

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1. Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Belajar

Mendengar istilah belajar khususnya di Indonesia mungkin sudah tidak asing lagi di benak masyarakat, karena belajar merupakan bagian yang sangat mendasar yang perlu dikembangkan dalam diri setiap individu. Orang sering beranggapan bahwa belajar hanya terjadi dalam konteks dunia pendidikan, seperti di sekolah dan perguruan tinggi, padahal itu tidak sepenuhnya benar. Menurut Hanafy (2014, hlm 68) “Belajar merupakan aktivitas, baik fisik maupun psikis yang menghasilkan perubahan tingkah laku yang baru pada diri individu yang belajar membentuk kemampuan yang *relative* konstan dan bukan disebabkan oleh kematangan atau sesuatu yang bersifat sementara”. Pendapat di atas beranggapan bahwa belajar menghasilkan perubahan pada diri individu yang dapat membentuk kemampuan yang *relative* konstan. Menurut Wahid (2018) “Belajar itu sendiri merupakan suatu proses dari seseorang yang berusaha untuk memperoleh suatu bentuk perubahan perilaku yang relatif menetap”. Pendapat berikut menjelaskan bahwa belajar adalah suatu proses dan kegiatan yang melibatkan sifat perubahan yang dapat mengubah perilaku seseorang terhadap dirinya sendiri, orang lain dan lingkungannya. Menurut Pane & Dasopang (2017, hlm 335) “Belajar menunjukkan aktivitas yang dilakukan oleh seseorang yang disadari atau disengaja. Aktivitas ini menunjuk pada keaktifan seseorang dalam melakukan aspek mental yang memungkinkan terjadinya perubahan pada dirinya”. Maksud dari pendapat diatas bahwa suatu kegiatan belajar dikatakan baik apabila intensitas keaktifan jasmani maupun mental seseorang semakin tinggi. Sebaliknya meskipun seseorang dikatakan belajar, namun jika keaktifan jasmaniah dan mentalnya rendah berarti kegiatan belajar tersebut tidak secara nyata memahami bahwa dirinya melakukan kegiatan belajar.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa Belajar merupakan bagian integral dari kehidupan manusia. Dari perspektif pembelajaran, pembelajaran tidak bisa hanya dilihat dari satu sisi tetapi harus dilihat secara

holistik ketika masyarakat pada umumnya selalu mengaitkan proses pembelajaran dengan bidang formal atau pendidikan, menjaga agar masyarakat perlu mengetahui bahwa belajar dapat dilakukan dimana saja, kapan saja dan dengan siapa saja, bertujuan untuk menambah wawasan dari mereka yang awalnya gaptek untuk mengerti dan mereka yang sudah memiliki wawasan yang bisa memperkuat apa yang dilihat secara mendalam.

Pada intinya proses belajar terhenti karena guru tidak hadir, pemikiran seperti ini jangan sampai terus berkembang karena dapat merugikan siswa/ peserta didik. Kasus seperti ini sering terjadi dan sangat memperihatinkan karena pada zaman yang sudah serba canggih sekarang ini proses belajar masih tergantung kepada guru/pendidik, hal ini seharusnya belajar dapat dilaksanakan meskipun guru tidak hadir, melihat dari kasus belajar yang terjadi dalam dunia pendidikan, maka perlu pemahaman lebih lanjut menurut Pane & Dasopang (2017, hlm 335) menjelaskan: “Tokoh psikologi belajar memiliki persepsi dan penekanan tersendiri tentang hakikat belajar dan proses ke arah perubahan sebagai hasil belajar”. Berikut ini adalah beberapa kelompok teori yang memberikan pandangan khusus tentang belajar.

- a. *Behaviorisme*, teori ini meyakini bahwa manusia sangat dipengaruhi oleh kejadian-kejadian di dalam lingkungannya yang memberikan pengalaman tertentu kepadanya. Behaviorisme menekankan pada apa yang dilihat, yaitu tingkah laku, dan kurang memperhatikan apa yang terjadi di dalam pikiran karena tidak dapat dilihat.
- b. *Kognitivisme*, merupakan salah satu teori belajar yang dalam berbagai pembahasan juga sering disebut model kognitif. Menurut teori belajar ini tingkah laku seseorang ditentukan oleh persepsi atau pemahamannya tentang situasi yang berhubungan dengan tujuan. Oleh karena itu, teori ini memandang bahwa belajar itu sebagai perubahan persepsi dan pemahaman
- c. Teori Belajar Psikologi Sosial, menurut teori ini proses belajar bukanlah proses yang terjadi dalam keadaan menyendiri, akan tetapi harus melalui interaksi.
- d. Teori Belajar *Gagne*, yaitu teori belajar yang merupakan perpaduan antara behaviorisme dan kognitivisme. Belajar merupakan sesuatu yang terjadi secara alamiah, akan tetapi hanya terjadi dengan kondisi tertentu. Yaitu kondisi internal yang merupakan kesiapan peserta didik dan sesuatu yang telah dipelajari, kemudian kondisi eksternal yang merupakan situasi belajar yang secara sengaja diatur oleh pendidik dengan tujuan memperlancar proses belajar.
- e. Teori Fitrah, pada dasarnya peserta didik lahir telah membawa bakat dan

potensi-potensi yang cenderung kepada kebaikan dan kebenaran. Potensi-potensi tersebut pada hakikatnya yang akan dapat berkembang dalam diri seorang anak. Dari uraian di atas, terkait dengan teori behaviorisme, kognitivisme, teori belajar psiko sosial, teori gagne serta yang terakhir adalah teori fitrah, maka penulis menyimpulkan bahwa belajar adalah proses perubahan tingkah laku dan perubahan pemahaman, yang pada mulanya seorang anak tidak dibekali dengan potensi fitrah, kemudian dengan terjadinya proses belajar maka seorang anak beubah tingkah laku dan pemahamannya semakin bertambah.

2.1.1.1 Prinsip – Prinsip Belajar

Belajar adalah suatu proses atau usaha yang dilakukan oleh individu untuk mendapatkan suatu perubahan dalam hidupnya baik tingkahlaku, sikap, keterampilan, daya pikir, dan berbagai kemampuan lainnya yang diperlukan dalam kehidupan yang menunjukkan perubahan perilakunya. Prinsip Belajar:

1. Prinsip Kesiapan Proses yang dipengaruhi kesiapan peserta didik atau kondisi peserta didik yang memungkinkan dia belajar.
2. Prinsip Motivasi Suatu keadaan dari peserta didik untuk mengatur arah kegiatan dan memelihara kondisi tersebut.
3. Prinsip Persepsi Interpretasi tentang situasi yang hidup dan dipengaruhi oleh peserta didik itu sendiri. Setiap peserta didik dapat melihat dunia dengan caranya sendiri yang berbeda dari yang lain.
4. Prinsip Tujuan Sasaran khusus yang hendak dicapai oleh setiap peserta didik yang tergambar dalam pikiran dan dapat diterima oleh setiap peserta didik dalam proses pembelajaran yang terjadi.
5. Prinsip Pembedaan Individual Proses pengajaran semestinya memperhatikan perbedaan individual dalam kelas dan dapat memberi kemudahan pencapaian.
6. Tujuan belajar setinggi-tingginya. Pengajaran yang hanya memperhatikan satu tingkat sasaran akan gagal memenuhi kebutuhan seluruh siswa.
7. Prinsip Transfer dan Retensi Proses Transfer adalah belajar dianggap jika seorang peserta didik dapat menyimpan dan menerapkan hasil belajar dalam situasi baru dan dapat digunakan pada situasi lain. Retensi adalah kemampuan seseorang yang dapat menggunakan lagi hasil belajar.

