

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di satuan pendidikan memiliki peranan sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis.

Lompat jauh merupakan olahraga gerakan yang kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari, tumpuan dan lompat serta unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelentukan dan lain-lain. Untuk menjadi seorang atlet lompat jauh yang baik, harus menguasai teknik-teknik dasar dalam lompat jauh seperti, dalam mengambil awalan, tumpuan atau tolakan, sikap saat melayang di udara, dan saat mendarat di landasan berpasir. Karena semakin baik gerakan yang dilakukan maka, baik pula hasil yang diharapkan.

Anak-anak sangat menyukai mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan ini, dikarenakan mata pelajaran ini terdapat suatu proses pembelajaran yang dapat menimbulkan rasa senang dan percaya diri anak, selain itu juga mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan dapat menyegarkan jasmani dan rohani. Dalam pendidikan jasmani dan kesehatan yang ada disekolah memiliki banyak materi serta teori pembelajaran yang dapat merangsang para siswa untuk

mengikuti secara gembira, salah satunya adalah materi olahraga dalam hal ini adalah atletik.

Salah satu olahraga yang diajarkan dalam pendidikan jasmani di sekolah adalah lompat jauh gaya gantung. Agar proses belajar mengajar berjalan dengan baik dan mencapai tujuan, maka guru harus mengimplementasikan program-program dan strategi ataupun metode pembelajaran yang efektif dan efisien. Metode pembelajaran jasmani adalah suatu cara yang digunakan untuk mencapai tujuan berupa meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Pada bagian psikomotor bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan mengembangkan keterampilan. Guru sangat berperan dalam pencapaian tujuan tersebut, dimulai dari merencanakan program pembelajaran, mengembangkan program pembelajaran serta mendemonstrasikan pembelajaran.

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. Metode bagian pada pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan dilakukan guru dengan penyajian pelajaran dengan memilah-milah ataupun membagi suatu teknik dasar menjadi beberapa bagian dan diajarkan secara bertahap atau dengan memberikan materi secara bertahap, sedikit demi sedikit, dan berangsur-angsur.

Metode Bagian merupakan proses pembelajaran yang dilaksanakan dengan tahap-tahap atau bagian perbagian sehingga siswa lebih mudah

memahami materi pelajaran, baik yang bersifat kejiwaan maupun yang bersifat fisik yang berkaitan dengan cara untuk melakukan suatu aktivitas, cara untuk mengetahui pengetahuan dan keterampilan tertentu.

Keterampilan lompat jauh yang ada pada sekolah dasar meliputi awalan yaitu pelompat berlari memasuki tempat awalan setelah itu berlari secepat-cepatnya sebelum menumpu pada tempat awalan, serta lari dengan kecepatan tinggi supaya tubuh melayang di udara lebih lama dan menghasilkan lompatan yang lebih jauh. Keterampilan berikutnya menolakkan kaki pada lompat jauh merupakan gerakan yang penting untuk dilatih, baik buruknya tolakan akan berdampak pada jarak tolakan dan tolakan dilakukan oleh salah satu kaki yang paling kuat. Kemudian melayang yaitu dengan menggunakan gaya gantung perpaduan awalan yang cepat dan kekuatan tolakan kaki akan membuat badan melayang di udara lebih lama dan harus menjaga keseimbangan badan sebagai persiapan pendaratan. Kemudian pendaratan pada saat melakukan pendaratan semua gerakan harus dikoordinasikan dengan baik seperti kaki, kepala, lengan, tangan pada saat badan melayang turun dan tumit menyentuh pasir, pada saat tumit menyentuh pasir, badan digerakkan kedepan untuk menghindari pendaratan pinggul.

Kemampuan yang diharapkan dari siswa dalam mempelajari pendidikan jasmani, khususnya di sekolah dasar adalah penguasaan terhadap kemampuan lompat jauh dan kegiatan olahraga lainnya. Salah satu kemampuan yang perlu dikuasai dan ditingkatkan adalah kemampuan lompat jauh gaya

gantung. Pembelajaran pendidikan jasmani mempunyai arti yang sangat penting bagi Pembina bangsa terutama dalam menentukan sikap serta sifat disiplin.

