

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara¹. Pada dasarnya, manusia punya kebutuhan untuk mengembangkan potensi diri, salah satunya potensi untuk bergerak. Usaha yang dilakukan secara sadar dan terencana akan mewujudkan kondisi ideal bagi manusia untuk terus belajar dan mengembangkan potensi diri. Apabila potensi diri telah terbentuk secara ideal, diharapkan manusia dapat menjalani kehidupan sehari-hari secara maksimal dan disertai keterampilan yang diperlukan baik oleh dirinya sendiri, masyarakat, bangsa, dan negara. Potensi diri manusia dalam perihal gerak dapat dikembangkan secara lebih efektif melalui olahraga.

¹ Kemenristekdikti, *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Pasal 1 Tahun 2003; Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. kelembagaan.ristekdikti.go.id/2016/08/UU_no_20_th_2003.pdf, Diakses pada 17 Desember 2019.

Olahraga merupakan bagian yang erat berkaitan dengan kehidupan manusia. Kesegaran jasmani atau kondisi fisik seseorang dapat meningkat dengan berolahraga, dengan tujuan agar manusia dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan dengan mudah. Melalui olahraga, manusia dapat membentuk diri menjadi pribadi yang sehat jasmani dan memiliki watak disiplin serta sportivitas, sehingga pada akhirnya terwujud manusia dengan pribadi yang berkualitas.

Olahraga atletik termasuk dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Berdasarkan arti atau istilah, "atletik" berasal dari bahasa Yunani, yaitu "athlon" atau "athlum" yang berarti "lomba atau perlombaan/pertandingan"¹. Atletik merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan biomotorik, seperti kekuatan daya tahan, kecepatan, kelenturan, dan koordinasi². Pada tingkat sekolah dasar, hal umum dipelajari dalam atletik adalah gerakan dasar manusia dalam kehidupan sehari-hari, seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Pembelajaran materi atletik bagi siswa sekolah dasar berbeda dengan materi yang diterima oleh orang yang sudah dewasa. Perbedaan itu ditinjau dari tingkat kemampuan berdasarkan kelas yang digolongkan dalam

¹ Eddy Purnomo. *Pedoman Mengajar Dasar-Dasar Atletik* (Yogyakarta: FIK UNY, 2007). Hal 1

² Eddy Purnomo dan Dapan. *Dasar-Dasar Atletik* (Yogyakarta: Alfabedia, 2011), Hal 1

tiga tingkatan, yaitu kelas I-II, kelas III-IV, dan kelas V-VI. Saat ini atletik di sekolah dasar lebih dipersempit pada *kids athletic* saja, tetapi untuk mempermudah pembelajaran tetap diberikan materi lompat jauh. Hal ini berkaitan dengan perkembangan anak pada jenjang kelas III-IV merupakan masa awal pertumbuhan fisik manusia sehingga pada masa ini penting untuk diajarkan tentang dasar-dasar gerakan lompat bagi anak, dikarenakan gerakannya sesuai dengan anak yang energik walaupun postur tubuh anak belum tumbuh sempurna. Sehingga berbagai gerakan lompat yang disiapkan dengan baik sangat membantu merangsang pertumbuhan otot anak, khususnya pertumbuhan otot tungkai.

Melompat adalah aktivitas membawa badan ke atas, namun yang membedakannya dengan meloncat adalah kaki yang digunakan. Melompat berarti menolak dengan satu kaki, sedangkan meloncat menolak dengan dua kaki. Pembelajaran tentang aktivitas lompat di sekolah dasar bertujuan untuk memberikan pengalaman tentang bagaimana cara jatuh atau mendarat dengan benar dan untuk menanamkan keberanian pada peserta didik saat melakukan aktivitas jasmani terutama dalam hal melompat. Dalam kegiatan melompat, terdapat latihan-latihan yang dilakukan dengan tujuan untuk membentuk otot tungkai dan kekuatan fisik peserta didik. Menurut Yudha M. Saputra, terdapat berbagai model pengembangan keterampilan gerak dasar

lompat yang dikategorikan sesuai usia peserta didik di sekolah dasar³. Hal itu ditujukan agar latihan yang diterima peserta didik sesuai dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan, sehingga akhirnya dapat mencapai potensi maksimal dari peserta didik itu sendiri.

