

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembelajaran pendidikan jasmani adalah suatu kegiatan pembelajaran yang di dalam pengajarannya menekankan aktifitas gerak dan jasmani serta usaha yang dilakukan secara sadar melalui pendidikan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan siswa untuk tampil sebagai insan sehat baik dalam bertindak, tingkah laku, pikiran, dan mental. Tujuan dari pendidikan jasmani yaitu mengembangkan keterampilan gerak. Gerak tersebut terbagi atas tiga yaitu: lokomotor, non lokomotor, dan manipulasi.

Atletik adalah olahraga dasar dari atletik, atletik sering juga disebut sebagai induk/ ibu dari cabang olahraga. Atletik pada umumnya berisikan gerak dasar alamiah manusia yang berisikan jalan, lari, lompat, dan lempar. Adapun yang menjadi bahan penelitian adalah cabang olahraga lompat yang terdiri dari lompat jauh (*long jump*), lompat jangkit (*triple jump*), lompat tinggi (*high jump*), dan lompat galah (*pole vault*).

Lompat jauh merupakan salah satu aktivitas pengembangan akan kemampuan daya gerak yang dilakukan dari satu tempat ke tempat lainnya. Lompat jauh ini salah satu jenis olahraga yang dilombakan di berbagai kejuaran olahraga baik di tingkat nasional, kawasan maupun dunia. Dalam lompat jauh terdapat tiga macam gaya yaitu: Lompat Jauh gaya Jongkok (*tuck*), gaya menggantung (*hang style*), dan gaya jalan di udara (*walking in the air*). Gaya-gaya

lompat jauh mengatur sikap badan sewaktu melayang di udara. Oleh karena itu teknik lompat jauh sering disebut juga gaya lompat jauh. Sejarah permulaan acara lompat jauh dapat dikesan seawal tahun 708 SM yaitu dalam Sukan Olimpik Kuno di Greece. Menurut catatan tersebut, lompatan sejauh 7.05 meter telah dibuat oleh Chionis, peserta Sparta. Bagaimanapun, teknik dan cara lompatan yang dibuat amat berlainan daripada lompatan yang dibuat kini. Berdasarkan bukti-bukti lukisan yang terdapat pada tembikar yang dibuat pada zaman itu, lompatan dibuat secara berkali-kali, sama ada lompatan dalam bentuk *multiple*, *double-triple*, atau *quin-triple*.

Apabila Sukan Olimpik Moden dihidupkan pada tahun 1896, lompat jauh termasuk sebagai salah satu acara olahraga. Sejak itu ia terus diterima sebagai salah satu acara olahraga dalam kebanyakan *kejuaraan yang diadakan di berbagai* peringkat di dunia. Peraturan dan teknik lompatan diperbaiki dari masa ke masa sehingga terbentuk lompatan yang ada seperti sekarang.

Kejayaan Amerika Serikat, Bob Beamon dengan lompatan sejauh 8.90 meter dalam *Sukan Olimpik* tahun 1968 di Mexico telah dipecahkan oleh seorang lagi peserta Amerika Serikat, yaitu Mike Powell dengan lompatan sejauh 8.95 meter. Ini menunjukkan bahwa rekor tidak mungkin ia tidak dapat diperbaiki oleh peserta kemudiannya. Semua ini disebabkan adanya latihan, pembaharuan teknik dan keazaman yang tinggi daripada peserta itu sendiri.

Suatu realita yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari bahwasanya di dalam Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) pada bidang studi Pendidikan Jasmani, masih banyak guru yang belum memberdayakan seluruh potensinya dalam

mengelola pembelajaran, baik dalam menguasai materi maupun dalam menggunakan media pembelajaran melainkan hanya menggunakan *talk and chalk* (berbicara dan kapur tulis), sementara materi-materi dalam Pendidikan Jasmani dilakukan tidak hanya di dalam ruangan saja (kelas) yang dalam arti teori melainkan juga praktek di lapangan.

