

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan sebagai proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani, olah raga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peran yang sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman melalui aktifitas jasmani, olah raga dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan perkembangan psikis yang lebih baik sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Pendidikan jasmani olah raga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis. Olah raga dan kesehatan direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Sejak lahir manusia sudah melakukan dasar-dasar gerakan dalam olahraga atletik. Setelah tumbuh dan berkembang, berjalan, berlari, melompat, dan melempar adalah awalan dari semua gerakan pada tubuhnya. Tak heran, olahraga yang mendasar dan semua orang bisa melakukan ini sangat pesat perkembangannya.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Model pembelajaran pendidikan jasmani tidak harus terpusat pada guru tetap pada siswa. Orientasi pembelajaran harus disesuaikan dengan perkembangan anak, isi dan urusan materi serta cara penyampaian harus disesuaikan sehingga menarik dan menyenangkan, sasaran pembelajaran ditujukan bukan hanya mengembangkan keterampilan olahraga, tetapi pada perkembangan pribadi anak seutuhnya. Konsep dasar pendidikan jasmani dan model pengajaran pendidikan jasmani yang efektif perlu dipahami oleh mereka yang hendak mengajar pendidikan jasmani.

Selama ini telah terjadi kecenderungan dalam memberikan makna mutu pendidikan yang hanya dikaitkan dengan aspek kemampuan kognitif. Pandangan ini telah membawa akibat terabaikannya aspek-aspek moral, akhlak, budi pekerti, seni, psikomotor, serta life skill.

Salah satu tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (KTSP, 2006: 137) adalah agar peserta didik memiliki kemampuan:

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar

Sedangkan salah satu ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan meliputi aspek-aspek sebagai berikut:

1. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya
2. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya
3. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan

pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (KTSP, 2006: 1)

Atletik merupakan dasar untuk melakukan bentuk-bentuk gerakan yang terdapat didalam cabang olahraga yang lainnya. Dengan mengikuti kegiatan latihan atletik, akan dapat diperoleh berbagai pengalaman yang sangat berguna dan bermanfaat bagi kehidupan, karena didalam melakukan kegiatan atletik akan dilatih kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, ketepatan, daya tekan, koordinasi gerak, keuletan, kedisiplinan dan percaya diri serta bertanggung jawab (Syarifuddin dan Muhadi, 1992/1993: 60). Untuk melatih kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, ketepatan, daya tekan, koordinasi gerak, keuletan, kedisiplinan dan percaya diri serta bertanggung jawab dapat dilakukan salah satunya melalui permainan galah jidar.

Permainan galah jidar dalam lompat jauh merupakan permainan yang akan menyenangkan sekaligus memotivasi siswa dalam kegiatan pembelajaran pada materi lompat jauh.

Salah satu indikator keberhasilan belajar dengan pembelajaran tersebut adalah terbentuknya kemampuan dan keterampilan siswa dalam melakukan lompat jauh, akan tetapi dari data hasil evaluasi Siswa Kelas V di SD Negeri Bangkir Tahun Pelajaran 2012-2013 memperoleh data awal siswa pada pembelajaran lompat jauh sebagai berikut: Siswa ditafsirkan memenuhi KKM dalam melakukan gerak lompat jauh mencapai 24%, sedangkan siswa ditafsirkan belum memenuhi KKM dalam melakukan gerak lompat jauh mencapai 76%.

Dikalangan guru penjas sering ada anggapan bahwa pelajaran penjas dapat dilaksanakan seadanya sehingga pelaksanaannya cukup dengan cara menyuruh anak pergi ke lapangan, menyediakan bola sepak untuk laki-laki dan bola voli untuk perempuan atau pada saat siswa akan melakukan lompat jauh, guru hanya memfasilitasi seadanya. Guru tinggal mengawasi di pinggir lapangan. Kelemahan ini berpangkal pada ketidak pahaman guru tentang arti dan tujuan pendidikan jasmani, di samping ia mungkin kurang mencintai tugas itu dengan sepenuh hati.

