

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan alat untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap, mental, emosional, spiritual, sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Sehingga pendidikan jasmani sebagai wahana untuk mendidik anak. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Lutan (2001:17) yaitu sebagai berikut: Bahwa pendidikan jasmani merupakan alat untuk membina anak muda agar kelak mampu membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup sehat disepanjang hayatnya.

Dengan pendidikan jasmani siswa akan memperoleh berbagai keterampilan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai keterampilan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat memiliki pengetahuan pemahaman terhadap gerak manusia. Hal tersebut di atas sesuai dengan pendapat Sopandi (1991 : 39) sebagai berikut: gerak atau khususnya olahraga sangat berguna bagi kehidupan manusia.

Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan KTSP 2006 Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang harus diajarkan di sekolah dari tingkat sekolah dasar sampai tingkat sekolah menengah atas. Adapun ruang lingkup KTSP mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olah raga, dan Kesehatan (2008:195) meliputi aspek-aspek sebagai berikut:

(1) Permainan dan Olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippres, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya; (2) Aktivitas pengembangan; (3) Aktivitas senam; (4) Aktivitas ritmik; (5) Aktivitas air; (6) Pendidikan di luar kelas; (7) Kesehatan.

Pelaksanaan Penjas di SDN Margaluyu kurang berjalan dengan baik dikarenakan situasi dan kondisi yang kurang memungkinkan dimana sarana dan prasarana tidak memadai, halaman yang kurang luas sehingga waktu istirahat atau berolahraga anak kurang bergerak, serta didasari dengan bukti bahwa anak kurang menyenangi olahraga atletik, tetapi ada yang sering dilakukan di halaman sekolah, waktu sebelum masuk sekolah dan istirahat yaitu melakukan permainan melompati benda yaitu salah satunya menggunakan ban bekas, karena itulah yang dapat dilakukan oleh anak-anak SDN Margaluyu dalam beraktivitas. Yang dijadikan subjek penelitian dalam hal ini murid kelas IV SDN Margaluyu Kecamatan Sukasari Kabupaten Sumedang, berjumlah 24 orang siswa, dibuat menjadi 6 regu dan tiap anak melakukan 30 kali gerakan. Alasan pemilihan subjek penelitian adalah bahwa berdasarkan hasil observasi awal pada pembelajaran Lompat Jauh terutama gaya gantung sebagian kurang mampu melakukan gerak dasar lompat jauh yang benar sehingga diperlukan upaya meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh melalui penggunaan media permainan melompati ban untuk menambah kecepatan lari, kekuatan tolakan, dan kelenturan dalam melakukan lompat jauh.

Data empirik membuktikan dari data awal melatar belakangi bahwa masih banyak siswa yang belum dapat melakukan lompat jauh gaya gantung dengan

benar. Berdasarkan hasil observasi yang telah dilaksanakan pada hari selasa tanggal 24 Januari 2011 diperoleh data awal sebagai berikut.

Tabel 1.1
Data Tes Awal Penguasaan Kemampuan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Gantung Kelas IV SDN Margaluyu Tahun Ajaran. 2010-2011

No	Nama Siswa	Aspek yang diamati												Jumlah Skor	KET		
		Awalan			Tolakan			Sikap di udara			Sikap mendarat				T	TT	
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3				
1.	Ahmad S R		√			√				√			√		9	√	
2.	Badi N			√		√				√			√		9	√	
3.	Cucu C	√			√			√			√		√		4		√
4.	Diki S	√			√			√			√		√		4		√
5.	Dhapa N F	√			√			√			√		√		4		√
6.	Decky K A	√			√			√			√		√		4		√
7.	Fiti R A		√			√			√			√		6		√	
8.	Hilman F	√			√			√			√		√		4		√
9.	Irfan H K	√			√			√			√		√		4		√
10.	Irka A	√			√			√			√		√		4		√
11.	M Irfan N		√			√				√			√	10	√		
12.	Martiyana A		√				√		√			√		9	√		
13.	Rizky N F	√			√			√			√		√	4		√	
14.	Riska R L			√		√			√			√		9	√		
15.	Rizki M	√			√			√			√		√	4		√	
16.	Tarmidah	√			√			√			√		√	4		√	
17.	Yogi N			√		√			√			√		9	√		
18.	Zam zam A		√			√		√			√		√	6		√	
19.	Johan M	√			√			√			√		√	4		√	
20.	Widha W		√			√		√			√		√	6		√	
21.	Widhi W	√			√			√			√		√	4		√	
22.	M Rezky R	√			√			√			√		√	4		√	
23.	Sri Asruli			√			√		√		√		√	9	√		
24.	Aria E W S		√			√		√			√		√	9	√		
	JUMLAH	13	7	4	13	8	3	16	6	2	17	6	1	143	8	16	
	%	54	29	17	54	33	13	67	25	8.3	71	25	4.2		33.33	66.67	

