

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang masalah

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan diharapkan dapat membantu siswa untuk tumbuh dan berkembang secara maksimal. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang dilaksanakan di sekolah, guru dituntut untuk menciptakan proses pembelajaran yang asik, tidak membosankan, serta menyenangkan. Ini semua dilakukan dengan harapan dapat menarik minat siswa dalam mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Olahraga merupakan aktivitas jasmani yang tujuannya untuk menjaga tubuh tetap sehat, meningkatkan tingkat kebugaran agar tetap dalam keadaan kondisi yang prima. Apabila hal yang seperti dimaksud maka seseorang dapat melakukan rutinitasnya dengan baik dan penuh percaya diri. Olahraga yang dikembangkan di lembaga-lembaga pendidikan, di sekolah merupakan suatu tugas guru olahraga di sekolah tersebut dengan maksud untuk membentuk siswa menjadi sehat fisik dan mental. Melalui pendidikan jasmani akan tercapai keselarasan dan kesegaran hidup siswa disamping memperoleh ilmu pengetahuan, karena bagaimanapun kecerdasan yang tinggi dan keterampilan yang baik semua itu memerlukan tubuh yang sehat.

Husdarta, (2009:3) pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan

jasmani merupakan suatu kajian yang sangat luas, untuk peningkatan gerak manusia dalam melakukan suatu aktifitas olahraga.

Olahraga merupakan suatu pemersatu bangsa di mana dengan olahraga antar negara bisa memberikan suatu persahabatan yang baik antar negara, baik dari sportifitas dengan penuh rasa solidaritas, misalnya dalam negara Indonesia olahraga yang tergolong terkenal yaitu : Sepak bola, Atletik, Sepak takraw dan bola voli, contoh yang dekat dari olahraga Atletik merupakan Induk dari segala Cabang olahraga.

Dalam proses kegiatan belajar mengajar disekolah tersebut sudah begitu baik, mungkin dengan guru terlalu sering menggunakan metode pembelajaran yang baru sehingga siswa belum menemukan peningkatan yang baik dalam melakukan pukulan Lompat Jauh Gaya menggantung. Namun pada penelitian ini peneliti akan menggunakan model pembelajaran yang akan diterapkan disekolah tersebut yakni Model Pembelajaran *Explicit Intructions*. Model pembelajaran ini merupakan alternative peneliti untuk meningkatkan kemampuan Lompat Jauh Gaya Menggantung pada Olahraga Atletik Disekolah tersebut

Salah satu Faktor utama siswa kurang meningkat dalam Matapelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan adalah, kurangnya perhatian siswa dalam menerima proses pembelajaran tersebut sehingga berdampak pada nilai siswa tersebut.

Pada Penelitian Observasi awal peneliti yaitu ditemukan dari 29 orang siswa, terdapat 2 orang siswa yang mendapat nilai C dengan persentase 6,89% dan 2 orang siswa

Mendapat nilai SK dengan persentase 6,89%, selain itu sisanya mendapat nilai Kurang berjumlah 25 orang siswa dengan persentase 86,28%.

Hal ini menjadi perhatian tersendiri bagi peneliti dan guru Mitra untuk Meningkatkan hasil lompat jauh tersebut, Pada Olahraga Atletik memerlukan yang namanya teknik dasar yang baik dan koordinasi gerakan yang baik pula, agar bisa meningkatkan kemampuan Atlet atau kemampuan siswa tersebut Berdasarkan masalah diatas maka peneliti dapat mengangkat Judul penelitian yaitu **“Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Olahraga Atletik Dengan Menggunakan Model Pembelajaran *Explicit Instruction* Pada siswa kelas XI IPS SMA Negeri 1 Kabila ”**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan Latar belakang masalah diatas dapat dilihat beberapa masalah yaitu kurangnya kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok dikelas tersebut, dari jumlah siswa 29 orang yang terdiri dari masing – masing kategori dimana ada 2 orang siswa tergolong kategori SK, dan 2 orang siswa kategori C dan 25 orang tergolong kategori Kurang Oleh karena itu penulis mengidentifikasi masalah tersebut sebagai berikut :

Apakah dengan menggunakan Model Pembelajaran *Explicit Instructions* dapat memberikan peningkatan kepada siswa dalam hal melakukan *Lompat Jauh Gaya*

Jongkok dengan benar, dengan memberikan model pembelajaran *Explicit Instructions* dapat meningkatkan kemampuan Lompat Jauh gaya Jongkok.

1.3 Rumusan Masalah

Berangkat dari fakta yang terjadi di atas maka peneliti merumuskan masalah dalam penelitian yaitu : Apakah ada hasil peningkatan kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada permainan Olahraga Atletik dengan menggunakan Model Pembelajaran *Explicit Instructions* Siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kabila ?

1.4 Cara Pemecahan Masalah

Masalah yang telah peneliti kemukakan dalam perumusan masalah akan di pecahkan dengan menggunakan Model Pembelajaran *Explicit Instructions* dalam pelaksanaan proses pembelajaran, dengan langkah-langkah sebagai berikut :

1. Menyusun rencana pelaksanaan proses pembelajaran tentang *Lompat Jauh*
2. Melaksanakan proses pembelajaran *Lompat Jauh* pada Olahraga Atletik dengan menggunakan Model Pembelajaran *Explicit Instructions*. Dalam hal ini guru memperhatikan beberapa indikator dalam *Lompat Jauh* menurut Sutrisno & Khafadi (2010 : 36) adalah :
 - a. Teknik Awalan
 - b. Teknik Tumpuan/Tolakan
 - c. Teknik Sikap badan diudara
 - d. Teknik sikap badan saat mendarat

Berdasarkan Ke kempat teknik dasar diatas itu merupakan acuan peneliti untuk memecahkan masalah pada penelitian ini dengan menggunakan model pembelajaran yang dianggap mampu untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh gaya Jongkok yaitu model pembelajaran *Explicit Intructions*.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar peningkatan kemampuan *Lompat Jauh* Gaya Jongkok pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kabila, dengan menggunakan Model Pembelajaran *Explicit Intructions*

1.5 Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini bisa berguna bagi peneliti dan guru penjaskes dalam membelajarkan Model Pembelajaran *Explicit Intructions* yang baik dan benar terhadap hasil *Lompat Jauh* Gaya Jongkok pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kabila.

b. Manfaat praktis

1. Dapat menambah wawasan peneliti terutama dalam manfaat Model Pembelajaran *Explicit Intructions* terhadap *Lompat Jauh* Gaya Jongkok.

2. Dapat membantu siswa dalam meningkatkan Hasil Belajar dan kemampuan mereka dalam melakukan Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan baik dan benar dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan dikelas tersebut.