8. Prinsip Belajar Kognitif adalah proses pengenalan dan penemuan yang mencakup asosiasi antar unsure, pembentukan konsep, penemuan masalah dan keterampilan memecahkan masalah yang dapat membentuk perilaku baru, berfikir, menalar, menilai dan berimajinasi.
9. Prinsip Belajar Afektif dalam prinsip belajar afektif, seseorang akan menemukan nilai emosi, dorongan, sikap dan minat bagaimana dia menghubungkan dengan pengalaman baru.
10. Prinsip Belajar Evaluasi dapat mempengaruhi proses belajar saat ini dan selanjutnya pelaksanaan pelatihan evaluasi memungkinkan bagi peserta didik untuk menguji kemajuan dalam pencapaian tujuan.
11. Prinsip Belajar Psikomotor mengandung aspek mental dan fisik yang menentukan bagaimana peserta didik dapat mengendalikan aktivitas ragawinya.

2.1.1.2 Tujuan Belajar

Tujuan belajar merupakan hal yang sangat esensial, baik dalam rangka perencanaan, pelaksanaan, maupun penilaian. Tujuan memberikan petunjuk untuk memilih pelajaran, menata urutan topik-topik, mengalikasikan waktu, memilih alat bantu pembelajaran serta menyediakan ukuran untuk mengukur hasil belajar siswa. Sejumlah hasil belajar yang menunjukkan bahwa siswa telah melakukan kegiatan belajar, yang meliputi pengetahuan, keterampilan dan sikap-sikap yang baru. Tujuan belajar adalah suatu deskripsi mengenai tingkah laku yang diharapkan tercapai oleh siswa setelah berlangsungnya proses belajar. Menurut Oemar Hamalik (Poniman, 2016, hlm 258-259) tujuan belajar terdiri dari tiga komponen, yaitu:

1. Tingkah laku terminal
Tingkah laku terminal adalah komponen tujuan belajar yang menentukan tingkah laku siswa setelah belajar.
2. Kondisi-kondisi tes
Komponen kondisi tes tujuan belajar menentukan situasi di mana siswa dituntut untuk mempertunjukkan tingkah laku.
3. Ukuran-ukuran perilaku
Komponen ini merupakan suatu pernyataan tentang ukuran yang digunakan untuk membuat pertimbangan mengenai perilaku siswa.

2.1.2 Konsep Pembelajaran

Proses pembelajaran merupakan salah satu aspek interaksi yang berlangsung melalui kegiatan belajar dan mendidik secara terus menerus, sehingga dapat mempengaruhi perubahan perilaku. Pembelajaran dapat digambarkan sebagai suatu proses yang memadukan dua kegiatan yaitu kegiatan belajar dan kegiatan mengajar. Menurut Yamin (2013, hlm 15) “Pembelajaran adalah usaha yang disengaja, ditentukan dan dikendalikan agar orang lain belajar atau untuk mengadakan perubahan yang relatif permanen pada orang lain”. Maksud dari pendapat di atas adalah bahwa proses pembelajaran harus terdiri dari strategi yang baik, dan karena tidak ada instruksi yang jelas beredar, dalam praktiknya semuanya dapat dikendalikan sesuai rencana, terutama siswa akan memiliki efek yang dihasilkan dalam bentuk dapat merasakan Perubahan perilaku yang relatif permanen. Menurut Huda (2013, hlm 2) “ Pembelajaran dapat dikatakan sebagai hasil dari memori, kognisi, dan metakognisi yang berpengaruh terhadap pemahaman”. Maksud dari pendapat di atas adalah hal ini itu yang terjadi ketika seseorang sedang belajar, dan kondisi ini juga sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari, karena belajar merupakan proses alamiah setiap orang.

Tidak dapat disangkal bahwa pendidik adalah jembatan yang memberikan pengetahuan kepada siswa selama proses pembelajaran dan menciptakan kegiatan pembelajaran yang mempengaruhi perubahan perilaku. Seperti yang dikemukakan oleh Pane & Dasopang (2017, hlm 337) “Pembelajaran adalah suatu proses, yaitu proses mengatur, mengorganisasi lingkungan yang ada di sekitar peserta didik sehingga dapat menumbuhkan dan mendorong peserta didik melakukan proses belajar”. Pendapat berikut memperjelas bahwa pendidik atau guru memainkan peran penting dalam proses pembelajaran. Di sana, guru harus secara sadar atau merencanakan proses pendidikan (mengarahkan interaksi siswa dengan sumber belajar lainnya) Agar dapat menyelesaikan proses pembelajaran.

Banyaknya pandangan yang berpendapat mengenai pembelajaran, maka perlu adanya kesenjangan agar masyarakat global dapat mengambil esensi dari proses Pembelajaran telah dipahami sejak awal dengan munculnya berbagai pendapat para ahli tentang pembelajaran, dan dapat ditarik benang merah terkait

apa itu pembelajaran. Proses pembelajaran adalah kegiatan yang melibatkan proses belajar mengajar di mana guru menanamkan pengetahuan. Siswa berasimilasi dan menanggapi pengetahuan yang berasimilasi. Terjadi proses interaksi yang mengakibatkan siswa mengalami perubahan tingkah laku yang bersifat permanen. Pendidikan memberikan suatu wadah yang sangat terbuka untuk semua kalangan, dimana pendidikan dapat dirasakan tanpa melihat batasan tepat dan waktu, esensi pendidikan kali ini akan terarah pada domain pendidikan pada ranah sekolah, dimana ranah sekolah merupakan tempat yang tepat untuk berbicara mengenai pengetahuan dan disiplin ilmu, didalam ranah sekolah memiliki berbagai disiplin ilmu serta tenaga pendidik yang bertalenta di bidangnya, ranah sekolah selalu memberikan proses pembelajaran yang terencana demi terciptanya perubahan perilaku, perencanaan yang dapat merubah perilaku adalah perencanaan yang memiliki struktur model pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan dari peserta didik. Menurut Aunurrahman (Hasanah 2019, hlm 113) “Keberhasilan proses pembelajaran tidak terlepas dari kemampuan guru mengembangkan model- model pembelajaran yang berorientasi pada peningkatan intensitas keterlibatan siswa secara efektif di dalam proses pembelajaran”. Pandangan berikut mengemukakan bahwa berhasilnya suatu proses pembelajaran tidak terlepas dari peran tenaga pendidik dalam mengembangkan model-model pembelajaran.

2.1.2.1 Tujuan Pembelajaran

Tujuan pembelajaran adalah faktor yang sangat penting dalam proses pembelajaran. Dengan adanya tujuan, maka guru memiliki pedoman dan sasaran yang akan dicapai dalam kegiatan mengajar. Apabila tujuan pembelajaran sudah jelas dan tegas, maka langkah dan kegiatan pembelajaran akan lebih terarah. Tujuan dalam pembelajaran yang telah dirumuskan hendaknya disesuaikan dengan ketersediaan waktu, sarana prasarana dan kesiapan peserta didik. Sehubungan dengan hal itu, maka seluruh kegiatan guru dan peserta didik harus diarahkan pada tercapainya tujuan yang telah diharapkan.

Tujuan merupakan komponen yang dapat mempengaruhi komponen pengajaran lainnya, seperti bahan pelajaran, kegiatan belajar mengajar, pemilihan

metode, alat, sumber dan alat evaluasi. Oleh Karena itu, maka seorang guru tidak dapat mengabaikan masalah perumusan tujuan pembelajaran apabila hendak memprogramkan pengajarannya. Jika dilihat dari sisi ruang lingkupnya, tujuan pembelajaran dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu:

- 1) Tujuan yang dirumuskan secara spesifik oleh guru yang bertolak dari materi pelajaran yang akan disampaikan.
- 2) Tujuan Pembelajaran Umum, yaitu tujuan pembelajaran yang sudah tercantum dalam garis-garis besar pedoman pengajaran yang dituangkan dalam rencana pengajaran yang disiapkan oleh guru.

Tujuan khusus yang dirumuskan oleh seorang guru harus memenuhi syarat-syarat, yaitu:

- 1) Secara spesifik menyatakan perilaku yang akan dicapai
- 2) Membatasi dalam keadaan mana pengetahuan perilaku diharapkan dapat terjadi (kondisi perubahan perilaku)
- 3) Secara spesifik menyatakan criteria perubahan perilaku dalam arti menggambarkan standar minimal perilaku yang dapat diterima sebagai hasil yang dicapai.

