

I. PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perseorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan pembentukan watak, serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dikelola secara sistematis, dipilih sesuai karakteristik peserta didik, tingkat kematangan, kemampuan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik sehingga mampu meningkatkan aspek kognitif, afektif dan psikomotor.

Di dalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan Pendidikan Jasmani adalah sangat penting dalam memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan yang diajarkan di sekolah. Pendidikan jasmani adalah suatu bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani, pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras, dan seimbang. Dalam pendidikan jasmani sudah termasuk proses internal dalam pendidikan sebab pendidikan jasmani mengandung ranah-ranah *kognitif*, *afektif*, dan *psikomotor*. Ranah *kognitif* yang dikembangkan dalam pendidikan jasmani yaitu siswa diberikan suatu materi-materi ilmu pengetahuan sebagai pendukung dalam aktivitas kegiatan jasmani. Ranah *afektif* yang dikembangkan kemudian dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yaitu siswa dilatih pengalaman sebagai pemimpin, dilatih disiplin dan menerapkan nilai-nilai yang terkandung dalam pendidikan jasmani yaitu menjunjung sportivitas dan *fair play* dalam bermain. Ranah *psikomotor* merupakan pengalaman mempraktikkan keterampilan gerak dasar dalam berbagai permainan dalam olahraga.

Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Trimurjo adalah sekolah yang merujuk pada Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) dan memberikan kesempatan kepada guru untuk berinovasi dalam metode pembelajaran. Salah satu materi pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani adalah mempraktikkan teknik dasar lompat jauh gaya (Hang Style). Tujuan pembelajaran lompat jauh adalah siswa dapat mengetahui dan melakukan konsep gerak dasar awalan, menolak, gaya yang digunakan pada saat melayang dan mendarat dengan baik dan benar, serta mempraktikkan nilai-nilai disiplin, percaya diri, semangat, sportivitas dan kejujuran.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SMA Negeri 1 Trimurjo, penulis melihat ketika pembelajaran atletik sikap pada saat melakukan awalan sering siswa melakukan memperpendek langkah, pada saat melakukan tolakan siswa sering tidak tepat menolak pada papan tolakan ada yang melewati maupun sebelum papan tolakan sehingga siswa tidak dapat menempatkan kaki tumpuan yaitu kaki yang terkuat kanan atau kiri, dan pada saat melayang diudara siswa terlalu cepat sehingga untuk proses pendaratan juga tidak tepat ada terjatuh kebelakang yang benar adalah jatuh kedepan, dan masih rendah dan sarana pembelajaran yang kurang mendukung. Pembelajaran yang biasa digunakan oleh guru adalah menjelaskan tentang materi lompat jauh, memberikan contoh satu atau dua kali tentang kelangsungan gerak dasar lompat jauh dari awalan sampai mendarat, kemudian siswa disuruh melakukan gerak dasar tersebut.

Kesalahan yang dilakukan dievaluasi dan diperbaiki, kemudian dilakukan perbaikan dengan satu atau dua kali lompatan dan dilanjutkan dengan pengetesan untuk mendapatkan nilai. Selain itu, ketergantungan guru Pendidikan Jasmani pada sarana dan prasarana yang standar menyebabkan pola pembelajaran yang kurang variatif dan cenderung membosankan siswa. Keterbatasan lahan yang dimiliki sekolah membuat guru hanya memberikan materi sebatas pemberian teknik dasar di bak pasir. Sehingga siswa harus menunggu giliran mempraktikkan teknik dasar lompat jauh di bak pasir. Siswa menjadi bosan dan jenuh karena sedikit melakukan tugas gerak dan lebih banyak diam.

Nilai rata-rata yang diperoleh siswa kelas X-1 hasilnya masih rendah, hal ini dapat dilihat pada data akhir penilaian guru. Dari data yang diperoleh, siswa yang mendapat nilai lebih dari atau sama dengan 65 hanya sebanyak 40%,

sedangkan siswa yang mendapat nilai kurang dari 65 sebanyak 60%. Sedangkan siswa dinyatakan berhasil atau tuntas dalam mengikuti proses belajar mengajar jika mendapat nilai 67.

