

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dalam hidup manusia. Pada zaman sekarang ini terdapat kecenderungan bahwa masyarakat memandang pendidikan di sekolah sedemikian penting untuk memperoleh pengetahuan, pembentukan sikap dan keterampilan.

Dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003, disebutkan bahwa:

Pendidikan adalah usaha sadar dan berencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, ahlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Sehubungan dengan pengertian di atas, pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan bertujuan untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani, serta mengembangkan aspek kognitif, afektif dan psikomotor siswa. Melalui pendidikan jasmani yang diarahkan dengan baik, anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya. Pendidikan jasmani merupakan wahana pendidikan, yang memberikan kesempatan bagi anak untuk mempelajari hal-hal yang penting. Oleh karena itu, pelajaran penjas tidak kalah penting dibandingkan dengan pelajaran lain seperti: Matematika, Bahasa, IPS, IPA, dan lain-lain.

Suherman (2009: 5) menyatakan bahwa “Pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui dan tentang aktivitas fisik atau dalam bahasa aslinya adalah *physical education is education of and through movement.*” Terdapat tiga kata

kunci dalam definisi tersebut, yaitu 1) pendidikan (*education*), yang direfleksikan dengan kompetensi yang ingin diraih siswa, 2) melalui dan tentang (*through and of*), sebagai kata sambung yang menggambarkan keeratan hubungan yang dinyatakan dengan berhubungan langsung dan tidak langsung, dan 3) gerak (*movement*), merupakan bahan kajian sebagaimana tertera dalam kurikulum pendidikan jasmani.

Hetherington (Abduljabar, 2010: vii) mendeklarasikan empat tujuan pendidikan jasmani yaitu:

1. Tujuan perkembangan organik, yaitu: sebagai contoh kebugaran, kesehatan, kekuatan, daya tahan, power, tahan terhadap derita, dan mudah bergerak.
2. Tujuan perkembangan kognitif, yaitu tujuan pengetahuan, sebagai contoh pemahaman, kebebasan, kemerdekaan, wawasan, dan kenyataan.
3. Tujuan perkembangan psikomotor, yaitu keterampilan, bergerak efektif, kompeten, bebas mengekspresikan, partisipasi (dalam budaya olahraga, senam) dan kreativitas.
4. Tujuan perkembangan afektif, yaitu: sebagai contoh perkembangan karakter, apresiasi, makna, keriang, dan kesenangan.

Lebih lanjut Lutan (2001: 15), menjelaskan: “Pendidikan jasmani merupakan serangkaian materi pelajaran yang memberikan kontribusi nyata dalam kehidupan sehari-hari dalam upaya meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan serta rohani peserta didik.” Oleh karena itu, penyelenggaraan pendidikan jasmani harus lebih dikembangkan ke arah yang lebih optimal sehingga peserta didik akan lebih inovatif, terampil, kreatif dan memiliki kesegaran jasmani serta kebiasaan hidup sehat juga memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang gerak manusia. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan Mahendra (2003: 3) bahwa “Pendidikan jasmani pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu baik dalam hal fisik, mental serta emosional.”

Pada dasarnya pendidikan jasmani merupakan aktivitas fisik yang dilakukan melalui pembelajaran yang diarahkan dan mendorong kepada pendidik agar

seluruh potensi peserta didik tumbuh dan berkembang untuk mencapai suatu tujuan secara utuh dan menyeluruh. Selain itu, pengertian pendidikan jasmani secara modern yaitu suatu proses pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik dan olahraga sebagai media atau alat pembelajaran.

Dalam pendidikan jasmani ada tiga aspek yang menjadi bahan penilaian, yaitu: aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Abduljabar (2010: 22) menyatakan bahwa “Dalam kurikulum tujuan pendidikan jasmani adalah untuk menyongsong perkembangan aspek kognitif, afektif dan psikomotor.” Namun hal ini sangat bergantung pada bagaimana guru pendidikan jasmani mengorientasikan perkembangan di dalam program-program pembelajarannya. Ketiga aspek tersebut diharapkan bisa tercapai oleh para siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani dengan menggunakan aktivitas fisik, tentunya antara guru dan para siswa harus memiliki interaksi serta kerjasama yang baik dalam upaya mengoptimalkan proses pembelajarannya. Namun dalam pelaksanaannya tidak mudah untuk mencapai tujuan yang mencakup tiga aspek tersebut, guru harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa untuk menyesuaikan pembelajaran pendidikan jasmani dengan pendekatan atau metode yang membuat siswa tidak jenuh dan tetap membangkitkan semangat siswa yang ditandai dengan keseriusan siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani.

