

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani dan Olahraga merupakan bagian dari kurikulum standar bagi Lembaga Pendidikan Dasar dan Menengah. Dengan pengelolaan yang tepat, maka pengaruhnya bagi pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan sosial siswa yang tidak pernah diragukan. Hal ini selaras dengan pendapat Mutohir (dalam

(Samsudin 2008):2) bahwa:

"Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak, serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila".

Olahraga merupakan kegiatan jasmani untuk memperkaya dan meningkatkan kemampuan, keterampilan, dan kelincahan gerak dasar atas cabang olahraga. Aktivitas ini termasuk kemampuan gerak dalam kehidupan sehari-hari, salah satu diantaranya adalah atletik. Gerakan-gerakan pada cabang olahraga atletik sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani, seperti lari, lompat, berjalan dan melempar.

Bersamaan dengan itu atletik juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik cabang olahraga. Mengingat bahwa cabang olahraga atletik merupakan salah satu dasar pembinaan olahraga dan gerak jasmani, maka sangat penting proses pembelajaran atletik pada peserta didik khususnya di Sekolah Dasar yang disesuaikan dengan kemampuan siswa.

Lompat jauh merupakan salah satu bagian dalam pembelajaran atletik di Sekolah Dasar dan diperlombakan di tingkat pelajar. Pembelajaran lompat jauh sebagai salah satu komponen gerak yang dapat menunjang kebugaran jasmani, diharapkan terjadi peningkatan perhatian baik dari dinas instansi pemerintah terkait maupun masyarakat luas sehingga lompat jauh dapat perhatian yang sejajar dengan cabang olahraga lainnya, karena lompat jauh merupakan salah satu unsur gerak yang turut andil membangun bangsa melalui jalur pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Lompat jauh dalam pelaksanaannya bertujuan untuk mendapatkan hasil lompatan sejauh-jauhnya. Untuk mencapai jarak lompatan yang terjauh, terlebih dahulu siswa harus memahami unsur-unsur pokok pada lompat jauh, seperti awalan, tolakan, sikap badan di udara, dan pendaratan. Selain itu juga, untuk mencapai jarak sejauh mungkin, seorang siswa harus memiliki kekuatan daya ledak otot tungkai. Dasar daya ledak otot tungkai yang baik akan memudahkan pelaksanaan gerak baik dalam melakukan gerakan melompat (Sahara 1997) Hal ini semakin tampak jelas dengan manfaat yang diperoleh dari kekuatan yang baik yaitu untuk mempermudah mempelajari teknik serta mencegah kemungkinan terjadinya cedera. Dalam melakukan lompatan, kerja organ kaki yang meliputi persendian, tulang dan otot-otot. Persendian yang terlibat adalah sendi pinggul, sendi lutut dan pergelangan kaki. Semua persendian ini dilibatkan secara bersamaan dan berantai dimana otot bagian paha sebagai penggerak diawal-awal gerakan yang selanjutnya oleh Otot-otot betis. Ancang-ancang yang terlalu jauh tidak cukup efektif untuk melakukan gerakan melompat, tetapi anchang-ancang menjadi bagian yang sangat penting dalam melompat. Hal ini dikarenakan di dalam lompat jauh,

Siswa melakukan gerakan-gerakan yang merupakan gabungan dan pengembangan dari awalan (lari), tolakan, sikap badan melayang di udara. dan pendaratan.

Berdasarkan hasil observasi dan informasi yang didapat dari guru bidang studi pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SD Negeri 2 Toman, bahwa tidak semua siswa mencapai keberhasilan pada cabang olahraga atletik nomor lompat jauh. Hal ini dapat dilihat dari nilai rata-rata ulangan harian siswa kelas VI di semester 1 pada tahun ajaran 2023/2024 sekarang ini masih banyak siswa yang belum mencapai batas nilai kriteria ketuntasan minimal (KKM) yaitu nilai 75.

