

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani sebagai komponen pendidikan secara keseluruhan telah disadari oleh banyak kalangan. Pendidikan jasmani adalah satu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara saksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa.

Pendidikan jasmani bukan hanya merupakan aktivitas pengembangan fisik secara terisolasi, akan tetapi harus berada dalam konteks pendidikan secara umum. Sudah barang tentu proses tersebut dilakukan dengan sadar dan melibatkan interaksi sistematis antar pelakunya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses aktivitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, meningkatkan kemampuan dan keterampilan kecerdasan serta pembentukan watak bagi setiap warga negara, yang dilakukan oleh lembaga pendidikan.

Pendidikan jasmani dapat disimpulkan suatu proses pendidikan yang bertujuan mengembangkan hidup dan kehidupan manusia dari anak-anak atau anak muda untuk meningkatkan pengembangan manusia.

Kegiatan belajar mengajar dalam pelajaran pendidikan jasmani amat berbeda pelaksanaannya dari pembelajaran mata pelajaran lain. Pendidikan jasmani adalah “pendidikan melalui aktivitas jamani”. Dengan berpartisipasi dalam aktivitas fisik, siswa dapat menguasai keterampilan dan pengetahuan, mengembangkan apresiasi estetis, mengembangkan keterampilan generic

serta nilai dan sikap yang positif, dan memperbaiki kondisi fisik untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani.

Memang pada dasarnya program jasmani memiliki kepentingan yang relatif sama dengan program pendidikan lainnya dalam hal ranah pembelajaran, yaitu sama-sama mengembangkan tiga ranah utama, psikomotor, afektif dan kognitif. Namun demikian, ada satu kekhasan dan keunikan dari program penjas yang tidak dimiliki oleh program pendidikan, yaitu dalam hal pengembangan wilayah psikomotor, yang biasanya dikaitkan dengan tujuan mengembangkan kebugaran jasmani anak dan pencapaian keterampilan gerakannya.

Penyelenggaraan program pendidikan jasmani hendaknya mencerminkan karakteristik program pendidikan jasmani itu sendiri, yaitu "*Developmentally Appropriate Practice*" (DAP). Artinya bahwa tugas ajar yang disampaikan harus memperhatikan perubahan kemampuan atau kondisi anak, dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut. Dengan demikian tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan dan tingkat kematangan anak didik yang diajarnya. Perkembangan atau kematangan dimaksud mencakup fisik, psikis dan keterampilannya.

Pengajaran khususnya dalam pendidikan jasmani dapat di pandang sebagai seni dan ilmu (*art and science*). Sebagai seni, pengajaran hendaknya dipandang sebagai proses yang menuntut intuisi, kreativitas, dan ekspresi dari guru. Ini berarti guru memiliki kebebasan dalam mengambil keputusan dan tindakan proses pembelajaran selama dapat dipertanggung jawabkan sesuai dengan pandangan hidup dan etika yang berlaku.

Atletik menjadi salah satu kegiatan yang disukai dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani di SMA. Dalam setiap kegiatan pendidikan jasmani guru selalu menggunakan atletik sebagai pembuka, inti, atau penutup kegiatan belajar mengajar. Kenyataan ini menjadi bukti bahwa atletik memiliki nilai lebih khususnya dalam pembentukan kualitas fisik siswa agar berkembang lebih prima dan dinamis.

Atletik memiliki beberapa gerak dasar yang harus dikuasai oleh siswa. Ada tiga gerak dasar yang harus dikuasai siswa dalam atletik yaitu ; lari, lempar dan lompat. Ketiga jenis kemampuan ini mutlak harus dikuasai oleh siswa, guru harus memberikan berbagai bentuk latihan yang sesuai dengan tingkat kemampuan siswa SMA.

Mengingat betapa pentingnya atletik bagi pendidikan siswa SMA, perlu kiranya guru mengupayakan model baru perkembangan agar dapat dikembangkan kearah yang lebih menarik dan menyenangkan para siswa. Guru perlu berusaha seoptimal mungkin dalam merancang bentuk – bentuk kegiatannya. Tanpa upaya maksimal mustahil pembelajaran atletik semakin efektif. Bahkan, justru akan lebih menunjuk sikap, negatif, dan kebosanan siswa terhadap kegiatan atletik yang terkesan monoton.

