

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga sudah menjadi kebutuhan ataupun gaya hidup seseorang, dengan adanya berbagai macam penyakit baru maupun lama yang memiliki presentasi tinggi untuk merenggut nyawa seseorang, maka orang-orang diseluruh dunia banyak yang merubah gaya hidup mereka. Yang awalnya menerapkan gaya hidup buruk dalam kesehariannya, sekarang mereka berubah dan menekuni gaya hidup sehat demi kelangsungan hidupnya. Gaya hidup yang mereka terapkan tentunya tidak terlepas dari yang namanya Olahraga. Olahraga disebut sebagai suatu aktivitas fisik yang banyak dilakukan masyarakat, keberadaannya sudah menjadi bagian dari kegiatan masyarakat, Olahraga dewasa ini sudah menjadi terkenal di masyarakat baik orang tua, remaja maupun anak-anak. Karena Olahraga mempunyai makna tidak hanya untuk kesehatan, namun sebagai sarana pendidikan bahkan prestasi.

Pendidikan merupakan sesuatu yang sangat penting bagi semua manusia karena pendidikan dapat meningkatkan taraf hidup manusia yang bodoh menjadi pintar, dan yang awalnya miskin menjadi kaya, tidak terlepas dari semua itu suksesnya sebuah pendidikan berawal dari sebuah keinginan manusia itu sendiri. Pendidikan yang diajarkan disemua jenjang sekolah yaitu pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan merupakan suatu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan pengembangan jasmani mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang.

Siswa 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 siswa, selain itu juga mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan dapat menyegarkan jasmani dan rohani. Dalam pendidikan jasmani dan kesehatan yang ada di 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 Lompat jauh.

Dalam pembelajaran Lompat jauh siswa harus mendapatkan lompatan yang sejauh-jauhnya. Untuk mendapatkan lompatan yang jauh, diperlukan latihan penguasaan teknik dasar yang terdiri atas empat macam, yaitu : awalan, tolakan, melayang, dan cara mendarat. Unsur Teknik dasar dalam lompat jauh gaya menggantung untuk siswa-siswi Smp Negeri 1 Telaga masih kurang, awalan, tolakan, melayang dan mendarat .

Jumlah siswa 27 orang terdiri dari 14 putra dan 13 putri, pada saat observasi siswa mendapatkan nilai (sangat baik) tidak ada, (baik) tidak ada, (cukup) 6 orang, (kurang) 17 orang, sedangkan (sangat kurang) tidak ada. dan dengan melihat kemampuan siswa yang masih rendah maka di terapkan metode pembelajaran discovery learning yaitu metode pembelajaran (penemuan) kelebihan metode ini adalah siswa dengan cepat mengalami peningkatan, dari metode ini juga memperkuat konsep dirinya, karena memperoleh kepercayaan bekerja sama dengan yang lainnya, berpusat pada siswa dan guru berperan sama-sama aktif mengeluarkan gagasan-gagasan. bahkan guru dapat bertindak sebagai siswa, dan sebagai peneliti di dalam situasi diskusi atau proses belajar berlangsung, membeikan kesempatan kepada siswa untuk menemukan keteampilan mereka sendiri dengan baik dan benar.

Agar hasil belajar dan tujuan pembelajaran Lompat jauh dapat tercapai, maka siswa harus dapat menguasai teknik dasar lompat jauh. Tidak semua siswa mampu melakukan teknik dasar lompat jauh maka hal harus diatasi dengan Metode discovery learning.

Alterntif tindakan yang akan dilakukan, agar proses pembelajaran Lompat jauh Siswa SMP dapat meningkat adalah :

- a. Menggunakan Metode discovery learning
- b. Dengan bentuk formasi pembelajaran yang efektif
- c. Penyediaan sarana dan prasarana yang memadai

