

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan, yang bertujuan mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, keseimbangan emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dengan olahraga. Bila ditinjau dengan seksama. Pendidikan Jasmani mengandung dua gagasan yaitu pertama, suatu usaha pendidikan melalui aktivitas jasmani demi tercapainya kualitas jasmani yang diinginkan. Kedua suatu usaha Pendidikan dengan menggunakan aktivitas yang ditetapkan. Aplikasi dari gagasan pertama terlihat dalam kegiatan untuk peningkatan kemampuan organ-organ tubuh (kesehatan) dan kemampuan gerak (*psikomotor*). Kedua adalah manfaat gerak atau aktivitas dalam pendidikan jasmani sebagai alat untuk mencapai tujuan Pendidikan.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu bagian dari sistem pendidikan yang bertujuan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerakan fisik agar dapat mengembangkan kualitas manusia Indonesia (Rosdiani 2013: 137). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional.

Tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan juga selaras dengan tujuan umum pendidikan. Pendidikan yang begitu luhur hanya akan dicapai setelah melalui masa yang cukup lama. Kegiatan olahraga sebagai bentuk olah tubuh khususnya bagi siswa di masa pertumbuhan sangat perlu dibina, dibimbing dan diarahkan serta dilakukan dengan teratur agar pertumbuhan anak berjalan secara wajar dan teruji. Untuk mencapai tujuan tersebut, guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus merancang dan melaksanakan pembelajaran sesuai dengan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik anak.

Cabang olahraga atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga dan termasuk olahraga yang tertua di dunia. Olahraga atletik adalah olahraga yang meliputi, jalan, lari, lompat dan lempar. Khomsin (2011:3) mengemukakan bahwa atletik yang meliputi gerakan jalan, lari, lempar dan lompat adalah olahraga yang paling tua di dunia. Dikarenakan umur olahraga ini sama tuanya dengan mulai adanya manusia-manusia yang pertama di dunia. Aktivitas gerakan lari, jalan, lempar dan lompat merupakan bentuk-bentuk keterampilan gerak dasar paling penting dan tak ternilai artinya bagi manusia, serta bagi kehidupan manusia. Manusia pertama di dunia sudah harus berjalan, berlari, melempar dan melompat.

Reza Resah Pratama (2018:11) mengemukakan bahwa cabang olahraga atletik terdiri dari empat nomor perlombaan terdiri dari nomor lari, lempar, lompat, serta jalan. nomor-nomor dalam atletik yang sering diperlombakan adalah sebagai berikut: (1) nomor jalan dan lari meliputi: jalan cepat, lari jarak pendek (*sprint*), lari jarak menengah (*middle distance*), lari jarak jauh (*long distance*), dan

lari estafet. (2) nomor lompat meliputi: lompat tinggi (*hight jump*), lompat jauh (*long jump*), lompat jangkit (*tripple jump*), dan lompat tinggi galah (*polevoul*). (3) nomor lempar meliputi: tolak peluru (*shot put*), lempar lembing (*javelin throw*), lempar cakram (*discus throw*), dan lontar martil (*hammer*). Sukirno (2015:73) lompat jauh merupakan kegiatan atau aktivitas yang sangat sederhana semua orang akan mengalaminya, baik disengaja atau tidak sengaja. Gerakan lompat merupakan rangkaian dari gerakan-gerakan yang paling mendasar dan sederhana atau gerakan dari perpaduan antara kecepatan (*speed*), kekuatan (*strenght*), kelenturan (*flexiblity*), daya tahan (*endurance*), ketepatan (*acuration*). Hal tersebut dapat dilakukan di lintasan maupun di lapangan, para atlet berlari dengan cepat kemudian melompat sejauh yang mana yang didapat

Dalam kegiatan belajar mengajar terjadi suatu proses komunikasi harus diciptakan atau diwujudkan melalui kegiatan penyampaian dan tukar menukar pesan atau informasi oleh setiap guru kepada peserta didik. Seorang guru akan merasa puas jika siswanya belajar dengan kesungguhan hati, semangat serta kesadaran diri yang tinggi. Hal ini akan dapat dicapai apabila guru memiliki sikap dan kemampuan secara profesional untuk mengelola proses belajar mengajar yang menyenangkan dan efektif. Melalui proses komunikasi, pesan atau informasi dapat diserap dan dihayati orang lain. Supaya tidak ada kesesatan dalam proses komunikasi, perlu digunakan sarana atau alat untuk membantu proses belajar mengajar. Proses pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang dilaksanakan di sekolah cenderung monoton, hal ini karena kurangnya kreativitas guru pendidikan jasmani dan kesehatan dalam inovasi pembelajaran. Guru hanya

menggunakan fasilitas yang ada, dalam proses kegiatan belajar belum memanfaatkan dan menggunakan alat bantu yang bisa mendukung pencapaian proses pembelajaran. Sehingga ketika setiap guru memberikan pelajaran yang kurang populer siswa terkesan menghindar. Oleh sebab itu perlu adanya upaya pendekatan untuk perbaikan pembelajaran