2.1.2.2 Prinsip –Prinsip Pembelajaran

Pada umumnya, aktivitas siswa akan berkurang jika materi pelajaran yang diberikan oleh guru tidak menarik perhatiannya disebabkan cara mengajar yang mengabaikan prinsip-prinsip mengajar. Sering sekali guru merasa telah menguasai materi pelajaran dengan menggunakan bahasa yang tidak sesuai dengan perkembangan bahkan jiwa siswa, dengan begitu maka guru akan mengalami kegagalan dalam menyampaikan materi dan sebaliknya pula, siswa akan mengalami kegagalan dalam menerima pelajaran. Prinsip pembelajaran sangat penting jika ada prinsip pembelajaran yang perlu diperhatikan dalam proses pembelajaran, dengan adanya pandangan tersebut maka penulis memberikan pandangannya tersendiri terhadap prinsip-prinsip pembelajaran, diantaranya sebagai berikut:

- 1) Proses pembelajaran sebagai dasar perubahan perilaku.

- 2) Dampak dari proses pembelajaran adalah perubahan tingkah laku secara menyeluruh.
- 3) proses pembelajaran terjadi karena kebutuhan harus dipenuhi dan tujuan tercapai.
- 4) pembelajaran adalah salah satu bentuk pengalaman.

Pada dasarnya pembelajaran bertujuan untuk mempersiapkan diri untuk menyongsong masa depan yang akan datang, kita harus siap menghadapi dunia ini yang amat rumit dan amat banyak sekali tantangan, yang bisa menyelamatkan kita yaitu ilmu yang kita bangun sejak kecil sampai kelak akhir hayat kita.

2.1.2.3 Komponen – Komponen Pembelajaran

Pembelajaran dapat digambarkan sebagai sistem yang dirancang untuk menghasilkan hasil yang khas. Tentunya untuk mencapai suatu hasil yang berkarakteristik, kita harus melalui proses pembelajaran yang tujuannya untuk mencerdaskan siswa. Proses pembelajaran sebagai suatu sistem merupakan rangkaian kegiatan dengan berbagai komponen yang saling berinteraksi. Komponen-komponen yang terdapat dalam proses pembelajaran menurut Pane & Dasopang (2017, hlm 340) :

- 1) Guru dan siswa

Dalam UU. RI No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan Nasional, Bab IV pasal 29 ayat 1 disebutkan bahwa Pendidik merupakan tenaga profesional yang bertugas merencanakan dan melaksanakan proses pembelajaran, memiliki hasil pembelajaran, melakukan bimbingan dan pelatihan serta melakukan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat, terutama pada pendidikan perguruan tinggi.

- 2) Tujuan Pembelajaran Tujuan pembelajaran

Tujuan pembelajaran adalah faktor yang sangat penting dalam proses pembelajaran. Dengan adanya tujuan, maka guru memiliki pedoman dan saran yang dapat dicapai dalam kegiatan mengajar. Apabila tujuan pembelajaran sudah jelas dan tegas, maka langkah dan kegiatan pembelajaran dapat lebih terarah. Tujuan dalam pembelajaran yang telah dirumuskan hendaknya disesuaikan dengan ketersediaan waktu, sarana prasarana, dan kesiapan peserta didik.

Sehubungan dengan hal itu, maka seluruh kegiatan guru dan peserta didik harus diarahkan pada tercapainya tujuan yang telah diharapkan.

3) Materi pembelajaran

Materi pembelajaran adalah substansi yang dapat disampaikan dalam proses belajar mengajar. Tanpa adanya materi pembelajaran proses belajar mengajar tidak dapat berjalan. Oleh karena itu, guru yang dapat mengajar pasti memiliki dan menguasai materi pelajaran yang dapat disampaikan kepada siswa. Materi belajar merupakan satu sumber belajar bagi siswa. Materi yang disebut sebagai sumber belajar ini adalah sesuatu yang membawa pesan untuk tujuan pembelajaran. Suharmi Arikunto memandang bahwa materi pelajaran merupakan unsur inti yang ada di dalam kegiatan belajar mengajar, karena bahan pelajaran itulah yang diupayakan untuk dikuasai oleh siswa. Maka, seorang guru ataupun pengembangan kurikulum seharusnya tidak boleh lupa harus memikirkan sejauh mana bahan-bahan yang topiknya tertera yang berhubungan dengan kebutuhan siswa pada usia tertentu dan dalam lingkungan tertentu juga.

4) Metode Pembelajaran

Menurut J.R David dalam *Teaching Strategies For College Class Romm* yang dikutip oleh Abdul Majid, mengatakan “Bahwa pengertian metode adalah cara untuk mencapai sesuatu. Untuk melaksanakan suatu strategi digunakan seperangkat metode pengajaran tertentu”.

5) Model Pembelajaran

Menurut Joyce & Weil mendefinisikan model pembelajaran sebagai kerangka konseptual yang digunakan sebagai pedoman dalam melakukan pembelajaran. Dengan demikian, model pembelajaran merupakan kerangka konseptual yang melukiskan prosedur yang sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar.

6) Alat Pembelajaran

Alat pembelajaran adalah media yang berfungsi sebagai alat pendukung untuk memperlancar penyelenggaraan agar lebih efisien dan efektif dalam mencpaitujuan pembelajaran. Alat bantu atau media pembelajaran data berupa orang, mahluk hidup, benda-benda, dan segala sesuatu yang dapat digunakan guru

sebagai perantara untuk menyajikan bahan pelajaran.

7) Evaluasi

Evaluasi merupakan komponen terakhir dalam siste pembelajaran. Evaluasi bukan saja berfungsi untuk melihat keberhasilan siswa dalam pembelajaran, akan tetapi juga berfungsi sebagai umpan balik guru atas kinerja yang telah dilakukan dalam proses pembelajaran. melalui evaluasi dapat diketahui kekurangan dalam pemanfaatan berbagai komponen dalam pembelajaran.

Uraian di atas merupakan salah satu pandangan tentang proses pembelajaran yang dapat dirasakan oleh semua kalangan. Konsep pembelajaran memiliki dampak yang besar terhadap kelangsungan hidup masyarakat global. Konsep yang dipelajari dapat memengaruhi perubahan perilaku yang penting dan bertahan lama jika tanaman ditanam dengan benar sejak usia dini.

2.1.3 Pembelajaran *Problem Based Learning*

“*Problem Based Learning* (PBL) adalah pembelajaran dengan menghadapkan siswa pada permasalahan - permasalahan praktis sebagai pijakan dalam belajar atau dengan kata lain siswa belajar melalui permasalahan” (Tyas, 2017). (Robiyanto, 2021) mengemukakan bahwa *Problem based learning* merupakan model pembelajaran yang menyediakan pengalaman autentik yang mendorong peserta didik untuk belajar aktif, mengkonstruksikan pengetahuan dan mengintergrasikan konteks belajar disekolah dan belajar dikehidupan yang nyata secara alami. Dari dua pendapat diatas menyimpulkan bahwa pembelajaran *problem based learning* adalah pembelajaran yang berawal dari menghadapkan siswa pada permasalahan untuk mendorong siswa belajar aktif, mengkontruksikan pengetahuan dan mengembangkan kemandirian sehingga siswa dapat memecahkan masalah dan menemukan solusi.

