

BAB II

TINJAUAN TEORETIS

2.1. Kajian Pustaka

2.1.1. Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan melalui jasmani berbentuk suatu program aktivitas jasmani yang medianya gerak tubuh (melibatkan otot-otot besar) yang dirancang untuk menghasilkan beragam pengalaman dan tujuan, antara lain belajar sosial, intelektual, serta keindahan.

Tujuan pendidikan jasmani sama halnya dengan pengertian pendidikan jasmani, tujuan pendidikan jasmani pun sering dituturkan dalam redaksi yang beragam. Namun, keragaman tujuan penuturan pendidikan jasmani tersebut pada dasarnya bermuara pada pengertian pendidikan jasmani sendiri. Pada dasarnya pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan sekaligus merupakan proses pendidikan untuk meningkatkan kemampuan jasmani (Mulya, Agustriyani 2016, hlm 115).

1) Tujuan Pendidikan Jasmani

Menurut (Adang Suherman, 2004, hlm 23) secara umum tujuan pendidikan jasmani dapat diklasifikasikan menjadi empat kategori, yaitu:

- a) Perkembangan fisik. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (*physical fitness*).
- b) Perkembangan gerak. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, sempurna (*skillful*).
- c) Perkembangan mental. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berfikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya sehingga kemungkinan tumbuh dan berkembangnya pengetahuan, sikap dan tanggung jawab anak.
- d) Perkembangan sosial. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan anak dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

Berdasarkan pendapat-pendapat yang dikemukakan mengenai pendidikan jasmani dapat disimpulkan bahwa pendidikan dalam pelaksanaannya mempunyai

tujuan menumbuh kembangkan siswa dari aspek organik, *neuromuscular*,
kognitif,

emosional, perseptual, fisik dan merupakan suatu proses gerak manusia yang menuju pada pengembangan pola-pola perilaku manusia.

Tujuan ideal program pendidikan jasmani bersifat menyeluruh, sebab mencakup bukan hanya aspek fisik tetapi juga aspek lainnya yang mencakup aspek intelektual, emosional, itu menjadi seseorang yang percaya diri, berdisiplin, sehat bugar dan hidup bahagia (Lutan 2001, hlm 3).

2) Pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah Pertama

Dalam pembelajaran PJOK di Sekolah Menengah Pertama disebutkan bahwa Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa. (Samsudin 2008, hlm 2).

Pendidikan jasmani sekolah menengah pertama (SMP) mempunyai fungsi: Aspek organik: (1) Menjadi fungsi sistem tubuh menjadi lebih baik sehingga individu dapat memenuhi tuntutan lingkungannya secara memadai serta memiliki landasan untuk pengembangan keterampilan, (2) Meningkatkan kekuatan, yaitu jumlah tenaga maksimum yang dikeluarkan oleh otot atau kelompok otot, (3) Meningkatkan daya tahan otot, yaitu kemampuan otot atau kelompok otot untuk menahan kerja dalam waktu yang lama, (4) Meningkatkan daya tahan kardiovaskuler, kapasitas individu untuk melakukan aktivitas secara terus menerus dalam waktu relatif lama, (5) Meningkatkan fleksibilitas, yaitu: rentang gerak dalam waktu relatif lama, diperlukan untuk menghasilkan gerakan yang efisien dan mengurangi cedera (Samsudin, 2008, hlm 3-5).

Aspek Neuromuskular, (1) Meningkatkan keharmonisan antara fungsi saraf dan otot, (2) Mengembangkan keterampilan lokomotor, seperti: berjalan, berlari, melompat, meloncat, meluncur, melangkah, mendorong, menderap, bergulir, menarik, (3) Mengembangkan keterampilan non-lokomotor, seperti; mengayun, melengok, meliuk, bergoyang, meregang, menekuk, menggantung, membongkok, (4) Mengembangkan keterampilan dasar manipulatif, seperti; memukul, menendang, menangkap, memberhentikan, melempar, mengubah arah, memantulkan, bergulir, memvoli, (5) Mengembangkan faktor-faktor gerak, seperti; ketepatan, irama, rasa gerak, power, waktu reaksi, kelincahan, (6)

Mengembangkan keterampilan olahraga, seperti; sepak bola, softball, bola voli, bola basket, baseball, kasti, rounders, atletik, tenis meja, bela diri dan lain sebagainya, (7) Mengembangkan keterampilan rekreasi, seperti; menjelajah, mendaki, berkemah, berenang dan lainnya.

Aspek Perseptual: (1) Mengembangkan kemampuan menerima dan membedakan isyarat, (2) Mengembangkan hubungan-hubungan yang berkaitan dengan tempat atau ruang, yaitu kemampuan mengenali objek yang berada di depan, belakang, bawah, sebelah kanan, atau di sebelah kiri dari dirinya, (3) Mengembangkan koordinasi gerak visual, yaitu; kemampuan mengkoordinasikan pandangan dengan keterampilan gerak yang melibatkan tangan, tubuh, dan atau kaki, (4) Mengembangkan keseimbangan tubuh (statis dan dinamis), yaitu; kemampuan mempertahankan keseimbangan statis dan dinamis, (5) Mengembangkan dominasi (*dominancy*), yaitu; konsistensi dalam menggunakan tangan atau kaki kanan atau kiri dalam melempar atau menendang, (6) Mengembangkan lateralitas (*laterality*), yaitu; kemampuan membedakan antara sisi kanan atau sisi kiri tubuh dan diantara bagian dalam kanan atau kiri tubuhnya sendiri, (7) Mengembangkan image tubuh (*body image*), yaitu kesadaran bagian tubuh atau seluruh tubuh hubungannya dengan tempat atau ruang.

Aspek Kognitif: (1) Mengembangkan kemampuan menemukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan dan mengambil keputusan, (2) Meningkatkan pengetahuan tentang peraturan permainan, keselamatan, dan etika, (3) Mengembangkan kemampuan penggunaan taktik dan strategi dalam aktivitas yang terorganisasi, (4) Meningkatkan pengetahuan bagaimana fungsi tubuh dan hubungannya dengan aktivitas jasmani, (5) Menghargai kinerja tubuh, penggunaan pertimbangan yang berhubungan dengan jarak, waktu, tempat, bentuk, kecepatan, dan arah yang digunakan dalam mengimplementasikan aktivitas dan dirinya, (6) Meningkatkan pemahaman tentang memecahkan problem-problem perkembangan.