Keterangan : $\frac{\text{Jumlah Siswa yang Berkatagori Tertentu}}{\text{Jumlah Siswa Seluruhnya}} \times 100\%$

Tujuan pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar Depdiknas (2008:195) adalah sebagai berikut:

tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga, dan kesehatan di Sekolah Dasar bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut:

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga terpilih
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik
3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani olahraga kesehatan
5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis
6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan
7. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Sudah tidak diragukan lagi bahwa pendidikan jasmani yang bermutu diselenggarakan dengan mematuhi kaidah-kaidah pedagogik. Pendidikan jasmani memberikan sumbangan yang sangat besar bagi perkembangan siswa secara menyeluruh. Para pelaku pendidikan terkadang melupakan kesempatan baik untuk mendidik dan sekaligus membentuk siswa, terutama usia Sekolah Dasar, yang kita pahami bersama merupakan pondasi, perkembangan siswa-siswa kita seterusnya.

Materi tersebut dijadikan pedoman bagi guru Pendidikan Jasmani dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran intrakurikuler maupun ekstrakurikuler. Dalam pelaksanaan proses pembelajaran Pendidikan Jasmani guru diharapkan dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, melalui nilai-nilai sportivitas, kejujuran, kerjasama, disiplin,

bertanggung jawab, dan pembiasaan pola hidup yang sehat, dalam pelaksanaan penjabarannya bukan didapat melalui pengajaran konvensional di dalam kelas saja yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi, dan sosial. Aktivitas diberikan dalam pengajaran harus mendapat sentuhan didaktik dan metodik, sehingga aktivitas dilakukan, mencapai tujuan pengajaran.

Diharapkan guru dapat mengembangkan dirinya untuk dapat menggunakan media pembelajaran sebagai sarana untuk mencapai suatu keberhasilan pembelajaran. Guru sebagai tokoh utama dalam proses pembelajaran tentunya memiliki tanggung jawab paling besar dalam upaya mengefektifkan pengajaran penjas di Sekolah Dasar. Dalam hal ini peneliti belum melihat adanya penerapan penjelasan hal di atas di SDN Margaluyu, sehingga peneliti berupaya untuk menemukan kendala-kendala yang ada.

Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal diharapkan mempunyai program yang baik dan bermanfaat dalam melaksanakan Pendidikan Jasmani. Guru yang baik akan mengerti manfaat Pendidikan Jasmani dalam perkembangan anak dan dapat memberikan waktu yang luas untuk dapat memberikan teknik-teknik serta berbagai keterampilan aktivitas olah raga. Adapun salah satu cabang olah raga yaitu Atletik sesuai dengan pendapat Syarifudin (1992:9) "atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga, karena di dalam atletik terdapat gerakan-gerakan seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Cabang olah raga Atletik dalam kurikulum KTSP termasuk pada Permainan dan Olahraga".

Cabang olahraga Atletik mempunyai beberapa cabang yang dilombakan, yaitu di antaranya nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Pada lingkup KTSP

penjas kegiatan Atletik adalah mempraktikkan gerak dasar atletik sederhana, serta nilai semangat percaya diri dan disiplin.