2.1.3.1 Prinsip – Prinsip Pembelajaran *Problem Based Learning*

Prinsip utama pembelajaran berbasis masalah adalah penggunaan masalah nyata sebagai sarana bagi peserta didik untuk mengembangkan pengetahuan dan sekaligus mengembangkan kemampuan berfikir kritis dan kemampuan pemecahan masalah. Masalah nyata adalah masalah yang terdapat dalam kehidupan sehari-hari dan bermanfaat langsung apabila diselesaikan. Pemilihan atau penentuan

masalah nyata ini dapat dilakukan oleh guru maupun peserta didik yang disesuaikan kompetensi dasar tertentu. Masalah itu bersifat terbuka (*open-ended problem*), yaitu masalah yang memiliki banyak jawaban atau strategi penyelesaian yang mendorong keingintahuan peserta didik untuk mengidentifikasi strategi-strategi dan solusi-solusi tersebut. Masalah itu juga bersifat tidak terstruktur dengan baik (*ill-structured*) yang tidak dapat diselesaikan secara langsung dengan cara menerapkan formula atau strategi tertentu, melainkan perlu informasi lebih lanjut untuk memahami serta perlu mengkombinasikan beberapa strategi atau bahkan mengkreasi strategi sendiri untuk menyelesaikannya. Pada akhirnya adalah melihat kesimpulan hasil pembelajaran yang dilaksanakan sehingga siswa dan guru mengetahui pencapaiannya (Sofyan et al., 2016).

2.1.3.2 Prosedur *Problem Based Learning*

Menurut (Sofyan et al., 2016) Secara operasional pembelajaran masalah dapat dilakukan melalui langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) *problem* diberikan di dalam urutan belajar, sebelum persiapan atau berlangsungnya kegiatan,
- 2) situasi masalah diberikan kepada siswa dalam cara yang sama seperti masalah itu terjadi di dunia nyata,
- 3) siswa bekerja menyelesaikan masalah yang dapat memberi peluang dirinya berpikir dan menggunakan pengetahuannya, sesuai dengan level belajarnya,
- 4) lingkup belajar pemecahan masalah ditetapkan dan digunakan sebagai pemandu belajar individual,
- 5) pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk belajar ini, diterapkan kembali pada masalah, untuk mengevaluasi keefektifan belajar dan memberi penghargaan belajar, dan
- 6) belajar yang terjadi di dalam kerja dengan masalah dan dalam belajar individual, diringkas dan diintegrasikan ke dalam pengetahuan dan keterampilan siswa yang sudah dimiliki.

Tabel : 2.1. Tahapan – Tahapan *Model Problem Based Learning*

FASE-FASE	PERILAKU GURU
Fase 1 Orientasi siswa kepada masalah.	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan tujuan pembelajaran, menjelaskan logistik yg dibutuhkan. • Memotivasi siswa untuk terlibat aktif dalam pemecahan masalah yang dipilih.
Fase 2 Mengorganisasikan siswa.	Membantu siswa mendefinisikan dan mengorganisasikan tugas belajar yang berhubungan dengan masalah tersebut.
Fase 3 Membimbing penyelidikan individu dan kelompok.	Mendorong siswa untuk mengumpulkan informasi yang sesuai, melaksanakan eksperimen untuk mendapatkan penjelasan dan pemecahan masalah.
Fase 4 Mengembangkan dan menyajikan hasil karya.	Membantu siswa dalam merencanakan dan menyiapkan karya yang sesuai seperti laporan, model dan berbagi tugas dengan teman.
Fase 5 Menganalisa dan mengevaluasi proses pemecahan masalah.	Mengevaluasi hasil belajar tentang materi yang telah dipelajari /meminta kelompok presentasi hasil kerja.

(Sumber: Nurdyansyah & Fahyuni, 2016, p. 88)

2.1.4 Konsep *Problem Based Learning*

Pembelajaran berbasis masalah dikembangkan terutama untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan berpikir, pemecahan masalah, dan keterampilan intelektual, belajar tentang berbagai peran orang dewasa dengan melibatkan diri dalam pengalaman nyata atau simulasi, dan menjadi pembelajar yang otonom dan mandiri. Pembelajaran Berbasis Masalah memerlukan beberapa tahapan dan beberapa durasi tidak sekedar merupakan rangkaian pertemuan kelas serta belajar dalam tim kolaboratif. Secara umum siswa melakukan kegiatan: mengorganisasi kegiatan belajar kelompok mereka, melakukan pengkajian atau penelitian, memecahkan masalah, dan mensintesis informasi. Pemecahan masalah selain dilakukan secara kolaboratif juga harus bersifat inovatif, unik, dan berfokus pada pemecahan masalah yang berhubungan dengan kehidupan siswa atau kebutuhan masyarakat atau industri lokal. Dari perspektif ini, jelas sekali Pembelajaran Berbasis Masalah merupakan model yang *inovatif* yang menekankan belajar kontekstual melalui kegiatan-kegiatan yang kompleks (CORD, 2001, p. 65). Fokus pembelajaran terletak pada konsep-konsep dan prinsip-prinsip inti dari suatu disiplin studi, melibatkan siswa dalam investigasi pemecahan masalah dan kegiatan tugas-tugas bermakna yang lain, memberi kesempatan siswa bekerja secara otonom mengkonstruksi pengetahuan mereka

sendiri, dan mencapai puncaknya menghasilkan produk nyata (Thomas, 2000).

Perbedaan *problem based learning* siklus I dan II yaitu terletak media pembelajaran. pada siklus I pemberian media pembelajaran berupa menampilkan materi pembelajaran melalui power point dan lembar kerja peserta didik (LKPD). Hasil dari siklus I masih dibawah kriteria ketuntasan minimal (KKM). Selanjutnya masuk ke tahap siklus II pemberian media pembelajaran lebih dilengkapi dengan memberikan materi melalui power point, menayangkan video pembelajaran mulai dari sikap awalan, tolakan, sikap melayang diudara, dan pendaratan, selanjutnya diberi lembar kerja peserta didik (LKPD). Hasil dari siklus II terlihat adanya peningkatan nilai yang diperoleh siswa kelas VIII D. hal ini menandakan bahwa siswa kelas VIII D telah melampaui kriteria ketuntasan minimal (KKM).

2.1.4.1 Manfaat Strategi *Problem Based Learning*

Menurut Trianto, manfaat *Problem Based Learning* yaitu “dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan berfikir dan keterampilan mengatasi masalah, belajar peranan orang dewasa dan menjadi pembelajar yang mandiri”. Masalah yang dijadikan sebagai fokus pembelajaran dapat diselesaikan siswa melalui kerja kelompok sehingga dapat memberi pengalaman-pengalaman belajar yang beragam pada siswa seperti kerjasama dan interaksi dalam kelompok, disamping pengalaman belajar yang berhubungan dengan pemecahan masalah seperti membuat hipotesis, merancang percobaan, melakukan penyelidikan, mengumpulkan data, menginterpretasikan data, membuat kesimpulan, mempresentasikan, berdiskusi, dan membuat laporan. Menurut M. Taufiq Amir, *Problem Based Learning* memiliki beberapa manfaat antara lain:

- a. menjadi lebih ingat dan meningkatkan pemahaman atas materi ajar,
- b. meningkatkan fokus pada pengetahuan yang relevan,
- c. mendorong untuk berpikir,
- d. membangun keterampilan soft skill,
- e. membangun kecakapan belajar,
- f. memotivasi siswa belajar.

2.1.4.2 Model Penerapan Strategi *Problem Based learning*

Dalam mengimplmentasikan *problem based learning*, kejadian-kejadian yang

harus muncul menurut Pierce dan Jones (Runi,2005: 21) adalah:

- a. Keterlibatan (*engagment*), siswa berperan aktif sebagai pemecah masalah. Siswa dihadapkan pada situasi yang mendorongnya untuk mampu menemukan masalah dan memecahkannya.
- b. Inkuiri dan investigasi (*inquiri and investigation*), siswa bekerja sama dengan yang lainnya untuk menemukan dan mengumpulkan informasi melalui kegiatan penyelidikan.
- c. Performansi (*performance*), siswa bekerjasama melakukan diskusi untuk menemukan penyelesaian masalah yang disajikan.
- d. Tanya jawab (*debriefing*), siswa melakukan sharing mengenai pendapat dan idenya dengan yang lain melalui kegiatan tanya jawab untuk mengevaluasi proses dan hasil pemecahan masalah.
- e. *Presentation of finding*, siswa menuliskan rencana, laporan kegiatan atau produk lain yang dihasilkan selama pembelajaran kemudian mempresentasikannya kepada yang lain misalkan di depan kelas.

