

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu aspek penting dalam menentukan kualitas sumberdaya manusia dan perlu diberikan pada peserta didik untuk mengembangkan *hard skill* maupun *soft skill* yang sangat erat kaitannya dengan pembelajaran. Dalam (*Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*) menyatakan tujuan pendidikan adalah untuk mengembangkan potensi diri peserta didik untuk memiliki kegiatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Dengan adanya tujuan tersebut perlu adanya tindakan untuk mewujudkannya. Diantara tujuan yang akan dilakukan haruslah tepat sasaran agar tujuan yang telah dijabarkan dalam Undang-undang tersebut terwujud dengan baik. Maka dari itu perlu dilakukan usaha yang tepat.

Sistem keolahragaan nasional UU RI No. 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional bahwa setiap warga negara mempunyai hak yang sama untuk melakukan kegiatan olahraga, memperoleh pelayanan dalam kegiatan olahraga, memiliki dan mengikuti jenis dan cabang olahraga yang sesuai bakat dan minatnya, memperoleh pengarahan dukungan, bimbingan, pembinaan, dan pengembangan dalam keolahragaan.

Olahraga merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diajarkan pada siswa di sekolah dasar (SD). Dalam mata pelajaran olahraga yang dipelajari adalah gerakan dasar manusia didalam kehidupan sehari-hari, yaitu berjalan, berlari, melompat dan melempar. Berkaitan dengan pembinaan olahraga melalui pelaksanaan pendidikan jasmani disekolah, pola pembinaan siswa yang dimasukkan dalam program Kompetensi Olahraga Siswa Nasional (KOSN) merupakan program yang tidak bisa dipisahkan dari pembinaan olahraga melalui pendidikan jasmani. Ini disebabkan karena, secara umum siswa merupakan anak yang sedang dalam masa sekolah baik SD, SMP dan SMA.

Namun demikian salah satu hal yang menjadi dasar dari keberhasilan dalam pembinaan siswa adalah proses latihan di sekolah sebagai calon atlet, atau dibina sebagai atlet dalam konteks pembinaan olahraga siswa.

Program Kompetensi Olahraga Siswa Nasional (KOSN) merupakan bagian aktivitas pengembangan bidang olahraga pada peserta didik, sehingga PusPresnas akan terus mengembangkan KOSN menjadi lebih dinamis dan terus menyesuaikan dengan perkembangan zaman. Sehingga setiap lembaga sekolah perlu mempersiapkan peserta didiknya untuk mengikuti KOSN.

Skipping atau lompat tali adalah salah satu jenis berlatih *kardio* (latihan penguat jantung) sederhana yang berdampak besar bagi tubuh dan menguatkan motorik kasar pada bagian kaki dan tangan. Oleh karena itu dengan latihan *skipping* merupakan olahraga dan bentuk latihan terbaik yang bisa dimiliki oleh siapa saja. Menurut (Hidayatul. 2020) mengatakan bahwa latihan loncat tali adalah mengayunkan tali ketika tali melewati kaki dan kepala dengan alat sederhana yaitu tali. *Skipping* sendiri merupakan suatu bentuk latihan dengan menggunakan tali yang dilakukan dengan cara meloncati tali tersebut terus-menerus atau sesuai waktu yang telah ditentukan.

Loncat kardus adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh siswa dalam menumbuhkan keberanian untuk melakukan lompatan melewati halangan / rintangan berupa kardus bekas tempat air minum mineral yang diletakkan di depan siswa untuk dilompati. Adapun kelebihan latihan dengan alat bantu kardus sebagai berikut dapat meningkatkan power otot tungkai. Siswa menjadi lebih termotivasi karena adanya kompetensi kardus. Gerakannya menyerupai gerakan menumpu pada lompat jauh gaya jongkok. Sedangkan kelemahan dari latihan dengan alat bantu kardus adalah beban tubuh diangkat lebih berat karena meloncat dan mendarat dengan menggunakan dua kaki.

Yang merupakan loncat katak menurut (Mudian. 2018) adalah meloncat seperti katak dengan kedua kaki bersamaan dengan posisi badan tegak, tangan tidak menyentuh lantai. Sedangkan menurut (Jasmani. 2021) menyatakan bahwa loncat katak adalah bentuk gerakan melompat, mengangkat kaki keatas dan kedepan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara yang dilakukan

tolakan pada dua kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Dilakukan dengan cara mengayun dengan tumpuan dua kaki dan mendarat dengan dua kaki pula. Dari garis start seorang melakukan “loncat katak” tiga kali berturut-turut.