Gerakan lompat jauh yang baik akan membentuk lintasan parabola yang sangat dipengaruhi oleh tiga faktor utama sesuai dengan prinsip gerak proyektil, yaitu kecepatan atau kekuatan awal, sudut *elevasi*, dan jarak horizontal sebagai hasil. Jadi dalam lompat jauh, pelompat harus dapat mengerahkan tenaganya dan memperhatikan sudut lintasan atau sudut *elevasi* tolakan secara cermat, sehingga diharapkan mendapat jarak horizontal maksimal sesuai tujuan yang akan dicapai.

Sesuai dengan pendapat Jarver (dalam Handoko 1999: 32) yaitu:

Memperhitungkan pusat gravitasi (gaya berat) dari tubuh sipelompat di udara pada kecepatan maksimum, dengan arah sesuai tujuan. Jauhnya lompatan tergantung pada kecepatan lari, kekuatan dan percepatan pada saat *take off* (memindahkan kecepatan horizontal kegerakan bersudut).

Faktor yang mempengaruhi keberhasilan seseorang dalam melakukan lompatan sangat dipengaruhi oleh faktor dari dalam maupun dari luar, faktor dari dalam diantaranya menyangkut tehnik dasar lompat jauh yaitu kecepatan lari, awalan, tenaga saat menolak, gerakan saat melayang, dan gerakan saat mendarat, sedangkan faktor dari luar diantaranya adalah kecepatan angin, sepatu, dan gaya gravitasi bumi dan sebagainya.

Sehingga berdasarkan pada fakta empirik penulis, lompat jauh ini merupakan suatu gerakan perpaduan kecepatan lari (awalan), kekuatan tolakan dan percepatan pada saat *take off* atau memindahkan kecepatan horizontal ke gerakan bersudut, dan dapat melawan gaya gravitasi bumi supaya lama di udara, sehingga dapat menghasilkan jauhnya lompatan. Lompat jauh gaya Gantung ini diharapkan dapat menghasilkan gerakan lompat jauh yang optimal.

Menurut Moeslim (1973: 99)

Lompat jauh terdiri dari empat tahap gerakan yaitu 1. Awalan (ancang-ancang); 2. Menolak; 3. Melayang di udara dan 4. Mendarat. Tahap-tahap gerakan tersebut akan saling berkaitan dengan satu sama lain untuk membentuk suatu sistem gerak yang tidak dapat dipisah pisahkan.

Agar dapat memacu prestasi yang optimal serta kualitas siswa meningkat, diperlukan usaha-usaha yang sungguh-sungguh dalam membina, ini merupakan tugas guru Pendidikan Jasmani. Guru pendidikan jasmani haruslah pandai memilih media atau alat pembelajaran yang tepat sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapinya, agar dapat meningkatkan kemampuan siswa atau atlet. Untuk mendukung keberhasilan dalam mengajarkan Pendidikan Jasmani di SD, guru harus mampu mengembangkan media pembelajaran untuk mencapai keberhasilan, pencapaian program pembelajaran.

Sesuai dengan pendapat Lutan (2001:65) yaitu sebagai berikut:

“Media/alat, waktu dan ruang merupakan sumber daya penting untuk mendukung pelaksanaan proses belajar mengajar (PBM). Ketiga sumber daya ini harus dikelola dan dimanfaatkan sebaik-baiknya karena bersifat langka”.

Dalam hal ini penulis tertarik untuk meneliti salah satu penggunaan media untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada lompat jauh gaya gantung melalui penggunaan media permainan melompati ban. Penulis menduga dengan penggunaan media permainan melompati ban sebagai alat melatih menolak dan mendarat pada lompat jauh gaya gantung akan melatih ketika menolak, sikap di udara dan mendarat, diharapkan akan meningkatkan hasil lompatan lebih jauh.