Tabel : 2.2. Penerapan Strategi *Problem Based Learning*

LANGKAH KERJA	AKTIVITAS GURU	AKTIVITAS PESERTA DIDIK
Orientasi peserta didik pada masalah	Guru menyampaikan masalah yang akan dipecahkan secara kelompok. Masalah yang diangkat yaitu teknik dasar lompat jauh gaya jongkok. Masalah diperjelas bisa melalui bahan bacaan atau lembar kegiatan. Guru menunjukan dan menjelaskan alat – alat (logistik) yang akan digunakan seperti matras, kuns, solasiban, LKPD, meteran. Guru membagi kelompok peserta didik menjadi 6 kelompok tiap kelompoknya beranggotakan 5 peserta didik.	Kelompok mengamati dan memahami masalah yang disampaikan guru atau yang diperoleh dari bahan bacaan yang disarankan.
Mengorganisasikan peserta didik untuk belajar.	Guru memastikan setiap anggota memahami tugas masing-masing. Setelah itu guru menyuruh muridnya untuk bergabung bersama kelompok yang sudah terbentuk sebelumnya dan menempati tempat yang telah tersedia. Guru membagikan LKPD pada setiap kelompok. Kemudian siswa merangkai alat dan bahan yang diperlukan untuk melakukan percobaan sesuai	Peserta didik berdiskusi dan membagi tugas untuk mencari data/ bahan-bahan/ alat yang diperlukan untuk menyelesaikan masalah.

	dengan petunjuk LKPD.	
Membimbing penyelidikan individu maupun kelompok.	Guru memantau keterlibatan peserta didik dalam pengumpulan data/ bahan selama proses penyelidikan. Masing-masing individu dalam kelompok diberi dorongan untuk melakukan percobaan dan mengumpulkan informasi yang berhubungan dengan permasalahan selama percobaan berlangsung.	Peserta didik melakukan penyelidikan (mencari data/ referensi/ sumber) untuk bahan diskusi kelompok.
Mengembangkan dan menyajikan hasil karya.	Guru memantau diskusi dan membimbing pembuatan laporan sehingga karya setiap kelompok siap untuk dipresentasikan.	Kelompok melakukan diskusi untuk menghasilkan solusi pemecahan masalah dan hasilnya dipresentasikan/ disajikan dalam bentuk karya.
Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah.	Guru membimbing presentasi dan mendorong kelompok memberikan penghargaan serta masukan kepada kelompok lain. Guru bersama peserta didik menyimpulkan materi.	Setiap kelompok melakukan presentasi, kelompok yang lain memberikan apresiasi. Kegiatan dilanjutkan dengan merangkum/ membuat kesimpulan sesuai dengan masukan yang diperoleh dari kelompok lain

2.1.5 Konsep Pendidikan

Pendidikan adalah aspek universal yang selalu harus ada dalam kehidupan manusia. Tanpa pendidikan manusia tidak akan pernah berkembang dan

berbudaya disamping itu, kehidupan juga akan menjadi statis tanpa ada kemajuan, bahkan bisa jadi akan mengalami kemunduran dan kepunahan. Oleh karena itu, menjadi fakta yang tak terbantahkan bahwa pendidikan adalah sesuatu yang niscaya dalam kehidupan manusia. Jika ditinjau dari sejarah, teori-teori dan desain tersebut muncul karena adanya teori yang sudah ada sebelumnya, yang posisinya adalah memperbaiki, merivisi, atau malah menciptakan teori baru. Teori dalam pendidikan muncul setelah terdapatnya berbagai permasalahan yang terjadi didalam pendidikan itu sendiri. Suatu teori akan muncul apabila terjadi suatu kekurangan yang terdapat didalam dunia pendidikan. Menurut Bapak Pendidikan Nasional Indonesia Ki Hajar Dewantara (Pristiwanti 2022) Pendidikan yaitu tuntutan didalam hidup tumbuhnya anak-anak, adapun maksudnya, pendidikan menuntun segala kekuatan kodrat yang ada pada anak-anak itu, agar mereka sebagai manusia dan sebagai anggota masyarakat dapatlah mencapai keselamatan dan kebahagiaan setinggi-tingginya. Maksud dari pendapat di atas pendidikan merupakan adalah sebuah proses humanime yang selanjutnya dikenal dengan istilah memanusiakan manusia. Oleh karena itu kita seharusnya bias menghormati hak asasi setiap manusia. Murid dengan kata lain siswa bagaimanapun bukan sebuah manusia mesin yang dapat diatur sekehendaknya, melainkan mereka adalah generasi yang perlu kita bantu dan memberi kepedulian dalam setiap reaksi perubahannya menuju pendewasaan supaya dapat membentuk insan yang swantrata, berpikir kritis seta memiliki sikap akhlak yang baik.

2.1.5.1 Prinsip - prinsip Pendidikan

Pendidikan sejatinya merupakan usaha yang dilakukan secara terus menerus untuk memperoleh hasil yang optimal dari pendidikan itu sendiri. Hasil yang optimal tentunya dapat diperoleh dengan aplikasi pendidikan yang tepat sesuai dengan berpegang pada prinsip-prinsip pendidikan. Menurut Driyarkara (Sulkipani 2014, hlm 101) empat prinsip pendidikan yaitu: humanisme, humanisasi, humaniora dan humanitas. Berikut penjelasan ke empat prinsip tersebut:

a). Humanisme

Humanisme merupakan filsafat pendidikan, pandangan awal yang mendasari kegiatan kependidikan. Pendidikan oleh humanisme dilihat sebagai

penyempurnaan diri manusia.

b). Humanisasi

Humanisasi merupakan proses pendidikan. Visi dalam humanisme itu harus dicapai melalui proses yang manusiawi pula, yaitu humanisasi, yang dengan sendirinya mengimplikasikan hominisasi. “Manusia tidak hanya harus menjadi homo (manusia): dia juga harus menjadi homo yang human, artinya berkebudayaan lebih tinggi.”

c). Humaniora

Humaniora sebagai sarana menghumanisasikan pengajaran. Humaniora disini dimaksudkan dalam dua arti; yaitu pertama, sekumpulan ilmu-ilmu kemanusiaan seperti filsafat, sejarah, ilmu-ilmu bahasa. Kedua, cara pengajaran yang mencoba mengangkat unsur-unsur pemanusiaan dalam pengajaran.

d). Humanitas

Humanitas dikatakan sebagai tujuan akhir pendidikan yang pada akhirnya bermuara pada kemanusiaan integral atau utuh yang terus menerus harus disempurnakan bercirikan:

1. Memiliki kepekaan budaya (*cultural sensibility*) yang diwujudkan dalam menghargai pluralisme dan multikulturalisme.
2. Memperhatikan tantangan sejarah (*historically attentive*) yang terus berubah.
3. Mampu memprakarsai berbagai terobosan dan inovasi serta menemukan makna baru dalam berbagai dimensi kehidupan (*philosophically creative*).
4. Memiliki keunggulan akademik dan sekaligus memiliki kepedulian kepada keadilan dan ketidakadilan (*academic excellence and sensitivity to justice and injustice*).

2.1.5.2 Unsur - unsur Pendidikan

Pendidikan dalam arti luas telah dilakukan sejak manusia ini ada di dunia ini. Jadi, usia pendidikan sama tuanya dengan kehidupan manusia itu sendiri. Dengan perkembangan peradaban manusia, berkembang pula isi dan bentuk pendidikan itu. Demikian pula perkembangan penyelenggaraannya, sesuai dengan kemajuan pikiran dan ide-ide manusia tentang pendidikan. Ada beberapa pendapat terkait dengan unsur-unsur dalam pendidikan. Menurut Ramayulis (Haeran 2022, hlm 40), ada beberapa unsur dalam pendidikan di antaranya, yaitu:

- a. Kegiatan pendidikan yang meliputi: pendidikan diri sendiri, pendidikan oleh lingkungan, pendidikan oleh seseorang terhadap orang lain.
- b. Binaan pendidikan, mencakup: jasmani, akal dan qalbu.
- c. Tempat pendidikan, mencakup: rumah tangga, sekolah dan masyarakat.
- d. Komponen pendidikan, mencakup: dasar, tujuan, materi, metode, media, evaluasi, administrasi, dana dan sebagainya.