Aspek Sosial: (1) Menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan dimana berada, (2) Mengembangkan kemampuan membuat pertimbangan dan keputusan dalam kelompok, (3) Belajar berkomunikasi dengan orang lain, (4)

Mengembangkan kemampuan bertukar pikiran dan mengevaluasi ide dalam kelompok, (5) Mengembangkan kepribadian, sikap, dan nilai agar dapat berfungsi sebagai anggota masyarakat, (6) Mengembangkan rasa memiliki dan tanggung jawab di masyarakat, (7) Mengembangkan sifat-sifat kepribadian yang positif, (8) Belajar menggunakan waktu luang dengan kegiatan yang bermanfaat, (9) Mengembangkan sikap yang mencerminkan karakter moral yang baik.

Aspek Emosional: (1) Mengembangkan respon positif terhadap aktivitas jasmani, (2) Mengembangkan reaksi yang positif sebagai penonton, (3) Melepas ketegangan melalui aktivitas fisik yang tepat, (4) Memberikan saluran untuk mengekspresikan diri dan kreativitas, (5) Menghargai pengalaman estetika dari berbagai aktivitas yang relevan.

Program pendidikan jasmani harus dikaitkan dengan peningkatan kesehatan kebugaran jasmani. Siswa menginginkan belajar keterampilan baru dan berbagai cabang olahraga. Program pendidikan jasmani harus lebih dan mempersiapkan siswa untuk bekerja pada masa yang akan datang. Pada tingkat usia ini, program pendidikan jasmani dipandang sebagai tempat untuk belajar *fair play* dan jiwa sportivitas yang baik. Siswa juga ingin belajar aktivitas, dimana membuktikan pemanfaatan waktu luang. Sebagian besar siswa juga menginginkan bermain dalam suatu tim.

3) Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Dalam pembelajaran ada dua hal yang menjadi bagian penting sebagai akibat dari proses pembelajaran tersebut, yaitu keberhasilan pelaksanaan dan kegagalan pelaksanaan. Keberhasilan merupakan tujuan yang ingin dicapai dari semua program yang telah ditetapkan, sedangkan kegagalan merupakan kendala atau hambatan yang sebisa mungkin harus dihindari. Menurut Rusman Lutan (2000, hlm 9) menerangkan empat faktor yang mempengaruhi proses pembelajaran pendidikan jasmani. Keempat faktor tersebut adalah tujuan, materi, metode, dan evaluasi.

Salah satu prinsip dalam pendidikan jasmani adalah partisipasi siswa secara penuh dan merata. Karena itu guru pendidikan jasmani harus memperhatikan kepentingan setiap siswa dengan memperhatikan perbedaan

kemampuan. Dengan demikian tolak ukur bagi pengajaran sukses, paling mudah untuk diamati ialah jumlah curahan waktu berlatih. Semakin tinggi curahan waktu berlatih, semakin berhasil pengajaran itu.

2.1.2. Model Pembelajaran

Model pembelajaran adalah unsur penting dalam kegiatan belajar mengajar untuk mencapai tujuan pembelajaran. Model pembelajaran digunakan guru sebagai pedoman dalam merencanakan pembelajaran di kelas. Joyce dan Weil (dalam Rusman 2012, hlm 133) berpendapat bahwa model pembelajaran adalah suatu rencana atau pola yang dapat digunakan untuk membentuk kurikulum (rencana pembelajaran jangka panjang), merancang bahan-bahan pembelajaran, dan membimbing pembelajaran di kelas atau yang lain.

Menurut Adi (dalam Suprihatiningrum 2013, hlm 142) memberikan definisi model pembelajaran merupakan kerangka konseptual yang menggambarkan prosedur dalam mengorganisasikan pengalaman pembelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran. Model pembelajaran berfungsi sebagai pedoman guru dalam merencanakan dan melaksanakan kegiatan pembelajaran. Winataputra (1993) mengartikan model pembelajaran sebagai kerangka konseptual yang melukiskan prosedur yang sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar tertentu dan berfungsi sebagai pedoman bagi perancang pembelajaran dan para guru dalam merencanakan dan melaksanakan aktivitas belajar-mengajar (Suyanto dan Jihad 2013, hlm 134).

Beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran merupakan pola pilihan para guru untuk merencanakan pembelajaran yang sesuai dan efisien untuk mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan. Model pembelajaran merupakan suatu prosedur dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan pembelajaran tertentu. Berfungsi sebagai pedoman bagi perancang pembelajaran dan para guru dalam merancang dan melaksanakan proses belajar mengajar.

2.1.3. Model Pembelajaran *Project Based Learning* (PJBL)

Model pembelajaran *Project Based Learning* memiliki keunggulan yang sangat penting dan bermanfaat bagi siswa, namun model pembelajaran *Project Based Learning* sangat jarang digunakan oleh guru, karena memang dalam prakteknya memerlukan persiapan yang cukup dan pengerjaannya lama. Mulyasa (2014) mengatakan “*Project Based Learning*, atau PJBL adalah model pembelajaran yang bertujuan untuk memfokuskan siswa pada permasalahan kompleks yang diperlukan dalam melakukan investigasi dan memahami pelajaran melalui investigasi” (hlm 145). Model ini juga bertujuan untuk membimbing peserta didik dalam sebuah proyek kolaboratif yang mengintegrasikan sebagai subyek (materi) kurikulum, memberikan kesempatan kepada para siswa untuk menggali materi dengan menggunakan berbagai cara bagi dirinya, dan melakukan eksperimen secara kolaboratif.