Untuk mengatasi permasalahan diatas dan mengingat pentingnya proses pembelajaran Pendidikn jasmani dan kesehatan sebagai langkah meningkatkan

prestasi belajar siswa memiliki kelemahan-kelemahan dalam proses pembelajaran harus diperbaiki dicarikan alternatif pemecahannya. Oleh karena itu perlu diadakan tindakan kelas, sebagai wujud nyata dari tuntutan tersebut maka peneliti tertarik untuk mengangkat sebuah penelitian yang berjudul “ Meningkatkan Keterampilan Pada Lompat jauh Gaya menggantung pada cabang Atletik Melalui Metode discovery learning Siswa Kelas VII¹ SMP Negeri 1 Telaga”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka identifikasi masalah dalam penelitain ini adalah sebagai berikut :

Keterampilan siswa dalam mekukan Lompat jauh masih rendah, Pemahaman siswa tentang pelajaran penjaskes khususnya lompat jauh itu masih kurang, Sarana dan prasarana khususnya untuk Lompat jauh belum memadai, metode yang digunakan belum sesuai terhadap pembelajaran penjasakes di Smp Negeri I Talaga

1.3 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: Apakah dengan Metode discovery learning dapat meningkatkan keterampilan Teknik Dasar Lompat jauh Gaya menggantung....?

1.4 Cara pemecahan masalah

Untuk mengatasi permasalahan yang terjadi, digunakan metode discoveri learningdengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Memberikan penjelasan tentang cara melakukan lompat jauh dengan baik dan benar serta sarana dan prasarana yang digunakan dalam pembelajaran
2. Memberikan pemanasan.
3. Memberikan contoh lompat jauh yang meliputi: sikap badan atau postur, posisi kedua kaki dan tangan rilex (awalan) lari secepat mungkin agar dapat memperoleh kecepatan maksimal sebelum melakukan tolakan, (tolakan) pada sebuah papan atau balok tumpuan menggunakan kaki terkuat dengan mengubah kecepatan horizontal menjadi kecepatan vertikal, (melayang) saat melakukan gerakan melayang keseimbangan

badan harus tetap terjaga kemudian ayunan tangan untuk menambah tingginya lompatan,(mendarat) badan jangan sampai jatuh kebelakang kedua kaki di rapatkan,mendarat dengan kedua kaki

4. Siswa melakukan gerakan secara bergantian,

1.5 Tujuan Penelitian

Untuk mengatasi permasalahan yang terjadi, digunakan Metode discovery learning untuk Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Menggantungkan dengan cara menggunakan pendekatan mengajar yang dirancang khusus untuk menunjang proses belajar siswa, strategi ini berkaitan dengan pengetahuan prosedural yang terstruktur dan dapat diajarkan dengan pola kegiatan yang bertahap, selangkah demi selangkah model pembelajaran ini sering di kenal dengan pembelajaran penemuan, model pembelajaran ini membuat siswa benar-benar dapat menguasai pengetahuannya, semua siswa aktif atau terlibat dalam proses pembelajaran agar dapat mencapai hasil pembelajaran yang telah dirumuskan.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini terdiri dari 2 manfaat yaitu :

1.6.1 Manfaat Teoretis

penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam berpikir ilmiah bagi peneliti pendidikan jasmani,olahraga dan kesehatan, di masa sekarang dan masa yang akan datang dalam menerapkan model pembelajaran yang efektif dan efisien, dapat dijadikan sumbangan keilmuan mengenai besarnya perbedaan hasil lompat jauh antara berkelompok dengan menggunakan metode discovery learning.

1.6.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi sekolah, guru, siswa, dan peneliti antara lain:

a. Bagi sekolah :

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi sekolah sebagai bahan pertimbangan dalam program pengembangan mutu pendidikan yang berkualitas

b. Bagi Guru :

Dengan Penelitian ini diharapkan guru dapat membantu mengarahkan para siswa dalam meningkatkan pemahaman materi jenis-jenis pekerjaan melalui metode *discovery learning*

c. Bagi Siswa:

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi siswa yaitu sebagai bahan masukan bagi siswa untuk kegiatan yang menyenangkan dalam bentuk metode *discovery learning*

d. Bagi peneliti

Menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman berharga bagi peneliti khususnya tentang model *discovery learning*. Dalam pembelajaran lompat jauh agar nantinya peneliti bisa mengimplementasikan ilmu pengetahuan untuk meningkatkan prestasi dalam belajar maupun mengajar baik dalam lingkungan pendidikan maupun masyarakat