

## **BAB 2**

### **KAJIAN TEORITIS**

#### **2.1. Kajian Pustaka**

##### 2.1.1 Belajar

##### 2.1.1.1 Hakikat Belajar

Menurut (Setiawan, 2017, hlm.3) Belajar adalah suatu proses aktivitas mental yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang bersifat positif dan menetap relatif lama melalui latihan atau pengalaman yang menyangkut aspek kepribadian baik secara fisik ataupun psikis. Dalam hal ini belajar menghasilkan perubahan dalam diri setiap individu, dan perubahan tersebut mempunyai nilai positif bagi dirinya. Adapun penjelasan lainnya mengenai belajar adalah proses mencari, memahami, dan menganalisis secara sadar/terencana yang terjadi dalam diri seorang individu, serta diperoleh suatu tingkah laku baru yang cenderung menetap. Perubahan tingkah laku (*behavior*) dan mental melalui pengalaman belajar (interaksi dengan lingkungan). (Herliani, Boleng, & Maasawet, 2021, hlm.4).

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan, bahwa belajar adalah proses aktivitas yang dilakukan untuk mendapatkan suatu perubahan dalam diri melalui pengalaman ataupun tingkah laku sebagai upaya untuk meningkatkan aktivitas dirinya.

##### 2.1.1.2 Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Menurut (Sukintaka, Sholihuddin, & Elwa, 2005) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mencapai perkembangan status sosial jasmani, mental, sosial dan emosional melalui aktivitas jasmani. Sedangkan Menurut (Arifin, 2017) menyatakan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan sebuah proses yang dilakukan seseorang atau masyarakat dalam melakukan berbagai aktivitas jasmani untuk mendapatkan kesehatan, kebugaran, pertumbuhan dan meningkatkan kecerdasan pengetahuan, keterampilan dan perkembangan kepribadian untuk menjadi manusia yang berkualitas.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah proses integral secara keseluruhan yang dilaksanakan oleh individu dengan berbagai aktivitas fisik dalam upaya mendapatkan kesehatan, kesegaran dan peningkatan kepribadian menjadi manusia berkualitas.

### 2.1 1.3 Prinsip – Prinsip Belajar

Menurut (Akhirudin, Suwarjo, Haryanto, & Nurhikmah, 2017) prinsip belajar adalah landasan berpikir, landasan berpijak dengan harapan tujuan pembelajaran tercapai dan tumbuhnya proses pembelajaran yang dinamis dan terarah. Adapun prinsip-prinsip belajar menurut (Sagala, 2013) adalah :

1. *Law of effect* yaitu bila hubungan antara stimulus dengan respon terjadi dan diikuti dalam keadaan memuaskan maka hubungan itu diperkuat.
2. *Speed of effect* yaitu reaksi emosional yang mengiringi kepuasan itu tidak terbatas kepada sumber utama pemberi kepuasan, tetapi kepuasan mendapat pengetahuan baru.
3. *Law of exercise* yaitu hubungan antara perangsang dan reaksi diperkuat dengan Latihan dan penguasaan, sebaliknya hubungan itu melemahkan jika dipergunakan.
4. *Law of readiness* yaitu bila satuan-satuan dalam sistem syaraf telah siap berkonduksi dan hubungan itu berlangsung, maka terjadinya hubungan itu akan memuaskan.
5. *Law of primacy* yaitu hasil belajar yang diperoleh melalui kesan pertama akan suslit digoyahkan.
6. *Law of intensity* yaitu belajar memberi makna yang dalam apabila diupayakan melalui kegiatan yang dinamis.
7. *Law of recency* yaitu bahan yang baru dipelajari akan lebih mudah diingat.
8. Fenomena kejenuhan.
9. *Belongingness* yaitu keterkaitan bahan yang dipelajari pada situasi belajar akan mempermudah berubahnya tingkah laku.

### 2.1. 1.4 Tujuan Belajar

Tujuan pembelajaran adalah tercapainya perubahan perilaku atau kompetensi pada siswa setelah mengikuti kegiatan pembelajaran. (Akhirudin, Suwarjo, Haryanto, & Nurhikmah, 2017)

Menurut (Djamiluddin & Wardana, 2019, hlm.9-10) secara umum ada tiga tujuan belajar, yaitu:

1. Untuk Memperoleh Pengetahuan Hasil dari belajar dapat ditandai dengan meningkatnya kemampuan berpikir seseorang dan sebaliknya kemampuan

berpikir akan berkembang melalui ilmu pengetahuan yang dipelajari. Dengan kata lain, pengetahuan dan kemampuan berpikir merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan.

