

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pembelajaran pendidikan jasmani cenderung tidak lagi terpusat pada guru tetapi pada siswa. Orientasi pembelajaran harus disesuaikan dengan perkembangan anak, isi dan susunan materi serta cara penyampaian, sehingga menarik dan menyenangkan. Demikian pula, sasaran pembelajaran ditujukan bukan hanya mengembangkan keterampilan olahraga, tetapi pada perkembangan pribadi anak seutuhnya. Konsep dasar pendidikan jasmani dan model pengajaran pendidikan jasmani yang efektif perlu dipahami oleh mereka yang hendak mengajar pendidikan jasmani. Salah satu konsep yang harus dikuasai oleh para guru pendidikan jasmani dan olahraga terutama di sekolah dasar adalah “pemahaman gerak dalam kerangka *basic movement pattern*” (Adams, Ian dan Rahantoknam, 1988).

Atletik merupakan aktifitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan gerak dasar anak, gerakan- gerakan atletik sesuai untuk mendapatkan penekanan dalam program pembelajaran pendidikan jasmani, terutama fisik yang dipersyaratkan seperti kekuatan, power, kelenturan, kordinasi gerakan, keseimbangan dan kelincahan dari seluruh bagian tubuh. Di samping itu atletik besar sumbangannya terhadap perkembangan gerak dasar manusia, terutama cara mengoptimalkan sikap dan gerakan secara efektif dan efesien. Berlari dan melompat merupakan salah satu gerakan dasar manusia yang dipergunakan dalam

kehidupan sehari-hari, merupakan juga sebagai kecakapan hidup (life skill). Pada zaman purba gerakan seperti lari dan melompat sangat berarti sekali untuk mempertahankan hidup guna mencari perburuan atau makanan sehingga dapat melangsungkan hidup pada saat itu. Dalam kehidupan masa kini lari dan lompat justru di gunakan sebagai jalur prestasi dalam salah satu nomor olahraga atletik.

Dalam perkembangannya melompat dalam nomor olahraga atletik dapat di kategorikan menjadi empat nomor, salah satunya adalah lompat jauh. Lompat jauh adalah salah satu nomor cabang olahraga atletik yang diperlombakan dalam berbagai tingkatan mulai kejunas atau PON, Sea Games sampai olimpiade. Karena itu, nomor lompat jauh harus sudah diajarkan bahkan dikuasai mulai sejak sekolah dasar (SD). Hal ini, selain sebagai tuntutan nomor yang wajib dilombakan, juga sebagai penguasaan gerak dasar yang harus dikuasai sejak usia dini untuk membekali mereka kelak ketika memilih cabang olahraga yang diminatinya (multilateral).

Namun, pada kenyataannya khususnya di SDN 3 Cimanuk berdasarkan pengamatan selama mengajar atletik terutama pada nomor ;lompat umumnya siswa masih kurang antusias dan dari aspek guru yang mengajar di kompleks SDN 3 Cimanuk cenderung menggunakan pendekatan pengajaran yang berorientasi pada prestasi sehingga banyak anak yang merasa dirinya tidak mampu untuk melakukan gerakan lompat jauh secara maksimal. Oleh sebab itu penulis mengubah pendekatan pembelajaran dengan menggunakan alat bantu yang dapat membantu meningkatkan kekuatan otot kaki siswa.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis mencoba untuk meneliti tentang peningkatan gerak lompat jauh dengan menggunakan alat yang bantu untuk menunjang kekuatan otot tungkai pada siswa kelas V SDN 3 Cimanuk.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Pada umumnya siswa merasa kesulitan menerima atau melakukan gerakan yang kompleks seperti gerakan lompat jauh dengan benar.
2. Siswa kurang antusias bila harus melakukan sendiri setelah melihat peragaan kawan maupun guru.
3. Pada umumnya siswa masih belum biasa mengkoordinasikan antara gerakan menolak, gerakan badan di udara dan mendarat pada lompat jauh dengan benar.

C. Permasalahan

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis merumuskan fokus masalah penelitian sebagai berikut :”Apakah melalui metode pelajaran menggunakan alat bantu dapat meningkatkan latihan kekuatan otot pada siswa kelas V SDN 3 Cimanuk Kecamatan Way Lima Kabupaten Pesawaran tahun 2012 ?”

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah :

1. Meningkatkan gerak dasar lompat jauh setelah menggunakan alat yang dimodifikasi

2. Untuk meningkatkan efektifitas pembelajaran lompat jauh dengan menggunakan alat yang dimodifikasi.
3. Untuk memperbaiki dan meningkatkan hasil belajar lompat jauh setelah diberikan latihan belajar sesuai dengan kesenangan siswa..

E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai wawasan dan masukan bagi:

1. Bagi siswa
Sebagai upaya penambahan pengetahuan dan pengalaman dalam meningkatkan latihan lompat jauh dengan menggunakan alat yang dimodifikasi
2. Bagi guru penjas
Sebagai sumbangan pemikiran untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar lompat jauh dengan menggunakan alat yang dimodifikasi
3. Bagi Sekolah
Sebagai bahan untuk memperbaiki metode pembelajaran Pendidikan Jasmani khususnya di SDN 3 Cimanuk
4. Bagi Program Studi
Sebagai bahan literatur terutama dalam memperluas cakrawala mahasiswa khususnya yang akan melaksanakan praktek lapangan (PPL) maupun penelitian dalam aspek yang sama yaitu keterampilan, khususnya dalam nomor lompat.