

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Salah satu tujuan dari pendidikan jasmani di lembaga-lembaga pendidikan diantaranya ialah untuk upaya meningkatkan kemampuan siswa melalui aktivitas jasmani yang diaplikasikan melalui cabang-cabang olahraga yang sudah memasyarakat di lingkungan suatu lembaga pendidikan atau sekolah yang bersangkutan. Pada kenyataannya guru-guru mengharapkan peningkatan kemampuan peserta didik terutama dalam cabang-cabang olahraga yang sudah dikenal oleh masyarakat pada umumnya.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bidang studi yang disampaikan kepada siswa baik dari tingkat sekolah dasar sampai dengan pendidikan menengah atas dan pembelajaran tersebut sama pentingnya dengan bidang studi lain. Pada pembelajaran penjasokes siswa di harapkan dapat mengikuti proses pembelajaran dengan efektif, disisi lain seorang guru di tuntut untuk dapat meningkatkan dan mengembangkan psikomotor, kognitif dan afektif dari setiap siswa. Untuk mencapai tujuan tersebut seorang guru harus mampu menerapkan metode yang sesuai dengan kemampuan siswa. Salah satu materi pendidikan jasmani yang tercantum dalam kurikulum adalah lompat jauh. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti dengan materi lompat jauh gaya menggantung, terlihat bahwa nilai ketuntasan hasil belajar siswa masih dalam kategori rendah.

Pelaksanaan pembelajaran olahraga atletik merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya peningkatan mutu sumber daya Manusia Indonesia, hasil yang diharapkan itu akan dapat dicapai cukup lama. Menurut Cholik dan Lutan (dalam Agus Kristiyanto dan Nuruddin, (2011:111), bahwa pendidikan jasmani merupakan serangkaian materi pelajaran yang memberikan kontribusi nyata dalam kehidupan sehari-hari dalam upaya

meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan rohani peserta didik. Maka dari itu pendidikan olahraga merupakan pendidikan yang utama untuk menunjang prestasi siswa. Sehari-hari manusia selalu melakukan aktivitas baik yang bentuknya kecil maupun dalam skala besar.

Pendidikan jasmani diartikan dengan berbagai ungkapan dan kalimat. Namun esensinya sama, yang disimpulkan bermakna jelas, bahwa pendidikan punya minat untuk mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya menggantung, guru tersebut hanya memberikan arahan kepada peserta didik, dalam pembelajaran lompat jauh hanya di tuntut siapa yang paling jauh lompatan tetapi proses saat akan melakukan lompatan tidak terlalu di perhatikan, sehingga ketika peserta didik melakukan lompatan tidak sesuai dengan apa yang di harapkan.

Guru yang bersangkutan seharusnya memanfaatkan media pembelajaran dengan modifikasi alat pembelajaran sehingga peserta didik memiliki rasa tolak ukur keberanian dalam pembelajaran lompat jauh, tujuan dari modifikasi alat supaya lebih mudah untuk melihat kemampuan peserta didik dalam melakukan lompatan, menarik minat dari peserta didik dengan alat modifikasi tersebut dan peserta didikpun memiliki acuan tersendiri untuk mencapai target yang mereka inginkan. Menurut Cholik dan Lutan (dalam Agus Kristiyanto dan Nuruddin, 2011:111), bahwa pendidikan jasmani merupakan serangkaian materi pelajaran yang memberikan kontribusi nyata dalam kehidupan sehari-hari dalam upaya meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan rohani peserta didik.

Penentuan dan penerapan metode mengajar yang tepat dalam proses belajar mengajar sangat penting dengan situasi belajar. Dikatakan penting karena semakin tepat metode yang di gunakan maka akan semakin efektif untuk mencapai tujuan belajar. Pertimbangan dalam menentukan dan menerapkan metode mengajar tentu harus memperhatikan dalam kondisi bagaimana dan di mana proses belajar mengajar dilaksanakan serta bagaimana karakteristik dari materi pelajaran.

Dewasa ini jika diamati mata pelajaran pendidikan jasmani membutuhkan inovasi tentang pelaksanaan pembelajaran sehingga peserta didik bebas melakukan gerak tetapi masih terdapat di dalam konteks pembelajaran dan tujuan dari itu pun tercapai. Selain itu tujuan dari mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah adalah untuk mengajak, membuat peserta didik mendapatkan tingkat kebugaran jasmani yang baik. Melihat hal itu seharusnya di dalam mata pelajaran pendidikan jasmani peserta didik yang harus menjadi aktif bukan guru, guru hanya menjadi fasilitator dalam proses pembelajaran. Singkatnya, peserta didik akan lebih memahami baik konsep maupun gerak jika siswa dapat melakukan gerak tersebut.

Peran guru adalah merupakan kunci keberhasilan dalam misi pendidikan dan pembelajaran di sekolah, selain bertanggung jawab untuk mengatur, mengarahkan dan menciptakan suasana kondusif yang mendorong siswa untuk melaksanakan kegiatan dikelas. Melalui proses pembelajaran di sekolah tersebut, pendidikan pada dasarnya berupaya untuk mencerdaskan anak bangsa, dan salah satu pendidikan tersebut adalah pembelajaran pendidikan jasmani.

Harapan peneliti setelah melihat proses pembelajaran yang ada di SMA Negeri 1 Simpang Hulu, modifikasi alat bola menggantung akan dapat memberikan peningkatan bagi siswa yang ada disekolah tersebut, karena yang mempengaruhi anak kesulitan dalam menyerap materi pembelajaran adalah rasa bosan, jenuh, monoton, jadi salah satu kreatifitas yang bisa membuat siswa kembali aktif adalah dengan cara memodifikasi sebuah media pembelajaran dengan modifikasi alat, selain itu bisa juga dengan metode bermain, dan metode-metode modifikasi lainnya. Tetapi didalam penelitian ini peneliti lebih memilih memodifikasi sebuah alat pembelajaran dengan bola menggantung untuk mengatasi kesulitan siswa dalam proses pembelajaran lompat jauh gaya menggantung.

Kenyataan dilapangan pembelajaran lompat jauh gaya menggantung di SMA Negeri 1 Simpang Hulu masih jauh dari harapan, khususnya penguasaan

teknik yang ada dalam lompat jauh, guru masih menerapkan cara mengajar yang menitik beratkan kepada penguasaan teknik kecabangan sehingga proses pembelajaranpun jadi monoton dan membosankan bagi siswa, sehingga berpengaruh terhadap nilai keterampilan mereka. Terlihat dari nilai siswa kelas XA dalam pembelajaran Atletik lompat jauh gaya menggantung siswa yang tuntas hanya 16 orang dari 44 siswa atau sekitar 36%, dan 64% dibawah kriteria ketuntasan minimum (KKM) yaitu 80. Hal ini terlihat dimana siswa SMA Negeri 1 Simpang Hulu kabupaten ketapang tersebut dalam melakukan lompatan masih sering terjadi kesalahan yang kurang menguntungkan bagi sendiri, sehingga hasil lompatan yang di capai kurang maksimal. Untuk meningkatkan dalam pencapaian lompat jauh gaya menggantung (*hang style*), penguasaan terhadap teknik dasar lompat jauh para siswa SMA Negeri 1 Simpang Hulu Kabupaten Ketapang tersebut harus di tingkatkan teknik dasar lompat jauh yang perlu di ajarkan pada tahap awalan, tolakan, saat melayang dan pendaratan.

Modifikasi Alat dapat diterapkan untuk melaksanakan kegiatan tertentu seperti kegiatan belajar mengajar sesungguhnya yaitu dengan syarat memiliki kekreatifitasan memodifikasi alat untuk pembelajaran tersebut harus dimiliki oleh guru dan pelatih yang di tunjuk, setelah dimodifikasi, siswa diberi kesempatan melakukan latihan kemampuan melompat jauh seperti yang telah diperagakan oleh guru atau pelatih. Metode modifikasi alat ini sangat efektif menolong siswa mencari jawaban atas keterampilan gerak yang siswa miliki. Seiring dengan hal di atas, tuntutan tersebut timbul persoalan mendasar yaitu bagaimanakah cara meningkatkan kemampuan siswa dalam penguasaan kemampuan dalam melompat jauh gaya menggantung dengan alokasi waktu yang tersedia dan sarana pada satu sekolah dapat diefektifkan penggunaan dan tujuan yang diinginkan dapat tercapai secara maksimal. Proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah tetap menekankan pada aktivitas jasmani dengan materi-materi dalam lompat jauh.

Lompat jauh adalah salah satu nomor dari cabang olahraga atletik yang perlu di ajarkan sejak dini agar kelak atlet bisa meraih prestasi secara

maksimal. Dengan adanya kecendrungan prestasi yang meningkat, maka untuk berpartisipasi dan bersaing antar atlet dalam kegiatan olahraga prestasi harus dikembangkan kualitas fisik, tehnik, psikologi dan sosial yang dituntut oleh cabang olahraga tertentu. Oleh karena itu melalui pengembangan dan pembinaan di masyarakat, olahraga wajib diajarkan di sekolah-sekolah dari sekolah tingkat dasar (SD), sekolah tingkat pertama(SMP) sampai dengan sekolah tingkat menengah (SMA), sesuai dengan materi kurikulum KTSP standar kompetensi SMA. Sehubungan dengan masalah itu terutama lompat jauh gaya menggantung, anak didik perlu diajarkan secara intensif dalam olahraga atletik lompat jauh mulai sejak dini.

