

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani merupakan suatu aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang disalurkan melalui suatu proses pembelajaran, dengan mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Tujuan yang ingin dicapai ialah bermacam-macam mencakup pengembangan individu secara menyeluruh, yaitu aspek jasmani, aspek mental, emosional, sosial dan spiritual.

Dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani yang dilaksanakan di sekolah memiliki peranan sangat penting yaitu, memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis. Hal tersebut bertujuan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat.

Pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani di dalamnya diajarkan beberapa macam cabang olahraga yang terangkum kurikulum Pendidikan Jasmani. Salah satu cabang olahraga yang diajarkan dalam Pendidikan Jasmani yaitu atletik.

Seorang guru Pendidikan Jasmani untuk mencapai tujuan pembelajaran atletik, harus memperhatikan perkembangan anak, karakteristik anak, kemampuan anak dan kesukaan anak serta tujuan yang harus dicapai. Cabang olahraga atletik di dalamnya terdiri dari empat nomor yaitu jalan, lari, lompat dan lempar. Salah satu nomor lompat yang diajarkan bagi

siswa Sekolah Dasar (SD) adalah pembelajaran gerak dasar lompat jauh. Lompat jauh terdiri dari 3 gaya, yaitu gaya jongkok, gaya berjalan di udara dan gaya menggantung. Dari ketiga gaya tersebut, proses pelaksanaan gerak dasarnya terdiri dari 4 tahapan gerak, yaitu lari awalan, sikap bertolak, sikap melayang dan sikap mendarat.

Lompat jauh gaya jongkok merupakan salah satu gaya dalam lompat jauh yang diajarkan bagi tingkat pemula, karena gaya jongkok tersebut memiliki tingkat kompleksitas yang rendah dibandingkan dengan gaya dalam lompat jauh yang lainnya. Meskipun pelaksanaan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dinilai mudah, tidak halnya dengan siswa kelas V di SD Negeri 2 Simpang Kanan Kecamatan Sumberejo Kabupaten Tanggamus Tahun Pelajaran 2011/2012.

Berdasarkan kenyataan yang terjadi di lapangan selama \pm 28 tahun penulis mengajar di sekolah tersebut, masih banyak ditemui siswa yang kurang senang dan kurang suka ketika guru menyampaikan materi atletik khususnya lompat jauh, terlebih lagi setelah melihat sarana dan prasarana yang digunakan merupakan alat pembelajaran yang sesungguhnya anak akan merasa bosan dan enggan untuk mengikuti tekniknya dan lain sebagainya dengan alasan tidak bisa ataupun takut. Selain itu, bagi siswa kelas V di sekolah tersebut materi lompat jauh gaya jongkok merupakan materi yang dinilai sulit untuk dikuasai, terutama pada saat melakukan tahap sikap menolak siswa merasa sulit menempatkan kaki secara tepat pada papan tolakan sehingga siswa sering melakukan sikap menolak dengan posisi kaki melebihi papan tolakan. Sejauh ini hal tersebut menyebabkan hasil pembelajaran siswa pada materi gerak dasar lompat jauh gaya jongkok masih jauh dari hasil yang diharapkan. Hal ini diketahui dari hasil penilaian yang dilakukan oleh guru ternyata masih banyak siswa yang

belum mampu mencapai nilai KKM yang telah ditentukan, yaitu ≥ 70 . Berdasarkan hasil penilaian yang dilakukan penulis saat proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, hanya diperoleh hasil ketuntasan belajar sebesar 20%, artinya hanya terdapat 6 siswa yang dikatakan tuntas dalam pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok.

Dilihat dari permasalahan yang terjadi di sekolah tersebut, pembelajaran atletik merupakan kombinasi antara kegembiraan gerak dan tantangan tugas gerak yang dekat dengan pengalaman nyata. Dengan demikian guru harus dapat memanfaatkan penggunaan alat bantu untuk memotivasi siswa melakukan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dengan memberikan materi yang merangsang dalam pembelajaran, yaitu menggunakan modifikasi alat bantu berupa box kayu, simpai dengan kardus dan botol aqua yang digantung di atas bak lompatan serta bola plastik yang diletakkan di posisi pendaratan agar siswa senang dalam mengikuti pembelajaran lebih lanjut.

