

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan Olahraga atau sering disebut Pendidikan Jasmani di sekolah-sekolah mulai dari Taman Kanak-kanak bahkan sampai Perguruan Tinggi, merupakan bagian dari mata pelajaran atau kurikulum pendidikan. Pendidikan olahraga memiliki peranan yang sangat penting dalam pencapaian tujuan pendidikan. Hal tersebut karena dalam pendidikan olahraga terdapat nilai-nilai yang sama dengan nilai-nilai yang terdapat dalam pendidikan pada umumnya.

Adapun tujuan umum Pendidikan Olahraga dan kesehatan di Malaysia menurut Buku Petunjuk Pelaksana Mata Pelajaran Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Kurikulum Bersepadu Sekolah Menengah (KBSM) tahun 1989 adalah sebagai berikut:

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan bertujuan untuk melahirkan siswa yang sehat, aktif dan berpengetahuan dengan pemupukan kemahiran, nilai, amalan dan pengalaman asas kesehatan dan pergerakan fizikal melalui proses pembelajaran yang bersepadu.

Sedangkan tujuan khususnya adalah sebagai berikut :

- a. Membina kemampuan organ tubuh yang optimal untuk melaksanakan tugas dan kegiatan dalam kehidupan sehari-hari.
- b. Meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani.
- c. Meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan.
- d. Membina keterampilan untuk melaksanakan kegiatan olahraga dan tugas kegiatan sehari-hari.

e. Membina kehidupan yang kreatif, rekreatif, sikap sosial dan sikap positif terhadap pentingnya olahraga dan kesehatan dalam kehidupan sehari-hari.

f. Mengembangkan disiplin, sikap sportivitas dan kemampuan bekerjasama.

Pendidikan Olahraga bukan hanya untuk menyehatkan badan saja mengimbangi kebosanan belajar di dalam ruangan kelas, melainkan banyak sekali fungsinya bagi masyarakat usia sekolah, yaitu untuk membentuk dan mendidik pribadi anak ke arah yang baik dalam menuju arah kedewasaannya. Berkaitan dengan fungsi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan di sekolah, Damiri (1985:3) mengemukakan sebagai berikut :

1. Mengembangkan kemampuan fisik, yaitu yang meliputi koordinasi syaraf dan otot, kekuatan, daya tahan umum (general endurance), daya tahan lokal (muscle endurance), kelentukan, kelincahan, ketepatan, kecepatan serta daya reaksi.

2. Mengembangkan pengetahuan, pengertian, sikap dan kesadaran tentang pentingnya melakukan kegiatan jasmani atau olahraga secara teratur untuk memelihara, meningkatkan keterampilan gerak dan kesegaran jasmani.

3. Mengembangkan sikap percaya diri sendiri, disiplin, bergotong royong dalam kebaikan, sportif, bersemangat baja, berani dan kesatria. *

4. Mengembangkan pengetahuan, pengertian, sikap dan kesadaran tentang pentingnya pembinaan kesehatan pribadi dan lingkungannya serta dapat melaksanakan cara-cara hidup sehat.

Dalam kurikulum Pendidikan Olahraga di Sekolah-sekolah Dasar, Menengah dan Perguruan Tinggi di Malaysia berbagai cabang olahraga dimasukkan sebagai materi bahan pelajaran yang harus diberikan kepada siswa. Cabang-cabang olahraga berikut merupakan permainan sepak bola, sepak takraw, hoki, bola voli, bola basket, bola keranjang

(jaring), bola tangan, bulu tangkis, softball, tenis, senam, renang, gimnastik dan atletik.

Pada cabang olahraga atletik terdapat dua kelompok event yaitu nomor-nomor lintasan (track) dan nomor-nomor lapangan (field). Salah satu nomor yang terdapat dalam nomor lapangan adalah nomor lompat, terdiri dari lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi galah dan lompat tinggi. Sebagai mana lompat lainnya, lompat tinggi juga merupakan nomor lompat yang diperlombakan baik pada kelompok putra maupun kelompok putri.

