

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.

Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang paling kompleks, karena banyak nomor yang dipertandingkan dalam cabang ini seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar. Selain dari itu gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik merupakan gerak dasar bagi cabang olahraga 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 tujuan kurikulum tingkat satuan pembelajaran atletik adalah salah satu cabang olahraga yang wajib diajarkan dari Sekolah Dasar (SD) sampai SMA.

Cabang atletik merupakan salah satu cabang yang ada dalam program Pendidikan Jasmani yang dilaksanakan di sekolah-sekolah. Dalam kurikulum Pendidikan Jasmani dijelaskan bahwa melalui proses belajar mengajar Pendidikan Jasmani 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 pelari hingga bak pasir tempat mendarat. Hal inilah yang terjadi di SD Negeri 2 Sumur Putri Bandar Lampung dimana media pendukung proses pembelajaran kurang memadai dan dukungan orang tua wali murid pun kurang bahkan tidak mendukung sehingga hasil proses pembelajaran kurang memuaskan bahkan ketuntasan hasil pembelajaran tidak tercapai.

Sistem dan model pembelajaran menggunakan media alat bantu pun yang kurang optimal dapat menyebabkan siswa 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. 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 yaitu melalui media alat bantu pembelajaran. Selain faktor tersebut ada faktor internal dan eksternal seperti : pelatih, guru, waktu latihan, dan penggunaan alat bantu belajar.

Olahraga atletik nomor lompat jauh gaya jongkok termasuk lompat jauh gaya yang sulit dilakukan terutama di kalangan 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.

Untuk menanggulangi hal tersebut diperlukan media pembelajaran yang interaktif agar kondisi pembelajaran Penjaskes lebih menarik dan menyenangkan serta dapat membantu meningkatkan tujuan pembelajaran yang ada. Salah satu upaya peningkatan kemampuan siswa terhadap materi ataupun praktek yaitu melalui media alat bantu pembelajaran.

Hasil pengamatan penulis dalam mengikuti program pengalaman lapangan di SD Negeri 2 Sumur Putri Bandar Lampung, pembelajaran atletik cabang lompat jauh gaya jongkok pembelajarannya masih rendah dan belum dapat mencapai ketuntasan belajar. Pemahaman siswa terhadap teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dapat diamati pada saat siswa melakukan lompatan pada lompat jauh dimana sikap tolakan, sikap melayang di udara dan pada saat mendarat masih jauh dari sikap yang seharusnya dilakukan pada saat melakukan lompatan, hal ini yang terjadi di SD Negeri 2 Sumur Putri Bandar Lampung, pada mata pelajaran Penjaskes pokok bahasan atletik cabang lompat jauh gaya jongkok.

Ketuntasan belajar adalah tingkat ketercapaian kompetensi setelah peserta didik mengikuti proses pembelajaran. Keriteria ketuntasan minimal ditentukan melalui analisis 3 (tiga) hal yaitu : tingkat kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor siswa serta 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 VI memiliki kemampuan yang lebih rendah dalam melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok.

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

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok di SD Negeri 2 Sumur Putri Bandar Lampung, kurang efektif.
2. Masih banyak siswa yang tidak bisa melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan baik terutama pada saat menolak, melayang di udara dan mendarat.

3. Belum terprogramnya penggunaan media alat bantu keset, alat bantu kardus dan alat bantu tali karet serta alat bantu bola dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok di SD Negeri 2 Sumur Putri Bandar Lampung.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat keterbatasan peneliti dari segi dana, tenaga, dan waktu serta untuk menghindari penafsiran yang berbeda dalam penelitian ini, maka peneliti akan membatasi permasalahan ini yaitu : Efektifitas pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan alat bantu pada siswa kelas VI SD Negeri 2 Sumur Putri Bandar Lampung.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang dikemukakan dalam latar belakang, Identifikasi masalah dan permasalahan, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah dengan media alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan efektifitas pembelajaran gerak dasar lompat jauh gaya jongkok SD Negeri 2 Sumur Putri Bandar Lampung ?

E. Tujuan Penelitian

1. Dengan menggunakan alat bantu keset diharapkan dapat meningkatkan dan memperbaiki sikap siswa saat melakukan tolakan pada lompat jauh.
2. Dengan menggunakan alat bantu kardus diharapkan dapat meningkatkan dan memperbaiki sikap siswa saat melayang di udara.

3. Dengan menggunakan alat bantu tali karet diharapkan dapat meningkatkan dan memperbaiki hasil lompatan siswa pada lompat jauh.
4. Dengan menggunakan alat bantu bola plastik diharapkan dapat memperbaiki sikap siswa saat melakukan pendaratan pada lompat jauh.
5. Untuk membantu mempermudah implementasi siswa pada mata pelajaran penjasokes pokok bahasan lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan media alat bantu.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah :

1. Bagi siswa hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh.
2. Bagi guru Penjasokes dan pelatih nomor atletik sebagai bahan masukan dalam mengembangkan dan meningkatkan gerak lompat jauh.
3. Bagi Kepala Sekolah hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam memfasilitasi kebutuhan sarana belajar olahraga atletik khususnya cabang lompat jauh gaya jongkok.
4. Bagi sekolah sebagai bahan masukan dalam referensi bagi pembinaan sekolah mengenai alat bantu dalam pembelajaran lompat jauh

G. Ruang lingkup Penelitian

1. Efektivitas

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (Depdikbud, 1990:219)

efektivitas berarti dapat membawa hasil dan berguna/ berhasil.

Dalam penelitian ini yang dimaksud efektivitas adalah penggunaan alat bantu dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa.

2. Pembelajaran

Dalam Psikologi pembelajaran (Mohamad Asrori, 2009:6) Secara umum, Pembelajaran merupakan suatu proses perubahan tingkah laku yang diperoleh melalui pengalaman individu yang bersangkutan.

3. Alat Bantu

Adalah alat atau perlengkapan yang digunakan oleh guru dalam mengajar.

(Internet dalam situs alat bantu pembelajaran)