

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, emosional yang stabil, keterampilan sosial dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Menurut Jesse Feiring Wiliams, pendidikan jasmani adalah sejumlah aktivitas jasmani manusiawi yang terpilih sehingga aktivitas jasmani manusiawi yang diinginkan. Pengertian didukung oleh adanya pemahaman bahwa: Manakah pikiran (mental) dan tubuh disebut dua unsur yang terpisah, pendidikan jasmani yang menekankan pendidikan fisik. Melalui pemahaman sisi kealamian fitrah manusia ketika sisi keuntungan individu adalah suatu fakta yang tidak dapat dipungkiri, pendidikan jasmani diartikan sebagai pendidikan melalui fisik. Pemahaman ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani juga terkait dengan respon emosional, hubungan personal, perilaku kelompok, pembelajaran mental, intelektual, emosional, dan estetika.¹

Pendidikan aktivitas fisik maksudnya adalah pendidikan melalui aktivitas jasmani, tujuannya mencakup semua aspek perkembangan pendidikan, termasuk pertumbuhan mental dan sosial siswa. Secara fisik, pikiran harus dibelajarkan dan dikembangkan, selain itu pula berdampak pada perkembangan sosial, seperti belajar bekerjasama dengan siswa lain.

¹ Dini Rosdiani, *Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, (Bandung: Alfabeta, 2012),109-110

Pendidikan jasmani pun memang sangat penting dipelajari, beban belajar disekolah begitu berat dan menekan kebebasan anak untuk bergerak. Jika di sekolah anak kurang bergerak, di rumah keadaannya juga demikian. Kemajuan teknologi yang dicapai pada saat ini, malah mengungkung anak-anak dalam lingkungan kurang gerak. Anak semakin asyik dengan kesenangannya seperti: menonton TV atau bermain video game. Tidak mengeherankan bila ada kerisuan bahwa kebugaran anak semakin menurun.

Dengan demikian rendahnya kebugaran jasmani, kian meningkat pula gejala penyakit *hipokinetik* (kurang gerak). Kegemukan, tekanan darah tinggi, kencing manis dan lain sebagainya.

Pendidikan jasmani tampil untuk mengatasi masalah tersebut sehingga kedudukannya dianggap penting. Melalui program yang direncanakan secara baik, anak-anak dilibatkan dalam kegiatan fisik yang tinggi intensitasnya. Pendidikan jasmani juga tetap menyediakan ruang untuk belajar menjelajahi lingkungannya yang ada di sekitarnya dengan banyak mencoba, sehingga kegiatannya tetap sesuai dengan saluran yang tepat untuk bergerak bebas dan meraih kembali keceriaannya, sambil terangsang perkembangan yang bersifat menyeluruh.²

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan penerapan dalam bermain serta mengembangkan nilai-nilai (sportivitas, jujur, kerjasama) serta pembiasaan pola hidup sehat. Aktivitas yang diberikan dalam pembelajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan

² Ibid, 37

pembelajaran sehingga akan muncul potensi atau kemampuan dalam pembelajaran lompat tinggi.

Proses belajar-mengajar pendidikan jasmani tidak akan lepas dari belajar gerak. Belajar gerak merupakan salah satu bentuk belajar yang mempunyai penekanan pada kemampuan fisik, yaitu untuk tujuan peningkatan kualitas gerak tubuh.

Dalam pendidikan jasmani banyak cabang olahraga yang bersifat kelompok dan individu. Cabang yang berkelompok salah satunya seperti bola voli, basket, sepak bola, sedangkan individu seperti silat, berkuda, tinju, angkat besi dan lain lain. Setiap cabang olahraga pasti selalu dibuat pertandingan dalam ajang apapun salah satunya adanya olimpiade.

Olimpiade merupakan suatu aktivitas gerak tubuh, mulai dari anggota tubuh bagian atas dan bagian bawah. Dikatakan aktivitas karena memiliki tujuan pada akhirnya, yakni kualitas hidup yang meningkat, sehingga menjadikan tubuh menjadi sehat dan bugar. Aktivitas menyehatkan ini selain dijadikan aktivitas pengisi waktu luang, juga dapat dijadikan sebagai sarana untuk mengasah kemampuan diri dalam berolahraga atau wadah untuk menjadi atlet profesional atau olahraga prestasi.³

Jumlah cabang olahraga yang dipertandingkan pun semakin bertambah. Antara lain cabang atletik juga banyak dipertandingkan dalam olimpiade, karena atletik merupakan olahraga dari berbagai macam penggabungan gerakan, seperti olahraga jalan, lari, lompat, dan melempar. Olahraga atletik seringkali digunakan sebagai pengujian kesehatan jasmani seorang siswa, baik dari segi kekuatan, kecepatan, kelenturan, daya tahan, dan koordinasi. Atletik sering juga disebut

³ Mikanda Rahmani, Buku Superlengkap Olahraga, (Jakarta: Niaga Swadaya, 2014), 1.

sebagai induk dari segala cabang olahraga karena tiap cabang olahraga tidak pernah lepas dari kegiatan atletik sebagai program pelatihannya.