Terlihat dilapangan bahwa tidak semua guru mampu mengatasi adanya masalah, bahkan ada guru yang mendiamkan begitu saja masalah dikarenakan adanya tuntutan target dan keterbatasan waktu. Akibatnya siswa tidak memperoleh pengetahuan belajar yang cukup, hal ini dapat dilihat dari hasil evaluasi yang dilakukan setiap proses pembelajaran berlangsung. Jika permasalahan tersebut dibiarkan terus-menerus dan tidak segera diatasi, akan berdampak pada kualitas pembelajaran berikutnya, baik dalam proses maupun pembelajaran siswa. Setiap pembelajaran jasmani memerlukan keterampilan, keberanian, kesenangan, percaya diri, serta sarana dan prasarana yang menunjang agar hasilnya bisa maksimal sesuai dengan tuntutan kurikulum. Demikian juga halnya dengan cabang lompat jauh, agar hasilnya optimal perlu memiliki keberanian, kesenangan, percaya diri dan harus ada sarana dan prasarana yang menunjang dengan pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik anak. Mengetahui keadaan tersebut peneliti berusaha melakukan upaya perbaikan pembelajaran lompat jauh yang menekankan pada aspek tolakan.

Cabang olahraga atletik merupakan salah satu mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang harus diberikan pada siswa sekolah menengah pertama (SMP). Olahraga atletik mencakup unsur gerak yang sangat

kompleks dan geraknya pun semakin lama semakin bervariasi. Selaras dengan perkembangan ilmu pengetahuan. Metode pembelajaran yang digunakan sangat berpengaruh terhadap hasil yang dicapai. Dalam praktik pembelajaran lompat jauh di sekolah, umumnya guru hanya menekankan pada pencapaian hasil, tanpa berusaha memperbaiki metode dan proses pembelajarannya. Salah satu masalah yang menarik dalam peningkatan lompat jauh adalah menyangkut metode pembelajarannya. Seorang guru perlu mencoba mengadakan pembaharuan dalam pembelajaran, dengan menyesuaikan karakteristik siswa sehingga siswa lebih tertarik untuk aktif berpartisipasi dalam proses pembelajaran. Anak akan merasa senang jika melaksanakan kegiatan yang sifatnya menggembirakan. Pembelajaran teknik lompat jauh dapat dilakukan dengan bentuk lain yang menyerupai dan mengarah pada pembentukan gerak keterampilan lompat jauh

Berdasarkan pengamatan yang telah peneliti lakukan, dalam melakukan lompat jauh secara umum kekurangan yang dimiliki siswa pada saat lompat jauh yaitu teknik gerakan lompat jauh belum sesuai yang diharapkan sehingga mempengaruhi proses pengambilan nilai. Dan pada saat pengambilan nilai mata pelajaran lompat jauh terlihat bahwa rata-rata siswa mendapatkan nilai masih dibawah KKM (kriteria ketuntasan minimal). Keadaan tersebut perlu upaya pemecahan. Salah satu upaya pemecahan yang dapat dilakukan yaitu, dengan memberikan pelajaran yang bertujuan untuk memperbaiki teknik lompat jauh yang lebih baik.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti berkeinginan meneliti tentang pengaruh bermain ntb terhadap hasil belajar lompat jauh pada siswa di SMP Negeri 1 Tanjung Agung.

1.2 Masalah Penelitian

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas maka peneliti membatasi masalah dalam penelitian ini, Penelitian ini hanya dibatasi pada pengaruh bermain ntb terhadap hasil belajar lompat jauh pada siswa di SMP Negeri 1 Tanjung Agung

1.3 Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti merumuskan masalah sebagai berikut : “Apakah ada pengaruh bermain ntb terhadap hasil belajar lompat jauh pada siswa di SMP Negeri 1 Tanjung Agung?”

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh bermain ntb terhadap hasil belajar lompat jauh pada siswa di SMP Negeri 1 Tanjung Agung.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini di harapkan dapat memberikan sumbangan atau manfaat yang berharga untuk peningkatan hasil lompat jauh SMP Negeri 1 Tanjung Agung. Secara rinci manfaat penelitian ini sebagai berikut :

- 1.5.1 Bagi siswa, penelitian ini akan dapat memberikan pengetahuan dan wawasan yang lebih baik dalam menguasai tehnik lompat jauh dan meningkatkan hasil belajar lompat jauh melalui bermain naik turun bangku
- 1.5.2 Bagi pelatih dan guru, khususnya guru bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan penelitian ini dapat memberikan sumbangan informasi atau pengetahuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam olahraga lompat jauh dengan bermain naik turun bangku.
- 1.5.3 Bagi sekolah, penelitian ini sebagai informasi dalam upaya meningkatkan hasil belajar siswa dan menyalurkan minat dan bakat siswa dalam olahraga lompat jauh dengan bermain naik turun bangku.