2. Menanamkan Konsep dan Keterampilan Keterampilan yang dimiliki setiap individu adalah melalui proses belajar. Penanaman konsep membutuhkan keterampilan baik itu keterampilan jasmani maupun rohani. Keterampilan jasmani berhubungan dengan hal teknis atau pengulangan yang diamati sedangkan keterampilan rohani berhubungan dengan penghayatan, cara berpikir, dan kreativitas dalam menyelesaikan masalah atau membuat suatu konsep.
3. Membentuk Sikap Kegiatan belajar juga dapat membentuk sikap seseorang, dalam pembentukan sikap dan mental peserta didik akan sangat berhubungan dengan penanaman nilai-nilai sehingga menumbuhkan kesadaran dalam dirinya.

### 2.1 1.5 Hasil Belajar

Menurut Nugraha (dalam BIANTO, 2022, hlm 10-11) Hasil belajar adalah kompetensi atau kemampuan tertentu yang dicapai oleh siswa setelah mengikuti proses belajar mengajar dan meliputi keterampilan kognitif, afektif, maupun psikomotor. Sedangkan menurut Lestari (dalam BIANTO, 2022, hlm 10-11) hasil belajar adalah hal yang berkaitan dengan perubahan pengetahuan, pemahaman, sikap dan tingkah laku dalam diri seseorang akibat pembelajaran yang dilakukannya, perubahan yang disebabkan oleh pertumbuhan bukan termasuk kedalam hasil belajar.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan, bahwa Hasil belajar adalah proses tidak bisa langsung dirasakan, melainkan harus mengalami suatu proses kolaboratif yang optimal ketika proses pembelajaran dari awal sampai akhir. Oleh sebab itu harus adanya kolaborasi antara guru dengan siswa dalam aktivitas pembelajaran yang sangat berpengaruh untuk mencapai tujuan pembelajaran.

### 2.1. 2 Lari Sprint

#### 2.1. 1.1 Pengertian Lari Jarak Pendek (*Sprint*)

Lari merupakan salah satu cabang atletik yang selalu dilombakan dalam setiap event olahraga. Lari dibagi menjadi tiga bagian besar, yaitu lari jarak pendek (*sprint*), lari jarak menengah dan lari jarak jauh. Selain itu terdapat nomor lari yang lain yaitu lari estafet dan lari gawang. Menurut (Rahmat, 2015) Lari

jarak pendek adalah berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus di tempuh, atau sampai jarak yang telah ditentukan. Adapun pendapat lain mengenai lari spint, Menurut Muhtar (dalam Nopiyanto & Septian, 2020, hlm.34) menyatakan bahwa lari jarak pendek atau sprint merupakan suatu cara untuk berlari dimana atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan, bahwa Lari *Sprint* atau lari jarak pendek adalah gerakan lari yang dilakukan dari garis start dengan kecepatan semaksimal mungkin dan dalam waktu yang sesingkat singkatnya sampai memasuki garis finish.

#### 2.1.3.1 Teknik Dasar Lari *Sprint*

Teknik dasar lari jarak pendek (*sprint*) memiliki beberapa tahapan, menurut (Muhtar & Irawati, 2020) terdapat 3 tahapan dalam melakukan lari jarak pendek (*sprint*) :

##### 1) Teknik *Start*

Teknik *start* yang digunakan dalam lari jarak pendek adalah menggunakan *start* jongkok. Dalam *start* jongkok terdapat 3 posisi yaitu *start* pendek, *start* menengah, dan *start* panjang. Namun dalam pelaksanaan lari jarak pendek kebanyakan menggunakan *start* jongkok posisi menengah. Langkah – langkah melakukan *start* menengah antara lain sebagai berikut :

- a. Berdiri tegak kedua kaki rapat, kedua lengan disamping badan dan pandangan lurus kedepan. Setelah aba-aba “bersedia” langkahkan kaki kiri ke depan, ibu jari kaki lurus kedepan.
- b. Letakan lutut kaki kanan disamping ibu jari kaki kiri jaraknya kira-kira satu kepal, badan tegak paha lurus, antara paha dan tungkai bawah kira-kira membentuk sudut 90°.
- c. Angkat kedua lengan lurus sejajar bahu dengan jari-jari tangan dirapatkan dan ibu jari tangan dibuka kedalam, telunjuk dengan ibu jari tangan membentuk huruf “V”.
- d. Jatuhkan badan ke depan dan letakan jari-jari tangan dibelakang garis start, telunjuk dan ibu jari tangan hampir merupakan garis

