

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan langkah yang terutama dari proses pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk membangun segi kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, kemampuan sosial, stabilitas emosional, tindakan moral, segi pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui kegiatan jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang diagendakan secara terstruktur dalam rangka memperoleh tujuan pendidikan nasional. Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani sebagai media dalam memperoleh tujuan, sehingga guru penjas harus menempatkan siswa sebagai subjek pelaku kegiatan bukan sekedar objek pembelajaran (Perdana & Kuntjoro, 2016). Pendidikan Jasmani adalah metode pendidikan yang memanfaatkan kegiatan jasmani yang dirancang secara sistematis bertujuan untuk membangun dan menumbuhkan individu secara alamiah, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional (Yudha & Bambang, 2013). Beberapa segi faktor dari pendidikan di SD, pendidikan jasmani bertujuan untuk membangun aspek kognitif, afektif, dan psikomotor melalui kegiatan jasmani. Tiada mata pelajaran lain disekolahan yang tujuannya berupa majemuk dan seperangkat pendidikan jasmani.

Lompat jauh merupakan salah satu cabang dari atletik dengan tujuan melompat sejauh - jauhnya, dengan unsur-unsur pokok teknik awalan, teknik tumpuan, dan teknik tolakan (Puspitasari, 2016). Lompat jauh merupakan keterampilan melompat sejauh-jauhnya dengan mengalihkan semua badan dari titik tertentu ke titik yang lainnya. Lompat Jauh adalah suatu sikap gerakan melompat yang diawali dengan gerakan horizontal dan berpindah ke gerakan vertikal dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki yang terkuat untuk memperoleh jarak yang sejauh-jauhnya (Widiastuti

& Hutomo, 2018). Dalam lompat jauh ada beberapa jenis gaya yang biasa digunakan oleh pelompat pada saat melayang di udara. Lompat jauh tercantum dalam nomor lompat cabang olahraga atletik, secara teknis maupun prakteknya tidak sama dengan nomor lompat yang lainnya seperti lompat tinggi dan lompat jangkit. Lompat jauh adalah runtunan gerakan yang diawali dengan lari cepat, menolak, melayang, dan mendarat. Dalam lompat jauh terdapat bermacam-macam gaya yang umum dipergunakan oleh para pelompat, yaitu gaya jongkok (tuck), gaya menggantung (hang style), dan gaya jalan di udara (walking in the air). Teknik lompat jauh gaya jongkok termasuk yang paling sederhana di banding dengan gaya yang lain. Perbedaan antara gaya lompatan yang satu dengan yang lainnya, ditandai oleh keadaan sikap dan badan waktu melayang di udara.

Modifikasi adalah salah satu upaya yang dapat menggambarkan proses mengajar yang disampaikan harus melihat perubahan kemampuan atau kondisi anak, dan dapat memberi dorongan kearah perubahan tersebut (Maijum, 2017). Modifikasi merupakan salah satu bantuan yang dapat dibuat oleh para guru agar pembelajaran menggambarkan DAP (*Developmentally Appropriate Practice*) artinya proses mengajar yang diberikan harus melihat perubahan kemampuan anak dan dapat memberi dorongan perubahan tersebut (Yudha & Bambang, 2013). Esensi modifikasi merupakan menjabarkan sekaligus mengembangkan sebuah materi pelajaran dengan cara merangkaiannya dalam bentuk kegiatan belajar mengajar yang potensial sehingga dapat memudahkan siswa dalam belajarnya. Maka alat yang dimodifikasi disamakan dengan spesifik subjek penelitian agar peralatan dapat digunakan untuk membantu proses pembelajaran. Dalam penelitian menggunakan media jerami untuk dimodifikasi menggantikan pasir dalam lompat jauh sebuah pemanfaatan limbah pertanian sekitar sekolahan, di SDN Gadon mayoritas masyarakat adalah bertani (sawah).

