

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani dan Olahraga merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di 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 disebut juga induk dari semua cabang olahraga, hal ini disebabkan karena gerakan atletik sudah tercermin pada manusia purba. Secara tidak langsung gerakannya sudah mereka lakukan pada kehidupan sehari-hari yaitu seperti dalam mempertahankan hidup, mengembangkan hidup, dan dalam usaha menyelamatkan diri dari suatu gangguan. Dalam atletik terdapat nomor olahraga yaitu jalan, 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 diperhatikan dan berbeda dengan gaya lompat jauh lainnya adalah saat membungkukkan 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 diudara (melayang), kaki ayun/bebas diayunkan jauh ke depan dan pelompat mengambil suatu posisi langkah yang harus dipertahankan selama mungkin. Dalam tahap pertama saat melayang, tubuh bagian atas dipertahankan agar tetap tegak dan gerakan lengan mengayun dari depan atas terus kebawah dan kebelakang. Dalam persiapan untuk mendarat, kaki tumpu dibawa ke depan, sendi

lutut kakiayun diluruskan dan badan dibungkukkan ke depan bersamaan kedua lengan diayunkan cepat kedepan pada saat mendarat.

Di dalam 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, gerakanya meliputi : (1)Ancang-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 strategi,pedekatan,metode dan model pembelajaran haruslah efektif dan efisien dan sesuai dengan materi yang di ajarkan dan karakteristik siswa.Hal ini mempunyai kaitan yang sangat erat dengan kualitas hasil belajar dari siswa itu sendiri.

Berdasarkan hasil observasi/pengamatan yang telah di lakukan peneliti di SMP N 7 TELAGA BIRU dengan subjek penelitian kelas VIII, dengan karakteristik yang berbeda-beda sebagian besar siswa belum bisa melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok dengan baik dan benar, hal ini dikarenakan tidak semua siswa dapat menguasai teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dengan baik. Penyebab permasalahannya ialah pada saat pembelajaran siswa kelihatan tidak mengikuti pembelajaran dengan baik dalam proses pembelajaran berlangsung sehingga pada saat pembelajaran siswa tidak dapat melakukan gerakdengan baik dan benar.Dalam proses pembelajaran yang sudah berlangsung siswa gerakannya masih tidak sesuai dengan apa yang diharapkan seperti pada saat 1)Awalan: larinya cepat dan setelah mendekati papan tolakan berubah menjadi pelan dan gerakan kaki diperpendek, 2) Menolak : pada saat menolak kaki tidak diatas papan tolakan, tolakannya di belakang maupun melebihi papan tolakan dan menolaknya terkadang menggunakan duakaki, 3) Mendarat : kaki lurus tidak di tekuk dan jatuhnya berat badan ke belakang.Masih tampak beberapa siswa yang mengobrol dengan temannya sendiri, malas-malasan dalam mengerjakan yang diberikan oleh guru. Sebagian besar siswa mengeluh dan kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran.Hal ini di karenakan model atau pendekatan pembelajaran yang di gunakan oleh guru tidak sesuai dengan karakteristik siswa itu 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 pendekatan pembelajaran yang tepat. Untuk dapat 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 melalui pendekatan modifikasi media pembelajaran. Pendekatan modifikasi menuntut kreatifitas guru. Guru yang kreatif akan mampu menciptakan sesuatu yang baru atau memodifikasi yang sudah ada untuk disajikan dengan cara yang lebih menarik, sehingga anak merasa senang mengikuti pelajaran yang di berikan. Dengan menggunakan pendekatan modifikasi media pembelajaran dalam proses pembelajaran lompat jauh khususnya gaya jongkok maka guru/pengajar bisa membuat siswa memahami dan menjadi aktif dalam pembelajaran sehingga bisa melakukan gerakan dengan baik dan benar.

