

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga agar kesegaran jasmani tetap berada dalam kondisi yang baik. Sehingga pria maupun wanita, tua atau muda melakukan latihan-latihan olahraga, baik di lapangan maupun di jalan, semua ini mereka lakukan agar kesehatan dan kesegaran jasmani tetap baik yang digunakan sebagai dasar penting untuk hidup bahagia dan bermanfaat. Mengingat pentingnya olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta memajukan manusia Indonesia yang berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan dibidang olahraga, seperti mengadakan pertandingan-pertandingan olahraga yang biasa diikuti oleh olahragawan. Di Indonesia pendidikan olahraga terangkum dalam sebuah pendidikan di ruang lingkup sekolah yang sering disebut sebagai pendidikan jasmani dan kesehatan (Penjaskes).

Nama pendidikan jasmani sendiri sering berganti nama, nama terakhir adalah pendidikan jasmani tanpa ditambahi kesehatan. Perubahan ini tidak berarti menghilangkan perhatian terhadap kesehatan siswa. Kesehatan siswa tetap menjadi perhatian utama, tetapi kesehatan siswa merupakan dampak dari pendidikan jasmani. Nama pendidikan jasmani lebih menegaskan bahwa mata pelajaran ini menggunakan aktivitas jasmani sebagai media untuk mencapai tujuan pembelajaran. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif dan perilaku sportif melalui kegiatan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang menggunakan aktivitas jasmani (fisik) sebagai media untuk mencapai tujuan. (Winarno, 2016:2).

Pendidikan jasmani merupakan salah satu aspek yang sangat penting bagi peningkatan dan pengembangan prestasi anak. Melalui pendidikan jasmani yang diarahkan dengan baik, anak-anak akan bisa mengembangkan

keterampilan yang dimilikinya dan berguna juga bagi pengisian waktu senggang. Selain sebagai pengisi waktu senggang anak-anak juga terlibat dalam aktivitas yang positif dan kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mental.

Melalui pembelajaran pendidikan jasmani, peserta didik akan memperoleh pengalaman yang erat kaitannya kesan pribadi yang menyenangkan berbagai ungkapan kreatif, inovatif, keterampilan gerak, kesegaran jasmani, pola hidup sehat, pengetahuan dan pemahaman terhadap gerak manusia, juga akan membentuk kepribadian yang positif (Samsudin, 2011:29). Dalam melaksanakan tanggung jawab mengajar pendidikan jasmani, seorang guru penjas sering dihadapkan pada masalah mendasar, dimana pendidikan jasmani yang memuat materi cabang olahraga, tersandung dengan atau tidak tersedianya fasilitas pendukung pembelajaran pendidikan jasmani itu sendiri. Disinilah profesionalisme seorang guru dituntut harus berfikir kreatif dalam menghadapi tantangan dan permasalahan dalam proses pembelajaran sehingga tujuan pendidikan jasmani yang mengembangkan kemampuan dan keterampilan secara menyeluruh baik fisik, mental maupun intelektual anak didik tetap tercapai.

Cabang olahraga yang ada di dunia, atletik merupakan cabang olahraga yang tertua, oleh karena itu atletik juga disebut sebagai induk dari semua cabang olahraga (*the mother of sport*). Dikatakan sebagai induk dari semua cabang olahraga karena gerakan-gerakan dasar dari atletik, seperti jalan, lari, lempar, dan lompat, sebagian besar juga digunakan pada cabang olahraga lain. Di Indonesia, cabang olahraga atletik merupakan bidang studi olahraga yang tercantum dalam Garis-garis Besar Program Pengajaran (GBPP), yang harus diberikan kepada setiap jenjang pendidikan formal. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, dalam teknik bermain siswa dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial dan moral. Menurut Husdarta (2011:18) bahwa “Pendidikan jasmani

adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan. Pembelajaran atletik di sekolah dasar merupakan upaya peletakan dasar kemampuan olah tubuh dan olah gerak, sehingga dalam proses pembelajarannya menekankan pada faktor kegembiraan pada siswa dari permainan gerak dan kegiatan olahraga atletik. Unsur-unsur dalam pembelajaran atletik meliputi nomor; jalan, lari, lompat dan lempar.

