mahal, apalagi harus dibatasi oleh ketentuan-ketentuan baku yang mempersulit. Sebagai alat pendidikan dalam pendidikan jasmani, permainan yang sederhana dengan alat dan media yang juga sederhana dapat dipilih oleh guru, tanpa mengurangi ke hikmatan dan kemeriahan pembelajaran. Bahkan dengan permainan-permainan sederhana, hsl tersebut bermanfaat bagi perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial anak tetap dapat dimaksimalkan.

Manfaat dari permainan dengan alat dan media tentu berbeda dengan permainan tanpa alat, yang lebih banyak ditujukan pada pengembangan kecepatan, kelincahan, serta peningkatan waktu reaksi memanfaatkan gerak-gerak lokomotor. Permainan dengan alat biasanya lebih diarahkan untuk mengembangkan keterampilan manipulatif (memainkan alat) dengan tangan atau dengan bagian tubuh lainnya. Sebagaimana diketahui, keterampilan manipulatif terdiri dari gerak menangkap, melempar, menyetop bola, memukul dengan alat, menyundul, memantul atau melambungkan. Sedangkan permainan dengan media biasanya untuk memberikan daya tarik siswa dalam pembelajaran berlangsung. Dan permainan dengan media biasa dipakai dalam pembelajaran atletik seperti dalam pembelajaran lompat jauh dengan memakai media yang menarik sehingga siswa lebih tertarik untuk melakukan pembelajaran.

Menurut Muhtar (2009:52) menyatakan bahwa lompat jauh adalah:

Suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selamanya mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada suatu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Lompat jauh terdiri dari awalan, tumpuan (tolakan), melayang dan mendarat. Keempat unsur ini merupakan suatu kesatuan yaitu urutan lompatan yang tidak terputus. Menurut Muhtar (2009:57) menyatakan bahwa:

Untuk memperoleh suatu hasil yang optimal dalam lompat jauh, selain atlet itu harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan dan koordinasi gerakan, juga harus memahami dan menguasai teknik untuk melakukan gerakan lompat jauh serta dapat melakukannya dengan cepat, tepat, luwes dan lancar.

Untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dalam pembelajaran pendidikan jasmani, penulis menerapkan permainan melewati pertahanan musuh sebagai acuan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok bagi siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani.

Semua rintangan atau penghalang, menjelma menjadi daya tarik tersendiri bagi siswa sekolah dasar. Mereka akan terangsang untuk mencoba melakukan lompatan. Alat-alat itu seolah-olah mengajak untuk dilompati karena berada di

tengah arena yang biasa dilewati anak-anak sebelum mereka masuk sekolah. Upaya memanipulasi lingkungan sekitar untuk membangkitkan daya tarik bagi anak. Misalnya, Garis-garis, kardus, Gawang Aman dan karet yang dibentangkan untuk membentuk tantangan yang berbeda-beda.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SD Negeri Arjasari Kecamatan Serangpanjang Kabupaten Subang, peneliti mendapatkan beberapa permasalahan. adapun permasalahannya diantaranya sebagai berikut :

1. Sebagian siswa mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok, meskipun dalam proses pembelajarannya guru telah mendemonstrasikan gerakan lompat jauh gaya jongkok.
2. Kurangnya rasa percaya diri dalam melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok. Hal ini disebabkan karena siswa sangat jarang dalam melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok, sehingga pada saat melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok siswa cenderung tidak memiliki keyakinan untuk dapat melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok. Contohnya ada beberapa murid yang belum apa-apa sudah merasa tidak mampu. Ini dikarenakan kurangnya rasa percaya diri dan besarnya rasa rendah hati.
3. Beberapa siswa merasa takut untuk melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok. Hal ini dikarenakan peserta didik takut akan jatuh atau keseleo. Menjaga atau menolong tepat pada saatnya, akan menekan rasa takut tersebut.

Untuk mengetahui kemampuan awal pada gerak dasar lompat jauh gaya jongkok yang akan dijadikan sebagai data awal, maka peneliti melakukan tes lompat jauh gaya jongkok.

