

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani adalah mata pelajaran yang menuntut siswa lebih banyak berbuat dalam arti melakukan gerak, mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan befikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup dan memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana dalam olahraga atletik khususnya nomor lompat jauh, tehnik dasar adalah modal utama yang harus dimiliki seorang siswa/atlet. Selain itu juga perlu didukung oleh berbagai tehnik lompatan, baik itu metode, gaya, pendekatan, bermain, maupun tata cara dalam belajar dan mengajar yang banyak dirancang untuk meningkatkan hasil belajar siswa dengan baik. Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang tergabung dalam cabang olahraga atletik yang memiliki unsur kecepatan, kekuatan, kelenturan, dan keseimbangan.

Olahraga atletik disebut juga sebagai induk atau ibu dari semua cabang olahraga (*Mother of Sport*), meskipun ungkapan ini hanya atas dasar pandangan akal sehat semata, tetapi kenyataan yang ada menunjukkan bahwa olahraga atletik memiliki berbagai bentuk gerak yang tergolong lengkap, didalamnya terdapat gerak dasar yang dijumpai pada beberapa cabang olahraga lainnya.

Lompat jauh merupakan salah satu materi pelajaran yang diajarkan di sekolah. Melompat termasuk dalam cabang olahraga atletik yaitu suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas-depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dengan awalan jalan, berlari melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh mungkin serta membutuhkan keseimbangan pada saat mendarat.

Pada materi lompat jauh gaya jongkok urutan gerakannya adalah awalan atau anjang-ancang, tumpuan atau tolakan, melayang di udara, dan mendarat di bak pasir. Awalan pada lompat jauh berfungsi untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya sebelum mencapai balok tolakan. Sebelum melakukan tolakan awalan harus selalu dapat bertumpu pada balok tumpuan atau tolakan. Tumpuan atau tolakan kaki harus kuat agar dapat dicapai tinggi lompatan yang cukup tanpa kehilangan kecepatan maju. Sikap badan melayang di udara merupakan sikap setelah kaki tolak menolak/menumpu pada balok tumpuan, badan terangkat cepat sehingga melayang di udara bersamaan dengan ayunan kedua lengan ke depan atas, dan mendarat dengan dua kaki dengan posisi badan condong ke depan gaya jongkok.

Salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan proses belajar mengajar adalah bagaimana seorang guru menyampaikan materi yang diajarkan kepada siswa. Metode atau gaya mengajar adalah upaya guru dalam memberikan rangsangan, bimbingan pengarahannya, dan dorongan kepada siswa agar terjadi proses pembelajaran yang efektif dan efisien. Bila guru menggunakan metode yang tepat dalam proses pembelajarannya tentu itu akan menarik minat serta perhatian siswa terhadap pembelajaran tersebut, dan siswa mulai menaruh minat dalam pembelajaran tersebut maka siswa akan lebih mudah memahami dan mengerti tentang pembelajaran tersebut.

Selain metode dan gaya mengajar, media juga mempengaruhi hasil belajar, sebab media juga memiliki peranan penting dalam proses belajar mengajar, karena media merupakan alat bantu untuk mempermudah dan memperlancar proses komunikasi antara pendidik dan anak didik.

Dari pengamatan dan hasil observasi peneliti kepada guru pendidikan jasmani SMP Negeri 1 Sei Rampah, bahwa masih banyak siswa hasil belajar Lompat Jauh masih memiliki nilai rendah, contohnya pada proses pelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok, ditemukan siswa yang belum memahami cara melakukan teknik bertumpu sesuai dengan proses yang sebenarnya sehingga hasil yang diharapkan tidak memuaskan, misalnya posisi badan yang tidak tepat pada waktu bertumpu, cara menapakkan kaki pada balok tumpuan dan posisi kaki pada saat melakukan tolakan, serta keseimbangan yang tidak stabil pada saat mendarat, kadang siswa kurang begitu paham mengenai masalah itu.. Dalam praktek di lapangan sering bertentangan dengan

tujuan pengajaran pendidikan jasmani yang sangat kompleks yang seharusnya bertujuan untuk meningkatkan aspek kognitif, afektif, psikomotor dan sosial. Namun kenyataannya dalam penyampaian materi pembelajaran siswa sering berpusat pada materi/berbicara dan menulis, dan praktek dilapangan kurang, sehingga proses pembelajaran kurang efektif dan efisien.

