

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Hakikat Belajar

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), “belajar adalah berusaha memperoleh kepandaian atau ilmu, berlatih, berubah tingkah laku atau tanggapan yang disebabkan oleh pengalaman”. Menurut Witherington (Suryono & Hariyanto, 2015, p. 11) menyatakan bahwa “Belajar merupakan perubahan dalam kepribadian, yang dimanifestasikan sebagai pola-pola respon yang baru yang berbentuk keterampilan, sikap, kebiasaan, pengetahuan dan kecakapan. Selain itu menurut Murfiah (2017, p. 1) mengemukakan bahwa belajar merupakan “Proses pendewasaan yang dilakukan oleh seorang guru dan peserta didik”.

Dalam hal ini, Sanjaya (2014, p. 112) menyatakan bahwa “Belajar bukanlah sekedar mengumpulkan pengetahuan. Belajar adalah proses mental yang terjadi dalam diri seseorang, sehingga menyebabkan munculnya perubahan perilaku”. Menurut Ihsana El Khuluqo (2017, p. 1) “Belajar adalah suatu aktivitas di mana terdapat sebuah proses dari yang tidak tahu menjadi tahu, tidak mengerti menjadi mengerti, tidak bisa menjadi bisa untuk mencapai hasil yang optimal”.

Dapat disimpulkan dari para ahli diatas bahwa belajar merupakan usaha secara sadar yang dilakukan oleh peserta didik adanya perubahan kepribadian, keterampilan, atau tingkah laku yang bertujuan untuk mendapatkan ilmu pengetahuan dan mempeoleh hasil yang maksimal.

2.1.2 Prinsip-prinsip Belajar

Menurut Sukmadinata (Suryono dan Haryanto, 2016, p. 128) menyatakan prinsip umum belajar yaitu belajar sebagai berikut :

- 1) Belajar merupakan bagian dari perkembangan. Belajar dan berkembang merupakan dua hal yang berbeda tetapi erat hubungannya.
- 2) Belajar berlangsung seumur hidup. Hal ini sesuai dengan prinsip pembelajaran sepanjang hayat (*life long learning*).

- 3) Keberhasilan belajar dipengaruhi oleh faktor-faktor bawaan, lingkungan, kematangan, serta usaha dari individu secara aktif.
- 4) Belajar mencakup semua aspek kehidupan. Oleh sebab itu belajar harus mengembangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor dan keterampilan hidup (*life Skill*).

Dapat disimpulkan dari para ahli di atas bahwa prinsip-prinsip belajar merupakan bagian dari perkembangan yang mencakup dua aspek yang berbeda namun sangat erat hubungannya tetapi dipengaruhi oleh faktor bawaan, faktor lingkungan dan faktor kematangan. Diharapkan individu dapat mengembangkan semua aspek kognitif, afektif dan psikomotor kedalam kehidupannya.

Adapun prinsip-prinsip belajar menurut Oktaviani dan Nursalim (2021, hlm. 2) yaitu:

- 1) Belajar adalah bagian dari proses perkembangan
- 2) Belajar berlangsung sepanjang hidup
- 3) Keberhasilan dalam belajar dipengaruhi oleh faktor bawaan, lingkungan, kematangan, dan usaha aktif individu.
- 4) Belajar mencakup seluruh aspek kehidupan.
- 5) Proses belajar dapat terjadi di berbagai tempat dan waktu.
- 6) Kegiatan belajar dapat berlangsung dalam situasi formal, informal, maupun non-formal.
- 7) Belajar yang terencana dan disengaja membutuhkan motivasi yang tinggi.
- 8) Kegiatan belajar sebaiknya bervariasi.
- 9) Hambatan dapat muncul dalam proses belajar.
- 10) Belajar seringkali memerlukan dukungan dan bimbingan dari orang lain.

Berdasarkan pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa prinsip-prinsip belajar yaitu tersedia materi pelajaran secara lengkap untuk memancing aktivitas peserta didik, baik berupa media pembelajaran dan alat pembelajaran yang menjadi penunjang untuk proses pembelajaran. Kemahiran intelektual pendidik yang memiliki kemampuan dalam menafsirkan simbol-simbol, dan bahasa. Mampu menguasai strategi pembelajaran, motivasi positif dan percaya diri dalam belajar, kesiapan proses pembelajaran dan kesiapan pada peserta didik menerima pembelajaran. Setiap peserta didik belajar berdasarkan tempo atau kecepatannya masing-masing, sesuai dengan umur dan kemampuan pengembangan diri yang dimiliki oleh peserta didik.

