

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di sekolah, aktivitas fisik sangatlah penting karena membantu anak-anak berkembang menjadi individu yang sehat, aktif secara spiritual dengan kepribadian yang kuat, disiplin, dan sportivitas kualitas yang pada akhirnya akan menjadikan anak-anak unggul. Pendidikan olah raga, kesehatan, dan jasmani diajarkan pada setiap jenjang pendidikan, mulai dari SD, SMP, dan SMA. Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan tidak hanya ranah jasmani tetapi juga kesehatan, kebugaran, berpikir kritis, kestabilan emosi, keterampilan sosial, dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan komponen penting dari sistem pendidikan secara keseluruhan.

Salah satu hal yang mendorong perkembangan motorik, keterampilan fisik, pengetahuan, dan penalaran serta pemahaman nilai-nilai yang meliputi sikap, mental, emosional, spiritual, dan sosial adalah pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Atletik dan kesejahteraan dalam penerapan pendidikan sebagai proses pertumbuhan manusia yang berkelanjutan, pendidikan jasmani memainkan peran yang sangat penting. Siswa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memperoleh pengetahuan melalui permainan dan kegiatan jasmani yang terorganisir, terbimbing, dan terstruktur. Tujuan pembelajaran pendidikan jasmani, olah raga, dan kesehatan adalah untuk menciptakan dan membentuk pola hidup aktif dan sehat sepanjang hayat.

Ketidaktahuan siswa terhadap teknik dasar, fasilitas yang kurang memadai, dan pengawasan yang kurang baik selama proses pembelajaran semuanya dapat menyebabkan buruknya hasil belajar dan tingginya risiko cedera saat belajar lompat jauh. Selain menghambat pencapaian tujuan pembelajaran, kondisi ini juga menimbulkan risiko kecelakaan yang dapat mengganggu aktivitas fisik siswa. Untuk mengatasi permasalahan tersebut diperlukan strategi pembelajaran yang aman dan efisien. Oleh karena itu diperlukan suatu strategi

untuk meningkatkan hasil belajar pada pembelajaran lompat jauh khususnya bagi siswa di SMP YWKA II Rawamangun.

SMP YWKA II Rawamangun merupakan sekolah yang minim dengan sarana dan prasarana khususnya untuk mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. Sekolah hanya mempunyai lapangan bola mini, bak lompat jauh yang menjadi satu, yang mempunyai peranan yang sangat penting dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Cabang atletik khususnya nomor lompat jauh. Guru hanya memanfaatkan bak lompat yang sangat tidak standar untuk kegiatan belajar mengajar.

lompat jauh merupakan langkah penting dalam membantu pencapaian hasil pembelajaran terbaik. Menggunakan fasilitas dan perlengkapan yang aman dan terstandar, menerapkan metode lompat jauh yang benar, serta menerapkan pemanasan dan pendinginan yang terorganisir adalah cara-cara untuk melaksanakan upaya ini. (Arfandi Akkase, 2019) Selain itu, bahaya cedera selama proses pembelajaran dapat dikurangi dengan adanya guru penjas yang berkualitas melakukan pengawasan, memberikan instruksi yang jelas, dan meningkatkan pengetahuan siswa tentang nilai keselamatan. Dengan melakukan hal ini, suasana pembelajaran yang aman dapat tercipta, memungkinkan siswa untuk terlibat sepenuhnya dan seproduktif mungkin.

Secara umum siswa SMP masih kesulitan melakukan lompat jauh pada posisi awal, melayang, mendarat, dan tolakan. Secara umum, jelas bahwa start dan push off merupakan faktor utama yang berkontribusi terhadap rendahnya performa lompat jauh siswa SMP, sehingga menghasilkan hasil yang kurang ideal. (IRPAN, I. 2023). Kurangnya kekuatan otot kaki dan kemahiran dalam keterampilan lompat jauh, terutama saat melayang, adalah penyebab utama terjadinya hal ini.

Salah satu hal yang sering menghalangi siswa untuk mengikuti olahraga lompat jauh adalah gaya tolak menolak. Nilai tolakan siswa di bawah standar karena kecepatan gerakan awal saat tolakan. Penolakan umumnya merupakan salah satu faktor utama yang menghasilkan kinerja di bawah standar. Teknik lompat mempunyai dampak yang signifikan terhadap hasil lompat, oleh karena itu perlu dilakukan tindakan untuk mengatasi masalah ini. Meningkatkan

pembelajaran teknik lompat jauh merupakan salah satu metode dalam hal ini, fokusnya adalah pada elemen yang tidak baik.

Kualitas hasil lompatan akan bergantung pada teknik yang digunakan. Sejauh ini, para guru hanya membahas hasil dari lompatan tersebut, bukan metodenya. Selain itu, ketika mengajar, guru seringkali memberikan instruksi kepada siswanya tentang cara melakukan lompat jauh tanpa memberikan teknik yang tepat. Setelah itu, siswa diinstruksikan untuk berlatih, skor lompatannya dicatat, dan selesai.

Guru hendaknya menggunakan materi yang dapat membantu siswa dalam mengatasi permasalahan hasil lompat datar ketika mereka mempelajari lompat jauh. Media harus mudah diakses, aman, bebas cedera, dan mampu menarik perhatian anak serta memotivasi mereka untuk berolahraga. Meningkatkan hasil belajar pada pembelajaran lompat jauh pada siswa SMP memerlukan strategi pengajaran yang metodis dan aman. Strategi pembelajaran berbasis praktik, seperti demonstrasi langsung, materi video, dan penilaian rutin untuk memperkuat pemahaman keterampilan dasar lompat jauh, dapat digunakan untuk meningkatkan hasil pembelajaran.

