

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang masalah

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak dan ketrampilan berpikir. Olah raga dan kesehatan di rencanakan secara sistimatis dalam rangka mencapai suatu tujuan pendidikan Nasional. Pendidikan sebagai proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup.

Pendidikan jasmani olah raga dan kesehatan yang di ajarkan di sekolah memiliki peran yang sangat penting dan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk dapat belajar melalui aktifitas jasmani secara sistimatis. pembekalan pengalaman belajar diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan sfikis untuk membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Secara sederhana pendidikan jasmani adalah proses belajar untuk bergerak dalam mencapai tujuan. Bergerak bagi anak merupakan kebutuhan yang sangat penting bahkan hampir sebagian dari seluruh waktunya di habiskan untuk bergerak misalnya :

berjalan, berlari, menolak, melompat, dan melempar. Gerakan yang dimiliki oleh anak dapat di manfaatkan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani terutama yang erat kaitanya dengan pertumbuhan dan perkembangan

jasmani,mental, emosional mengembangkan gerak dasar, menanamkan nilai sikap, dan kebiasaan hidup sehat.

Kegiatan yang cocok dengan perilaku anak adalah kegiatan atletik karena memiliki kegiatan yang khas yaitu:jalan,lari,lempar,dan lompat yang merupakan pondasi bagi ketrampilan anak dalam bermain.Atletik dapat di kembangkan menjadi kegiatan bermain atau olah raga yang dilombakan dalam bentuk : jalan, lari, lempar dan lompat Salah satunya nomor lompat yaitu lompat jauh.

Yudha M . Saputra (2001 : 63) Mengungkapkan bahwa :

Lompat merupakan salah satu aktifitas pengembangan kemampuan daya gerak yang dilakukan dari satu tempat ke tempat lainnya.. Dalam lompat jauh adalah : suatu bentuk gerakan melompat,mengangkat kaki ke atas kedepan,belakang dalam upaya membawa titik berat selama mungkin di udara dengan tolakan satu kaki untuk menempuh jarak yang sejauh –jauhnya”

Dalam proses pembelajaran lompat jauh, guru harus lebih memfokuskan proses kemampuan gerak dominant, keseimbangan dan kekuatan otot tungkai melalui pendekatan permainan.

Cabang atletik pada nomor lompat jauh di sekolah kurang berkembang disebabkan oleh beberapa factor diantaranya: tidak mempunyai bak lompat, kurangnya minat siswa dan tidak adanya upaya guru penjas memodifikasi pembelajaran lompat jauh. Sarana merupakan paktor pendukung untuk menunjang tercapainya dalam proses pembelajaran secara aksimal. Dalam kenyataanya sekolah tidak memiliki sarana itupun merupakan suatu kendala terutama di SDN 1 Pegagan Lor Kecamatan Kapetakan Kabupaten Cirebon tidak berkembang.

Selain sarana kurang memadai factor lain minat siswa terhadap pembelajaran atletik terutama lompat jauh masih kurang, sehingga siswa tidak aktif.

Hal ini di sebabkan karena anak merasa takut untuk melakukan lompat jauh, anak juga merasa bosan untuk mengikuti pembelajaran yang hanya belajar melompat tanpa adanya rangsangan yang dapat membangkitkan kesenangan dan kegembiraan siswa. Salah satu penyebab ketidak berhasilan siswa, berdasarkan hasil pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung, dapat terlihat dari kinerja guru dan aktifitas siswa .

Untuk mencapai keberhasilan tersebut di mulai dari guru yang notabene merupakan penggerak dalam pembelajaran, sedangkan siswa hanya sebagai orang yang dipimpin dan diberi pengarahan, bimbingan, dan pembelajaran yang bermanfaat bagi dirinya sendiri dan orang lain. Dalam hal ini, kinerja guru sangat berpengaruh terhadap aktifitas siswa dalam pembelajaran, guru mesti kreatif untuk menciptakan pembelajaran yang PAIKEM (Pembelajaran Aktif Kreatif dan menyenangkan) terutama pada pembelajaran penjas sehingga didapat hasil dari pendidikan melalui pembelajaran yang bermutu.

Berdasarkan hasil pengamatan dan data yang diperoleh pada saat pembelajaran dasar-dasar lompat jauh berlangsung, tidak semua siswa memperhatikan maka hasil tolakan melum maksimal, atau tujuan belum tercapai.

