

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan Jasmani memberlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh dan makhluk total dari pada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Pada kenyataannya, Pendidikan Jasmani adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, Penjas berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah Pendidikan lainnya: hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik. Tidak ada bidang tunggal lainnya seperti Pendidikan Jasmani yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia (Sumber : <http://www.blogger.com/feeds/7753941800971126079/posts/default>)

Pelaksanaan Pendidikan Jasmani dan Olahraga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya peningkatan mutu sumber daya manusia Indonesia. Hasil yang diharapkan itu akan dapat dicapai dalam waktu yang cukup lama. Oleh karena itu, Pendidikan Jasmani dan Olahraga harus terus ditingkatkan dan dilakukan dengan kesabaran dan keikhlasan. Hal ini tentu memerlukan suatu tindakan yang mendukung terciptanya pembelajaran yang kondusif.

Dalam proses belajar mengajar Pendidikan Jasmani, yang diutamakan adalah siswa harus banyak bergerak atau aktif. Pada dasarnya Pendidikan Jasmani adalah upaya untuk membina manusia, baik secara fisik maupun mental, melalui aktivitas jasmani. Proses belajar mengajar yang baik akan berlangsung secara lancar apabila seorang guru dapat memilih dan menentukan metode, teknik

pembelajaran pendidikan yang sesuai dengan karakter materi atau bahan ajar, serta sesuai dengan karakter perkembangan anak.

Salah satu tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan menurut KTSP (2006:148) sebagai berikut :

Standar Kompetensi : Mempraktekan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya. Kompetensi Dasar : Mempraktekan variasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga besar, serta nilai kerjasama sportivitas, dan kejujuran.

Tujuan utama Pendidikan Jasmani adalah menghasilkan manusia yang sehat, cerdas, aktif, disiplin serta sportif dan kemandirian yang tinggi. Mata pelajaran Pendidikan Jasmani yang dilaksanakan di sekolah merupakan salah satu program yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran siswa dengan kesehatan yang baik, diharapkan siswa dapat mencapai prestasi belajar yang optimal. Pada dasarnya kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani adalah siswa yang banyak bergerak atau aktif dalam mengikuti pembelajaran. Maka dari itu, mata pelajaran pendidikan jasmani sangat berperan penting bagi kesehatan siswa.

Salah satu tugas seorang guru olahraga adalah menyiapkan diri untuk melatih para siswanya yang mempunyai minat dan bakat di bidang olahraga tertentu, guna mencapai prestasi optimalnya kelak.

Banyaknya permasalahan yang terjadi pada pendidikan jasmani di Indonesia. Salah satunya adalah belum efektifnya pengajaran Pendidikan Jasmani di sekolah-sekolah. Hal tersebut membuat salah satu pembelajaran pendidikan jasmani terhambat terutama pembelajaran atletik khususnya loncat tinggi. Peserta didik kurang mengikuti pembelajaran tersebut di karenakan peserta didik kesulitan dalam kegiatan pembelajaran atletik terutama materi loncat tinggi dan menghambat kegiatan belajar Pendidikan jasmani.

Masalah yang banyak terjadi di lapangan adalah siswa sulit melakukan loncat tinggi sehingga permainan pun tidak berjalan dengan semestinya. Salah satu penyebabnya adalah peserta didik merasa takut melakukan loncat tinggi dengan menggunakan media standar/bilah loncat yang terbuat dari pipa plastik, sehingga terasa bosan dan jenuh karena media yang digunakan kurang menarik.

Berdasarkan masalah-masalah tersebut, penulis mencoba meneliti salah satu permainan loncat tinggi dengan permainan loncat karet.

Alasan menggunakan permainan tali karet pada penelitian ini agar peserta didik dapat melakukan kegiatan belajar dengan baik, dan peserta didik dapat lebih cepat menguasai materi tentang pembelajaran loncat tinggi, Oleh karena itu, penulis mencoba merubah masalah tersebut dengan menggunakan permainan loncat karet pada pembelajaran loncat tinggi. Dengan dimodifikasinya pembelajaran dengan menggunakan permainan loncat karet ini, peserta didik diharapkan dapat termotivasi dalam belajar, dan peserta didik tidak merasa jenuh dan malas mengikuti kegiatan belajar terutama pembelajaran loncat tinggi.