Di sisi lain, penting untuk menggunakan fasilitas yang memenuhi standar, mengajarkan teknik yang benar, sering melakukan pemanasan dan pendinginan, dan meminta guru pendidikan jasmani mengawasi siswa dengan cermat untuk mengurangi cedera. Hal ini dimaksudkan bahwa dengan menggunakan metode ini, siswa tidak hanya akan mencapai tingkat kemahiran teknis tertinggi tetapi juga menurunkan risiko cedera, yang dapat menghambat kemampuan mereka untuk berpartisipasi dan maju dalam olahraga.

Dampak cedera pada siswa, terutama yang terjadi pada usia muda, dapat menghambat perkembangan fisik mereka. Olahraga seperti lompat jauh sangat bergantung pada koordinasi antara kekuatan, kelincahan, dan keseimbangan. Jika seorang siswa mengalami cedera, misalnya pada sendi, otot, atau ligamen, mereka mungkin tidak dapat melanjutkan latihan atau berpartisipasi dalam kegiatan olahraga dengan optimal. Dampaknya, perkembangan motorik mereka bisa terganggu, dan ini dapat menghambat kemampuan mereka untuk menguasai keterampilan dasar dalam olahraga tersebut.

Cedera yang dialami seorang siswa tidak hanya mempengaruhi fisiknya, tetapi juga bisa meninggalkan dampak psikologis yang cukup dalam. Ketakutan akan cedera ulang (*re-injury*) bisa membuat siswa menjadi lebih cemas atau bahkan enggan untuk berlatih dengan intensitas yang diperlukan. Hal ini dapat mengarah pada pengurangan motivasi atau rasa percaya diri yang menurun, yang akhirnya bisa memperlambat proses pemulihan dan perkembangan keterampilan mereka. Ketika seorang siswa mengalami cedera, mereka mungkin harus berhenti atau mengurangi intensitas latihan olahraga untuk sementara waktu. Pembatasan ini, jika berlarut-larut, dapat menyebabkan penurunan kebugaran fisik dan stamina. Selain itu, siswa juga akan kehilangan kesempatan untuk terus mengembangkan keterampilan mereka pada saat pembelajaran lompat jauh.

Selain itu, penggunaan berbagai strategi pembelajaran interaktif, termasuk peragaan teknik, materi pembelajaran berbasis teknologi, dan umpan balik langsung, dapat membantu siswa SMP belajar lompat jauh dengan lebih efektif dan dengan lebih sedikit cedera. Selain itu, melakukan pemanasan dan pendinginan yang sistematis, mengajarkan praktik dasar yang benar, menawarkan fasilitas yang aman dan terstandar, dan meminta guru pendidikan jasmani memantau anak-anak dengan cermat merupakan aspek penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang aman dan produktif.

Walaupun tampaknya olahraga dan akademik tidak terkait langsung, penelitian menunjukkan bahwa kesehatan fisik yang buruk (termasuk akibat cedera) bisa memengaruhi kinerja akademik siswa. Stres fisik dan psikologis yang diakibatkan oleh cedera bisa mengalihkan perhatian siswa dari pelajaran di sekolah, menyebabkan penurunan konsentrasi dan kualitas belajar.

Dalam hal ini peneliti memutuskan untuk meningkatkan hasil belajar pada pembelajaran lompat jauh siswa SMP sangat penting karena masa pertumbuhan fisik dan mental yang memerlukan lingkungan belajar yang efisien dan aman. Meskipun pencegahan cedera menjamin siswa dapat terlibat dalam kegiatan belajar tanpa gangguan, hasil pembelajaran yang optimal dapat membantu siswa dalam memahami dan menguasai keterampilan lompat jauh. Selain membantu siswa mencapai tujuan pembelajarannya, kombinasi ini meningkatkan pemahaman mereka tentang nilai keselamatan olahraga.

Penelitian Tindakan tentang upaya meningkatkan hasil belajar dan meminimalisasi cedera pada pembelajaran lompat jauh (*Studi Action Research* di SMP YWKA II Rawamangun).

B. Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini adalah pada upaya meningkatkan hasil belajar pada pembelajaran lompat jauh melalui penerapan metode pembelajaran yang efektif, penggunaan teknik pengajaran yang aman, serta optimalisasi fasilitas dan pengawasan dalam proses pembelajaran siswa SMP. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi strategi yang mampu mendukung pencapaian kompetensi siswa secara optimal sekaligus menciptakan lingkungan belajar yang aman dan kondusif.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas maka didapatkan permasalahan penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana penerapan metode pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada pembelajaran lompat jauh?
2. Bagaimana cara meningkatkan pada pembelajaran lompat jauh di SMP?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti, para pendidik, dan pembaca pada umumnya. Manfaat tersebut antara lain sebagai berikut:

1. Teoritis

Menambah literatur terkait metode pembelajaran lompat jauh yang efektif dan aman.

2. Praktis

a. Bagi Guru

Memberikan panduan kepada guru pendidikan jasmani dalam menerapkan strategi pembelajaran yang meningkatkan hasil belajar dan meminimalkan risiko cedera.

b. Bagi Pihak Sekolah

Bagi pihak sekolah dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat membantu sekolah untuk berkembang karena adanya kemampuan pada diri guru dan pendidikan di sekolah.



UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA