

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Didalam kehidupan sehari-hari pendidikan jasmani sering kali diartikan sebagai olahraga yang memiliki arti bahwa terdapat mata pelajaran yang secara langsung menggunakan kegiatan dan kegiatan tersebut akan menjaga serta meningkatkan kesehatan. (Fahrizqi, *et.al*, 2020 :54). Maka dari itu, kebugaran jasmani sangat perlu untuk ditingkatkan dan dijaga, karena pada dasarnya meningkatkan dan menjaga kebugaran jasmani yang teratur dan sistematis merupakan bagian dari pola hidup sehat. Selain itu, olahraga juga dapat dijadikan sebagai ajang untuk menggapai prestasi bahkan hingga tingkat internasional.

Salah satu cabang olahraga yang wajib diajarkan di sekolah adalah atletik. Atletik dikenal sebagai induk dari olahraga, sehingga menjadi pembinaan dasar dalam pencapaian prestasi cabang olahraga lain. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang masuk kedalam ruang lingkup permainan dan salah satu olahraga di dalam pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. Atletik memiliki beberapa nomor-nomor lomba yaitu nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Dengan keempat gerak dasar tersebut, atletik menjadi cabang yang juga amat dianjurkan untuk dipelajari di sekolah, karena akan memberikan pengalaman gerak yang sangat luas kepada siswa sebagai bekal untuk kehidupan anak di masa-masa selanjutnya.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor dalam atletik yang wajib diajarkan pada siswa di sekolah. Menurut Sobarna & Hambali (2020 :73) “lompat jauh adalah gerakan yang pelaksanaannya membutuhkan kecepatan, tenaga lompat dan tujuan yang diarahkan kepada keterampilan gerak yang benar dalam melakukan gerakan dan jauhnya lompatan”. Maka, yang menjadi tujuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya dan untuk mendapatkan hasil lompatan yang maksimal. Oleh karena itu, siswa harus mampu

melewati beberapa tahapan gerak yang perlu diperhatikan sebelum melakukan lompatan yaitu: awalan, tolakan, melayang di udara dan mendarat. Tentunya agar hasil lompatan mendapatkan hasil yang maksimal, maka setiap tahapan gerak tersebut harus dikuasai dengan baik dan benar oleh siswa.

Oleh karena itu, sangat diperlukan koordinasi yang sesuai antara kekuatan, keseimbangan dan ketepatan agar hasil lompat jauh bisa didapatkan secara maksimal. Akan tetapi, dari hasil observasi di lapangan masih banyak terdapat siswa yang belum maksimal dalam hasil lompatannya. Hal ini berpengaruh pada siswa yang merasa jenuh dan kurang gembira saat melakukan pembelajaran lompat jauh sehingga siswa belum mendapat nilai bagus dalam hasil lompatnya. Disamping itu kekuatan otot bagian bawah misalnya otot tungkai juga perlu ditingkatkan untuk mencapai hasil lompat yang maksimal. Sarana prasarana juga berpengaruh pada hasil belajar siswa, semakin bagus dan lengkap sarana yang tersedia maka akan semakin baik pula hasil dari pembelajaran tersebut.

Oleh sebab itu, untuk memaksimalkan hasil dari lompat jauh siswa dalam pembelajaran diperlukan strategi dan inovasi baru dalam proses pembelajarannya. Power tungkai sangat berperan untuk mendapatkan hasil lompat yang maksimal. Kemampuan mengembangkan kekuatan otot tungkai dengan teknik yang benar akan menghasilkan lompatan yang maksimal sehingga dapat mencapai performa terbaik dalam lompat jauh. Atlet dari cabang yang sama dan dari cabang yang berbeda memiliki kemampuan yang berbeda-beda, sehingga upaya peningkatan kekuatan memerlukan latihan yang disesuaikan dengan kemampuan atlet tersebut. Oleh karena itu perlu dicari bentuk latihan yang tepat dan efektif untuk meningkatkan kekuatan otot khususnya kemampuan melompat.