Menurut Daryanto dan Raharjo (2012) “*Project Based Learning*, atau PJBL adalah model pembelajaran yang menggunakan masalah sebagai langkah awal dalam mengumpulkan dan mengintegrasikan pengetahuan baru berdasarkan pengalamannya dan beraktivitas secara nyata” (hlm 162). PJBL dirancang untuk digunakan pada permasalahan yang kompleks yang diperlukan siswa dalam melakukan investigasi dan memahaminya.

Kemudian Sugihartono, dkk (2015) mengungkapkan “metode proyek adalah pembelajaran berupa penyajian kepada siswa materi pelajaran yang bertitik tolak dari suatu masalah yang selanjutnya dibahas dari berbagai sisi yang relevan sehingga diperoleh pemecahan secara menyeluruh dan bermakna” (hlm 84). Metode ini memberi kesempatan siswa menganalisis suatu masalah dari sudut pandang siswa sesuai dengan minat dan bakatnya. Faturrohman (2016) juga mengatakan bahwa “pembelajaran berbasis proyek merupakan model pembelajaran yang menggunakan proyek/kegiatan sebagai sarana pembelajaran untuk mencapai kompetensi sikap, pengetahuan dan keterampilan” (hlm 119). Pembelajaran ini adalah ganti dari pembelajaran yang masih terpusat pada guru. Penekanan pembelajaran ini terletak pada aktivitas siswa yang pada akhir pembelajaran dapat menghasilkan produk yang bisa bermakna dan bermanfaat.

Menurut Saefudin (2014) “pembelajaran berbasis proyek merupakan metode belajar yang menggunakan masalah sebagai langkah awal dalam mengumpulkan dan mengintegrasikan pengetahuan baru berdasarkan pengalamannya dalam beraktivitas secara nyata” (hlm 58). Pembelajaran berbasis proyek menekankan pada masalah kontekstual yang mungkin dialami oleh siswa secara langsung, sehingga pelajaran berbasis proyek membuat siswa berfikir kritis dan mampu mengembangkan kreativitasnya melalui pengembangan untuk produk nyata berupa barang dan jasa. Sedangkan menurut Isriani (2015) “pembelajaran berbasis proyek merupakan model pembelajaran yang memberikan kesempatan pada guru untuk mengelola pembelajaran di kelas dengan melibatkan kerja proyek” (hlm 5).

Berdasarkan beberapa pengertian para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran *Project Based Learning* adalah model pembelajaran berpusat pada siswa yang dimana dimulai dari suatu latar belakang masalah, yang kemudian dilanjutkan dengan investigasi supaya peserta didik memperoleh pengalaman baru dari beraktivitas secara nyata dalam proses pembelajaran dan dapat menghasilkan suatu proyek untuk mencapai kompetensi aspek afektif, kognitif, dan psikomotor. Hasil akhir dari kerja proyek tersebut adalah suatu produk yang antara lain berupa laporan presentasi atau rekomendasi.

1) Karakteristik Model Pembelajaran *Project Based Learning* (PJBL)

Menurut Daryanto dan Raharjo (2012, hlm 162), Model pembelajaran *Project Based Learning* mempunyai karakteristik sebagai berikut:

- a. Peserta membuat keputusan tentang sebuah kerangka kerja.
- b. Adanya permasalahan atau tantangan yang diajukan kepada peserta didik.
- c. Peserta didik mendesain proses untuk menentukan solusi atas permasalahan atau tantangan yang diajukan.
- d. Peserta didik secara kolaboratif bertanggungjawab untuk mengakses dan mengelola informasi untuk memecahkan permasalahan.
- e. Proses evaluasi dijalankan secara kontinyu.
- f. Peserta didik secara berkala melakukan refleksi atas aktivitas yang sudah dijalankan.
- g. Produk akhir aktivitas belajar akan dievaluasi secara kualitatif.
- h. Situasi pembelajaran sangat toleran terhadap kesalahan dan perubahan.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran *Project Based Learning* (PJBL) mempunyai karakteristik yaitu guru mengajukan permasalahan yang harus diselesaikan oleh siswa, yang kemudian siswa harus mendesain proses dan kerangka kerja untuk membuat solusi dari permasalahan tersebut. Peserta didik harus bekerja sama mencari informasi dan mengevaluasi hasil kerjanya supaya masalah tersebut dapat terselesaikan, sehingga peserta didik dapat menghasilkan produk dari latar belakang tersebut.

2) Kelebihan dan kekurangan pembelajaran *Project Based Learning* (PJBL)

Setiap model pembelajaran dirancang supaya membuat pembelajaran menjadi efektif dan efisien, sehingga tujuan dan hasil belajar dapat dicapai dengan maksimal. Namun setiap model pembelajaran pasti mempunyai kelebihan dan kekurangan. Menurut Daryanto dan Raharjo (2012, hlm 162), model pembelajaran *Project Based Learning* mempunyai kelebihan dan kekurangan sebagai berikut:

- a. Meningkatkan motivasi belajar peserta didik untuk belajar, mendorong kemampuan mereka untuk melakukan pekerjaan penting, dan mereka perlu untuk dihargai.
- b. Meningkatkan kemampuan pemecahan masalah.
- c. Membuat peserta didik menjadi lebih aktif dan berhasil memecahkan problem-problem kompleks.
- d. Meningkatkan komunikasi.
- e. Mendorong peserta didik untuk mengembangkan dan mempraktikkan keterampilan komunikasi.
- f. Meningkatkan keterampilan peserta didik dalam mengelola sumber.
- g. Memberikan pengalaman kepada peserta didik pembelajaran dan praktik dalam mengorganisasi proyek, dan membuat alokasi waktu dan sumber-sumber lain seperti perlengkapan untuk menyelesaikan tugas.
- h. Menyediakan pengalaman belajar yang melibatkan peserta didik secara kompleks dan dirancang untuk berkembang sesuai dengan dunia nyata.
- i. Membuat suasana belajar menjadi menyenangkan, sehingga peserta didik maupun pendidik menikmati proses pembelajaran.

