

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan bagian terpenting yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia untuk meningkatkan mutu dan martabat dalam eksistensinya menjalani hidup terlebih di era modern sekarang ini, dalam menyongsong kecerdasan kehidupan bangsa yang merupakan tujuan dari pendidikan itu sendiri. Pendidikan juga merupakan usaha sadar yang terencana dalam mewujudkan proses belajar mengembangkan potensi diri sendiri, menambah pengalaman agar menjadi manusia yang memiliki kecerdasan baik cerdas secara spiritual, emosional, dan intelektual.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara total juga memiliki peran penting dalam membantu mewujudkan tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan secara menyeluruh bagi setiap individu, baik dalam fisik, mental dan emosional. Pendidikan jasmani tak lepas dari olahraga yakni aktivitas jasmani dalam mengembangkan potensi yang ada pada individu secara fisik, mental, keterampilan gerak dalam suatu cabang keolahragaan dalam mencapai prestasi setinggi-tingginya pada bidang olahraga itu sendiri.

Pencapaian keterampilan olahraga tidak dapat di capai dalam waktu yang singkat. Bakat olahraga seorang siswa adalah merupakan modal utama yang harus dikembangkan dengan pengelolaan secara baik dan tepat, agar prestasi yang diharapkan dapat tercapai. Guru sebagai penyelenggara pendidikan sekaligus motivator utama dalam proses pembelajaran mempunyai peranan yang amat penting dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan, di samping itu kualitas guru sangat berpengaruh terhadap kualitas anak didik. Untuk mencapai tujuan tersebut peran Guru sangat dibutuhkan, mulai dari pengembangan program pembelajaran, langkah-langkah merancang program pembelajaran sampai pada penentuan sebuah model/metode pembelajaran yang tepat sasaran, efektif dan efisien dalam pembelajaran.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, para peserta didik tentunya diharapkan mampu menerima pembelajaran yang diberikan oleh guru dengan optimal dan mampu menerapkannya pada saat melaksanakan gerak dasar keterampilan tersebut baik dari segi kognitif, afektif dan psikomotor. Apabila peserta didik mampu memahami pembelajaran yang diberikan maka dalam penugasan pelaksanaan gerak keterampilan dengan sendirinya akan terlaksana secara efektif dan tujuan pembelajaran tercapai secara optimal. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani cabang olahraga Atletik khususnya pada nomor lompat jauh, para siswa diharapkan mampu melakukan

keterampilan dasar lompat jauh gaya jongkok secara optimal sebagai sebuah prestasi dalam pembelajaran. Memperoleh nilai di atas kriteria ketuntasan minimal pada nomor lompat jauh berdasarkan kriteria ketuntasan minimal yang telah ditetapkan adalah sebuah capaian minimum yang harus di peroleh setiap siswa. Para siswa selain mampu memperoleh nilai minimal sesuai dengan kriteria ketuntasan minimal, juga mampu melakukan lompat jauh semaksimal mungkin dengan harapan dapat mencipta sebuah prestasi sebagai seorang atlet lompat jauh sebagai tujuan utama pada olahraga prestasi.

Namun berbagai masalah masih saja kita jumpai dalam proses pembelajaran seperti disekolah-sekolah lainnya. Sebagaimana yang di jumpai saat observasi di SMA Negeri 1 Kabila dalam proses pembelajaran cabang olahraga atletik pada nomor lompat jauh gaya jongkok. Dalam pembelajaran ini guru telah mengupayakan strategi pembelajaran dengan baik agar dalam penerapannya materi yang diberikan kepada siswa mampu dilaksanakan dengan baik dan benar, yakni melakukan keterampilan dasar lompat jauh gaya jongkok dengan baik dan benar. Kenyataannya para siswa yang diberikan kesempatan untuk melakukan keterampilan dasar lompat jauh gaya jongkok, sebagian besar diantaranya tidak mampu melakukan gerak keterampilan dengan baik dan benar. Hal ini karena kurangnya pemahaman siswa pada materi yang diajarkan dan kurangnya kesempatan dalam melakukan gerak keterampilan lompat jauh gaya jongkok ini saat diberikan penugasan oleh guru, sehingga tujuan pembelajaran belum tercapai seperti yang diharapkan. Kita tahu bersama bahwa lompat jauh yang terdiri dari 4 teknik dasar yang terdiri dari awalan, tumpuan, melayang dan mendarat. Maka dalam pelaksanaannya para siswa haruslah benar-benar memahami cara melakukan gerak keterampilan dengan baik dan benar berdasarkan kaidah yang ada pada keterampilan lompat jauh gaya jongkok. Untuk itu, model pembelajaran secara langsung/*explicit instruction* merupakan jawaban atas masalah yang di temui saat observasi. Dimana *explicit instruction* ini merupakan penyajian materi pelajaran secara langsung dimana pembelajaran di rancang untuk mengembangkan belajar peserta didik tentang pengetahuan prosedural dan pengetahuan deklaratif yang dapat diajarkan dengan pola selangkah demi selangkah.

