

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seorang pendidik mempunyai andil besar dalam dunia pendidikan. Oleh karena itu, tugas dan tanggung jawab seorang guru sangat besar karena pendidikan yang diutamakan bukan hanya semata dari segi pengetahuan saja.

Disebutkan dalam Undang-Undang Nomor 14 tahun 2005 Pasal 6 bahwa kedudukan guru dan dosen sebagai tenaga profesional bertujuan untuk melaksanakan sistem pendidikan nasional dan mewujudkan tujuan pendidikan nasional, yaitu berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, serta menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab.¹

Untuk mengembangkan potensi-potensi peserta didik yang memang seharusnya dimulai dari usia dini, guru harus cerdas dalam hal memilih serta menggunakan model dan strategi pembelajaran. Oleh sebab itu, guru harus benar-benar kompeten dalam pembelajaran.

Ada empat kompetensi yang harus ada pada figur seorang guru, yaitu kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional, dan kompetensi sosial. Kompetensi guru ialah sejumlah kemampuan untuk mencapai tingkatan profesional karena guru merupakan faktor pertama yang dapat mempengaruhi keberhasilan pembelajaran peserta didik. Guru memiliki kemampuan yang tinggi akan bersikap kreatif dan inovatif yang selamanya akan mencoba dan mencoba menerapkan berbagai penemuan baru yang dianggap lebih

¹ Republik Indonesia. "Undang-undang R.I. Nomor 14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen, h.4

baik untuk membelajarkan peserta didik. Kemampuan dalam proses pembelajaran berhubungan erat dengan bagaimana cara guru mengimplementasikan perencanaan pembelajaran yang mencakup kemampuan menerapkan keterampilan dasar mengajar dan keterampilan mengembangkan berbagai model pembelajaran yang dianggap mutakhir.² Untuk melakukan hal tersebut, guru harus punya sikap profesional yang berhubungan dengan motivasi tinggi dalam melaksanakan tugas mengajarnya.

Guru yang profesional selamanya akan berusaha untuk mencapai hasil yang optimal, karenanya ia akan selalu belajar untuk menambah wawasan ilmu. Jadi, guru profesional adalah guru yang memiliki kompetensi yang dipersyaratkan untuk melakukan tugas pendidikan dan pengajaran. Kompetensi di sini meliputi pengetahuan, sikap, dan keterampilan profesional, baik yang bersifat pribadi, sosial, maupun akademis.

Menurut Mukhlas Samani yang dimaksud dengan kompetensi profesional ialah kemampuan menguasai pengetahuan bidang ilmu, teknologi, dan seni. Secara garis besar ada tiga tingkatan kualifikasi profesional guru sebagai tenaga kependidikan. Salah satunya ialah tingkatan guru sebagai inovator, yakni sebagai tenaga kependidikan yang memiliki komitmen terhadap upaya perubahan dan reformasi. Para guru diharapkan memiliki pengetahuan, kecakapan dan keterampilan serta sikap yang tepat terhadap pembaharuan dan sekaligus penyebar ide pembaruan yang efektif. Seorang guru profesional dituntut dengan sejumlah persyaratan minimal antara lain: memiliki kualifikasi pendidikan profesi yang

²Wina Sanjaya, *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan* (Jakarta: Kencana, 2008), h.144-145

memadai, memiliki kompetensi keilmuan sesuai dengan bidangnya, memiliki kemampuan berkomunikasi dengan peserta didiknya, mempunyai jiwa kreatif dan produktif dan selalu melakukan pengembangan diri secara terus-menerus.³ Untuk menjadi guru profesional dalam tingkatan inovator, guru harus mengembangkan dan memvariasikan teknik pembelajaran.