Setiap metode mempunyai kekurangannya masing-masing. Meskipun metode ini membuat suasana belajar menjadi menyenangkan memberi pengalaman siswa untuk mengorganisasi proyek sehingga dapat meningkatkan keaktifan, melatih kerjasama dan meningkatkan kemampuan memecahkan masalah, namun model pembelajaran ini juga memiliki kelemahan yang dijelaskan Daryanto dan Raharjo (2012, hlm 162), yaitu:

- a. Memerlukan banyak waktu untuk menyelesaikan masalah.
- b. Membutuhkan biaya yang cukup banyak.
- c. Banyak instruktur yang merasa nyaman dengan kelas tradisional, dimana instruktur memegang peran utama dikelas.
- d. Banyaknya peralatan yang harus disediakan.
- e. Peserta didik yang memiliki kelemahan dalam percobaan dan pengumpulan informasi akan mengalami kesulitan.
- f. Ada kemungkinan peserta didik yang kurang aktif dalam bekerja kelompok.
- g. Ketika topik yang diberikan kepada masing-masing kelompok berbeda, dikhawatirkan peserta didik tidak bisa memahami topik secara keseluruhan.

Sejalan dengan pendapat di atas, menurut Widiasworo (2016, hlm 189) dalam pelaksanaan pembelajaran berbasis proyek tentu tidak dapat lepas dari segala hambatan dan kendala. Hambatan dan tersebut mencerminkan bahwa masih ditemukannya beberapa kelemahan dari model pembelajaran ini, antara lain sebagai berikut:

- a. Pembelajaran berbasis proyek memerlukan banyak waktu yang harus disediakan untuk menyelesaikan permasalahan yang kompleks.
- b. Banyak orang tua peserta didik yang merasa dirugikan karena menambah biaya untuk memasuki sistem baru.
- c. Banyak instruktur merasa nyaman dengan kelas tradisional, dimana instruktur memegang peran utama di kelas. Ini merupakan tradisi yang sulit, terutama bagi instruktur yang kurang atau tidak menguasai teknologi.
- d. Banyaknya peralatan yang harus disediakan. Oleh karena itu, disarankan untuk menggunakan team teaching dalam pembelajaran.
- e. Peserta didik memiliki kelemahan dalam percobaan dan pengumpulan informasi akan mengalami kesulitan.
- f. Ada kemungkinan peserta didik yang kurang aktif dalam kerja kelompok.
- g. Apabila topik yang diberikan pada masing-masing kelompok berbeda, dikhawatirkan peserta didik tidak memahami topik secara keseluruhan.

Namun, berbagai kelemahan dalam pembelajaran berbasis proyek, dapat diatasi dengan beberapa langkah berikut:

- a. Memfasilitasi peserta didik dalam menghadapi masalah
- b. Membatasi waktu peserta didik dalam menyelesaikan proyek
- c. Meminimalisir biaya
- d. Menyediakan peralatan sederhana yang terdapat dilingkungan sekitar

- e. Memilih lokasi penelitian yang mudah dijangkau
- f. Menciptakan suasana belajar yang menyenangkan sehingga guru dan peserta didik merasa nyaman dalam pembelajaran

Kelebihan model pembelajaran *Project Based Learning* dari penjelasan para ahli diatas yaitu diantaranya dapat meningkatkan motivasi belajar siswa, membuat siswa menjadi lebih aktif dan berhasil memecahkan problem-problem kompleks, meningkatkan kolaborasi siswa, dan memberikan pengalaman kepada siswa pembelajaran dan praktik dalam mengorganisasi proyek. Namun dari kelebihan tersebut juga terdapat beberapa kekurangan. Kekurangan dari model pembelajaran *Project Based Learning* antara lain memerlukan banyak waktu yang harus disediakan untuk menyelesaikan permasalahan yang kompleks, memerlukan biaya yang lebih besar dibanding dengan model pembelajaran lain, ada kemungkinan siswa yang kurang aktif dalam kerja kelompok, dan apabila topik yang diberikan pada masing-masing kelompok berbeda, dikhawatirkan siswa tidak memahami topik secara keseluruhan. Akan tetapi dari beberapa kekurangan tersebut pasti dapat dicari solusinya yaitu dengan membatasi waktu siswa dalam menyelesaikan proyek, meminimalisir biaya dengan cara menggunakan peralatan sederhana yang terdapat dilingkungan sekitar dan memilih lokasi penelitian yang mudah terjangkau.

3) Langkah-langkah Project Based Learning

Langkah-langkah *Project Based Learning* menurut Mulyasa (2014, hlm 145) ada 4 tahapan yang harus dilakukan dalam PJBL, yaitu:

- (1) Menyiapkan pertanyaan atau penugasan proyek. Tahap ini sebagai langkah awal agar siswa mengamati lebih dalam terhadap pertanyaan yang muncul dari fenomena yang ada.
- (2) Mendesain perencanaan proyek. Sebagai langkah nyata menjawab pertanyaan yang ada di susunlah suatu perencanaan proyek bisa melalui percobaan.
- (3) Menyusun jadwal sebagai langkah nyata dari sebuah proyek. Penjadwalan sangat penting agar proyek yang dikerjakan sesuai dengan waktu yang tersedia dan sesuai dengan target.
- (4) Memonitor kegiatan dan perkembangan proyek.

Guru melakukan *monitoring* terhadap pelaksanaan dan perkembangan proyek. Peserta didik mengevaluasi proyek yang sedang dikerjakan. Sedangkan menurut Aria Yulianto, dkk (2017, hlm 2) sintak atau langkah-langkah

pembelajaran dengan model *Project Based Learning* (PJBL) disajikan dalam tabel 2.1 menunjukkan langkah-langkah pembelajaran yang dilakukan guru menggunakan model *Project based learning*. Ada 6 langkah dari model *Project based learning* yang digunakan dalam pembelajaran yaitu: penentuan proyek, perencanaan penyelesaian proyek, penyusunan jadwal, penyelesaian dan monitoring, penyusunan laporan dan presentasi hasil proyek, evaluasi dan hasil proyek.