Berdasarkan guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SDN Gadon Kecamatan Cepu Kabupaten Blora, bahwa persoalan masalah dilapangan yang timbul dalam memperoleh tujuan

pembelajaran PJOK adalah masih ditemukan minimnya sarana dan prasarana olahraga di sekolah tersebut. Terutama pasir yang jarang ada, karena setiap dibelikan pasir oleh sekolah pasir tersebut 3-4 bulan sudah hilang karena dipakai permainan siswa dan tergerus oleh hujan. Pasir setiap dipakai 3 kali jatuhnya sudah padat, selain itu memakan waktu yang lama untuk pembelajaran lompat jauh. Karena minimnya sarana dan prasarana di sekolah berdampak masih rendahnya tingkat pengetahuan siswa kelas IV dan kelas V. Dimana dari jumlah siswa 18 yang lulus KKM 7 siswa dan yang belum lulus KKM 11 siswa dengan rata-rata nilai 62.

Dari uraian di atas bahwa peneliti ingin menggunakan jerami untuk menggantikan pasir karena minimnya sarana dan prasarana yang ada di sekolah. Jika menggunakan pasir, dipakai beberapa pendaratan cepat padat harus sering mencakul agar gembur lagi pasirnya. Kalau dengan media spon harganya terlalu mahal yang sesuai standart, maka dari itu menggunakan media jerami hanya memanfaatkan limbah dari pertanian sekitar. Tempat yang akan saya teliti sudah ada bak pasir tetapi saya menggunakan jerami untuk melihat keterampilan dalam pembelajaran lompat jauh. Dari uraian latar belakang tersebut, penulis mengambil judul Upaya Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Modifikasi Media Jerami Pada Siswa SDN Gadon Kecamatan Cepu.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Dari uraian latar belakang tersebut terdapat rumusan masalah :

Apakah dengan modifikasi media jerami dapat meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SDN Gadon?

## **1.3 Batasan Masalah**

Untuk mencegah timbulnya pemahaman yang salah, maka permasalahan perlu dibatasi. Batasan masalah dalam penelitian ini yaitu modifikasi media jerami untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SDN Gadon.

## 1.4 Tujuan Penelitian

Dari uraian rumusan masalah, maka penelitian mempunyai tujuan untuk mengetahui :

Untuk Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Modifikasi Media Jerami Pada Siswa SDN Gadon.

## 1.5 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat untuk :

### 1.5.1 Bagi Siswa

Menumbuhkan semangat dalam belajar yang lebih efektif dan efisien dalam situasi yang menggebirakan.

### 1.5.2 Bagi Peneliti dan Guru

Modifikasi media jerami dapat digunakan acuan untuk mengembangkan sarana dan prasarana dalam pembelajaran lompat jauh dan dengan modifikasi dalam pembelajaran memberikan alternatif menyalurkan materi lebih kreatif dan inovatif serta siswa dalam proses pembelajaran lebih aktif dan menyenangkan.

### 1.5.3 Bagi Sekolah

Dengan penelitian ini media jerami dapat menggantikan sebagai pasir dalam sarana prasarana lompat jauh.

## 1.6 Definisi Istilah

### 1.6.1 Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan (Ibrab *et al.*, 2015). Mata pelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah memiliki kedudukan yang sangat penting, yaitu memberikan kesempatan berlatih kepada siswa dalam pembelajaran agar mempunyai pengalaman belajar melalui kegiatan jasmani dan olahraga yang terdapat dimateri PJOK dilakukan secara terstruktur.

### 1.6.2 Lompat jauh

Lompat jauh termasuk bagian cabang olahraga atletik. Lompat jauh adalah bentuk gerakan mulai lari, melompat, melayang samapai

mendarat dengan sejauh-jauhnya. Lompat jauh adalah jenis olahraga atletik yang membutuhkan kecepatan, ketangkasan dan kekuatan seorang atlet untuk melompat sejauh mungkin dari titik lepas landas atau garis lompat kemudian melayang di udara dan mendarat sejauh-jauhnya dalam bak pasir (Yuzar, 2020).

### 1.6.3 Modifikasi

Modifikasi merupakan upaya para guru yang dapat dilakukan agar metode pembelajaran berjalan efektif dan efisien. Modifikasi mengacu pada sebuah penciptaan, penyesuaian dan menampilkan suatu alat atau prasarana dan sarana yang baru, unik, dan menarik terhadap suatu proses belajar mengajar dalam pendidikan jasmani (Wiarso, 2015).

