

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan. Artinya, pendidikan jasmani dapat memberikan dampak positif terhadap kehidupan agar bisa hidup sehat. Ketika hidup sehat dan bugar, siswa mampu berpikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran pendidikan jasmani. Contohnya seperti, mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis dalam aktivitas jasmani.

Pendidikan jasmani yang diarahkan dengan baik, anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat. Pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai suatu proses pendidikan yang ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerakan fisik.

Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional, yaitu menjadi manusia indonesia seutuhnya. Pendidikan

jasmani memiliki tujuan yang berbeda dengan pelatihan jasmani seperti halnya dalam olahraga prestasi. Pendidikan jasmani diarahkan pada tujuan secara keseluruhan (multilateral) seperti halnya tujuan pendidikan secara umum.

Dalam pemaparan diatas tujuan pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada anak untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi, baik dalam aspek fisik, mental, sosial, emosional dan moral. Singkatnya pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan potensi setiap anak setinggi-tingginya. Siswa dapat mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani. Disamping itu juga siswa memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali.

Salah satu usaha dalam mencapai tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan khususnya di sekolah menengah ialah membantu siswa untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif. Siswa juga dapat berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan sosial yang

memungkinkan siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antar manusia.

Ruang lingkup pendidikan jasmani meliputi aspek-aspek, yaitu: olahraga tradisional, permainan, eksplosrasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor dan manipulatif. Dalam pemberian materi pendidikan jasmani pengajar harus memberikan aspek-aspek yang sudah disebutkan diatas. Karena dalam tujuan pendidikan jasmani disekolah adalah mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang paling tua dari pada cabang-cabang olahraga lainnya. Menurut sejarah, atletik itu dinamakan "Ibu dari semua cabang olahraga" (*Mother of Sport*). Atletik di katakan sebagai ibu dari semua cabang olahraga karena gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik yaitu; jalan, lari, lompat dan lempar. Semua gerakan itu merupakan gerak manusia sehari-hari. Jadi gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik itu sudah merupakan pembawaan manusia sejak manusia berada di dunia.

Atletik merupakan dasar gerak untuk cabang-cabang olahraga lainnya seperti; sepak bola, bulu tangkis, pencak silat, bola tangan dan

sebagainya. Cabang-cabang olahraga tersebut memerlukan kecepatan, daya tahan dan kekuatan. Sedangkan dalam cabang olahraga atletik unsur tersebut selalu dibina dengan seksama.

Sama halnya ketika di sekolah, siswa yang berjalan ke kantin untuk membeli makanan, menaiki anak tangga saat mau masuk kelas, melempar pensil ke temannya. Gerakan tersebut sudah masuk dalam gerakan yang ada pada cabang olahraga atletik. Tanpa di sadari gerakan yang di lakukan di sekolah itu adalah aktivitas gerak atletik.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik. Lompat jauh adalah bentuk gerakan yang merupakan rangkaian urutan gerakan yang dilakukan untuk mencapai jarak mendarat sejauh-jauhnya yang merupakan hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu awalan dengan daya vertikal yang dihasilkan oleh kekuatan otot-otot kaki.

Permasalahan yang ada saat melakukan proses belajar lompat jauh gaya menggantung sangat kompleks. Yang pertama dari awalan, pada saat berlari posisi kaki menggunakan tumit, yang seharusnya menggunakan bola kaki. Dan juga kecepatan berlari sangat berpengaruh terhadap hasil lompatan. Pada gerakan lanjutannya yaitu pada saat melakukan tolakan di papan tumpu, pada saat menolak posisi badan kebelakang dan kaki pada saat melakukan tolakan menggunakan tumit

yang menyebabkan badan tidak terdorong ke depan. Selanjutnya gerakan melayang di udara, posisi tangan yang kebelakang dan yang terakhir adalah gerakan mendarat.

Dalam proses belajar mengajar lompat jauh gaya menggantung, siswa dapat melakukan teknik yang baik diantaranya sangat diperlukan gaya mengajar yang tepat dalam menyampaikan materi atau bahan pelajaran. Disamping itu juga faktor sarana dan prasarana belajar serta memberikan motivasi kepada para siswa sangat menentukan hasil belajar yang baik.

Dalam proses belajar mengajar keterampilan gerak di sekolah-sekolah pada umumnya, dan khususnya di SMAN 76 Jakarta Timur. Para guru penjas kes pada saat mengajar selalu menggunakan gaya mengajar yang konvensional yaitu dengan guru yang aktif menjelaskan, memberi contoh kemudian siswa melakukan. Dengan cara tersebut bahwa siswa tidak diberikan kebebasan dalam melakukan gerak. Sehingga terlihat proses belajar mengajar kurang efektif dan pemahaman tentang gerak kurang baik dan benar.

Berdasarkan uraian diatas dan untuk memecahkan masalah, maka dalam penelitian ini diadakan penelitian mengenai efektifitas gaya mengajar penemuan terpimpin (*discovery*) dan inklusi terhadap hasil belajar lompat jauh gaya menggantung pada siswa kelas XI Sekolah

Menengah Atas (SMAN) 76 Jakarta. Untuk mengetahui gaya mengajar mana yang lebih baik, apakah penemuan terpimpin (*discovery*) atau inklusi terhadap hasil belajar lompat jauh gaya menggantung. Dipilihnya gaya mengajar penemuan terpimpin (*discovery*) dan inklusi atas dasar pemikiran bahwa dalam pembelajaran lompat jauh khususnya pada gaya menggantung memerlukan gaya pembelajaran yang lebih kepada pendekatan tingkat kemampuan siswa.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah proses pembelajaran pendidikan jasmani di SMAN 76 Jakarta?
2. Bagaimanakah proses pembelajaran lompat jauh gaya menggantung pada siswa kelas XI SMAN 76 Jakarta?
3. Apakah pemilihan gaya mengajar yang tepat dapat mencapai hasil belajar lompat jauh secara optimal?
4. Bagaimana usaha guru pendidikan jasmani dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh?
5. Apakah pemilihan gaya mengajar yang sesuai mampu menciptakan proses pembelajaran yang sesuai?

6. Apakah gaya mengajar mempengaruhi keberhasilan pencapaian pembelajaran pendidikan jasmani pada siswa?
7. Apakah gaya mengajar penemuan terpimpin lebih efektif dibandingkan dengan gaya mengajar inklusi terhadap hasil belajar lompat jauh gaya menggantung?
8. Apakah gaya mengajar inklusi lebih efektif dibandingkan dengan gaya mengajar penemuan terpimpin terhadap hasil belajar lompat jauh gaya menggantung?

C. Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini peneliti hanya membatasi pada efektifitas gaya mengajar penemuan terpimpin (*discovery*) dan inklusi terhadap hasil belajar lompat jauh gaya menggantung pada siswa kelas XI SMAN 76 Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah dan pembatasan masalah, maka perumusan masalah penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah gaya mengajar penemuan terpimpin (*discovery*) dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya menggantung pada siswa kelas XI SMAN 76 Jakarta.

2. Apakah gaya mengajar inklusi dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya menggantung pada siswa kelas XI SMAN 76 Jakarta.
3. Manakah yang lebih efektif antara metode pembelajaran penemuan terpimpin (*discovery*) dan inklusi terhadap hasil belajar lompat jauh gaya menggantung pada siswa kelas XI SMAN 76 Jakarta.

E. Kegunaan Penelitian

1. Mengetahui efektifitas antara gaya mengajar penemuan terpimpin (*discovery*) dan inklusi terhadap hasil belajar lompat jauh gaya menggantung pada siswa kelas XI SMAN 76 Jakarta.
2. Diharapkan dari hasil penelitian ini sebagai masukan bagi para guru maupun pembina pendidikan jasmani sebagai metode pembelajaran yang tepat dalam meningkatkan hasil pembelajaran lompat jauh gaya menggantung.
3. Memberi cara yang baik dan benar kepada murid pada saat proses pembelajaran lompat jauh gaya menggantung pada siswa kelas XI SMAN 76 Jakarta.
4. Sebagai acuan bagi mahasiswa untuk pengembangan dan referensi penelitian tentang gaya mengajar khususnya pembelajaran lompat jauh gaya menggantung bagi siswa SMA.