Sebenarnya dalam pembelajaran atletik tidak dibutuhkan peralatan yang mutakhir. Dengan peralatan yang sederhana sekalipun pembelajaran itu bisa hidup dan mencapai tujuan. Guru harus mampu memanfaatkan berbagai ruang yang ada dilingkungan sekolah dan alat yang digunakanpun cukup berupa alat-alat yang dimodifikasi oleh guru dan siswa secara bersama-sama.

Bermain merupakan salah satu cara untuk mendorong pembelajaran pada anak. Bermain adalah pengalaman belajar yang sangat berharga untuk anak. Penguasaan keterampilan gerak dasar dapat dikembangkan melalui kegiatan bermain. Hal ini dapat kita amati, misalnya pada saat anak yang berlari kejar-kejaran untuk menangkap temannya. Pada awalnya ia belum terampil untuk berlari. Dengan bermain kejar-kejaran, maka anak kian berminat untuk melakukannya, sehingga ia menjadi lebih terampil dalam berlari.

Apabila anak terampil berlari, melempar dan melompat, maka ia lebih siap untuk menekuni bidang olahraga tertentu, jika tiba saatnya, ia matang melakukannya. Anak akan terampil melakukan kegiatan tersebut, dan ia lebih percaya diri dan merasa mampu melakukan kegiatan yang sulit.

Kegiatan-kegiatan yang corak dengan perilaku atletik. Atletik memiliki kegiatan yang khas yakni jalan, lari, lempar dan lompat. Kegiatan ini

merupakan batu pondasi bagi keterampilan anak dalam bermain. Khususnya dilingkungan persekolahan perlu ditata secara serius mengenai kegiatan atletik yang mengandung suasana permainan.

Lompat jangkit merupakan salah satu cabang dari Atletik. Lompat jangkit juga sering di katakan dengan lompat jingkat. Unsur-unsur lompat jangkit sama dengan lompat jauh dan lompat tinggi. Perbedaannya hanyalah pada lompat jangkit sebelum melakukan tolakan untuk melompat didahului dengan melakukan tolakan untuk berjingkat dan melangkah. Lompat jangkit juga terdiri dari rangkaian gerak yang berurutan dan terpadu. Sedangkan rangkaian urutan gerakannya secara lengkap dimulai dari awalan, jingkat, melangkah, dan melompat.

Lompat jangkit adalah salah satu materi pembelajaran penjaskes di Sekolah Menengah Atas Negeri 01 Kendawangan Kabupaten Ketapang. Berdasarkan hasil pengamatan pada waktu praktek pengajaran lapangan dan hasil observasi, banyak siswa yang tidak tahu lompat jangkit, rangkain gerakan lompat jangkit. Kondisi yang dialami siswa dalam penguasaan dan pemahaman teknik dasar lompat jangkit masih belum mencapai kriteria ketuntasan minimum (KKM) yaitu 75. Sebanyak 38,9 % terdiri dari 14 siswa sudah mencapai KKM dan 61,1 % terdiri dari 22 siswa belum mencapai KKM.

Perlu sebuah metode yang pas dan menarik dalam pembelajaran lompat jangkit ini yang dapat membuat siswa bisa mengenal lompat jangkit dan memahami setiap rangkaian gerakan dari lompat jangkit yang terdiri dari jingkat, melangkah, dan melompat. Sehingga ketika mereka melakukan rangkaian gerakan lompat jangkit ini mereka sudah bisa menentukan kapan harus memulai tolakan untuk melakukan jingkat, melangkah, dan melompat.