Adapun penyebab ketidak berhasilan siswa tersebut berdasarkan hasil pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung di antaranya :

1. Hasil observasi guru dalam mengajar.

- a. Guru dalam menyajikan pelajaran masih menggunakan konvensional diawali dengan menjelaskan dan mendemonstrasikan.
- b. Guru dalam memberikan penugasan pada koordinasi lompat jauh
- c. Guru dalam mengintruksikan tugas berorientasi pada produk lompatannya
- d. Guru tidak inisiatif untuk menyediakan alat pembelajaran

2. Hasil observasi tampilan siswa :

- a. Siswa sulit menguasai tugas gerak yang diberikan karena kesempatan untuk melakukan sangat terbatas.
- b. Siswa tidak bisa memahami dan melakukan tugas gerak yang diintruksikan oleh guru karena banyaknya komponen yang harus dilakukan.
- c. Siswa tidak konsentrasi pada penguasaan gerak pada gerakan lompat jauh.

3. Fasilitas olah raga.

- a. Fasilitas olah raga tidak setandar dan jumlahnya terbatas.
- b. Alat dan media pembelajaran tidak difungsikan.
- c. Hanya memiliki satu bak lompat itupun terbatas.

Berdasarkan pelaksanaan tes awal pada lompat jauh dengan gaya jongkok dengan hasil tolakan siswa masih jauh di bawah nilai yang ditetapkan. Adapun nilai yang dihasilkan atau diperoleh siswa adalah sebagai berikut :

Tabel 1.1
Data Awal Hasil Belajar Siswa

No	Nama Siswa	L/P	ASPEK YANG DI NILAI				Jumlah Skor	Nilai	Predikat	Lulus	Tidak lulus
			Awalan	Tolakan	Sikap Melayang Di udara	Mendarat					
1	Abdul mutolib	L	1	1	1	2	5	31,25	D	-	TL
2	Agus susanto	L	1	2	1	1	5	31,25	D	-	TL
3	Ayu lestari	P	1	1	2	3	7	43,75	C	-	TL
4	Ayu W	P	3	1	2	1	7	43,75	C	-	TL
5	Agus R	L	1	1	1	2	5	31,25	D	-	TL
6	Abi maulana	L	1	1	1	1	4	25	D	-	TL
7	Anggara	L	3	3	3	3	12	75	B	L	-
8	Agustin	P	1	1	1	1	4	25	D	-	TL
9	Azizia	P	3	3	3	3	12	75	B	L	-
10	Amana	L	1	2	1	1	5	31,25	D	-	TL
11	Anggraeni	P	1	1	3	1	6	37,5	D	-	TL
12	Bagus.K	L	3	3	3	3	12	75	B	L	-
13	Bayu	L	1	1	1	1	4	25	D	-	TL
14	Budiharjo	L	1	1	1	1	4	25	D	-	TL
15	Buana	L	3	1	2	1	7	43,75	C	-	TL
16	Bakrudin	L	1	1	1	2	5	31,25	D	-	TL
17	Chaerul	L	3	3	3	3	12	75	B	L	-
18	Candi	L	1	3	1	1	6	37,5	D	-	TL
19	Caridi	L	3	1	1	2	7	43,75	C	-	TL
20	Carnati	P	1	1	2	3	7	43,75	C	-	TL
21	Carman	L	1	1	1	1	4	25	D	-	TL
22	Dodi R	L	3	1	1	1	6	37,5	D	-	TL
23	Eka P	P	1	1	1	2	5	31,25	D	-	TL
24	Egi F	L	3	3	3	3	12	75	B	L	-
25	Fatmawati	P	3	3	3	3	12	75	B	L	-
26	Hambarwati	p	1	1	1	1	4	25	D	-	TL
27	Hartati	p	1	2	2	1	6	37,5	D	-	TL
28	Ira Kartika	p	1	1	1	1	4	25	D	-	TL
29	Intan valentine	p	3	3	3	3	12	75	B	L	-
30	Moh. Rifki	L	1	1	1	2	5	31,25	D	-	TL
31	Moh Dopir	L	1	1	1	1	4	25	D	-	TL
32	Nunung N	P	3	3	3	3	12	75	B	L	-
33	Nurlaelah	P	3	3	3	3	12	75	B	L	-
34	Nasukha	L	1	1	3	1	6	37,5	D	-	TL
35	Sugianto	L	1	1	1	1	4	25	D	-	TL
36	Sutarno	L	3	2	1	1	7	43,75	C	-	TL
37	Solikin	L	1	1	3	2	7	43,75	C	-	TL
38	Ramdani	P	1	2	1	1	5	31,25	D	-	TL
39	Ramadoni	L	3	1	2	1	7	43,75	C	-	TL
40	Tatang R	L	3	3	3	3	12	75	B	L	-
	jumlah									10	30

keterangan nilai (predikat siswa)