Tabel 2.1 Sintaks Pembelajaran *Project Based Learning*

Tahap	Aktivitas Guru
Tahap I <i>Start With the Essential Question</i> (Pertanyaan mendasar serta penentuan proyek)	Guru memfasilitasi siswa untuk bertanya terkait persiapan tema/topik suatu proyek.
Tahap II <i>Design a Plan for the Project</i> (Perencanaan langkah-langkah penyelesaian proyek)	Guru memfasilitasi peserta didik untuk merancang langkah-langkah kegiatan penyelesaian proyek beserta pengelolaannya.
Tahap III <i>Create a Schedule</i> (Penyusunan jadwal pelaksanaan proyek)	Guru memberikan pendampingan kepada peserta didik melakukan penjadwalan semua kegiatan yang telah dirancangnya.
Tahap IV <i>Monitor the Students and the Progress of the Project</i> (Penyelesaian proyek dengan difasilitasi dan monitoring guru)	Guru memfasilitasi dan memonitor peserta didik dalam melaksanakan rancangan proyek yang telah dibuat.
Tahap V <i>Assess the Outcome</i> (Penyusunan laporan dan presentasi/publikasi hasil proyek)	Guru memfasilitasi peserta didik untuk menyusun laporan kemudian mempresentasikan dan mempublikasikan hasil karya.

Tahap VI <i>Evaluate the Experience</i> (Evaluasi proses dan hasil proyek)	Guru dan peserta didik pada akhir proses pembelajaran melakukan refleksi terhadap aktivitas dan hasil tugas proyek
--	--

2.1.4. Pengertian Hasil Belajar

Hasil belajar tidak dapat dipisahkan dari kegiatan belajar, karena kegiatan belajar merupakan proses, sedangkan prestasi merupakan hasil dari proses belajar. Memahami pengertian hasil belajar secara garis besar harus bertitik tolak kepada pengertian belajar itu sendiri. Poerwanto (2010) memberikan “hasil belajar yaitu Hasil yang dicapai oleh seseorang dalam usaha belajar yang dinyatakan dalam raport” (hlm 28). Dari pendapat di atas, maka dapat dijelaskan hasil belajar merupakan tingkat kemanusiaan yang dimiliki siswa dalam menerima, menolak, dan menilai informasi yang diperoleh dalam proses belajar mengajar. Hasil belajar seseorang sesuai dengan tingkat keberhasilan sesuatu dalam mempelajari materi pelajaran yang dinyatakan dalam bentuk nilai atau raport setiap bidang studi setelah mengalami proses belajar mengajar. Hasil belajar siswa dapat diketahui setelah diadakan evaluasi. Hasil dari evaluasi dapat memperlihatkan tentang tinggi atau rendahnya hasil belajar siswa.

Hasil belajar di bidang pendidikan adalah hasil pengukuran terhadap siswa yang meliputi faktor kognitif, afektif, dan psikomotor setelah mengikuti pembelajaran yang diukur dengan menggunakan instrumen tes atau instrumen yang relevan. Jadi hasil belajar adalah pengukuran dari penilaian usaha belajar yang dinyatakan dalam bentuk simbol, huruf maupun kalimat yang menceritakan hasil yang sudah dicapai oleh setiap anak pada periode tertentu. Hasil belajar merupakan hasil dari pengukuran terhadap siswa yang meliputi proses pembelajaran yang diukur dengan menggunakan instrumen tes yang relevan. Hasil belajar dapat diukur melalui tes yang sering dikenal tes hasil belajar. sehubungan dengan hal itu Susanto (2013) menyatakan “hasil belajar adalah perubahan-perubahan yang terjadi pada diri siswa yang baik menyangkut afektif, dan psikomotorik sebagai hasil dari kegiatan belajar” (hlm 5).

Berdasarkan beberapa pengertian diatas penulis menyimpulkan pengertian hasil belajar adalah perubahan kemampuan dalam segi kognitif, afektif, maupun psikomotorik yang dinyatakan dalam skor yang diperoleh dari hasil kegiatan atau proses belajar mengajar.

Dalam proses pembelajaran, pengukuran hasil belajar dimaksudkan untuk mengetahui seberapa jauh perubahan perilaku peserta didik setelah menghayati proses belajar. pengukuran adalah suatu proses atau kegiatan untuk menentukan sesuatu, kata “sesuatu” bisa berarti peserta didik, guru, gedung belajar dan sebagainya, dalam proses pengukuran hasil belajar tentu guru harus menggunakan alat ukur (Zainal Arifin 2013, hlm 6) alat ukur yang digunakan adalah tes. Menurut Hamid Hasan (1988) dalam Zainal Arifin (2013) “tes adalah alat pengumpulan data yang dirancang secara khusus. Kekhususan tes dapat terlihat dari konstruksi butir (soal) yang dipergunakan” (hlm 3).

Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa pengukuran hasil belajar merupakan suatu proses atau kegiatan untuk mengetahui perubahan perilaku siswa sebagai siswa setelah melaksanakan suatu proses pembelajaran menggunakan alat ukur berupa tes dan non-tes. Pengukuran hasil belajar yang digunakan yaitu berupa tes, tes yang akan dilakukan yaitu presentasi proyek.

2.1.5. Permainan Sepak Bola

1. Hakikat Permainan Sepak Bola

Sepak bola berkembang di negara inggris sekitar pertengahan abad ke-13 dengan berbagai aturan sederhana dan menjadi kegemaran banyak orang. Sepak bola sempat dilarang karena cara bermain yang kasar dan menimbulkan kekerasan. Pertengahan abad ke-18, klub sekelompok universitas dan sekolah merumuskan aturan baku mengenai sepak bola.

Pada tahun 1904, *Federation Internationale de Football Association* (FIFA) resmi dibentuk sebagai asosiasi sepakbola tertinggi yang bertugas mengatur segala sesuatu tentang sepak bola diseluruh dunia. Kini setelah semakin berkembang, sepak bola tidak hanya menjadi olahraga yang populer tetapi juga sebuah industri yang dapat menghasilkan keuntungan komersial (Sener, 2015, hlm 10).

Ada beberapa definisi dari sepak bola menurut para ahli, menurut (Luxbacher 2011, hlm 2) “pertandingan sepak bola dimainkan oleh dua tim yang

masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan”.