Sementara itu, menurut Umar Tirtarahardja dan S.L. La Sulo (Haeran 2022, hlm 40 mengemukakan beberapa unsur dalam pendidikan, yaitu:

- a) Subjek yang dibimbing (peserta didik)
- b) Orang yang membimbing (pendidik)
- c) Interaksi antara peserta didik dengan pendidik (interaksi edukatif)
- d) ke arah mana bimbingan ditujukan (tujuan pendidikan)
- e) Pengaruh yang diberikan dalam bimbingan (materi pendidikan)
- f) Cara yang digunakan dalam bimbingan (alat dan metode)
- g) Tempat di mana peristiwa bimbingan berlangsung (lingkungan pendidikan)

2.1.6 Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan

2.1.6.1 Hakikat Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan sarana untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan manusia, karena olahraga erat kaitannya dengan gerak manusia. Bentuk penyelenggaraan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah berawal dari rotasi siswa yang diwujudkan dalam bentuk kegiatan jasmani. Menurut Aji & Winarno (2016, hlm 1453) pendidikan jasmani :

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan suatu proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, tindakan moral dan penalaran.

Asumsi lain pendidikan jasmani menurut Septiyan (2016, hlm 2) yaitu “Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan penting memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan”.

Asumsi lain menurut Mustafa & Winarno (2020, hlm 2) ”Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan untuk mengembangkan kemampuan peserta didik melalui gerak sehingga dapat mencapai kesehatan serta tujuan pendidikan yang diharapkan yaitu mencakup pengetahuan, keterampilan, dan sikap”. Dari tiga asumsi di atas bisa disimpulkan bahwa pendidikan jasmani menekankan pada

keterampilan motorik untuk mencapai kesehatan dan kebugaran jasmani, keterampilan motorik mengarah pada perkembangan kemampuan perilaku dan intelektual seseorang.

2.1.6.2 Tujuan Pendidikan Jasmani

Membahas salah satu tujuan dari proses pendidikan jasmani, banyak kalangan khususnya pendidik yang berpendapat tentang tujuan pendidikan jasmani, ada yang berpendapat bahwa tujuan pendidikan jasmani untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam berolahraga, ada yang berpendapat untuk meningkatkan kebugaran peserta didik. Ada pula yang berpendapat tujuan dari pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan taraf kesehatan peserta didik. Pada pembahasan sebelumnya sudah dibahas bahwa pendidikan jasmani adalah suatu aktivitas pembelajaran dengan menitik beratkan kepada aktivitas gerak untuk meningkatkan fisik, mental, pengetahuan serta kesehatan. Namun semua pendapat berikut tidak lah salah, namun kebenarannya harus di luruskan agar pendidik dapat mengetahui tujuan sebenarnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

2.1.6.3 Manfaat Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan suatu bagian yang tidak dapat dipisahkan dari pendidikan secara umum. Melalui program pendidikan jasmani dapat diupayakan peranan pendidikan untuk mengembangkan kepribadian individu. Tanpa ada pendidikan jasmani di lingkungan sekolah, maka akan berpengaruh terhadap pencapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan. Menurut Agus Mahendra (2004) bahwa, secara umum manfaat pendidikan jasmani di sekolah mencakup:

1) Memenuhi kebutuhan anak akan gerak

Pendidikan jasmani memang merupakan dunia anak-anak dan sesuai dengan kebutuhan anak-anak. Di dalamnya anak-anak dapat belajar sambil bergembira melalui penyaluran hasratnya. Semakin terpenuhi kebutuhan akan gerak dalam masa-masa pertumbuhannya, semakin besar kemaslahatannya bagi keulaitas pertumbuhan itu sendiri.

2) Mengenalkan anak pada lingkungan dan potensi dirinya

Pendidikan jasmani adalah waktu untuk berbuat. Anak-anak akan lebih

memilih untuk berbuat sesuatu daripada hanya harus melihat atau mendengarkan orang lain ketika mereka sedang belajar. Suasana kebebasan yang ditawarkan di lapangan atau gedung olahraga sirna karena sekian lama terkurung di antara batas-batas ruang kelas. Keadaan ini benar-benar tidak sesuai dengan dorongan nalurinya. Dengan bermain dan bergerak anak benar-benar belajar tentang potensinya dan dalam kegiatan ini anak-anak mencoba mengenali lingkungan sekitarnya. Para ahli sepaham bahwa pengalaman ini penting untuk merangsang pertumbuhan intelektual dan hubungan sosialnya dan bahkan perkembangan harga diri yang menjadi dasar kepribadian kelak.

3) Menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna

Peranan pendidikan jasmani di sekolah dasar cukup unik, karena turut mengembangkan dasar-dasar keterampilan yang diperlukan anak untuk menguasai berbagai keterampilan dalam kehidupan dikemudian hari. Karena pada usia SD tingkat pertumbuhan sedang lambat-lambatnya, maka pada usia-usia inilah kesempatan anak untuk mempelajari keterampilan gerak sedangkan tiba pada masa kritisnya. Konsekuensinya, keterlantaran pembinaan pada masa ini sangat berpengaruh terhadap perkembangan anak pada masa berikutnya.

4) Menyalurkan energi yang berlebihan

Anak adalah makhluk yang sedang berada dalam masa kelebihan keseimbangan perilaku dan mental anak. Segera setelah kelebihan energi tersalurkan, anak akan memperoleh kembali keseimbangan dirinya, karena setelah istirahat, anak akan kembali memperbaharui dan memulihkan energi secara optimal.

5) Meningkatkan perkembangan diri

Hal ini merupakan proses pendidikan secara serempak baik fisik, mental maupun emosional Pendidikan jasmani yang benar akan memberikan sumbangan yang sangat berarti terhadap pendidikan anak secara keseluruhan. Hasil nyata yang diperoleh dari pendidikan jasmani adalah perkembangan yang lengkap, meliputi aspek fisik, mental, emosi, sosial dan moral. Pendapat di atas menunjukkan bahwa banyak manfaat yang diperoleh dari pendidikan jasmani di antaranya sebagai pemenuhan akan gerak anak, mengenalkan lingkungan dan

potensi anak, menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna, untuk menyalurkan energi yang berlebihan dan sebagai proses secara serempak baik fisik, mental maupun emosional. Hal ini artinya, pendidikan jasmani merupakan suatu pendidikan yang di dalamnya mencakup pengembangan individu secara menyeluruh. Cakupan pendidikan jasmani tidak hanya pada aspek jasmani saja, tetapi juga aspek mental, emosional dan spiritual.

