

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan suatu proses pendidikan yang berhubungan dengan upaya-upaya mengembangkan seluruh potensi gerak dan perilaku siswa secara seimbang, termasuk didalamnya mengembangkan aspek kognitif. Melalui pelaksanaan program pendidikan jasmani yang teratur, perkembangan hidup siswa akan semakin tumbuh sempurna, bukan hanya pertumbuhan dan perkembangan tubuhnya saja, melainkan juga keadaan emosi, mental, tanggungjawab dan hubungan sosialnya menjadi lebih baik karena mampu berinteraksi melalui sikap dan perilaku yang terjadi di lingkungan sekolah dan dalam kehidupan siswa di lingkungan masyarakat tempat tinggalnya.

Menurut Mahendra (2003:13) bahwa Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan. Tujuan pembelajaran pendidikan jasmani itu harus mencakup tujuan dalam domain psikomotorik, domain kognitif, dan tak kalah pentingnya domain efektif.

Tujuan pendidikan jasmani di atas akan memerlukan waktu yang cukup banyak untuk mempelajari dan menguasainya. Karena Pendidikan Jasmani diadakan untuk memberikan kesempatan mempelajari berbagai kegiatan yang

membina aspek mental, sosial, emosional, dan fisik sekaligus mengembangkan potensi siswa.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang diajarkan disekolah memiliki peran yang sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis.

Menurut Gusril (2008:1) mengemukakan: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah: jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa.

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang diajarkan di Sekolah Dasar (SD) sangat besar artinya bagi perkembangan dan pertumbuhan baik fisik maupun mental. Ini disebabkan karena tingkatan pendidikan dasar merupakan pondasi untuk mencapai pendidikan lebih tinggi. Oleh sebab itu, pendidikan dasar harus benar-benar kokoh dan dapat mengantisipasi perkembangan zaman.

Pembelajaran Penjasorkes diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik. Kegiatan pembelajaran adalah suatu proses komunikasi yang harus diciptakan melalui tukar menukar pesan

atau informasi seorang guru kepada anak didik sehingga dapat diserap dan dihayati pesan dari pembelajaran. Pembelajaran dapat berjalan baik apabila didukung dengan sarana prasarana yang memadai, metode belajar yang digunakan serta keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran. Namun sebaliknya, pembelajaran tidak akan berjalan lancar apabila tidak didukung dengan sarana prasarana, metode belajar yang monoton, serta ketidakaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran.

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. Dalam atletik terdapat nomor olahraga yaitu jalan, lari, lompat dan lempar.

Menurut Mitranto dan Slamet (2010:21), atletik dapat dikatakan sebagai induk dari semua cabang olahraga. Dalam atletik terdapat berbagai gerak dasar yang terdiri atas lari, lompat, dan lempar. Gerakan lari, lompat, dan lempar yang merupakan gerak dasar yang terdapat dalam berbagai cabang olahraga.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik, Lompat jauh merupakan gerakan melompat, melayang dan mendarat sejauh-jauhnya, serta merupakan salah satu materi yang terdapat dalam kurikulum yang diajarkan pada jenjang pendidikan.

Menurut Aip Syarifudin (1992:73), teknik dasar dalam lompat jauh yaitu: (1) Awalan atau ancang-ancang adalah gerakan permulaan untuk

mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan lompatan. Kecepatan yang diperoleh dari hasil awalan ini disebut dengan kecepatan horisontal, yang sangat berguna untuk membantu kekuatan tolakan ke atas, ke depan (pada lompat jauh atau lompat jangkit). (2) Tumpuan/tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horisontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat. Tumpuan dapat dilakukan dengan baik dengan menggunakan kaki kiri maupun kanan, tergantung kaki mana yang lebih dominan. (3) Melayang di udara. Sikap badan di udara harus diusahakan melayang selama mungkin di udara serta dalam keadaan seimbang dan yang paling penting pada saat melayang ini adalah melawan rotasi putaran yang timbul akibat dari tolakan. Selain itu juga untuk mendapatkan posisi mendarat yang paling ekonomis dan efisien. (4) Sikap Mendarat. Melakukan pendaratan adalah bagian akhir dari lompat jauh. Keberhasilan dalam lompat jauh terletak pada pendaratan. Pada pendaratan yang mulus akan berpengaruh terhadap jarak, keselamatan dan keindahan.

Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan aktor penting yang sangat berpengaruh terhadap proses pembelajaran lompat jauh di sekolah. Kemampuan penguasaan materi pembelajaran lompat jauh harus dimiliki oleh guru pendidikan jasmani agar dapat mengetahui pembelajaran secara luas dan mendalam yang memungkinkan membimbing siswa memenuhi standar kompetensi yang ditetapkan dalam standar pendidikan nasional. Dalam menyampaikan materi pembelajaran lompat jauh guru pendidikan jasmani harus mampu untuk berkomunikasi dan bergaul secara

efektif dengan siswa pada proses pembelajaran sehingga materi yang disampaikan bisa dipahami dengan benar.

Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus memiliki kemampuan mengelola pembelajaran, perencanaan, pelaksanaan pembelajaran, dan evaluasi hasil belajar pembelajaran lompat jauh dengan baik. Akan tetapi, kondisi dunia pendidikan sekarang ini, sedang mengalami pandemic covid 19, sehingga proses pembelajaran penjasorkes haruslah dilakukan secara *online* atau jarak jauh.

Pada waktu akan melakukan lompatan, kecepatan yang diperoleh dari hasil awalan ini disebut dengan kecepatan horisontal, yang sangat berguna untuk membantu kekuatan tolakan ke atas, ke depan (pada lompat jauh atau lompat jangkit). (2) Tumpuan/tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horisontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat. Tumpuan dapat dilakukan dengan baik dengan menggunakan kaki kiri maupun kanan, tergantung kaki mana yang lebih dominan. (3) Melayang di udara. Sikap badan diudara harus diusahakan melayang selama mungkin di udara serta dalam keadaan seimbang dan yang paling penting pada saat melayang ini adalah melawan rotasi putaran yang timbul akibat dari tolakan. Selain itu juga untuk mendapatkan posisi mendarat yang paling ekonomis dan efisien. (4) Sikap Mendarat. Melakukan pendaratan adalah bagian akhir dari lompat jauh. Keberhasilan dalam lompat jauh terletak pada pendaratan. Pada pendaratan yang mulus akan berpengaruh terhadap jarak, keselamatan dan keindahan.

Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan aktor penting yang sangat berpengaruh terhadap proses pembelajaran lompat jauh di sekolah. Kemampuan penguasaan materi pembelajaran lompat jauh harus dimiliki oleh guru pendidikan jasmani agar dapat mengetahui pembelajaran secara luas dan mendalam yang memungkinkan membimbing siswa memenuhi standar kompetensi yang ditetapkan dalam standar pendidikan nasional. Dalam menyampaikan materi pembelajaran lompat jauh guru pendidikan jasmani harus mampu untuk berkomunikasi dan bergaul secara efektif dengan siswa pada proses pembelajaran sehingga materi yang disampaikan bisa dipahami dengan benar.

Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus memiliki kemampuan mengelola pembelajaran, perencanaan, pelaksanaan pembelajaran, dan evaluasi hasil belajar pembelajaran lompat jauh dengan baik. Akan tetapi, kondisi dunia pendidikan sekarang ini, sedang mengalami pandemic covid 19, sehingga proses pembelajaran penjasorkes haruslah dilakukan secara *online* atau jarak jauh.

Berdasarkan ulasan di atas, maka penulis berkeinginan untuk meneliti tentang proses pembelajaran lompat jauh pada masa pandemic untuk siswa kelas V SD GMT Bolok.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Belum diketahui proses pembelajaran penjasorkes untuk siswa kelas V di SD GMT Bolok pada masa pandemic covid 19.
2. Belum diketahui Proses Pembelajaran lompat jauh untuk siswa kelas V di SD GMT Bolok pada masa pandemic.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka penulis membatasi masalah untuk menjadi fokus peneltian adalah Proses Pembelajaran Lompat Jauh Pada Masa Pandemic Untuk Siswa Kelas V SD GMT Bolok.

D. Rumusan Masalah

Sesuai dengan batasan masalah terseebut, maka yang menjadi rumusan masalah dalam peneltian ini adalah Bagaimana Proses Pembelajaran Lompat Jauh Pada Masa Pandemic Untuk Siswa Kelas V SD GMT Bolok?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari peneltian ini adalah untuk mengetahui Proses Pembelajaran Lompat Jauh Pada Masa Pandemic Untuk Siswa Kelas V SD GMT Bolok.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat akademis

- a. Hasil penelitian ini bermanfaat untuk menambah wawasan tentang proses pembelajaran Lompat Jauh pada masa pandemic covid 19.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat disumbangkan kepada FKIP UKAW Kupang khususnya program studi PJKR, guna memperkaya bahan penelitian, sumber bacaan dan Sebagai bahan acuan bagi peneliti selanjutnya dan memberikan
- c. Sumbangi bagi pembaca tentang proses pembelajaran lompat jauh pada masa pandemic covid 19.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi sekolah, agar dapat memfasiliasi siswa dalam proses pembelajaran di masa pandemic covid 19.
- b. Bagi guru agar lebih berkreaitif dalam proses pembelajaran Penjasorkes di masa pandemic covid 19.
- c. Bagi orangtua agar dapat memberikan motivasi bagi siswa dalam proses pembelajaran di masa pandemic covid 19.