Berikut data hasil tes awal lompat jauh dalam atletik pada siswa kelas V

SDN Bangkir Sumedan

**Tabel 1.1**  
**Data Awal Lompat Jauh**

No	Nama Siswa	Aspek yang Dinilai Pada Gerak Dasar Lompat Jauh												Skor	Nilai	Tafsiran			Ketuntasan		
		Awalan			Tolakan			Melayang di Udara			Mendarat					B	C	K	T	BT	
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3								
1	Rani	√			√			√				√			5	41		√			√
2	Anis Sofia	√			√				√				√		6	50		√			√
3	Teti	√			√			√					√		4	33		√			√
4	Riki Riswanto			√	√					√			√		10	83	√				√
5	Ica Siti			√		√			√				√		10	83	√				√
6	Tasya Amelia	√			√			√				√			4	33			√		√
7	Sopyani		√			√				√			√		10	83	√				√
8	Silvi Septiani	√			√			√					√		5	41		√			√
9	Wulan			√	√					√			√		9	75	√				√
10	Imam Firdaus		√		√					√			√		7	58		√			√
11	Fitri Ernawati		√		√					√			√		7	58		√			√
12	Muhamad I.		√		√					√			√		6	50		√			√
13	Devia		√		√					√			√		7	58		√			√
14	Syalfitri	√			√			√					√		4	33			√		√
15	Angga Putra		√		√					√			√		6	50		√			√
16	Salma		√		√					√			√		6	50		√			√
17	Ilham			√		√				√			√		10	83	√				√
18	Iqbal		√		√					√			√		7	58		√			√
19	Isya Hana		√		√					√			√		7	58		√			√
20	Marsya		√		√			√					√		6	50		√			√
21	Nurlaela			√	√					√			√		9	75	√				√
22	Angga N.	√			√			√					√		4	33			√		√
23	Rully N.			√	√			√					√		7	58		√			√
24	Elang Ragil	√			√					√			√		6	50		√			√
25	Arsy E.		√		√			√					√		6	50		√			√
Jumlah														168	1394	6	16	3	6	19	
Persentase														56%	56%	24%	64%	12%	24%	76%	
Rata-rata														6,7	56						

Apabila dilihat dari hasil evaluasi pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas V SDN Bangkir belum dikatakan tuntas, karena baru 24% siswa baru

memenuhi KKM yang telah ditentukan yaitu “70” dengan nilai rata-rata mencapai 56.

Pengembangan pembelajaran di kelas hendaknya diawali dengan mengidentifikasi kondisi dan situasi kelas, kemudian mencoba untuk memilih serta menerapkan metode atau model pembelajaran yang tepat sesuai dengan tujuan pembelajaran yang diharapkan.

Selama ini penggunaan metode pembelajaran masih didominasi oleh kegiatan guru melalui ceramah dan langsung memfokuskan kegiatan pembelajaran pada kegiatan melompat, akibatnya perhatian siswa berkurang karena merasa bosan, jenuh yang akhirnya siswa bersenda gurau dengan temannya disaat guru sedang berceramah di depan kelas yang akhirnya malas untuk belajar dengan hanya mendengarkan penjelasan dari guru. Jika hal ini tetap tidak ada perbaikan dan dibiarkan terus-menerus maka akan menghambat proses pembelajaran dan juga hasil belajar tidak akan sesuai dengan tujuan pembelajaran. Peranan guru bukan sebagai perantara antara dunia dengan jiwa anak, melainkan guru sebagai “murid” yang mengalami proses belajar sementara mengajar.

Para ahli psikologi (Sumiati, 2009: 44) umumnya sependapat bahwa “semakin besar keterlibatan siswa dalam kegiatan maka semakin besar baginya untuk mengalami proses belajar.” Proses belajar meliputi aspek intelektual, aspek sosial dan aspek fisik. Siswa akan mudah memahami suatu konsep yang rumit dan abstrak jika disertai contoh-contoh yang kongkrit, contoh-contoh yang wajar sesuai dengan kondisi yang dihadapi, dengan mempraktekkan sendiri. Alasan ini juga yang menjadikan peneliti termotivasi untuk melaksanakan pendekatan pembelajaran lompat jauh melalui permainan galah jidar

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti mencoba melakukan perbaikan Penelitian Tindakan Kelas melalui “Meningkatkan Gerak Dasar Tolakan dalam Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Permainan Galah Jidar Pada Siswa Kelas V SD Negeri Bangkir Kabupaten Sumedang.”

## **B. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang di atas penulis merumuskan masalah sebagai berikut: ”Bagaimana meningkatkan gerak dasar tolakan siswa dalam melakukan gerak lompat jauh melalui permainan galah jidar?”

Mengingat permasalahan di atas masih terlalu luas, maka rumusan masalah tersebut kemudian diuraikan dalam pertanyaan-pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana perencanaan pembelajaran lompat jauh melalui permainan galah jidar di kelas V SDN Bangkir Kabupaten Sumedang?
2. Bagaimana pelaksanaan kinerja guru dalam pembelajaran lompat jauh melalui permainan galah jidar di kelas V SDN Bangkir Kabupaten Sumedang?
3. Bagaimana aktivitas siswa dalam pembelajaran lompat jauh melalui permainan galah jidar di kelas V SDN Bangkir Kabupaten Sumedang?
4. Bagaimana hasil pembelajaran lompat jauh melalui permainan galah jidar di kelas V SDN Bangkir Kabupaten Sumedang?

