

BAB I

PEENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani sebagai komponen pendidikan secara keseluruhan telah diketahui oleh banyak kalangan. Namun, dalam pelaksanaannya pengajaran pendidikan jasmani berjalan belum efektif seperti apa yang diharapkan oleh semua orang. Pembelajaran pendidikan jasmani cenderung tradisional. Model pembelajaran pendidikan jasmani tidak harus terpusat pada guru tetapi pada siswa. Tahapan pembelajaran harus disesuaikan dengan perkembangan yang dimiliki oleh peserta didik yang menerimanya, isi dan urusan materi serta cara penyampaian harus disesuaikan sehingga menarik minat dan menyenangkan hati para peserta didik, sasaran pembelajaran ditujukan bukan hanya mengembangkan keterampilan olahraga, tetapi juga perkembangan pribadi anak seutuhnya.

Dalam undang-undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional Pasal 1 Ayat 11 : Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, ketereampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani.

Berdasarkan undang-undang di atas olahraga pendidikan jasmani dilakukan untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani. Olahraga pendidikan jasmani juga dapat dilakukan oleh setiap orang

maupun lembaga pendidikan untuk meningkatkan kesehatan, kemampuan berolahraga dan menumbuhkan sportifitas yang ada di dalam dirinya.

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan suatu bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan umum. Lewat program pendidikan jasmani dan olahraga dapat diupayakan peranan pendidikan jasmani dan olahraga untuk mengembangkan kepribadian individu. Sumbangan nyata dalam pendidikan jasmani dan olahraga adalah untuk mengembangkan keterampilan psikomotor. Karena itu posisi pendidikan jasmani dan olahraga menjadi unik, sebab berpeluang lebih banyak dari pada mata pelajaran lainnya untuk membina keterampilan. Hal ini sekaligus mengungkapkan kelebihan pendidikan jasmani dan olahraga dari pelajaran-pelajaran lainnya.

Ada tiga hal penting yang bisa menjadi sumbangan unik dari pendidikan jasmani dan olahraga, yaitu : (1) meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan siswa, (2) meningkatkan terkuasainya keterampilan fisik yang kaya dan (3) meningkatkan pengertian siswa dalam prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam praktek.

Secara umum manfaat pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah mencakup sebagai berikut, adalah : (1) memenuhi kebutuhan anak akan gerak, (2) mengenalkan anak pada lingkungan dan potensi dirinya, (3) menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna, (4) menyalurkan energi yang berlebihan dan (5) merupakan proses pendidikan secara serempak baik fisik,mental, maupun emosional.

Tujuan pendidikan jasmani adalah memberikan kesempatan kepada anak untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak, baik dalam aspek fisik, mental, sosial, emosional dan mmoral. Singkatnya pendidikan jasmani dan olahraga bertujuan untuk mengembangkan potensi setiap anaksetinggi-tingginya.

Dalam pendidikan jasmani banyak cabang olahraga yang terdapat di dalamnya, salah satunya adalah cabang olahraga atletik. Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang sering di perlombakan, salah satunya adalah Lompat jauh. Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat ke depan atas dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang di lakukan dengan cepat dan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Caranya yaitu dengan berlari sekuat mungkin lalu melakukan tolakkan tepat pada papan tolakan sekuat-kuatnya, lalu setelah itu gerakan melayang di udara serta menjaga keseimbangan tubuh saat mendarat di bak pasir yang telah disediakan agar dapat terjatuh dengan baik. Dalam proses pelaksanaan pembelajaran lompat jauh guru harus dapat mengajarkan keterampilan teknik dan strategi permainan suatu olahraga dengan benar, supaya para peserta didik dapat melakukannya dengan baik.

Keterampilan merupakan suatu karakteristik umum dari seseorang yang berhubungan dengan pengetahuan dan keterampilan yang diwujudkan melalui tindakan. Keterampilan dasar mengajar pada dasarnya adalah berupa bentuk-bentuk Perilaku bersifat mendasar dan khususnya yang harus dimiliki oleh

seorang guru sebagai modal awal untuk melaksanakan tugas-tugas pembelajarannya secara terencana dan profesional.

Teknik merupakan salah satu komponen prestasi olahraga yang merupakan ciri atau karakteristik suatu cabang olahraga dan oleh sebab itu harus dipersiapkan sebaik mungkin. Penguasaan teknik yang baik akan dapat menghemat dan mengoptimalkan kondisi fisik. Hal ini berarti penguasaan teknik yang baik akan dapat membantu menghemat penggunaan tenaga. Ini berarti semakin baik penguasaan teknik suatu cabang olahraga maka semakin hemat dalam pemakaian tenaga yang di keluarkan.

Sebagai guru olahraga kita harus memiliki keterampilan dalam setiap bidang olahraga, terutama pada teknik-teknik dasarnya, dengan memiliki keterampilan serta teknik dasar tersebut guru sangat diharapkan dapat memberikan contoh yang terbaik untuk para peserta didik dalam melakukan olahraga, terutama pada teknik dasar lompat jauh supaya peserta didik dapat melakukan teknik dasar disetiap cabang olahraga dengan baik, sehingga peserta didik mampu mencapai tujuan yang diinginkan dalam proses pembelajaran teknik dasar lompat jauh.

