

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani di sekolah merupakan aktifitas fisik dalam bentuk aktifitas gerak siswa, saat melakukan tugas-tugas dalam proses pembelajaran. Dengan kata lain pendidikan jasmani di sekolah adalah kegiatan belajar gerak, di mana yang tadinya tidak bisa menjadi bisa atau terjadi perubahan tingkah laku setelah ada proses pembelajaran. Menurut Sugiyanto (1993: 24-25), berpendapat bahwa, "Belajar gerak berlangsung secara bertahap atau tidak langsung jadi, belajar gerak dimulai dari belum bisa menjadi bisa, dari sekedar bisa menjadi terampil dan dari terampil menjadi mampu melakukan gerakan secara otomatis ". Jadi pada prestasi yang diperoleh dari siswa hanya dari proses belajar gerak, tidak seperti halnya prestasi yang diperoleh dari latihan olahraga prestasi, di mana dalam olahraga prestasi telah diterapkan prinsip-prinsip latihan, hal ini hanya mungkin dilaksanakan di sekolah dalam kegiatan ekstrakurikuler.

Berdasarkan uraian tersebut di atas maka pada proses pembelajaran lompat jauh harus mengupayakan agar siswa mau bergerak secara bertahap dimulai dari gerakan yang sederhana kemudian meningkat ke gerakan yang lebih sulit. Pada proses pembelajaran tersebut perlu juga diciptakan suasana sedemikian rupa sehingga siswa aktif melakukan gerakan secara berulang-ulang dengan suasana yang menyenangkan sesuai dengan karakteristik siswa yaitu suka bermain. Dengan demikian diharapkan hasil pembelajaran akan lebih baik.

Lompat jauh adalah merupakan nomor dari cabang olahraga atletik yang diajarkan di Sekolah Dasar. Nomor lompat jauh merupakan jenis olahraga yang penting, sebab nomor lompat jauh termasuk materi wajib yang diajarkan di

sekolah dasar pada siswa kelas V. Di samping itu nomor ini juga dilombakan pada POPDA mulai dari tingkat Kecamatan sampai dengan tingkat Provinsi.

Pada siswa sekolah dasar kelas V SD Negeri Panerusan tahun pelajaran 2011/ 2012 sebagian besar masih kurang dalam melakukan teknik gerak lompat jauh, kesulitan gerak lompat jauh terlihat ketika anak melakukan gerakan awalan yang dikoordinasikan dengan gerakan menumpu. Siswa dalam melakukan gerakan awalan belum bisa stabil, kecepatan lari awalan yang mestinya akan menambah hasil dari lompatan, sering terbang sia-sia disebabkan karena belum mampu mengkoordinasikan gerakan lari awalan dengan gerakan menumpu. Perubahan langkah ketika akan melakukan tumpuan juga sering terjadi sehingga kecepatan awalan tidak dapat dimanfaatkan secara optimal.

Aktifitas siswa dalam proses pembelajaran juga masih kurang bergairah dan kurang hidup, partisipasi siswa selama proses pembelajaran masih kurang. Hal ini perlu dicegah. Pembelajaran yang baik dapat merangsang siswa untuk terus aktif, sehingga dalam belajar lebih banyak menggunakan seluruh kemampuannya yang pada akhirnya pembelajaran akan lebih bermakna.

Belum meningkatnya hasil belajar lompat jauh kelas V SD Negeri Panerusan, dapat dipengaruhi pula oleh beberapa faktor, antara lain kurangnya motivasi siswa, kurangnya sarana prasarana, kurangnya media, dan proses pembelajaran yang belum didesain secara kreatif yang berorientasi pada siswa. Dari serentetan kendala tersebut, dapat dikatakan bahwa guru yang memegang peranan penting, sebab semua kendala yang lainnya sebenarnya merupakan unsur dalam proses pembelajaran yang dapat dikendalikan oleh guru.

Proses pembelajaran lompat jauh kelas V SD Negeri Panerusan memang masih konvensional, artinya belum mengarah pada kepentingan anak karena

proses pembelajarannya baru menjelaskan, memberi contoh, kemudian menyuruh anak untuk melakukan tugas gerak secara berulang-ulang mengadakan penilaian lalu selesai. Konsep pengajaran yang terkesan monoton dan serius cenderung membuat peserta didik kurang antusias dalam memahami dan memaknai konsep yang diajarkan. Agar proses pembelajaran lompat jauh dapat menjadi lebih bermakna dan berorientasi pada siswa maka perlu mendesain pembelajaran yang inovatif.

Kemampuan lompat jauh akan terlihat dari hasil jauhnya lompatan, dan untuk bisa menghasilkan lompatan yang jauh, siswa harus mampu melakukan teknik gerak lompat jauh dengan benar. Untuk bisa meningkatkan teknik lompat jauh pada siswa Sekolah Dasar bukan hal yang mudah karena sesuai dengan perkembangannya siswa sekolah dasar belum mempunyai otot-otot tungkai yang kuat yang akan mendukung kestabilan gerak, efektifitas dan koordinasi gerak. Kesulitan dan kelemahan-kelemahan tersebut akan dapat diatasi minimal akan berkurang dengan pembelajaran yang berorientasi pada siswa. Pembelajaran yang berorientasi pada siswa merupakan pembelajaran yang didesain oleh guru sesuai dengan tingkat perkembangan siswa sebagai dasar utama, sehingga strategi yang diterapkan akan menarik bagi siswa.

Tahap perkembangan siswa sekolah dasar kelas V (umur 7-12 tahun) menurut Piaget dalam Rusli Lutan (2007: 1.36) berada pada “tahap operasional konkret”. Siswa sekolah dasar baru mampu menerima konsep-konsep yang konkret. Menyadari kenyataan itu guru sebaiknya mampu menggunakan media dan atau alat peraga yang mampu mengkonkretkan konsep yang abstrak sesuai dengan perkembangan siswa.

