

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani, fisik, permainan dan olahraga terpilih yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang berisi jasmani itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan kedalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga. Oleh karena itu tidaklah mengherankan apabila banyak yang meyakini dan mengatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan menyeluruh dan sekaligus memiliki potensi yang strategis untuk mendidik.

Pendidikan jasmani dilakukan dengan sarana jasmani yakni aktivitas jasmani yang pada umumnya (meskipun tidak selalu) dilakukan dengan tempo yang cukup tinggi dan terutama gerakan-gerakan besar ketangkasan dan keterampilan yang tidak perlu terlalu cepat, terlalu halus, dan sempurna atau berkualitas tinggi, agar diperoleh manfaat bagi anak-anak didik. Meskipun sarana pendidikan tersebut fisik, manfaat bagi anak-anak didik mencakup bidang-bidang non-fisikal seperti intelektual, sosial, estetik dalam kawasan-kawasan kognitif maupun afektif.

Maka dari itu pendidikan jasmani berusaha untuk mengembangkan pribadi secara menyeluruh dengan sarana jasmani yang merupakan saham, khususnya yang tidak diperoleh dari usaha-usaha pendidikan yang lain karena hasil pendidikan dari pengalaman jasmani tidak terbatas pada perkembangan tubuh atau fisik. Pendidikan jasmani berkewajiban meningkatkan jiwa dan raga yang mempengaruhi semua aspek kehidupan sehari-hari seseorang atau keseluruhan pribadi seseorang. Pendidikan jasmani menggunakan pendekatan keseluruhan yang mencakup semua kawasan baik organik, motorik, kognitif, maupun afektif, karena manusia dipandang seutuhnya.

Dunia pendidikan tidak akan berkembang tanpa memperbaiki proses belajar mengajar yang mampu mengembangkan daya kreativitas dan aktivitas siswa, sehingga siswa memperoleh hasil yang maksimal. Oleh karena itu belajar sangatlah penting bagi siswa untuk memperoleh hasil yang maksimal.

Belajar merupakan suatu usaha yang dilakukan oleh individu untuk mengadakan perubahan dalam dirinya secara keseluruhan melalui proses, baik pengetahuan, keterampilan maupun interaksi dengan lingkungan. Oleh karena itu keberhasilan belajar bukan hanya tergantung kepada kecemerlangan otak, tetapi sikap kebiasaan dan pengetahuan awal diduga juga mempunyai andil yang cukup besar dalam menentukan keberhasilan siswa, begitu juga dengan minat siswa itu sendiri, karena dengan adanya minat seseorang dalam melakukan suatu kegiatan akan menjalankannya

dengan penuh semangat untuk mencapai tujuannya dan akhir kegiatan dia akan merasakan manfaat akan apa yang sudah dilakukan. Kecuali hal-hal yang disebutkan di atas, ada atau tidaknya hambatan dalam belajar merupakan hal yang mungkin juga berpengaruh terhadap keberhasilan belajar pada siswa.

Berdasarkan uraian di atas maka prestasi belajar penjas perlu adanya penataan dari berbagai segi antara lain dalam kaitannya dengan pengetahuan dasar siswa, cara belajar siswa dan juga kesiapan yang bersangkutan sebelum mengikuti suatu pelajaran dunia pendidikan tidak akan berkembang tanpa memperbaiki proses belajar mengajar yang mampu mengembangkan daya kreativitas dan aktivitas siswa, sehingga memperoleh hasil yang maksimal.

Sebagai seorang pendidik harus lebih kreatif dan inovatif, sehingga diharapkan dapat menemukan solusi-solusi terkait dengan permasalahan diatas dan mencari metode- metode pembelajaran yang dapat diterima oleh siswa, sehingga dapat meningkatkan hasil belajar siswa dan dapat meningkatkan kualitas pendidikan khususnya pendidikan jasmani.

Seorang guru pendidikan jasmani dan kesehatan untuk mencapai tujuan pembelajaran atletik, harus memperhatikan perkembangan anak, karakteristik anak, kemampuan anak dan kesukaan anak serta tujuan yang harus di capai. Cabang olahraga atletik terdiri dari 4 (empat) nomor utama yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar. Dari setiap nomor lari terdiri atas: lari jarak pendek, jarak menengah, jarak jauh atau marahton, lari gawang,

lari sambung, lari rintangan dan lari *cross county*. Nomor lompat meliputi: lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, lompat tinggi galah. Nomor lempar meliputi: lempar cakram, lempar lembing, tolak peluru, dan lontar martil.