- sejajar dengan garis *start*, sedangkan jari-jari tangan lainnya membantu menahan telunjuk dan ibu jari. Kedua lengan tetap lurus berat badan hampir seluruhnya berada pada kedua lengan. Leher lemas dan pandangan ke depan.
- e. Ketika aba aba “siap” angkat pinggul ke atas hingga pantat lebih tinggi dari pundak. Lutut kaki yang didepan kira-kira membentuk sudut  $90^\circ$  dan kaki kanan membentuk sudut  $120^\circ$ . Kedua lengan tetap lurus, berat badan pada kedua tangan. Sikap ini dipertahankan sejenak.
  - f. Setelah bunyi pistol terdengar terdengar lari secepat-cepatnya dengan menekankan kaki pada balok *start*, kaki kanan dilangkahakan kedepan bersamaan dengan ayunan lengan kiri.



Gambar 2. 1 Start Jongkok (*Medium Strat*) pada lari *sprint*  
Sumber : (Muhtar & Irawati, 2020)

Perhatikan perbedaan posisi pada *start* pendek, *start* menengah dan *start* panjang.



Gambar 2. 2 Letak kaki dan lutut pada saat *start* pendek, *start* menengah dan *start* panjang.

Sumber : (Muhtar & Irawati, 2020)

## 2) Teknik Lari

### a. Tahap Melangkah

Mata kaki dan lutut melangkah diluruskan pada saat titik berat badan bergerak didepan kaki yang menumpu, dan mendorong pinggul ke depan. Pada saat yang bersamaan kaki kita yang lain disebut kaki bebas, ditekuk dan bergerak ke atas kedepan, membuat gerakan ke depan. Extensi maksimum dari kaki tersebut yang melangkah bersamaan dengan getak mengangkat paha dari kiri extensi tersebut ke depan sampai ke jari – jari kaki.

Kedua lengan mengayun memberi imbalan gerak terhadap kedua kaki. Titik maksimum gerakan ini bersamaan dengan gerak dorong akhir, sehingga apabila siku berada jauh di belakang, lutut lawanya akan mencapai tinggi maksimum di depan. Lengan berayun sedikit menyilang dada dengan siku membentuk sudut  $90^\circ$  dengan kecepatan lari, sebagaimana juga getak pada posisi tubuh yang hampir tegak tanpa membungkuk ke depan atau belakang.

### b. Tahap Pemulihan Kembali

Sekali gerak melangkah itu selesai, sentuhan pada tanah dibuat oleh kaki selesai juga, dan titik pusat berat badan diproyeksikan dengan arah parabola, pada tahap ini kecepatan menjadi hilang. Kaki yang melangkah terangkat ke belakang, sedangkan kaki yang lain ke

depan dan mulailah terbentuk tarikan kaki yang aktif ketika kaki mulai menyentuh tanah. Dalam pada waktu itu, kaki belakang membuat gerakan yang terulang-ulang dan lengan dengan arah yang berlawanan. Siklus ini disebut gerak rileks dalam saat melayang atau tahap pemulihan.

c. *Support*

Hal ini menerangkan waktu kontak dengan tanah mulai terjadi, atau “Tahap penerimaan” pada saat penurunan titik berat badan terjadi (dalam hal ini adalah kaki). Sebagian telapak kaki menyentuh tanah dahulu barulah kemudian seluruh permukaan kaki menyentuh tanah dengan mengeper sehingga kaki betul-betul menginjak tanah. Pada saat yang sama lutut sedikit ditekuk (jaga keseimbangan dengan kecepatan) sampai ini menjadi kaki tumpu (dibawah titik berat badan) dan diteruskan, bersama dengan pinggul, bergerak ke depan pada saat rileks selama kaki tumpu menjadi kaki langkah/dorong.

Sesaat setekah rileks yang maksimum gerak lengan menjadi semakin kuat (bertenaga) dan kedua lengan terayun secara wajar disisi tubuh. Kepala tetap lurus menghadap ke depan pandangan mata beberapa meter ke depan lintasan.

