

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari kurikulum di sekolah menengah pertama (SMP) yang menekankan pada usaha memacu, meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional, dan sosial siswa. Oleh karena itu program pendidikan jasmani wajib diikuti oleh semua siswa, mulai dari kelas VII sampai dengan kelas IX, diberikan dengan waktu dua jam per minggu yang terdiri dari kegiatan wajib dan kegiatan pilihan.

Untuk menjamin agar pendidikan jasmani dapat menjalankan fungsinya dengan baik, maka dalam implementasi program-programnya di lapangan harus melalui strategi atau gaya-gaya pembelajaran yang efektif dan efisien, dalam arti memiliki fleksibilitas yang cukup tinggi dalam berinteraksi dengan berbagai faktor pendukung program pendidikan jasmani.

Untuk mencapai tujuan tersebut peran guru sangat dibutuhkan, mulai dari penggunaan metode-metode pembelajaran, langkah-langkah merancang program pembelajaran hingga sampai guru tersebut menggunakan metode latihan *drill*.

Metode latihan *drill* yang di sebut juga metode training, merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Selain itu metode ini dapat juga digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan.

Maka dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan metode latihan *drill* akan lebih memudahkan siswa dalam memahami setiap materi yang akan

diajarkan. Teknik latihan dalam olahraga atletik dapat diartikan sebagai teknik latihan yang menggunakan siswa.

Keuntungan teknik ini karena merupakan suatu cara mengajar untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan kepada siswa terhadap apa yang diajarkan yang juga bertujuan untuk menambah ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan gerak dalam lompat jauh gaya jongkok.

Metode Latihan *drill* dalam pendidikan jasmani dan kesehatan yang dilakukan guru guna untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan kepada siswa terhadap apa yang diajarkan yang juga bertujuan menambah ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan siswa dalam gerak dasar lompat jauh gaya jongkok. Kondisi ini dapat terjadi disekolah manapun di seluruh wilayah Indonesia tidak terkecuali di SMP Negeri 2 Kabila.

Tindakan metode latihan *drill* dimungkinkan dengan syarat harus didasarkan pada hasil observasi lapangan yang dilakukan oleh peneliti yang bersangkutan. Misalnya untuk mata pelajaran atletik nomor Lompat Jauh Gaya Jongkok guru dapat saja melakukan pembelajaran dengan menggunakan metode latihan.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan di SMP Negeri 2 Kabila khususnya siswa-siswi kelas VII pada cabang olahraga atletik yaitu tentang lompat jauh gaya jongkok masih kurang maksimal, yakni rata-rata yang diperoleh siswa yaitu awalan 53.05, Tumpuan 52.05, Melayang di udara 48.00 dan Mendarat 52.25.

Dengan jumlah rata-rata mencapai 51.56. Penggunaan metode yang kurang tepat merupakan penyebab kurang maksimalnya pembelajaran. Hal ini dikarenakan para guru mengajar saat ini hanya didominasi satu metode pengajaran yaitu metode ceramah tanpa adanya variasi didalamnya, kondisi seperti ini akan mengakibatkan proses pengajaran materi dapat disajikan dengan berbagai cara atau metode sehingga siswa mampu memahaminya. Oleh karena itu dengan adanya suatu metode latihan *drill* siswa dapat melihat dan melakukan cara atau proses yang di ajarkan oleh guru pada peserta didik.

Berdasarkan uraian di atas, penulis melakukan penelitian dengan judul “*Meningkatkan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Metode Latihan Drill Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Kabila*”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah: apakah melalui metode latihan *drill* keterampilan dalam gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dapat meningkat? Bagaimana metode latihan *drill* dapat meningkatkan gerak dasar lompat jauh?

1.3 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: apakah metode latihan drill dapat meningkatkan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Kabila?

1.4 Cara Pemecahan Masalah

Untuk mengatasi masalah di atas, maka metode yang di gunakan yaitu metode latihan drill dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a) Guru menyiapkan sarana dan prasarana dan alat bantu lainnya yang akan digunakan dalam pembelajaran.
- b) Guru memberikan pemanasan.
- c) Guru memberikan penjelasan tentang teknik dasar lompat jauh dan tujuannya, serta menjelaskan metode latihan drill yang akan diterapkan.
- d) Guru memberikan contoh rangkaian gerakan dalam taktik dasar lompat jauh yang meliputi: awalan, tolakan atau tumpuan, sikap badan di udara dan sikap mendarat.
- e) Siswa dapat melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok dengan baik dan benar.

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok melalui metode latihan drill pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Kabila.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dalam penelitian ini yaitu:

1.6.1 Manfaat teoritis:

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam berpikir ilmiah bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

1.6.2 Manfaat Praktis:

- a) Bagi Siswa: meningkatkan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa sekolah dasar khususnya siswa kelas VII SMP Negeri 2 Kabila.

- b) Bagi Guru: Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan dan informasi bagi guru dalam meningkatkan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok.
- c) Bagi Sekolah: Sebagai bahan informasi tentang peningkatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan khususnya materi tentang lompat jauh gaya jongkok. Selain itu, sebagai bahan masukan bagi SMP Negeri 2 Kabila untuk meningkatkan kualitas pembelajaran.
- d) Bagi peneliti: Menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman berharga bagi peneliti khususnya tentang lompat jauh gaya jongkok agar nantinya peneliti bisa mengimplementasikan ilmu pengetahuan untuk meningkatkan prestasi belajar siswa.