Materi pembelajaran pendidikan jasmani itu sangat banyak antara lain permainan bola besar, permainan bola kecil, atletik, aquatik, dan sebagainya. Pada dasarnya setiap materi tersebut memiliki karakteristik masing-masing, seperti kondisi pembelajarannya, alat yang digunakan, dan lain-lain. Selain itu, setiap materi dalam pendidikan jasmani memiliki tingkat kompleksitas/kerumitan gerak yang berbeda-beda seperti servis bawah dalam permainan bolavoli yang dapat dikatakan relatif mudah gerakannya, namun ada pula yang gerakannya kompleks seperti lompat jauh, lompat tinggi yang gerakannya terdiri dari beberapa fase, seperti fase awalan, fase tolakan, fase melayang dan fase mendarat.

Berdasarkan pengalaman dan pengamatan penulis, kondisi pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah masih belum dilakukan secara optimal terkait hasil belajar geraknya. Hal ini disebabkan antara lain oleh kompleksitas gerak dari

materi yang diajarkan, tingkat kebugaran jasmani yang berbeda-beda dan kurangnya pemahaman guru terkait metode pembelajaran. Dengan demikian, guru harus mampu mensiasati permasalahan ini dengan cara mengkaji metode pembelajaran serta melakukan pemilihan metode yang tepat. Dengan kata lain, guru harus mampu menerapkan metode yang cocok untuk pembelajaran gerak yang kompleks, seperti lompat jauh.

Di samping itu, ada metode pembelajaran yang sering digunakan dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar, salah satunya adalah metode bagian. Pada praktiknya metode ini dianggap metode tradisional, karena merupakan pengkristalan gagasan-gagasan mengajar dari teori behaviorisme (Mahendra, 2007: 275). Gambaran pelaksanaan metode bagian ini dimulai dengan mengajarkan unit-unit terkecil dari suatu keterampilan, yang pada akhirnya digabungkan menjadi suatu keterampilan yang utuh. Misalkan pada materi lompat jauh yang terdiri dari empat fase, yakni awalan, tolakan, melayang, pendaratan. Keempat fase tersebut dipelajari secara terpisah, dan setelah semua fase dipelajari siswa melakukan gerakan secara keseluruhan mulai dari fase awalan hingga pendaratan. Selain metode bagian, metode yang hampir sama dengan metode bagian adalah metode bagian progresif. Hal yang membedakannya adalah dari segi pola pembelajarannya, yakni pertama-tama yang dipelajari pada minggu pertama fase awalan, kemudian pada minggu kedua fase awalan dan fase tolakan, minggu ketiga fase awalan, fase tolakan dan fase melayang, dan minggu keempat mulai dari fase awalan hingga fase pendaratan dipelajari. Sehingga kita bisa melihat dengan jelas hal yang membedakan dari kedua metode tersebut adalah dari segi pola pembelajarannya. Selain itu, perlu diketahui bahwa kedua metode tersebut merupakan bagian dari metode pembelajaran parsial, seperti yang dijelaskan oleh Schmidt dan Wrisberg (2000: 217) bahwa metode pembelajaran parsial adalah *“a procedure involving the practice of a complex skill in a more simplified form, the three types of part practice are practionization, segmentation, and simplification.”* Dijelaskan oleh Schmidt dan Wrisberg bahwa metode pembelajaran parsial merupakan prosedur atau cara mempelajari dan mengubah keterampilan gerak yang kompleks ke