Oleh karena itu, atletik merupakan salah satu mata pelajaran pendidikan jasmani yang wajib diberikan kepada siswa dari sekolah dasar, karena atletik merupakan salah satu cabang olahraga. Gerakan-gerakan yang ada didalam atletik dimiliki oleh sebagian besar cabang olahraga.

Atletik yang kita kenal saat ini tergolong sebagai cabang olahraga yang paling tua di dunia. Gerak-gerak dasar yang terkandung sudah dilakukan sejak adanya peradaban manusia di permukaan bumi ini. Bahkan gerak itu secara tidak disadari sudah dilakukan sejak manusia dilahirkan yang secara bertahap berkembang sejalan dengan tingkat perkembangan dan kematangan biologis, mulai dari gerak yang sangat sederhana sampai kepada tingkat gerak yang sangat kompleks.⁴

Gerak yang dilakukan manusia didalam kesehariannya itu juga termasuk kedalam atletik. Karena pada dasarnya gerak tidak akan pernah hilang dari keseharian seseorang, dan akan selalu mengalami gerak-gerak disetiap saatnya.

Fase pertama dalam belajar keterampilan gerak disebut fase kognitif, karena pada tahap ini siswa sangat terfokus pada proses bagaimana suatu gerakan harus dilakukan. Dan fase kedua dalam belajar keterampilan gerak disebut fase asosiatif. Pada tahap proses belajar ini, siswa lebih berkonsentrasi pada suatu dinamika keterampilan dan koordinasi gerakan dari bagian-bagian keterampilan untuk menghasilkan kelancaran dan kehalusan gerakan

Tujuan utama pembelajaran keterampilan gerak adalah perkembangan gerak yang terampil. Sehubungan dengan itu, pendidik

⁴ Dedi Supriadi dan Ahmad Sobarna, *Atletik*, (Didaktik dan Metodik), (2008), 2

harus mengetahui dan memahami karakteristik keterampilan yang akan diajarkannya dan bagaimana mengajarnya.

Pembelajaran penjas cabang atletik di sekolah dasar ada beberapa macam, salah satunya jalan, lari, lompat dan lempar. Jalan cepat dibagi kedalam dua kategori, yaitu putra dan putri. Sedangkan lari bisa dilihat dari jarak yang ditempuh, lintasan yang dilewati, jumlah peserta dan jumlah nomor. Lompat dibagi ke dalam beberapa kategori, seperti: lompat tinggi, lompat jauh, lompat jangkit dan lompat tinggi galah. Dan lempar dibagi ke dalam beberapa kategori, seperti: lempar lembing, tolak peluru, lontar martil dan lempar cakram.

Dalam materi lompat tinggi adalah pelajaran yang sangat menyenangkan apabila dilakukan dengan berbagai variasi yang sesuai teknik. Adapun komponen mengajar proses pembelajaran atau belajar mengajar meliputi 1) Tujuan 2) Siswa 3) Materi pelajaran 4) Kegiatan belajar 5) Metode 6) model 7) alat atau media 8) sumber belajar 9) Evaluasi. Dari kesembilan komponen tersebut, alat atau media pembelajaran juga sangat berperan penting dalam proses belajar mengajar. Sehingga dalam proses belajar mengajar perlu adanya penerapan satu model atau alat dan media pembelajaran untuk mencapai hasil belajar.

Kegiatan mengajar, seorang pendidik harus menggunakan alat atau media pembelajaran yang tepat. Banyak sekali alat atau media yang bisa digunakan oleh pendidik agar tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti di MI Mathlaul Anwar Kademangan, Kecamatan Setu, Kota Tangerang Selatan khususnya pada siswa kelas IV materi lompat tinggi belum

mencapai hasil belajar yang maksimal karena kurangnya sarana prasarana dan kreatifitas guru. Kurangnya minat siswa terhadap pembelajaran lompat tinggi. Satu hal lagi permasalahan yang utama adalah materi pembelajaran lompat tinggi siswa kelas IV di MI Mathlaul Anwar Kademangan, Kecamatan Setu, Kota Tangerang Selatan hasil belajarnya di bawah KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) hampir dari setengah jumlah siswa. Berdasarkan tahun terakhir jumlah siswa yang memenuhi KKM (Ketuntasan Kriteria Minimal) lompat tinggi di bawah KKM, nilai kelulusan lompat tinggi dengan jumlah siswa 33 dengan hasil kkm 70 dan 9 siswa tuntas, 24 siswa tidak tuntas . Dengan hasil rata-rata masih dibawah kkm yaitu 48,48 .⁵

Dalam mengatasi hal tersebut peneliti menerapkan alat bantu karet bisa mempermudah dan membuat siswa berani dalam melakukan lompatan. Sebagai upaya tindakan perbaikan untuk meningkatkan hasil belajar lompat tinggi.

