

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani sangat berperan dalam dasar pendidikan anak, sebab dalam tahapan tumbuh kembang anak diperlukan gerak untuk menunjang pertumbuhan dan kepribadian anak. Menurut Raj dalam jurnalnya disebutkan bahwa:

Pendidikan Jasmani merupakan tahap proses pendidikan total, membantu dalam mewujudkan tujuan pendidikan. Program Pendidikan Jasmani yang efektif membantu siswa untuk memahami dan menghargai nilai yang baik sebagai sarana untuk mencapai produktivitas terbesar mereka, efektivitas dan kebahagiaan.¹

Pendidikan Jasmani yang diberikan kepada siswa di sekolah merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, kemampuan motorik, pengetahuan dan penalaran nilai-nilai penting pada kehidupan siswa sehingga Pendidikan Jasmani diharapkan dapat membentuk pola hidup yang sehat sepanjang hayat.

Menurut Undang-Undang No. 4 tahun 1950 tentang Dasar-Dasar Pendidikan dan Pengajaran pasal 9 bahwa "Pendidikan Jasmani yang menuju kepada keselarasan antara tumbuhnya badan dan perkembangan jiwa dan merupakan suatu usaha untuk membuat bangsa Indonesia menjadi bangsa yang sehat dan kuat lahir batin, diberikan pada segala jenis sekolah."² Hal ini supaya siswa dapat mengembangkan kemampuan yang dimilikinya melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani. Kegiatan yang dilakukan dapat berupa kegiatan menyenangkan yang disesuaikan dengan karakteristik anak sehingga siswa antusias dan aktif bergerak.

¹ S Raj, 'An Academic Approach To Physical Education', *International Journal of Health, Physical Education and Computer Science in Sports*, 2 (2011), h.95.

² Undang-Undang No. 4 Tahun 1950 Tentang Dasar-Dasar Pendidikan dan Pengajaran di Sekolah.

Tujuan Pendidikan Jasmani di SD adalah memacu pada perkembangan jasmani, mental, emosional, dan sosial yang selaras dengan upaya untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai moral, sikap, dan pembiasaan pola hidup sehat.³

Kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang dibutuhkan manusia dalam kehidupan sehari-hari. Gerak dasar terdiri dari tiga macam gerak, yaitu: 1) gerak dasar lokomotor (gerak berpindah tempat dengan bermacam-macam posisi), 2) gerak dasar non lokomotor (gerak dasar yang dilakukan di tempat saja), 3) gerak dasar manipulatif (gerakan yang dilakukan karena adanya objek yang digerakkan).⁴ Gerak dasar dapat dikembangkan menjadi kegiatan bermain atau olahraga yang diperlombakan dalam bentuk jalan, lari, lempar, dan lompat. Karena gerak dasar merupakan dasar bagi pembinaan olahraga, maka menjadi sangat penting dan perlu diajarkan kepada anak-anak sejak usia dini.

Siswa SD banyak menghabiskan waktunya untuk bergerak seperti berjalan, berlari, melompat, maupun melempar. Hal ini berarti dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani sangat diutamakan aktivitas gerak dasar yang sesuai dengan gerak yang dilakukan siswa pada kehidupan sehari-hari.

Salah satu gerak dasar dalam Pendidikan Jasmani adalah lompat jauh. Muhtar mendefinisikan lompat sebagai berikut:

“Lompat jauh adalah bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas, ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada suatu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.”⁵

³ Andi Ali Saladin and Ahmad Komar Ruzaman, *Belajar Gerak dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar* (Bekasi: Annasya Cipta, 2019), h.36.

⁴ Irwansyah and Asep Kurnia Nanggala, *Sehat dan Tangkas Olahraga* (Jakarta: PT. Grafindo Media Pratama, 2009), h.2.

⁵ Muhtar, *Atletik* (Bandung: CV Bintang Warli Artika, 2012), h.52.

Lompat jauh merupakan cabang olahraga yang sering dipertandingkan. Di SD, siswa sudah diperkenalkan dengan gerak dasar lompat jauh walau belum semua siswa menguasainya.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan di SDN Ciracas 11 Pagi, masih banyak siswa belum mencapai nilai tuntas 75. Hal itu terjadi karena banyak siswa kelas V yang masih keliru dalam melakukan teknik gerak dasar lompat. Kesalahan tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya, siswa berlari terlalu cepat di awal sehingga kehilangan momentum ledakan saat menolak, siswa tidak menggunakan kaki terkuat saat melakukan tolakan sehingga tolakan yang dilakukan lemah dan lompatan menjadi tidak maksimal, kaki siswa tidak menekuk saat pendaratan, juga kurangnya sarana dan prasarana yang ada di sekolah sehingga menghambat kemampuan siswa.

Supaya pembelajaran Pendidikan Jasmani khususnya gerak dasar lompat jauh dapat dikuasai anak, maka guru perlu menerapkan strategi atau metode dan gaya mengajar yang bertujuan untuk merangsang dan menciptakan suasana belajar mengajar yang kondusif dan efisien di antaranya dengan cara menciptakan pembelajaran yang menyenangkan. Pelaksanaan Pendidikan Jasmani di SD oleh guru hendaknya dilakukan dengan memilih metode pembelajaran yang tepat sehingga mendukung keberhasilan pembelajaran itu sendiri.