dalam bentuk yang lebih sederhana. Dapat penulis asumsikan bahwa metode pembelajaran parsial ini merupakan metode atau cara untuk memudahkan dan mengoptimalkan proses pembelajaran terkait dengan materi-materi yang gerakannya cenderung kompleks seperti lompat jauh, lompat tinggi dan sebagainya. Selain itu, ada tiga jenis dari metode pembelajaran parsial ini, yaitu *fractionization*, *segmentation*, dan *simplication*. Schmidt dan Wrisberg (2000: 217) bahwa “*Fractionization a type of part practice in which two or more parts of a complex skill are practiced separately.*” Maksudnya, dua bagian atau lebih dari keterampilan gerak kompleks yang dipelajari atau dipraktikkan secara terpisah. Sedangkan “*Segmentation a type of part practice in which one part of a target skill is practiced until it is learned, then a second part is added to the first part, and the two are practiced together, and so on until the entire target skill is practiced, also referred to as progresisive part practice.*” Maksudnya, satu bagian dari target keterampilan dipraktikkan sampai itu dipelajari, kemudian kedua ditambahkan ke bagian pertama, setelah itu keduanya dipraktikkan bersama. Begitu selanjutnya hingga semua target keterampilan dipraktikkan. *Segmentation* disebut juga sebagai “*progressive part practice.*”

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Semarayasa tahun 2010 dalam Jurnal Pendidikan dan Pengajaran, mengenai pengaruh metode pembelajaran dan tingkat *motor educability* terhadap penguasaan keterampilan teknik dasar bermain sepak takraw. Hasilnya menunjukkan bahwa:

- 1) terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara menggunakan metode praktik keseluruhan dan bagian terhadap penguasaan keterampilan dasar bermain sepak takraw, 2) ada perbedaan penguasaan keterampilan dasar bermain sepak takraw yang signifikan antara yang memiliki tingkat *motor educability* (ME) tinggi dan rendah terhadap penguasaan keterampilan dasar bermain sepak takraw, 3) kelompok mahasiswa yang memiliki tingkat ME tinggi, penguasaan keterampilan dasar bermain sepak takraw kelompok mahasiswa yang mengikuti metode praktik keseluruhan lebih baik dibandingkan kelompok mahasiswa yang mengikuti metode praktik bagian, 4) kelompok mahasiswa yang memiliki tingkat ME rendah, penguasaan keterampilan dasar bermain sepak takraw kelompok mahasiswa yang mengikuti metode praktik bagian lebih baik dibandingkan kelompok mahasiswa yang mengikuti metode praktik keseluruhan.

Berkaitan dengan penelitian terdahulu, peneliti bermaksud ingin menggali lebih lanjut penelitian yang sejalan dengan itu. Didalamnya akan meninjau metode pembelajaran yang dikaitkan dengan tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar gerak. Karena menurut asumsi peneliti bahwa siswa yang memiliki kemampuan motorik yang baik belum tentu tingkat kebugaran jasmaninya pun baik. Selain itu, dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik siswa dapat lebih leluasa mengikuti proses pembelajaran penjas yang di dalamnya berupa aktivitas fisik. Sehingga siswa yang memiliki kebugaran tinggi memperoleh keuntungan di dalam mempelajari suatu keterampilan gerak, karena ia tidak mudah lelah dan otomatis tingkat konsentrasinya pun lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tingkat kebugarannya rendah di dalam proses belajar mengajar. Di sini peneliti ingin melihat keefektifan dari kedua metode terkait dengan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar gerak lompat jauh yang tingkat kompleksitas gerakanya relatif sulit. Maka, atas dasar itu peneliti bermaksud melengkapi penelitian terdahulu dan merasa perlu mengkaji kembali guna penyempurnaan penelitian dalam bidang garapan ini agar proses pembelajaran dapat dilakukan lebih optimal.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk membandingkan efektivitas metode pembelajaran parsial dikaitkan dengan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar gerak lompat jauh. Selanjutnya penulis merumuskan dalam sebuah judul penelitian "Pengaruh Metode Pembelajaran dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Gerak Lompat Jauh Gaya Jongkok." Penelitian ini penulis anggap memiliki nilai penting dalam kaitannya dengan upaya peningkatan kualitas pembelajaran dalam pendidikan jasmani yang pada gilirannya dapat membantu meningkatkan hasil belajar gerak lompat jauh dengan penelitian ini, karena apabila masalah ini terus berkelanjutan dan tidak diteliti dari perspektif yang telah diuraikan di atas serta dikaji, diduga akan berpengaruh terhadap pencapaian hasil belajar gerak yang tidak optimal, terutama terkait materi-materi pembelajaran yang kompleksitas gerakannya relatif sulit.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka perumusan masalah yang penulis ajukan adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat perbedaan hasil belajar gerak lompat jauh gaya jongkok antara kelompok siswa yang diajar melalui metode bagian dan kelompok siswa yang diajar melalui metode bagian progresif?
2. Apakah terdapat interaksi antara metode pembelajaran parsial dengan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar gerak lompat jauh gaya jongkok?
3. Apakah terdapat perbedaan hasil belajar gerak lompat jauh gaya jongkok antara kelompok siswa yang diajar melalui metode bagian dan kelompok siswa yang diajar melalui metode bagian progresif pada kelompok siswa yang memiliki kebugaran jasmani tinggi?
4. Apakah terdapat perbedaan hasil belajar gerak lompat jauh gaya jongkok antara kelompok siswa yang diajar melalui metode bagian dan kelompok siswa yang diajar melalui metode bagian progresif pada kelompok siswa yang memiliki kebugaran jasmani rendah?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut di atas, maka dapat dirumuskan tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan hasil belajar gerak lompat jauh gaya jongkok antara kelompok siswa yang diajar melalui metode bagian dan kelompok siswa yang diajar melalui metode bagian progresif.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat interaksi antara metode pembelajaran parsial dan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar gerak lompat jauh gaya jongkok.
3. Untuk mengetahui perbedaan hasil belajar gerak lompat jauh gaya jongkok antara kelompok siswa yang diajar melalui metode bagian dan kelompok siswa yang diajar melalui metode bagian progresif pada kelompok siswa yang memiliki kebugaran jasmani tinggi.