2.1.3 Jenis-jenis Belajar

Menurut Nana Sudjana (2020, p. 22) mengemukakan bahwa, “Bentuk atau jenis-jenis belajar di bagi ke tujuh jenis yaitu belajar afektif, belajar kognitif, belajar psikomotor, belajar reseptif, belajar inkuiiri, belajar asosiatif dan belajar eksperimental”.

Menurut Yusuf dalam Asep Jihad (2021, p. 7) mengemukakan bahwa jenis belajar merupakan untuk mempeoleh kemampuan mengungkapan suatu konsep, pengetahuan, pemahaman, keterampilan dan menerima respon dalam menginterpretasikan suatu objek-objek atau nilai-nilai moral. Sedangkan Menurut Waryani (2021) membedakan belajar menjadi tiga yaitu belajar visual, belajar auditori dan belajar kinestetik.

Dapat disimpulkan dari beberapa pendapat diatas bahwa jenis-jenis belajar yaitu belajar afektif, belajar kognitif dan belajar psikomotor. Belajar afektif adalah belajar mengenai sikap atau karakter dalam memperoleh nilai-nilai dari norma. Belajar kognitif merupakan belajar mengenai aspek pengetahuan individu untuk memperoleh pemahaman, wawasan dan informasi. Belajar psikomotor yaitu belajar mengenai keterampilan diharapkan individu dapat mengembangkan suatu keahlian atau kemampuan itu sendiri.

2.1.4 Ciri-ciri Belajar

Menurut Gagne (Siti Ma’rifah Setiawati, 2018) terdapat tiga ciri utama belajar yaitu Proses belajar adalah proses mental dan emosional atau proses berpikir dan merasakan. Perubahan perilaku hasil belajar berupa perubahan perilaku atau tingkah laku berupa pengetahuan, keterampilan, dan penguasaan nilai-nilai sikap. Pengalaman belajar adalah mengalami, dalam arti belajar terjadi di dalam interaksi antara individu baik lingkungan sekitarnya atau dilingkungan sekolah.

Menurut Festiawan (2020, p.8) menyimpulkan adanya dua segi ciri belajar yaitu Belajar dari segi proses adanya aktivitas fisik yang melibatkan unsur lingkungan bertujuan kearah terjadinya perubahan tingkah laku. Dan Belajar segi hasil bersifat relatif tetap diperoleh melalui usaha yang maksimal. Menurut Darsono (Hamdani, 2018 p. 22) ciri-ciri belajar adalah sebagai berikut yang

pertama belajar dilakukan dengan sadar dan mempunyai tujuan, belajar merupakan pengalaman sendiri, belajar merupakan proses interaksi antara individu dan lingkungan, belajar mengakibatkan terjadinya perubahan pada diri orang yang belajar.

Dapat di simpulkan dari pernyataan di atas bahwa ciri-ciri belajar merupakan suatu usaha secara sadar yang dilakukan oleh individu ditandai dengan adanya perubahan perilaku baik secara sikap, pengetahuan dan keterampilan dengan mempunyai tujuan belajar dengan benar.

2.1.5 Tujuan Belajar

Menurut Oemar Hamalik (2015, p. 85) Tujuan belajar adalah perangkat hasil yang hendak dicapai setelah siswa melakukan kegiatan belajar. Menurut Sa'ud (2020, p. 6), “tujuan belajar adalah menghadirkan perubahan diri individu, memperbaiki kebiasaan, mengubah sikap dari negatif menjadi positif, menambah wawasan pengetahuan dan kompetensi.

Menurut Sardiman A.M (2016) tujuan belajar itu adalah ingin mendapatkan pengetahuan, keterampilan dan penanaman sikap mental atau nilai-nilai. Menurut Sa'ud (Fitria & Indra, 2020, p. 6), tujuan belajar adalah menghadirkan perubahan diri dalam diri individu dan memperbaiki kebiasaan.

Dapat disimpulkan dari pernyataan diatas bahwa tujuan belajar merupakan adanya perubahan pengetahuan, keterampilan, dan tingkah laku dari individu diharapkan bisa mendapatkan hasil yang optimal.