Teknik pembelajaran ialah siasat atau cara yang digunakan guru dalam melaksanakan kegiatan belajar-mengajar untuk dapat memperoleh hasil yang optimal.⁴ Teknik pembelajaran yang digunakan guru tergantung pada kemampuan guru dalam mencari akal atau siasat agar proses pembelajaran dapat berjalan lancar dan berhasil dengan baik serta tercapainya tujuan pendidikan, termasuk pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Pengertian pendidikan jasmani menurut Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 pasal 1 tentang Sistem Pendidikan Nasional adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat dan negara.⁵

Dari penjelasan tersebut diketahui bahwa dunia pendidikan tidak hanya memfokuskan pada satu arah yang menekankan peserta didik pada keterampilan berpikir saja, tetapi semua arah termasuk keterampilan dari segi fisik ataupun jasmani, namun tidak lepas dari proses berpikir. Sebagaimana yang tercantum dalam ayat Al-Quran surah At-Tin ayat 4 yang berbunyi:

³Fachrudin Saudagar dan Ali Idrus, *Pengembangan Profesionalitas Guru* (Jakarta: Gaung Persada, 2011), h. 31

⁴Daryanto dan Tasrial, *Konsep Pembelajaran Kreatif*. (Yogyakarta: Gava Meda, 2012), h.156

⁵Republik Indonesia, "Undang-Undang R.I Nomor 20 tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, h.3

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤٠﴾

Maksud dari potongan ayat diatas ialah bahwasanya Allah SWT menciptakan manusia dengan ukuran tinggi yang memadai dan memakan makanannya dengan tangannya, tidak seperti makhluk lain yang mengambil dan memakan makanannya dengan mulutnya. Lebih dari itu Allah SWT istimewa manusia dengan akal nya agar bisa berpikir dan menimba berbagai ilmu pengetahuan serta bisa mewujudkan segala inspirasinya yang dengannya manusia bisa berkuasa atas segala makhluk. Manusia memiliki kekuatan dan pengaruh yang dengan keduanya bisa menjangkau segala sesuatu.⁶

Pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak. Jadi untuk mencapai tujuan pembelajaran, peserta didik belajar melalui gerak, selain itu mereka diajarkan untuk bergerak guna membantu proses pertumbuhan dan perkembangan mereka.

Manfaat dari pendidikan jasmani menurut Ateng ialah untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi.⁷ Oleh karena itu pendidikan jasmani tidak hanya melibatkan aspek keterampilan dan jasmani saja, akan tetapi meliputi aspek kognitif dan afektik juga. Jadi peran seorang pendidik sangat besar terhadap pembangunan dan nilai-nilai pengembangan karakter peserta didik yang terus berlanjut sepanjang hidup.

⁶Ahmad Musthafa, *Terjemah Tafsir Al-Maraghi*, Semarang: Tiga Putra, h.341

⁷<https://www.Sekolahdasarku.com/2016/12/pengertian-pendidikan-jasmani-penjas-2.html>. Diakses tanggal 10 Juni 2017

Melalui pendidikan jasmani, peserta didik diarahkan dan dibimbing akan pentingnya melakukan kegiatan fisik yang harus melibatkan pemikiran (otak), karena jika hanya melakukan seutuhnya fisik saja tanpa berpikir maka akan susah untuk mengendalikan diri dan mengembangkan keterampilan. Untuk mengembangkan keterampilan perlu diberikan asupan teori-teori pemikiran terlebih dulu agar peserta didik bisa aktif dan kreatif untuk meningkatkan kemampuan materi yang diberikan.

Satu materi pada pendidikan jasmani sangat banyak variasi-variasi dalam pengembangan kemampuan peserta didik. Untuk itu sangat diperlukan pemahaman teori pada peserta didik agar ketika mempraktekkan hal tersebut aman untuk diri sendiri karena yang terpenting dalam pendidikan jasmani adalah mengembangkan kemampuan dengan aman. Teori pengajaran juga harus berusaha memaparkan cara-cara terbaik dalam memaksimalkan pembelajaran.

Teori pengajaran mengetengahkan aturan-aturan dalam meningkatkan proses belajar peserta didik.⁸ Itu artinya tujuan yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani mencakup pengembangan individu secara menyeluruh mulai dari jenjang pendidikan Sekolah Dasar (SD) ataupun Madrasah Ibtidaiyah (MI).