2.1.6.4 Prinsip Prinsip Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan suatu upaya pendidikan yang dilakukan terhadap anak-anak, agar mereka dapat belajar bergerak, dan belajar memulai gerak, serta berkepribadian yang tangguh, sehat jasmani dan rohani. Menurut Delbert Obertuffer dari Ohio State University (Taryono), ada sepuluh prinsip yang harus diperhatikan dan dijadikan pedoman dalam melaksanakan Pendidikan Jasmani, yaitu:

- 1) Bahwa pendidikan jasmani harus merupakan gambaran dari negara, harus merupakan pokok dari kebudayaan bangsa dan tidak bertentangan dengan usaha pencapaian tujuan hidup suatu bangsa,
- 2) Bahwa pelaksanaan pendidikan jasmani harus selalu mengakui pengetahuan dan membuktikan fakta-fakta tentang manusia sebagai suatu organisme,
- 3) Bahwa dalam pendidikan jasmani terdapat tujuan, dasar, penilaian dan kriteria untuk mengukur manfaat pelaksanaan bagi kebaikan individual,
- 4) Bahwa dalam pendidikan jasmani terdapat potensi besar untuk belajar, untuk menanamkan pantulan pikiran dan untuk kecerdikan memilih,
- 5) Bahwa dalam mengajar penilaian pada bidang moral-etik, harus direncanakan
- 6) Bahwa dalam pendidikan jasmani lebih banyak ilmu pengetahuan sosialnya dari pada pengetahuan biologi, sebab hasilnya dapat diukur dalam hubungan tingkah laku kelompok,
- 7) Bahwa kegiatan dan metode yang melahirkan tujuan yang memancarkan kesadaran lebih mementingkan lahiriah dan lebih disenangi dari pada bakat individual yang mementingkan diri sendiri,
- 8) Bahwa pendidikan jasmani jauh dari unsur-unsur mengasingkan diri dan memisahkan diri, kurikulum pendidikan jasmani harus berisi unsur-unsur serupa atau sama dengan ungkapan perasaan seni yang lain,
- 9) Bahwa pendidikan jasmani sebagai profesi yang berdiri kuat di atas kaki sendiri berdasarkan ilmu pengetahuan dan semestinya bekerja sama dengan profesi lain untuk kebaikan manusia,
- 10) Bahwa dalam pendidikan jasmani yang terutama diinginkan adalah kualitas kepemimpinan yang tinggi dan mempunyai kepastian jelas bagi keterampilan tersebut.

2.1.7 Hakikat lompat jauh

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat dengan mengangkat kedua kaki ke depan atas dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin melayang di udara yang dilakukan dengan cepat melalui tolakan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Lompat jauh dilakukan dengan tujuan untuk mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya dengan menggunakan tumpuan pada salah satu kaki. Untuk mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya, harus memiliki kekuatan, kecepatan, dan penguasaan teknik lompatan yang baik. Gaya lompat jauh yang sering dipergunakan dalam pembelajaran ada tiga, yaitu gaya jongkok, gaya menggantung, dan gaya berjalan di udara (Matondang & Zulkarnain, n.d.).

2.1.7.1 Teknik Dasar Lompat jauh

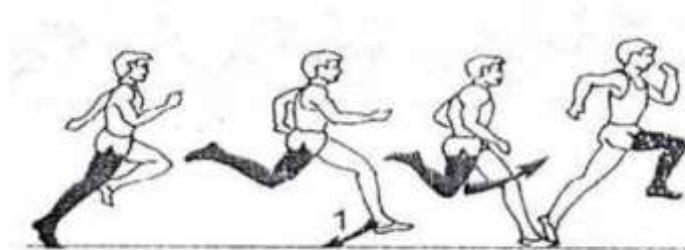
Pristianto dan Rahman (2018) menjelaskan bahwa dengan melatih mekanisme neurofisiologis kita secara sistematis dan berulang kali, mereka adalah gerakan otomatis dan refleksif yang membutuhkan konsentrasi pusat saraf yang semakin sedikit sebelum melakukan latihan. Sedangkan menurut Jess Kunugi *et al.* (2017:260) mengemukakan bahwa tahapan lompat jauh terbagi menjadi empat tahapan yaitu “*run phase, flight phase, airborne phase, landing phase (Landing)*” dalam teknik melakukan lompat jauh. Faktor-faktor untuk mencapai prestasi squat yang maksimal adalah:

- 1). faktor fisik, terutama kecepatan pantulan dan tujuan berbasis keterampilan,
- 2). faktor teknis pendukung, persiapan dan kompensasi untuk fase penerbangan dan pendaratan.

Dari beberapa pendapat di atas dapat dikatakan bahwa dalam lompat jauh jongkok mengandung unsur-unsur kebugaran diantaranya, kecepatan lari, kekuatan kaki yang eksplosif, dan keseimbangan menghasilkan keterampilan. Oleh karena itu, kita dapat memahami bahwa dengan berlatih secara sistematis dan berulang-ulang, kita dapat menghasilkan jumlah lompatan yang maksimal. Hasil lompat jauh yang dilakukan dipengaruhi oleh kecepatan lari awal, tumpuan, waktu di udara, dan teknik mendarat dalam lompat (Susilawati, 2018).

a. Awalan

Awalan adalah langkah utama yang dibutuhkan pelompat untuk menambah kecepatan saat bersiap melompat. Menurut Candra (2019) mengacu pada "awalan berfungsi untuk mencapai kecepatan lari semaksimal mungkin sebelum membentur balok tumpuan". Sementara itu, Nopiyanto dan Raibowo (2020) awalan adalah gerakan awal berupa lari untuk mempercepat pada saat mendorong (melompat). Awalan adalah perlombaan yang dilakukan di lintasan secepat-cepatnya dengan langkah yang tepat mendekati balok tumpuan (Gambar 2.1).



Gambar : 2.1 : Fase Awalan

Sumber: Hidayat dan Samson, 2017

Langkah ini diatur sedemikian rupa sehingga langkah terakhir jatuh tepat pada kaki pendorong di atas balok fokus. Untuk mengatur kecepatan dan ketepatan langkah lari serta ketepatan kaki pada palang fokus, dibutuhkan ketekunan dan kesabaran dalam latihan atlet. Nopiyanto dan Raibowo (2020) menyatakan bahwa "Pelompat itu sama cepatnya dengan sprinter. Tanpa kecepatan, pelompat jauh jongkok hampir tidak dapat mencapai hasil terbaik. Tujuan berlari sebelum melompat adalah untuk memaksimalkan akselerasi horizontal tanpa menimbulkan rintangan saat konvergen atau mendorong. Untuk mencapai lompatan maksimal hasilnya, kecepatan lari maksimum diperlukan, tetapi kecepatan tinggi ini dalam dua atau empat langkah terakhir siap untuk didorong. Saat berlari sebaiknya usahakan dengan cara yang tidak mengganggu kontrol posisi tubuh. Jadi efek penolak bisa dibuat.

b. Tumpuan

Tumpuan atau gaya dorong adalah gerak menolak sekuat mungkin dengan

kaki terkuat, yaitu peralihan cepat dari kecepatan horizontal ke gaya vertikal. Menurut Nopiyanto dan Raibowo (2020), tumpuan, yaitu gerakan menolak sebanyak mungkin pada papan pendorong dengan kaki yang lebih kuat menghadap ke atas (ke atas dan ke depan). Jadi dapat dikatakan bahwa melakukan gaya dorong berarti jarak perubahan kecepatan horizontal menjadi kecepatan vertikal. Pusat gravitasi atau daya dorong harus kuat untuk melompat cukup tinggi tanpa kehilangan kecepatan maju. Hasil dari gaya dorong yang tinggi pada start yang cepat dan gaya dorong yang kurang akan membentuk sudut dorong yang kecil. Hanya dengan menggabungkan start cepat dan daya dorong yang kuat barulah dapat diperoleh sudut lompatan yang baik dan akurat, sehingga dapat disimpulkan bahwa faktor kecepatan dan daya dorong mempengaruhi jarak lompatan.