Sepak bola juga dapat diartikan sebagai permainan di mana dua tim yang terdiri dari 11 pemain, menggunakan bagian tubuh apa pun kecuali tangan dan lengan mereka, mencoba mengarahkan bola ke gawang tim lawan. Hanya penjaga gawang (kiper) yang diizinkan menyentuh bola dengan tangan dan hanya dapat melakukannya di dalam area penalti yang mengelilingi gawang. Tim yang mencetak lebih banyak gol menjadi pemenang (Rollin 2019, hlm 1).

Pendapat lain dikemukakan bahwa sepak bola adalah permainan untuk mencari kemenangan sesuai aturan FIFA yaitu dengan mencetak gol lebih banyak daripada kebobolan (Danurwinda 2017, hlm 5). Beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa sepak bola adalah permainan dua tim yang terdiri dari 11 pemain setiap tim, memainkan bola dengan seluruh anggota badan kecuali lengan, bertujuan mencetak gol ke gawang lawan sesuai dengan aturan resmi yang berlaku. Pertandingan sepak bola secara resmi dimainkan di lapangan rumput alami, rumput sintetis atau campuran rumput alami-sintetis (*hybrid*) dengan permukaan berwarna hijau dan memenuhi standar federasi. Bentuk lapangan persegi panjang dengan ukuran panjang 90-120 meter dan lebar 45-90 meter disesuaikan dengan kebutuhan kompetisi. Gawang memiliki ukuran panjang 7,32 x lebar 2,44 meter. Keempat sudut lapangan diberikan bendera sebagai tanda pojok lapangan dan diberikan garis melengkung 45° dengan Panjang 1 meter sebagai tempat tendangan sudut. Ditengah lapangan diberikan garis lingkaran beradius 9,15 meter. Garis kotak penalti berjarak 16,5 meter dari gawang dan terdapat titik penalti yang berjarak 11 meter dari gawang semua garis yang digunakan untuk membentuk batas lapangan berwarna putih dengan lebar maksima 12 centimeter.



Gambar 2.1 Lapangan Sepak Bola

(The International Football Association Board, 2018, hlm 35)

Seluruh peraturan dalam permainan sepak bola secara resmi diatur oleh FIFA melalui bidang khusus yang menangani perwasitan. Pertandingan sepak bola secara resmi diatur dengan 17 peraturan yang telah disepakati dan tercantum pada buku panduan *laws of the game*. Buku panduan tersebut mengalami revisi setiap musim untuk memperbaiki peraturan dan menambahkan sentuhan teknologi untuk menciptakan permainan yang lebih sportif dan menarik.

Setiap cabang olahraga, selain dari faktor ekstrinsik antara lain peraturan dan cara bermain terdapat juga unsur intrinsik dari dalam subjek permainan yaitu pemain. Seorang pemain harus mempersiapkan aspek fisik, teknik, taktik dan mental untuk menghadapi sebuah pertandingan tidak terkecuali sepak bola. Secara fisik permainan sepak bola menuntut seorang pemain untuk bermain secara prima dalam waktu 2x45 menit, dibutuhkan kondisi fisik yang terlatih untuk dapat mencapai level tersebut. Secara taktik pemain harus dalam menerjemahkan ide dari seorang pelatih yang telah merencanakan strategi terbaik untuk tim yang sangat bisa berubah-ubah dalam sebuah pertandingan. Segi mental pemain dituntut untuk memiliki mental yang matang, pantang menyerah dan memiliki daya juang untuk memenangkan setiap pertandingan. Selain ketiga aspek tersebut, aspek penting lain adalah teknik. Permainan sepak bola merupakan permainan kontak fisik yang bebas memainkan bola dalam sebuah lapangan yang terbilang luas. Pemain dapat memainkan bola secara individu dan atau dengan kerjasama

tim apabila menguasai teknik dengan baik. Sering tercipta kejadian yang spektakuler dari skill mumpuni yang diperagakan oleh beberapa pemain.

Untuk dapat bermain sepak bola dengan baik, terlebih dahulu harus menguasai teknik-teknik dasar permainan sepak bola karena itu merupakan salah satu syarat untuk dapat bermain bola dengan baik tanpa menguasai teknik dasar tersebut permainan tampak kurang menarik dan membosankan terlebih lagi apabila ditonton oleh semua kalangan masyarakat maka perlu adanya seorang pemain harus menguasai terlebih dahulu permainan sepak bola. Teknik dasar permainan sepak bola yang harus dikuasai yaitu cara *shooting*, *passing*, *kontrolling*, dan *dribbling* bola karena itu merupakan hal yang paling mendasar yang harus dilakukan seorang pemain apabila ingin bermain bola dengan baik tanpa menguasai ketiga teknik dasar tersebut seorang pemain tidak dapat bermain dengan baik dan membuat permainan tersebut menjadi kurang menarik dan membosankan.

2. Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

Setiap pemain sepak bola harus bisa menguasai dan memainkan bola dalam sebuah pertandingan, hal tersebut mewajibkan setiap pemain untuk memiliki teknik dasar permainan sepak bola yang mumpuni.

Bahwa keterampilan bermain sepak bola merupakan kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan mendasar atau teknik dasar dalam permainan sepak bola secara efektif dan efisien baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun dengan bola. Olahraga sepak bola selain menuntut fisik yang prima kebugaran tetapi juga teknik yang sangat baik (Irianto 2010, hlm 15).

Teknik dasar permainan sepak bola terbagi kedalam dua jenis yaitu teknik dasar bertahan dan teknik dasar menyerang (Infantino 2016, hlm 47). Teknik dasar bertahan terdiri dari bertahan proaktif dengan bodi kontak, *intercept*, *tackling*, dan *clearing area*. Teknik dasar menyerang terdiri dari gerakan tipuan, kontrol, operan, menggiring, *shooting*, dan menyundul. Beberapa teknik dasar tersebut harus dapat dikuasai oleh seorang pemain untuk menunjang penampilan diatas lapangan sesuai dengan posisi masing-masing. Keterampilan penting yang perlu dipelajari dalam sepak bola antara lain menggiring, mengoper, menembak,

merebut bola, menyundul, menggunakan kaki yang tidak dominan dan gerakan spontan (Tutorial Sport 2015, hlm 12-13). Menerima, menggiring bola, melewati, menembak, dan menyundul adalah teknik dasar yang semua pemain harus mengembangkannya dan terus menerus berlatih. Para pemain terbaik selalu memiliki teknik yang kuat. Penguasaan teknik dasar yang baik akan membentuk seorang pemain menjadi handal.

