

B A B I

P E N D A H U L U A N

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif serta kecerdasan emosi. Tujuan yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani mencakup pengembangan individu secara menyeluruh. Artinya, cakupan pendidikan jasmani tidak hanya pada aspek jasmani saja tetapi juga aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Selain itu pendidikan jasmani juga mencakup aspek mental, emosional, sosial, dan spiritual. Pendidikan jasmani diajarkan dari tingkat Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), bahkan di Perguruan Tinggi.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sebagai komponen pendidikan yang memadukan secara keseluruhan antara pengetahuan dan praktik lapangan telah disadari oleh banyak kalangan. Namun, dalam pelaksanaannya pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan belum berjalan efektif seperti yang diharapkan.

Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sebenarnya harus mulai disadari bahwa model pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak harus terpusat pada guru, tetapi pada siswa. Orientasi

pembelajaran harus disesuaikan dengan perkembangan siswa. Isi dan urusan materi serta cara penyampaian harus disesuaikan dengan karakteristik siswa sehingga menarik dan menyenangkan.

Sasaran pembelajaran ditujukan bukan hanya mengembangkan keterampilan olahraga, tetapi pada perkembangan pribadi anak seutuhnya, sehingga konsep dasar dan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang efektif perlu dipahami oleh mereka yang hendak mengajarkan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Salah satu materi pembelajaran pendidikan jasmani yang tercantum dalam kurikulum sekarang ini adalah lompat jauh.

Lompat jauh merupakan salah satu materi pembelajaran yang mempunyai peran penting untuk menunjang perkembangan dan pertumbuhan anak. Pengertian dari lompat jauh adalah melakukan suatu bentuk gerakan lompatan dengan tujuan untuk memperoleh hasil lompatan yang sejauh-jauhnya. Kelangsungan gerak pada lompat jauh adalah awalan, tumpuan, posisi saat melayang di udara dan posisi saat mendarat. Di dalam lompat jauh terdiri dari 3 macam gaya yaitu: lompat jauh gaya jongkok, lompat jauh gaya berjalan di udara dan lompat jauh gaya bergantung di udara. Berdasarkan ketiga gaya tersebut, penelitian ini akan mengkaji dan meneliti tentang lompat jauh gaya jongkok.

Kendala yang sering dialami siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Limboto Barat adalah lompat jauh. Selama pembelajaran jasmani siswa VIII SMP Negeri 3 Limboto Barat dalam mengikuti olahraga atletik khususnya lompat jauh masih kurang diminati, karena pada umumnya siswa lebih gemar olahraga yang berkaitan dengan bermain seperti bermain bola kaki (sepak bola) dan permainan bola kecil (kasti). Keberadaan siswa merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar siswa. Karena siswa yang tidak senang dan kurang sungguh-sungguh dalam mengikuti pelajaran, sehingga akan mempengaruhi hasil belajar siswa, seperti (1) lompatan yang dilakukan tidak maksimal, (2) gaya yang dilakukan di udara salah, dan (3) pendaratan yang dilakukan tidak sempurna. Di samping itu juga, pendekatan pembelajaran yang selama ini diterapkan oleh guru belum menunjukkan hasil yang optimal. Hal ini dapat dilihat dari keterampilan gerak dan hasil kemampuan siswa dalam melakukan lompatan yang masih rendah. Sehingga, berdasarkan permasalahan itulah yang menjadikan penulis lebih termotivasi dalam penerapan metode demonstrasi untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

Bertolak dari hal tersebut, melatar belakangi judul penelitian ini "Meningkatkan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Dalam Cabang Olahraga Atletik Melalui Metode Demonstrasi Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Limboto Barat".

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diidentifikasi permasalahan yaitu (1) lompat jauh merupakan olahraga yang menjemukan dan kurang menyenangkan bagi siswa, karena banyak siswa menyukai bermain bola kaki (sepak bola) dan permainan bola kecil (kasti); (2) siswa yang tidak senang dan kurang sungguh-sungguh dalam mengikuti pelajaran, sehingga akan mempengaruhi hasil belajar siswa; (3) penerapan metode demonstrasi untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka masalah yang ada dapat dirumuskan sebagai berikut: Bagaimana Meningkatkan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Dalam Cabang Olahraga Atletik Melalui Metode Demonstrasi Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Limboto Barat?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah disampaikan di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok dalam cabang olahraga atletik melalui metode demonstrasi pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Limboto Barat.

1.5 Manfaat Penelitian

Setelah penelitian ini selesai, penulis berharap penelitian ini mempunyai manfaat sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

- a. Untuk peningkatan pengetahuan dan pemahaman dalam pembelajaran penjasorkes khususnya lompat jauh dengan menggunakan metode demonstrasi dan memperbaiki program pembelajaran berikutnya.
- b. Sebagai bahan masukan, saran, dan informasi terhadap sekolah, lembaga pendidikan untuk mengembangkan strategi belajar mengajar yang tepat dan menyenangkan dalam rangka meningkatkan kualitas dan kuantitas hasil belajar siswa maupun lulusan.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Siswa, dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok serta mendukung pencapaian prestasi lompat jauh gaya jongkok.
- b. Bagi Guru, dapat menerapkan metode demonstrasi pada saat pembelajaran penjasorkes guna meningkatkan hasil belajar siswa khususnya cabang olahraga atletik nomor lompat jauh gaya jongkok.
- c. Bagi Peneliti, mendapatkan pengalaman dalam melaksanakan penelitian tindakan kelas, memperdalam atletik terutama lompat jauh gaya jongkok, dan mengetahui kekurangan diri pada saat mengajar yang dapat dijadikan acuan untuk mengoreksi diri.