Berkaitan dengan nomor-nomor atletik tersebut penelitian ini akan mengkaji dan meneliti tentang pembelajaran nomor lompat khususnya lompat jauh. Pembelajaran lompat jauh telah di ajarkan di sekolah-sekolah baik dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP), Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA) dan juga Perguruan Tinggi. Namun pembelajaran lompat jauh di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Terentang tersebut kurang menarik bagi siswanya karena selain siswa juga merasa bosan dengan pembelajaran yang tidak ada variasinya sehingga pencapaian gerak dasar lompat jauh masih banyak yang nilainya di bawah kriteria ketuntasan minimum (KKM = 75). Oleh karena itu pembelajaran lompat jauh harus di modifikasi agar siswa tidak merasa bosan dan selalu aktif dalam pembelajaran tersebut.

Berdasarkan hasil konsultasi pada guru penjaskes Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Terentang yaitu bapak indratno hariadi S.Pd. dalam proses pembelajaran, siswa tidak percaya diri pada kemampuan individu yang dimiliki. Siswa kurang berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran dan kurang aktif pada saat praktik lapangan, hanya siswa yang aktif dalam kegiatan ekstra kurikuler yang memberikan partisipasi. Hal ini di sebabkan oleh peran aktif siswa dalam mengikuti proses

pembelajaran dikelas masih kurang dan kemandirian belajar siswa belum terlihat. Masih banyak siswa yang hasil belajar khususnya gerak dasar lompat jauh di bawah kriteria ketuntasan minimum (KKM) atau dengan nilai di bawah. Untuk kepentingan penelitian maka peneliti melakukan observasi kembali di sekolah yang sama subjek yang berbeda dan di kelas yang sama ditemukan masalah yang sama, khususnya kelas X D dari 24 siswa hanya 11 siswa mencapai (KKM) atau 45,8% dibawah standar.

Masalah tersebut di sebabkan oleh beberapa hal di antaranya, kurang minat siswa dalam mengikuti pembelajaran yang terlalu serius dan berakibat kurangnya pemahaman tentang pembelajaran lompat jauh tersebut, untuk itu perlu menerapkan model pembelajaran yang tepat, di rencanakan dengan baik, disesuaikan dengan kondisi dan karakteristik siswa aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan, maka pembelajaran tersebut akan berjalan dengan baik dan tujuan pembelajaran akan tercapai.

Di samping itu juga, siswa akan termotivasi dalam belajarnya, merasa senang karena bentuk pembelajaran yang di lakukan sesuai dengan kondisi siswa dan karakteristik siswa. Tetapi sebaliknya, jika pembelajaran tidak sesuai dengan kondisi dan karakteristik siswa, maka siswa akan merasa bosan dan jenuh, sehingga siswa akan malas melaksanakan tugas ajar, sehingga penguasaan materinya menurun.

Salah satu pembelajaran yang dapat di gunakan dalam hal ini adalah pembelajaran dengan menggunakan alat bantu sederhana yaitu berupa ban bekas dan bola plastik dengan tujuan untuk menarik siswa agar

dalam pembelajaran lompat jauh tidak membosankan. Model pembelajaran dengan menggunakan alat bantu tersebut di rancang secara khusus untuk mengembangkan belajar siswa tentang pengetahuan prosedural yang terstruktur dengan baik dan dapat di pelajari selangkah demi selangkah.

Pembelajaran dengan menggunakan alat bantu dalam sebuah pembelajaran akan membuat siswa lebih tertarik dalam mengikuti materi ajar yang di berikan oleh guru. Dengan pembelajaran tersebut dapat mengubah suasana menjadi lebih santai dan menyenangkan, bahkan siswa bisa tertarik untuk saling berkompetisi melalui pembelajaran tersebut. Keadaan ini akan membantu menumbuhkan motivasi dan antusiasme terhadap materi ajar gerak dasar lompat jauh karena siswa cenderung lebih menyukai suasana yang santai dari pada yang serius.

Berdasarkan latar belakang yang telah di kemukakan tersebut, maka peneliti tertarik melakukan penelitian tindakan kelas pada siswa kelas XD Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Terentang untuk mengangkat masalah tentang “ Upaya meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok menggunakan alat bantu ban bekas dan kardus pada siswa kelas XD sekolah menengah Atas negeri 1 Terentang”.

## **B. Masalah & Sub Masalah**

Berdasarkan uraian di atas maka menjadi masalah umum penelitian ini adalah “Bagaimanakah upaya meningkatkan hasil belajar lompat jauh

gaya jongkok menggunakan alat bantu ban bekas dan kardus pada siswa kelas X D Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Terentang”.