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah dikemukakan dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat enam teknik dasar sepak bola yaitu menguasai bola, menggiring, mengoper, menyundul, menembak dan keahlian khusus penjaga gawang.

2.1.6. Pengertian *Dribbling*

Dribbling (menggiring) sepak bola merupakan teknik dasar yang dimiliki pemain sehingga mampu membawa bola dan menghadapi rintangan atau tekanan-tekanan ketika dalam pertandingan. Nugraha, (2012) mengemukakan bahwa: “Menggiring atau menggocek bola yang baik adalah mempertahankan bola tetap berada di kaki dan tetap dalam kendali ketika melewati lawan” (hlm 93). Sedangkan menurut Muhammad Syamsul (2019) *dribbling* merupakan kemampuan menggiring bola dari satu tempat ketempat lain dengan tetap menguasai bola yang berguna untuk menghindari hadangan lawan dan untuk mengatur tempo permainan” (hlm 45).

Di dalam menggiring bola seorang pemain harus dapat mengontrol bola dengan baik. Bola harus dikontrol dengan baik di daerah yang sempit, yang mana berarti bahwa bola selalu disentuh pada setiap langkah. Satu hal yang perlu diperhatikan di dalam latihan menggiring bola adalah setiap pemain dianjurkan untuk menggunakan kedua kaki sebagai keperluan untuk melindungi bola terhadap lawan. Pandangan tidak boleh selalu pada bola, tetapi diutamakan situasi lapangan.

Kemampuan menggiring bola yang baik sangat diperlukan oleh seorang pemain bola. Setiap pemain atau tim berusaha mencetak gol ke dalam gawang lawan tentu saja banyak sergapan ataupun halangan yang dihadapi. Untuk menghindari hal tersebut kemampuan menggiring bola sangatlah berperan. Dalam

permainan sepak bola, menggiring bola sangat efektif apabila pemain dapat memberikan kesempatan kepada temannya untuk mencari tempat yang kosong untuk bisa memasukkan bola ke dalam gawang lawan.

Menurut Roji, (2007, hlm 6) teknik dasar menggiring bola ada dua macam cara yaitu:

1) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam

Cara melakukan:

- a) Diawali sikap berdiri menghadap arah gerakan, pandangan ke depan.
- b) Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang
- c) Pergelangan kaki diputar ke luar dan dikunci.
- d) Dorong bola dengan kaki agak terangkat dari tanah dari berat badan dibawa ke depan.
- e) Tumpuan berat badan berada pada kaki yang tidak digunakan menggiring bola.



Model Peraga Menggiring bola dengan kaki bagian dalam.

Gambar 2.2 Menggiring bola dengan kaki bagian dalam

Sumber: (Roji 2007, hlm 6)

2) Menggiring bola dengan kaki bagian luar

Cara melakukan:

- a) Diawali sikap berdiri menghadap arah gerakan, pandangan ke depan.
- b) Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.
- c) Pergelangan kaki diputar ke dalam dan dikunci.
- d) Dorong bola dengan kaki bagian luar ke arah dengan dengan posisi kaki agak terangkat dari tanah.

- e) Tumpuan berat badan berada pada kaki yang tidak digunakan menggiring bola.



Gambar 2.3 Menggiring bola dengan kaki bagian luar

Sumber: (Roji 2007, hlm 6)

Menurut Luxbacher, (2011) “kunci keberhasilan teknik menggiring bola dengan kontrol rapat tergantung dari persiapan, pelaksanaan, dan gerak lanjut (*follow-through*)” (hlm. 48).

- a) Tahap Persiapan:
 - 1) Lutut ditekuk sedikit.
 - 2) Badan sedikit menunduk dan agak condong kedepan.
 - 3) Pusat gravitasi rendah.
 - 4) Titik berat badan diatas bola.
 - 5) Kepala tegak jika memungkinkan.
- b) Tahap Pelaksanaan:
 - 1) Fokuskan perhatian pada bola.
 - 2) Gunakan gerak tipu tubuh dan kaki.
 - 3) Kontrol bola dengan bagian kaki yang tepat.
 - 4) Rubah kecepatan atau arah giringan atau keduanya.
- c) Tahap Gerak Lanjut:
 - 1) Pertahankan kontrol bola yang rapat.
 - 2) Bergeraklah menjauh dari lawan.
 - 3) Lihat ke depan dan perhatikan lapangan

Menurut Luxbacher, (2011) “kunci keberhasilan teknik menggiring bola dengan cepat tergantung dari persiapan, pelaksanaan dan gerak lanjut” (hlm. 49).

- a) Tahap persiapan:
 - 1) Postur tubuh gerak.
 - 2) Bola didekat kaki.
 - 3) Kepala tegak untuk melihat keadaan sekitar dengan baik.
- b) Tahap pelaksanaan:
 - 1) Fokuskan perhatian pada bola.
 - 2) Tendang bola dengan permukaan instep atau outside instep sepenuhnya.
 - 3) Dorong bola ke depan beberapa kali.
- c) Tahap gerak lanjut:
 - 1) Kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik.
 - 2) Bergerak mendekati bola.
 - 3) Dorong bola ke depan.