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas, maka penulis bermaksud mengadakan Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*) pada siswa kelas V di SD Negeri 2 Yogyakarta Pringsewu dengan judul “Peningkatan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Alat Bantu Pada siswa Kelas V di SD Negeri 2 Yogyakarta Kec Gadingrejo Kab. Pringsewu Tahun Pelajaran 2012/2013”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka penulis mengidentifikasi masalah yang ada sebagai berikut :

1. Kurangnya kemampuan siswa dalam melaksanakan rangkaian gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dalam atletik terutama pada saat menolak.

2. Rendahnya hasil belajar keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dalam atletik pada siswa kelas V di SD Negeri 2 Yogyakarta.
3. Belum optimalnya penggunaan alat bantu dalam proses pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok di sekolah tersebut.

C. Rumusan Masalah

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

“Apakah dengan alat bantu berupa box kayu, sampai dengan kardus dan botol aqua yang digantung di atas bak lompatan serta bola plastik yang diletakkan di posisi pendaratan dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dalam atletik pada siswa kelas V di SD Negeri 2 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2012/2013?”

D. Ruang Lingkup Penelitian

Adapun ruang lingkup penelitian ini adalah :

1. Ruang lingkup obyek penelitian adalah siswa di SD Negeri 2 Yogyakarta Kabupaten Pringsewu.
2. Ruang lingkup subyek penelitian adalah siswa kelas V di SD Negeri 2 Yogyakarta Kabupaten Pringsewu Tahun Pelajaran 2012/2013.
3. Ruang lingkup tempat penelitian adalah SD Negeri 2 Yogyakarta Kabupaten Pringsewu.
4. Ruang lingkup ilmu dalam penelitian adalah peningkatan hasil belajar gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dalam atletik dengan menggunakan modifikasi alat bantu

berupa box kayu, simpai dengan kardus dan botol aqua yang digantung di atas bak lompatan serta bola plastik yang diletakkan di posisi pendaratan.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk :

1. Meningkatkan hasil belajar keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dalam atletik pada siswa kelas V di SD Negeri 2 Yogyakarta Kabupaten Pringsewu Tahun Pelajaran 2012/2013 dengan menggunakan alat bantu.
2. Mengetahui seberapa besar peningkatan hasil pembelajaran keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dalam atletik pada siswa kelas V di SD Negeri 2 Yogyakarta Kabupaten Pringsewu Tahun Pelajaran 2012/2013 setelah diberikan tindakan dengan menggunakan modifikasi alat bantu berupa box kayu, simpai dengan kardus dan botol aqua yang digantung di atas bak lompatan serta bola plastik yang diletakkan di posisi pendaratan.

F. Manfaat Penelitian

Secara teoritis hasil penelitian ini bermanfaat untuk memberi bahan masukan dan tambahan informasi ilmiah bagi peneliti lain, peserta didik, guru Pendidikan Jasmani khususnya berkenaan dengan keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dalam atletik dengan menggunakan modifikasi alat bantu. Secara praktis, penelitian ini bermanfaat sebagai berikut :

1. Bagi siswa

Sebagai tambahan informasi bagi siswa kelas V di SD Negeri 2 Yogyakarta Kabupaten Pringsewu tentang perlunya penggunaan modifikasi alat bantu dalam proses pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dalam atletik.

2. Bagi Guru Pendidikan Jasmani

Sebagai tambahan pengetahuan bagi guru pendidikan jasmani dan kesehatan mengenai bentuk modifikasi alat bantu yang dapat diterapkan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dalam atletik bagi anak didiknya.

3. Bagi Peneliti Lain

Memberikan informasi kepada pembaca bahwa meningkatkan keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dalam atletik dapat dilakukan dengan berbagai upaya, salah satunya dengan penggunaan modifikasi alat bantu.