Dalam upaya untuk meningkatkan pembelajaran lompat jauh pada anak SMP diperlukan metode pembelajaran yang tepat. Salah satu metode pembelajaran yang dapat diterapkan adalah bermain. Hal ini senada seperti yang dikemukakan oleh Syamsir Aziz (2003 : 1.4) Bermain adalah suatu kegiatan yang menarik menantang dan yang menimbulkan kesenangan yang unik, baik dilakukan oleh seorang ataupun lebih, yang dilakukan oleh anak-anak atau orang dewasa, tua atau muda, orang miskin atau kaya, laki-laki atau perempuan. Dengan bermain pembelajaran diharapkan akan menjadi menyenangkan, anak tidak akan jenuh dan anak tidak merasakan bahwa mereka sudah belajar lompat jauh. Bentuk bermain yang akan dilakukan dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh yaitu : lompat dan loncat secara bervariasi. Diharapkan dengan permainan tersebut tujuan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dapat tercapai seperti apa yang penulis inginkan.

Dari permasalahan yang di kemukakan di atas maka perlu adanya suatu pembuktian secara ilmiah melalui penelitian kaji tindak (PTK) maka dengan ini, judul penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut :

“MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK MELALUI PENDEKATAN MODIFIKASI MEDIA PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 7 TELAGA BIRU”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di jelaskan sebelumnya maka, teridentifikasi masalah yang ada,Sebagain besar siswa belum bisa melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok dengan benar, hal ini dikarenakan model atau pendekatan pembelajaran yang digunakan oleh guru tidak sesuai dengan karakteristik siswa, sehingga siswa tidak dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik dan benar. Permasalahan ini peneliti temukan ketika observasi di SMP N 7 TELAGA BIRU 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 melalui pendekatan modifikasi media pembelajaran. Maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah Dengan Melalui Pendekatan Modifikasi Media Pembelajaran dapat Meningkatkan keterampilan siswa kelas VIII SMP N 7 TELAGA BIRU pada materi gerak lompat jauh gaya jongkok ?

D. Cara Pemecahan Masalah

Dalam mengoptimalkan hasil pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP N 7 TELAGA BIRU dapat di lakukan dengan menggunakan pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan materi yang di berikan dan karakteristik siswa.Maka dengan penggunaan pendekatan modifikasi media pembelajaran.Modifikasi alat yang di maksud ialah menggunakan kardus.Siswa di ajarkan berlari dan melompat melewati rintangan kardus. Maka masalah-masalah dalam proses pembelajaran khususnya pada gerakan lompat jauh gaya jongkok dapat di pecahkan.

Dengan demikian melalui pendekatan modifikasi media pembelajaran, diharapkan dapat meningkatkan keterampilan gerakan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP N 7 TELAGA BIRU. Keterampilan dasar lompat jauh gaya jongkok yang dimaksud dapat di pecahkan 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 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 pendekatan modifikasi media pembelajaran. Tujuannya guna meningkatkan kemampuan pada lompat jauh yang di belajarkan di sekolah dan secara khusus untuk meningkatkan kemampuan keterampilan gerak lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP N 7 TELAGA BIRU.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Manfaat Teoritis

a) Memberikan pemikiran bagi ilmu pengetahuan, khususnya bagi dunia pendidikan untuk dapat meningkatkan pembelajaran.

- b) Hasil penelitian ini dapat di jadikan acuan penelitian-penelitian selanjutnya yang mempunyai objek penelitian yang sama.
- c) Menambah pengetahuan tentang pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan melalui pendekatan modifikasi media pembelajaran.
- 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.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi siswa

Meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa sekolah menengah pertamakhususnya siswa SMP N 7 TELAGA BIRU

b) Bagi guru

Hasill penelitian ini di harapkan dapat menjadi acuan bagi guru untuk memperbaiki pembelajaran yang lebih baik agar dalam pembelajaran kedepan akan berlangsung dengan baik dan mencapai tujuan yang di maksud.

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 7TELAGA BIRU untuk peningkatan kualitas pembelajaran

d) Bagi Peneliti

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