Hal yang harus dikuasai olehb seorang pelari lari jarak pendek diantaranya : 1). Berlari dengan ujung kaki, 2). Tubuh condong ke depan, 3). Lengan ditekuk  $90^\circ$  dan diayun ke depan, 4). Tangan dan otot dilemaskan, 5). Masing-masing kaki diluruskan dan paha kaki yang memimpin diangkat horizontal.

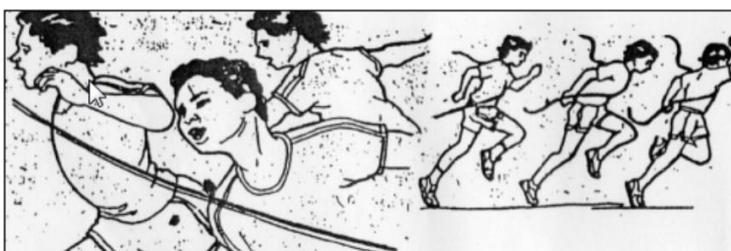
Dalam lari jarak pendek frekuensi gerakan tungkai sangat memegang peran penting. Untuk menjaga keseimbangan badan ayunan lengan dan kecondongan badan sangatlah penting, selain dapat membantu kelajuan dalam berlari.

3) Teknik Melewati Garis *Finish*

Ada tiga tehnik gerakan melewati garis *finish* pada lari jarak pendek, yaitu :

- a. Menjatuhkan dada ke depan.
- b. Menjatuhkan salah satu bahu ke depan.
- c. Lari secepat-cepatnya sampai beberapa meter melewati garis *finish*.

Tehnik yang sering dilakukan adalah dengan menjatuhkan dada ke depan, apabila ada beberapa pelari yang bersamaan melewati garis finish, maka pelari yang anggota tubuhnya menyentuh garis finish terlebih dahulu merupakan pemenangnya.



Gambar 2. 3 Tehnik memasuki garis *finish*  
Sumber : (Muhtar & Irawati, 2020)

### 2.1. 3 Pendekatan Sainifik

#### 2.1.3.1 Pengertian Pendekatan Sainifik

Pendekatan saintifik merupakan bagian dari pendekatan pedagogi yang menerapkan metode ilmiah dalam pengajaran di kelas. Bukan sekedar keterampilan siswa dalam melakukan observasi dan eksperimen, namun juga bagaimana mereka mengembangkan keterampilan tersebut. Menurut (Hilda, 2015) Pendekatan saintifik adalah konsep dasar yang mawadahi, menginspirasi, menguatkan, dan melatari pemikiran tentang bagaimana metode pembelajaran diterapkan berdasarkan teori tertentu penerapan pendekatan saintifik dalam pembelajaran melibatkan keterampilan proses mengamati, mengklasifikasikan, mengukur, meramalkan, menjelaskan , dan menyimpulkan. Adapun pendapat lain mengenai pendekatan saintifik, menurut (Donatirin, Hananta , & Mahmudin , 2017) Pendekatan Sainifik adalah proses pembelajaran yang dirancang sedemikian rupa agar peserta didik secara aktif membangun kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan melalui tahapan mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, menalar, dan mengomunikasikan.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan, bahwa pendekatan saintifik adalah pembelajaran yang dirancang sedemikian rupa untuk mempermudah peserta didik dalam memahami berbagai materi yang diajarkan, pembelajaran saintifik ini melibatkan keterampilan proses seperti mengamati, mengklasifikasi, mengukur, meramalkan, menjelaskan, dan menyimpulkan.

#### 2.1.3.2 Prinsip – Prinsip Pembelajaran Saintifik

Beberapa prinsip pendekatan saintifik dalam kegiatan pembelajaran menurut (Daryanto, 2014) adalah sebagai berikut :

- Pembelajaran berpusat kepada siswa.
- Pembelajaran membentuk *students self concept*.
- Pembelajaran terhindar dari verbalisme.
- Pembelajaran memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengasimilasi dan mengakomodasi konsep, hukum, dan prinsip.
- Pembelajaran mendorong terjadinya peningkatan kemampuan berpikir siswa.
- Pembelajaran meningkatkan motivasi belajar siswa dan motivasi mengajar guru.