Dalam praktek di lapangan sering sekali didapati pembelajaran Pendidikan jasmani yang kurang efektif dan efisien. Dalam pengajaran materi, kebanyakan guru tidak menggunakan media atau alat bantu. Padahal jika dikaji lebih mendalam, dengan menggunakan alat bantu informasi atau pesan yang akan disampaikan akan lebih mudah ditangkap dan dicerna siswa sehingga proses pembelajaran lebih efektif dan efisien. Hal ini disinyalir karena tidak tersedianya alat bantu tersebut dan kurangnya kreativitas para guru. Tidak tersedianya media pembelajaran atau alat-alat bantu di sekolah menjadi salah satu faktor penyebab guru malas dan kurang kreatif dalam mengelola pembelajaran sehingga hanya bermodalkan *talk and chalk*.

Hal ini sering kita jumpai dalam KBM bidang studi yang efeknya dapat mengkondisikan siswa dalam situasi Duduk Diam Catat Hafal (DDCH). Hal ini tentu bertentangan dengan tujuan pengajaran Pendidikan Jasmani yang sangat kompleks yang seharusnya bertujuan meningkatkan aspek kognitif, afektif, psikomotorik, dan sosial, melainkan hanya aspek kognitifnya.

Di samping itu, hal ini tentu bertentangan dengan harapan masyarakat yang menginginkan anak-anaknya tumbuh lebih kreatif, dapat menggunakan dan menerapkan ilmu pengetahuan yang diperolehnya secara efektif dalam

memecahkan masalah-masalah sehari-hari yang *kontekstual*. Secara umum kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani melibatkan aktivitas fisik, demikian halnya dalam belajar lompat jauh.

Salah satu faktor keberhasilan guru dalam menyampaikan materi yang diajarkan dipengaruhi oleh metode atau gaya mengajar. Metode mengajar adalah cara-cara pelaksanaan dari pada proses pengajaran, atau bagaimana teknisnya suatu bahan pelajaran diberikan kepada murid-murid di sekolah. Bila guru pendidikan jasmani menggunakan metode yang tepat dalam proses pembelajarannya tentu itu akan menarik minat serta perhatian siswa terhadap pembelajaran tersebut dan bila siswa mulai menaruh minat dalam pembelajaran tersebut maka siswa pasti akan lebih mudah memahami dan mengerti tentang pembelajaran tersebut. Selain metode mengajar, media juga bisa mempengaruhi hasil pembelajaran. 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.

Pada materi pembelajaran lompat jauh teknik dasar yang paling sulit dipahami oleh siswa untuk mempraktekkannya dengan tepat adalah teknik bertumpu. Dimana siswa kadang terlihat kesulitan untuk meletakkan kakinya dengan tepat pada balok tumpuan pada saat akan melakukan tolakan. Karena masih banyak siswa yang kadang ragu-ragu pada saat akan bertumpu dan bahkan kadang kakinya melewati balok tumpuan. Serta siswa juga kadang tidak melakukan teknik bertumpu sesuai dengan proses yang sebenarnya misalnya posisi badan yang tepat pada waktu bertumpu, cara menapakkan kaki dan posisi

kaki ayun sesuai dengan teknik yang benar yang harus dilakukan. Kadang siswa kurang begitu paham mengenai masalah itu.

Dari hasil wawancara yang dilakukan calon peneliti dengan Bapak Bisma Ginting, salah satu guru pendidikan jasmani di SMA SWASTA KATOLIK 1 di Kabanjahe bahwa: "Siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan lompat jauh khususnya pada saat melayang di udara dan bertumpu, serta siswa juga kadang tidak melakukan teknik menggantung dan bertumpu sesuai dengan proses yang sebenarnya misalnya posisi badan yang tepat pada waktu melayang dan bertumpu, cara menapakkan kaki dan posisi kaki ayun sesuai dengan teknik yang benar yang harus dilakukan. Kadang siswa kurang begitu paham mengenai masalah itu".

