

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Lompat jauh gaya jongkok merupakan salah satu nomor yang tergabung dalam cabang olahraga atletik yang memiliki unsur kecepatan, kekuatan, kelentukan dan keseimbangan. Pada olimpiade modern cabang olahraga atletik termasuk dalam nomor wajib. Muhajir (2003:90) menyatakan bahwa atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang tertua, yang dilakukan oleh manusia sejak zaman purba hingga sekarang ini. Istilah atletik mempunyai pengertian yang luas dan meliputi berbagai cabang olahraga yang bersipat perlombaan atau pertandingan. Perlombaan atletik meliputi nomor perlombaan jalan cepat, lari, lompat, dan lempar. Perlombaan di sebut juga dengan istilah *track and field* yang berarti perlombaan yang dilakukan dilintasan (*track*) dan dilapangan (*field*).

Suatu realita yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari bahwasannya didalam kegiatan belajar mengajar(KBM) pada bidang studi pendidikan jasmani, masih banyak guru yang belum memberdayakan seluruh potensinya dalam mengelola pembelajaran melainkan hanya menggunakan *talk and chalk* (berbicara dan kapur tulis) dilakukan tidak hanya didalam ruangan saja (kelas) yang dalam arti teori melainkan juga praktek di lapangan.

Untuk lompat jauh gaya jongkok, kedua kaki diangkat diatas kedepan. Sambil melayang diudara badan dibulatkan(dibungkukkan), kedua lutut ditekuk (dibengkokkan), kedua tangan kedepan kepala ditundukkan. Pada waktu akan mendarat, segera kedua kaki diluruskan untuk memperoleh jangkauan yang lebih jauh. Mendarat pada kedua kaki, kedua lutut dibengkokkan, berat badan dibawa kedepan, kedua tangan ke depan.

Olahraga atletik pada dasarnya telah di ajarkan di setiap jenjang pendidikan salah satu nomor-nomor lomba dalam mata pelajaran pendidikan jasmani. Olahraga atletik memiliki

berbagai bentuk gerak yang tergolong lengkap, didalamnya terdapat gerak dasar yang di jumpai pada berapa cabang olahraga lainnya. Lompat jauh gaya jongkok salah satu cara untuk memperoleh jangkauan yang lebih jauh dan suatu proses pembelajaran yang di ajarkan di tingkat SD maupun di tingkat SMP sederajat. Menurut Widya M (2002:2) menyatakan bahwa “atletik merupakan salah satu unsur dan pendidikan jasmani dan kesehatan juga merupakan komponen-pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, social dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Selanjutnya pendidikan atletik di sekolah lebih mengutamakan pada : (a) pemenuhan minat untuk bergerak. (b) merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta perkembangan gerak. (c) memelihara dan meningkatkan kesehatan serta kesegaran jasmani. (d) membantu merehabilitasi kelainan gerak pada usia dini. (e) menghindari rasa kebosanan. (f) membantu menanamkan rasa disiplin, kerjasama, kejujuran, mengenal akan peraturan. (g) menangkal pengaruh buruk yang datangnya dari luar (negatif).

Pendidikan jasmani memiliki peran dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Dalam proses pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai gerak dasar, teknik dan cara yang tepat dalam meningkatkan hasil lompat jauh siswa karena pelaksanaannya bukan melalui pengajaran didalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental dan intelektual siswa. Aktifitas yang diberikan harus mampu melibatkan siswa secara tepat dengan persentase keterlibatan siswa yang tinggi dari waktu yang tersedia, sehingga yang dilakukan dapat mencapai tujuan atau hasil yang semakin baik.

Melalui pendidikan jasmani di harapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia. Sesuai dengan siswa SMP, usia 12-15 tahun kebanyakan dari mereka cenderung masih suka bermain. Untuk itu guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa. Pada usia tersebut seluruh aspek perkembangan manusia baik itu kognitif, psikomotor, dan afektif mengalami perubahan. Perubahan yang paling mencolok adalah pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikologis. Terkait dengan siswa-siswa SMP daerah batang kuis belum ada pembinaan latihan yang dapat meningkatkan hasil pada cabang olahraga lompat jauh gaya jongkok. Salah satu sekolah yang sudah lama berdiri dan hingga sampai sekarang belum ada satu orang siswa pun pernah meraih juara khususnya dalam cabang olahraga lompat jauh.