Berdasarkan uraian tersebut maka perlu adanya suatu penelitian tindakan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dasar lompat jauh gaya jongkok. Dengan demikian peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian dalam bentuk penelitian tindakan kelas dengan judul “Meningkatkan Keterampilan Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Cabang Olahraga Atletik Melalui Model Pembelajaran *Explicit instruction* Siswa Kelas X IIS³ SMA Negeri 1 Kabila”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di atas maka identifikasi masalah sebagai berikut : sebagian besar siswa tidak mampu melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan baik dan benar, kurangnya pemahaman siswa pada materi yang diajarkan oleh guru, kurangnya kesempatan siswa dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok, kurang tepatnya metode yang digunakan oleh guru dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

1.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah dengan melalui model pembelajaran explicit instruction keterampilan dasar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas X IIS³ SMA Negeri 1 Kabila dapat ditingkatkan ?”

1.4 Cara Pemecahan Masalah

Dalam meningkatkan keterampilan dasar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas X IIS³ SMA Negeri 1 Kabila, dapat dilakukan dengan menggunakan model pembelajaran explicit instruction.

Langkah-langkah dalam memecahkan permasalahan yang di hadapi oleh siswa pada cabang olahraga atletik pada nomor lompat jauh gaya jongkok adalah: 1). Guru mendeskripsikan materi tentang lompat jauh gaya jongkok atau dengan memberikan contoh bagaimana cara melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan benar. 2). Melaksanakan pembelajaran berdasarkan rencana pembelajaran yang telah di susun dengan memperhatikan aspek-aspek keterampilan lompat jauh yaitu sikap awalan, tumpuan, melayang dan mendarat. Memberikan kesempatan kepada siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan model pembelajaran explicit instruction. Dengan demikian melalui model pembelajaran explicit instruction diharapkan dapat meningkatkan keterampilan dasar lompat jauh gaya jongkok pada cabang atletik pada siswa kelas X IIS³ SMA Negeri 1 Kabila”.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas yang menjadi tujuan penelitian tindakan kelas ini adalah untuk meningkatkan keterampilan dasar lompat jauh gaya jongkok cabang olahraga atletik melalui model pembelajaran *explicit instruction* siswa kelas X IIS³ SMA Negeri 1 Kabila”.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diperoleh dalam penelitian tindakan kelas ini, sebagai berikut :

- a. Bagi Siswa. Meningkatkan kemampuan keterampilan lompat jauh dalam cabang olahraga atletik pada nomor lompat jauh gaya jongkok pada siswa sekolah menengah atas khususnya siswa kelas X IIS³ SMA Negeri 1 Kabila.

- b. Bagi Guru. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan dan informasi bagi guru dalam meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok secara maksimal.
- c. Bagi Sekolah. Sebagai bahan informasi tentang peningkatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan khususnya materi tentang lompat jauh. Selain itu, sebagai bahan masukan bagi SMA Negeri 1 Kabila untuk meningkatkan kualitas pembelajaran.
- d. Bagi peneliti. Menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman berharga bagi peneliti khususnya tentang cabang olahraga atletik pada nomor lompat jauh agar nantinya peneliti bisa mengimplementasikan ilmu pengetahuan untuk meningkatkan prestasi belajar siswa.