2.1.6 Faktor-faktor yang mempengaruhi Belajar

Menurut Muhibin Syah (2013, p. 144) Menyebutkan terdapat faktor yang mempengaruhi belajar peserta didik, yaitu faktor internal dan eksternal.

Faktor internal yaitu faktor-faktor yang dapat mempengaruhi belajar, yang berasal dari peserta didik. Faktor internal meliputi dua aspek yaitu Aspek fisiologi dan psikologis. Aspek Fisiologis adalah faktor yang meliputi kondisi jasmaniah secara umum dan kondisi panca indera. Antaranya adalah jasmaniah (kesehatan), Kesehatan akan sangat mempengaruhi proses belajar seseorang, bila dalam kondisi sehat tentunya orang tersebut akan mampu dan sanggup dalam mengikuti proses belajar baik dengan

baik. Aspek Psikologis adalah faktor kecerdasan, bakat, minat, aktivitas, emosi, motivasi, dan kemampuan kognitif. Faktor Eksternal adalah faktor yang berasal dari luar peserta didik, yang mempengaruhi proses dan hasil belajar. Faktor-faktor ini meliputi lingkungan social dan lingkungan non sosial. Lingkungan sosial yang dimaksud adalah manusia. Dalam lingkungan social yang mempengaruhi belajar peserta didik ini dapat dibedakan menjadi yaitu keluarga, guru, teman, dan masyarakat. Keluarga, keluarga mempunyai peranan dan pengaruh yang sangat penting dalam membentuk belajar dari seorang anak, karena keluarga merupakan tempat pertama dimana seorang anak mulai belajar dan cara orangtua mendidik anak. Lingkungan non social (fisik) disekolah mencakup kondisi dan materi fisik seperti rumah, sekolah, peralatan, atau perlengkapan di sekolah dan alam. Sekolah, sekolah merupakan lembaga formal yang berfungsi untuk membantu peserta didik mendapatkan pendidikan sesuai dengan perkembangannya Sardiman AM (2005) dalam bukunya yang berjudul “Interaksi dan Motivasi dalam Pembelajaran” menyebut istilah pembelajaran dengan interaksi edukatif.

2.1.7 Hasil Belajar

Menurut Sugiyono (2021, p, 76) mengatakan bahwa hasil belajar yaitu mencerminkan Tingkat pencapaian siswa terhadap tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Hasil belajar tidak hanya diukur dari aspek kognitif, tetapi juga dari aspek sikap dan keterampilan yang diperoleh siswa. Menurut Endang Sri Wahyuni (2020, p. 65) Hasil belajar adalah hasil yang telah dicapai oleh seseorang setelah melakukan kegiatan belajar yang meliputi aspek kognitif, afektif dan psikomotorik yang dapat dinyatakan dengan simbol – simbol, angka, huruf, maupun kalimat yang dapat mencerminkan kualitas kegiatan individu dalam proses tertentu.

Menurut Hamalik hasil belajar adalah sebagai terjadinya perubahan tingkah laku pada diri seseorang yang dapat diamati dan diukur bentuk pengetahuan, sikap dan keterampilan. Intan Pulungan (2017, p. 19) Hasil belajar adalah suatu pernyataan yang spesifik yang dinyatakan dalam perilaku dan penampilan yang diwujudkan dalam bentuk tulisan untuk mengambarkan hasil belajar yang diharapkan. Hasil belajar adalah kemampuan siswa yang diperoleh setelah kegiatan belajar (Nugraha, 2020). Hasil belajar adalah kompetensi atau kemampuan tertentu yang dicapai oleh siswa setelah mengikuti proses belajar mengajar dan meliputi keterampilan kognitif, afektif, maupun psikomotor (Wulandari, 2021).

Pendapat dari Mustakim (2020) hasil belajar adalah segala sesuatu yang dicapai oleh peserta didik dengan penilaian tertentu yang sudah ditetapkan oleh kurikulum lembaga pendidikan sebelumnya. Hasil belajar adalah penguasaan yang didapat seseorang selepas mereka meyerap pengalaman belajar (Febryananda & Rosy,2019).

Hasil belajar adalah hasil yang didapatkan dari proses pembelajaran yang diukur melalui penilaian pengetahuan, sikap dan keterampilan (Utami et al., 2022).