Hal ini diperkuat berdasarkan hasil observasi yang dilakukan calon peneliti di SMA SWASTA KATOLIK 1 Kabanjahe di peroleh: "Dari 42 siswa yang ada di kelas XI hanya ada 8 siswa yang paham tentang teknik bertumpu. Berarti dari data tersebut sekurangnya hanya sekitar 20 % dari jumlah siswa yang ada yang berhasil memahami mengenai tentang teknik bertumpu pada materi lompat jauh. Namun nilai itu belum memenuhi kriteria ketuntasan minimal secara klasikal yang ditetapkan sekolah yaitu sekitar 85 % dari keseluruhan siswa".

Dilihat dari nilai rata-rata praktek pendidikan jasmani setiap kelas pada materi lompat jauh yang diperoleh dari guru pendidikan jasmani yaitu dengan rata-rata hasil belajar siswa adalah 63.8. Untuk itu diperlukan suatu cara agar siswa dapat menguasai gerakan lompat jauh dengan benar sehingga akan menghasilkan lompatan yang maksimal. Salah satunya adalah dengan

menggunakan rintangan dimana pengguna media rintangan ini dapat mengembangkan daya otot tungkai yang dilakukan dengan latihan loncat katak, loncat naik turun bangku, latihan loncat antar kotak bertingkat, melompat dan melambung di atas serangkaian rintangan.

Peneliti tertarik untuk memberikan bentuk pembelajaran dengan menggunakan alat-alat rintangan. Pada dasarnya, ada banyak jenis rintangan yang dapat digunakan; kardus, peti, dril, tali, bola dan gawang-gawang kecil yang dapat dibuka pasang. Rintangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah bola gantung.

Dalam konteks ini, upaya memanipulasi lingkungan sekitarnya membangkitkan daya tarik bagi siswa, seperti meletakkan kursi-kursi. Kursi-kursi itu dapat di tumpuk sedemikian rupa, sehingga membentuk suatu tantangan yang berbeda. Karena dengan menggunakan alat-alat seperti itu gerakan lompat dapat dengan mudah dikuasai dan dipahami baik secara tehnik maupun manfaatnya”.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Hang Style Dengan Menggunakan Rintangan Pada Siswa Kelas XI Sma Swasta Katolik 1 Kabanjahe Kabupaten Karo Tahun Ajaran 2014/2015”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat dibuat suatu gambaran tentang permasalahan yang dihadapi, dalam penelitian ini masalah yang di teliti dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan lompat jauh khususnya pada saat melayang di udara dan bertumpu
2. siswa juga kadang tidak melakukan teknik menggantung dan bertumpu sesuai dengan proses yang sebenarnya
3. siswa kurang begitu paham tentang lompat jauh gaya hang style

C. Pembatasan Masalah

Dari beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi, peneliti membatasi masalah penelitian pada Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Hang Style Dengan Menggunakan Rintangan drill/bilah bambu, kardus, bola dan ban sepeda/bulatan sesuai yang di inginkan pada Siswa Kelas XI SMA Swasta Katolik 1 Kabanjahe Kabupaten Karo Tahun Ajaran 2014/2015.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti adalah: Apakah pembelajaran dengan menggunakan rintangan dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya hang style pada siswa kelas XI di SMA Swasta Katolik Kabanjahe?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lompat jauh melalui pembelajaran yang menggunakan rintangan drill/bilah bambu, kursi kecil/kardus, bola dan ban sepeda

bekas/bulatan sesuai yang di inginkan pada siswa kelas XI di SMA Swasta Katolik 1 Kabanjahe Tahun Ajaran 2014/2015.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini diharapkan:

1. Untuk guru pendidikan jasmani hasil penelitian ini bermanfaat sebagai sumber informasi dalam menggunakan media pembelajaran untuk mencapai tujuan belajar.
2. Untuk memberikan penjelasan tentang pengaruh media pembelajaran khususnya dengan menggunakan rintangan dalam rangka mencapai tujuan pembelajaran.
3. Bagi calon peneliti, bermanfaat sebagai acuan dalam pelaksanaan proses belajar mengajar pada masa mendatang serta meningkatkan pemahaman dengan menggunakan rintangan dalam pembelajaran pendidikan jasmani.
4. Untuk memberikan informasi yang praktis bagi penelitian mahasiswa selanjutnya dalam penelitian dibidang pendidikan.