

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Lompat jauh adalah salah satu cabang olahraga yang dilakukan dengan melakukan lompatan sejauh-jauhnya dan tujuan dari lompat jauh adalah melompat sejauh mungkin dari titik tertentu menuju ketitik berikutnya. Dalam lompat jauh ini ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pelompat yaitu ; awalan, tolakan atau tumpuan, sikap badan saat di udara, dan mendarat. Dalam melakukan lompat jauh yang membedakan pelaksanaannya yaitu pada saat diudara. Ada gaya jongkok, gaya berjalan diudara dan gaya gantung atau melenting.

Lompat jauh gaya gantung adalah gerakan yang dimulai dengan awalan badan yang menumpu pada satu kaki, kemudian tubuh diangkat dari satu titik tertentu ketitik yang lain. Saat melayang, posisi tubuh seperti sedang gantung dengan sikap badan melenting kebelakang. Selanjutnya, gerakan diakhiri dengan mendarat menggunakan kedua kaki secara baik dan terkontrol.

Namun pelaksanaan pembelajaran penjaskes di SMP Negeri 1 Botupingge belum sesuai dengan harapan. Masih ada proses belajar yang masih menggunakan cara lama dalam melaksanakan pembelajaran. Salah satunya yaitu dengan penerapan metode ceramah. Pelaksanaan metode ini terkadang membuat siswa menjadi bosan dan tidak bisa berkonsentrasi dengan baik. Hal ini membuat siswa memilih bermain dengan teman ataupun mengganggu teman yang lain. Sehingga pada pelaksanaan materi lompat jauh yang dalam hal ini lompat jauh gaya gantung yang di sajikan oleh guru penjaskes, siswa tidak mampu melaksanakannya dengan baik.

Kesalahan yang seringkali ditunjukkan oleh siswa disaat melakukan lompatan yaitu; kurangnya kecepatan lari, langkah tidak tetap jaraknya, pada empat langkah terakhir terlalu bernafsu, tolakan kurang keras, sudut atau arah tolakan terlalu rendah, kurang berani menjulurkan kaki ke depan, dan selalu mendarat dengan pantat.

Saat ini siswa kelas VII C SMP Negeri 1 Botupingge berjumlah 20 siswa, dengan perincian 10 orang laki-laki dan 10 orang siswa perempuan. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan oleh penulis tentang keterampilan siswa dalam melakukan teknik dasar lompat jauh gaya gantung di kelas VII C SMP Negeri 1 Botupingge secara umum dapat dikatakan masih kurang. Dari 20 siswa, ditemukan hanya 1 orang siswa (5 %) yang berhasil mencapai KKM 75, dan 4 orang siswa (20 %) mendapat nilai kategori cukup (C), dan 6 orang siswa (30 %) mendapat nilai kategori kurang (K), dan sisanya sejumlah 9 orang siswa atau sebesar 45 % mendapat nilai kategori sangat kurang (SK) atau dirata-ratakan capaian siswa memperoleh nilai 56,88% ini artinya, dari 20 orang siswa kelas VII C dalam melakukan lompat jauh gaya gantung dikatakan rendah atau masih jauh dari apa yang diharapkan

Melihat kenyataan yang terjadi sebagaimana diuraikan di atas patut menjadi perhatian utama seorang guru untuk menemukan solusi terbaik dalam rangka memperbaiki proses pembelajaran agar keterampilan lompat jauh gaya gantung siswa menjadi lebih baik. Oleh karena itu solusi yang tepat dilakukan oleh seorang guru terkait permasalahan tersebut adalah dengan menggunakan metode drill (proses pembelajaran yang menitikberatkan kepada factor pengulangan). Dalam metode drill ini siswa mendapat pengawasan, bimbingan dan koreksi yang segera serta langsung dari guru sehinggah memungkinkan siswa untuk melakukan perbaikan kesalahan saat itu juga, hal ini dapat menghemat waktu belajar, disamping itu juga siswa langsung mengetahui hasil prestasinya sehinggah siswa dapat melakukan tehnik dasar lompat jauh gaya gantung yang baik dan benar karena mendapat pengawasan dan bimbingan dari guru secara langsung.

Merujuk pada uraian-uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan menggunakan metode drill sebagai cara untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh gaya gantung di kelas VII C SMP Negeri 1 Botupingge.

Dengan demikian, judul penelitian ini adalah “ *Meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya gantung melalui metode drill pada siswa kelas VII C SMP Negeri 1 Botupingge* “

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut ; Kurangnya kemampuan tehnik lompat jauh terutama dalam melakukan awalan, tolakan / tumpuan, sikap saat di udara, dan pendaratan, kurangnya perhatian siswa, sehinggah mempengaruhi tehnik lompat jauh rendah.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut. Apakah dengan menggunakan metode *drill* dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya gantung di kelas VII C SMP Negeri 1 Botupingge ?

1.4 Cara Pemecahan Masalah

Dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya gantung pada siswa kelas VII C SMP Negeri 1 Botupingge dapat dilakukan dengan menggunakan metode *drill*, maka masalah-masalah dalam meningkatkan kemampuan tehnik dasar lompat jauh gaya gantung dalam nomor lompat pada cabang atletik dapat dipecahkan.

Dengan demikian, melalui penggunaan metode *drill* diharapkan dapat meningkatkan kemampuan tehnik dasar lompat jauh gaya gantung pada siswa kelas VII C SMP Negeri 1 Botupingge. Kemampuan dasar yang dimaksud dapat dipecahkan melalui empat indicator yaitu : (1) awalan/ ancang-ancang, (2) tolakan/tumpuan, (3) sikap badan di udara, dan (4) sikap mendarat.

1.5 Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya gantung cabang atletik nomor lompat melalui metode drill pada siswa kelas VII C SMP Negeri 1 Botupingge.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini yaitu :

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan siswa dalam proses pembelajaran disekolah terutama pada materi lompat jauh, yang dalam hal ini lompat jauh gaya gantung.

b. Bagi Guru

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

c. Bagi Sekolah

Dapat menumbuhkan minat dan bakat siswa maupun guru dalam pembelajaran PJOK.

d. Bagi Peneliti

Memperoleh pengetahuan dalam melakukan penelitian dan dapat menjadi masukan peneliti lain agar dapat menambah referensi pengetahuan yang nantinya kedepan bisa membantu peneliti lain dalam menyelesaikan penelitiannya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Meningkatkan kemampuan tehnik dasar lompat jauh gaya gantung cabang atletik nomor lompat pada siswa kelas VII C SMP Negeri 1 Botupingge.

b. Bagi Guru

Menjadi bahan motivasi untuk senantiasa melakukan PTK dalam rangka peningkatan mutu pembelajaran dan pengembangan keprofesionalitas berkelanjutan.

c. Bagi Sekolah

Sebagai bahan pertimbangan dalam perumusan kurikulum berikutnya dan dapat memperkaya sumber-sumber belajar di perpustakaan sekolah.

d. Bagi Peneliti

Mendapatkan pengalaman berharga dalam melaksanakan penelitian tindakan kelas, memperdalam pembelajaran atletik dalam nomor lompat ,dan mengetahui kekurangan dan kelemahan diri kita pada saat mengajar yang dapat dijadikan inspirasi untuk memperbaiki diri.