#### 2.1.3.3 Langkah – Langkah Pembelajaran dengan Pendekatan Saintifik

Proses pembelajaran dengan pendekatan saintifik menyentuh tiga ranah, yaitu sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Pada ranah sikap mengandung substansi agar peserta didik “tahu mengapa.” Ranah pengetahuan mengandung agar peserta didik “tahu apa”. Sedangkan pada ranah keterampilan, agar peserta didik “tahu bagaimana”. Dari itu semua maka, hasil akhir dari pembelajaran dengan pendekatan saintifik adalah meningkatnya atau seimbangannya antara kemampuan untuk menjadi manusia yang baik (*soft skill*) dan manusia yang cakap atau berpengetahuan (*hard skill*).

Adapun langkah-langkah pembelajaran dengan pendekatan saintifik dimulai dengan mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, mengasosiasikan dan yang terakhir mengkomunikasikan. Lima langkah tersebut, haruslah melalui beberapa kegiatan belajar, yakni:

### 1. Mengamati (Observasi)

Kegiatan ini dibutuhkan untuk dapat memahami proses terjadinya penemuan data. Tujuan pengamatan adalah mendeskripsikan *setting* yang dipelajari, aktivitas yang berlangsung, orang-orang yang terlibat dalam aktivitas, dan makna kejadian dilihat dari perspektif mereka yang terlihat dalam kejadian yang diamati tersebut. Oleh karenanya, kegiatan belajar pada tahap ini seorang pendidik harus memfasilitasi peserta didiknya untuk melakukan pengamatan dengan atau tanpa alat. Adapun kegiatan mengamati ini adalah dengan membaca, mendengar, menyimak, atau melihat (dengan atau tanpa alat). Dengan begitu, peserta didik dilatih untuk bersungguh-sungguh, teliti, serta mencari informasi untuk memecahkan permasalahan.

### 2. Menanya (*Questioning*)

Sedangkan kegiatan belajar pada tahap ini adalah mengajukan pertanyaan tentang informasi yang tidak dipahami dari apa yang diamati atau pertanyaan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang apa yang diamati (dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik). Adapun kompetensi yang dikembangkan adalah kreatifitas, rasa ingin tahu, kemampuan merumuskan pertanyaan untuk membentuk pikiran kritis akan perlunya hidup cerdas dan belajar sepanjang hayat. Dengan demikian, kegiatan menanya ini merupakan tindak lanjut dari mengamati dengan tujuan mendapatkan informasi tambahan. Sehingga, peserta didik pun menjadi lebih kritis.

### 3. Mengumpulkan Informasi

Pada langkah ini dilakukan dengan cara, membaca sumber lain (selain buku teks), mengamati objek atau kejadian, juga wawancara dengan sumber yang berkaitan. Sedangkan, kompetensi yang dikembangkan adalah sikap teliti, jujur, sopan, menghargai pendapat orang lain, kemampuan dalam berkomunikasi dan mengumpulkan informasi melalui berbagai cara yang dipelajari, selain itu juga mengembangkan kebiasaan belajar. Sehingga, pada tahap ini peserta didik menjadi lebih banyak tahu dengan hal-hal yang baru dan berhubungan dengan apa yang dibutuhkan.

#### 4. Mengasosiasikan atau Mengolah Informasi (Menalar)

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata asosiasi bisa berarti pembentukan hubungan atau pertalian antara gagasan, ingatan, atau kegiatan pancaindra. Sedangkan, mengasosiasikan berarti menautkan sesuatu pada orang atau barang lain. Adapun langkah pembelajaran mengasosiasikan ini dilakukan dengan kegiatan pembelajaran mengolah informasi yang sudah dikumpulkan baik terbatas dari hasil kegiatan mengumpulkan informasi (langkah pembelajaran ketiga) maupun hasil dari kegiatan mengamati (langkah pembelajaran kedua).

Pengolahan informasi yang dikumpulkan melalui langkah keempat ini bersifat menambah keluasan dan kedalaman. Sampai pada pengolahan informasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yang memiliki pendapat yang berbeda sampai pada pendapat yang bertentangan. Kompetensi yang dikembangkan adalah mengembangkan sikap jujur, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam menyimpulkan .