Menurut Munadi dalam Rusman (2013, p. 124) faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar meliputi internal dan eksternal, yaitu:

- 5) Faktor Internal . Faktor fisiologis. Secara umum kondisi fisiologis, seperti kondisi kesehatan yang prima, tidak dalam keadaan lelah dan capek, tidak dalam keadaan cacat jasmani, dan sebagainya. Hal-hal tersebut dapat mempengaruhi siswa dalam menerima materi pelajaran.Faktor Psikologis. Setiap individu dalam hal ini siswa pada dasarnya memiliki psikologis yang berbeda-beda, tentunya hal ini turut mempengaruhi hasil belajarnya. Beberapa faktor psikologis meliputi Intelekvensi IQ, perhatian, minat, motif, motivasi, kognitif dan daya nalar siswa.Faktor Lingkungan Faktor lingkungan dapat mempengaruhi hasil belajar. Faktor lingkungan ini meliputi lingkungan fisik dan lingkungan sosial. Lingkungan alam misalnya suhu, kelembaban, dan lain-lain. Belajar pada tengah hari diruang yang memiliki ventilasi udara yang kurang tentunya akan berbeda suasana belajarnya dengan yang pagi hari yang udara segar dan diruang yang cukup mendukung untuk bernafas lega.Faktor-faktor instrumental adalah faktor yang keberadaannya dan penggunaanya dirancang sesuai dengan hasil belajar yang diharapkan. Faktor-faktor ini diharapkan berfungsi sebagai sarana untuk tercapainya tujuan-tujuan belajar yang telah direncanakan. Faktor-faktor instrumental ini berupa kurikulum, sarana, dan, dan guru (Munadi dalam Rusman, 2013, p. 125).

Dapat disimpulkan dari pernyataan di atas yaitu hasil belajar merupakan kemampuan atau kompetensi yang diperoleh peserta didik setelah mengikuti proses pembelajaran dan meliputi keterampilan kognitif, afektif maupun psikomotor. Dan

faktor yang mempengaruhinya yaitu faktor internal, faktor lingkungan dan Faktor instrumental.

2.1.8 Hakikat Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah proses pembelajaran yang menggunakan aktivitas fisik untuk mencapai tujuan pendidikan. Tujuannya untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, dan pengetahuan serta perilaku hidup sehat dan aktif. Pendidikan jasmani adalah bagian integral dari keseluruhan proses pendidikan, merupakan usaha yang bertujuan untuk meningkatkan kinerja manusia melalui media kegiatan fisik yang telah dipilih dengan tujuan untuk mewujudkan hasilnya (Bucher, 1983, p. 13). Pendidikan jasmani memberikan kesempatan anak untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak, dalam aspek fisik, mental sosial, emosional dan moral (Paturusi, 2012, p. 12). Pendidikan jasmani adalah satu-satunya mata pelajaran di sekolah di mana anak-anak memiliki kesempatan untuk belajar keterampilan motorik dan mendapatkan pengetahuan untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas fisik (Le Masurier & Corbin, 2006, p. 50).

Menurut Wawan S. Suherman (2004, p. 23) Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, kecerdasan emosi. (Depdiknas, 2006, p. 131) pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan satu mata ajar yang diberikan di suatu jenjang sekolah tertentu yang merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang.

Menurut Sukintaka (2000, p. 2) pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan total yang mencoba mencapai tujuan mengembangkan kebugaran jasmani, mental, sosial, serta emosional bagi

masyarakat dengan wahana aktivitas jasmani. Menurut Nadisah (1992, p. 15) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah bagian dari pendidikan (secara umum) yang berlangsung melalui aktivitas yang melibatkan mekanisme gerak tubuh manusia dan menghasilkan pola-pola perilaku individu yang bersangkutan. Menurut undang-undang No. 4 tahun 1945 tentang dasar-dasar pendidikan dan pengajaran pasal 9."Pendidikan Jasmani ialah keselarasan antara tumbuhnya badan dan perkembangan jiwa yang merupakan suatu usaha untuk membuat bangsa Indonesia menjadi bangsa yang sehat lahir batin, diberikan pada segala jenis sekolah".

Menurut Rusli (1998, p. 13) pada awalnya olahraga pendidikan adalah suatu kawasan olahraga yang spesifik yang diselenggarakan dilingkungan pendidikan formal. Aktivitas jasmani pada umumnya atau olahraga pada khususnya dipakai sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendapat Irianto (2019, p. 3) bahwa Mata pelajaran PJOK pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas fisik diharapkan peserta didik dapat mengembangkan keterampilan motorik dan meningkatkan kebugaran jasmani. Mata pelajaran PJOK ini salah satu mata pelajaran yang ada dijenjang Sekolah Menengah Pertama.