Berdasarkan uraian di atas, jika guru ingin meningkatkan mutu proses dan hasil pembelajaran yang lebih baik, maka guru perlu mengadakan perbaikan dalam hal metode atau model pembelajaran, perbaikan terhadap kualitas penggunaan alat bantu belajar dan juga perbaikan terhadap kualitas prosedur dan alat evaluasi yang digunakan untuk mengukur proses dan hasil belajar siswa. Dengan upaya tersebut diharapkan dapat mencapai efektivitas pembelajaran dan siswa akan mempunyai pengalaman gerak yang banyak dan beragam.

Latihan *Drill* merupakan salah satu pembelajaran dengan konsep dasar pengulangan gerakan yang telah dipelajari atau dimiliki sehingga akan menjadi otomatisasi gerakan bagi siswa. Dengan pengulangan gerakan lompat jauh gaya menggantung secara berulang-ulang dengan alokasi waktu 4 jam atau setara dengan 2 kali tatap muka diharapkan akan menjadi pembelajaran yang tepat dan efektif.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*) dengan judul “Upaya Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Hang Stlye Melalui Metode *Drill* Pada Siswa Kelas X-1 SMAN Trimurjo”. Dengan harapan melalui metode *Drill* akan tercapai keberhasilan pembelajaran sekaligus memberikan pengalaman yang menyenangkan dalam pembelajaran atletik khususnya pada nomor lompat jauh.

B. Identifikasi Masalah

1. Sebagian siswa kelas X-1 di SMA N 1 Trimurjo belum dapat melakukan gerak awalan lompat jauh dengan benar pada saat berlari.
2. Sebagian siswa belum dapat melakukan tolakan dengan benar pada papan tumpuan tolakan.
3. Sebagian siswa belum dapat melakukan sikap melayang diudara dan pada saat mendarat dengan benar.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Apakah dengan alat bantu simpai dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya Hang Stlye pada siswa kelas X-1 di SMAN 1 Trimurjo?
2. Apakah dengan alat bantu keset dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya Hang Stlye pada siswa kelas X-1 di SMAN 1 Trimurjo?
3. Apakah dengan alat bantu tiang bambu yang digantungi bola dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh gaya Hang Stye pada siswa kelas X-1 di SMA N 1 Trimurjo ?

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Ingin meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya Hang Stlye pada siswa kelas X-1 di SMA N 1 Trimurjo sehingga tercapai keberhasilan pembelajaran.

2. Tujuan khusus

Memberikan metode yang tepat untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya Hang Stlye pada siswa kelas X-1 SMA N 1 Trimurjo yaitu dengan menggunakan 3 siklus tindakan, yaitu :

- a. Siklus 1 : Pada siklus ini upaya untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh gaya Hang Stlye melalui alat bantu modifikasi menggunakan simpai yang ditempatkan sebelum papan tolakan, tujuannya supaya memudahkan siswa untuk mengatur jarak langkah menuju papan tolakan.
- b. Siklus 2 : Pada siklus ini upaya untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh gaya Hang Stlye melalui alat bantu modifikasi menggunakan keset sebagai pengganti papan tolakan yang sesungguhnya, tujuannya agar dapat memudahkan siswa untuk melakukan tolakan pada keset yang berbahan kain.
- c. Siklus 3 : Pada siklus ini upaya untuk mningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh gaya Hang Stlye melalui alat bantu modifikasi menggunakan tiang bambu yang digantungi bola

tujuannya agar dapat meningkatkan kemampuan gerakan dasar lompat jauh dengan melompat meraih bopla setinggi-tingginya.

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi siswa

Upaya meningkatkan keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya Hang Style dengan metode yang tepat dan menyenangkan kemudian menunjang dalam pencapaian kemampuan gerak spesialisasi (terampil) pada usia dewasa.

2. Bagi guru

Dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam usaha menciptakan pembelajaran yang bermakna dan berkualitas, menentukan metode pembelajaran yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak, sehingga anak dapat mengoptimalkan segenap kemampuannya dan tercapailah keberhasilan pembelajaran.

3. Bagi Peneliti

Peneliti dapat mengetahui upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar lompat jauh siswa. Dan juga memberikan pengalaman berharga untuk pembelajaran Pendidikan Jasmani di masa yang akan datang.