Pada Permainan loncat karet ini peserta didik mendapatkan pembelajaran yang lebih menarik karena permainan ini sebagian dari permainan tradisional yang hampir semua peserta didik menyukainya dan permainan ini sesuai juga dengan permainan diusianya sehingga dapat meningkatkan gerak dasar loncat tinggi pada pembelajaran atletik, dengan menggunakan permainan loncat karet ini peserta didik dapat mempraktikan gerak dasar loncat tinggi dalam kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani, permainan ini dapat membuat rasa senang terhadap peserta didik untuk lebih giat dalam belajar terutama pada pembelajaran loncat tinggi.

Pembelajaran atletik terutama lompat tinggi merupakan keterampilan yang harus dikuasai siswa khususnya siswa kelas V SDN Cilembu. Pada awal semester 2012/2013, guru pendidikan jasmani menetapkan kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) untuk gerak dasar lompat tinggi yang mengacu pada tiga arah yaitu : kognitif, afektif, dan psikomotor. Kondisi yang ada saat ini berada di lapangan memperlihatkan sebagai berikut :

1. Kompleksitas indikator (kesulitan dan kerumitan)
2. Daya dukung (Sarana dan prasarana, kemampuan guru, lingkungan dan biaya)
3. Kemampuan siswa.

Tabel 1.1
Data Awal Hasil Gerak Dasar Loncat Tinggi

No	Nama siswa	Tolakan			Sikap Melayang			Mendarat			S	N	KKM	
		1	2	3	1	2	3	1	2	3			T	BT
1	ANDI HIDAYAT		√			√		√			5	56		√
2	ANISA FITRIANI		√		√			√			4	44		√
3	ALFIAN RIDKI	√				√			√		5	56		√
4	AGNI SEPTIA RESA		√			√			√		6	67	√	
5	AHMAD RIJAL		√		√				√		6	67	√	
6	DEDE RIA		√		√				√		5	56		√
7	DZELIA MAHARANI			√	√			√			5	56		√
8	DIAN ZAKARIA		√			√		√			5	56		√
9	DEDE SITI		√		√				√		5	56		√
10	DEDE WAHYUDIN			√		√			√		7	78	√	
11	GILANG GINANJAR		√		√			√			6	67	√	
12	IMAN NURDIN			√		√		√			5	56		√
13	JAJAT SUDRAJAT			√		√		√			6	67	√	
14	M BAIHAKI			√		√			√		7	78	√	
15	M JALALUDIN		√			√			√		6	67	√	
16	M MA'RUF			√	√			√			5	56		√
17	M DAVID			√		√			√		7	78	√	
18	M FIKRI		√			√			√		6	67	√	
19	NENI LASMINI		√		√			√			4	44		√
20	RIDWAN			√	√			√			6	67	√	
21	RESTI NUR INSANI			√		√		√			6	67	√	
22	SYAHRIL M.D		√		√				√		5	56		√
23	SITI NURALISA		√		√			√			4	44		√
24	TUTI HANDAYANI		√		√				√		5	56		√
25	WINA WINARSIH		√			√		√			5	56		√
26	WULAN SITI R			√	√			√			5	56		√
27	ANGGI EGLIANA			√	√				√		6	67	√	
28	NUNG NURJANAH			√		√		√			6	67	√	
29	JIHAN FASYA A		√		√			√			4	44		√
30	SRI RAHAYU			√	√			√			5	56		√
JUMLAH												13	17	
PERSENTASE(%)												43,33%	56,67%	