Dalam proses belajar mengajar terdapat banyak gaya mengajar yang dapat digunakan, antara lain gaya komando, gaya resiprokal, gaya latihan, metode bagian, gaya inklusi, dan sebagainya. Dari beberapa gaya mengajar yang sering digunakan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani masing-masing memiliki keunikannya sendiri karena itu dibutuhkan kemampuan guru untuk menyesuaikan dengan kondisi belajar.

Guru Pendidikan Jasmani harus berusaha seoptimal mungkin untuk mempengaruhi siswa dalam proses pembelajaran khususnya pembelajaran gerak dasar lompat jauh, yaitu dengan cara menyajikan bentuk pembelajaran lompat jauh yang baik dan benar, agar dapat mendorong

siswa untuk memahami dan mampu melakukannya. Peran guru dalam proses Pendidikan Jasmani di antaranya adalah menentukan dan memilih gaya mengajar yang tepat dan efektif agar siswa dapat memahami materi pembelajaran yang disajikan sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Kemampuan guru dalam memilih dan menyajikan materi pembelajaran tersebut bukan saja ditentukan oleh kemampuan dan pengalamannya dalam pembelajaran, namun juga melalui hasil-hasil penelitian yang relevan di bidang pembelajaran. Sehubungan dengan hal itu, maka untuk melakukan proses pembelajaran gerak dasar lompat jauh, dipilih gaya pembelajaran yang tepat dan mudah diterapkan kepada siswa, sehingga berbagai aktivitas gerak latihan lompat jauh dapat dikuasai dengan baik dan benar. Gaya mengajar komando merupakan bagian dari gaya pembelajaran yang digunakan dalam pembelajaran gerak dasar lompat jauh.

Dalam gaya mengajar komando, semua keputusan dibuat oleh guru. Model diajarkan atau ditunjukkan untuk ditiru siswa, dan kemudian siswa mempraktekannya di bawah bimbingan guru. Siswa hanya menanggapi perintah guru. Guru menilai keberhasilan siswa berdasarkan seberapa baik mereka meniru model. Dalam pembelajaran gerak dasar lompat jauh, gaya mengajar komando berarti bahwa siswa hanya dapat melakukan materi pembelajaran sesuai dengan perintah guru dan bahwa guru hanya dapat menilai keberhasilan pembelajaran berdasarkan seberapa baik siswa meniru model dengan benar. Selain itu, semua keputusan dan kegiatan pembelajaran gerak dasar lompat jauh dibuat oleh guru.

Oleh karena itu, gaya komando dapat dijadikan alat untuk membantu siswa dalam mencapai keberhasilan dalam melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani, khususnya dalam pembelajaran gerak dasar lompat jauh. Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti bertujuan untuk meneliti tentang penerapan gaya komando untuk meningkatkan kemampuan kemampuan gerak dasar lompat jauh siswa kelas V di SDN Ciracas 11 Jakarta Timur.

B. Identifikasi Area dan Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan, antara lain: 1) siswa masih belum mampu melakukan gerak dasar lompat jauh dengan baik dan benar, 2) siswa tidak percaya diri dalam melakukan aktivitas pendidikan jasmani, 3) siswa kurang antusias dan merasa bosan dalam mengikuti kegiatan, 4) alat dan media pembelajaran yang kurang mendukung siswa untuk memaksimalkan kemampuannya dalam melakukan gerak dasar lompat jauh.

C. Pembatasan Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi area dan fokus penelitian yang dikemukakan di atas, maka peneliti membatasi ruang lingkup dalam penelitian ini yaitu meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh siswa kelas V menggunakan gaya komando.

D. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi area dan fokus penelitian, maka yang menjadi fokus permasalahan yang muncul dalam penelitian dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh menggunakan gaya komando pada siswa kelas V di SDN Ciracas 11 Pagi Jakarta Timur?
2. Apakah gaya komando dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh siswa kelas V di SDN Ciracas 11 Pagi Jakarta Timur?

E. Manfaat Hasil Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

- a. Mengembangkan wawasan bagi pembaca dalam memahami hakikat kemampuan gerak dasar lompat jauh dan penggunaan gaya komando sebagai salah satu upaya yang dapat diterapkan oleh guru dalam kegiatan belajar mengajar di kelas untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat siswa.
- b. Sebagai referensi bagi para pembaca yang akan mengembangkan kualitas proses pembelajaran di kelas tinggi menggunakan gaya komando dalam mengatasi kesulitan anak dalam melakukan gerak dasar lompat jauh.

2. Secara Praktis

- a. Bagi siswa, penelitian ini bermanfaat untuk memberikan pengetahuan kepada siswa dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh serta meningkatkan ketertarikan dan antusiasme siswa dalam pembelajaran gerak dasar lompat jauh.
- b. Bagi guru, penelitian ini bermanfaat untuk memberi pandangan pada guru dalam meningkatkan proses pembelajaran Pendidikan Jasmani di kelasnya.
- c. Bagi sekolah, penelitian ini bermanfaat untuk meningkatkan mutu penyelenggaraan pendidikan, menjadi masukan yang positif bagi sekolah dalam meningkatkan kualitas mengajar guru dan belajar siswa, serta diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani.
- d. Bagi peneliti, penelitian ini diharapkan dapat meluaskan wawasan mengenai upaya meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat jauh dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani.