

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Di Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan 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 aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Dalam pendidikan pasti mempunyai sasaran pedagogis, dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, karena inti pembelajaran pendidikan jasmani adalah gerak insani dalam rangka pembentukan dan pengembangan. Gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alamiah berkembang searah dengan perkembangan zaman. Bergerak bagi anak-anak merupakan suatu kebutuhan yang sangat penting bahkan hampir sebagian dari seluruh waktunya dihabiskan untuk bergerak. Dalam proses pembelajaran anak melakukan berbagai tugas-tugas gerak sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangannya. Sehingga dalam proses perkembangan pendidikan jasmani memiliki muatan belajar gerak yang diarahkan pada pencapaian tujuan fisik dan perkembangan motorik.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, pendidik diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) serta pembiasaan hidup sehat. Oleh karena itu, apabila bentuk-bentuk gerakan yang dimiliki oleh anak-anak tersebut dapat dimanfaatkan dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani dengan baik.

pendidikan jasmani sendiri merupakan salah satu mata pelajaran yang diberikan kepada para peserta didik. Pendidikan jasmani merupakan suatu proses yang diarahkan untuk mendorong, membimbing dan membina kemampuan jasmaniah dan rohaniyah serta kesehatan siswa dan lingkungan hidup agar tumbuh dan berkembang secara harmonis dan optimal sehingga mampu melaksanakan tugas dirinya sendiri dan pembangunan bangsa.

Atletik merupakan salah satu nomor lompat dari cabang olahraga, atletik yang paling populer dan paling sering dilombakan dalam kompetisi kelas dunia, termasuk olimpiade. Di Indonesia sendiri perkumpulan atletik (PASI/ Persatuan Atletik Seluruh Indonesia) berdiri sejak 3 September 1950 di Semarang. Atletik merupakan jenis olahraga, meliputi berbagai macam pertandingan dengan keahlian yang berbeda-beda. Namun, yang pokok ada jenis, yaitu: **track** dan **field**. “ track” (lapangan) terdiri dari lari jarak dekat, jarak sedang, relay, dengan rintangan, dan “field” (lari-lari), meliputi: lempar dan lompat.

Salah satu cabang atletik adalah lompat jauh. Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat kedepan atas upaya membawa titik berat badan selama mungkin diudara (melayang diudara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya.

Lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horisontal yang dibuat dari ancang-ancang dengan gerak vertikal yang dihasilkan dari kaki tumpu, formulasi dari kedua aspek tadi menghasilkan suatu gerak parabola dari titik pusat gravitasi.. Sedangkan lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh/tinggi dengan ancang-ancang dari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki/ anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik.

Terdapat 3 gaya dalam Lompat jauh, yakni gaya berjalan diudara, gaya menggantung, dan gaya jongkok. Lompat jauh gaya jongkok merupakan gaya yang paling mudah dipelajari para peserta didik. Lompat jauh gaya jongkok merupakan gerakan lompat yang pada saat diudara (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.

Pengaruh kondisi fisik akan terlihat pada kemampuan pelompat ketika melakukan awalan dan tolakan. Awalan yang cepat dan tolakan yang kuat dipengaruhi oleh kecepatan dan power tungkai pelompat, sedangkan keserasian gerak awalan dan tolakan yang baik sangat tergantung pada penguasaan tekniknya. Apabila kecepatan dan power menolak ini dilakukan dengan teknik awalan dan tolakan yang benar maka hasil lompatannya pun akan jauh.

Berdasarkan pengamatan pada saat pembelajaran penjas siswa kelas VIII B MTs Sunan Muria Kelet Kecamatan Keling Kabupaten Jepara pada tanggal 31 januari 2017 diperoleh data bahwa kemampuan siswa dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok rata-rata masih rendah. 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) Menolak : pada saat menolak kaki tidak di atas papan tolakan, tolakannya di belakang maupun melebihi papan tolakan dan menolaknya terkadang menggunakan dua kaki, 3) Melayang : posisi badannya tidak seimbang karena lupa mengayunkan kedua tangan keatas, 4) Mendarat : kaki lurus tidak di tekuk dan jatuhnya berat badan ke belakang. Serta masih ada siswa yang kurang serius, kurang aktif, dan malas-malasan dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. Hal tersebut kemungkinan dikarenakan metode pembelajaran yang selama ini digunakan oleh guru kurang bervariasi atau cenderung monoton, belum pernah mencoba metode pembelajaran lain dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

Selain penguasaan teknik yang tepat juga diperlukan kondisi fisik yang mendukung guna memperoleh hasil lompat jauh yang maksimal. Untuk memperoleh Kondisi fisik yang mendukung diperlukan latihan yang tepat. Dengan menyajikan aktifitas atletik kedalam situasi bermain yang menyenangkan. Dimana 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 latihan permainan diharapkan akan

menjadi menyenangkan, anak tidak akan jenuh dan anak tidak merasakan bahwa mereka sudah belajar lompat jauh. Bentuk bermain yang akan dilakukan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh yaitu : lompat tali dan engklek. Diharapkan dengan permainan tersebut tujuan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dapat tercapai seperti apa yang penulis inginkan.

Kedua permainan tersebut dipilih sebagai latihan untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Diharapkan para peserta didik akan lebih mudah untuk mempraktikannya. Karena lebih menyenangkan dan sesuai dengan permainan yang bisa dilakukan pada masa anak-anak. Permainan Engklek yang semasa kecil dulu sering kita lakukan sejatinya mempunyai manfaat yang jauh lebih besar jika dibandingkan dengan permainan modern. Bermain Engklek dapat mengembangkan kecerdasan anak. Apabila dikaitkan dengan Multiple Intelegensis (kecerdasan majemuk) , seperti Kecerdasan Bodily (Kinestetik Jasmani). Pada permainan engklek banyak terdapat gerakan-gerakan, dengan kata lain dengan melakukan permainan engklek anak-anak telah melakukan olah raga, meningkatkan koordinasi dan keseimbangan tubuh, mengembangkan keterampilan dalam pertumbuhan anak, serta melatih kekuatan otot kaki.