Kendala yang dihadapi di SDN Margaluyu penguasaan lompat jauh siswa-siswanya kurang memadai, serta penyampaian pembelajaran yang belum

maksimal oleh guru Penjas, maka diperlukan suatu cara untuk menyelesaikan permasalahan di atas, sehingga bertitik tolak dari uraian di atas penulis terdorong untuk mencoba untuk meneliti tentang. **Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Atletik Lompat jauh Gaya Gantung Melalui Permainan Melompati Ban Pada Siswa Kelas IV di SDN Margaluyu Kecamatan Sukasari Kabupaten Sumedang.**

B. Rumusan Masalah Dan Pemecahan Masalah

1. Rumusan Masalah

Bertitik tolak pada latar belakang masalah, penulis mencoba menerapkan pembelajaran atletik yaitu lompat jauh gaya gantung dengan media permainan melompati ban. Penulis merumuskan masalah tersebut, sebagai berikut:

- a. Bagaimanakah perencanaan pembelajaran lompat jauh gaya gantung dengan menggunakan permainan melompati ban?
- b. Bagaimanakah pelaksanaan pembelajaran lompat jauh gaya gantung dengan menggunakan permainan melompati ban?
- c. Bagaimana hasil evaluasi pembelajaran lompat jauh gaya gantung dengan menggunakan permainan melompati ban?

2. Pemecahan Masalah

Untuk kelancaran dan mempermudah penelitian penulis mencoba dengan membatasi serta memecahkan masalah sebagai berikut:

a. Analisis Proses.

1) Kinerja Guru

Pada saat pembelajaran berlangsung guru tidak memberikan apersepsi

dengan mengaitkan materi sebelumnya, guru tidak menciptakan kerjasama antar siswa dalam membentuk kelompok belajar, guru tidak melaksanakan kegiatan pembelajaran sesuai dengan RPP, guru tidak menggunakan media sebagai alat bantu, guru tidak menggunakan teknik atau metode yang bermakna dalam pengajaran lompat jauh gaya gantung, guru tidak memberikan motivasi kepada siswa untuk lebih aktif dalam kegiatan pembelajaran, guru tidak memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya dan mengungkapkan pendapat, dan guru tidak membimbing siswa dalam menyimpulkan isi pembelajaran.

2) Aktivitas Siswa

Pada saat pembelajaran berlangsung sebagian dari siswa kurang memperhatikan materi dari guru, siswa tidak berantusias dalam mengikuti pelajaran, hanya sebagian kecil siswa yang mengikuti pelajaran dengan penuh semangat.

b. Analisis Hasil

Hasil belajar siswa dalam melakukan gerak dasar atletik lompat jauh gaya gantung masih rendah. Dari kondisi pembelajaran dan hasil tes yang diperoleh, memberikan gambaran bahwa masalah pembelajaran lompat jauh gaya gantung di SDN Margaluyu perlu diperbaiki.

c. Tindakan

Setelah menemukan akar permasalahan di atas, langkah selanjutnya mencari alternatif pemecahan masalah dengan melalui permainan melompati ban. Dengan melalui permainan melompati ban siswa dapat melakukan lompat jauh gaya gantung lebih banyak. Dengan demikian tujuan pembelajaran akan tercapai. Cara

lompat melalui permainan melompati ban tersebut adalah dengan melakukan tahapan-tahapan lompat jauh gaya gantung perorangan dengan peraturan yang ditetapkan. Untuk mengetahui tingkat keberhasilan pembelajaran yang diharapkan, maka diperlukan siklus-siklus. Tiap siklus siswa secara perseorangan melakukan lompat jauh gaya jongkok melalui permainan melompati ban.

Siklus ke- 1 lompat jauh gaya gantung dengan melalui permainan melompati ban yang disukai siswa melakukan sebanyak satu kali. Selanjutnya pada siklus ke-2, lompat jauh gaya gantung dengan melalui permainan melompati ban yang disukai siswa melakukan sebanyak dua kali. Siklus ke-3 lompat jauh gaya gantung dengan melalui permainan melompati ban yang disukai siswa melakukan sebanyak tiga kali.