Anak pada tahapan usia sekolah dasar umumnya berupaya untuk dapat mengenal identitas diri melalui perbandingan antara diri dan teman sebaya. Menurut Witherington, pada usia 9-12 tahun, anak memiliki perkembangan sosial yang pesat sebagai salah satu ciri dari perkembangan sikap individualis yang dialami pada usia 6-9 tahun. Anak memiliki sifat sosial yang signifikan pada usia 9-12 tahun, yaitu: (1) Baik laki-laki maupun perempuan menyenangi permainan yang terorganisir dan permainan yang aktif, (2) Minat terhadap olahraga kompetitif meningkat, (3) Membenci kegagalan atau kesalahan, (4) Mudah bergembira, kondisi emosional tidak stabil.⁴

Banyak faktor yang menyebabkan rendahnya kemampuan siswa dalam menguasai gerak dasar lompat, salah satunya adalah kurangnya variasi dan pendekatan pembelajaran yang diterapkan guru pendidikan jasmani, sehingga proses pembelajaran kurang menarik minat dan perhatian

³ Yudha M. Saputra. *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar* (Jakarta: Depdiknas, 2001), Hal 76-82

⁴ Danu Hoedaya dan Didin Budiman. *Bahan Ajar Mata Kuliah Psikologi Anak dalam PENJAS* (Bandung: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pengetahuan Universitas Pendidikan Indonesia, 2010), Hal. 3

siswa. Menerapkan pendekatan bermain diharapkan menjadi salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat bagi siswa. Alasan penggunaan pendekatan bermain, yang dalam hal ini menggunakan kardus bekas, bertujuan untuk mengatasi rendahnya hasil pembelajaran lompat pada siswa. Dengan penggunaan pendekatan bermain ini diharapkan pula siswa dengan mudah mengikuti pembelajaran lompat jauh, karena keaktifan peserta didik akan dikembangkan dan siswa merasa senang untuk mengikuti pembelajaran. Sehingga pembelajaran tidak lagi hanya berpusat pada guru, tapi juga mengakomodasi karakteristik siswa yang sedang berada dalam usia pertumbuhan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan, ditemukan bahwa salah satu pendekatan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat pada siswa adalah pendekatan bermain. Pendekatan bermain adalah situasi pembelajaran yang menyerupai kegiatan bermain, dimana hal ini sesuai dengan usia perkembangan siswa kelas tinggi yang menyenangi berbagai kegiatan fisik dan kompetisi. Pendekatan bermain yang umum digunakan oleh peneliti-peneliti sebelumnya adalah pendekatan bermain lompat kardus.

Oleh karena itu, berdasarkan poin yang telah disampaikan peneliti akan berusaha untuk fokus pada hasil penelitian pendekatan bermain sebagai salah satu pendekatan untuk mengajarkan kemampuan gerak dasar

lompat. Dengan menerapkan pendekatan bermain lompat kardus diharapkan peserta didik dapat memahami teknik lompat dengan cara yang lebih menyenangkan.

Berdasarkan permasalahan yang telah dikaji sebelumnya, peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul: “Analisis Hasil Penelitian Pendekatan Bermain Lompat Kardus untuk Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lompat bagi Siswa Sekolah Dasar”.

B. Fokus Kajian

Penelitian mengenai kajian pustaka: “Analisis Hasil Penelitian Pendekatan Bermain Lompat Kardus untuk Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lompat Bagi Siswa Sekolah Dasar memiliki cakupan yang sangat luas, karena itu berdasarkan latar belakang penelitian, maka peneliti membatasi ruang lingkup penelitian yang dikaji pada hasil analisis literatur jurnal dan artikel pendekatan bermain lompat kardus untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat pada siswa sekolah dasar.

C. Perumusan Masalah

1. Bagaimana dampak dari penerapan pendekatan bermain lompat kardus untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat siswa sekolah dasar?
2. Apakah penerapan pendekatan bermain lompat kardus dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat siswa sekolah dasar?

D. Tujuan Kajian

Dari uraian latar belakang, masalah penelitian dan juga fokus kajian maka penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut:

1. Mengetahui dampak dari peningkatan dalam kemampuan gerak dasar lompat pada siswa sekolah dasar melalui pendekatan bermain lompat kardus melalui analisis teori dan jurnal penelitian.
2. Mengetahui hasil penelitian mengenai pendekatan bermain lompat kardus untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat pada siswa sekolah dasar melalui analisis teori dan jurnal penelitian.

E. Kegunaan Hasil Kajian Penelitian

Hasil penelitian kajian pustaka ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak yang terlibat dalam dunia pendidikan, baik secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat secara Teoritis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai pengembangan pengetahuan pendekatan bermain lompat kardus untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat.

2. Manfaat secara Praktis

a. Bagi Pendidik

Bagi pendidik, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam pendekatan bermain pada kegiatan belajar dan mengajar siswa sekolah dasar, sehingga kemampuan gerak dasar lompat mampu ditingkatkan selama pembelajaran pendidikan jasmani.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan referensi dalam melakukan penelitian terkait peningkatan kemampuan gerak dasar lompat melalui pendekatan bermain lompat kardus pada pembelajaran pendidikan di sekolah dasar.