

BAB I

PENDAHULAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani dan Olahraga merupakan bagian integral dari pendidikan secara Keseluruhan. Pendidikan Jasman Kesehatan dan Rekreasi sekolah lebih mengarah pada pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan serta penghayatan nilai-nilai, pembiasaan hidup sehat yang bertujuan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Atletik adalah suatu cabang olahraga yang membutuhkan ketepatan dan koordinasi gerak yang baik antara anggota tubuh, Atletik juga merupakan cabang olahraga tertua di dunia dan sering di sebut juga induk dari semua cabang olahraga, secara tidak langsung gerakan sudah mereka lakukan pada kehidupan sehari-hari yaitu seperti dalam mempertahankan hidup, mengembangkan hidup, dan dalam usaha menyelamatkan diri dari gangguan. lari, lompat, dan lempar. Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik, lompat jauh merupakan gerakan melompat, melayang dan mendarat sejauh-jauhnya. Dalam nomor lompat jauh sendiri terbagi dari beberapa gaya , salah satunya adalah lompat jauh gaya jongkok, dalam gerakan lompat jauh gaya jongkok yang harus di perhatikan dan berbeda dengan gaya lompat jauh lainnya adalah saat membungkukan badan dan menekuk kedua lutut serta menjulurkan kedua kaki kedepan dengan kedua lengan tetap kedepan untuk mendarat.

Lompat jauh gaya jongkok merupakan gerakan lompat yang pada saat di udara (melayang), kaki ayun/bebas di ayunkan jauh kedepan dan pelompat mengambil suatu posisi langkah yang harus di pertahankan selama mungkin. Dalam tahap pertama saat melayang, tubuh bagian atas harus dipertahankan agar tetap tegak dan gerakan lengan mengayun dari depan atas terus kebawah dan kebelakang. Dalam persiapan untuk mendarat, kaki tumpu dibawah kedepan,sendi lutut kaki ayun diluruskan dan dibungkukan kedepan bersamaan kedua lengan diayunkan cepat kedepan pada saat mendarat.

Didalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga sendiri di sekolah, untuk mencapai aspek psikomotor atau keterampilan gerak dalam materi pembelajaran atletik dalam nomor lompat jauh gaya jongkok, gerakan yang meliputi : (1) Aancang-ancang/ awalan, (2) tumpuan/tolakan, (3) melayang, dan (4) mendarat,. Untuk itu, guru sangat di butuhkan untuk dapat mencapai tujuan tersebut. Maka ,mulai dari rencana penggunaan srategi, pendekatan, metode, dan model pembelajaran haruslah efektif dan efisien dan sesuai dengan materi yang diajarkan dan karakteristik siswa. Hal ini mempunyai kaitan sangat erat dengan kualitas hasil belajar siswa itu sendiri.

Berdasarkan hasil observasi/pengamatan yang telah di peneliti di SMP N 1 BATUDAA dengan subjek penelitian KelasVIII, dengan karakteristik yangberbeda-beda sebagian besar siswa belum bisa melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok dengan baik dan benar, hal ini di karenakantidaksemuasiswa dapat menguasai teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dengan baik. Penyebab permasalahanya ialah pada saat pembelajaran siswa kelihatan tidak mengikuti pembelajaran dengan baik dalam proses pembelajaran berlangsung sehingga pada saat pembelajaran siswa tidak dapat melakukan gerakan dengan baik dan benar. Dalam proses pembelajaran yang sudahberlangsungsiswamasihtidaksesuai seperti apa yang di harapkan contohnya seperti pada saat (1) Awalan : Larinya cepat setelah mendekati papan tumpuan berubah menjadi pelan dan gerakan kaki di perpendek, (2) Menolak : pada saat menolak kaki tidak di atas papan tolakan, tolakanya di belakang maupun melebihi papan tolakan dan menolaknya terkadang menggunkan kedua kaki, (3) Mendarat : kaki lurus tidak di tekuk dan tidak dan jatuhnya berat badan kebelakang. Masih tampak beberapa siswa pada saat pemelajaran berlangsung hanya mengobrol dengan temanya sendiri, Malas-malasan dalam mengerjakan apa yang di perintahkan oleh guru. Sebagian besar siswa mengeluh dan kurang aktiv dalam mengikuti pembelajaran, Hal ini di karenakan model atau pendekatan pembelajaran yang di gunakan oleh guru tidak sesuai dengan karakteristik sisw aitu sendiri.

Adanya berbagai permasalahan yang di hadapi siswa, menuntut adanya kemampuan seorang guru untuk memadukan antara pembelajaran yang di

gunakan pada saat proses pembelajaran dengan karakteristik belajar siswa dengan menggunakan model atau metode pembelajaran yang tepat. Untuk mengatasi dan meningkatkan keterampilan di atas, maka Guru/pengajar harus memilih metode atau pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa. Pembelajaran yang dimaksudkan oleh peneliti yaitu dengan menggunakan pembelajaran model dril, atau pembelajaran berulang-ulang, melalui model pembelajaran ini maka siswa di tuntut agar bisa lebih kreatif dalam menerima materi yang di sajikan.

Dengan adanya uraian latar belakang di atas maka perlu adanya suatu pembuktian secara ilmiah melalui penelitaian tindak kaji (PTK) maka dengan ini, judul penelitian dapat diformulasikan dengan judul :
“MENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI MODEL PEMBELAJARAN DRIL PADA SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 BATUDAA”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di jelaskan sebelumnya, maka teridentifikasi masalah yang ada, sebagian besar siswa belum bisa melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok dengan benar, hal ini di karenakan model atau cara pembelajaran yang di gunakan oleh guru/pengajar tidak sesuai dengan karakteristik siswa, sehingga siswa tidak dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik dan benar. Permasalahan ini peneliti temukan pada saat melakukan observasi di SMP N 1 BATUDAA yaitu pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

C. Rumusan Masalah

Dengan melihat dari latar belakang, identifikasi masalah dan pembatas masalah, cara yang akan di gunakan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok yaitu Model Pembelajaran Dril. Maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah : Apakah Dengan Melalui Model Pembelajaran Dril dapat Meningkatkan kemampuan siswa

kelas VIII SMP N 1 BATUDAA pada materi lompat jauh gaya jongkok ?

D. Cara Pemecahan Masalah

Dalam mengoptimalkan hasil pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP N 1 BATUDAA dapat dilakukan dengan menggunakan model pembelajaran yang sesuai dengan materi yang diberikan dan karakteristik siswa. Maka dengan penggunaan model pembelajaran dril. Tujuannya berusaha membelajarkan siswa untuk mengenal masalah yang ada merumuskan masalah serta dapat mencari solusi dari permasalahan yang ada, maka masalah-masalah dalam proses pembelajaran khususnya pada gerakan lompat jauh gaya jongkok dapat dipecahkan.

Dengan demikian melalui model pembelajaran dril atau Penemuan, diharapkan dapat meningkatkan keterampilan gerakan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP N 1 BATUDAA. Keterampilan dasar lompat jauh gaya jongkok yang dimaksud dapat dipecahkan melalui 4 indikator penilaian yaitu

(1) Ancang-ancang/ Awalan :

Awalan adalah gerakan permulaan untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan lompatan atau tolakan.

(2) Tolakan

Tolakan merupakan perubahan gerak datar ke gerak atas (melayang) yang dilakukan secara cepat.

(3) Melayang

Melayang salah satu usaha untuk mengatasi daya tarik bumi dengan melakukan tolakan yang sekuat-kuatnya disertai dengan ayunan kaki dengan kedua tangan ke arah lompatan agar mendapatkan posisi mendarat yang efisien.

(4) Mendarat

Pendaratan merupakan tahap akhir dalam rangkaian gerak lompat jauh gaya jongkok.

E. Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan melalui model pembelajaran drill. Tujuannya guna meningkatkan kemampuan pada salah satu cabang atletik yaitu lompat jauh yang diajarkan di sekolah dan secara khusus untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok, pada siswa SMP NEGERI 1 BATUDAA.

F. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat yaitu sebagai berikut :

G. Manfaat Teoritis

- a. Memberikan pemikiran bagi ilmu pengetahuan, khususnya bagi dunia pendidikan untuk dapat meningkatkan pembelajaran.
- b. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan penelitian-penelitian selanjutnya yang mempunyai objek penelitian yang sama.
- c. Menambah pengetahuan tentang pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan melalui model pembelajaran drill.
- d. Sebagai sumbangan pengembangan bagi ilmu keolahragaan sesuai dengan hasil penelitian.
- e. Bagi lembaga pendidikan untuk dapat menambah kepustakaan sebagai salah satu sumber penulisan Karya Ilmiah selanjutnya.

H. Manfaat Praktis

- a) Bagi siswa

Meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa sekolah menengah pertama khususnya siswa SMP N 1 BATUDAA.

- b) Bagi guru

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi acuan bagi guru untuk memperbaiki pembelajaran yang lebih baik agar dalam pembelajaran kedepan akan berlangsung dengan baik dan mencapai tujuan yang dimaksud.

- c) Bagi sekolah

Dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi pengelola pendidikan dan pengajaran agar lebih memahami model-model latihan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Selain itu, sebagai suatu bahan masukan bagi SMP N 1 BATUDAA untuk meningkatkan kualitas pembelajaran.

d) Bagi peneliti

Menambah wawasan dan pengetahuan serta pengalaman yang sangat berharga dalam mengatasi segala permasalahan yang di temui dalam kegiatan pembelajaran.