

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan salah satu unsur penting dan sangat berpengaruh bagi kelangsungan hidup manusia. Berdasarkan Undang-Undang No. 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional diterangkan bahwa : “Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, kepribadian, kecerdasan intelektual, dan kekuatan mental yang kuat.”

Pendidikan merupakan usaha peningkatan sumber daya manusia yang sangat diperlukan kemajuannya, karena negara kita merupakan negara berkembang yang tingkat pendidikannya masih rendah di bandingkan dengan negara-negara lain yang sudah maju. Pendidikan merupakan hal yang sangat penting, karena baik tidaknya hasil mutu pendidikan di suatu bangsa akan tercermin kepada kemajuan bangsa. Kemajuan suatu bangsa tidak dilihat dari sumber daya alam yang dimilikinya, melainkan sumber daya manusia yang berkompeten dalam segala bidang termasuk di dalamnya bidang pendidikan.

Melalui lembaga pendidikan berbagai proses dilakukan untuk mempengaruhi peserta didik sehingga terjadi perubahan secara bertahap dan menyeluruh ke arah peningkatan kualitas sumber daya manusia di Indonesia, agar dapat

berfungsi di tengah-tengah kehidupan masyarakat. Tujuan tersebut dapat diwujudkan dengan menempuh usaha melalui berbagai jalur pendidikan formal maupun informal.

Sekolah merupakan salah satu pendidikan formal yang berfungsi untuk mengembangkan dan meningkatkan pribadi anak yang beriman, cerdas, disiplin, terampil, bertanggung jawab, bertaqwa, serta sehat jasmani dan rohani. Oleh karena itu, sekolah dijadikan sebagai salah satu lembaga pendidikan formal yang dalam penyelenggaraan pendidikannya dilakukan secara terorganisir, sistematis, dan berkesinambungan dengan maksud agar tujuan pendidikan nasional itu sendiri dapat tercapai sesuai dengan kurikulum yang sudah ditetapkan pada kurikulum berkarakter kebangsaan.

Bidang pendidikan yang turut serta memajukan bangsa salah satunya bidang pendidikan jasmani, kesehatan dan olahraga yang dapat menciptakan sumber daya atlet-atlet yang berprestasi dalam setiap cabang olahraga yang diajarkan pada mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Sehingga pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang harus ada didalam kurikulum sekolah.

Menurut pakar pendidikan jasmani Amerika Serikat, pendidikan jasmani adalah satu tahap atau aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang berkenaan dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang dilakukan atas dasar kemauan sendiri serta bermanfaat dan dengan reaksi atau respon yang terkait langsung dengan mental, emosi dan sosial.

Tujuan yang ingin dicapai dari proses pendidikan keseluruhan melalui aktivitas jasmani, mencakup domain psikomotor, kognitif, dan afektif. Dengan demikian, dapat digambarkan bahwa pendidikan jasmani adalah proses interaksi sistematis antara anak didik dan lingkungannya yang dikelola melalui pengembangan jasmani secara efektif dan efisien menuju pembentukan manusia seutuhnya sesuai dengan tahapan usia anak.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran pokok dalam kurikulum di sekolah, pelajaran ini berorientasi pada pelaksanaan misi pendidikan melalui aktivitas jasmani dan pembiasaan perilaku hidup sehat. Tujuan yang ingin dicapai dalam mata pelajaran ini adalah “membantu peserta didik untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif serta kemampuan gerak dasar dan berbagai aktivitas jasmani”. Berbagai aktivitas jasmani yang dilakukan di sekolah dilakukan dalam pendidikan jasmani serta potensi manusia yang mampu dikembangkan baik secara fisik maupun mental termasuk dalam suatu keterampilan atletik.

Atletik adalah cabang olahraga yang paling kompleks serta merupakan aktivitas jasmani yang kompetitif/dapat diadu, meliputi beberapa nomor yang terpisah berdasarkan kemampuan gerak dasar manusia seperti berjalan, berlari, melempar, dan melompat. Atletik juga merupakan olahraga yang banyak pilihan meliputi banyak perlombaan yang berlainan satu sama lain, baik mengenai cara pelaksanaannya, maupun sifat-sifat jasmani para pelakunya. Selain itu gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik merupakan

gerak dasar bagi cabang olahraga lainnya, karena hampir dari semua cabang olahraga memerlukan kekuatan, kecepatan, kelentukan, dan daya tahan. Oleh karena itu tidaklah berlebihan sejarah mengemukakan bahwa atletik adalah induk dari semua cabang olahraga. Cabang olahraga atletik mengandung nilai-nilai edukatif yang memegang peranan penting dalam mengembangkan kondisi fisik serta dapat mengembangkan sikap percaya diri, disiplin, kerja sama, sportif, dan berani. Untuk menunjang tujuan pembelajaran, sesuai dengan kurikulum tingkat satuan pendidikan yang berkarakter, pembelajaran atletik adalah salah satu cabang olahraga yang wajib diajarkan dari SD sampai SMA.

