

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari yang penting dan sudah merupakan kebutuhan bagi manusia dan berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Olahraga dapat berperan sebagai media yang ampuh untuk menciptakan kondisi tubuh menjadi sehat dan bugar serta dapat memberikan sumbangan yang berharga bagi manusia secara menyeluruh.

Perkembangan olahraga saat ini telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kebugaran, kesegaran dan kesehatan masyarakat. Di samping itu olahraga juga turut berperan besar terhadap peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang tertua yang telah ada dan dilakukan oleh manusia sejak jaman purba sampai sekarang ini. Bahkan dapat dikatakan sejak adanya manusia di muka bumi ini, atletik sudah ada dan dilakukan oleh manusia. Hal tersebut dikarenakan setiap gerakan dalam atletik seperti jalan, lari, lompat dan

lempar merupakan perwujudan dari gerakan dasar dalam kehidupan manusia sehari-hari.

Dalam atletik ada 3 nomor olahraga besar yang kemudian dibagi menjadi beberapa kategori, yaitu nomor lari, nomor lempar dan nomor lompat. Nomor lari dibedakan menjadi beberapa nomor yang ditentukan berdasarkan jarak dan lintasan yang diambil, dan selain lari dikenal juga jalan cepat yang dimasukkan kedalam nomor olahraga ini. Nomor lempar dibedakan menjadi beberapa jenis nomor yang ditentukan oleh berat benda, bentuk benda, dan arena lapangannya. Nomor lompat dibedakan menjadi beberapa jenis nomor yang ditentukan oleh arena lapangan, ketinggian, kejauhan dan teknik.

Gerakan-gerakan yang terdapat pada semua cabang olahraga, pada intinya merupakan gerakan dasar yang berasal dari gerakan pada olahraga atletik. Oleh karena itu, tidak berlebihan kiranya jika dikatakan bahwa atletik itu merupakan ibu dari semua cabang olahraga. Atletik juga merupakan sarana pendidikan jasmani bagi peserta didik dalam upaya meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan lain sebagainya. Salah satu gerakan dari olahraga atletik adalah gerakan melompat.

Tidak hanya atlet saja yang mempelajari cabang olahraga atletik tetapi siswa / siswi sekolah pun juga mempelajari gerak dasar nomor lompat. Yang paling sering diajarkan gerak dasar lompat di sekolah

adalah lompat jauh. Di sekolah terdapat guru olahraga yang sudah menguasai gerak dasar lompat jauh tinggal bagaimana guru tersebut mengaplikasikannya terhadap siswa dan siswi di sekolah. Pada proses pembelajaran, diharapkan guru dapat memberikan pengalaman belajar lompat jauh agar terjadi perubahan pada aspek kognitif, aspek afektif dan aspek psikomotor.

Melompat merupakan suatu bagian yang sangat penting dalam dunia gerak manusia. Anak-anak pada umumnya suka melompat-lompat untuk menyatakan kegembiraannya dan kesukaannya untuk bergerak. Pada umumnya pula manusia itu mempunyai sifat ingin mempertinggi kecakapan dan ketangkasan yang lama kelamaan berubah menjadi pertandingan melawan sesamanya. Dengan jalan demikian, terciptalah pertandingan-pertandingan seperti yang dikenal sekarang yang salah satunya terdapat bagian yang disebut melompat (lompat jauh).

Lompat jauh merupakan salah satu nomor yang terdapat dalam olahraga atletik nomor lompat. Lompat jauh adalah suatu nomor perlombaan yang terdapat dalam cabang atletik. Tujuan utama dari lompat jauh adalah melompat sejauh - jauhnya¹. Faktor yang berpengaruh terhadap terbentuknya gerakan tubuh saat melompat adalah kecepatan tubuh saat melakukan awalan yang menghasilkan kecepatan tubuh ketika menolak dan kekuatan menolaknya.

¹ Abu Amar dkk, Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, (Jakarta 2011 : FIK UNJ), h.36

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru Pendidikan Jasmani pada siswa kelas XI IPS SMAN 76 Jakarta diketahui bahwa lompatan lompat jauh pada siswa kelas XI masih dianggap sulit. Hal demikian dibuktikan dengan adanya beberapa masalah yang terjadi pada siswa kelas XI yaitu siswa merasa takut melakukan gerakan-gerakan pada lompat jauh, hal demikian terlihat karena siswa beranggapan bahwa gerakan tersebut dapat membahayakan dirinya. Disamping itu siswa juga kurang menguasai gerakan dasar lompat jauh, hal demikian terlihat ketika siswa sedang test praktek materi lompat jauh, gerakan siswa masih terlihat salah karena tidak sesuai dengan gerak dasar lompat jauh. Kemudian sering terjadi siswa terjatuh ketika mendarat masih menggunakan bokongnya sehingga jarak lompatannya semakin pendek, yang seharusnya menggunakan kekuatan otot tungkai kaki. Akibatnya siswa enggan untuk melakukan gerakan lompat jauh, tentunya hal demikian akan berpengaruh terhadap hasil belajar siswa.