Adapun sub-sub masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana perencanaan dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok menggunakan alat bantu ban bekas dan kardus pada siswa kelas X D Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Terentang?
2. Bagaimana pelaksanaan dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok menggunakan alat bantu ban bekas dan kardus pada siswa kelas X D Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Terentang?
3. Bagaimana observasi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan alat bantu ban bekas dan kardus pada siswa kelas X D Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Terentang?
4. Bagaimana refleksi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan alat bantu ban bekas dan kardus pada siswa kelas X D Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Terentang?

### **C. Tujuan penelitian**

Berdasarkan masalah di atas maka penelitian ini bertujuan secara umum untuk mendapatkan informasi dan kejelasan secara objektif tentang upaya meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok menggunakan alat bantu ban bekas dan kardus pada siswa kelas X D Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Terentang. Selanjutnya rumuskan tujuan khusus penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Perencanaan dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok menggunakan alat bantu ban bekas dan kardus pada siswa kelas X D Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Terentang.
2. Pelaksanaan dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok menggunakan alat bantu ban bekas dan kardus pada siswa kelas kelas X D Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Terentang.
3. Obsevasi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan alat bantu ban bekas dan kardus pada siswa kelas X D Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Terentang.
4. Refleksi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan alat bantu ban bekas dan kardus pada siswa kelas X D Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Terentang.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Setiap penelitian memiliki manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan yang bermanfaat bagi IKIP-PGRI Pontianak sebagai bahan referensi dalam pengembangan ilmu pendidikan khususnya pada program studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

## 2. Manfaat Praktis Bagi

### a. Siswa

Penelitian ini di harapkan agar siswa menjadi aktif dalam pembelajaran lompat jauh dan tidak membuat suatu pendidikan jasmani yang membosankan bagi siswa.

### b. Guru Pendidikan jasmani

Dapat menjadi panutan guru dalam mengatasi masalah-masalah yang sering kali ada di suatu sekolah tersebut, serta memberikan kontribusi dalam kegiatan belajar mengajar.

### c. Sekolah

penelitian ini dapat dijadikan masukan dalam upaya meningkatkan mutu pendidikan di sekolah terutama bagi siswa dan guru mata pelajaran pendidikan olahraga dan kesehatan yang di ajarkan di sekolah.

### d. Peneliti

Penelitian ini diharapkan memberi informasi dan menambah wawasan serta ilmu pengetahuan dalam dunia pendidikan. Khususnya dalam mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan ( Penjaskes ) dengan meningkatkan hasil belajar gerak dasar lompat jauh dengan menggunakan alat bantu, dan sebagai referensi bagi penulis sebagai calon tenaga pendidikan.

## E. Ruang Lingkup Penelitian

### 1. Variabel Penelitian

Kerlinger (dalam Hamid Darmadi, 2011:19) menyatakan bahwa Variabel adalah konstruk (*Construk*) atau sifat yang akan dipelajari seperti tingkat aspirasi, penghasilan, pendidikan, status sosial, jenis kelamin, golongan gaji, produktivitas kerja, dan lain-lain. Pada bagian lain kerlinger menyebutkan bahwa variabel dapat dikatakan sebagai suatu sifat yang diambil dari suatu nilai yang berbeda (*differencess*).

Variabel penelitian adalah “gejala-gejala yang menunjukkan, variasi, baik dalam jenis maupun tingkatan. Ukuran tersebut dalam bentuk nilai, indeks, skor atau identitas dan sebagainya”. (Sutrisno Hadi Darmadi ,2011:19). Sejalan dengan pertanyaan arti variabel penelitian di atas, Sugiyono (2009: 38) menyatakan bahwa “variabel penelitian itu adalah suatu atribut atau sifat atau aspek dari orang maupun obyek yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya”.

Suharsimi Arikunto ( 1998: 99) mengatakan “variabel penelitian adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Sedangkan menurut Zainal Mustafa (2009: 22), variabel adalah indikator yang mempunyai nilai bervariasi. Apabila dikaitkan dengan hierarki dari sebuah konsep, indikator merupakan ukuran paling kecil dari sebuah konsep. Berdasarkan indikator inilah kemudian disusun instrumen untuk membantu pengumpulan data.

Pertanyaan yang disusun dalam instrumen untuk setiap indikator dapat lebih dari satu pertanyaan, meskipun indikator tetap merupakan komponen sebuah konsep yang paling kecil.

