

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan (penjasorkes) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Undang-Undang Nomor. 20 Tahun 2003 Bab I Pasal I, tentang sistem pendidikan nasional, yang di maksud pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara.

Menurut pendapat Djumidar (2001:12.42) Lompat jauh gaya jongkok merupakan gerakan lompat yang pada saat di udara (melayang), kaki ayun/bebas diayunkan jauh ke depan dan pelompat mengambil suatu posisi langkah yang harus dipertahankan selama mungkin. Dalam tahap pertama

saat melayang, tubuh bagian atas dipertahankan agar tetap tegak dan gerakan lengan mengayun dari depan atas terus kebawah dan kebelakang. Dalam persiapan untuk mendarat, kaki tumpu dibawa ke depan, sendi lutut kaki ayun diluruskan dan badan dibungkukkan ke depan bersamaan kedua lengan diayunkan cepat kedepan pada saat mendarat.

Latihan loncat melewati kotak adalah latihan meloncat kedepan melewati kotak yang sudah disiapkan dengan menggunakan kedua kaki bersama-sama. Adapaun gerakannya sebagai berikut: sikap awal berdiri dengan rileks, kepala dan tubuh tegak lengan lepas kebawah mengimbangi gerakan kaki, lutut sedikit ditekuk. Latihan melewati kotak gerakan saat akan meloncat, gerakan saat melayang diatas kotak. Gerakan dari sikap awal kemudian menolak kaki bersama-sama meloncat kedepan dengan melewati kotak didepannya secara berurutan, gerakan diulang-ulang sesuai dengan repetisi yang diharapkan. Pendaratan menggunakan kedua kaki tumpu bersama-sama lutut agak ditekuk dan jatuh mengeper. Beban dalam latihan loncat melewati kotak meliputi penambahan beban secara meningkat sesuai dengan program latihan.

Djumidar (2007:6.1) Gerakan Lompat dan Loncat merupakan upaya peningkatan kondisi fisik anak sekaligus merangsang daya ledak pada kaki. Dengan demikian lompat dan loncat merupakan Gerakan yang dilakukan oleh seorang dalam upaya Meningkatkan kondisi fisik sekaligus untuk merangsang daya ledak pada kaki, dengan mengarah ke depan, belakang, samping kiri, atau kanan, atas, bawah, dan berputar. Dalam lompat

jauh terdapat beberapa macam gaya atau sikap badan pada saat melayang di udara. Menurut Soegito dkk: (1993:143) menyebutkan ada tiga cara sikap melayang yaitu : (1) Gaya jongkok , (2) Gaya Menggantung/*hang style* , (3) Gaya berjalan di udara. Gaya lompat jauh yang paling sederhana untuk diajarkan pada pemula, pada siswa adalah lompat jauh gaya jongkok. Adapun teknik dasar dalam lompat jauh meliputi awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat. Pengaruh kondisi fisik akan terlihat pada kecepatan pelompat ketika melakukan awalan dan kekuatan tolakan pada lompat jauh. Sedangkan keserasian gerak awal dan tolakan sangat tergantung pada kemampuan tekniknya. Apabila kecepatan lari awalan dan kekuatan menolak ini dilakukan dengan teknik yang baik, maka hasil lompatannya pun baik pula.

Berdasarkan hasil observasi dan informasi yang diperoleh dari salah satu guru penjas di SMP Swasta Swadaya Tarus bahwa kemampuan dalam pembelajaran lompat jauh masih secara umum yang harus menunjukkan hasil yang kurang baik baik. Dalam proses pembelajaran yang sudah berlangsung siswa gerakannya masih tidak sesuai dengan apa yang diharapkan seperti pada saat 1 Awalan: larinya cepat dan setelah mendekati papan tolakan berubah menjadi pelan dan gerakan kaki diperpendek, 2 tolakan : pada saat menolak kaki tidak di atas papan tolakan, tolakannya di belakang maupun melebihi papan tolakan dan menolaknya terkadang menggunakan dua kaki, 3 Mendarat : kaki lurus tidak di tekuk dan jatuhnya berat badan ke belakang. Hal di atas disebabkan masih kurangnya sarana dan prasarana dalam hal ini tidak tersedianya bak lompat sehingga siswa hanya

berlatih atau melakukan lompat jauh Loncat Kotak hanya untuk mendapat nilai praktek dengan memanfaatkan lapangan yang ada di lingkungan sekolah yang dimana siswa /siswi berpartisipasi dalam mengadakan Kotak sederhana sehingga menyebabkan sebagian besar siswa mengeluh dan kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran dan praktek .