**Tabel. 1.1**  
**Hasil Tes Awal Keterampilan Lompat Jauh Gaya jongkok**

No.	Nama	Aspek Yang Dinilai																Skor	Nilai	Ket.		
		Awalan				Tolakan				Melayang				Mendarat						T	BT	
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4					
1.	Ai Siti N		✓				✓				✓				✓				6	37		✓
2.	Ani Nurlani	✓				✓				✓					✓				4	25		✓
3.	Agus S		✓				✓				✓					✓			8	50		✓
4.	Ana Juliana			✓				✓			✓				✓				10	62		✓
5.	Asal A				✓			✓				✓					✓		14	68	✓	
6.	Ananda Fitri			✓			✓			✓				✓					7	43		✓
7.	Cepi Hudin			✓				✓			✓				✓				10	62		✓
8.	Dede Rahayu			✓			✓				✓				✓				7	43		✓
9.	Jamil M.H			✓					✓			✓					✓		14	87	✓	
10.	M.A Ridho		✓					✓				✓			✓				10	62		✓
11.	Neri Nur H		✓				✓				✓				✓				7	43		✓
12.	Nur Cahyati			✓			✓			✓				✓			✓		7	43		✓
13.	Nina Maryati			✓			✓			✓				✓					7	43		✓
14.	Rispan R			✓		✓				✓				✓					6	37		✓
15.	Rosita		✓				✓			✓				✓					6	37		✓
16.	Sri. D		✓				✓				✓				✓				8	50		✓
17.	Sendy H			✓				✓				✓					✓		12	75	✓	
18.	Silvy Fitriani			✓			✓				✓				✓				9	56		✓
19.	Saripah		✓			✓				✓				✓					5	31		✓
20.	Sandi S.S			✓				✓				✓					✓		12	75	✓	
21.	Tiara Nipoanti		✓				✓				✓				✓				8	50		✓
22.	Apep M			✓			✓				✓			✓					8	50		✓
23.	Windi J		✓				✓				✓			✓					7	43		✓
24.	Yani H		✓			✓				✓				✓					5	31		✓
25.	Diki Permana			✓			✓				✓				✓				9	56		✓
Jumlah																				4	21	
Prersentare																				16 %	84 %	

Keterangan :

T = Tuntas

BT = Belum Tuntas

Skor Ideal = 16

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor Ideal}} \times 100\%$$

Nilai KKM = 65

Jika siswa mendapat nilai  $\geq 65$  dikatakan tuntas.

Jika siswa mendapat nilai  $\leq 65$  dikatakan tidak tuntas.

Dalam pembelajaran atletik khususnya pembelajaran lompat jauh gaya jongkok Sebagian siswa mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok, meskipun dalam proses pembelajarannya guru telah mendemonstrasikan gerakan lompat jauh gaya jongkok. Sehingga yang tuntas dalam pembelajaran lompat jauh hanya 4 orang yang lulus dari 25 siswa. Ditinjau dari permasalahan tersebut, peneliti memberikan tindakan untuk pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dalam bentuk permainan Melewati Pertahanan Musuh, yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Salah satu bentuk pembelajarannya adalah melakukan lompat jauh gaya jongkok dalam bentuk permainan Melewati Pertahanan Musuh.

Dari paparan diatas, maka penulis mengambil judul “**Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Permainan Melewati Pertahanan Musuh Di Kelas V Sdn Arjasari Kecamatan Serangpanjang Subang**”.

## **B. Rumusan Masalah dan Pemecahan Masalah**

### **1. Rumusan Masalah**

Dari penjelasan latar belakang masalah, peneliti akan menerapkan pembelajaran Lompat Jauh Gaya jongkok dengan menggunakan permainan Melewati Pertahanan Musuh di SDN Arjasari. Peneliti merumuskan masalah tersebut, sebagai berikut :



1. Bagaimana perencanaan pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok melalui permainan melewati pertahanan musuh di kelas V ?
2. Bagaimana pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok melalui permainan melewati pertahanan musuh di kelas V ?
3. Bagaimana aktivitas siswa dalam pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok melalui permainan melewati pertahanan musuh di kelas V ?
4. Bagaimana hasil belajar siswa dalam pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok melalui permainan melewati pertahanan musuh di kelas V ?