NO	NAMA	L/P	NILAI KETERAMPILAN			PREDIKAT	KETERANGAN
			1	2	RPH		
1	ABDUL WAHID	L	70		70	C	Cukup
2	AFIKA RAMADHANI	P	65		65	D	Belum Tuntas
3	ALPIAN PRATAMA CANDRA	L	68		68	C	Cukup
5	DANIEL KARTO	L	67		67	D	Belum Tuntas
6	DIKA M RIZKY	L	70		70	C	Cukup
7	DINA FAUZIAH	P	72		72	C	Cukup
9	DINDA OCTO WINANDA	P	69		69	C	Cukup
10	DUWI AGUSTIN	P	67		67	D	Belum Tuntas
11	FAREL ADRIANSYAH	L	65		65	D	Belum Tuntas
12	GALANG PRI YOGA	L	71		71	C	Cukup
13	HAURA AHSANUL HUSNA	P	72		72	C	Cukup
14	IMAM AZIZ NUROHMAN	L	71		71	C	Cukup
15	IQBAL JAYA PRATAMA	L	67		67	D	Belum Tuntas
16	IXZIN ALVAZEN	L	68		68	C	Cukup
17	JULIA	P	69		69	C	Cukup
18	JUMAHIR MEI DIANTO	L	60		60	D	Belum Tuntas
19	M APRIL WIJAYA	L	70		70	C	Cukup
20	M. FAHMI	L	71		71	C	Cukup

21	MEISA DWI AL VIANI	P	72		72	C	Cukup
22	MITRA YOLANDA	P	70		70	C	Cukup
23	MUHAMAD DANI ANDRINI	L	69		69	C	Cukup
24	MUHAMMAD RAFFLY	L	67		67	D	Belum Tuntas
25	MUSLIM	L	68		68	C	Cukup
26	RENDI SAPUTRA	L	71		71	C	Cukup
27	SHABRINA LAILATUN ZAHRA	P	70		70	C	Cukup
28	SHOFY MELLIANA PUTRI	P	72		72	C	Cukup
29	SITI AMIRAH	P	70		70	C	Cukup
30	SUKANDI	L	72		70	C	Cukup

Banyak faktor yang menyebabkan siswa memperoleh nilai dibawah KKM antara lain: pertama, perbedaan inteligensi siswa yang satu dengan yang lainnya sehingga daya tangkap yang diperoleh pun berbeda. Kedua, siswa kurang berminat dengan materi pembelajaran dan penggunaan metode yang tidak bervariasi hanya menggunakan metode ceramah saja, sehingga membuat siswa menjadi bosan, akibatnya minat siswa menjadi menurun dan rendah. Masih banyak ditemukan Siswa yang kurang dapat mencapai jarak lompatan yang maksimal, hal ini dikarenakan lemahnya kekuatan ledak otot tungkai, dimana otot-otot tungkai merupakan pusat gerak yang utama bagi tubuh secara keseluruhan. Jika kekuatan otot tungkai lemah tidak memungkinkan seseorang dapat mencapai jauhnya lompatan. Oleh karena itu, siswa hendaknya melakukan latihan dalam meningkatkan kekuatan Otot tungkai. Kekuatan merupakan unsur yang sangat penting dalam aktivitas olahraga, karena kekuatan merupakan daya penggerak, dan pencegah cedera. Hal ini selaras dengan pendapat (Langga and Supriyadi 2016)" Latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang telah direncanakan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu yang lama untuk

meningkatkan kemampuan gerak baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental untuk menunjang keberhasilan siswa atau atlet dalam memperoleh prestasi olahraga yang maksimal. Perlunya model pembelajaran yang inovatif, menyenangkan, kreatif dan juga aktif adalah agar tercapai mutu atau kualitas pendidikan yang baik sehingga mendukung majunya tingkat pendidikan di Indonesia. Peran guru juga diharapkan mampu memberikan suasana belajar yang menyenangkan dan kondusif melalui berbagai model pembelajaran yang digunakan. Akan tetapi Selama ini model pembelajaran yang di gunakan dalam proses belajar siswa di SD Negeri 2 Toman sangat terbatas contoh seperti model pembelajaran ceramah yang hanya berpusat ke pada guru sehingga siswa merasa bosan dalam mengikuti pembelajaran tersebut.