Ada beberapa macam materi olahraga dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani yang sudah terangkum dalam kurikulum, yaitu permainan dan olahraga; aktivitas kebugaran; aktivitas senam; aktivitas ritmik; pendidikan kesehatan; permainan bola dan atletik; aktivitas peningkatan kebugaran; latihan

⁸Miftahu Huda, *Model-Model Pengajaran dan Pembelajaran* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014), h. 71

senam; latihan gerak ritmik; aktivitas renang; aktivitas penjelajahan; dan budaya hidup sehat.⁹

Salah satu materi olahraga yang akan peneliti bahas ialah materi cabang atletik. Atletik merupakan dasar untuk melakukan bentuk-bentuk gerakan yang terdapat di dalam cabang olahraga lainnya, seperti cabang permainan, senam, dan beladiri. Dengan mengikuti kegiatan pendidikan jasmani cabang atletik, peserta didik akan mendapatkan berbagai pengalaman yang sangat berguna dan bermanfaat bagi kehidupan, karena di dalam kegiatan tersebut peserta didik akan diajarkan tentang kekuatan, kecepatan, kelincahan, ketepatan, koordinasi gerak, keuletan, kedisiplinan dan percaya diri serta bertanggung jawab.

Pada cabang atletik terdapat nomor-nomor tertentu, seperti jalan; lari; lompat; dan lempar. Nomor lari terdiri dari: lari jarak pendek; lari jarak menenga; dan lari jarak jauh atau juga disebut lari marathon; lari gawang; lari sambung; dan lari lintas alam yang sudah ada ketentuan ukuran jaraknya masing-masing. Untuk nomor lompat terdiri dari: lompat tinggi; lompat jauh; lompat jangkit; dan lompat tinggi galah. Untuk nomor lempar terdiri dari: lempar cakram; lempar lembing; tolak peluru; dan lontar martil.

Dari berbagai macam nomor olahraga atletik di atas, guru yang berperan sebagai pendidik bisa berupaya untuk menumbuhkembangkan aktivitas-aktivitas kebiasaan hidup sehat dengan pendidikan jasmani sehingga mereka melakukannya sebagai kebutuhan dalam kehidupan mereka. Untuk pembelajaran pada

⁹<http://pustakamateri.web.id/rangkuman-materi-pjok-kelas-5-sd/>. Diakses tanggal 10 Juni 2017

pendidikan jasmani di SD/MI cabang atletik nomor lompat hanya diajarkan dua materi saja, yaitu lompat tinggi dan lompat jauh.

Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Sasaran dan tumpuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke sebuah letak pendaratan atau bak lompat. Jarak lompatan diukur dari tolakan sampai batas terdekat dari letak pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh. 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*). Perbedaan antara gaya lompatan yang satu dengan yang lainnya, ditandai oleh keadaan sikap dan badanwaktu melayang di udara.¹⁰ Jadi, mengenai awalan, tumpuan, melayang dan mendarat memiliki prinsip yang sama.

Salah satu gaya lompat jauh yang peneliti kaji ialah gaya jongkok. Lompat jauh gaya jongkok adalah sebuah cabang pertandingan atletik yang mengkombinasikan kecepatan, kekuatan, dan ketangkasan atletik dalam usaha untuk melompat sejauh mungkin dari papan tolakan.¹¹ Untuk itu diperlukan latihan *basic* yang dapat memperkuat kaki tumpu lompatan agar hasil pendaratan bisa jauh dari papan tolakan.

Teknik dasar dalam lompat jauh gaya jongkok, yaitu: (1) Awalan adalah gerakan permulaan untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan lompatan. Kecepatan yang diperoleh dari hasil awalan ini disebut dengan

¹⁰Yudha Saputra, *Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. (Jakarta: Direktorat Jendral Islam, 2009), h.32-33

¹¹*Ibid*, h.35

kecepatan horisontal yang sangat berguna untuk membantu kekuatan tolakan ke atas dan ke depan. (2) Tumpuan/tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horisontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat. Tumpuan dapat dilakukan dengan baik dengan menggunakan kaki kiri maupun kanan, tergantung kaki mana yang lebih dominan. (3) Melayang di udara dengan sikap badan yang harus diusahakan serta dalam keadaan seimbang dan yang paling penting pada saat melayang ini adalah melawan rotasi putaran yang timbul akibat dari tolakan. Selain itu juga untuk mendapatkan posisi mendarat yang paling ekonomis dan efisien. (4) Sikap Mendarat yang merupakan bagian akhir dari lompat jauh.