Menanggapi hal demikian, komponen yang paling penting untuk menguasai lompat jauh adalah pemahaman konsep gerak dasar dan kepercayaan diri yang harus diaplikasikan oleh siswa. Untuk menguasai dan dapat melakukan lompat jauh pada pembelajaran olahraga, siswa harus memahami konsep gerak dasar melompat dan kondisi psikis yang mendukung terutama kepercayaan diri siswa tersebut.

Gerak dasar melompat bertujuan untuk mengetahui cara mendarat dan jatuh dengan posisi yang baik dan benar. Jika salah dengan posisi mendarat dan jatuh akan mengakibatkan cedera pada tubuh atau patah tulang. Oleh karena itu siswa hendaknya memahami konsep gerak dasar lompat dengan baik dan benar. Gerak dasar melompat juga meliputi gerakan tangan kaki saat diudara dan saat mendarat. Gerakan dasar harus sering dilakukan karena untuk menjadi kebiasaan atau otomatisasi gerak.

Tujuan pendidikan olahraga yaitu kognitif, afektif dan psikomotor, guru olahraga harus mampu menciptakan pembelajaran yang efektif. Berdasarkan pada segi kognitif, diharapkan siswa mampu memahami konsep gerak dasar lompat jauh yang telah dicontohkan oleh guru.

Berdasarkan pada segi afektif, diharapkan siswa memiliki mental atau rasa percaya diri yang baik pada saat melakukan lompat jauh. Siswa yang kurang percaya diri akan lebih sulit untuk melakukan gerakan lompat jauh, oleh karena itu kepercayaan diri sangat diperlukan. Semakin tinggi rasa percaya diri akan semakin tinggi pula prestasi yang dicapai². Percaya diri akan menimbulkan rasa tenang dan tidak ragu-ragu dalam melakukan gerakan lompat jauh.

Berdasarkan pada segi psikomotor, diharapkan siswa mampu melakukan praktek gerakan lompat jauh dengan menggunakan teknik

² Sudibyo Setyobroto, Psikologi Olahraga (Jakarta: PT Anem Kosong Anem, 1989, h. 43)

atau gerakan dasar yang telah dipahaminya. Dengan demikian maka guru perlu mengetahui sejauh mana pemahaman konsep gerak dan tingkat kepercayaan diri siswa ketika menerima suatu pembelajaran yang berkaitan dengan hasil belajarnya.

Berdasarkan uraian diatas, pentingnya pemahaman konsep gerak dan kondisi mental siswa dalam pembelajaran olahraga akan mempengaruhi hasil belajar. Dengan demikian peneliti ingin melakukan penelitian tentang hubungan pemahaman konsep gerak dan kepercayaan diri terhadap hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas XI di SMAN 76 Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan pada latar belakang masalah, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana pemahaman konsep gerak siswa terhadap materi mempengaruhi hasil belajar SMAN 76 Jakarta?
2. Bagaimana pemahaman konsep gerak lompat jauh pada siswa SMAN 76 Jakarta?
3. Bagaimana kepercayaan diri saat pembelajaran lompat jauh pada siswa SMAN 76 Jakarta?

4. Apakah terdapat hubungan pemahaman konsep gerak dan kepercayaan diri dengan hasil belajar lompat jauh pada siswa SMAN 76 Jakarta?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan untuk menghindari meluasnya lingkup penelitian terhadap masalah yang dibahas, maka penelitian ini dibatasi dengan permasalahan, yaitu: hubungan pemahaman konsep gerak dan kepercayaan diri dengan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas XI SMAN 76 Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan pembatasan masalah di muka, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan antara pemahaman konsep gerak dengan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas XI SMAN 76 Jakarta?
2. Apakah terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas XI SMAN 76 Jakarta?
3. Apakah terdapat hubungan antara pemahaman konsep gerak dan kepercayaan diri dengan hasil belajar siswa kelas XI SMAN 76 Jakarta?

E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kegunaan sebagai berikut :

1. Sebagai sumbangan informasi bagi guru khususnya guru olahraga, dosen maupun pelatih olahraga dalam meningkatkan kemampuan lompatan lompat jauh pada cabang olahraga atletik.
2. Sebagai bahan masukan bagi para peneliti selanjutnya, serta diterapkan untuk meningkatkan kemampuan lompatan lompat jauh pada cabang olahraga atletik.
3. Memberikan informasi yang bermanfaat bagi guru khususnya guru olahraga, dosen maupun pelatih olahraga sebagai bahan acuan dalam memberikan proses pembelajaran atau latihan sehingga tujuan latihan atau pembelajaran dapat tercapai serta mengembangkan materi cabang atletik khususnya lompat jauh.