

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu kegiatan manusia yang tidak dapat lepas dari adanya kehidupan manusia itu sendiri, bahkan pendidikan telah dilaksanakan sejak manusia berada di muka bumi ini. Dengan adanya pendidikan yang memadai, maka seorang anak akan mendapatkan kesempatan belajar yang utuh melalui kegiatan bimbingan, pengajaran dan latihan bagi perannya dimasa yang akan datang. Selain itu, perlu adanya sistem pendidikan yang baik dan memperhatikan kebutuhan setiap individu. Sistem pendidikan yang baik seharusnya diterapkan oleh semua instasi pendidikan agar anak didik benar-benar dapat menuntut ilmu secara maksimal. Oleh karena itu guru juga harus bersikap profesional agar benar-benar mampu membimbing siswa agar menjadi manusia yang berkualitas.

Menurut Dwi Siswoyo, dkk (2008:25) mengatakan bahwa “pendidikan adalah proses komunikasi yang didalamnya mengandung transformasi pengetahuan, nilai-nilai dan keterampilan-keterampilan, di dalam dan di luar sekolah yang berlangsung sepanjang hayat(*life long procces*), dari generasi ke generasi.” Dalam sistem pendidikan salah satu yang harus dilaksanakan adalah progam pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran penting yang secara garis besar adalah mengutamakan aktivitas fisik dan pembinaan hidup sehat secara jasmani maupun rohani. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas

emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Dalam pendidikan jasmani terdapat berbagai cabang-cabang olahraga. Salah satu cabang olahraga yang terdapat dalam kurikulum adalah cabang olahraga atletik. Atletik merupakan salah satu mata pelajaran pendidikan jasmani yang wajib diberikan kepada siswa dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Tingkat Atas (SMA). Bahkan di Perguruan Tinggi pada Fakultas Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, ini merupakan mata kuliah yang wajib diambil dan wajib lulus. Hal ini berdasarkan dikeluarkannya SK Mendikbud No. 04135/U/1987.

Atletik adalah suatu cabang olahraga yang terdiri dari nomor jalan, lari, lempar dan lompat. Atletik penting dalam pembentukan kualitas fisik siswa agar berkembang lebih prima dan dinamis. Pengaruh atletik penting dalam dunia pendidikan, seorang guru harus mengupayakan atau

meningkatkan model pembelajaran baru yang lebih menarik, menyenangkan dan lebih kreatif salah satunya pada cabang atletik.

Lompat jauh adalah salah satu nomor dari cabang atletik yang memiliki gerakan koordinasi mulai dari awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat. Menurut Aip Syarifudin (1992:90) Lompat jauh adalah “suatu bentuk gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik yang lain yang lebih jauh dengan ancang-ancang, lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki/anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik “. Dalam lompat jauh terdapat empat unsur dasar yang harus diperhatikan yaitu awalan, tolakan atau bertumpu, melayang, dan mendarat.

Menurut Suyono (2000:88-93) “Dalam tahap lari awalan, pelari melakukan lari percepatan samapi kecepatan maksimum yang terkontrol dan memperhatikan keseimbangan tubuh sehingga tidak mengalami kesulitan dalam melakukan tumpuan, untuk panjang lari awalan bervariasi antara 10 langkah (bagi pemula) dan lebih dari 20 langkah (bagi atlet kelas unggulan), dan teknik larinya adalah mirip dengan lari sprint serta kecepatan lari awalan meningkat terus menerus sampai mencapai balok tumpu. Dalam tahap bertolak atau menumpu, pelompat membangkitkan kecepatan vertikal dan memperkecil hilangnya kecepatan horisontal, pada saat melakukan tumpuan penancapan kaki adalah aktif dan cepat dengan suatu gerakan ke bawah dan kebelakang dan tumpuan harus dilakukan tepat dibawah badan dengan tetap menjaga posisi titik pusat berat badan tetap tinggi serta tolakan dilakukan dengan *full extention* dengan togok tetap tegak. Dalam tahap melayang,

pelompat mempersiapkan diri untuk mendarat yaitu kaki bebas dipertahankan ada diposisi bertolak, badan tetap tegak ke atas vertikal, kaki penolak mengikuti selama waktu melayang. Ada tiga teknik melayang yang berbeda yang dapat dilakukan ialah: duduk luncur, menggantung, dan jalan di udara.”

Dalam tahap mendarat, pelompat memaksimalkan jarak potensial dari jalur melayang serta memperkecil hilangnya jarak pada saat menyentuh tanah, pada saat mendarat kaki tumpuan dibengkokkan dan ditarik ke depan dan ke atas mendekati akhir gerak melayang, baik kaki bebas maupun kaki tumpu diluruskan ke depan untuk mendarat.

Ke empat unsur tersebut merupakan suatu kesatuan urutan gerak lompat jauh yang tidak terputus-putus. Hasil yang baik dalam lompat jauh akan dapat dicapai jika sejumlah faktor mendapat perhatian dan tekanan pada waktu latihan, faktor-faktor tersebut seperti yang diambil dari http://isjd.pdii.lipi.go.id/admin/jurnal/51093545_1829-8443.pdf pada tanggal 20 Juni 2012 dijelaskan oleh Bernhard (1986), sebagai berikut: “Prestasi lompat jauh dipengaruhi oleh awalan yang cepat, tumpuan kaki yang kuat, sikap melayang, dan sikap pendaratan yang menguntungkan”. Dengan demikian dapat dipahami bahwa hasil lompat jauh dipengaruhi oleh kecepatan lari, awalan, kekuatan tumpuan (tolakan), dan koordinasi waktu melayang dan mendarat. Selain faktor tersebut juga ada faktor lain yang mendukung yaitu faktor fisik seperti tinggi badan. Pada dasarnya pelompat jauh berusaha pusat berat badannya lebih tinggi ke atas untuk melayang (bergaya) di atas bak lompat. Pelompat yang mempunyai badan yang tinggi, hal ini dipengaruhi oleh

panjang tungkai, mempunyai pusat berat badan yang tinggi bila dibandingkan dengan pelompat yang mempunyai badan pendek. Kecepatan melompat berbanding langsung dengan panjang tungkai dan berbanding terbalik dengan massa benda yang melintas. Berdasarkan hal ini maka pelompat jauh sebaiknya berbadan tinggi, tungkai panjang, dan berbobot ringan serta otot tungkai yang kuat, (Softwanhadi, 1985). Konsep teori tersebut bahwa panjang tungkai dan badan yang ringan serta tinggi badan berpengaruh secara langsung terhadap peningkatan prestasi lompat jauh.