Keberhasilan dalam lompat jauh terletak pada pendaratan. Pendaratana yang mulus akan berpengaruh terhadap jarak, keselamatan, dan keindahan.¹² Jadi teknik dasar gaya jongkok ialah gerakan melompat pada waktu kaki tumpu lepas dari tanah (papan tolakan) keadaan sikap badan di udara jongkok seperti duduk, dengan jalan mencondongkan badan ke depan kedua lutut ditekuk, kedua lengan diayunkan ke depan. Pada waktu akan mendarat, kedua kaki diluruskan 10 M jauh ke depan, badan membongkok ke depan, perhatian tertuju pada tempat mendarat. Oleh karena itu pembelajaran materi ini bisa memvariasikan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok tersebut dengan mengenalkan teknik *basic parkour*.

Parkour adalah bergerak atau berpindah tempat dari point A ke point B seefisien dan secepat mungkin yang menggunakan prinsip mengedepankan

¹²<https://id.wikipedia.org/wiki/Parkour>. Diakses tanggal 10 Juni 2017

keindahan bergerak sekaligus diimbangi oleh kemampuan dari tubuh manusia itu sendiri. Untuk itu dalam kegiatan *parkour* ada terdapat *basic* yang harus dikuasai terlebih dahulu. *Basic parkour* terdiri dari lari, melompat, mendarat, presisi, *roll*, keseimbangan, kontrol dan daya tahan, serta teknik melompati obstacles. Itu artinya *parkour* mengajarkan prinsip ketepatan dalam melompat dengan cepat namun yang paling penting dan paling utama dalam *parkour* ialah *safety*.

Parkour termasuk seni dari gerak tubuh. *Parkour* sendiri memiliki tujuan untuk melatih seseorang dalam menghadapi segala rintangan yang menghadang. Oleh sebab itu, *parkour* membuat seseorang menjadi kuat dan berani menghadapi rasa takut yang menghadang ketika menemukan rintangan yang belum pernah ditemui. Dengan menggunakan prinsip *parkour* sama halnya dengan melawan rasa takut dan berusaha untuk melewati rintangan yang ada didalam hidup ini.

Parkour memanglah mengandalkan kekuatan dan kecepatan dalam menghadapi semua rintangan, tetapi didalam diri *parkour* sendiri tidak pernah mengenal siapa yang tercepat dan siapa pemenangnya. Ketika memulainya bersama-sama, maka menyelesaikannya secara bersama pula. Itulah cerminan dari filosofi moral yang terdapat dalam *Parkour*.¹³ Dari filosofi moral tersebut sangat bagus untuk membentuk karakter peserta didik agar tidak hanya mementingkan *skill* semata, namun nilai moral juga sangat diperlukan dalam diri.

Dalam mempelajari lompat jauh yang mengenalkan *basic parkour*, peneliti berharap peserta didik bisa menghilangkan *mindset* kalau semua rintangan yang dianggap dan dilihat susah sekali sebenarnya sangat mudah jika

¹³<https://jumptark.wordpress.com/2011/10/19/nilai-nilai-kehidupan-yang-terdapat-dalam-parkour/>. Diakses tanggal 10 Juni 2017

sudah dilakukan *step by step* karena semua hal yang sulit punya tangga tersendiri untuk mencapainya. Peserta didik diajarkan detail-detail gerak lompat jauh gaya jongkok mulai dari bagaimana lari di awalan yang tepat, menumpu dengan baik dan kuat, melayang di udara dengan sikap badan yang sesuai, serta mendarat dengan aman karena basic parkour yang utama ialah keselamatan dan keamanan.