Lompat jauh gaya jongkok merupakan gerakan lompat yang pada saat di udara (melayang), kaki ayun bebas diayunkan jauh ke depan dan pelompat mengambil suatu posisi langkah yang harus dipertahankan selama mungkin. Dalam tahap pertama saat melayang, tubuh bagian atas dipertahankan agar tetap tegak dan gerakan lengan mengayun dari depan atas terus kebawah dan kebelakang. Dalam persiapan untuk mendarat, kaki tumpu dibawa ke depan, sendi lutut kaki ayun diluruskan dan badan dibungkukkan ke depan bersamaan kedua lengan diayunkan cepat kedepan pada saat mendarat.

Berdasarkan pengamatan pada saat pembelajaran penjas siswa kelas V MIS NU 3 kecamatan pontianak barat masih dapat beberapa kendala yang dihadapi yaitu masih banyak siswa belum memiliki kemampuan dalam melompat gaya jongkok. Dalam proses pembelajaran yang sudah berlangsung siswa gerakannya masih tidak sesuai dengan apa yang diharapkan seperti pada saat, awalan: larinya cepat dan setelah mendekatipapan tolakan berubah menjadi pelan dan gerakan kaki diperpendek, menolak : pada saat menolak kaki tidak di atas papan tolakan, tolakannya di belakang maupun melebihi papan tolakan dan menolaknya terkadang menggunakan dua kaki, mendarat : kaki lurus tidak di tekuk dan jatuhnya berat badan ke belakang. Masih tampak beberapa siswa yang mengobrol dengan temannya sendiri, malas-malasan dalam mengerjakan yang diberikan oleh guru. Sebagian besar siswa mengeluh dan kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran.

Sehingga hasil belajar siswa pada materi lompat jauh gaya jongkok yang belum optimal. Berdasarkan observasi peneliti, lompat jauh gaya jongkok sebagian siswa Kelas V MIS NU 3 Kecamatan Pontianak Barat di bawah

KKM (Kriteria Ketuntasan Minimum), KKM Pendidikan Jasmani di MIS NU 3 kecamatan pontianak barat adalah 70. Dari 30 siswa kelas V tersebut 8 siswa atau 26,66% yang nilainya sudah mencapai KKM, dan 16 siswa atau 73,33 % yang belum mencapai KKM atas dasar tersebut, maka peneliti berusaha mencari solusi untuk mengatasi agar tujuan dari pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dapat tercapai dengan baik

Berangkat dari itu semua permasalahan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di MIS NU 3 Pontianak Barat salah satu upaya untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh dengan melakukan modifikasi media pembelajaran yang digunakan. Modifikasi adalah mengembangkan materi pembelajaran dengan cara meruntutkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa dari yang tadinya tidak biasa menjadi biasa, modifikasi pembelajaran juga lebih menekankan pada kegembiraan dan kesenangan untuk siswa dalam situasi pembelajaran (Bahagia dan Suherman, 2000: 42). Modifikasi adalah salah satu upaya untuk mengatasi permasalahan yang mengenai ketersediaan arena bermain, peralatan dan kesesuaian antara arena dengan usia dan keadaan fisik siswa. Perlengkapan yang dibutuhkan dan penyederhanaan aturan olahraga. Modifikasi dianggap sebagai salah satu hal yang dapat membantu guru selama proses kegiatan belajar mengajar dengan keterbatasan yang dimiliki oleh sekolah. Salah satu modifikasi pembelajaran untuk pembelajaran atletik nomor lompat jauh adalah modifikasi menggunakan media kardus. Dengan guru mampu memberikan materi pembelajaran melalui modifikasi pembelajaran diharapkan motivasi siswa meningkat.