A = Baik sekali dengan nilai 80-100

B = Baik dengan nilai 70-79

C = Cukup dengan nilai 40-69

D = Kurang dengan nilai 10-39

Dari data diatas terlihat hasil siswa melakukan lompat jauh belum maksimal, dari jumlah 40 siswa yang dapat melakukan hanya 10 orang dengan nilai baik atau hanya 30% saja, Sedangkan 30 siswa masih kesalahan –kesalahan dalam melakukan gerakan lompat jauh atau hanya 70% yang belum berhasil.

Carr (2003 : 84) Mengungkapkan :

Keberhasilan seseorang dalam melakukan lompatan di pengaruhi oleh factor dari dalam maupun factor dari luar. Faktor dari luar antara lain adanya kecepatan angin ,sepatu dan gaya grafitasi bumi. Sedangkan factor dari dalam di antaranya menyangkut tehnik dasar lompat jauh, diantaranya kecepatan lari awalan,tenaga saat menolak,gerakan saat melayang dan gerakan saat mendarat.

Dari hasil refleksi awal perlu adanya tindakan ,dengan pembelajaran dasar-dasar lompat jauh menggunakan media kardus.Pemberian pembelajaran dengan menggunakan media kardus dapat meningkatkan tolakan atau kemampuan dasar siswa dalam pembelajaran lompat jauh.Karena dapat melatih kekuatan otot tungkai yang menjadi tumpuhan(tolakan) pada saat melakukan tolakan ketika melawati kardus yang menjadi rintangan.

Dengan menggunakan media kardus sebagai rintangan dalam melakukan lompatan dapat membantu siswa pada tolakan, meningkatkan kemampuan siswa paada saat melompat pada lompat jauh.Maka berdasarkan latar belakang yang di kemukaan diatas penulis mencoba melakukan penelitian tentang.

Pembelajaran dasar-dasar lompat jauh melalui media kardus untukmeningkatkan kekuatan tolakan pada siswa kelas V SDN I Pegagan Lor Kecamatan Kapetakan Kabupaten Cirebon.

D. RUMUSAN DAN PEMECAHAN MASALAH

1. Perumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka timbul permasalahan yang perlu diteliti dan di kaji lebih lanjut. Masalah tersebut akan di rumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana perencanaan pembelajaran dasar-dasar lompat jauh melalui medikardus untuk meningkatkan tolakan pada siswa kelas V?
2. Bagaimana kinerja guru dalam pelaksanaan pembelajaran dasar-dasar lompat jauh melalui media kardus untuk meningkatkan kekuatan tolakan pada siswa kelas V?.
3. Bagaimana aktifitas siswa dalam pembelajaran dasar –dasar lompat jauh melalui media kardus untuk meningkatkan kekuatan tolakan pada siswa kelas V?
4. Bagaimana hasil belajar siswa dalam pembelajaran dasar-dasar lompat jauh melalui media kardus untuk meningkatkan kekuatan tolakan pada siswa kelasV?

2. Pemecahan masalah

Dalam mengatasi permasalahan di atas diperlukan suatu media pembelajaran yang dapat menarik siswa, sehingga siswa dapat melakukan tolakan yang baik. Untuk mengatasi permasalahan siswa yang kurang mampu melakukan tolakan pada lompat jauh dengan melakukan pembelajaran melalui media kardus, karena kardus merupakan alat sebagai rintangan yang akan dilalui oleh pelompat

untuk tidak menyentuh atau menginjak kardus tersebut..Berdasarkan uraian di atas,maka dalam pelaksanaanya dilakukan tahapan-

tahapan di antaranya:

- a. Tahapan perencanaan:guru mempersiapkan segala sesuatu yang akan diperlukan untuk melaksanakan tindakan dan persiapan yang akan dilakukan adalah persiapan rempel.media yang akan di gunakan adalah dus-dus bekas dengan berbagai ketinggian sebagai rintangan.
- b. Tahap pelaksanaan yaitu siswa melakukan gerakan melompat melalui media kardus.
- c. Tahap evaluasi:untuk mengukur tingkat keberhasilan dilakukan evaluasi akhir pelaksanaan tindakan.Berdasarkan rumusan dan pemecahan masalah,maka dapat di rumuskan hipotesis tindakan .
- d. Hipotesis tindakan Jika pembelajaran dasar-dasar lompat jauh dengan menggunakan media kardus,maka kemampuan dasar lompat jauh pada siswa kelas V SDN I Pegagan Lor akan meningkat.

C. TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN

1.Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah ditemukan di atas penelitian ini dilakukan sebagai berikut :

- a. Untuk mengetahui perencanaan pembelajaran dasar-dasar lompat jauh melalui media kardus untuk meningkatkan tolakan pada siswa kelas V.
- b. Untuk mengetahui kinerja guru dalam pelaksanaan pembelajaran dasar-dasar lompat jauh melalui media kardus untuk meningkatkan tolakan pada siswa kelas V?
- c. Untuk mengetahui aktifitas siswa dalam pembelajaran dasar-dasar lompat jauh melalui media kardus untuk meningkatkan tolakan pada siswa kelas V?
- d. Untuk mengetahui hasil belajar siswa dalam pembelajaran dasar-dasar lompat jauh melalui media kardus untuk meningkatkan tolakan pada siswa kelas V?

2. Manfaat hasil penelitian

Manfaat hasil penelitian tindakan kelas sebagai berikut.

1. Manfaat bagi siswa :

- a. Meningkatkan pemahaman bagi siswa dalam pembelajaran lompat jauh.
- b. Dapat memodifikasi agar lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran atletik pada nomor lompat jauh.
- c. Dapat meningkatkan gerak dasar lompat jauh.

2. Manfaat bagi guru:

- a. Membantu guru untuk mengembangkan metode pembelajaran pendidikan jasmani.

- b. Menambah wawasan bagi guru dalam meningkatkan pembelajaran lompat jauh dengan menciptakan model-model pembelajaran dalam bentuk permainan dengan menggunakan alat Bantu(Media Kardus).

3. Manfaat bagi Sekolah

- a. Menambah pengetahuan bagi guru-guru yang lain di sekolah agar termotifasi untuk mengajar yang lebih baik.
- b. Meningkatkan kualitas dan fungsi sekolah.

4. Manfaat bagi penulis

- a. Menambah wawasan tentang cara meningkatkan pembelajaran dan strategi dalam model-model pembelajaran.
- b. Menambah wawasan dalam dunia pendidikan dilapangan.

D. BATASAN ISTILAH

Untuk dapat menghindari kesalah pahaman terhadap pokok-pokok masalah, akan di jelaskan beberapa istilah:

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat, mengangkat kaki keatas dan depan dalam upaya membawa titik badan selama mungkin diudara(melayang diudara) yang dilakukan dengan cepat dengan melakukan tolakan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Teknik lompat jauh yang benar perlu memperhatikan unsure-unsur sebagai berikut: awalan, tolakan, sikap melayang di udara, dan mendarat. (Syaripudin Aip 1992:20)

Kekuatan adalah hasil kontraksi yang kuat dari otot yang di ubah kedalam gerakan halus yang dibutuhkan dari pelompat untuk mendapat lompatan yang lebih jauh ([http://www.ilmu olahraga.go.Id/](http://www.ilmuolahraga.go.Id/)).

Media pembelajaran adalah bahan,alat atautehnik yang digunakan dalam kegiatan belajar mengajar dengan maksud agar proses interaksi,edukasi antara guru dan siswa dapat berlangsung tepat guna dan berdaya guna.([http.www.Media pengajaran/ Esaku hariku.Com](http://www.Media pengajaran/ Esaku hariku.Com)).

Media kardus yakni suatu perantara yang berguna untuk membungkus sesuatu yang terbuat dari kertas dan berguna untuk menciptakan karya lainya yang berguna bagi kegiatan lainya.(www.pengertian kardus/oranilam2003@ymail Com).

Berdasarkan definisi tersebut,maka pembelajaran memiliki manfaat yang besar daalam memudahkan siswa pempelajari materi pelajaran.Media pembelajaran yang di gunakan harus dapat menarik perhatian siswa pada kegiatan belajar mengajar dan lebih merangsang kegiatan belajar siswa salah satunya adalah dengan menggunakan media kardus.