Tujuan dari pengenalan teknik *basic parkour* terkait pembelajaran lompat jauh gaya jongkok yaitu agar peserta didik benar-benar paham detail gerakan pada gaya tersebut sebelum mencoba lompatan, karena biasanya banyak terjadi kesalahan yang dilakukan peserta didik antara lain pada saat melakukan awalan, tolakan, maupun pendaratan. Ketika mereka gagal melompat, setidaknya mereka bisa berpikir dimana letak kesalahan mereka serta berusaha memperbaiki dengan terus mencoba lagi. Dengan demikian untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh perlu model pembelajaran efektif dan kreatif yaitu dengan mengenalkan teknik *basic parkour*. Diharapkan dengan mengenalkan *basic parkour* dapat memperbaiki kesalahan-kesalahan yang terjadi pada mata pelajaran ini. Adapun tempat yang dituju untuk penelitian ini yaitu di Madrasah Ibtidayah Negeri Muara Banta karena sekolah tersebut memang menerapkan *basic* yang ada pada *parkour* untuk dalam materi lompat jauh gaya jongkok. Selain itu guru mata pelajaran PJOK yang mengajar di kelas V juga memahami apa itu parkour beserta basic yang digunakan untuk olahraga *parkour* yang mana ada beberapa *basic* yang juga digunakan untuk materi lompat jauh gaya jongkok. Oleh sebab itu, peneliti sangat tertarik untuk mengkaji apakah teknik *basic parkour* bisa memaksimalkan hasil belajar peserta didik dalam dalam melakukan lompat jauh

gaya jongkok dengan judul **“Penerapan Teknik *Basic Parkour* Pada Mata Pelajaran PJOK Materi Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelas V MIN Muara Banta Kota Kandangan.”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka masalah yang dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana penerapan teknik *basic parkour* pada mata pelajaran PJOK materi lompat jauh gaya jongkok kelas V MIN Muara Banta Kota Kandangan?
2. Apa saja faktor yang mempengaruhi penerapan teknik *basic parkour* pada mata pelajaran PJOK materi lompat jauh gaya jongkok kelas V MIN Muara Banta Kota Kandangan?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dilaksanakannya penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui penerapan teknik *basic parkour* pada mata pelajaran PJOK materi lompat jauh gaya jongkok kelas V MIN Muara Banta Kota Kandangan?
2. Mengetahui faktor apa saja yang mempengaruhi penerapan teknik *basic parkour* pada mata pelajaran PJOK materi lompat jauh gaya jongkok kelas V MIN Muara Banta Kota Kandangan?

D. Definisi Operasional

1. Penerapan adalah perbuatan mempraktekkan suatu teori, metode, dan hal lain untuk mencapai tujuan tertentu dan untuk suatu kepentingan yang diinginkan oleh suatu kelompok atau golongan yang telah terencana dan tersusun sebelumnya.¹⁴

2. Teknik *basic parkour*

Parkour adalah bergerak atau berpindah tempat dari point A ke point B seefisien dan secepat mungkin yang menggunakan prinsip mengedepankan keindahan bergerak sekaligus diimbangi oleh kemampuan dari tubuh manusia itu sendiri. *Basic parkour* tidak pernah lepas dalam hal melompat, itulah kenapa ada kaitan erat antara parkour dengan pembelajaran lompat jauh.¹⁵

3. Lompat jauh gaya jongkok

Lompat jauh merupakan suatu gerakan melompat menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Sasaran dan tumpuan lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke sebuah letak pendaratan atau bak lompat.¹⁶

4. PJOK

Pendidikan jasmani sangat menguntungkan bagi peserta didik untuk mempelajari gerak, sosial, dan kebudayaan, baik emosional maupun etika.