Pada kegiatan praktek loncat katak siswa harus memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan gerakan, akan tetapi tidak semua siswa dapat memahami dan melakukan gerakan loncat katak dengan baik. Berdasarkan penelitian dari (Sina. 2020) menunjukkan terdapat pengaruh latihan *Skipping* terhadap hasil loncat katak siswa kelas V B SD Negeri Simpang Tiga dengan besarnya pengaruh yaitu sebesar 6.66% sedangkan 93.34% merupakan pengaruh lain yang tidak diteliti oleh peneliti. Jadi salah satu metode latihan atau pembelajaran yang dapat digunakan bagi siswa untuk meningkatkan hasil loncat katak yaitu metode latihan *skipping*.

Penelitian dari (Hidayatullah. 2020) mengenai pengaruh latihan *skipping* terhadap hasil peningkatan lompatan *block* menunjukkan hasil bahwa latihan *skipping* sangat berpengaruh terhadap hasil peningkatan lompatan *block* pada permainan bolavoli putra Universitas Negeri Surabaya dilihat dari t-hitung yang dihasilkan sebesar -4.633 dengan p-value yang dihasilkan sebesar 0,001. Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka perlu adanya metode latihan yang tepat bagi siswa Sekolah Dasar untuk meningkatkan keterampilan gerak olahraga terutama pada gerakan loncat katak.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara di SD Negeri 037/XI Koto Keras, lomba KOSN cabang Atletik belum pernah mendapatkan juara sebelumnya rendahnya kemampuan siswa dalam melakukan loncat katak dapat disebabkan karena kurangnya latihan berbagai gerak dasar dalam olahraga. Dari penelitian oleh peneliti tentang pengaruhnya latihan *skipping* dan loncat kardus terhadap hasil lompatan diatas, maka metode latihan yang akan dilakukan oleh peneliti pada penelitian ini adalah latihan *Skipping* dan loncat kardus. Karena dengan latihan *skipping* dan loncat kardus yang dilakukan memiliki kemiripan seperti gerakan loncat katak. Selain dapat menguatkan motorik kasar pada kaki dan tangan, dapat juga meningkatkan keseimbangan tubuh saat meloncat.

Loncat katak adalah salah satu yang akan diperlombakan dalam cabang Atletik Kids. Sementara itu guru olahraga menyampaikan bahwa adanya kesulitan untuk melatih perlombaan loncat katak, karena belum adanya pelatih yang memfokus untuk melatih loncat katak pada siswa, sementara guru olahraga juga memberikan waktu untuk melatih siswa yang mengikuti perlombaan yang lainnya. Sehingga latihan loncat katak yang dilatih pada siswa tidak terfokus dan guru juga melatih siswa melakukan loncat katak hanya menstimulasi dan mengulang-ulang loncatan, tanpa media atau acuan yang lainnya.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Latihan *Skipping* dan Loncat Kardus Terhadap Kemampuan Loncat Katak di SD Negeri 037/XI Koto Keras”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat diidentifikasi beberapa permasalahan dalam kemampuan loncat katak yakni sebagai berikut:

- 1.2.1 Rendahnya kemampuan loncat katak di SD Negeri 037/XI Koto Keras.
- 1.2.2 Belum adanya penerapan latihan *skipping* dan loncat kardus terhadap kemampuan loncat katak di SD Negeri 037/XI Koto Keras.
- 1.2.3 Belum adanya penerapan latihan *skipping* dan loncat kardus terhadap kemampuan loncat katak di SD Negeri 037/XI Koto Keras.
- 1.2.4 Apakah ada pengaruh yang signifikan antara latihan *skipping* dan loncat kardus terhadap kemampuan loncat katak di SD Negeri 037/XI Koto Keras.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka peneliti membatasi masalah yang akan diteliti adalah Pengaruh latihan *skipping* dan loncat kardus terhadap kemampuan loncat katak di SD Negeri 037/XI Koto Keras.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh latihan *skipping* dan loncat kardus terhadap kemampuan loncat katak di SD Negeri 037/XI Koto Keras”?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini untuk “Mengetahui Pengaruh latihan *skipping* dan loncat kardus terhadap kemampuan loncat katak di SD Negeri 037/XI Koto Keras”.

1.6 Manfaat penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang terkait diantaranya:

- 1.6.1 Bagi siswa, penelitian ini diharapkan dapat menjadi motivasi siswa dalam mengasah hasil lompatan lebih baik lagi dan bisa megharumkan sekolah
- 1.6.2 Bagi pelatih atau guru olahraga disekolah, hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai pegangan guru dalam melatih atlet siswa yang akan mengikuti lomba untuk selanjutnya.
- 1.6.3 Bagi lembaga sekolah, hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi pertimbangan menyusun program peningkatan prestasi olahraga disekolah.
- 1.6.4 Bagi mahasiswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi dan kemampuan melaksanakan penelitian masalah serupa pada masa yang akan datang.