Meningkatkan keterampilan lompat jangkit dengan Metode Bermain adalah salah satu cara mempermudah siswa untuk mengenal lompat jangkit dengan harapan membuat siswa lebih mudah memahami setiap rangkaian gerakan dari lompat jangkit itu sendiri dan dengan metode bermain dapat menjadi solusi pembelajaran yang menyenangkan dan mudah di pahami oleh

siswa. Dan dapat menyelenggarakan program pendidikan jasmani yang mencerminkan karakteristik pendidikan jasmani itu sendiri. Karena dalam permainan lempar tabak ini mempunyai gerak langkah kaki yang hampir sama dengan gerak langkah pada pembelajaran lompat jangkit yaitu menggunakan kaki kiri dan kanan dalam permainannya dan dapat meningkatkan perkembangan anak didik dalam hal keterampilannya. Oleh karena itu peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “ Upaya Meningkatkan Keterampilan Lompat Jangkit dengan Metode Bermain Pada Siswa Kelas XI IPS 1 Sekolah Menengah Atas Negeri 01 Kendawangan Kabupaten Ketapang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :
Bagaimanakah Upaya Meningkatkan Keterampilan Lompat Jangkit dengan Metode Bermain Pada Siswa Kelas XI IPS 1 Sekolah Menengah Atas Negeri 01 Kendawangan Kabupaten Ketapang ?

Berdasarkan permasalahan umum di atas, maka dapat dirumuskan beberapa sub masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana perencanaan keterampilan bermain dapat meningkatkan keterampilan lompat jangkit pada siswa Kelas XI IPS 1 Sekolah Menengah Atas Negeri 01 Kendawangan Kabupaten Ketapang?
2. Bagaimana pelaksanaan keterampilan bermain dapat meningkatkan keterampilan lompat jangkit pada siswa Kelas XI IPS 1 Sekolah Menengah Atas Negeri 01 Kendawangan Kabupaten Ketapang?
3. Apakah terdapat peningkatan keterampilan lompat jangkit melalui Metode Bermain pada siswa Kelas XI IPS 1 Sekolah Menengah Atas Negeri 01 Kendawangan Kabupaten Ketapang ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disebut diatas, maka penelitian tindakan kelas bertujuan untuk meningkatkan keterampilan lompat jangkit dengan metode bermain pada siswa Kelas XI IPS 1 Sekolah Menengah Atas Negeri 01 Kendawangan Kabupaten Ketapang.

Selanjutnya rumusan dari tujuan penelitian ini yang ingin di capai adalah untuk mengetahui:

1. Perencanaan metode bermain untuk meningkatkan keterampilan lompat jangkit pada siswa Kelas XI IPS 1 Sekolah Menengah Atas Negeri 01 Kendawangan Kabupaten Ketapang
2. Pelaksanaan metode bermain untuk meningkatkan keterampilan lompat jangkit pada siswa Kelas XI IPS 1 Sekolah Menengah Atas Negeri 01 Kendawangan Kabupaten Ketapang
3. Penigkatan keterampilan lompat jangkit melalui Metode Bermain pada siswa Kelas XI IPS 1 Sekolah Menengah Atas Negeri 01 Kendawangan Kabupaten Ketapang.

D. Manfaat Penelitian

Setiap penelitian memiliki manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis yang diperoleh dalam penelitian ini :

1. Manfaat Teoritis

Berdasarkan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan maka peneltian tindakan kelas ini dapat meningkatkan minat siswa dalam belajar pendidikan jasmani disekolah khususnya atletik dan dapat meningkatkan keterampilan lompat jangkit pada siswa Kelas XI IPS 1 Sekolah Menengah Atas Negeri 01 Kendawangan Kabupaten Ketapang.

2. Manfaat Praktis

a. Siswa

Hasil penelitian ini bermanfaat bagi siswa yang kurang memahami rangkaian gerak dalam lompat jangkit dan yang bermasalah dalam mengikuti pembelajaran atletik

b. Guru

Melalui penelitian ini guru dapat menerapkan permainan tradisional dalam proses pembelajaran di sekolah dan untuk meningkatkan minat, mengingat kembali permainan tradisional serta dapat meningkatkan minat siswa dalam pembelajaran atletik

c. Sekolah

Hasil penelitian ini membantu memperbaiki pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah khususnya pembelajaran atletik dan dapat dijadikan sarana untuk menambah referensi cara mengajar pendidikan jasmani yang menarik.