Pembelajaran dikatakan berhasil apabila:

- a) Ada peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya gantung dengan indikator ada perubahan yang dicapai tiap siklusnya.
- b) Keinginan siswa untuk mengikuti pembelajaran dengan baik, sehingga siswa ingin terus mencoba melakukan tugas gerak.
- c) Mempunyai kepuasan dengan memperlihatkan keantusiasan dalam melakukan lompat jauh gaya gantung

d. Target Proses

1) Kinerja guru

a) Perencanaan

Guru dapat menyusun rencana pembelajaran lompat jauh gaya gantung melalui permainan melompati ban sesuai indikator dengan interpretasi

Baik Sekali atau 100% muncul indikator dalam perencanaan.

b) Pelaksanaan

Guru dapat melaksanakan kinerjanya pada saat pembelajaran lompat jauh gaya gantung melalui permainan melompati ban sesuai dengan indikator sehingga mendapatkan interpretasi nilai Baik Sekali atau mendapatkan \geq 81-100%.

c) Evaluasi

Guru dapat melaksanakan evaluasi lompat jauh gaya gantung melalui permainan melompati ban sesuai indikator dengan baik.

2) Aktivitas Siswa

Untuk aktivitas siswa \geq 80% siswa mendapatkan interpretasi siswa Baik Sekali dalam menjalankan aktivitasnya pada saat pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan melompati ban.

e. Target Hasil

Pembelajaran dikatakan berhasil, dengan ketentuan sebagai berikut.

- Jika siswa mendapat skor > 7 dikatakan tuntas
- Jika siswa mendapat skor < 7 dikatakan tidak tuntas.

C. Tujuan Dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah memberikan gambaran tentang model permainan melompati ban yang paling efektif dalam meningkatkan lompat jauh gaya gantung, selain itu penelitian ini diharapkan menjadi satu model latihan yang

bermanfaat dan dapat digunakan untuk meningkatkan gerak dasar atletik lompat jauh gaya gantung pada siswa kelas IV SDN Margaluyu Kecamatan Sukasari Kabupaten Sumedang.

Selanjutnya penelitian ini menggunakan permainan melompati ban ditujukan pada pola tertentu dan diarahkan untuk mencapai tujuan sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui perencanaan pembelajaran lompat jauh gaya gantung dengan menggunakan permainan melompati ban.
- b. Untuk mengetahui pelaksanaan pembelajaran lompat jauh gaya gantung dengan menggunakan permainan melompati ban.
- c. Untuk mengetahui hasil evaluasi pembelajaran lompat jauh gaya gantung dengan menggunakan permainan melompati ban.

2. Manfaat Penelitian

a. Bagi siswa:

Dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran lompat jauh gaya gantung melalui permainan melompati ban.

b. Bagi Guru:

Dapat memberikan alternatif dalam mengajarkan gerak dasar atletik lompat jauh gaya gantung melalui permainan melompati ban.

c. Bagi Sekolah

Dapat memberikan kontribusi dalam usaha memperbaiki pembelajaran lompat jauh gaya gantung melalui permainan melompati ban, untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas pembelajaran.

d. Bagi Lembaga UPI:

Dapat memberikan manfaat dalam rangka perbaikan pembelajaran sebagai lembaga yang mendidik calon guru profesional.

e. Bagi Peneliti:

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

D. Batasan Istilah

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

Pembelajaran: adalah suatu proses yang dilaksanakan oleh individu untuk memperoleh perubahan perilaku yang baru secara keseluruhan sebagai hasil dari pengalaman individu itu dalam interaksi dengan lingkungannya (Surya, 2003:40).

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

Atletik: atletik adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan atau diperlombakan yang meliputi atas nomor-nomor jalan, lari, lompat dan lempar. (Syarifuddin, 1992:2)

Lompat Jauh Gaya Gantung: adalah melakukan bentuk gerakan lompatan menggantung dengan tujuan untuk memperoleh hasil lompatan yang sejauh-jauhnya dengan menggunakan tolakan satu kaki. (Syarifuddin, 1992:75).

Permainan Melompati Ban adalah sesuatu alat yang digunakan untuk bermain; dalam penelitian ini, dimana alat tersebut yang digunakan adalah ban sepeda.(Saputra, 2001:70).

