

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani merupakan mata pelajaran bagian dari pendidikan yang dilakukan secara sistematis melalui kegiatan jasmani untuk mengembangkan individu dalam aspek keterampilan, pengetahuan, sikap dan sosial. (Husdarta, 2011) menyatakan bahwa Pendidikan jasmani dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental maupun emosional. Pendidikan jasmani bertujuan untuk aspek fisik, mental, emosi dan sosial pada arah yang lebih positif.

Pendidikan jasmani sangat diperlukan dalam semua jenjang pendidikan baik tingkat SD, SMP maupun SMA, karena pendidikan jasmani tidak dapat dipisahkan dari tujuan pendidikan pada umumnya dan selalu menjaga keseimbangan antara pengembangan jasmani dan rohani. Mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan (Penjaskes) memang sangat menekankan pada aspek Psikomotor (keterampilan), di antaranya adalah materi atletik.

Atletik merupakan salah satu materi pelajaran yang ada pada mata pelajaran pendidikan jasmani yang menekankan pada aspek psikomotor. Pendidikan jasmani juga memberikan bekal pengetahuan secara teoretis mengenai peningkatan kualitas kesehatan kehidupan peserta didik. Salah satu bagian dari pendidikan jasmani di lembaga formal adalah pendidikan gerak dan

olah jasmani yang secara khusus merupakan pendekatan ke salah satu cabang olahraga tertentu berdasarkan kurikulum yang berlaku.

Atletik memegang peranan penting dalam salah satu dasar pembinaan olahraga dan gerak jasmani, maka sangat penting peranan pembelajaran atletik pada peserta didik dengan disesuaikan dengan kemampuan siswa. Unsur-unsur dalam pembelajaran atletik meliputi nomor jalan, lari, lompat, dan lempar. Pembelajaran atletik di Sekolah Menengah Atas pada kelas x merupakan upaya kemampuan olah tubuh dan olah gerak sehingga dalam proses pembelajarannya menekankan pada faktor kegiatan olahraga atletik.

Cabang olahraga atletik termasuk salah satu mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah, dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diharapkan mampu meningkatkan motivasi siswa untuk mengikuti proses pembelajaran. Lompat jauh merupakan salah satu bagian nomor lompat dalam pengajaran atletik yang ada dalam materi kurikulum disekolah.

Lompat jauh meliputi gaya jongkok, gaya menggantung (*hang style*), dan gaya jalan di udara (*walking in the air*). Perbedaan antara gaya lompatan yang satu dengan yang lainnya, ditandai oleh keadaan sikap dan badan waktu melayang di udara. Jadi, mengenai awalan, suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya.

Menurut hasil observasi (pada tanggal 19 maret 2021) dilakukan observasi pada guru olahraga SMK 26 Jakarta, didapati bahwa sumber belajar yang masih kurang, guru kekurangan bahan ajar selama pembelajarn online.

Terutama pada materi gerak khususnya pembelajaran lompat jauh gaya menggantung.

Dengan berbasis video akan memudahkan siswa untuk belajar teknik lompat jauh gaya menggantung secara efektif pada masa pandemi covid-19 dengan tujuan mengajak siswa melakukan gerakan tersebut secara kognitif dan psikomotor. Di dalam ini juga bisa membentuk karakter dan bisa memberikan interaksi yang baik. Pada pembahasan ini peneliti menggunakan metode R&D (*research and development*) adalah metode penelitian yang di gunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut.

Diharapkan dengan adanya pengembangan bentuk belajar ini maka dapat membantu guru dalam menyampaikan materi terkait dengan pengembangan lompat jauh gaya menggantung dengan efektif dan efisien dimasa pandemi covid-19. Disamping itu diharapkan siswa juga dapat menerapkan aktivitas pembelajaran lompat jauh gaya menggantung dengan melakukan gerakan tersebut secara kognitif dan psikomotor.

## **B. Fokus Penelitian**

Berdasarkan latar belakang tersebut maka focus penelitian ini terfokus dengan Pengembangan model pembelajaran lompat jauh gaya menggantung pada siswa Sekolah Menengah Atas kelas X dapat meningkatkan Teknik dasar lompat jauh gaya menggantung.

## **C. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, pembatasan masalah yang berkaitan dengan penelitian, maka dapat dirumuskan masalah yaitu, Bagaimana model pembelajaran lompat jauh gaya menggantung berbasis video bagi siswa kelas X ?

## **D. Kegunaan Hasil Penelitian**

Penelitian ini dapat memberikan informasi kepada beberapa pihak, akan manfaat dan pentingnya model pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Kegunaan tersebut adalah sebagai berikut :

### **1. Secara Teoritis**

Hasil penelitian model ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan diri dalam mempersiapkan profesi menjadi seorang pendidik.

### **2. Secara Praktis**

- a. Hasil penelitian pengembangan media video pembelajaran lompat jauh gaya menggantung diharapkan dapat menjadi bentuk pembelajaran yang menyenangkan dan menarik bagi siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani sehingga dapat menghilangkan kebosanan dan kejenuhan dalam pembelajaran.

- b. Sebagai sumbangan salah satu referensi bagi perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, serta sebagai rujukan bagi penelitian yang serupa.
- c. Hasil pengembangan diharapkan dijadikan panduan pembelajaran bagi guru/pelatih khususnya materi lompat jauh gaya menggantung.