E. Ruang Lingkup Penelitian**1. Variabel Penelitian**

Agung Suparno dan R. Syaiful D. Sihombing menerangkan , Variabel adalah suatu simbol yang akan di beri angka atau nilai. Variabel penelitian merupakan bentuk konkrit dari beberapa konsep. Kerangka konsep adalah bentuk abstraksi yang masih memerlukan “penerjemahan” kedalam bentuk praktis. Itu sebabnya pengambilan data penelitian nya akan dilakukan terhadap variabel penelitian. Variabel penelitian dapat diberi nilai berdasarkan ciri-ciri variabel tersebut, misalnya variabel dikotomis, kategoris, diskrit, dan variabel kontinyu.

Menurut Ali Maksum, bahwa variabel adalah suatu konsep yang memiliki keragaman yang menjadi fokus peneitian. Sedangkan konsep itu sendiri adalah abstraksi atau penggambaran dari suatu fenomena atau gejala tertentu. Jika anda meneliti tentang “lompat jangkit”, maka lompat jangkit merupakan sebuah konsep, karena masih berhubungan dengan pendefinisian atau penggambaran istilah lompat jangkit sendiri dan tidak memiliki variasi.

Jadi kesimpulannya adalah variabel penelitian merupakan sebuah konsep yang digunakan dalam sebuah penelitian. Penelitian ini mempunyai dua variabel yaitu variabel masalah dan variabel tindakan.

a. Variabel Masalah

Variabel Masalah adalah sejumlah gejala atau faktor yang menentukan atau mempengaruhi ada atau munculnya gejala lain, Agus Kristiyanto (2010:83). Adapun variabel masalah dalam penelitian ini adalah keterampilan lompat jangkit siswa Kelas XI IPS 1 Sekolah Menengah Atas Negeri 01 Kendawangan Kabupaten Ketapang.

b. Variabel Tindakan

Variabel tindakan adalah variabel yang ada atau munculnya ditentukan atau dioengaruhi oleh variabel masalah, ada atau munculnya variabel ini karena variabel tindakan tertentu. Agus Kristiyanto (2010:83). Adapun variabel tindakan dalam penelitian ini adalah Metode Bermain siswa kelas XI IPS 1 Sekolah Menengah Atas Negeri 01 Kendawangan Kabupaten Ketapang.

2. Definisi Operasional

Menurut Ali Maksun , definisi operasional adalah definisi yang diberikan pada satu variabel dengan cara memberikan arti, atau mendiskripsikan keterangan cara mengukur variabel tersebut.

a. Lompat Jangkit

Lompat jangkit adalah suatu lompatan yang terdiri dari sebuah jingkat (*hop*), sebuah langkah (*step*), dan sebuah lompat (*jump*) yang dilakuka secara berurutan dan terpadu. Sedangkan rangkaian urutan gerakannya secara lengkap dimulai dari awalan, kemudian jingkat, meangkah, diakhiri dengan melompat seperti lompat jauh. Lompat jangkit sering juga dikatakan dengan lompat tiga (*triple jump*). Unsur-unsur pada lompat jangkit sama dengan lompat jauh dan lompat tinggi. Perbedaannya hanyalah, pada lompat jangkit sebelum melakukan tolakan untuk melompat didahului dengan melakukan tolakan untuk berjingkat dan melangkah.

b. Metode Bermain Lempar Tabak

Metode bermain lempar tabak adalah metode bermain yang menggunakan lempar tabak sebagai alat permainan untuk terlaksananya kegiatan belajar mengajar dan proses pendidikan. Dengan bermain lempar tabak, menyebabkan anak secara spontan melakukan gerakan yang mengarah kepada gerakan dari lompat jangkit.

F. Hipotesis Tindakan

Hipotesis adalah dugaan sementara yang diajukan peneliti yang berupa pernyataan-pernyataan yang masih diuji kebenarannya. Apa yang dilakukan peneliti dalam kegiatan penelitiannya adalah melakukan pembuktian hipotesis.

Berdasarkan tujuan penelitian, maka hipotesis tindakan dirumuskan sebagai berikut : Jika Metode Bermain diterapkan, maka dapat meningkatkan keterampilan lompat jangkit siswa Kelas XI IPS 1 Sekolah Menengah Atas Negeri 01 Kendawangan Kabupaten Ketapang.