Dalam upaya untuk meningkatkan lompat jauh gaya jongkok perlu didukung dengan metode pembelajaran yang tepat. Salah satu metode pembelajaran yang dapat diterapkan adalah bermain. Hal ini senada seperti yang dikemukakan oleh Syamsir Aziz (2003 ,1:4). Bermain adalah suatu kegiatan yang menarik menantang dan yang menimbulkan kesenangan yang unik, baik dilakukan oleh seorang ataupun lebih, yang dilakukan oleh anak-anak atau orang dewasa, tua atau muda, orang miskin atau kaya, laki-laki atau perempuan. Dengan bermain pembelajaran diharapkan akan menjadi menyenangkan, siswa/siswi tidak akan jenuh dan siswa/siswi tidak merasakan bahwa mereka sudah belajar lompat jauh. Bentuk bermain yang akan dilakukan dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh yaitu : lompat dan loncat secara bervariasi menggunakan kotak. Diharapkan dengan permainan tersebut tujuan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dapat tercapai seperti apa yang penulis harapkan. Berdasarkan latar belakang tersebut mendasari penulis mengangkat judul “ **Upaya Meningkatkan Lompat Jauh Gaya Jongkok Metode Latihan Loncat Kotak Pada Pembelajaran PenjasOrkes Di SMP Swasta Swadaya Tarus.**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas diidentifikasi berbagai permasalahan yang berkaitan dengan upaya meningkatkan lompat jauh gaya jongkok:

1. Kemampuan gerak dasar lompat jauh siswa masih rendah sehingga belum dapat melakukan loncat kotak depan, belakang, samping kiri, kanan, atas, bawah, dan berputar dengan baik.
2. Kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.
3. Belum diketahui upaya meningkatkan lompat jauh gaya jongkok permainan loncat kotak/dos.

C. Batasan Masalah

Supaya penelitian ini dapat berjalan sesuai dengan apa yang diharapkan dan peneliti anpun fokus terhadap permasalahan, maka penulis membatasi masalah pada: Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Loncat Kotak/dos Pembelajaran Penjasorkes Di SMP Swasta Swadaya Tarus.

D. Rumusan Masalah

Dengan melihatbatasan masalah di atas. Maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut: “ Bagaimana Upaya Meningkatkan

lompat jauh gaya jongkok loncat kotak Pada Pembelajaran Penjasorkes Di SMP Swasta Swadaya Tarus?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah Untuk Meningkatkan lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Pembelajaran Penjasorkes Di SMP Swasta Swadaya Tarus.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Akademis

- a. Meningkatkan pembelajaran lompat jauh.
- b. Sebagai dasar penelitian.
- c. Menemukan pengetahuan baru meningkatkan lompat jauh melalui metode bermain.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi sekolah

Sekolah meningkatkan lebih baik dalam pembelajaran penjasorkes melalui permainan loncat kotak yang di harapkan dapat menjadi informasi atau masukan tentang cara menangani masalah dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes bagi guru.

b. Bagi siswa

Dapat mengetahui seberapa kemampuan gerak dasar lompat jauh melalui permainan loncat kotak pada pembelajaran penjasorkes,

sehingga diharapkan akan lebih giat dalam upaya meningkatkan hasil belajar kemampuan gerak dasar lompat jauh pada siswa/siswi.

c. Bagi Guru.

Sebagai sarana untuk mengevaluasi keberhasilan dalam tugasnya sehingga guru akan memperhatikan dan meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh pada siswa/siswi.