Meningkatnya motivasi siswa selanjutnya akan mempengaruhi minat siswa untuk turut serta dalam pembelajaran. Hal ini dapat kita amati misalnya memodifikasi media pembelajaran untuk mempermudah pada saat melakukan pembelajaran sehingga tercapailah KKM yang ditentukan dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Dari permasalahan umum yang dihadapi guru penjas dalam menyampaikan materi khususnya gerak dasar lompat jauh gaya jongkok, maka peneliti merasa tertarik melakukan penelitian tindakan kelas

(PTK) pada siswa kelas V MIS NU 3 Kecamatan Pontianak barat Tahun Pelajaran 2017/2018 dengan judul ”Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Modifikasi Media Pembelajaran Pada Siswa Kelas V MIS NU 3 Kecamatan Pontianak Barat”. Permasalahan ini peneliti temukan ketika Observasi di MIS NU 3 Pontianak Barat yaitu pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

B. Rumusan Masalah

Dari paparan masalah diatas, maka yang menjadi masalah umum dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi media pembelajaran pada siswa kelas V MIS NU 3 Pontianak Barat?”. Berdasarkan permasalahan penelitian tersebut, maka dapat dirumuskan sub-sub masalahnya sebagai berikut :

1. Bagaimanakah perencanaan pembelajaran menggunakan modifikasi media pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V MIS NU 3 Pontianak Barat?
2. Bagaimana pelaksanaan lompat jauh gaya jongkok siswa setelah menggunakan modifikasi media pembelajaran pada siswa kelas V MIS NU 3 Pontianak Barat?
3. Apakah terdapat Peningkatan kemampuan belajar lompat jauh gaya jongkok siswa setelah menggunakan modifikasi media pembelajaran pada siswa kelas V MIS NU 3 Pontianak Barat?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan modifikasi media pembelajaran pada siswa kelas V MIS NU 3 Kecamatan Pontianak Barat. Secara rinci dapat dirumuskan bahwa tujuan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui perencanaan lompat jauh gaya jongkok siswa sebelum menggunakan modifikasi media pembelajaran pada siswa kelas V MIS NU 3 Pontianak Barat.

2. Untuk mengetahui pelaksanaan lompat jauh gaya jongkok siswa setelah menggunakan modifikasi media pembelajaran pada siswa kelas V MIS NU 3 Pontianak Barat.
3. Untuk mengetahui terdapat Peningkatan kemampuan belajar lompat jauh gaya jongkok siswa setelah menggunakan modifikasi media pembelajaran pada siswa kelas V MIS NU 3 Pontianak Barat.

D. Manfaat Penelitian

Data dan informasi yang diperoleh dari hasil penelitian kelak diharapkan dapat memberikan manfaat baik berupa teoritis dan praktis. Maka hasil PTK ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

- a. Memberikan pemikiran bagi ilmu pengetahuan, khususnya bagi dunia pendidikan untuk dapat meningkatkan pembelajaran, khususnya lompat jauh gaya jongkok
- b. Dapat mendorong peneliti lain untuk mengadakan penelitian yang lebih luas dan mendalam tentang olahraga terutama lompat jauh gaya jongkok.

2. Secara praktis

a. Bagi Pihak Sekolah

- 1) Dengan adanya peningkatan kualitas pembelajaran dan pengajaran yang berakibat terhadap peningkatan kualitas siswa dan guru, sehingga pada akhirnya akan mampu meningkatkan kualitas sekolah secara keseluruhan
- 2) Dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi pengelola pendidikan dan pengajaran agar lebih memahami model-model latihan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

b. Bagi Penulis

Menambah wawasan bagi penulis bahwa dengan memodifikasi media pembelajaran dapat meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V MIS NU 3 Pontianak Barat

c. Bagi Siswa

- 1) Menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan dan meningkatkan peran aktif siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas serta meningkatkan belajar gerak dasar lompat jauh gaya jongkok
- 2) Dapat meningkatkan kemampuan gerak lompat jauh gaya jongkok, serta mendukung pencapaian gerak lompat jauh gaya jongkok

d. Bagi Guru

- 1) Untuk meningkatkan kreatifitas guru disekolah dalam membuat dan mengembangkan media pembelajaran
- 2) Sebagai bahan masukan guru dalam memilih alternatif pembelajaran yang akan dilakukan.
- 3) Untuk meningkatkan kinerja guru dalam menjalankan tugasnya secara profesional.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai pembatasan yang akan diteliti, sehingga ruang lingkup penelitian ini akan dibahas variabel penelitian