Adapun KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang harus di capai oleh siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Di sini peneliti mengetahui berapa nilai yang harus diperoleh oleh peserta didik untuk mendapatkan ketuntasan, menurut guru olahraga yang ada di SMA LKMD Sukaramai Kabupaten Kampar adalah siswa harus mencapai nilai 78 (tujuh puluh delapan), nilai ini berguna untuk mengantisipasi supaya nilai para peserta didik tidak terlalu rendah ketika

mendapatkan persaingan di sekolah-sekolah lain. Untuk mendapatkan nilai yang sudah ditentukan tersebut siswa dituntut agar bisa melakukan gerakan serta teknik dasar yang benar, terutama dalam pembelajaran lompat jauh yang akan peneliti lakukan, dalam melakukan lompat jauh siswa harus mencapai batas kejauhan yang telah di tentukan oleh guru olahraga.

Tetapi pada kenyataannya kejadian yang dilihat oleh peneliti pada saat proses pembelajaran di lapangan tidak seperti apa yang diharapkan. Di dalam melakukan pembelajaran lompat jauh peneliti melihat bahwa para peserta didik masih banyak yang belum memiliki keterampilan teknik dasar dalam lompat jauh, sehingga lompatan yang dihasilkan pada saat mendarat tidak sesuai dengan apa yang diharapkan oleh seorang guru.

Oleh karena itu peneliti ingin meningkatkan keterampilan teknik dasar lompat jauh pada peserta didik dengan menggunakan metode bermain, karena dengan metode bermain akan mampu membuat siswa senang mengikuti pembelajaran yang disampaikan oleh gurunya, tujuan dalam metode bermain ini adalah supaya siswa mampu menguasai teknik dasar lompat jauh dengan benar. Metode bermain yang di gunakan adalah metode yang mengutamakan teknik belajar supaya dapat mencapai sasaran pelajaran yang diinginkan.

Metode adalah cara sistematis dan berfikir secara baik untuk mencapai tujuan, prinsip dan praktek-praktek pengajaran, metode juga dapat dikatakan sebagai suatu siasat atau usaha yang diberikan kepada para peserta didik untuk dapat mencapai pembelajaran yang diharapkan. Sedangkan bermain adalah sebuah fenomena yang berkembang secara menyeluruh di dalam masyarakat, setiap orang

bermain setiap harinya, meskipun begitu bermain di dalam ruang lingkup sekolah masih terasa terlarang.

Dalam penelitian ini metode bermain adalah suatu aktivitas yang diberikan kepada peserta didik, aktivitas tersebut adalah aktivitas yang membuat mereka senang dan tidak membosankan, meskipun begitu aktivitas atau metode ini memiliki hubungan untuk meningkatkan keterampilan peserta didik dalam melakukan lompat jauh. Untuk melakukan metode ini peneliti menggunakan bahan yang aman dan mudah diperoleh yaitu adalah kerdus yang terbuat dari bahan yang tidak terlalu keras.

Dalam observasi yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa masih banyak siswa yang belum bisa melakukan pembelajaran lompat jauh secara maksimal. Adapun masalah yang penulis ketahui yaitu : (1)siswa kurang maksimal dalam melakukan lompat jauh, hal ini di sebabkan karena masih banyak siswa yang belum menguasai teknik dasar lompat jauh, (2) siswa kurang serius dan merasa malu dalam melakukan pembelajaran lompat jauh, sehingga masih banyak yang kurang tepat dalam melakukan tolakan, (3) siswa masih ragu-ragu dalam melakukan lompat jauh, karena prasarana yang kurang mendukung.

Berdasarkan uraian di atas, penulis melakukan penelitian dengan judul **“upaya meningkatkan keterampilan teknik dasar lompat jauh melalui metode bermain pada siswa kelas X 2 SMA LKMD Sukaramai Kabupaten Kampar”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka identifikasi masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah :

1. Siswa kurang maksimal dalam melakukan lompat jauh, hal ini disebabkan karena masih banyak siswa yang belum menguasai teknik dasar lompat jauh.
2. Siswa kurang serius dan masih merasa malu dalam melakukan pembelajaran lompat jauh, sehingga masih banyak yang kurang tepat saat melakukan tolakan.
3. Siswa masih ragu-ragu dalam melakukan lompat jauh karena prasarana yang kurang mendukung.

C. Pembatasan Masalah

Melihat permasalahan yang terjadi dalam masalah ini serta keterbatasan tenaga dan waktu yang tersedia, maka peneliti membatasi masalah yaitu : siswa kurang maksimal dalam melakukan lompat jauh, hal ini disebabkan karena masih banyak siswa yang belum menguasai teknik dasar lompat jauh.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, identifikasi masalah, pembatasan masalah, maka secara spesifik dapat dikemukakan rumusan masalah yang diteliti adalah : Bagaimanakah upaya meningkatkan keterampilan teknik dasar lompat jauh melalui metode bermain pada siswa kelas X 2 SMA LKMD Sukaramai Kabupaten Kampar ?

E. Tujuan Peneliti

Berdasarkan perumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar lompat jauh melalui metode bermain pada siswa kelas X 2 SMA SMA LKMD Sukaramai Kabupaten Kampar

F. Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini diharapkan memperoleh manfaat antara lain :

1. Bagi siswa, untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar lompat jauh.
2. Bagi guru, dapat mmenciptakan beberapa model dalam pembelajaran lompat jauh.
3. Bagi sekolah, dapat meningkatkan prestasi sekolah yang dapat dilihat dari peningkatan hasil belajar siswa.
4. Bagi peneliti, sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana.
5. Bagi fakultas, dapat dijadikan sebagai contoh penelitian oleh mahasiswa.