$$\text{Nilai} : \frac{\text{jumlah skor} \times 100}{9}$$

Baik (B) : Skor 5-6

Cukup (C) : Skor 3-4

Kurang (K) : Skor 2

KKM = 67

Dari data diatas terlihat sebanyak 13 orang dari 30 orang atau 44% saja yang mampu melompat pada media tali karet. Hasil observasi yang diperoleh, kemudian dikonfirmasi dengan guru pengajar dan siswa, setelah proses pengamatan berlangsung. Guru pengajar, mengatakan bahwa ia masih kebingungan mencari strategi agar peserta didik mampu melakukan gerak dasar

loncat tinggi gaya guling sisi dengan baik yang dilakukan siswa kelas V dapat mencapai nilai yang ditetapkan.

Dari hasil refleksi awal tadi dan setelah didiskusikan dengan guru pengajar, akhirnya disepakati perlu tindakan yang berkaitan dengan pembelajaran loncat tinggi gaya guling sisi, dengan cara pemberian latihan loncat tinggi menggunakan media yang dimodifikasi yaitu menggunakan media tali karet. Dengan menggunakan media tali karet ini, dapat membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar loncat tinggi gaya guling sisi dengan baik.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis mencoba menawarkan sebuah solusi dengan melakukan penelitian yang diberi judul “Penggunaan Tali Karet Untuk Meningkatkan Gerak Dasar Loncat Tinggi Dengan Menggunakan Pembelajaran Kooperatif Learning Pada Siswa Kelas V SDN Cilembu Kabupaten Sumedang.”

B. Rumusan Masalah dan Pemecahan Masalah

a. Rumusan Masalah :

1. Bagaimana perencanaan teknik dasar loncat tinggi gaya guling sisi melalui modifikasi permainan tali karet dengan menggunakan pembelajaran kooperatif learning pada siswa kelas V SDN Cilembu Kabupaten Sumedang?
2. Bagaimana pelaksanaan pembelajaran teknik dasar loncat tinggi guling sisi melalui modifikasi permainan tali karet dengan menggunakan pembelajaran kooperatif learning pada siswa kelas V SDN Cilembu Kabupaten Sumedang?
3. Bagaimana aktivitas siswa dalam pembelajaran teknik dasar loncat tinggi gaya guling sisi melalui permainan tali karet dengan menggunakan pembelajaran kooperatif learning pada siswa kelas V SDN Cilembu Kabupaten Sumedang?
4. Bagaimana hasil peningkatan teknik pembelajaran teknik dasar loncat tinggi gaya guling sisi melalui permainan tali karet dengan menggunakan pembelajaran kooperatif learning pada siswa kelas V SDN Cilembu Kabupaten Sumedang?

b. Pemecahan Masalah :

Masalah belum optimalnya guru penjas dalam menyajikan proses pembelajaran untuk meningkatkan teknik dasar lompat tinggi melalui modifikasi permainan lompat tali karet dipecahkan dengan menggunakan proses penelitian tindakan kelas (class action research). Penelitian tindakan kelas pada prinsipnya adalah penelitian yang dilakukan dalam setting kelas oleh guru sebagai pelaku pembelajaran. Karena penelitian yang dilakukan dalam setting kelas maka harus melibatkan seorang guru penjas sebagai pelaksanaan pembelajaran dan seorang peneliti sebagai observer sehingga pelaksanaan dan hasil penelitian ini menjadi tidak biasa.

Sedangkan konsep penelitian tindakan kelas terdiri dari empat komponen yaitu:

1. Tahap Perencanaan
 - a. Membuat skenario pembelajaran.
 - b. Membuat alat evaluasi maupun catatan lapangan untuk melihat kinerja guru, aktivitas siswa dan peningkatan hasil belajar selama proses pembelajaran lompat tinggi melalui modifikasi tali karet di kelas V SDN Cilembu Kecamatan Pamulihan Kabupaten Sumedang.
 - c. Modifikasi menggunakan tali karet yaitu apabila kekuatan lompat siswa masih lemah, maka guru bisa memulainya dengan memberikan permainan lompat tali. Anak bebas menggunakan salah satu kaki, atau kedua – duanya. Tali yang dipegang oleh temannya harus mampu dilewati. Ketinggian tali itu bisa disesuaikan dengan kemampuannya. Jika siswa tersebut mampu melewati tali tersebut maka ketinggian tali itu bisa lebih ditingkatkan lagi.
2. Tahap pelaksanaan
 - a. Mengkondisikan siswa kearah pembelajaran yang kondusif dengan metode bermain.
 - b. Guru memotivasi siswa.
 - c. Guru melakukan apersepsi sebelum kegiatan pembelajaran.
 - d. Guru menginformasikan tujuan pembelajaran.

