

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan adalah untuk mempersiapkan manusia dalam memecahkan problem kehidupan dimasa kini maupun di masa yang akan datang”. Menurut Sutrisno (2016: 29), pendidikan merupakan aktivitas yang bertautan, dan meliputi berbagai unsur yang berhubungan erat antara unsur satu dengan unsur yang lain.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dari tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Menurut Dini Rosdiani (2015:1) Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial, dan moral.

Manusia dalam belajar pasti banyak melakukan kegiatan yang lebih dominan bergerak sehingga pendidikan jasmani juga merupakan bagian dari proses belajar melalui gerak (Mulyanto, 2014:34). Pembekalan pengalaman belajar diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Pengalaman tersebut dilaksanakan secara bertahap, terencana, dan berkelanjutan agar dapat meningkatkan sikap positif bagi diri sendiri sebagai pelaku, dan menghargai guna serta manfaat dari adanya aktivitas

jasmani untuk peningkatan kualitas hidup seseorang. Sementara itu, ada pendapat lain yang mengatakan bahwa pendidikan jasmani ialah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis dengan tujuan untuk mengembangkan kualitas individu secara kognitif, pemahaman, neuromuskuler, dan emosional dalam rangka meningkatkan mutu pendidikan nasional (Rosdiani, 2013:23).

Pendidikan jasmani yang baik harus mampu meningkatkan pengetahuan anak tentang prinsip-prinsip gerak. Pengetahuan tersebut akan membuat anak mampu memahami bagaimana suatu keterampilan dipelajari hingga tingkatannya yang lebih tinggi. Dengan demikian, seluruh gerakannya bisa lebih bermakna. Dalam melaksanakan pendidikan ini diperlukan suatu lembaga pendidikan untuk memperoleh ilmu dan keterampilan yaitu sekolah. Sekolah sebagai lembaga pendidikan yang bersifat formal dan sistematis yang menyediakan berbagai kesempatan bagi peserta didik untuk melakukan berbagai aktivitas. Dengan melalui pendidikan tersebut peserta didik dapat mengembangkan kreatifitasnya dan dapat mendorong peserta didik untuk mencapai harapan yang sesuai dengan apa yang diinginkannya.

Pendidikan jasmani di sekolah dasar selama ini berorientasi kepada pengajaran cabang olahraga yang sifatnya mengarah kepada penguasaan teknik secara mendetail serta prestasi dari cabang olahraga yang diajarkan. Tuntutan yang demikian selalu mempengaruhi persepsi dan pola pikir guru pendidikan jasmani serta para peserta didik. Kenyataan ini dapat dilihat di lapangan, dari hasil pengamatan dapat dikatakan bahwa penyelenggaraan pendidikan jasmani belum

dikelola dengan sebagai mana mestinya dengan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik baik dari segi kognitif, afektif, psikomotorik, maupun fisik. Mata pelajaran pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Penjasorkes) termasuk salah satu upaya untuk menjadikan peserta didik kearah yang di harapkan sesuai dengan tujuan nasional. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan bagian pendidikan secara umum yang mengutamakan aktivitas gerak sebagai media dalam pembelajaran.

Dalam proses pembelajaran penjasorkes guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan olahraga, internalisasi nilai (sportivitas, jujur, kerjasama), dan pembiasaan pola hidup sehat. Untuk itu dalam pelaksanaan penjasorkes tidak hanya melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi dan sosial. Selain itu aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Tidak ada pendidikan yang tidak mempunyai sasaran pedagogis, dan tidak adak pendidikan yang lengkap tanpa adanya penjasorkes. Karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alamiah berkembang searah dengan perkembangan jaman.

Lompat jauh merupakan cabang olahraga atletik perorangan (individu) yang telah diajarkan di Sekolah Dasar mulai dari kelas IV sampai kelas VI. Tujuan utama lompat jauh adalah dapat melakukan lompatan sejauh-jauhnya.

Untuk dapat melakukan lompatan dengan jarak yang jauh, banyak faktor yang mendukung dan perlu diajarkan kepada peserta didik atau siswa.

Seorang guru dalam memberikan pelajaran lompat jauh agar dapat menghasilkan siswa yang handal dan berhasil belajar kiranya tidak cukup hanya memberikan teknik dasarnya saja, karena dalam lompat jauh banyak faktor yang turut mendukung keberhasilan seorang siswa, diantaranya metode pembelajaran yang sesuai, guru yang berkualitas dan mampu sebagai model yang baik dan benar, proporsi tubuh yang mendukung, kondisi fisik siswa yang bersangkutan, sarana prasarana olahraga yang memenuhi persyaratan serta faktor-faktor lain yang mendukung.

Faktor lain yang turut menentukan kemampuan seseorang dalam lompat jauh menurut Bernhard (Eddy Purnomo, 2011: 93), yaitu:

- a. Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan untuk memindahkan sebagian tubuh atau seluruhnya dari awalan sampai dengan pendaratan. Atau bertumpu pada papan/balok sewaktu melakukan lompatan, kecepatan banyak ditentukan kekuatan dan fleksibilitas.
- b. Kekuatan (*Strenght*) adalah jumlah tenaga yang dapat dihasilkan oleh kelompok otot pada kontraksi maksimal pada saat melakukan pekerjaan atau latihan dalam melakukan lompatan.
- c. Daya ledak adalah kemampuan otot dalam melakukan tolakan tubuh melayang di udara saat lepas dari balok tumpu.

