

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan melalui berbagai kegiatan jasmani yang bertujuan mengembangkan individu secara organik, neuromuskuler, dan emosional. Pendidikan jasmani bukan semata-mata berurusan dengan pembentukan badan, tetapi dengan manusia seutuhnya.

Pembelajaran pendidikan jasmani dilaksanakan layaknya proses belajar dan pembelajaran pada bidang pendidikan lainnya. Hanya perbedaan yang sangat menonjol dari pendidikan jasmani adalah penggunaan aktivitas fisik, melalui cabang-cabang olahraga tradisional, yang selalu disesuaikan dengan tahap-tahap pertumbuhan kognitif, efektif, dan psikomotor siswa.

Salah satu tujuan olahraga dalam pendidikan yaitu mencapai sasaran pendidikan melalui kurikulum tertentu serta sasaran suatu prestasi tertentu. Nomor olahraga atletik adalah induk dari semua cabang olahraga dan yang paling tua. Dalam nomor atletik terdapat bermacam latihan fisik yang lengkap dan menyeluruh. Latihan fisik tersebut diharapkan akan memberikan kepuasan karena dengan melakukan berbagai kegiatan dalam olahraga atletik maka dorongan naluri seseorang untuk bergerak dapat terpenuhi.

Atletik memegang peranan penting dalam pendidikan dan pengembangan kondisi fisik individu pelaku olahraga. Atletik juga menjadi dasar pokok untuk pengembangan dan peningkatan prestasi yang optimal bagi cabang olahraga

lainnya. Atletik mempunyai peranan penting terhadap cabang-cabang olahraga karena gerakan-gerakannya merupakan gerakan dari seluruh gerakan olahraga. Atletik adalah salah satu cabang yang dipertandingkan atau diperlombakan yang terdiri atas nomor-nomor jalan, lari, lompat, lempar. Dalam cabang olahraga atletik ada empat nomor, yaitu nomor lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi galah. Lompat jauh merupakan salah satu unsur nomor atletik yang wajib diajarkan pada siswa SD.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik. Lompat jauh sebagai suatu bentuk gerakan melompat, mengangkat kaki keatas kedepan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin diudara (melayang diudara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Sasaran dan tujuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke sebuah letak pendaratan atau bak lompat. Jarak lompatan diukur dari papan tolakan sampai batas terdekat dari letak pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh. Tujuan lompat jauh adalah mencapai jarak lompatan yang jauhnya yang mempunyai empat unsur gerakan yaitu : awalan; tolakan; sikap badan di udara; sikap badan pada waktu jatuh atau mendarat.

Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya yang umum dipergunakan oleh para pelompat. Menurut Kosasih (1993:84) yaitu : gaya jongkok, gaya berjalan di udara, dan gaya menggantung. Perbedaan antara gaya

lompatan yang satu dengan yang lainnya, ditandai oleh keadaan sikap badan si pelompat pada waktu melayang di udara. Jadi mengenai awalan tumpuan/tolakan dan cara melakukan pendaratan dari ketiga gaya tersebut pada prinsipnya sama. Salah satu gaya yang digunakan dalam penelitian ini adalah gaya jongkok. Disebut gaya jongkok karena gerak dan sikap sewaktu badan berada diudara seperti orang jongkok. Pada nomor lompat jauh dibutuhkan latihan kekuatan, di mana latihan tersebut akan dapat meningkatkan kemampuan lompatan.

Namun kenyataan dilapangan sebagian besar siswa kelas V SDN 6 telaga Kabupaten Gorontalo belum mampu melakukan lompat jauh gaya jongkok seperti yang diharapkan. Hal ini disebabkan siswa belum menguasai tehnik dari lompat jauh itu sendiri akibatnya sebagian besar dari mereka merasa takut untuk melakukannya. Peneliti memperoleh data nilai siswa kelas V SDN 6 telaga Kabupaten Gorontalo sebagian besar masih di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Hal ini dapat dilihat dari 22 siswa ternyata 16 siswa atau 72,73% belum mampu melakukan lompat jauh gaya jongkok. Sedangkan siswa yang sudah mampu sebanyak 6 siswa atau 27,27% .

Sehubungan dengan masalah tersebut, guru harus mengupayakan perbaikan pembelajaran salah satunya dengan menggunakan metode. Adapun yang dimaksud dengan metode keseluruhan adalah suatu metode yang sejak awal siswa diarahkan untuk mempraktekan rangkaian gerakan yang dipelajari. Selain itu metode ini mempunyai kelebihan yakni latihan keseluruhan akan lebih efisien yaitu para siswa tidak perlu membuang waktu untuk menggabungkan gerakan setelah selesai latihan. Dengan adanya metode keseluruhan diharapkan siswa akan

mampu melakukan lompat jauh gaya jongkok yang dimulai dari awalan, tolakan/tumpuan, melayang diudara dan pada saat mendarat.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka, penulis akan melaksanakan tindakan kelas dengan mengangkat judul **“Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Metode Keseluruhan Pada Siswa Kelas V di SDN 6 Telaga Kabupaten Gorontalo”**.

1.2. Identifikasi Masalah

Sehubungan dengan latar belakang tersebut, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

Siswa belum menguasai tehnik lompat jauh gaya jongkok, siswa kurang mampu melakukan lompat jauh gaya jongkok, penggunaan metode keseluruhan dalam pembelajaran perlu ditingkatkan

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian di atas maka permasalahan adalah “ Apakah melalui metode keseluruhan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN 6 Telaga Kecamatan Telaga Kabupaten Gorontalo dapat ditingkatkan?”

1.4. Cara Pemecahan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah di atas salah satu solusi untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN 6 Telaga Kabupaten Gorontalo dengan menggunakan metode keseluruhan.

Dalam metode ini, guru menggunakan salah satu tehnik atau metode yang mengajarkan bagian-bagian dari lompat jauh dan menjelaskan teknik-teknik dasar secara keseluruhan gerakan dimulai dari awalan, tolakan atau tumpuan, posisi badan diudara, dan cara mendarat. Sehingga siswa mampu melakukan gerakan yang diperagakan guru.

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN 6 Telaga Kabupaten Gorontalo dengan menggunakan metode keseluruhan.

1.6. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini antara lain :

1.6.1. Manfaat Teoretis

1. Sebagai acuan dan pemahaman tentang teori lompat jauh gaya jongkok.
2. Sebagai pedoman dalam meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

1.6.2. Manfaat Praltis

1) Bagi siswa

Setelah penelitian ini dilaksanakan maka diharapkan dapat meningkatkan kemampuan siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok pada pembelajaran penjaskes.

2) Bagi guru

Sebagai bahan masukan agar guru berupaya dalam meningkatkan kemampuan belajar siswa dan menggunakan metode yang relevan khususnya pada pembelajaran penjaskes.

3) Bagi sekolah

Menjadi dasar pemikiran bagi sekolah untuk menyusun rencana program pembelajaran dengan memberdayakan metode keseluruhan.

4) Bagi peneliti

Untuk menambah wawasan ilmu pengetahuan dan juga pengalaman dalam penelitian.