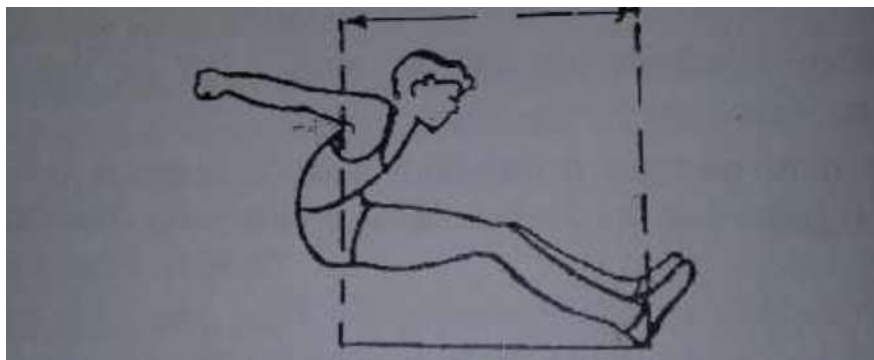
c. Sikap Badan di Udara

Gerakan sikap badan di udara dalam lompat jauh sangat erat hubungannya dengan kecepatan awalan maupun kekuatan tungkai yang digunakan sebagai kaki tolak. Yang penting pada saat badan di udara bukan cara melayangnya yang diutamakan, tetapi terpeliharanya keseimbangan badan dan mengusahakan melayang di udara selama mungkin serta menyiapkan letak tungkai dalam posisi yang menguntungkan pada waktu mendarat, agar persiapan gerakan mendarat dapat dilakukan dengan baik. Ketika akan mendarat, kedua lengan dibawa ke depan disertai lutut ditekuk berat badan dibawa ke depan.

d. Mendarat

Mendarat merupakan serangkaian gerakan terakhir dari lompat jauh. Pada waktu mendarat kedua tungkai dibawa ke depan lurus dengan jalan mengangkat paha ke atas badan dibungkukkan ke depan, kemudian mendarat pada kedua tumit terlebih dahulu dan mengeper, dengan kedua lutut dibengkokkan (ditekuk), berat badan dibawa ke depan supaya tidak jatuh ke belakang, kepala agak menunduk dan kedua tangan lurus ke depan. Titik berat badan akan dapat melampaui titik pendaratan kaki di bak pasir apabila kedua kaki tidak tegang atau kaku, melainkan lemas dan lentur. Diusahakan agar jangan sampai badan jatuh atau tangan jatuh ke belakang karena akan merugikan pelompat sendiri. Pada waktu mulai menyentuh

pasir, pelompat mengeperkan lutut dan menggeser pinggang ke depan, sehingga badan bagian atas menjadi agak tegak dan lengan mengayun ke depan



Gambar 2.2 : Fase Mendarat

Sumber : (Soegiyono *et al.*, 2022: 49)

Mendarat adalah langkah terakhir dalam rangkaian long squat. Mendarat adalah prestasi yang dicapai dalam squat panjang. Mendarat dengan sikap dan gerakan yang efisien merupakan poin penting yang harus dipahami oleh para jumper. Mendarat dengan posisi setengah duduk dengan kaki terentang lurus ke depan merupakan cara mendarat yang efektif. Saat mulai memukul pasir, pelompat menjulurkan lutut dan menggeser pinggang ke depan, sehingga tubuh bagian atas sedikit diluruskan dan lengan terayun ke depan (Soegiyono *et al.*, 2022: 48).

2.2 Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan adalah penelitian yang sudah dibuktikan kebenarannya, validitasnya, dan realibitasnya untuk membandingkan yang ditulis oleh penulis. Penelitian tersebut adalah :

Penelitian yang pernah dilakukan oleh Muhammad Hasbillah Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP YPUP Makassar tahun 2021 meneliti mengenai “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Model Pembelajaran Kooperatif Tipe *Jigsaw*”

Hasil dari penelitian tersebut menyimpulkan bahwa ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VII SMP Negeri 1 Tansito Kabupaten Wajo memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) dan ketuntasan klasikal. Tujuan

penelitian ini adalah untuk memperbaiki proses pembelajaran dan meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan menerapkan metode pembelajaran kooperatif tipe *jigsaw* pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Tansito Kabupaten Wajo. Perbedaan dengan penelitian yang penulis teliti terletak pada variabel terikat, penulis variabel terikat mengenai model *problem based learning* sedangkan variabel yang ditulis Muhammad hasbillah variabel terikatnya adalah tipe *jigsaw*, sedangkan persamaanya terletak pada variabel bebas yaitu lompat jauh gaya jongkok.

Penelitian yang selanjutnya penelitian yang pernah dilakukan oleh ananda Jamali mahasiswa jurusan pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi, Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2015 meneliti mengenai ‘upaya meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui modifikasi alat pembelajaran’.

Hasil dari penelitian tersebut menyimpulkan bahwa ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Tujuan penelitian ini adalah meningkatnya hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan menerapkan modifikasi alat pembelajaran. Perbedaan penelitian yang penulis teliti terletak pada variabel terikat mengenai *problem based learning* sedangkan yang ditulis Jamali variabel terikatnya adalah modifikasi alat pembelajaran, sedangkan persamaanya terletak pada variabel bebas lompat jauh gaya jongkok.

Penelitian yang selanjutnya penelitian yang pernah dilakukan ananda Robi Sabraha mahasiswa jurusan ilmu keolahragaan, Universitas Negeri Makasar Tahun 2022 meneliti mengenai “upaya meningkatkan hasil belajar penjasorkes permainan bola basket melalui penerapan *problem based learning*”.

Hasil dari penelitian tersebut menyimpulkan bahwa penerapan model pembelajaran *problem based learning* dapat meningkatkan hasil belajar penjasorkes pada siswa kelas VII A MTS Negeri Banjar. Perbedaan yang penulis teliti terletak pada variabel bebas mengenai lompat jauh gaya jongkok sedangkan yang ditulis Robi sabraha variabel bebanya adalah permainan bola basket, sedangkan persamaanya terletak pada variabel terikat yaitu *problem based learning*.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka atau asumsi yang diperlukan dalam suatu penelitian sangat berguna sebagai dasar pembentukan hipotesis yang diajukan dalam penelitian. Menurut sugiyono (2022, hlm 60) “Kerangka berfikir merupakan sintesa tentang hubungan antar variabel yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan”. Kutipan tersebut menjelaskan bahwa kerangka berpikir merupakan suatu kerangka konseptual sehingga menghasilkan sintesa tentang hubungan variabel tersebut.

Hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dalam pembelajaran atletik pada peserta didik kelas VIII D SMP Negeri 2 Pagerageung masih ditemukan banyak kekurangan dalam pelaksanaannya. Untuk itu perlu segera dilakukan perbaikan pembelajaran dengan menggunakan konsep Model Pembelajaran *problem based learning* yang akan meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada saat pembelajaran atletik.

Problem based learning merupakan pembelajaran aktif, progresif berpusat pada masalah yang tidak terstruktur yang digunakan sebagai titik awal dalam proses pembelajaran. *Problem based learning* merupakan metode pembelajaran yang menantang peserta didik agar belajar untuk belajar, bekerja sama dengan kelompok untuk mencari solusi atas permasalahan yang nyata dan permasalahan digunakan untuk meningkatkan rasa keingintahuan serta kemampuan kritis dan analisis atas materi pelajaran. Jadi, *problem based learning* ini berkolaboratif dan menekankan untuk bekerja sama dalam kelompok yang dimana setiap kelompok mencari akar masalah dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok kemudian setiap kelompok berdiskusi untuk memecahkan masalah dan menemukan solusi. Kemudian hasil diskusi kelompok dipresentasikan oleh perwakilan kelompoknya masing-masing. Berdasarkan alasan tersebut diperkirakan akan terjadi peningkatan hasil belajar peserta didik dalam mengikuti proses belajar mengajar dengan model *problem based learning*.

2.4 Hipotesis Tindakan

Hipotesis Abubakar (2021) menyatakan: “Sebuah hipotesis dapat diartikan sebagai jawaban sementara terhadap suatu masalah penelitian sampai dibuktikan

dengan data yang dikumpulkan.” Selain itu, Hasanah (2021). “Hipotesis adalah jawaban sementara untuk suatu masalah. Hipotesis seperti "teori" atau "teori mini" yang ketat diperiksa kebenarannya menggunakan data. Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa hipotesis adalah gambaran hasil penelitian di bidang ini, yang hasilnya dibuktikan dengan penelitian.

Berdasarkan kajian teori, penelitian yang relevan dan kerangka berpikir, maka dapat diajukan hipotesis tindakan sebagai berikut, Model pembelajaran *problem based learning* dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada pembelajaran atletik pada siswa kelas VIII D SMP Negeri 2 Pagerageung Tahun Ajaran 2023/2024.