Penggunaan lari rintangan dengan menggunakan rintangan melompati ban, yang tepat akan sangat membantu guru penjas dalam menyampaikan materi pelajaran konsep – konsep dalam ilmu penjas ini bersifat abstrak, sedangkan peneliti menyadari pada umumnya tingkat pemikiran siswa masih tertuju pada hal – hal yang konkrit. Untuk membantu siswa dalam mengatasi masalah pelajaran lompat jauh gaya jongkok di perlukan media lari rintangan dengan permainan melompati ban, sesuai dengan materi yang di ajarkan kepada siswa.

Guru merupakan pelaksana pembelajaran dan sumber utama bagi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang harus bisa menciptakan kondisi belajar yang dapat merangsang siswa agar belajar efektif. Guru pendidikan jasmani secara sadar akan melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sesuai dengan kurikulum dan harus mengetahui tujuan yang ingin dicapai. Agar tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat tercapai dengan baik, maka guru harus

menciptakan suasana pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang efektif dan variatif serta menyenangkan.

Berdasarkan hasil observasi peneliti dengan guru penjas di SMP Negeri 1 Batang Kuis pada bulan september 2011 pada jam pelajaran penjas dengan pokok bahasan lompat jauh gaya jongkok, di temui kendala-kendala seperti siswa masih ragu dan takut melakukan lompat jauh gaya jongkok. Selain itu masih banyak siswa belum memahami teknik-teknik dasar awalan, tolakan, melayang, mendarat. Tetapi sekolah ini kurang memiliki sarana dan prasarana lompat jauh serta media alat yang akan di gunakan menyebabkan proses pembelajaran kurikulum pendidikan jasmani kurang menarik bagi siswa. Untuk itu perlu memaksimalkan proses belajar dengan media rintangan pembelajaran pendidikan jasmani. Dari 40 orang siswa kelas VII SMP Negeri 1 Batang Kuis, ternyata sebagian besar siswa 30 orang masih memiliki nilai di bawah rata-rata siswa, dan hanya 10 orang siswa memiliki nilai di atas nilai rata-rata siswa. Guru penjas perlu meningkatkan/memperbaiki kekurangan-kekurangan ini melalui lari rintangan yang sesuai serta dapat memotivasi siswa lebih baik lagi.

Dari hasil wawancara penulis dengan guru bidang studi pendidikan jasmani dikelas VII SMP Negeri 1 Batang Kuis, oleh Rizal, S.Pd, menyatakan bahwa: “ Siswa kurang dapat memahami teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dengan baik sehingga hasil belajar lompat jauh yang di peroleh siswa kurang maksimal”. Selain itu sebagian siswa masih ragu dan takut melakukan awalan, tolakan, melayang, mendarat pada saat di lapangan sekolah.

Dari permasalahan umum yang dihadapi guru penjas dalam menyampaikan materi khususnya teknik dasar lompat jauh gaya jongkok, maka penulis tertarik menjadikan sebuah judul penelitian yaitu “Peningkatan Hasil Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Lari Rintangan Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Batang Kuis Tahun Ajaran 2011/2012”.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas ada beberapa masalah yang berkaitan dengan hasil belajar siswa. Adapun masalah tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut : Faktor-faktor apa sajakah yang mempengaruhi dalam hasil belajar lompat jauh gaya jongkok? Faktor-faktor apa sajakah yang membuat siswa kesulitan pada saat melakukan tumpuan? Adakah pengaruh minat terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok? Adakah pengaruh metode pembelajaran terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya ruang lingkup masalah, maka perlu adanya pembatasan masalah. Adapun pembatasan masalah yang di bahas dalam penelitian ini adalah melihat sasaran yang akan dicapai yaitu Peningkatan Hasil Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Lari Rintangan Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 batang Kuis Tahun Ajaran 2011/2012.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat di rumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu : Apakah Lari Rintangan Dapat Meningkatkan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Batang Kuis Tahun Ajaran 2011/2012?.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada Peningkatan Hasil Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Lari Rintangan Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Batang Kuis Tahun Ajaran 2011/2012.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Sebagai salah satu usaha untuk meningkatkan lompat jauh siswa.
2. Sebagai bahan informasi bagi guru dalam memilih model pembelajaran yang sesuai untuk meningkatkan lompat jauh siswa.
3. Secara umum penelitian ini memberikan sumbangan dalam dunia pendidikan, khususnya pengajaran pendidikan jasmani.
4. Sebagai masukan bagi peneliti lain meneliti dengan menggunakan metode lari rintangan dalam pembelajaran di sekolah.