Dari hasil nilai sub materi lompat jauh gaya jongkok terlihat bahwa nilai harian kelas VII SMP Negeri 1 Sei Rampah, pada semester ganjil tahun ajaran 2016/2017, dari 32 siswa yang ada di kelas VII masih banyak yang belum mencapai nilai 80 sesuai dengan KKM individu yang ditetapkan oleh sekolah, dari 32 siswa hanya 31,25% yang TUNTAS sedangkan 68,75% lagi siswa TIDAK TUNTAS. Nilai rata-rata kelas 70 dimana nilai Ketuntasan Minimal SMP Negeri 1 Sei Rampah adalah 80. Ini menunjukkan bahwa kelas VII SMP Negeri 1 Sei Rampah pada sub materi lompat jauh gaya jongkok belum dapat dikatakan tuntas. Hal ini menunjukkan bahwa kurangnya penggunaan media pembelajaran disekolah, dimana pada materi lompat jauh gaya jongkok sering didapati kesalahan pada saat melakukan awalan serta saat bertumpu, serta langkah-langkah lompat jauh kurang dimengerti oleh siswa.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut di atas, diperkenalkan strategi pembelajaran yang berguna untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh secara optimal yaitu dengan menggunakan media pembelajaran dengan harapan didapatkan hasil belajar yang lebih baik. Maka peneliti tertarik untuk memberikan bentuk pembelajaran dengan menggunakan media rintangan. Adapun media rintangan yang peneliti gunakan adalah (1) Bola kecil diletakkan di dalam kardus dengan jarak 10

meter kemudian siswa berperan memindahkan bola tersebut ke dalam kardus yang telah ditentukan, siswa berlari dengan secepat mungkin dengan tujuan untuk melatih kecepatan berlari siswa, ini dilakukan secara berkelompok. Jika sudah meletakkan bola maka siswa beralih ke rintangan berikutnya. (2) Menggunakan media tali disusun/dibentangkan dan berjarak dengan ketinggian selutut, di depan tali tersebut diletakkan ban sebagai target mendarat dan disesuaikan dengan kemampuan siswa, dimana siswa melompati tali tersebut dengan menolak satu kaki, dengan tujuan untuk melatih bagaimana cara menapakkan kaki di balok tumpuan, setelah siswa melakukan rintangan kedua maka beralih ke rintangan berikutnya. (3) Bola digantung sedemikian rupa, kemudian siswa berlari dengan cepat melompat meraih bola tersebut dengan satu kaki dan mendarat dengan dua kaki, dengan tujuan untuk melatih pola gerak siswa pada saat melayang, ini dilakukan secara berkelompok. Siswa yang sudah melakukan rintangan ke tiga maka siswa tersebut beralih ke rintangan berikutnya. (4) Kardus disusun jarak kurang lebih setengah meter, siswa melewati kardus tersebut dengan pola gerak menolak dengan dua kaki, posisi kaki pada saat melompat ditekuk dengan kedua tangan dijulurkan ke depan. Setelah siswa melakukan rintangan keempat maka kembali ke posisi semula.

Dalam konteks ini, upaya memanipulasi lingkungan sekitarnya membangkitkan daya tarik bagi siswa, dengan tujuan memperkenalkan pola gerak dasar dominan siswa, membentuk nilai karakter siswa, yaitu kerjasama, disiplin, sportifitas, menghargai teman, percaya diri dan sebagainya, belajar dengan riang dan gembira serta berpartisipasi dalam bergerak.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Menggunakan Media Rintangan Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Sei Rampah Tahun Ajaran 2016/2017”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka permasalahan yang akan diidentifikasi adalah:

1. Penggunaan media dalam proses belajar mengajar mempengaruhi hasil belajar siswa dalam upaya meningkatkan hasil belajar lompat jauh.
2. Penguasaan teknik lompat jauh gaya jongkok masih rendah.
3. Siswa belum mampu melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok.
4. Kejenuhan siswa saat proses pembelajaran mempengaruhi hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.
5. Guru belum mencoba menerapkan dan mengaplikasikan penggunaan media rintangan pada siswa untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, sebenarnya banyak masalah yang harus datasi, namun mempertimbangkan kemampuan peneliti maka masalah dalam penelitian ini dibatasi pada:

1. Penggunaan media rintangan pada siswa untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Sei Rampah Tahun Ajaran 2016/2017”.

D. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah dengan menggunakan media rintangan dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Sei Rampah Tahun Ajaran 2016/2017”.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan media rintangan pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Sei Rampah Tahun Ajaran 2016/2017”.

F. Manfaat Penelitian

Dengan tercapainya tujuan pembelajaran diharapkan hasil penelitian ini bermanfaat seperti berikut:

1. Untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

2. Untuk menambah wawasan dan meningkatkan minat siswa dalam belajar lompat jauh gaya jongkok.
3. Untuk menambah keingintahuan siswa mengenai teknik lompat jauh gaya jongkok yang sebenarnya.
4. Sebagai masukan pada guru dan calon guru, untuk meningkatkan variasi penggunaan media rintangan pada materi lompat jauh gaya jongkok.
5. Bagi mahasiswa Universitas Negeri Medan, khususnya jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), menjadi bahan informasi dalam ilmu pengetahuan dan langkah-langkah dalam meningkatkan kualitas belajar anak didik melalui pembelajaran yang berkualitas.