#### 5. Mengkomunikasikan

Pada langkah yang terakhir ini peserta didik menyampaikan hasil dari pengamatan. Dengan kata lain, peserta didik menyampaikan kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, ataupun media lainnya. Oleh karena itu, kompetensi yang dikembangkan adalah mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan singkat dan jelas, dan mengembangkan kemampuan berbahasa yang baik dan benar. Kesimpulannya, pada tahap ini peserta didik dilatih untuk menyusun ucapan atau tulisan untuk mengkomunikasikan hasil dari semua yang didapat.

#### 2.1.3.4 Kelebihan dan Kekurangan Pendekatan Saintifik dalam Pembelajaran

Kelebihan dan kekurangan pendekatan saintifik secara khusus atau dilihat dari masing-masing langkah pembelajaran adalah sebagai berikut :

Tabel 2. 1 Kelebihan dan Kekurangan Pendekatan Saintifik

No	Langkah	Kelebihan	Kekurangan
1.	Mengamati	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta didik dapat menemukan fakta dengan sendirinya.</li> <li>- Menjadikan peserta didik lebih teliti dan sungguh-sungguh dalam mencari informasi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendidik memerlukan persiapan yang matang agar apa yang disajikan untuk diamati sampai pada maksud yang diinginkan.</li> </ul>
2.	Menanya	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Membentuk pemikiran yang kritis.</li> <li>- Mendorong peserta didik untuk berani bertanya.</li> <li>- Peserta didik mendapatkan info atau jawaban dari apa yang kurang dipahami.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tidak semua peserta didik mempunyai keberanian untuk bertanya.</li> <li>- Pendidik harus siap dengan segala pertanyaan tak terduga.</li> </ul>
3.	Mengumpulkan Informasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mendorong peserta didik untuk lebih aktif dalam mencari sumber lain (selain buku).</li> <li>- Peserta didik mendapatkan jawaban dari apa yang dipertanyakan dengan usahanya sendiri.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Memerlukan waktu yang agak lama untuk mendapatkan jawaban.</li> </ul>
4.	Mengasosiasi atau Mengolah Informasi.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Melatih peserta didik untuk lebih teliti dalam mengolah data yang diperolehnya.</li> <li>- Meningkatkan kemampuan dalam hubungan sebab akibat.</li> <li>- Pengetahuan yang dihasilkan lebih mendalam dan luas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Informasi yang diterima peserta didik terkadang kurang sesuai atau kurang tepat.</li> </ul>
5.	Mengkomunikasikan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menumbuhkan keberanian dalam mengemukakan pendapat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tidak semua peserta didik siap mengemukakan</li> </ul>

		atau hasil kerja. - Mengembangkan kemampuan berbahasa. - Mengembangkan kemampuan berkomunikasi dengan singkat, padat, dan jelas.	pendapat di depan. - Pendapat yang disampaikan terkadang tidak jelas.
--	--	--	--

Melihat penjelasan itu semua maka dapat disimpulkan kelebihan dan kelemahan dari implementasi pendekatan saintifik dalam pembelajaran secara umum adalah sebagai berikut:

1. Mendorong atau melatih peserta didik untuk lebih aktif dalam pembelajaran.
2. Mengembangkan kreatifitas berfikir atau menjadikan peserta didik berinovasi saat pembelajaran berlangsung.
3. Melatih peserta didik dalam mengkomunikasikan ide-ide.
4. Penilaian hasil akhir dari pembelajaran didapat dari semua aspek, tidak sebatas pengetahuan saja. Oleh karenanya, pembelajaran dengan pendekatan saintifik diharapkan menjadikan peserta lebih berkarakter baik dan berprestasi.
5. Karena proses pembelajarannya berpusat pada peserta didik dan dengan praktek secara langsung maka, pengetahuan yang diperoleh peserta didik akan lebih melekat dalam ingatan.
6. Mendorong pendidik untuk meningkatkan kualitasnya dalam penerapan pendekatan saintifik.

Sedangkan kekurangan atau kelemahan dari pendekatan saintifik dalam pembelajaran adalah memerlukan waktu yang relatif lama juga persiapan yang matang agar tujuan pembelajaran dapat tercapai.