- d. Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan suatu sikap tubuh tertentu secara benar dari awal melakukan lompatan sampai selesai melakukan lompatan.
- e. Keterampilan adalah kemampuan untuk melakukan suatu gerakan motorik secara benar.
- f. Koordinasi adalah hal yang harus dimiliki oleh seorang atlet untuk dapat mengkoordinasikan gerakan maju dengan kebutuhan naik.

Kecepatan lari dalam lompat jauh memiliki peranan yang amat besar dalam pencapaian hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Seorang pelompat jauh yang memiliki kecepatan lari akan mendapat keuntungan yang sangat besar berupa dorongan ke depan yang lebih kuat sewaktu badan terangkat ke atas. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa semakin cepat larinya, kemungkinan besar akan semakin jauh lompatan yang dihasilkan. Untuk itu dalam rangka memilih atau menyeleksi siswa lompat jauh, maka sangat tepat seorang *sprinter* sebagai alternatif pilihan utama, karena seorang *sprinter* telah memiliki kondisi fisik yang baik dalam hal kekuatan otot-otot kaki dan kecepatan lari. Seorang pelompat jauh yang memiliki kekuatan otot tungkai dan kecepatan lari akan mampu mengembangkan gaya lompatan yang lebih lama di udara, sehingga dengan kekuatan otot tungkai dan kecepatan lari yang dimiliki akan dapat melakukan lompatan yang jauh. Kekuatan otot tungkai merupakan kualitas yang memungkinkan pengembangan ketegangan otot dalam kontraksi yang maksimal yang akan digunakan dalam melakukan lompatan yang sejauh-jauhnya.

Menurut Eddy Purnomo (2011:93), lompat jauh adalah nomor yang paling sederhana dibandingkan nomor-nomor lapangan lainnya. Hal ini dikarenakan para siswa sebelum diberikan pembelajaran atau latihan lompat jauh siswa sudah dapat melakukan gerak dasar lompat jauh, hal ini akan mengakibatkan para siswa akan cepat mempelajari lompat jauh dengan benar.

Hasil belajar awal di SD Negeri 13 Prabumulih pada tanggal 04 Mei 2023 Siswa belum mampu melakukan lompat jauh dengan gaya jongkok dengan baik dan benar terutama kelas V. Alasan-alasan yang melatar belakangi pengambilan sampel penelitian pada siswa V yaitu banyak siswa belum mampu melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan benar dan belum mampu melakukan lari dengan baik. Namun belum pernah diketahui kecepatan lari yang mempengaruhi kemampuan lompat jauh pada kelas V SD Negeri 13 Prabumulih. Untuk menghasilkan lompat jauh dengan baik dan benar, seorang guru perlu mengetahui faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Selain itu terdapat Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar dalam Silabus K13 yang memuat materi Lompat Jauh Gaya Jongkok, maka dalam penelitian ini akan diteliti mengenai “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Melalui Latihan Lari *Sprint* 50 Meter Di Sekolah Dasar Negeri 13 Prabumulih”.

## **B. Rumusan Masalah**

Sesuai dengan latar belakang masalah maka munculah permasalahan yang dirumuskan dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut :

1. Apakah dengan latihan lari sprint 50 meter dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok ?

2. Seberapa besarkah peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan latihan lari sprint 50 meter ?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa SD Negeri 13 prabumulih .

### **D. Manfaat Penelitian**

1. Secara Teoritis

- a. Agar siswa dapat melakukan Lompat Jauh dengan baik dan benar.
- b. Berguna untuk referensi guru sebagai alat pembelajaran Materi .
- c. Meningkatkan hasil belajar atau evaluasi belajar siswa .

2. Secara Praktis

a. Bagi peserta didik

Dapat memotivasi peserta didik dalam mengikuti pelajaran Penjasorkes terutama Lompat Jauh Gaya Jongkok.

b. Bagi guru

Hasil dapat dimanfaatkan sebagai salah satu alat bantu guru dalam memberikan materi kepada peserta didik sekolah dasar dalam pembelajaran Penjasorkes khususnya Lompat Jauh Gaya Jongkok sehingga peserta didik bisa melakukan baik dan benar.

c. Bagi Sekolah

Sebagai bahan pertimbangan untuk menyelenggarakan pembelajaran lebih menarik dan kreatif, yang dapat memberdayakan serta meningkatkan prestasi belajar peserta didik.

d. Bagi Dinas Pendidikan

Sebagai bahan masukan, saran, dan informasi untuk mengembangkan strategi belajar mengajar yang tepat dalam rangka meningkatkan kualitas proses dan kualitas hasil belajar peserta didik maupun lulusan.

e. Bagi Peneliti

Hasil dari penelitian ini dapat memotivasi dan meningkatkan melaksanakan penelitian masalah serupa pada masa yang akan datang.