Dalam perlombaan lompat jauh, seorang pelompat akan bertumpu pada balok tumpuan sekuat-kuatnya untuk mendarat di bak lompat sejauh mungkin. Moh Gilang, (2007:57) lompat jauh ialah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki keatas depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang di lakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan dengan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Sedangkan Eddy Purnomo dan Dapan (2011:93), mengemukakan, lompat jauh adalah nomor yang sederhana dan paling sederhana dibandingkan nomor-nomor lapangan lainnya. Hal ini, dikarenakan para siswa sebelum diberikan pembelajaran atau latihan lompat jauh siswa sudah dapat melakukan gerak dasar lompat jauh, hal ini akan mengakibatkan para siswa akan cepat mempelajari lompat jauh dengan benar.

Dengan demikian dapat di pahami bahwa untuk mendapatkan proses lompatan itu dipengaruhi oleh kecepatan lari awalan, kekuatan kaki tumpu dan koordinasi waktu melayang di udara dan mendarat di bak lompat. Berdasarkan permasalahan tersebut diatas saya akan melakukan penelitian pembelajaran lompat jauh gaya menggantung dengan modifikasi alat pembelajaran bola menggantung, fungsi dari bola menggantung itu sendiri merupakan sebagai alat untuk melihat bagaimana proses yang terjadi ketika siswa melakukan lompatan, saat melayang di udara, dan tolak ukur ketepatan lompatan pada lompat jauh gaya menggantung pada siswa.

Dengan tujuan untuk mengatasi kejenuhan siswa serta untuk meningkatkan hasil belajar siswa dan memperbaiki teknik-teknik pada siswa. Berdasarkan uraian dan penjelasan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tindakan kelas (PTK). Menurut Ridwan (2005:1) : PTK adalah suatu bentuk kajian yang bersifat reflektif oleh pelaku tindakan, yang di tujukan untuk memperdalam pemahaman terhadap tindakan yang di lakukan selama proses pembelajaran, serta untuk memperbaiki kelemahan-kelemahan yang masih terjadi. Sedangkan Menurut Bahri (2012:8), Penelitian Tindakan Kelas merupakan sebuah kegiatan yang dilaksanakan untuk mengamati kejadian-kejadian dalam kelas untuk memperbaiki praktek dalam pembelajaran agar lebih berkualitas dalam proses sehingga hasil belajarpun menjadi lebih baik. Agus Kristiyanto (2010:1), Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Classroom Action Research merupakan sebuah prosedur metodologis yang sebenarnya bukan sama sekali baru, PTK bukanlah “barang baru”. PTK telah banyak dipraktekkan sebagai sebuah langkah sistematis untuk memecahkan permasalahan praktis, terutama masalah-masalah yang berkaitan dengan persoalan pembelajaran pendidikan jasmani dikelas.

Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti dengan judul “Upaya Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Menggantung dalam Olahraga Atletik Melalui Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas XA SMA Negeri 1 Simpang Hulu Kabupaten Ketapang Tahun Pelajaran 2016/2017”. Karena pada hal ini sangat penting dicari solusinya.

## **B. Masalah dan Sub Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang yang telah dideskripsikan diatas, maka yang menjadi permasalahan umum dalam penelitian ini : “Bagaimana meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya menggantung melalui modifikasi alat pada siswa kelas XA SMA Negeri 1 Simpang Hulu Kabupaten Ketapang”?.



Bertolak dari masalah umum diatas, dapat dirumuskan dengan sub masalah penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimanakah perencanaan pembelajaran lompat jauh gaya menggantung pada siswa Kelas XA SMA Negeri 1 Simpang Hulu melalui modifikasi alat?
2. Bagaimanakah pelaksanaan pembelajaran lompat jauh gaya menggantung pada siswa Kelas XA SMA Negeri 1 Simpang Hulu melalui modifikasi alat?
3. Bagaimanakah peningkatan pembelajaran lompat jauh gaya menggantung pada siswa Kelas XA SMA Negeri 1 Simpang Hulu dengan modifikasi alat?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah “untuk mengetahui proses lompat jauh gaya menggantung Pada Siswa Kelas XA SMA Negeri 1 Simpang Hulu Kabupaten Ketapang Melalui modifikasi alat” ?.

Berdasarkan tujuan umum diatas dijabarkanlah sub tujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui perencanaan pembelajaran lompat jauh gaya menggantung pada siswa kelas XA SMA Negeri 1 Simpang Hulu.
2. Untuk mengetahui pelaksanaan pembelajaran lompat jauh gaya menggantung siswa kelas XA SMA Negeri 1 Simpang Hulu melalui modifikasi alat.
3. Untuk mengetahui peningkatan pembelajaran lompat jauh gaya menggantung yang di peroleh dengan modifikasi alat.

### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat sebagai berikut :

#### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Hasil penelitian ini dapat menjadi informasi dan bahan kajian bagi lembaga dalam rangka pengembangan teori pembelajaran pendidikan

jasmani dan kesehatan. Selain itu, dapat bermanfaat pula sebagai bahan kajian yang berkaitan dengan usaha peningkatan kualitas pembelajaran mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah.

- b. Penelitian ini dapat menjadi salah satu informasi yang berguna bagi rekan mahasiswa Program Studi Penjaskesrek sebagai sumber referensi untuk melakukan penelitian sejenis tentang permasalahan serupa.

## **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi sekolah, informasi yang dihasilkan melalui penelitian ini diharapkan dapat menjadikan kurikulum yang ada dapat memberikan motivasi dalam rangka peningkatan mutu pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di sekolah. Upaya ini dilakukan agar siswa memiliki prestasi belajar dan prestasi olahraga yang maksimal.
- b. Bagi guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi, acuan dan lebih kreatif dalam menerapkan perencanaan pembelajaran dalam rangka peningkatan mutu pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan serta prestasi olahraga terutama olahraga atletik lompat jauh gaya menggantung ini.
- c. Bagi siswa, penelitian ini diharapkan dapat menjadi motivasi dan latihan bagi siswa untuk meningkatkan prestasi, belajar mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan khususnya pada olahraga Lompat Jauh Gaya Menggantung.
- d. Bagi peneliti, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pengalaman peneliti tentang peran media dan modifikasi alat peraga pembelajaran.

## **E. Ruang Lingkup Penelitian**

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



## 1. Variabel Penelitian

Variabel dapat diartikan sebagai suatu konsep yang memiliki nilai ganda atau dengan kata lain suatu factor yang diukur dengan menghasilkan nilai variasi dan merupakan gejala yang menjadi objek penelitian. Selain itu variabel segala sesuatu yang terbentuk apa saja yang di tetapkan oleh peneliti untuk di pelajari sehingga di peroleh informasi tentang hal tersebut kemudian di tarik kesimpulannya. Cholid dan Achmadi, (2010) mengatakan (dalam buku Y.W, Best yang disunting oleh Sanpiah Faisal) yang disebut variabel penelitian adalah kondisi-kondisi atau serenteristik-serenteristik yang oleh peneliti di manupulasikan, dikontrol atau diobservasi dalam suatu penelitian.

Adapun variabel penelitiannya adalah menggunakan variabel :

### a. Variabel Masalah

Variabel masalah adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen tindakan Sugiyono, (2006:39). Amirul Hadi, (2005:205-206) variabel masalah adalah sering disebut variabel pengaruh sebab berfungsi mempengaruhi variabel lain. Jadi secara bebas berpengaruh terhadap variabel tindakan.

Berdasarkan pendapat di atas, variabel masalah adalah variabel yang memberikan pengaruh pada variabel lain, sehingga tanpa variabel ini tidak akan muncul variabel tindakan. variabel masalah dalam penelitian ini adalah “kemampuan lompat jauh gaya menggantung.

### b. Variabel Tindakan

Variabel tindakan adalah merupakan variabel yang di pengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel masalah. Amirul Hadi (2005:25) “variabel tindakan adalah kondisi atau karakteristik yang berubah atau muncul ketika peneliti mengintroduksi mengubah atau menggantikan variabel masalah.

Sugiyono (2009:61) variabel tindakan merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel masalah.

Berdasarkan permasalahan diatas, maka dapat di simpulkan bahwa variabel tindakan adalah variabel yang muncul karena adanya variabel masalah. Variabel tindakan dalam penelitian ini adalah modifikasi alat bola menggantung.

## **2. Definisi Operasional**

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

### **a. Lompat Jauh Gaya Menggantung**

lompat jauh ialah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki keatas depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang di lakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan dengan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya.

### **b. Modifikasi Alat Bola Menggantung**

Modifikasi alat bola menggantung ialah suatu media pembelajaran yang di gunakan untuk sarana pembelajaran yang bervariasi, tidak monoton serta menyenangkan dengan tujuan agar tidak membosankan, dan untuk meningkatkan proses pembelajaran pada siswa dalam melakukan kegiatan/aktivitas pembelajaran. Modifikasi alat bola menggantung yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan media bola karet/bola plastik, dengan mengatur tingginya gantungan pada bola, ditata dan di atur sesuai dengan kemampuan siswa sehingga semua siswa bisa melakukan lompatan dengan benar.