## **2. Pemecahan Masalah**

Upaya untuk memecahkan permasalahan yang dirumuskan di atas perlu dilaksanakan bentuk pembelajaran yang dapat menyelesaikan permasalahan tersebut melalui Penelitian Tindakan Kelas.

Dalam penelitian ini, masalah yang timbul berkaitan dengan hasil belajar siswa tentang gerak dasar lompat jauh gaya jongkok. Mengacu dari akar permasalahan tersebut, maka peneliti berkeyakinan bahwa untuk mengatasi permasalahan itu, dengan menggunakan modifikasi permainan kedalam permainan melewati pertahanan musuh. Tahapan penerapan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan modifikasi Permainan melewati perhanan musuh adalah sebagai berikut:

### **a. Tahap Perencanaan**

Dalam tahap perencanaan ini, peneliti terlebih dahulu menyusun persiapan-persiapan yang akan dilaksanakan dalam penelitian. Persiapan disesuaikan dengan materi pembelajaran yang akan diberikan kepada siswa. Materi yang akan disampaikan berkaitan dengan pembelajaran Atletik, yaitu lompat jauh gaya jongkok. Dimana dalam pelaksanaan pembelajaran ini peneliti akan menggunakan modifikasi permainan, yaitu permainan melewati pertahanan musuh yang diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Adapun alat, media dan sumber pembelajaran yang dipersiapkan dalam perencanaan ini adalah sebagai berikut:

- 1) Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) tentang lompat jauh.
- 2) Lapangan .
- 3) Media yang akan digunakan dalam penelitian ini, khususnya dalam pembelajaran lompat jauh. Mediana diantaranya:
  - a) Bambu kecil berukuran satu meter.
  - b) Tali karet.
  - c) Kardus.
  - d) Gawang aman.

- 4) Menyiapkan instrumen penelitian seperti lembar wawancara, catatan lapangan, lembar observasi, lembar penelitian, dan lembar tes kemampuan siswa.

b. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan ini, peneliti melaksanakan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan permainan melewati pertahanan musuh dengan menggunakan alat seperti bambu, tali karet, kardus dan gawang aman.

c. Aktivitas Siswa

Dalam pembelajaran lompat jauh melalui permainan melewati pertahanan musuh ini memberikan nuansa yang berbeda pada aktivitas siswa di lapangan. Dan minat siswa terhadap pembelajaran lompat jauh ini menjadi tinggi. Dengan adanya media-media seperti bambu, kardus, karet dan gawang aman, siswa menjadi tertarik untuk memecahkan rasa keingintahuannya terhadap pembelajaran lompat jauh dengan adanya media-media media-media seperti bambu, kardus, karet dan gawang aman. Sehingga aktivitas siswa dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok mrenjadi lebih baik.

d. Hasil belajar

Peran dari memodifikasi permainan pembelajaran ini memberikan hal yang positif, terutama pada peningkatan hasil belajar sisiwa terhadap pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Adapun hasil yang dicapai dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan pertahanan musuh ini adalah sebagai berikut :



- 1) Siswa akan lebih mudah dalam mengingat pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan melewati pertahanan musuh. Sehingga kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok menjadi lebih baik.
- 2) Dari yang disampaikan guru dalam melakukan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan melewati pertahanan musuh dapat mudah di mengerti siswa dengan baik.
- 3) Situasi belajar menjgajar akan lebih efektif karena daya tarik siswa tinggi dengan adanya modifikasi kedalam permainan dan adanya media-media yang dipakai.

### **C. Tujuan Penelitian**

Sejalan dengan rumusan masalah yang telah dipaparkan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui seberapa jauh perencanaan yang dilakukan sebelum memulai pembelajaran penjas di Sekolah Dasar khususnya pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok di kelas V ?
2. Mengetahui pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok melalui permainan Melewati Pertahanan Musuh di kelas V ?
3. Mengetahui bagaimana aktivitas siswa dalam melakukan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melauai permainan Melewati Pertahanan Musuh di kelas V ?
4. Mengetahui bagaimana hasil pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok melalui permainan Melewati Pertahanan Musuh di kelas V ?

