

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan modern manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga, baik sebagai arena adu prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Olahraga mempunyai peranan yang penting dalam kehidupan manusia. Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportifitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas. Suatu kenyataan yang bisa diamati dalam dunia olahraga, menunjukkan kecenderungan adanya peningkatan prestasi olahraga yang pesat dari waktu ke waktu baik ditingkat daerah, nasional maupun internasional. Hal ini dapat dilihat dari pemecahan-pemecahan rekor yang terus dilakukan pada cabang olahraga tertentu, penampilan tehnik yang efektif dan efisien dengan ditunjang oleh kondisi fisik yang baik.

Dengan adanya kecendrungan prestasi yang meningkat, maka untuk berpartisipasi dan bersaing antar atlet dalam kegiatan olahraga prestasi harus dikembangkan kualitas fisik, tehnik, psikologi dan sosial yang dituntut oleh cabang olahraga tertentu. Oleh karena itu melalui pengembangan dan pembinaan di masyarakat, olahraga wajib diajarkan di sekolah-sekolah dari sekolah tingkat dasar, sekolah tingkat pertama sampai dengan sekolah tingkat menengah. Olahraga atletik merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diajarkan pada siswa.

Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang tertua yang dilakukan oleh manusia sejak jaman Yunani Kuno sampai dewasa ini. Dalam mata pelajaran atletik yang dipelajari adalah gerakan dasar manusia di dalam kehidupan sehari-hari, yaitu berjalan, berlari, melompat dan melempar. Selain itu dalam kejuaraan atletik ada beberapa nomor yang diperlombakan antaranya adalah nomor lari, jalan cepat, nomor lompat dan nomor lempar. Khusus untuk nomor lompat yang diperlombakan baik yang bersifat nasional maupun internasional terdiri dari nomor : lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit dan lompat tinggi galah.

Keempat nomor lompat tersebut yang akan dibahas lebih lanjut adalah pada nomor lompat jauh. Lompat jauh adalah salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik. Dalam perlombaan lompat jauh seorang pelompat akan bertumpu pada balok tumpuan sekuat-kuatnya dan untuk mendarat di bak lompat sejauh-jauhnya.

Untuk mencapai hasil teknik lompat jauh yang baik menurut Aip Syarifuddin (1992 : 90), selain si pelompat harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan dan koordinasi gerak, juga harus memahami dan menguasai tehnik untuk melakukan gerakan lompat jauh tersebut serta dapat melakukannya dengan cepat, tepat, luwes dan lancar. Tehnik untuk lompat jauh yang benar perlu memperhatikan unsur-unsur: awalan, tolakan, sikap badan di udara (melayang) dan mendarat.

Keempat unsur ini merupakan satu kesatuan, yaitu urutan gerakan lompat yang tidak terputus. Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya atau sikap badan pada saat melayang di udara. Ada tiga cara sikap melayang yaitu: 1) gaya jongkok (waktu melayang bersikap jongkok), 2) gaya lenting (waktu di udara

badan dilentingkan), dan 3) gaya jalan di udara (waktu melayang kaki bergerak seolah-olah berjalan di udara). Teknik lompat jauh gaya jongkok termasuk yang paling sederhana di banding dengan gaya yang lain.

Untuk mencapai prestasi yang baik di dalam lompat jauh perlu didukung dengan latihan yang baik melalui pendekatan-pendekatan ilmiah dengan melibatkan berbagai ilmu pengetahuan. Kaitannya dengan latihan untuk mencapai prestasi ada beberapa unsur yang perlu diperhatikan dan ditingkatkan. Unsur tersebut diantaranya adalah: 1) unsur fisik yang lebih populer dengan kondisi fisik, 2) unsur tehnik, 3) unsur mental, 4) unsur kematangan juara. Dari keempat unsur tersebut, ialah satu unsur yang merupakan faktor utama yaitu kondisi fisik, salah untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga, disamping penguasaan tehnik, taktik dan kemampuan mental.

Seorang guru pendidikan jasmani memiliki kesulitan sendiri dalam mendemonstrasikan pelajaran pendidikan jasmani, bukan pada kegiatan prakteknya saja tetapi agar siswa juga dapat tertarik dengan teori olahraga sebelum kegiatan praktek di lapangan. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani , guru harus menguasai materi yang diajarkan dan cara menyampaikannya harus menarik sehingga siswa tidak bosan dan malas untuk mengikuti pelajaran dan melakukan apa yang ditugaskan. Karena tinggi rendahnya hasil belajar tergantung pada proses pembelajaran yang akan dihadapi oleh siswa.

Maka diperlukan suatu alternatif agar dalam proses belajar mengajar antara guru dan siswa dapat berjalan sesuai dengan yang diharapkan. Misalnya dengan memilih gaya mengajar yang baik dan benar. Gaya mengajar yang akan dipilih dan diperkirakan oleh guru dapat digunakan dalam proses pembelajaran

teori dan praktek keterampilan semata – mata untuk meningkatkan keefektifitasnya. Ini merupakan tugas penting bagi guru untuk memilih gaya mengajar dengan menyesuaikan kondisi siswa di lapangan. Sebelum menentukan gaya mengajar yang akan digunakan dalam proses kegiatan belajar mengajar nantinya, seorang guru haruslah terlebih dahulu mempertimbangkan baik buruknya suatu gaya mengajar tersebut. Memilih gaya mengajar yang tepat untuk dipergunakan dalam kegiatan belajar mengajar tidaklah mudah, walaupun guru sudah merasa nyaman dengan satu gaya mengajar namun bisa saja menimbulkan dampak yang tidak diharapkan, seperti kelelahan dan kejenuhan yang sering kali muncul sebagai akibat dari kurang tepatnya penerapan gaya mengajar tersebut. Untuk itu perlu diadakan perencanaan gaya mengajar yang akan diberikan sesuai dengan materi yang akan diajarkan. Oleh karena itu diharapkan kepada guru mampu mencari alternatif memecahkan permasalahan dalam memilih gaya mengajar dengan memilih salah satu yang sesuai dan tepat dengan materi yang diajarkan sehingga terciptanya suatu peningkatan pembelajaran.