Berdasarkan pengamatan peneliti pada siswa kelas V pada saat pembelajaran penjas materi lompat jauh, banyak siswa belum mampu melakukan gerakan lompat dengan baik, seperti pada saat melakukan tolakan kaki belum tepat pada balok tumpuan, kaki masih lambat

untuk melompat, belum terlihat ada dorongan kaki untuk melompat pada saat gerakan sikap badan pinggul diangkat kurang tinggi, dari permasalahan ini peneliti ingin memberikan suatu tindakan berupa permainan kecil. Dikarenakan subjek penelitiannya disini adalah siswa SD maka peneliti memilih latihan lompat dalam bentuk permainan yaitu permainan engklek, lompat tali dan lompat katak. Karena pada dasarnya di masa ini anak-anak banyak menghabiskan waktunya untuk bermain, ada baiknya jika bermain dilakukan sambil belajar dan mengasah kekuatan power tungkainya agar bisa mendapatkan hasil lompat yang lebih baik. Selain menyenangkan dan dapat mengurangi kejenuhan pada siswa, latihan ini juga dapat meperkuat otot yang sangat berperan dalam lompat jauh, yaitu otot tungkai.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang dapat meningkatkan kemampuan lompat dalam lompat jauh yaitu menggunakan permainan kecil pada Siswa SD Negeri 30/VII Muara Danau Kelas V Kecamatan Pelawan. Penelitian ini diharapkan dengan permainan kecil dapat mempengaruhi hasil lompat jauh dari siswa. Maka dari itu peneliti melakukan penelitian ini dengan judul “Upaya Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Menggunakan Metode Permainan Kecil pada Siswa Kelas V SD Negeri 30/VII Muara Danau Kecamatan Pelawan”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka identifikasi masalah yang dijadikan bahan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Kemampuan lompat jauh siswa SD N 30/VII Muara Danau belum maksimal
2. Siswa merasa jenuh dan kurang gembira dalam pembelajaran lompat jauh.
3. Salah satu faktor yang mempengaruhi kurang maksimalnya lompat jauh siswa adalah faktor fisik.
4. Power tungkai sangat dibutuhkan untuk meningkatkan hasil lompat jauh siswa.

5. Salah satu cara untuk menanggulangi masalah diatas yaitu dengan latihan lompat dengan permainan kecil untuk memperkuat otot tungkai yang berpengaruh pada kemampuan lompat pada siswa yaitu dengan permainan engklek, lompat tali dan lompat katak.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, penelitian ini perlu pembatasan masalah agar fokus dan teliti. Penelitian ini dibatasi pada Peningkatan kemampuan Lompat jauh menggunakan metode permainan kecil pada Siswa Kelas V SD Negeri 30/VII Muara Danau Kecamatan Pelawan.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan Identifikasi masalah dan Pembatasan masalah di atas dapat dirumuskan: Bagaimana peningkatan kemampuan lompat jauh menggunakan metode permainan kecil pada siswa kelas V SD Negeri 30/VII Muara Danau Kecamatan Pelawan?

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan lompat jauh menggunakan metode permainan kecil pada siswa kelas V SD Negeri 30/VII Muara Danau Kecamatan Pelawan.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil yang dicapai dalam penelitian ini berkaitan erat dengan manfaat penelitian. Adapun manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini ialah :

1. Dapat bermanfaat bagi Pembina, pengajar dan pelatih atletik sebagai acuan tentang lompat jauh.
2. Dapat bermanfaat bagi sekolah dalam proses pembelajaran olahraga umumnya dan khususnya dalam atletik dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh.

3. Dapat menambah pengetahuan bagi siswa dalam ilmu olahraga terutama lompat jauh, sehingga dapat mendukung pencapaian prestasi dalam bidang lompat jauh.
4. Dapat menjadi masukan dan referensi untuk peneliti lain dikalangan guru, siswa sekolah dan pembaca pada umumnya yang memerlukan informasi dalam meningkatkan hasil lompat jauh.
5. Bagi peneliti sendiri bermanfaat untuk menyelesaikan tugas akhir sebagai syarat kelulusan di Universitas Jambi. Dan sebagai pembelajaran untuk kedepannya agar dapat membuat penelitian yang lebih baik.