4. Untuk mengetahui perbedaan hasil belajar gerak lompat jauh gaya jongkok antara kelompok siswa yang diajar melalui metode bagian dan kelompok siswa yang diajar melalui metode bagian progresif pada kelompok siswa yang memiliki kebugaran rendah.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yang penulis harapkan dari beberapa hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kegunaan Teoretis
 - a. Diharapkan dapat menjadi bahan informasi dan sumbangan bahan pemikiran untuk kajian pendidikan jasmani mengenai pentingnya pemilihan metode pembelajaran yang cocok terkait dengan jenis keterampilannya dan kondisi siswa yang beragam guna menunjang peningkatan hasil belajar gerak.
 - b. Diharapkan dapat menjadi bahan rujukan untuk penelitian lebih lanjut bagi perkembangan proses belajar mengajar pendidikan jasmani.
2. Kegunaan Praktis
 - a. Sebagai masukan kepada pengajar pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan hasil belajar gerak lompat jauh siswa terkait dengan kondisi kebugaran jasmani siswa yang berbeda-beda.
 - b. Sebagai masukan juga kepada para pengajar pendidikan jasmani dalam menerapkan suatu metode pembelajaran jika dihadapkan pada materi pembelajaran yang tingkat kompleksitas gerakanya relatif sulit dan kondisi siswa yang berbeda-beda terkait tingkat kebugaran jasmaninya, dalam upaya meningkatkan hasil belajar gerak siswa.

E. Batasan Penelitian

Agar penelitian ini ruang lingkupnya terarah pada tujuan, maka penulis membatasi penelitian hanya pada masalah mengenai:

1. Penelitian ini mengkaji mengenai hasil belajar gerak lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas X SMK Pasundan 2 Cianjur yang di ajar melalui

Ervan Kastrena, 2014

Pengaruh Metode Pembelajaran dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Gerak Lompat Jauh Gaya Jongkok

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

metode bagian dan bagian progresif yang dikaitkan dengan kebugaran jasmani.

2. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa putra kelas X SMK Pasundan 2 Cianjur yang berjumlah 120 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling*, sehingga di ambil sebanyak 60 orang yang dijadikan sampel, sebagai kebutuhan dalam penelitian ini. Teknik pengambilan sampel yang digunakan berkaitan dengan kebutuhan dalam desain penelitian ini. Dari masing – masing kelompok ditentukan perlakuan (A) metode bagian 30 orang dan (B) metode bagian progresif 30 orang, yang kemudian secara random didistribusikan siswa-siswa ke dalam tingkat kebugaran jasmani sehingga kelompoknya masing-masing menjadi 4 kelompok. Rinciannya kelompok siswa yang memiliki kebugaran tinggi yang diajar melalui metode bagian sebanyak 15 siswa dan metode bagian progresif sebanyak 15 siswa, selanjutnya kelompok siswa yang memiliki kebugaran rendah yang diajar melalui metode bagian sebanyak 15 siswa dan metode bagian progresif sebanyak 15 siswa.
3. Rancangan penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain faktorial 2×2 . Variabel-variabel dalam penelitian ini terdiri atas dua variabel bebas, yaitu metode pembelajaran parsial dan kebugaran jasmani. Metode pembelajaran parsial adalah variabel bebas aktif dan dibagi ke dalam dua klasifikasi, yaitu metode bagian dan metode bagian progresif. Sedangkan kebugaran jasmani termasuk ke dalam variabel bebas atribut dan dibagi menjadi dua klasifikasi, yaitu kebugaran tinggi dan rendah. Adapun variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil belajar gerak lompat jauh gaya jongkok.
4. Lokasi penelitian adalah di SMK Pasundan 2 Cianjur.
5. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani Indonesia untuk sekolah menengah atas (SMA) dan penilaian berskala (*rating scales*) untuk gerak lompat jauh. Penilaian berskala ini dibuat dengan langkah-langkah sebagai berikut: a) analisis skala penilaian; b) analisis format skala penilaian. Karena penelitian ini fokusnya kepada para siswa di sekolah, jadi

peneliti mencoba instrumen yang digunakan lebih mengarah pada performa siswa di dalam penguasaan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok untuk perihal penilaiannya. Dengan kata lain, penelitian ini tidak memfokuskan kepada prestasi lompatan yang dicapai oleh para siswanya.

F. Definisi Operasional

Berkaitan dengan masalah yang diajukan, beberapa istilah yang digunakan dalam penelitian ini mengandung pengertian sebagai berikut:

1. Pengaruh. Menurut Lukman (1989: 664) “Pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu yang ikut membentuk watak kepercayaan atau perbuatan seseorang.” Dalam penelitian ini, pengaruh yang dimaksud adalah melihat suatu perlakuan pembelajaran yang dilakukan oleh peneliti mengenai efektivitas dari dua metode pembelajaran yaitu metode bagian dan metode bagian progresif yang dikaitkan dengan tingkat kebugaran jasmani terhadap hasil belajar geraknya.
2. Metode bagian. Menurut Supandi dan Laurens Seba (La Kamadi, 1999: 35) metode bagian adalah “cara mengajar yang dimulai dengan mengajarkan bagian unit terkecil dari suatu bentuk keterampilan.”
3. Metode Bagian Progresif. Menurut Mahendra (2007: 278) metode bagian progresif adalah “Suatu cara mengajar di mana bahan latihan atau keterampilan dibagi dalam beberapa unit atau bagian.” Perlu ditekankan bahwa pemisahan suatu keterampilan menjadi bagian-bagian kecil untuk pelaksanaan metode bagian progresif berbeda sifatnya dari metode bagian. Adapun hal yang membedakannya adalah pada setiap tahap, bagian yang sudah dilakukan pada tahap sebelumnya tidak ditinggalkan seperti halnya dalam metode bagian.
4. Lompat jauh. Menurut Ballesteros (Yudy Hendrayana, 2007: 79) lompat jauh adalah “Hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu awalan dengan daya vertikal yang dihasilkan dari kekuatan kaki tolak.”
5. Gaya Jongkok. Menurut Saputra (2001: 48) Gaya jongkok merupakan “Salah satu gaya dalam lompat jauh, yang mana gerak sikap badan

sewaktu berada di udara menyerupai sikap seseorang yang sedang berjongkok.”

6. Pembelajaran gerak. Menurut Schmidt dan Wrisberg (2000: 12) pembelajaran gerak adalah *“changes in internal processes that determine an individual’s capability for producing a motor task. The level of an individual’s motor learning improves with practice and is often inferred by observing relatively stable levels of the person’s motor performance.”* Maksudnya, pembelajaran gerak adalah serangkaian proses yang dihubungkan dengan latihan atau pengalaman yang mengarah pada perubahan-perubahan yang relatif permanen dalam kemampuan seseorang untuk menampilkan gerakan-gerakan yang terampil.