2.2. Hasil Penelitian yang Relevan

Terdapat beberapa penelitian yang relevan dengan yang dilakukan oleh penelitian diantaranya:

1. Penelitian yang relevan kesatu, penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh I Gusti Made Feri Suwardika mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha tahun 2022 yang berjudul “Implementasi Model Pembelajaran *Project Based Learning* (PjBL) untuk Meningkatkan Hasil Belajar (PJOK) Materi Permainan Bola Besar (Sepak Bola – Teknik Dasar *Passing*) pada Peserta Didik Kelas VIII I SMP Negeri 13 Denpasar Tahun Akademik 2021/2022”. Hasil dari penelitian tersebut menyimpulkan bahwa permasalahan yang diteliti oleh I Gusti Made Feri Suwardika yaitu mengenai Implementasi Model Pembelajaran *Project Based Learning* untuk meningkatkan Hasil Belajar *Passing* Sepak Bola terjadi peningkatan hasil belajar dalam melakukan *passing* dalam olahraga sepak bola dengan menggunakan Model Pembelajaran *Project Based Learning* pada peserta didik

kelas VIII I SMP Negeri 13 Denpasar Tahun ajaran 2021/2022. Perbedaan dengan penelitian yang penulis teliti yaitu objek penelitian dan materi pembelajaran. Sampel penelitian yang penulis lakukan adalah siswa kelas VII H SMP Negeri 14 Tasikmalaya Tahun Ajaran 2022/2023 dan materi pembelajarannya mengenai *dribbling* sepak bola sedangkan materi pembelajaran yang ditulis oleh I Gusti Made Feri Suwardika mengenai *passing* sepak bola dan persamaannya terletak pada model pembelajaran yaitu *Project Based Learning*.

2. Penelitian yang relevan kedua yaitu penelitian yang dilaksanakan oleh Muhammad Afdal (2019) yang berjudul “Upaya Meningkatkan Kemampuan *Dribbling* Dalam Permainan Sepakbola Menggunakan Gaya Mengajar *Divergent* Di SMP Negeri 1 Balusu” Permasalahan yang diteliti oleh Muhammad Afdal yaitu mengenai Penerapan Model Pembelajaran Gaya *Divergent* untuk Meningkatkan Hasil Belajar *Dribbling* Sepak Bola. Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan terjadi peningkatan hasil belajar dalam melakukan *dribbling* dalam olahraga sepak bola dengan menggunakan Model Pembelajaran Gaya *Divergent* pada siswa kelas VIII 4 SMP Negeri 1 Balusu Tahun Ajaran 2018/2019. Perbedaan dengan penulis lakukan yaitu objek penelitian dan juga model pembelajaran yang dilakukan. Sampel penelitian yang penulis lakukan adalah siswa kelas VII H SMP Negeri 14 Tasikmalaya Tahun Ajaran 2022/2023 dan model pembelajaran yang penulis lakukan yaitu dengan model *project based learning* dan persamaannya terletak pada materi pembelajaran yaitu *Dribbling* dalam permainan sepak bola.
3. Penelitian yang relevan ketiga adalah penelitian yang dilaksanakan oleh Ruswantini (2019) yang berjudul “Upaya Meningkatkan Proses dan Hasil Belajar Aktivitas Gerak Berirama Melalui Project Based Learning Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 3 Panggang”. Penelitian tersebut merupakan penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*). Instrumen yang digunakan untuk menilai hasil belajar siswa adalah lembar tes pengetahuan, unjuk kerja dan sikap siswa yang diisi oleh guru, sedangkan instrumen yang

digunakan untuk menilai guru adalah lembar observasi kemampuan guru diisi oleh kolaborator dan angket tanggapan siswa. Hasil penelitian tindakan kelas ini menunjukkan terdapat peningkatan proses dan hasil belajar aktivitas gerak berirama pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 3 Panggang dengan menggunakan model *Project Based Learning*. Perbedaan dengan penelitian yang penulis teliti yaitu objek penelitian dan materi pembelajaran. Sampel penelitian yang penulis lakukan adalah siswa kelas VII H SMP Negeri 14 Tasikmalaya Tahun Ajaran 2022/2023 dan materi pembelajarannya mengenai *dribbling* sepak bola sedangkan materi pembelajaran yang ditulis oleh Ruswati mengenai aktivitas gerak berirama dan persamaannya terletak pada model pembelajaran yaitu *Project Based Learning*.

2.3. Kerangka Konseptual

Tujuan penulis mengadakan penelitian ini untuk meningkatkan keaktifan belajar siswa dengan menggunakan pendekatan model *project based learning*. Adapun kerangka berpikir pada penelitian ini yaitu ditemukannya hasil pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada *dribbling* dalam permainan sepak bola yang belum dikuasai oleh siswa. Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, guru kurang menarik perhatian siswa yang ditandai dengan aktivitas siswa yang belum maksimal dalam pembelajaran dan belum tercapainya hasil belajar bermain sepak bola terutama *dribbling* pada siswa. Oleh karena itu, penulis merasa perlu melakukan tindakan yang berupa penggunaan model *project based learning*.

Berdasarkan permasalahan yang harus dihadapi, yaitu tentang hasil belajar siswa yang belum mencapai nilai tuntas pada materi *dribbling* dalam permainan sepak bola, dibutuhkan inovasi dalam pembelajaran. Pembelajaran *dribbling* menggunakan model *project based learning* lebih memungkinkan siswa untuk menguasai keterampilan teknik dengan cepat, karena sejak awal pembelajaran akan melibatkan kerja proyek sehingga siswa lebih mudah memecahkan masalah dengan itu akan terciptanya keterampilan inovasi dan prestasi melalui kerja kelompok. Model *Project based learning* memberikan kesempatan siswa untuk memiliki kemampuan peningkatan keterampilan *dribbling* dengan memberikan

pengalaman langsung dan mendorong siswa berpikir analisis sehingga siswa lebih mudah dalam menguasai keterampilan *dribbling*. Guru melakukan kontrol yang efektif akan mengurangi kesalahan-kesalahan gerak pada siswa, serta memperbaiki kekeliruan gerakan sehingga siswa memiliki keterampilan *dribbling* permainan sepak bola.

2.4. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan kajian teori, penelitian yang relevan dan kerangka berpikir, maka dapat diajukan hipotesis sebagai berikut, “Penerapan Model *Project Based Learning* mampu meningkatkan hasil belajar *dribbling* dalam permainan sepak bola pada siswa kelas VII H SMP Negeri 14 Tasikmalaya Tahun Ajaran 2022/2023”.