Pada cabang atletik khususnya nomor lompat tinggi gaya *straddle* termasuk nomor yang sulit dilakukan karena didalamnya mengandung unsur-unsur gerak yang kompleks yang dimulai dari tahap awalan, tolakan, melayang, dan pendaratan. Tahap gerak tersebut harus dilakukan dalam suatu gerakan yang harmonis dari seluruh anggota tubuh, sehingga dapat menghasilkan lompatan yang benar.

Dalam proses pembelajaran atletik khususnya lompat tinggi gaya *straddle* memerlukan strategi pembelajaran yang baik dan tepat sasaran. Strategi maupun metode pembelajaran ditingkatkan untuk memahami siswa dalam materi pembelajaran. Suatu proses pembelajaran membutuhkan alat pendukung yang optimal karena suatu proses pembelajaran tanpa didukung oleh media-media atau sarana dan prasarana lain tidaklah akan mungkin pembelajaran tersebut tercapai secara optimal khususnya pada lompat tinggi

gaya *straddle*, dimana harus menggunakan media yang memadai mulai dari tempat awalan hingga tempat pendaratan.

Hal inilah yang terjadi di SMAN 5 Kota Metro, dimana media pendukung proses pembelajaran kurang memadai sehingga hasil proses pembelajaran kurang memuaskan, bahkan pembelajaran tidak mencapai ketuntasan. Sistem dan model pembelajaran menggunakan media alat bantu kurang optimal menyebabkan siswa sulit memahami konsep-konsep pelajaran yang wajib dipahami, hal inilah yang menjadi salah satu penyebab banyak siswa yang tidak bisa melakukan lompat tinggi gaya *straddle* dengan benar.

Dari 29 siswa atau yang belum mampu melakukan lompat tinggi gaya *straddle* dengan benar peneliti melihat kendala yang dialami siswa pada tahap awalan ada 13 siswa yang belum mampu melakukan gerak dasar dengan benar peneliti melihat siswa terkendala pada saat melakukan lari ancap-ancang kemudian bersiap untuk melakukan tolakan, pada tahap tolakan ada 23 siswa yang belum mampu melakukan gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle* dengan benar peneliti melihat siswa terkendala pada saat menolak dengan kaki yang kuat mendorong ke depan pada tumit yang memajukan pinggang dan badan condong ke belakang, sedangkan pada saat melayang ada 21 siswa yang belum mampu melakukan gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle* peneliti melihat terkendalanya siswa yaitu pada saat naik ke mistar kemudian melewatinya dengan pinggang memutar dan kaki penolak di buka ke belakang dan atas sehingga masih banyak siswa yang melakukan kesalahan. Hal ini

diduga karena alat yang digunakan terbatas untuk 36 siswa, maka siswa sulit melakukan gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle* dengan benar.

Bertitik tolak pada uraian di atas, maka peneliti bermaksud melakukan penelitian tentang “Efektivitas Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Tinggi Gaya *Straddle* dengan Menggunakan Alat Bantu Pada Siswa Kelas X-7 SMA Negeri 5 Kota Metro Tahun Pelajaran 2012/2013”.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut :

1. Kurangnya kemampuan siswa kelas X-7 SMA Negeri 5 Kota Metro Tahun Pelajaran 2012/2013 melakukan keterampilan gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle* pada tahap awalan.
2. Kurangnya kemampuan siswa kelas X-7 SMA Negeri 5 Kota Metro Tahun Pelajaran 2012/2013 melakukan keterampilan gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle* pada tahap tolakan.
3. Kurangnya kemampuan siswa kelas X-7 SMA Negeri 5 Kota Metro Tahun Pelajaran 2012/2013 melakukan keterampilan gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle* pada tahap melayang.

C. Batasan Masalah

Agar penelitian ini tidak meluas di luar konsep dan tidak terjadi salah persepsi, maka penelitian ini dibatasi hanya pada “Efektivitas Pembelajaran Gerak

Dasar Lompat Tinggi Gaya *Straddle* dengan Menggunakan Alat Bantu Pada Siswa Kelas X-7 SMA Negeri 5 Kota Metro Tahun Pelajaran 2012/2013”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan batasan masalah, maka penelitian di atas dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah dengan menggunakan alat bantu berupa karet tali dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle* pada tahap awalan pada siswa kelas X-7 SMA Negeri 5 Kota Metro Tahun Pelajaran 2012/2013?
2. Apakah dengan menggunakan alat bantu berupa kardus yang disusun ke atas dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle* pada tahap tolakan pada siswa kelas X-7 SMA Negeri 5 Kota Metro Tahun Pelajaran 2012/2013?
3. Apakah dengan menggunakan alat bantu berupa video tentang lompat tinggi gaya *straddle* dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle* pada tahap melayang pada siswa kelas X-7 SMA Negeri 5 Kota Metro Tahun 2012/2013?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah penelitian, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk meningkatkan kemampuan siswa kelas X-7 SMA Negeri 5 Kota Metro Tahun Pelajaran 2012/2013 melakukan keterampilan gerak dasar

lompat tinggi gaya *straddle* pada tahap awalan dengan menggunakan alat bantu berupa karet tali sepanjang 4 meter.