Apabila pembelajaran pendidikan jasmani yang diselenggarakan di sekolah dapat terorganisir dengan baik, maka akan memberikan sumbangan yang sangat berarti bagi pertumbuhan dan perkembangan siswanya, oleh sebab itu guru pendidikan jasmani di sekolah harus dapat menggunakan serta mengembangkan metode pembelajaran yang sesuai dan berdasar tahap-tahap perkembangan dan karakteristik siswa, memberikan kepada siswa untuk berlatih sendiri.

Dalam pembelajaran atletik pada siswa kelas V SD Inpres 2 Rusakencana Kec. Toili rata-rata mempunyai keinginan yang kuat untuk melakukan lompat jauh dengan baik dan benar, Akan tetapi kemampuan mereka di dalam melakukannya masih lemah. Berdasarkan hasil observasi awal yang telah didapatkan yaitu 59,93 dengan rincian dari 20 siswa hanya 3 siswa atau 15 % siswa yang dapat melakukan dengan kategori baik (75-89), 2 siswa atau 10 % yang dapat melakukan dengan kategori cukup (60-74) dan 15 siswa atau 75 % masih dalam kategori kurang (40-59) oleh karena itu peneliti melihat bahwa masih banyak siswa yang belum mampu melakukan lompat jauh khususnya gaya gantung dengan baik dan benar.

Berdasarkan dari uraian diatas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul **“Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Gantung Dalam Cabang Olahraga Atletik Melalui Metode Bagian Siswa Kelas V SD Inpres 2 Rusakencana Kecamatan Toili”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di kemukakan maka dapat diidentifikasi masalah berupa: kurangnya kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh gaya gantung dalam cabang olahraga atletik.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang diatas maka penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut: “Apakah dengan menggunakan metode bagian dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya gantung dalam cabang olahraga atletik siswa kelas V SD Inpres 2 Rusakencana kecamatan Toili?”

1.4 Cara Memecahkan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, penulis mengajukan cara untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya gantung dalam cabang olahraga atletik dengan menggunakan metode bagian. Adapun langkah-langkah pada metode bagian sebagai berikut;

- a. Siswa diarahkan untuk berbaris dengan membentuk barisan tiga sap sekaligus untuk melakukan strecing dinamis dan statis.
- b. Peneliti menjelaskan teknik untuk melakukan lompat jauh gaya gantung dan hakekat dari pada lompat jauh gaya gantung.
- c. Peneliti mendemonstrasikan kepada siswa untuk melakukan lompat jauh gaya gantung.
- d. Peneliti memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan latihan lompat jauh gaya gantung dengan cara berulang-ulang dan bergantian.

- e. Peneliti melakukan evaluasi dari hasil lompat jauh yang dilakukan oleh siswa.
- f. Peneliti melakukan umpan balik terhadap siswa apakah tindakan yang diberikan dapat menyenangkan dari hasil proses belajar-mengajar yang diberikan.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian tindakan kelas ini adalah untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya gantung dalam cabang olahraga atletik pada siswa kelas V SD Inpres 2 Rusakencana Kec.Toili Kab. Banggai melalui metode bagian.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dalam penelitian ini yaitu:

- a. Manfaat teoritis:

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

- b. Manfaat praktis:

1. Bagi siswa

Untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya gantung dalam cabang olahraga atletik

2. Bagi guru

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan dan informasi bagi Guru dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya gantung dalam cabang olahraga atletik.

3. Bagi sekolah

Adanya peningkatan kualitas pembelajaran dan pengajaran yang berakibat terhadap peningkatan kualitas siswa dan guru, sehingga pada akhirnya akan mampu meningkatkan kualitas secara keseluruhan.

4. Bagi peneliti

Menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman berharga bagi peneliti khususnya tentang olahraga atletik agar nantinya peneliti bisa mengimplementasikan ilmu pengetahuan ini untuk meningkatkan prestasi pembelajaran.