Dalam nomor lompat tinggi ada beberapa macam cara yang dilakukan oleh atlet sebagai upaya untuk melewati mistar lompat. Cara melewati mistar tersebut dikenal sebagai gaya lompatan. Adapun macam-macam gaya tersebut adalah gaya Scot, gaya guling sisi (the western roll style), gaya gunting modern (the eastern cut style), gaya guling perut (the straddle style) dan gaya Fosbury Flop. Gaya-gaya lompatan tersebut di atas harus dikuasai oleh para siswa.

Dalam proses belajar mengajar pendidikan olahraga, bermacam-macam metode mengajar digunakan oleh para guru dan pelatih. Metode-metode tersebut adalah metode global atau metode keseluruhan atau "whole method", metode bagian atau "part method", metode campuran, metode drill dan metode praktek. Demikian pula dalam nomor lompat tinggi, gaya flop harus ada metode yang sesuai dan cocok digunakan untuk mengajar siswa.

Berdasarkan pengamatan penulis terdapat berbagai macam metode mengajar digunakan oleh para guru dan pelatih dalam mengajar atau melatih siswa pada nomor lompat tinggi gaya flop. Misalnya ada guru atau pelatih menggunakan metode keseluruhan yaitu melakukan rangkaian gerak secara langsung dari fase ancang-ancang, tolakan, melayang dan mendarat. Sementara yang menggunakan metode bagian, siswa melakukan gerakan fase ancang-ancang, setelah dikuasainya baru fase tolakan, melayang dan mendarat. Bagi metode progresif pula siswa melakukan dari fase pertama, kemudian bagian pertama dan kedua, selanjutnya bagian pertama, kedua, ketiga sehingga bentuk keseluruhan dikuasai.

Banyak jenis dan ragam metode mengajar namun kesemuanya memiliki keunggulan dan kelemahan. Di samping itu tidak semua jenis metode cocok untuk satu bahan penyajian, dan sebaliknya sesuatu metode belum tentu berhasil baik digunakan untuk seluruh bahan penyajian atau pengajaran. Sehubungan dengan itu para guru atau pelatih bisa memilih metode-metode tersebut yaitu metode keseluruhan, metode bagian dan metode progresif.

Berangkat dari penjelasan tersebut di atas, maka penulis terdorong untuk meneliti pengaruh metode keseluruhan-bagian dan metode progresif-bagian terhadap penguasaan keterampilan teknik dan prestasi lompat tinggi gaya Fosbury Flop siswa putri Sekolah Menengah Kota Tinggi, Johor, di Malaysia.

B. Masalah Penelitian

Mengacu pada uraian latar belakang masalah yang telah dikemukakan, penulis rumuskan masalah penelitian ini sebagai berikut :

1. Adakah terdapat pengaruh yang berarti metode keseluruhan-bagian di dalam pengajaran lompat tinggi gaya flop terhadap keterampilan teknik dan prestasi pada siswa putri Sekolah Menengah Tan Sri Syed Jaafar Albar, Kota Tinggi, Johor.
2. Adakah terdapat pengaruh yang berarti metode progresif-bagian dalam pengajaran lompat tinggi gaya flop terhadap keterampilan teknik dan prestasi pada siswa putri Sekolah Menengah Tan Sri Syed Jaafar Albar, Kota Tinggi, Johor.
3. Metode manakah yang lebih berarti pengaruhnya antara metode keseluruhan-bagian dengan metode progresif-bagian terhadap hasil belajar penguasaan keterampilan teknik dan prestasi lompat tinggi gaya Fosbury Flop pada siswa putri Sekolah Menengah Tan Sri Syed Jaafar Albar, Kota Tinggi, Johor.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan Umum. Tujuan umum penelitian ini adalah, untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode keseluruhan-bagian dan metode progresif-bagian terhadap hasil belajar penguasaan keterampilan teknik lompat tinggi gaya flop.

Tujuan Khusus. Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui :

a. Pengaruh metode keseluruhan-bagian terhadap hasil belajar penguasaan keterampilan teknik dan prestasi lompat tinggi gaya Fosbury Flop.

b. Pengaruh metode progresif-bagian terhadap hasil belajar penguasaan keterampilan teknik dan prestasi lompat tinggi gaya Fosbury Flop.

c. Mana yang lebih besar pengaruhnya antara metode keseluruhan-bagian dan progresif-bagian terhadap hasil belajar penguasaan keterampilan teknik dan prestasi lompat tinggi gaya Fosbury Flop.