2.1.9 Konsep Model Pembelajaran *Problem Based Learning*

Model pelajaran (Rusman, 2012, p. 133) suatu agenda atau pola yang bisa diterapkan untuk membentuk kurikulum pembelajaran jangka pendek, merancang bahan-bahan pelajaran dan memberi bimbingan nasihat pelajaran kelas atau yang lain. Menurut Azis Wahab (2007) model pembelajaran merupakan sebuah perencanaan pengajaran yang menggabarkan proses yang ditempuh dalam belajar mengajar agar dicapai perubahan spesifik pada perilaku peserta didik seperti

diharapkan. Menurut Joice dan Well (2004) model pembelajaran merupakan pengklasifikasikan berbagai pendekatan pengajaran menurut tujuan instuktursionalnya, sintaksinya, dan sifat lingkungan belajarnya. Model pembelajaran pada dasarnya merupakan bentuk pembelajaran yang tergambar dari awal sampai akhir yang akan disajikan secara khusus oleh guru (Rahayu et al., 2020).

Dari beberapa para ahli diatas dapat disimpulkan model pembelajaran adalah merancang bahan-bahan untuk pembelajaran yang berlangsung dikelas, dan peserta didik mengalami beberapa perubahan prilaku secara spesifik dan cara kerja yang mendorong seseorang ketika bereaksi.

Menurut Wisudawati dan Sulistyowati (2014, p. 89) menjelaskan bahwa model *Problem Based Learning* yang dikembangkan oleh Johns Hopkins University yang diharapkan dapat membantu suatu proses pembelajaran sehingga siswa belajar memahami pengetahuan dan kemampuan pemecahan masalah dengan dihubungkan dengan situasi masalah yang terdapat di dunia nyata. Menurut Purnaningsih (2019, p. 367) menjelaskan bahwa model *Problem Based Learning* ialah suatu model strategi pembelajaran yang siswanya secara kolaboratif memecahkan masalah dan merefleksi pengalaman. menurut Yusri (2018, p. 53) menjelaskan bahwa model *Problem Based Learning* didesain dalam bentuk pembelajaran yang diutamakan dengan struktur masalah nyata yang saling terkait dengan konsep yang sedang dipelajari sehingga siswa ikut berperan aktif dalam pembelajaran.

Dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran *Problem Based Learning* merupakan suatu model pembelajaran yang berperan agar siswanya aktif pada saat proses pembelajaran berlangsung sehingga dapat memahami materi, berfikir kritis dan memecahkan suatu permasalahan.

Tabel 2. 1 Langkah – langkah Model Pembelajaran *Problem based Learning*

Langkah Kerja	Aktivitas guru	Aktivitas Peserta didik
Orientasi peserta didik pada masalah	Guru menyampaikan yang akan dipecahkan secara kelompok.	Kelompok mengamati dan memahami masalah yang disampaikan guru

	Masalah yang diangkat hendaknya konstektual. Masalah bisa ditemukan sendiri oleh peserta didik melalui bahan bacaan atau lembar kegiatan.	atau yang dipeoleh dari bahan bacaan yang disarankan.
Mengorganisasikan peserta didik untuk belajar	Guru memastikan setiap anggota memahami tugas masing-masing.	Peserta didik berdiskusi dan membagi tugas untuk mencari data/bahan-bahan/ alat yang diperlukan untuk menyelesaikan masalah.
Membimbing penyelidikan individu maupun kelompok.	Guru memantau keterlibatan peserta didik dalam pengumpulan data/ bahan selama proses penyelidikan.	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	Setiap kelompok melakukan presentasi kelompok yang lain memberikan apresiasi.

	<p>penghargaan serta masukan kepada kelompok lain. Guru bersama peserta didik menyimpulkan materi.</p>	<p>Kegiatan dilanjutkan dengan rangkuman/membuat kesimpulan sesuai dengan masukan yang dipeoleh dari kelompok lain.</p>
--	--	---

(Ridwan Abdullah Sani, 2015, p. 134)

Kelebihan model *Problem Based Learning* yang dijelaskan menurut Barret (dalam Dewi dan Oksiana, 2015, p. 938) diantaranya:

Siswa didorong untuk memiliki kemampuan memecahkan suatu permasalahan dalam situasi nyata. Siswa diharapkan memiliki kemampuan membangun pengetahuannya sendiri melalui aktivitas belajar. Pembelajaran berfokus pada maalah sehingga materi yang tidak ada hubungannya tidak perlu saat itu dipelajari oleh siswa.