Pendidikan jasmani berarti program pendidikan lewat gerak atau permainan dan olahraga yang di dalamnya terkandung arti bahwa gerakan,

¹⁴Peter Salim dan Yenny Salim, *Kamus Bahasa Indonesia Kontemporer*, Modern English Perss, Jakarta, 2002, h.98

¹⁵Siti Qadariah, *Studi Deskriptif Mengenai Pengalaman Flow dalam Olahraga Parkour*, 2015, ISSN: 2460-6448, h.510

¹⁶Yudha Saputra, *Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.*, h. 33

permainan, atau cabang olahraga tertentu yang dipilih ialah alat untuk mendidik.¹⁷

Jadi yang dimaksud dengan judul dalam penelitian ini adalah untuk menerapkan teknik *basic parkour* pada mata pelajaran PJOK materi lompat jauh gaya jongkok kelas V MIN Muara Banta yang mana teknik tersebut merupakan gerakan pendukung untuk pelaksanaan materi lompat jauh gaya jongkok.

E. Kajian Pustaka

Tabel 1.1 Kajian Pustaka

No	Nama Peneliti, Judul, dan Tahun Penelitian	Persamaan	Perbedaan	Orisinalitas Penelitian
1.	Suhendra Saputra, Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok SMP Negeri 1 Air Kumbang, Universitas Bina Darma 2015.	Persamaanya ialah terdapat pada <i>basic</i> yang digunakan untuk memperkuat otot bagian kaki.	Perbedaanya terletak pada metodologi penelitian yang digunakan.	Dalam penelitian Suhendra Saputra lebih memfokuskan pada kekuatan otot tungkai yang akan mempengaruhi kekuatan bagian bawah kaki pada saat melakukan menumpu, sedangkan yang peneliti fokuskan disini ialah mengenai <i>basic</i> yang digunakan sebelum peserta didik mempraktekkan di pasir lompat

¹⁷Nadi, *Pengertian dan Tujuan Pendidikan Jasmani*, h.22

				jauh agar detail gaya dan unsur lompat jauh dapat dilakukan dengan benar.
2.	Dian Nita, Hubungan Antara Power Tungkai, Lingkaran Paha, Berat Badan dan Kelentukan (Fleksibilitas) dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Peserta didik Kelas VIII SMP Negeri 23 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2015/2016, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Bandar Lampung 2015	Persamaanya terletak pada gaya yang digunakan.	Perbedaanya terletak pada fokus penelitian dan metodologi penelitian yang digunakan.	Penelitian Dian Nita lebih memfokuskan pada pengaruh skill dan tubuh peserta didik terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok, sedangkan peneliti disini memfokuskan pada kegiatan gerakan <i>basic</i> untuk melakukan tahap awal lompat jauh gaya jongkok.
3.	Indarto, Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Bermain Lompat dan Loncat Pada Peserta didik Kelas V SD Negeri Sigenek Kecamatan Pituruh Kabupaten Purworejo, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta 2012.	Persamaanya ialah terletak pada gerak <i>basic</i> yang digunakan yang mana salah satu teknik <i>basic parkour</i> juga menggunakan gerak tersebut.	Perbedaanya terletak pada metode penerapan dan metodologi penelitiannya.	Penelitian Indarto memfokuskan pada <i>basic</i> melompat dan meloncat dengan sebutan permainan yang mana dijadikan sebagai metode pembelajaran untuk materi lompat jauh gaya jongkok, sedangkan yang peneliti fokuskan disini ialah <i>basic</i> yang digunakan dari awalan sampai dengan pendaratan pada