1. Variabel Penelitian

Variabel adalah gejala-gejala atau peristiwa yang bervariasi yang menjadi objek penelitian Arikunto (2012: 161). “Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Berkenaan dengan hal ini Sugiono (2019: 60) menyatakan bahwa “variabel penelitian dasarnya adalah segala sesuatu berbentuk apa saja ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh ini tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya”. Dari dua pendapat tersebut disimpulkan bahwa variabel penelitian adalah gejala atau peristiwa yang bervariasi yang menjadi objek penelitian variabel dari penelitian ini sebagai berikut.

a. Variabel Masalah

Variabel masalah adalah sejumlah masalah atau faktor yang menentukan ada atau munculnya gejala lain, seperti diungkapkan Agus Krisyanto (2013:83) Variabel masalah dalam PTK adalah variabel

yang akan diangkat dan dipecahkan dalam pembahasan melalui siklus-siklus dalam tindakan PTK”. Variabel masalah dalam penelitian ini adalah hasil belajar lompat jauh gaya jongkok”. Aspek-aspek dalam pembelajaran pelaksanaan lompat jauh gaya jongkok yaitu:

- 1) Awalan atau ancang-ancang menggunakan kecepatan berlari yang maksimal
- 2) Tumpuan merupakan perubahan gerak datar kegerak tegak atau keatas secara cepat
- 3) Melayang diudara salah satu usaha untuk mengatasi daya tarik bumi
- 4) Mendarat merupakantahap terakhir dari rangkaian gerakan lompat jauh

b. Variabel Tindakan

Variabel tindakan adalah variabel yang ada atau munculnya ditentukan atau dipengaruhi oleh variabel masalah, ada atau munculnya variabel ini karena variabel tindakan tertentu seperti yang diungkapkan Agus Krisyanto (2013:84) “ bahwa tindakan dalam PTK juga dapat berupa apa saja, mungkin berupa inovasi atau rekayasa dalam hal penggunaan pendekatan atau metode, media, asesmen atau penilaian. Darmadi (2014:21) menyatakan: “Variabel tindakan adalah variabel yang digunakan untuk memecahkan variable masalah atau menjadi solusi berkaitan dengan permasalahan yang ada ”. Pelaksanaan tindakan pada tahap lompat jauh ini ialah melaksanakan proses pembelajaran sebagaimana yang telah dirancang secara terkendali, cermat dan bijaksana sebagai pijakan bagi pengembangan tindakan berikutnya. Tindakan yang dilakukan ialah siswa diberikan materi pembelajaran lompat jauh yang dikemas dengan berbagai bentuk pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi media pembelajaran seperti, dengan melompat dengan melewati rintangan kardus.

Adapun variabel tindakan penelitian ini adalah menggunakan modifikasi media pembelajaran aspek-aspek dalam pelaksanaan modifikasi media pembelajaran yaitu

- 1) Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pembelajaran
- 2) Meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berprestasi
- 3) Siswa dapat melakukan pola gerak secara benar

2. Definisi Operasional

Untuk menghindari berbagai penafsiran yang berbeda dalam penelitian perlu dikemukakan dalam istilah lompat jauh gaya jongkok penjelasan dalam penelitian ini adalah

a. Lompat jauh gaya jongkok

Lompat jauh merupakan suatu bentuk gerakan melompat, melayang dan mendarat sejauh-jauhnya. Lompat jauh gaya jongkok dianggap mudah karena tidak banyak gerakan yang harus dilakukan pada saat melayang di udara, hal yang harus diperhatikan agar gaya pada saat melayang dapat dilakukan dengan benar yaitu pada gaya jongkok terletak pada saat membungkukkan badan dan menekuk kedua lutut serta menjulurkan kedua kaki kedepan dengan kedua lengan tetap kedepan untuk mendarat

b. Modifikasi media pembelajaran

Modifikasi merupakan salah satu upaya yang dilakukan oleh para guru agar proses materi pembelajaran lompat jauh yang dikemas dengan berbagai bentuk memodifikasi media pembelajaran, yaitu melompat dengan melewati kardus yang berfungsi untuk alat yang digunakan oleh siswa itu sendiri.