2. Untuk meningkatkan hasil belajar siswa kelas X-7 SMA Negeri 5 Kota Metro Tahun Pelajaran 2012/2013 melakukan keterampilan gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle* pada tahap tolakan dengan menggunakan alat bantu berupa kardus yang disusun ke atas.
3. Untuk meningkatkan dan memperbaiki pembelajaran dengan menggunakan alat bantu berupa video tentang lompat tinggi gaya *straddle* pada siswa kelas X-7 SMA Negeri 5 Kota Metro Tahun Pelajaran 2012/2013 pada tahap melayang.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

1. Siswa

Dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle* dan untuk memperbaiki dan meningkatkan proses pembelajaran gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle* pada cabang atletik kelas X.

2. Mahasiswa Penjaskes

Sebagai salah satu referensi untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle*.

3. Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi gambaran dalam upaya pengkajian dalam pengembangan ilmu pembelajaran atletik nomor lompat “lompat tinggi gaya *straddle*”, khususnya untuk mata kuliah atletik.

4. Guru Penjaskes

Sebagai pedoman guru untuk bahan acuan pembelajaran selanjutnya dan memberikan sumbangan pemikiran dalam usaha menciptakan pembelajaran yang bermakna dan berkualitas, menentukan model atau pendekatan dengan alat bantu yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak, sehingga anak dapat mengoptimalkan segenap kemampuannya dan tercapailah keberhasilan pembelajaran dan prestasi belajar atletik khususnya nomor lompat tinggi gaya *straddle* di sekolah.

G. Ruang Lingkup Penelitian

Obyek Penelitian : Memberikan upaya peningkatan keterampilan gerak dasar lompat tinggi gaya *straddle*.

Subyek Penelitian : Siswa kelas X-7 SMA Negeri 5 Kota Metro Tahun Pelajaran 2012/2013.

Tempat Penelitian : Lapangan Olahraga SMA Negeri 5 Kota Metro.

H. Batasan Istilah

Untuk menghindari kesalahpahaman dalam penafsiran istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka akan dijelaskan beberapa istilah tersebut. Adapun istilah-istilah yang dimaksud adalah sebagai berikut :

1. Efektivitas

Pengertian efektivitas secara umum menunjukkan sampai seberapa jauh tercapainya suatu tujuan yang terlebih dahulu ditentukan. Hal tersebut

sesuai dengan pengertian efektivitas menurut Hidayat (1986) yang menjelaskan bahwa :

“Efektivitas adalah suatu ukuran yang menyatakan seberapa jauh target (kuantitas, kualitas, dan waktu) telah tercapai. Dimana makin besar presentase target yang dicapai, makin tinggi efektivitasnya”.

Menurut Handoko (1997:7), efektivitas merupakan kemampuan untuk memilih tujuan yang tepat atau peralatan yang tepat untuk pencapaian tujuan yang ditetapkan.

2. Pembelajaran

Pengertian pembelajaran menurut Sanjaya (2007:123), adalah proses kegiatan guru secara terprogram dalam desain instruksional, untuk siswa belajar secara aktif, yang menekankan pada pengertian sumber belajar. Proses pembelajaran merupakan suatu usaha yang amat strategis untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

3. Alat Bantu

Menurut Tayar Yusuf (1985:50), alat bantu adalah alat yang digunakan pengajar dalam menyampaikan materi, dengan adanya alat bantu maka bahan ajar atau materi lebih mudah dimengerti oleh peserta didik. Dalam proses belajar mengajar alat bantu digunakan dengan tujuan membantu guru dalam proses pembelajaran, dan efektif dalam penggunaannya.

4. Lompat Tinggi Gaya *Straddle*

Lompat tinggi merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik.

Tujuan lompat tinggi adalah melompat setinggi-tingginya dengan cara melewati palang sesuai dengan peraturan yang berlaku. (Wiyono, 2011:18)

Dalam lompat tinggi ada 3 gaya, yaitu gaya *flop* (memutar), gaya gunting, dan gaya *straddle* (kangkang).

Gaya *straddle* merupakan gaya yang tidak mudah untuk dilakukan.

Lompat tinggi gaya *straddle* terdiri dari awalan, tolakan, sikap badan di atas mistar, dan pendaratan.