### **D. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan latar belakang yang telah penulis paparkan, maka dari itu penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat. Adapun manfaat dari penelitian ini, yaitu :

### **1. Bagi Siswa**

- a. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan siswa tidak lagi mengalami kesulitan dalam melakukan lompat jauh.
- b. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan siswa dapat memiliki kemampuan gerak dasar lompat jauh yang baik dalam pembelajaran pendidikan jasmani, sebagai pengaruh dari modifikasi permainan.
- c. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan rasa takut siswa dalam melakukan lompat jauh dapat berkurang.
- d. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan siswa bisa lebih termotivasi dalam melaksanakan pembelajaran lompat jauh pada saat mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani.
- e. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan rasa percaya diri siswa dapat meningkat dalam pembelajaran lompat jauh.

### **2. Bagi Guru**

- a. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan guru pendidikan jasmani bisa lebih kreatif dalam menciptakan media pembelajaran untuk berjalannya proses kegiatan belajar mengajar.
- b. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan guru pendidikan jasmani bisa lebih memahami akan pentingnya modifikasi permainan pada pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya pada pembelajaran lompat jauh.

### **3. Bagi Sekolah**

- a. Dapat dijadikan sebagai tolak ukur dalam peningkatan hasil belajar siswa, khususnya dalam pembelajaran lompat jauh.
- b. Dapat dijadikan bahan evaluasi tentang keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar.

### **4. Bagi Lembaga**

- a. Dapat dijadikan sebagai acuan untuk dapat memberikan suntikan motivasi untuk menciptakan tenaga pengajar yang berkualitas di masa yang akan datang.

- b. Dapat diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya dalam pembelajaran lompat jauh.

## 5. Bagi Peneliti

### a. Pribadi

- 1) Dapat memperoleh data dan informasi yang transparan tentang permasalahan-permasalahan di dalam proses kegiatan belajar mengajar pada siswa kelas V dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh.
- 2) Dapat memperoleh pengetahuan, pemahaman, dan pengalaman dalam menyusun karya ilmiah.
- 3) Dapat memberikan pengetahuan baru tentang karakteristik-karakteristik siswa kelas V dalam mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani.

### b. Peneliti lain

- 1) Dapat dijadikan sebagai sumber atau referensi bagi peneliti lain dalam melakukan penelitian selanjutnya.
- 2) Dapat memperoleh pengetahuan baru tentang pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pembelajaran pada lompat jauh.

## E. Batasan Istilah

Untuk menghindari salah penafsiran terhadap pokok permasalahan yang diteliti ini, berikut ini akan dijelaskan istilah-istilah yang perlu diketahui kejelasannya, sebagai berikut :

**Pendidikan Jasmani** adalah suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dalam usaha mencapai tujuan pendidikan (Aip Syarifuddin dan Muhadi 1993 : 4).

**Meningkatkan** adalah Suatu proses perubahan yang terjadi pada diri dari hasil belajar atau latihan (Sisdiknas dalam Eddy Joejana 2008 : 11).

**Athletik** adalah cabang olahraga yang dipertandingkan atau diperlombakan, yang meliputi atas nomor lari, lompat dan lempar. (Tatang Muchtar 2010 : 1).

**Lompat Jauh** adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selamanya mungkin di udara

(melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada suatu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya (Tatang Muhtar 2009:52).

**Gerak dasar** adalah kemampuan awal yang dimiliki seseorang (Kamus Besar : 259) dalam Eddy Joehana : Landasan dalam pengembangan Ketemapilan yang boleh kompleks (UT dalam Eddy Joehana 2000 : 63).

**Permainan** adalah bagian dari studi Pendidikan Jasmani yang mempunyai banyak sekali kegiatan. Seperti halnya kegiatan-kegiatan Pendidikan Jasmani pada umumnya permainan dapat mengembangkan kemampuan-kemampuan yang bersifat jasmani, koordinasi gerak, kejiwaan dan sosial. (Poncopoetro, 2000:21).