D. Manfaat Penelitian

Dalam upaya meningkatkan aktivitas dan efisiensi proses belajar mengajar, hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan pemikiran bagi meningkatkan prestasi dalam cabang atletik, khususnya pada nomor lompat tinggi gaya flop. Selain itu kegunaan dan manfaat penelitian ini diharapkan dapat menunjukkan tentang :

1. Memberikan informasi secara tidak langsung kepada guru olahraga, tentang perbedaan pengaruh metode keseluruhan-bagian dengan metode progresif-bagian terhadap hasil belajar lompat tinggi gaya Fosbury Flop.
2. Memberikan sumbangan yang berarti kepada guru

olahraga, pelatih dan atlet dalam memilih metode atau latihan yang sesuai dengan hasil dari penelitian ini.

3. Merupakan sumbangan keilmuan bagi pengembangan olahraga atletik, terutama pada nomor lompat tinggi gaya Fosbury Flop dan masukan kepada Unit Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani di Malaysia dan Majlis Sukan Negara di Malaysia.
4. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi penelitian-penelitian dibidang olahraga, yang permasalahannya berkaitan dengan penelitian ini.

E. Pembatasan Penelitian

Dalam penelitian ini dilakukan pembatasan masalah yang akan diteliti dengan tujuan agar hasil penelitian lebih terarah. Tentang pembatasan penelitian, Surachmad (1990 : 36) menjelaskan sebagai berikut :

Pembatasan ini diperlukan bukan saja untuk memudahkan atau menyederhanakan bagi peneliti tetapi juga untuk dapat menetapkan lebih dahulu segala sesuatu yang diperlukan untuk pemecahannya : tenaga, kecekatan, waktu, ongkos dan lain-lain yang timbul dari rencana tertentu itu.

Berdasarkan uraian tersebut maka penulis membatasi permasalahan yaitu :

1. Penelitian ini hanya membahas mengenai hasil belajar mana yang lebih berarti pengaruhnya antara metode keseluruhan-bagian dan metode progresif-bagian terhadap pe-

nguasaan keterampilan teknik dan prestasi lompat tinggi gaya Fosbury Flop.

2. Subyek penelitian adalah siswa putri Sekolah Menengah Tan Sri Syed Jaafar Albar, Kota Tinggi, Johor, Malaysia.

F. Batasan Istilah

Sesuai dengan judul penelitian, yaitu "Pengaruh metode keseluruhan-bagian dan metode progresif-bagian terhadap penguasaan keterampilan teknik dan prestasi lompat tinggi gaya Fosbury Flop siswa putri Sekolah Menengah di Malaysia" maka perlu diberikan batasan untuk istilah berikut :

- a. Belajar. Menurut Rusyan, (1992:7) mengemukakan, "Belajar adalah suatu proses perubahan tingkahlaku individu melalui interaksi dengan lingkungan."
- b. Hasil Belajar. Hasil belajar adalah hasil yang diperoleh dari mempelajari suatu bahan pelajaran. Dalam hal ini setelah melakukan latihan teknik lompat tinggi gaya flop.
- c. Metode Keseluruhan. Metode keseluruhan adalah cara mengajar dengan menyuguhkan bahan pelajaran secara keseluruhan.
- d. Metode Bagian. Metode bagian adalah cara mengajar dengan menyuguhkan bahan pelajaran secara bagian-bagian.
- e. Metode Keseluruhan-bagian. Metode keseluruhan-bagian adalah cara mengajar dengan menyuguhkan bahan pelajaran

secara bergantian antara keseluruhan dan bagian-bagian.

f. Metode Progresif-bagian. Metode progresif-bagian adalah cara mengajar dengan menyuguhkan bahan pelajaran secara bagian. Di mana siswa harus mempelajari bagian pertama, kemudian bagian pertama dan kedua, selanjutnya bagian pertama, kedua, ketiga, seterusnya sehingga bentuk keseluruhan dikuasai.

g. Penguasaan. Menurut Poerwadarminta (1976:529) dalam Kamus Umum Bahasa Indonesia, penguasaan adalah perbuatan (hal dan sebagainya) menguasai atau menguasai. Jadi yang dimaksud penguasaan dalam penelitian ini adalah suatu perolehan keterampilan lompat tinggi gaya flop yang didapat dari hasil latihan.

h. Lompat Tinggi. Adalah salah satu nomor lompat yang terdapat dalam cabang olahraga atletik, yang dilakukan dengan cara melompati mistar yang dipasang melintang sesuai dengan peraturan perlombaan yang berlaku.

i. Gaya Fosbury Flop. Adalah suatu cara yang dilakukan oleh pelompat tinggi dalam upaya melewati mistar dengan posisi tubuh terlentang di atas mistar.

Berdasarkan uraian di atas, maka sebagai titik tolak pemikiran dalam penelitian ini, dapat penulis jelaskan bahwa;

G. Anggapan Dasar dan Hipotesis

Anggapan Dasar. Anggapan dasar atau asumsi ini diperlukan sebagai pegangan dan dijadikan sebagai titik tolak penelitian untuk memecahkan suatu permasalahan. Hal

ini sesuai dengan pendapat Surakhmad (1990:38) sebagai berikut :

Anggapan dasar, asumsi atau postulat yang menjadi tumpuan segala pandangan dan kegiatan terhadap titik pangkal, titik mana tidak lagi menjadi keragu-raguan penyelidik.

Lompat tinggi gaya Fosbury Flop salah satu nomor dari cabang olahraga atletik membutuhkan banyak keterampilan teknik. Teknik dalam lompat tinggi gaya flop mempunyai tingkat kesulitan yang tinggi. Untuk mengatasi kesulitan-kesulitan dan dapat menguasai teknik dan berprestasi dalam lompat tinggi gaya flop yang begitu kompleks perlu dipikirkan metode melatih lompat tinggi gaya flop yang baik dan sesuai.

Dalam melatih keterampilan lompat tinggi gaya flop bisa digunakan metode keseluruhan-bagian dan metode progresif-bagian. Metode keseluruhan dipergunakan untuk mendemonstrasikan gerakan keseluruhan lompat tinggi gaya flop dari lari awalan, tolakan, sikap di atas mistar dan sikap mendarat. Sedangkan metode progresif adalah cara mengajar dimana siswa harus mempelajari bagian pertama, kemudian bagian pertama dan kedua, selanjutnya bagian pertama, kedua, ketiga, seterusnya sehingga bentuk keseluruhan dikuasai. Sementara metode bagian adalah cara mengajar suatu rangkaian gerakan menjadi bagian-bagian tertentu menurut urutan-urutan secara sistematis.

Dengan hal demikian penggunaan metode yang tepat dan sesuai yang digunakan dalam proses belajar mengajar, akan

mempermudah dalam pencapaian tujuan pengajaran. Oleh karena itu semakin tepat metode yang dipergunakan dalam penyajian bahan pelajaran akan semakin efektif dalam pencapaian tujuan pengajaran.

Seseorang guru atau pelatih yang tidak menguasai metode-metode dalam proses belajar mengajar, tidak dapat mencapai tujuan pengajaran dengan baik. Akibatnya akan timbul proses belajar mengajar yang tidak bervariasi dan monoton, sehingga menimbulkan kebosanan dan kurangnya perhatian serta kesungguhan belajar pada diri siswa.

Hipotesis. Suatu hipotesis memegang peranan penting dalam proses penelitian, yaitu untuk menjelaskan sesuatu permasalahan yang harus dicari pemecahannya. Tentang pengertian hipotesis, Arikunto (1989:62) menjelaskan sebagai berikut : " ... suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul". Berdasarkan uraian di atas, maka penulis mengemukakan hipotesis sebagai berikut : "Metode keseluruhan-bagian akan lebih memberikan pengaruh yang berarti daripada metode progresif-bagian terhadap penguasaan keterampilan teknik dan prestasi lompat tinggi gaya Fosbury Flop".