- e. Guru menyiapkan kondisi ke arah pembelajaran yaitu dengan cara membagi siswa menjadi dua kelompok, kelompok pertama bertugas memegang tali karet sedangkan kelompok yang kedua yaitu sebagai pelompat, setiap kelompok berjumlah 10 orang kemudian setiap dua orang memegang satu tali sehingga berjumlah 5 tali dengan ketinggian yang berbeda. Setelah pembagian kelompok tersebut selesai guru mendemonstrasikan kemampuan khusus dalam pembelajaran penjas, melaksanakan evaluasi dalam proses dan hasil pembelajaran serta menampilkan kesan umum kinerja guru. Serta melaksanakan apa yang sudah direncanakan.
3. Guru dan peneliti mengamati (mencatat) proses pembelajaran lompat tinggi di kelas V SDN Cilembu. Aktivitas siswa berkaitan dengan sikap dan perilaku sebelum (pada tahap persiapan), selama dan sesudah melaksanakan aktivitas belajar lompat tinggi di kelas V SDN Cilembu, termasuk juga memperoleh gambaran minat dan motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran tersebut.
4. Untuk proses evaluasi yaitu mengenai kinerja guru dan aktivitas siswa dilakukan dengan cara melakukan pengamatan secara langsung selama proses pembelajaran dengan menggunakan lembar observasi maupun catatan lapangan kinerja guru dan aktivitas siswa. Sesudah menyampaikan materi, siswa melakukan postes untuk memperoleh perkembangan kemampuan individu dalam pembelajaran lompat tinggi.

Untuk memperbaiki permasalahan dalam pembelajaran tersebut selain satu cara yang dapat digunakan adalah dengan menggunakan modifikasi media yaitu dengan tali karet maka siswa akan bisa memahami pembelajaran tersebut tidak hanya itu dengan menggunakan modifikasi tersebut siswa lebih berminat dan tidak akan pernah takut lagi melakukan lompat tinggi gaya guling sisi pada saat pembelajaran atletik (lompat tinggi), melalui modifikasi media tali karet tersebut bisa untuk meningkatkan gerak dasar lompat tinggi gaya guling sisi.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui bagaimana perencanaan pembelajaran teknik dasar lompat tinggi gaya guling sisi dengan modifikasi media tali karet pada siswa kelas V SDN Cilembu Kabupaten Sumedang.
2. Untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan pembelajaran teknik dasar lompat tinggi gaya guling sisi dengan modifikasi media tali karet pada siswa kelas V SDN Cilembu Kabupaten Sumedang.
3. Untuk mengetahui bagaimana aktivitas siswa dalam pembelajaran teknik dasar lompat tinggi gaya guling sisi dengan modifikasi media tali karet pada siswa kelas V SDN Cilembu Kabupaten Sumedang.
4. Untuk mengetahui bagaimana hasil peningkatan pembelajaran teknik dasar lompat tinggi gaya guling sisi dengan modifikasi media tali karet pada siswa kelas V SDN Cilembu Kabupaten Sumedang.

D. Manfaat Hasil Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi Siswa:

Siswa yaitu dapat meningkatkan semangat serta menumbuhkan rasa percaya diri dalam belajar maupun kehidupan sehari – hari sehingga upaya pengembangan / peningkatan teknik dasar dalam lompat tinggi gaya guling sisi dapat tercapai dengan baik.