Hasil observasi di SMP Negeri 1 Minggir Kabupaten Sleman selama kegiatan PPL saat pembelajaran atletik nomor lompat jauh pada awalan, para pelajar biasanya terdapat kesulitan seperti kecepatan lari tidak berirama dan tidak optimal serta pada saat mendekat balok tumpu kebanyakan siswa memanjangkan langkah atau memendekkan langkah sehingga akan mengurangi kecepatan lari dan akan menurunkan titik pusat berat badan pelompat yang akan mengakibatkan hasil lompatan pun tidak maksimum. Sedangkan pada atlet dapat melakukan awalan dengan lari yang lebih baik karena lebih terlatih. Kemudian untuk tolakan, kebanyakan pelajar melakukan dengan tumpuan kaki tidak rata, kebanyakan siswa masih menggunakan ujung kaki sebagai tumpuan, posisi tungkai tidak *full extention* pada waktu menumpu dikarenakan kaki ayun/bloking belum horizontal, dan pada saat tumpuan kebanyakan siswa dalam melakukan tumpuan kaki masih terlalu lama menumpu pada lantai atau balok tumpu. Jika tumpuan dilakukan dalam waktu yang lama, maka akan mengurangi kecepatan horizontal yang didapat

dari kecepatan lari awalan. Hal ini juga akan merugikan dalam hasil lompatan.

Pada waktu melayang siswa terlalu cepat membawa togok kedepan atau membuang kaki sehingga akan mempercepat gerak rotasi dan cepat mendarat, dan untuk mendarat kebanyakan kedua kaki tidak dibawa jauh kedepan yang juga mengakibatkan jarak lompatan menjadi berkurang. Dalam hal ini dapat terlihat bahwa siswa dalam penguasaan teknik pada lompat jauh masih kurang atau belum baik. Di samping itu juga ada faktor lain yang menyebabkan rendahnya kualitas pembelajaran lompat jauh, diantaranya kemampuan guru dalam mengajar lompat jauh, guru hanya berorientasi pada hasil atau prestasi siswa dalam pembelajaran lompat jauh. Guru masih mengajarkan lompat jauh secara keseluruhan, tidak per fase sehingga guru tidak memahami kesulitan yang dialami siswa dalam pembelajaran lompat jauh. Pada pembelajaran lompat jauh teknik perlu dikuasai dengan baik oleh siswa, karena dengan teknik yang dilakukan dengan baik maka akan menghasilkan lompatan maksimum. Namun dalam kenyataannya kebanyakan siswa tidak menerapkan teknik dengan baik sehingga hasil lompatan pun tidak maksimum. Itu dikarenakan guru kurang memahami letak kesulitan siswa dalam pembelajaran lompat jauh.

Berdasarkan dari uraian di atas yang dikemukakan timbul keinginan penulis untuk meneliti tingkat kemampuan siswa dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, sehingga penulis mengadakan penelitian dengan judul identifikasi kemampuan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII G SMP N 1 Minggir Kabupaten Sleman.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dikemukakan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Siswa masih banyak melakukan kesalahan-kesalahan dalam proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, yang disebabkan karena adanya kesulitan pada lompat jauh gaya jongkok yaitu dari, gerakan awalan, gerakan tumpuan, melayang, dan mendarat.
2. Guru dalam memberikan pembelajaran lompat jauh masih secara keseluruhan
3. Belum diketahui tingkat kemampuan siswa SMP N 1 Minggir kelas VIII G Kabupaten Sleman dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok.

C. Pembatasan masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka pembatasan masalah yang dikemukakan adalah Identifikasi kemampuan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok siswa SMP N 1 Minggir kelas VIII G Kabupaten Sleman.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka dirumuskan masalah sebagai berikut: kemampuan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok siswa SMP N 1 Minggir kelas VIII G Kabupaten Sleman.

E. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui tingkat kemampuan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok bagi siswa kelas VIII G di SMP N 1 Minggir Kabupaten Sleman.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian dapat memberikan sumbangan pada ilmu pengetahuan khususnya yang berkaitan dengan ilmu pendidikan pada bidang olahraga mengenai kesulitan yang dihadapi dalam pembelajaran lompat jauh guna menemukan pemecahan masalah.
- b. Bagi perkembangan ilmu pengetahuan, hasil penelitian dapat memberikan informasi dalam upaya meningkatkan hasil belajar yang baik

2. Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian diharapkan dijadikan sebagai masukan bagi sekolah dalam upaya memperbaiki proses pembelajaran lompat jauh melalui berbagai strategi yang dilakukan oleh guru.
- b. Bagi perkembangan ilmu pengetahuan, hasil penelitian dapat memberikan informasi dalam upaya meningkatkan hasil belajar yang baik

3. Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian diharapkan dijadikan sebagai masukan bagi sekolah dalam upaya memperbaiki proses pembelajaran lompat jauh melalui berbagai strategi yang dilakukan oleh guru.