Jadi yang dimaksud dengan variabel penelitian dalam penelitian ini adalah gejala sesuatu sebagai objek penelitian yang ditetapkan dan di pelajari, sehingga memperoleh informasi untuk menarik kesimpulan. Berdasarkan uraian di atas, maka variabel yang peneliti gunakan yaitu variabel masalah dan variabel tindakan.

a. Variabel Masalah

Variabel masalah adalah sejumlah gejala atau faktor yang menentukan atau mempengaruhi ada atau munculnya gejala lain, seperti digunakan Agus Kristiyanto (2010 : 83) “Variabel terikat (y) dalam PTK adalah variabel masalah yang akan diangkat dan dipecahkan melalui siklus-siklus dalam tindakan PTK”. Adapun yang menjadi variabel bebas dalam penelitian ini adalah lompat jauh gaya jongkok.

b. Variabel tindakan

Variabel tindakan variabel yang ada atau munculnya ditentukan atau dipengaruhi variabel masalah, ada atau munculnya variabel ini karena variabel tindakan tertentu seperti diungkapkan Agus Kristiyanto (2010 : 83) bahwa “tindakan dalam PTK juga dapat berupa apa aja, mungkin berupa inovasi atau rekayasa (*engineering*) dalam hal penggunaan pendekatan atau metode,

media, asesmen atau penelitian”, yang menjadi variabel tindakan dalam penelitian ini adalah media alat bantu ban bekas.

1) Kemampuan lompat jauh dengan indikator:

- a) Kemampuan melakukan sikap awal: berlari semakin lama semakin cepat, sehingga kecepatan optimal tercapai saat 3 langkah sebelum menumpu.
- b) Kemampuan melakukan tolakan/tumpuan: telapak kaki tumpu menumpu tepat pada papan tumpuan (ujung kaki tepat di belakang sisi depan papan).
- c) Kemampuan melakukan sikap badan saat di udara: pada saat posisi paling tinggi di udara, badan membentuk busur (lengan menjulur jauh ke atas, kaki menjulur ke bawah, perut didorong ke depan).
- d) Kemampuan saat mendarat: mendarat di bak pasir dengan posisi kedua tungkai menjulur ke depan, ujung kaki menyentuh pasir terlebih dahulu dan bagian badan lainnya jatuh di posisi lebih jauh ke depan dari bekas telapak kaki.

2) Teknik lompat jauh dengan indikator:

1) Awalan, dengan aspek:

- a) Sikap start
- b) Panjang langkah konstan dan jumlah langkah konstan
- c) Kecepatan lari konstan
- d) Pandangan ke depan

- 2) Tolakan/tumpuan dengan aspek :
  - a) Kaki tepat pada balok tumpuan
  - b) Paha kaki didorong horizontal
  - c) Paha kaki didorong vertikal
  - d) Kaki, lutut pinggang lurus badan pinggul diangkat
- 3) Melayang di udara, dengan aspek:
  - a) Pada saat melayang tungkai di posisikan dalam keadaan jongkok
  - b) Kedua lutut ditekuk
  - c) Kedua lengan diayun ke depan menuju belakang
  - d) Pandangan lurus ke depan
- 4) Mendarat, dengan aspek:
  - a) Menjulurkan kedua belah tangan sejauh-jauhnya ke muka.
  - b) Membungkukan badan, hingga badan dan lutut hampir rapat
  - c) Lutut dibengkokkan
  - d) Menjatuhkan diri ke depan

## 2. Definisi Operasional

Untuk menghindari terjadi kesalah pahaman pengertian mengenai variabel penelitian ini maka perlu defenisi operasional sebagai berikut:

### a. Lompat Jauh.

Lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik yang lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-

ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki/anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik. Lompat jauh merupakan salah satu cabang atletik. Tujuan lompat jauh adalah melompat sejauh-jauhnya yang diawali dengan gerakan awalan lari (Tim Abdi Guru, 2007: 48).

b. Alat Bantu

Alat bantu ialah sesuatu yang digunakan dan dimanfaatkan oleh siswa untuk melakukan kegiatan/aktivitas. Alat bantu yang akan di gunakan dalam penelitian ini yaitu ban bekas dan kardus dengan mengatur jarak maupun formasinya ditata dan diatur sedemikian rupa berdasarkan kemampuan siswa sehingga semua siswa bisa melakukan lompat.

**F. Hipotesis**

Penolakan atau penerimaan suatu hipotesis sangat tergantung kepada hasil-hasil penyelidikan terhadap data-data yang terkumpul. Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 2010:110). Melalui kerangka pemikiran yang telah disusun sebelumnya maka dapat dirumuskan hipotesis terhadap penelitian adalah sebagai berikut: menggunakan media alat bantu ban bekas dan kardus dapat meningkatkan kemampuan belajar pada siswa kelas kelas XD Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Terentang”