

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan fisik, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental, emosional, sportivitas, spiritual, dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang .Yomsi, Y. F (2016).

Salah satu masalah menarik dalam pelaksanaan lompat jauh adalah menyangkut metode pembelajarannya. Metode pembelajaran yang digunakan sangat berpengaruh terhadap hasil yang dicapai. Dalam praktik pembelajaran lompat jauh disekolah, guru hanya menekankan pada pencapaian hasil, tanpa memiliki proses dan tidak berusaha memperbaiki pelaksanaan dan proses pembelajarannya. Dalam pembelajaran teknik lompat jauh yang dilakukan para guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah pelaksanaannya hanya dilapangan, dan siswa diberikan materi teknik lompat jauh, lalu siswa diarahkan

mempraktikkan secara berulang-ulang dan diukur hasilnya. Tetapi model pembelajaran seperti itu sering kali tidak menarik dan membosankan, sehingga siswa mampu mempelajari gerakanya dan hasilnya pun menjadi kurang optimal. Prasetyo Koko (2016: 196-205).

Berdasarkan hasil observasi saya di SMA Negeri Pantola, dalam kegiatan wawancara tersebut, saya bersama guru penjaskes membahas tentang media pembelajaran lompat jauh karena masih banyak siswa yang kurang berminat untuk mengikuti pembelajaran lompat jauh. Siswa mengikuti pembelajaran lompat jauh tidak efektif, hal ini disebabkan karena adanya rasa bosan dan tidak tertarik dengan proses pembelajaran yang kurang menyenangkan. Maka dari itu peneliti menjadikan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan media yang ada sebagai bentuk penyederhanaan pembelajaran lompat jauh agar siswa dapat melakukan lompat jauh dengan senang dan menyenangkan.

Suatu pelaksanaan pembelajaran atletik, seorang guru penjaskes memanfaatkan alat-alat yang sederhana. Kreatif sangat diperlukan untuk menciptakan ide gerak yang mudah dilakukan oleh siswa. Yang penting dari semuanya adalah faktor kegembiraan pada anak yang menimbulkan suatu kegiatan atletik, sehingga anak dapat menarik minat pada pembelajaran atletik. Dalam suasana yang menggembirakan harus membutuhkan pembelajaran atletik yang menarik permainan. Guru harus mampu menciptakan kegiatan yang disajikan

dalam bentuk tugas-tugas gerak yang mudah dipahami oleh anak sesuai dengan keadaan jiwanya dalam proses pembelajaran. Yudha M. Saputra, (200:5).

Lompat jauh merupakan salah satu aktivitas pembelajaran kemampuan daya gerak yang dilakukan dari satu tempat ketempat lainnya, gerakan melompat merupakan salah satu bentuk gerakan lokomotor. Dalam membina dapat meningkatkan aktivitas pengembangan kemampuan daya gerak siswa, sehingga guru penjaskes dapat merencanakan bentuk-bentuk gerakan yang menarik bagi siswa, dengan pendekatan bermain menjadi kunci bagi siswa sekolah dasar memiliki karakteristik belajar sambil bermain. Pengembangan tentang keterampilan gerak dominan pada gerakan melompat membantu guru dalam mengembangkan kemampuan siswa secara optimal. Dapat di pahami bahwa, siswa sering mengalami cedera, untuk itu guru harus lebih teliti dalam berbagai gerakan yang dilakukan oleh siswa. Secara umum, gerakan melompat dapat dikelompokkan menjadi dua bagian, yaitu: Lompat jauh dan lompat tinggi. Kedua jenis lompat ini dilakukan menggunakan satu kaki tolakan. Agus, Rachmi Marsheilla (2019:186-197).

Sebenarnya tidak sulit untuk mendorong siswa dalam melakukan aneka lompatan hanya dengan menggunakan tanda-tanda di tanah dan pola-pola garis dilantai cukup merangsang anak untuk bergerak, dengan tanda-tanda sederhana sudah dapat menciptakan permainan lompat-lompat di halaman sekolah. Di arena ini tersedia kesempatan untuk menghadapi tantangan yang merangsang gerak

dengan menggunakan peralatan seperti tali skipping, dan lompat kardus. Penyusunan alat-alat sederhana itu dapat membangkitkan gairah untuk melakukan dasar atletik.

Menjadi seorang guru penjas kes harus mencoba mengadakan pembelajaran yang tertarik untuk siswa sehingga siswa aktif dalam proses pembelajaran. Siswa akan merasa senang, tertarik, berminat dan tidak jenuh mengikuti proses pembelajaran penjas kes khususnya materi lompat jauh gaya jongkok. Sehingga dapat melaksanakan teknik lompat jauh gaya jongkok. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengambil judul tentang **“Proses Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Pantola”**

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada diatas, maka diidentifikasi beberapa penyebab masalah yaitu:

1. Kurangnya minat siswa dalam Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok.
2. Siswa mengalami kesulitan dalam melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok.
3. Siswa cenderung bosan melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok tanpa media atau alat bantu yang mendukung.
4. Belum diketahui proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penulis membatasi masalah sebagai berikut: Proses Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Pantola.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana Proses Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Pantola?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah: Untuk Mengetahui Proses Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Pantola.

### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dalam pembelajaran adalah sebagai berikut:

#### 1. Manfaat Teoritis

- a. Pentingnya mengembangkan media pembelajaran untuk meningkatkan proses pembelajaran.

b. Meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi peserta didik.

Membuat Peserta didik senang mengikuti pembelajaran penjasorkes dan lebih menarik minat siswa dalam menguasai teknik lompat jauh gaya jongkok.

b. Bagi Peneliti

Untuk memperoleh gambaran secara fakta dalam proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok secara optimal pada siswa kelas XI SMA Negeri Pantola.