## **2.2. Hasil Penelitian Yang Relevan**

Penelitian yang relevan merupakan penelitian yang sebelumnya pernah dilakukan dan dapat dijadikan acuan dan dijadikan sumber bagi penulis dalam penelitian ini, baik berupa sumber dalam buku, artikel, jurnal, skripsi dan lainnya

yang berkaitan dengan masalah yang sedang diteliti, adapun penelitian relevan dengan penelitian yang dilakukan penulis antara lain:

1. Penelitian yang dilakukan oleh (Handoko, 2018)

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh (Handoko, 2018) Mahasiswa S-1 Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan 2018. Permasalahan yang diteliti oleh Abdul Harris Handoko yaitu “ Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari *Sprint* Siswa Melalui Pendekatan Saintifik dan Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas X SMA N 1 Kualuh Hulu.” Dari hasil penelitian yang dilaksanakan oleh Abdul Harris Handoko Penggunaan Pendekatan Saintifik dan modifikasi alat mengalami peningkatan dari kondisi awal ke siklus 1 dan dari siklus I ke siklus ke II. Sebelum melaksanakan tindakan didapat bahwa dari 36 siswa yang menjadi subjek, 37% di antaranya sudah mencapai ketuntasan sedangkan 63% sisanya masih belum mencapai ketuntasan, selanjutnya mengalami peningkatan pada siklus I, terdapat 55,55% siswa telah mencapai tingkat ketuntasan belajar, sedangkan 44,45% siswa belum mencapai tingkat ketuntasan belajar yang diterapkan. Secara keseluruhan, nilai rata-rata siswa pada siklus I adalah 68,05. Dan nilai tersebut masih dalam kategori tidak tuntas karena belum memenuhi KKM. Selain itu, tingkat ketuntasan belajar klasikal siswa pada siklus I hanya 55,55%. Pada siklus II ini, 86,11% siswa telah mencapai ketuntasan belajar, sedangkan siswa yang belum mencapai ketuntasan belajar hanya 13,89%. Nilai rata-rata pada siklus II ini adalah 76,62 yang berarti nilai KKM telah terlampaui. Kemudian tingkat ketuntasan belajar klasikal pada siklus II adalah 86,11% sehingga dapat dikatakan bahwa ketuntasan belajar klasikal telah terpenuhi karena persentase tersebut sudah lebih besar dari persentase yang diharapkan yaitu 85%.

Persamaan permasalahan yang terdapat pada penelitian yang dilakukan Abdul Harris Handoko yaitu terkait variabel. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pendekatan Saintifik. Sedangkan perbedaan dalam penelitian ini adalah penggunaan objek atau sampel pada Siswa kelas X IPS 1 SMA Negeri 1 Sindangkasih.

## 2. Penelitian yang dilakukan oleh (Irian, Yusuf, & Mulyani, 2021)

Penelitian yang penulis lakukan ini juga relevan dengan penelitian dalam Jurnal Sport, Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram Volume 8 Nomor 2 Juli 2021 yang pernah dilakukan oleh (Irian, Yusuf, & Mulyani, 2021) Dari hasil penelitian tersebut kondisi awal sebelum dilakukan tindakan rata-rata nilai hasil belajar lari *sprint* siswa-siswi yaitu 63. Sedangkan yang mencapai ketuntasan belajar sebanyak 6 siswa atau jika dipersentasekan ketuntasannya sebanyak 43%, dan siswa yang belum tuntas sebanyak 8 siswa atau jika dipersentasekan ketidaktuntasannya sebanyak 57%. Pada Siklus I rata-rata nilai hasil belajar lari *sprint* pada siswa-siswi yaitu 75. Sedangkan yang mencapai ketuntasan belajar sebanyak 15 siswa atau jika dipersentasekan ketuntasannya sebanyak 75%, dan siswa yang belum tuntas sebanyak 5 siswa atau jika dipersentasekan ketidaktuntasannya sebanyak 25%. Pada siklus II rata-rata nilai hasil belajar lari *sprint* pada siswa-siswi yaitu 83. Sedangkan yang mencapai ketuntasan belajar sebanyak 18 siswa atau jika dipersentasekan ketuntasannya sebanyak 90%, dan siswa yang belum tuntas sebanyak 2 siswa atau jika dipersentasekan ketidaktuntasannya sebanyak 10%. Berdasarkan tindakan yang dilakukan persiklusnya mengalami peningkatan dari kondisi awal ke siklus I sebesar 65%. Dari siklus I ke siklus II sebesar 75%. Peningkatan ketuntasan hasil belajar secara keseluruhan dari kondisi awal ke siklus II sebesar 90%. Ini sudah dikatakan tuntas secara klasikal karena jumlah siswa kelas V SDN embung karung tahun 2021 yang mendapatkan nilai sama lebih dari 70 mencapai 86 % (85% secara klasikal).

Persamaan permasalahan yang terdapat pada penelitian yang dilakukan Sepdeni Irian, Putra Muhammad Yusuf, Sri Erny Mulyani yaitu terkait variabel. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pendekatan Saintifik. Sedangkan perbedaan dalam penelitian ini adalah penggunaan objek atau sampel pada Siswa kelas X IPS 1 SMA Negeri 1 Sindangkasih.

### 2.3. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual atau hasil yang mengarah pada jawaban sementara merupakan titik tolak bagi penulis dalam segala kegiatan penelitian selanjutnya

dilaksanakan dan asumsi dasar ini diperlukan sebagai pedoman umum dalam melaksanakan penelitian. Hal ini sesuai dengan pandangan yang diungkapkan oleh (Fitri & Haryanti, 2020) menyatakan bahwa kerangka teori merupakan seperangkat konsep dan definisi yang saling berhubungan dan mencerminkan suatu pandangan sistematis mengenai fenomena dengan menerangkan dan meramalkan fenomena. Kerangka teori merupakan hal yang sangat penting, karena memuat teori-teori yang relevan dalam menjelaskan masalah yang sedang diteliti. Kemudian kerangka teori ini digunakan sebagai landasan teori atau dasar pemikiran dalam penelitian yang dilakukan.

Kerangka berpikir secara umum merupakan titik tolak bagi peneliti dalam melaksanakan segala penelitiannya. Berdasarkan kerangka pemikiran tersebut maka yang peneliti ajukan sebagai berikut :

Berdasarkan hasil observasi ketika melakukan pengamatan dalam pembelajaran lari jarak pendek (*sprint*) siswa kelas X SMA Negeri 1 Sindangkasih dan juga hasil dari diskusi dengan guru PJOK, pelaksanaan pembelajaran PJOK dalam materi lari jarak pendek (*sprint*) secara keseluruhan telah berjalan. Namun, dalam sub pokok pembahasan pembelajaran lari jarak pendek (*sprint*) mengalami banyak kendala diantaranya : ketika pembelajaran banyak siswa yang tidak memperhatikan ketika menerangkan terkait materi yang akan dipelajari, siswa mengeluh tentang pembelajaran lari jarak pendek (*sprint*) yang melelahkan, hal ini menyebabkan situasi kelas saat pembelajaran tidak kondusif dan pembelajaran yang dilakukan menjadi kurang efektif.

Sehubungan dengan hal tersebut, langkah kongkret yang perlu dilakukan untuk meningkatkan hasil belajar dalam materi pembelajaran lari jarak pendek (*sprint*) pada siswa kelas X SMA Negei 1 Sindangkasih yaitu dengan menggunakan pendekatan yang lebih komunikatif yakni menggunakan pendekatan saintifik. Jika dilihat dari fenomena permasalahan yang terjadi pendekatan saintifik dirasa mampu meningkatkan hasil belajar pembelajaran lari jarak pendek (*sprint*) dari segi kognitif dan psikomotor. Dengan demikian untuk menyelesaikan permasalahan tersebut peneliti melakukan kolaborasi dan terlibat untuk mengatasi masalah yang muncul dan di kelas X IPS 1, penulis menawarkan

solusi kepada guru mengenai penggunaan pendekatan saintifik dalam pembelajaran lari jarak pendek (*sprint*).

Berdasarkan pemaparan diatas, dengan menggunakan pendekatan saintifik dalam pembelajaran lari jarak pendek (*sprint*) diharapkan bisa meningkatkan hasil belajar pada pembelajaran lari jarak pendek (*sprint*) bagi siswa kelas X IPS 1 SMA Negeri 1 Sindangkasih.

#### **2.4. Hipotesis Tindakan**

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang jawabanya harus diuji. Hipotesis dirangkum atau diturunkan dari kerangka pemikiran atau kesimpulan teoritis. (Suryana, 2010).

Berdasarkan penjelasan mengenai hipotesis tindakan diatas maka dapat ditetapkan bahwa hipotesis tindakan ini adalah “Penerapan Pendekatan Saintifik Dapat Meningkatkan Hasil Belajar Dalam Pembelajaran Lari Jarak Pendek (*Sprint*) Pada Siswa Kelas X IPS 1 SMA Negeri 1 Sindangkasih.”