Sedangkan lompat tali memiliki kegunaan yang sangat banyak untuk berbagai macam otot yang digunakan untuk melakukan lompatan. Selain bermanfaat banyak, latihan ini juga sangat sederhana dan bisa dilakukan dimana saja. Lompat tali bermanfaat untuk meningkatkan kelincahan kaki serta kemampuan koordinasi antar anggota badan, selain memperkuat sistem kardiovaskular dan stamina. Dengan lompat tali, sekaligus dapat melatih otot betis, paha, abdominal, punggung, dada dan bahu. Dengan kedua permainan

tersebut siswa memperoleh motivasi dan semangat dengan cara penyampaian materi lebih menyenangkan, sehingga peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok dapat tercapai.

Permainan lompat tali dan engklek ini, digunakan agar pembelajaran berjalan menyenangkan serta lebih mudah untuk dipraktikan oleh siswa Sehingga dapat meningkatkan kemampuan dari lompat jauh gaya jongkok. Serta belum pernah dilakukan kajian secara ilmiah tentang pengaruh permainan lompat tali dan engklek terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok di MTs. Sunan Muria Kelet Jepara. Berdasarkan uraian latar belakang diatas penulis melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Permainan Lompat Tali dan Engklek Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VIII B MTs Sunan Muria Kelet Kecamatan Keling Kabupaten Jepara. Adapun alasan dari penelitian ini, untuk mengetahui latihan manakah yang efektif digunakan dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Apakah latihan dengan menggunakan permainan lompat tali atau permainan engklek,.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka identifikasi masalah penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kemampuan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII B MTs Sunan Muria Kelet Kecamatan Keling Kabupaten Jepara masih rendah sehingga belum dapat melakukan awalan, tolakan, melayang dan pendaratan dengan baik.

2. Masih banyak siswa yang belum memperoleh hasil maksimal dalam pembelajaran lompat jauh, dikarenakan para siswa kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran.
3. Selain Kemampuan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII B MTs Sunan Muria Kelet Kecamatan Keling Kabupaten Jepara masih rendah, kondisi fisik dari para siswa juga masih memerlukan latihan.
4. Metode pembelajaran yang digunakan oleh guru kurang bervariasi atau cenderung monoton, belum pernah mencoba metode pembelajaran lain dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.
5. Berdasarkan observasi peneliti MTs Sunan Muria Kelet Kecamatan Keling Kabupaten Jepara belum pernah dilakukan kajian secara ilmiah tentang pengaruh metode pembelajaran permainan atau dengan judul penelitian “Pengaruh Permainan Lompat Tali dan Engklek Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VIII B MTs. Sunan Muria Kelet Jepara Tahun 2017/2018”.
6. Belum diketahui metode pembelajaran permainan lompat tali atau engklek, yang efektif untuk digunakan dalam peningkatan hasil pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

1.3. Batasan Masalah

Untuk menghindari permasalahan yang muncul dalam penelitian ini, maka perlu dibatasi agar tidak menyimpang dari tujuan penelitian. Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : pengaruh permainan lompat tali dan engklek terhadap kemampuan siswa yang masih kurang baik dalam melakukan gerak dasar (awalan, tolakan, melayang dan pendaratan) dalam

pembelajaran lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII B MTs Sunan Muria Kelet Kecamatan Keling Kabupaten Jepara, sehingga diperoleh hasil yang maksimal.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas dan identifikasi masalah, maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan seberikut :

- 1) Apakah ada pengaruh lompat tali terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII B MTs Sunan Muria Kelet Kecamatan Keling Kabupaten Jepara?
- 2) Apakah ada pengaruh engklek terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII B MTs Sunan Muria Kelet Kecamatan Keling Kabupaten Jepara?
- 3) Apakah ada perbedaan pengaruh permainan lompat tali dan engklek terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII B MTs Sunan Muria Kelet Kecamatan Keling Kabupaten Jepara?

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini, untuk meningkatnya kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII B MTs Sunan Muria Kelet Kecamatan Keling Kabupaten Jepara.

1.6. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yang dapat diambil dalam penelitian ini meliputi :

1. Manfaat Praktik
 - a) Bagi Siswa : Bahwa permainan lompat tali dan engklek dapat dijadikan sebagai variasi latihan dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh.

- b) Bagi Guru Olahraga : Sebagai bahan masukan dan menambah ilmu pengetahuan. Sehingga dapat menciptakan proses pembelajaran yang inovatif, kreatif, menarik, menyenangkan, dan mudah dipahami para siswa.
- c) Bagi Sekolah : diharapkan dapat dipergunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan hal yang sama.

2. Manfaat Teoritik

- a) Memberikan pemikiran bagi ilmu pengetahuan, khususnya bagi dunia pendidikan untuk dapat meningkatkan pembelajaran.
- b) Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan penelitian-penelitian selanjutnya yang mempunyai objek penelitian yang sama.
- c) Menambah pengetahuan tentang pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan metode bermain.
- d) Sebagai sumbangan pengembangan bagi ilmu keolahragaan sesuai dengan hasil penelitian.
- e) Bagi lembaga pendidikan untuk dapat menambah kepustakaan sebagai salah satu sumber penulisan karya ilmiah selanjutnya.