				materi lompat jauh gaya jongkok.
4.	Nur Ahmad Muharram, Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Menggunakan Alat Bantu Tradisional, Universitas Nusantara PGRI Kediri 2012.	Persamaanya ialah sama-sama menggunakan alat bantu.	Perbedaanya terletak pada alat bantu yang digunakan.	Penelitian Nur Ahmad Muharram lebih memfokuskan pada penggunaan alat bantu untuk menarik minat dan perhatian peserta didik sehingga dapat diketahui bagaimana pengaruh hal tersebut pada hasil belajar lompat jauh peserta didik, sedangkan peneliti disini memfokuskan pada penerapan <i>teknik basic parkour</i> terhadap materi lompat jauh gaya jongkok.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penerapan *basic* berhubungan pada kekuatan otot-otot bagian bawah terhadap daya ledak dalam melakukan lompat jauh. Dengan melihat hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh peneliti yang berbeda dan obyek penelitian yang berbeda pula, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa otot-otot tungkai yang berhubungan dengan kekuatan kaki tumpu dan daya ledak lompatan dapat dihubungkan dengan penerapan teknik *basic parkour* yang berkaitan erat dengan kekuatan melompat serta memahamkan peserta didik mengenai detail gaya jongkok pada lompat jauh

yang dilakukan dari awalan sampai dengan pendaratan dengan aman dan menyenangkan.

F. Alasan Memilih Judul

Alasan peneliti memilih judul ini karena teknik *basic parkour* berkaitan erat dengan melompat. Selain itu, pembelajaran lompat jauh gaya jongkok terkesan berbeda dari biasanya dan menyenangkan. Lompat jauh memerlukan kaki tumpu yang kuat serta mental yang berani dalam menumpu tanpa ragu dengan menginjak papan tumpuan secara tepat dan mendarat secara aman tanpa mengurangi ukuran jauhnya lompatan tersebut. Untuk itu, dengan penerapan teknik *basic parkour* ini, diharapkan peserta didik bisa melakukan lompatan tanpa takut karena menggunakan teknik yang menyenangkan dan bisa menumbuhkan minat peserta didik terhadap materi ini.

G. Manfaat Penelitian

Dari penelitian yang dilakukan diharapkan mempunyai manfaat, antara lain:

1. Kegunaan teoritis
 - a. Sebagai wahana menambah pengetahuan dan pengalaman dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga.
 - b. Mengembangkan bahan kajian dan menambah wawasan bagi pendidikan selanjutnya termasuk pendidikan jasmani dan olahraga.
 - c. Menambah pengetahuan tentang pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan menerapkan teknik *basic parkour*.

- d. Hasil penelitian yang diperoleh, diharapkan dapat memberikan sumbangan positif bagi proses belajar mengajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan khususnya pada nomor lompat jauh gaya jongkok.
- e. Bagi lembaga pendidikan untuk dapat menambah kepustakaan sebagai salah satu sumber penulisan karya ilmiah selanjutnya.

2. Kegunaan praktis

a. Bagi peneliti

Menambah wawasan untuk terus mengembangkan teknik-teknik yang bervariasi dalam semua bidang pembelajaran.

b. Bagi guru

Guru diharapkan bisa menerapkan dan mengembangkan teknik-teknik yang bervariasi dalam pembelajaran supaya pembelajaran tidak monoton dan membosankan.

c. Bagi peserta didik

Menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan meningkatkan peran aktif peserta didik dalam mengikuti pembelajaran serta meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

d. Bagi sekolah

Sekolah diharapkan mendukung dalam proses hal-hal yang baru dalam inovasi teknik pembelajaran baik dari segi materi ataupun sarana untuk meningkatkan kualitas sekolah secara keseluruhan.

H. Sistematika Penulisan

Secara garis besar sistematika penulisan pada proposal ini adalah sebagai berikut:

Bagian isi terdiri atas:

BAB I pendahuluan yang memuat keseluruhan proposal, yaitu terdiri atas latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, definisi operasional, kajian pustaka, kegunaan penulisan, sistematika penulisan, dan alasan memilih judul.

BAB II pembahasan yang berisi tentang landasan teori yang berkaitan dengan proposal ini, yaitu tentang penerapan teknik *basic parkour* terhadap hasil belajar peserta didik pada mata pelajaran PJOK.

BAB III metodologi penelitian yang berisi informasi pendekatan dan cara-cara peneliti dalam melakukan penelitian.

BAB IV laporan hasil penelitian dari pembelajaran yang diobservasi beserta data-data dari pihak madrasah yang bersangkutan.

BAB V penutup yang memuat simpulan dari penelitian beserta saran-saran.