Banyak gaya mengajar yang dapat digunakan dalam pembelajaran termasuk pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, salah satunya adalah gaya mengajar resiprokal. Gaya mengajar resiprokal merupakan gaya mengajar yang menuntut siswa untuk lebih berperan aktif dalam kegiatan proses belajar dalam suatu kelompok yang dibentuk agar setiap anggotanya dapat berkomunikasi dengan nyaman dalam menyampaikan pendapat ataupun bertanya dalam rangka bertukar pengalaman keberhasilan belajar satu dengan lainnya. Pada proses pembelajaran resiprokal ini, siswa dilatih untuk dapat menguasai materi pembelajaran melalui kemampuan memecahkan masalah dengan baik dan benar.

Dengan gaya resiprokal ini diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam materi pelajaran pendidikan jasmani.

Lompat jauh adalah bentuk gerakan melompat mengangkat kaki keatas depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin diudara ( melayang diudara ) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh -jauhnya. Dengan gaya mengajar resiprokal ini siswa diharapkan dapat berpikir untuk memecahkan masalah yang timbul dalam proses pelaksanaan selama penguasaan teknik dasar lompat jauh.

Pada pelaksanaan gerak lompat jauh kelihatannya unsur komponen kondisi fisik yang dominan adalah kekuatan otot tungkai dan fleksibilitas, unsur tersebut kemungkinan lebih dibutuhkan pada saat lari ( awalan ) dan melakukan rangkaian ketiga take off kemudian khusus untuk unsur fleksibilitas kemungkinan lebih diperlukan pada saat melayang ( dalam ketiga rangkaian ) dan mendarat.

Dari hasil wawancara dan observasi peneliti dengan guru di MAN 3 Medan 2012. Dwi Prasetyo, S.Pd mengatakan : “ bahwa kemampuan siswa dalam melakukan praktek lompat jauh masih rendah. Terbukti pada saat guru melakukan evaluasi hasil belajar hanya 12 siswa yang mendapat nilai  $\geq 70$  dan 20 orang siswa mendapat nilai  $< 70$ . Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa ketuntasan klasikal yang dicapai hanya 44,5% dari 85%. Hal ini disebabkan siswa masih belum mampu melakukan teknik – teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dengan baik karena melakukan kesalahan terutama pada saat melakukan sikap awal dan tumpuan”. Tumpuan yang dilakukan para siswa masih

belum maksimal dalam melakukannya. Dikarenakan guru hanya menggunakan metode ceramah dan kurang kreatif dalam mengajarkan penjas khususnya materi lompat jauh. Sebagian siswa merasa lompat jauh sulit untuk dilakukan, karena lemahnya kekuatan kaki. Dan siswa cenderung merasa bosan dan malas jika sering melakukan kesalahan karena kurang kreatif dalam latihan lompat jauh. Kenyataan ini merupakan suatu masalah yang perlu segera diperbaiki.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik melakukan penelitian menggunakan gaya mengajar resiprokal untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas XI MAN 3 Medan Tahun Ajaran 2012/2013.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut : Faktor apa saja yang dapat mempengaruhi hasil belajar siswa? Apakah cara mengajar guru berpengaruh terhadap hasil belajar siswa ? Apakah gaya mengajar merupakan hal yang perlu dipergunakan dalam melangsungkan proses pembelajaran keterampilan lompat jauh ? Apakah melalui gaya mengajar resiprokal dapat meningkatkan hasil belajar siswa? Berapa besarkah hasil belajar siswa setelah menggunakan gaya mengajar resiprokal?

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat luasnya cakupan masalah terkait dalam suatu penelitian dan untuk menghindari penafsiran yang berbeda – beda serta keterbatasan masalah waktu, dana dan kemampuan penulis maka perlu adanya pembatasan masalah. Adapun pembatasan masalah yang dibahas dalam penelitian ini adalah melihat peranan penggunaan gaya mengajar resiprokal terhadap peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas XI MAN 3 Medan Tahun ajaran 2012/2013.

### **D. Rumusan Masalah**

Dalam rumusan masalah penulis membuat rumusan spesifikasi terhadap hakikat masalah yang diteliti. Perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut : “ Bagaimanakah gaya mengajar resiprokal dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas XI MAN 3 Medan Tahun ajaran 2012/2013”

### **E. Tujuan Penelitian**

Menetapkan tujuan penelitian merupakan hal yang sangat penting karena setiap penelitian yang dilakukan harus memiliki tujuan. Tujuan penelitian ini, adalah : “ Untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui penerapan gaya mengajar resiprokal siswa kelas XI MAN 3 Medan Tahun ajaran 2012/2013”.

## F. Manfaat Penelitian

Apabila tujuan telah dicapai maka dipastikan hasil tersebut bermanfaat bagi penulis, adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Sebagai masukan bagi guru pendidikan jasmani dalam memilih model pembelajaran yang sesuai untuk meningkatkan hasil belajar siswa.
2. Sebagai bahan informasi dan pustaka untuk para peneliti – peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian.
3. Sebagai sumbangan pemikiran dan menambah wawasan serta pengetahuan peneliti.