(Febrita n.d.) menjelaskan Salah satu bentuk Model Pembelajaran yaitu dengan Model pembelajaran Problem Based Learning (PBL)(Yew and Goh 2016) Yang digunakan untuk meningkatkan kekuatan Otot tungkai adalah lompat tali dua rintangan dan loncat katak. lompat tali dua rintangan dilakukan dengan bantuan dua orang yang memegang tali sebagai rintangan, kemudian rintangan dikombinasikan dengan urutan lompat berdasarkan jarak pendek, panjang, bahkan bervariasi diantara rintangan-rintangan. Menurut KONI di dalam Jurnal Permana, (Citra, Asdi, and Mutiara Banten 2018) “Sedangkan Latihan loncat katak dilakukan dengan menirukan gerakan meloncat berbagai Binatang seperti katak, kanguru, kelinci. Loncat katak (*frog leaps*) merupakan salah satu bentuk latihan pliometrik untuk power tungkai”

maka perlu menggunakan tangan sebagai keseimbangan di lihat dari gerakannya, Model Pembelajaran *Problem Based Learning (PBL)* dengan lompat tali dua rintangan dan Loncat Katak tersebut dapat meningkatkan tenaga atau daya penggerak kekuatan Otot tungkai pada saat melakukan gerakan lompat jauh.

1.2. Pembatasan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini perlu diberikan batasan mengingat waktu, biaya, dan keterbatasan kemampuan peneliti untuk mempermudah penelitian ini dan menghindari persepsi yang berbeda pada saat penelitian berlangsung. Maka peneliti membatasi masalah meliputi:

- 1) Model pembelajaran *Problem Based Learning* atau yang sering disingkat *PBL* merupakan model pembelajaran yang mengharuskan siswa untuk menemukan masalah, mengumpulkan data, dan menggunakan data tersebut untuk menyelesaikan masalah agar siswa dapat berpikir kritis dan mengembangkan jiwa sosial dengan berdiskusi dengan siswa lain.
- 2) Latihan lompat tali dua rintangan merupakan gerakan mengayunkan kaki ke atas melewati dua tali yang paralel, dan rintangan tersebut dapat dikombinasikan dengan urutan lompat dengan jarak pendek dan panjang.
- 3) Latihan loncat katak dilakukan dengan menirukan gerakan meloncat berbagai Binatang seperti katak, kanguru, kelinci.
- 4) Lompat jauh gaya jongkok adalah hasil kecepatan horizontal yang dibuat dari awalan dengan daya vertikal yang dihasilkan dari kekuatan kaki tolak dengan menggunakan gaya jongkok.
- 5) Siswa yang diteliti adalah siswa kelas VI semester genjil di SD Negeri 2 Toman tahun pelajaran 2023/2024.

1.3. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, penulis tertarik mengadakan penelitian yang berjudul

- 1) model pembelajaran *Problem Based Learning (PBL)*

- 2) menggunakan lompat tali dua rintangan
- 3) lompat katak hasil lompat jauh siswa putra kelas VI di SD Negeri 2 Toman."

1.4. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian, maka dapat dibuat rumusan masalah, yaitu:

- 1) Adakah pengaruh Model *Pembelajaran Problem Based Learning (PBL)* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VI SD Negeri 2 Toman Tahun Pelajaran 2023 / 2024
- 2) Adakah pengaruh Pembelajaran lompat tali dua rintangan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VI SD Negeri 2 Toman Tahun Pelajaran 2023 / 2024
- 3) Adakah pengaruh Pembelajaran Loncat Katak terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VI SD Negeri 2 Toman Tahun Pelajaran 2023 / 2024

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah

- 1) Adakah pengaruh Model *Pembelajaran Problem Based Learning (PBL)* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VI SD Negeri 2 Toman Tahun Pelajaran 2023 / 2024
- 2) Adakah pengaruh Pembelajaran lompat tali dua rintangan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VI SD Negeri 2 Toman Tahun Pelajaran 2023 / 2024
- 3) Adakah pengaruh Pembelajaran Loncat Katak terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VI SD Negeri 2 Toman Tahun Pelajaran 2023 / 2024

untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran (*PBL*) menggunakan lompat tali dua rintangan dan lompat katak hasil lompat jauh siswa putra kelas VI di SD Negeri 2 Toman.

1.6. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan oleh peneliti dari pelaksanaan penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Bagi siswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan informasi untuk menambah pengetahuan dan pemahaman tentang berbagai metode pelatihan sehingga dapat meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok.
- 2) Bagi guru, hasil penelitian ini sebagai pedoman atau acuan dalam mengajar dan melatih siswa yang memiliki potensi pada cabang olahraga atletik nomor lompat jauh gaya jongkok, sehingga dapat berkembang secara optimal.
- 3) Bagi sekolah, hasil penelitian ini memberikan sumbangan untuk perkembangan cabang olahraga atletik nomor lompat jauh gaya jongkok agar dapat berjalan sesuai harapan terutama di SD Negeri 2 Toman.