Untuk itu penulis ingin menerapkan suatu alat bantu pembelajaran melalui karet, dengan harapan siswa akan lebih aktif, berani dan percaya diri dalam melakukan proses pembelajaran melalui alat bantu karet ini, sehingga siswa mampu melakukannya. Oleh karena itu penulis mengangkat judul **“Peningkatan Pembelajaran Lompat Tinggi Dengan Menggunakan Alat Bantu Karet Mata Pelajaran Penjaskes di kelas IV MI Mathlaul Anwar Kademangan Kota Tangerang Selatan”**

⁵ Wawancara dengan guru penjaskes kelas V yaitu pak Rudi pada bulan Januari 2016

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka ada beberapa rumusan masalah, yaitu:

1. Bagaimana penerapan alat bantu karet bisa meningkatkan hasil pembelajaran lompat tinggi di kelas IV MI Mathla'ul Anwar Kademangan?
2. Bagaimana peningkatan hasil pembelajaran lompat tinggi dengan menggunakan alat bantu karet di kelas IV MI Mathla'ul Anwar Kademangan?

C. Tujuan Masalah

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lompat tinggi, dengan menggunakan alat bantu karet pada siswi kelas IV MI Kademangan, di antaranya:

1. Untuk mengetahui alat bantu karet dapat meningkatkan hasil pembelajaran lompat tinggi di kelas IV MI Mathla'ul Anwar Kademangan.
2. Untuk mengetahui peningkatan hasil pembelajaran lompat tinggi di kelas IV MI Mathla'ul Anwar Kademangan.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa memberikan kontribusi dalam upaya meningkatkan pembelajaran, khususnya pada kegiatan belajar mengajar (KBM) di Kelas IV MI Mathla'ul Anwar Kademangan. Adapun secara detail manfaat yang diharapkan dari penelitian ini di antaranya:

1. Bagi Siswa

Siswa mampu meningkatkan kemampuan dalam materi lompat tinggi.

2. Bagi Guru

- a. Melalui PTK ini guru dapat menjawab permasalahan yang dihadapi disekolah mengenai alat bantu pembelajaran dalam meningkatkan hasil belajar.
- b. Mendorong guru untuk menciptakan proses belajar mengajar yang bias menumbuhkan ketertarikan siswa dalam belajar.
- c. Meningkatkan kemampuan guru dalam menggunakan dan memanfaatkan segala alat bantu pembelajaran anak yang ada di lingkungan siswa dalam proses pembelajaran sehingga keterampilan proses siswa dapat dimaksimalkan.

3. Bagi Sekolah

- a. Sekolah mampu mengevaluasi model pembelajaran yang tepat untuk peningkatan pemahaman belajar siswa.
- b. Dapat digunakan sebagai alternatif dalam menentukan strategi dalam memberikan pembelajaran melalui alat bantu karet.

4. Bagi Mahasiswa

Memberikan pengalaman dan pengetahuan tentang alat bantu karet yang bisa meningkatkan pembelajaran lompat tinggi.

E. Sistematika Penelitian

Sistematika penulisan skripsi initerbagi kedalam tiga bab yaitu sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan, yang terdiri dari Latar belakang masalah, Rumusan masalah, Tujuan penelitian, Manfaat penelitian dan Sistematika Penelitian.

BAB II Kajian Pustaka, hipotesis tindakan. Terdiri atas:

Pengertian pembelajaran, pengertian hasil belajar, hakikat pembelajaran jasmani dan kesehatan, materi penjas di kelas IV, alat bantu karet, lompat tinggi, kerangka berpikir dan hipotesis tindakan.

BAB III Metodologi Penelitian, terdiri atas:

Pendekatan penelitian, rancangan penelitian, waktu penelitian, tempat penelitian, pelaksanaan penelitian, instrumen penelitian, subjek penelitian, pengumpulan data.

BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, terdiri atas deskripsi kegiatan prasiklus, pembahasan penelitian, dan jawaban hipotesis.

BAB V Penutup, terdiri dari kesimpulan dan saran- saran.