

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari kehidupan manusia.

Dengan kesegaran jasmani atau kondisi fisik seseorang dapat ditingkatkan sehingga untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Melalui kegiatan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan memiliki watak disiplin serta sportif yang pada akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas.

Didalam peranannya, penjas kes sering berkaitan dengan cabang olah raga atletik. Dalam hal ini dikarenakan, atletik adalah salah satu induk cabang atau ibu dari semua cabang olahraga, karena banyak nomor yang dipertandingkan dalam cabang ini, seperti berjalan, berlari, melompat dan lempar. Selain dari itu gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik merupakan gerak dasar bagi cabang olah raga lainnya, karena hampir semua cabang olahraga memerlukan kekuatan, kecepatan, kelenturan dan daya tahan. Oleh karena itu, tidaklah berlebihan sejarah mengemukakan bahwa atletik adalah ibu 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, kerjasama, sportif dan berani. Sehingga untuk menunjang tujuan pembelajaran, sesuai dengan dengan tujuan kurikulum tingkat satuan pembelajaran atletik adalah salah satu cabang olahraga yang wajib diajarkan dari SD sampai SMA.

Dalam kurikulum pendidikan jasmani dijelaskan bahwa melalui proses belajar mengajar olahraga atletik diharapkan dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan juga untuk mendidik watak kedisiplinan dan kesehatan. Dalam proses pembelajaran atletik,

khususnya lompat jauh gaya jongkok memerlukan strategi pembelajaran yang baik dan tepat sasaran.

Strategi maupun metode pembelajaran ditingkatkan untuk pemahaman 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, akan tidaklah mungkin pembelajaran tersebut tercapai secara optimal khususnya pada lompat jauh gaya jongkok, dimana harus menggunakan media yang memadai mulai dari tempat berlari hingga bak pasir tempat mendarat. Hal inilah yang terjadi di SD Negeri 1 Bulukarto dimana media pendukung proses pembelajaran kurang memuaskan bahkan tidak mencapai ketuntasan. Sistem dan model pembelajaran menggunakan media alat bantu pun kurang optimal sehingga menyebabkan pelajar sulit memahami konsep-konsep pelajaran yang wajib dipahami. Hal inilah yang menjadi salah satu penyebab banyak siswa yang tidak bisa melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan benar. Sehingga agar tidak terjadi hal demikian, maka perlu dikembangkan suatu model pendidikan yang secara optimal dapat meningkatkan minat, aktivitas dan kreativitas pelajar. Adapun salah satu upaya peningkatan kemampuan siswa terhadap materi ataupun praktek atau latihan dasar lompat jauh.

Selain faktor tersebut ada faktor internal dan eksternal seperti : Pelatih, Guru, Waktu Latihan dan penggunaan alat belajar. Olahraga atletik lompat jauh gaya yang sulit dilakukan terutama dikalangan siswa yang belum memiliki kemampuan yang baik dalam teknik dasar lompat jauh. Kebanyakan siswa pada saat melakukan lompat jauh hanya sekedar lompat dan tidak memperhatikan teknik gaya yang dipelajari, sehingga dalam proses pembelajaran memerlukan cara yang dapat membantu memperbaiki teknik melompat yang baik dan benar sesuai dengan tujuan kurikulum pembelajaran penjaskes. Kurangnya pemahaman siswa terhadap teknik dasar lompat jauh dapat diamati di SD Negeri 1 Bulukarto Kec. Gadingrejo Kab. Pringsewu, pada mata pelajaran penjaskes pokok bahasan atletik cabang lompat jauh gaya jongkok

Untuk menanggulangi hal tersebut diperlukan media pembelajaran interaktif agar kondisi pembelajaran penjaskes lebih menarik dan menyenangkan serta dapat membantu tujuan pembelajaran yang ada. Adapun salah satu upaya peningkatan

kemampuan siswa terhadap materi maupun praktek yaitu melalui media alat bantu pembelajaran.

Hasil pengamatan penulis dalam mengikuti program pengalaman lapangan di SD Negeri 1 Bulukarto, pembelajaran atletik lompat jauh gaya jongkok pembelajarannya rendah dan belum mendapat mencapainya ketuntasan belajar. Ketuntasan belajar adalah tingkat tercapainya kompetensi peserta didik setelah mengikuti proses pembelajaran. Kriteria ketuntasan minimal ditentukan melalui analisis tiga hal yaitu tingkat kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor rata-rata siswa dan tingkat kemampuan daya dukung sekolah. Adapun siswa rata-rata mendapat nilai kurang dari 6,5 sebanyak 70 %, sedangkan siswa yang mendapatkan lebih dari 6,5 sebanyak 30 % dan dari keseluruhan kelas V memiliki kemampuan yang lebih rendah dalam melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok.

Untuk meningkatkan proses belajar mengajar khususnya teknik dasar lompat jauh gaya jongkok penulis mencoba menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) sebagai solusi. Harapannya dengan model pembelajaran menggunakan media alat bantu pembelajaran akan lebih memudahkan mengingat dan menghubungkan fakta atau konsep pada mata pelajaran penjaskes pokok bahasan lompat jauh gaya jongkok.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok di SD Negeri I Bulukarto kurang efektif
2. Belum terprogramnya penggunaan alat bantu yang tepat untuk pembelajaran lompat jauh gaya jongkok di SD Negeri 1 Bulukarto
3. Masih banyak siswa yang tidak bisa melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan baik

C. Pembatasan Masalah

Mengingat keterbatasan penelitian dari segi dana, tenaga dan waktu serta untuk menghindari penafsiran yang berbeda dalam penelitian ini, maka peneliti

akan membatasi permasalahan ini yaitu : Upaya Meningkatkan Gerak Dasar Atletik pada Cabang Lompat Jauh Gaya Jongkok di SD Negeri 1 Bulukarto Kec. Gadingrejo.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang dikemukakan dalam latar belakang, Identifikasi masalah dan Permasalahan, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

Apakah pembelajaran dengan modifikasi alat dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam lompat jauh gaya jongkok pada SD I Bulukarto ?

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui dan memperbaiki pembelajaran jauh gaya jongkok
2. Untuk mengetahui informasi peningkatan pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan modifikasi alat
3. Untuk membantu mempermudah implementasi siswa pada mata pembelajaran penjasokes pokok bahasan lompat jauh gaya jongkok dengan tolakan satu kaki.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah :

1. Dapat meningkatkan cara belajar yang efektif dan memacu agar siswa senang dengan olahraga lompat jauh terutama gaya jongkok .
2. Bagi guru agar dapat memperbaiki pembelajaran yang diajarkan serta menemukan strategi pembelajaran yang tepat untuk meningkatkan cara lompat jauh gaya jongkok yang sesuai.

G. Ruang lingkup Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Sekolah Dasar negeri Bulukarto Gadingrejo Kabupaten Pringsewu yang meliputi tentang lompat jauh gaya jongkok.