## **C. Pemecahan Masalah**

Agar rumusan masalah yang diuraikan di atas dapat mencapai tujuan pembelajaran, maka penulis mencoba memecahkan masalah melalui permainan galah jidar, diantaranya sebagai berikut:

1. Perencanaan pembelajaran lompat jauh melalui permainan galah jidar pada siklus I yaitu permainan galah jidar dilakukan dengan tidak diberi ketentuan jarak dalam melakukan lompatan, siklus II melalui permainan galah jidar siswa melakukan lompatan dengan ketentuan jarak yang disepakati bersama yaitu 1,5 meter, sedangkan siklus III melalui permainan galah jidar siswa melakukan lompatan dengan jarak yang telah ditentukan guru yaitu 1,80 meter.
2. Pelaksanaan pembelajaran lompat jauh melalui permainan galah jidar dilaksanakan sesuai dengan perencanaan pembelajaran yang telah disusun.

3. Aktivitas siswa dalam pembelajaran lompat jauh melalui permainan galah jidar menunjukkan semangat yang tinggi, kerjasama dan disiplin yang baik.
4. Hasil pembelajaran lompat jauh melalui permainan galah jidar meningkat, khususnya siswa kelas V SDN Bangkir kabupaten Sumedang.

#### **D. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui bagaimana model pembelajaran lompat jauh melalui permainan galah jidar di kelas V SDN Bangkir Kabupaten Sumedang;
2. Untuk mengetahui pelaksanaan kinerja guru dalam pembelajaran lompat jauh melalui permainan galah jidar di kelas V SDN Bangkir Kabupaten Sumedang;
3. Untuk mengetahui aktifitas siswa dalam pembelajaran lompat jauh melalui permainan galah jidar di kelas V SDN Bangkir Kabupaten Sumedang;
4. Untuk memperoleh gambaran hasil kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh melalui permainan galah jidar di kelas V SDN Bangkir Kabupaten Sumedang.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian merupakan dampak dari terciptanya tujuan penelitian. Dalam hal ini, manfaat penelitian dibagi ke dalam beberapa komponen yaitu:

##### **a. Bagi Sekolah Dasar**

Pembelajaran lompat jauh melalui permainan galah jidar dilaksanakan sebagai upaya untuk meningkatkan ketercapaian aktivitas dan kemampuan siswa dalam pembelajaran lompat jauh.

##### **b. Bagi Guru**

Pembelajaran lompat jauh melalui permainan galah jidar sebagai upaya guru dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam pembelajaran lompat jauh.

##### **c. Bagi Siswa**

Dengan permainan galah jidar pada pembelajaran lompat jauh akan meningkatkan aktivitas dan kemampuan siswa sehingga dapat menuntaskan belajarnya.

**d. Bagi Peneliti**

Dapat memperoleh data yang jelas tentang manfaat permainan galah jidar pada pembelajaran lompat jauh di kelas V SDN Bangkir Kabupaten Sumedang

**e. Bagi Lembaga**

Dapat diterapkannya pembelajaran lompat jauh melalui permainan galah jidar pada pembelajaran jasmani khususnya pada pembelajaran atletik.

**F. Batasan Istilah**

Agar ada kejelasan secara optimal terhadap beberapa istilah yang dipandang perlu kejelasannya, berikut dijelaskan pokok-pokok masalah yang akan diteliti:

1. Meningkatkan adalah suatu proses mengkonstruksi pengetahuan berdasarkan pengalamannya yang dialami sebagai hasil interaksinya dengan lingkungan sekitarnya (Sumiati, 2009: 12).
2. Gerak dasar menurut M Furqon H, (2002: 9) merupakan pola gerak yang inheren yang membentuk dasar-dasar untuk ketrampilan gerak yang kompleks yang meliputi gerak lokomotor, gerak non lokomotor dan gerak manipulatif.
3. Tolakan adalah gerakan menolak sekuat-kuatnya dengan kaki yang terkuat, yaitu meneruskan kecepatan horizontal ke kekuatan vertical yang dilakukan secara cepat (Muhtar, 2009: 69)
4. Pembelajaran  
Pembelajaran adalah suatu proses pembelajaran, yaitu sejauh mana siswa belajar dan guru mengajar. Kekuatan ini meliputi teknik penilaian untuk menilai kompetensi siswa (Sumiati, 2009: 1).
5. Lompat Jauh  
Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada suatu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya (Muhtar, 2009: 66).

6. Permainan Galah Jidar

Permainan galah jidar merupakan permainan tradisional yang dapat ditemui dengan istilah daerah masing-masing. Permainan bisa dilakukan oleh dua orang atau lebih. Inti permainannya adalah melewati batang (garis) yang menjadi rintangan untuk dilangkahi dengan jumlah langkah semampu mungkin (online) tersedia <http://www.disparbud.jabarprov.go.id/wisata/dest-det.php?id=1000&lang=>