2. Bagi Guru :

Guru memiliki peranan utama dalam mengembangkan pembelajaran lompat tinggi yang menggairahkan anak SD agar siswa lebih aktif sehingga guru tersebut dapat menambah wawasan tentang media pembelajaran khususnya dalam pembelajaran lompat tinggi. Serta memberikan motivasi kepada guru-guru lain untuk menciptakan media atau modifikasi pembelajaran yang disesuaikan dengan kemampuan dan keadaan siswa, karena tanpa upaya yang kreatif dan inovatif dari pihak guru, pembelajaran atletik akan tetap tertinggal dan kurang diminati siswa.

3. Bagi Sekolah :

- a. Dapat memberikan perubahan dalam rangka perbaikan proses pembelajaran khususnya pada sekolah itu sendiri dan pada umumnya bagi sekolah lain.
- b. Dapat meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SDN Cilembu Kecamatan Pamulihan Kabupaten Sumedang.
- c. Dapat membantu tercapainya tujuan pembelajaran pada umumnya serta khususnya tentang materi pembelajaran teknik dasar lompat tinggi gaya guling sisi pada pembelajaran atletik.

4. Bagi Lembaga :

- a. Bagi UPI PGSD Kampus Sumedang, yaitu hasil Penelitian Tindakan Kelas ini sebagai masukan dan bahan acuan dalam rangka perbaikan proses pembelajaran untuk menghasilkan tenaga pendidik yang memiliki kompetensi tinggi, khususnya bagi UPI PGSD Kampus Sumedang Dapat meningkatkan mutu pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah dasar.
- b. Dapat membantu tercapainya tujuan pembelajaran pada umumnya, khususnya tentang materi pembelajaran lompat tinggi gaya guling sisi.
- c. Dapat meningkatkan mutu pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah dasar.

5. Bagi peneliti yang lain :

Menambah pengetahuan, mempunyai kemampuan penggunaan media pembelajaran, dan dapat digunakan rujukan bagi peneliti yang lain.

E. Batasan Istilah

Meningkatkan adalah suatu proses perubahan yang terjadi pada diri hasil belajar atau latihan (SISDIKNAS, 2003)

Gerak dasar. adalah kemampuan awal yang dimiliki seseorang (Kamus Besar:359). Landasan dalam pengembangan keterampilan yang lebih Kompleks (UT, 2000:63).

Loncat tinggi : suatu bentuk gerakan melompat ke atas dengan cara mengangkat kaki ke depan ke atas dengan cara mengangkat kaki ke depan ke atas dalam upaya membawa titik berat badan setinggi mungkin dan secepat mungkin jatuh (mendarat) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada salah satu kaki untuk mencapai suatu ketinggian tertentu (Muhtar, 2009:72)

Permainan lompat tali karet : merupakan alat yang sederhana dapat dibuat dalam berbagai macam bentuk permainan yang menarik. Tujuannya mengajar melompat dengan iklim bermain bukanlah belajar dengan cepat tentang gerakan lompat, melainkan upaya pengembangan untuk memenuhi prasyarat lompat tinggi yang sebenarnya melalui gaya yang menarik. Dengan semakin banyak cara berlatih yang dapat diciptakan. Fokusnya bukan pada penguasaan langsung teknik lompat tinggi melainkan pada pembinaan atau pembentukan gerak dasar yang bersifat jangka panjang yang memerlukan waktu yang cukup lama, mungkin bertahun – tahun baru sampai pada teknik yang diinginkan (Saputra, 2001:74)

Model belajar kooperatif learning : merupakan suatu model pembelajaran yang membantu siswa dalam mengembangkan pengalaman dan sikapnya sesuai dengan kehidupan nyata di masyarakat, sehingga dengan bekerja secara bersama-sama diantara sesama anggota kelompok akan meningkatkan motivasi, produktivitas dan perolehan belajar (Safari 2011:4)

Modifikasi adalah pengurangan atau pergantian unsur-unsur tertentu (Supandi 1992: 107).