Pembelajaran pendidikan jasmani yang bersuasana ke-SD-an perlu diciptakan oleh seorang guru, sehingga siswa tidak merasa tertekan dan mengalami kebosanan dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani khususnya lompat jauh. Untuk mengatasi hal tersebut siswa dapat dibimbing dan dilatih agar mampu melakukan lompat jauh menggunakan kotak. Model latihan lompat dengan menggunakan kotak secara tidak langsung akan memberikan pengalaman belajar siswa agar dapat melakukan gerakan awalan yang dikoordinasikan dengan gerakan menumpu, karena dua teknik gerak ini yang akan meningkatkan kemampuan lompat jauh. Sebagaimana dijelaskan oleh Djumidar (2001: 12.40) bahwa “Lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horisontal yang dibuat dari ancang-ancang dengan gerak vertikal yang dihasilkan dari kaki tumpu”.

Pembelajaran lompat jauh sesuai dengan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Sekolah Dasar yang dijabarkan pada model silabus, termasuk materi pokok yang dilaksanakan pada kelas V (Depdiknas, 2007: 84). Materi pembelajaran lompat jauh di kelas V ini belum bisa berhasil sesuai dengan tujuan sebagaimana tertuang pada kriteria ketuntasan minimal (KKM) pada satuan pendidikan SD Negeri Panerusan yaitu dengan nilai 75. Hasil belajar siswa masih di bawah 50% dari siswa yang ada. Artinya siswa yang mendapat nilai sama atau lebih tinggi dari Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) masih kurang dari 50%. Hasil evaluasi proses lompat jauh yang diperoleh siswa dalam ulangan harian rendah. Rata-rata ulangan baru mencapai 64,38. Nilai tertinggi 75, dan nilai terendah 56,25. Siswa yang tuntas belajar baru 13 siswa dari 30 siswa atau sebesar 43,33%. Ini berarti siswa yang belum tuntas sebanyak 17 siswa atau mencapai 56,67%. Maka perlu adanya upaya untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh

siswa melalui latihan lompat jauh menggunakan kotak, sehingga diharapkan kemampuan siswa dapat meningkat sesuai dengan KKM yang diharapkan.

Sebagaimana telah dijelaskan di atas bahwa untuk mengatasi kesulitan menguasai teknik gerak lompat jauh, pada siswa SD Negeri Panerusan, perlu diupayakan dengan menggunakan media konkret, dalam hal ini adalah latihan lompat dengan menggunakan kotak. Dengan latihan menggunakan kotak, diharapkan siswa akan terasng untuk melompati kotak tersebut, siswa akan lebih paham dengan apa yang harus dilakukan, yaitu bagaimana cara melakukan ancang-ancang sebelum melompati kotak, yang pada akhirnya diharapkan siswa mampu melakukan gerak lompat jauh yang dimulai dari awalan dengan tempo yang tepat dan melakukan gerak vertikal yang dihasilkan dari tumpuan juga dengan benar. Pokok permasalahan ini yang menjadi kajian utama yang menarik bagi penulis untuk diadakan tindakan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah tersebut sebagai berikut:

1. Siswa kesulitan dalam melakukan pembelajaran lompat jauh yang benar. Hal ini disebabkan karena sesuai dengan perkembangannya siswa sekolah dasar belum mempunyai otot-otot tungkai yang kuat yang akan mendukung kestabilan gerak, efektifitas dan koordinasi gerak.
2. Strategi pembelajaran guru belum memberikan kesempatan kepada siswa untuk bereksplorasi.
3. Penyampaian materi pembelajaran masih monoton perlunya pembelajaran yang berorientasi pada siswa. Konsep pengajaran yang terkesan monoton dan serius

cenderung membuat peserta didik kurang antusias dalam memahami dan memaknai konsep yang diajarkan.

4. Aktifitas pembelajaran siswa masih kurang

5. Siswa yang mendapat nilai sama atau lebih tinggi dari Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) masih kurang.

C. Pembatasan Masalah

Permasalahan penelitian tindakan kelas ini antara lain kurangnya motivasi siswa, kurangnya sarana prasarana, kurangnya media, dan proses pembelajaran yang belum didesain secara kreatif yang berorientasi pada siswa. Dari serentetan kendala tersebut di atas maka pada penelitian ini dibatasi pada upaya peningkatan lompat jauh melalui latihan lompat kotak pada siswa kelas V SD Negeri Panerusan tahun 2011/ 2012.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah latihan lompat kotak dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh pada siswa kelas V SD Negeri Panerusan?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu: untuk mengetahui peningkatan kemampuan lompat jauh melalui latihan lompat kotak pada siswa kelas V SD Negeri Panerusan.

F. Kegunaan Penelitian

Manfaat penelitian ini dapat dikelompokkan dalam dua kelompok, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1. Manfaat Teoritis

- a. Dapat menunjukkan secara ilmiah tentang peningkatan hasil belajar lompat jauh melalui latihan lompat kotak
- b. Sebagai bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Manfaat bagi siswa: Meningkatkan keaktifan siswa dalam kegiatan belajar mengajar.
- b. Manfaat bagi guru: Sebagai masukan untuk memberikan metode pembelajaran yang bervariasi.
- c. Manfaat bagi sekolah
 - 1) Sebagai acuan Kepala Sekolah dalam membina guru dalam pembelajaran lompat jauh.
 - 2) Sebagai acuan bagi guru dalam mengajar olahraga.
 - 3) Sebagai acuan dan bahan kajian bagi penelitian berikutnya khususnya PTK Pendidikan Jasmani sekolah dasar.