Terjadinya suatu aktivitas ilmiah pada siswa melalui kerja kelompok.

Sumber-sumber pengetahuan yang biasa digunakan siswa bisa didapatkan dari perpustakaan, internet, wawancara dan observasi.

Siswa memiliki kemampuan menilai kemajuan belajarnya sendiri.

Siswa mememiliki kemampuan untuk melakukan komunikasi ilmiah dalam pelaksanaan diskusi atau presentasi hasil pekerjaannya.

Kesulitan belajar siswa secara individual dapat diatasi melalui kerja kelompok dalam bentuk peer teaching.

Selain itu beberapa kelebihan yang dideskripsikan oleh Wasonawati, Redjki dan Araini (2014, p. 66) yaitu:

Model *Problem Based Learning* dapat meningkatkan aktivitas belajar siswa dalam proses pembelajaran, jadi siswa dapat lebih tertarik dan tidak cepat bosan sehingga dapat meningkatkan kreativitas dan aktivitas lainnya dalam kelas. Model *Problem Based Learning* dapat memberi kesempatan kepada siswa untuk menerapkan suatu pengetahuan yang mereka miliki dalam dunia nyata untuk dijadikan sebagai solusi dalam memecahkan masalah.

Menurut Yuyun (2017, p. 59) menjelaskan bahwa kelebihan model *Problem Based Learning* yaitu:

Proses pembelajaran bermanfaat bagi peserta didik dimana siswa belajar memecahkan masalah melalui penerapan pengetahuan yang dimilikinya. Peserta didik mengintegrasikan pengetahuan dan keterampilan secara stimulan dan mengaplikasikannya dalam konteks yang relavan. Meningkatkan kemampuan berpikir kritis, menumbuhkan inisiatif peserta didik dalam bekerja, motivasi internal untuk belajar, dan dapat mengembangkan hubungan interpersonal dalam bekerja kelompok, memahami materi, berpikir kritis dan memecahkan suatu permasalahan.

2.1.10 Konsep Permainan Bola Voli

Menurut PBVSI (2010) permainan bola voli merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap tim dan dipisahkan oleh sebuah net, permainan menggunakan tangan dengan cara dipantulkan atau di voli. Menurut Panopik (2017) Bahwa “permainan bola voli adalah permainan yang mainkan oleh kudua tim yang masing-masing tim berjumlah 6 orang, setiap pemain memiliki keterampilan khusus yakni pemukul, pengumpan dan libero”. Menurut Subroto dan Yudiana (2013, p. 45) teknik permainan bola voli adalah cara memainkan bola secara efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal.

Menurut Nuril Ahmadi (2007, p. 20) ”permainan bola voli merupakan permainan yang kompleks, tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Karena dalam permainan voli sangat dibutuhkan koordinasi gerak yang benar” bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang terdapat dalam permainan bola voli. Menurut PBVSI adalah ukuran lapangan voli 18 x 9 meter. Tinggi net bola voli putra 2,43 meter, sedangkan untuk putri adalah 2,24 meter. Lapangan dikelilingi dengan daerah bebas sekitar 3 meter di semua sisi. Selain itu, daerah servis selebar 9 meter di belakang setiap garis akhir lapangan. Daerah servis juga dibatasi dengan dua garis sepanjang 15 cm yang dibuat 20 cm di belakang garis akhir sebagai kepanjangan dari garis samping.

Dapat disimpulkan dari pernyataan di atas bahwa permainan bola voli merupakan yang dimainkan oleh dua tim dan pisahkan oleh sebuah net satu tim berjumlah 6 orang, Skor bola voli yaitu sampai angka 25. Selain itu, dalam permainan voli setiap tim diharuskan memasukan bola ke tim lawan dan menjaga bola agar tidak mampu masuk ke lapangan tim sendiri.

2.1.11 Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Menurut Beutelstahl (2008, p. 9) menyatakan “Teknik adalah prosedur yang dikembangkan berdasarkan praktik dan bertujuan mencari penyelesaian suatu problema gerakan tertentu dengan cara yang paling ekonomis dan berguna”.

Menurut Suharno (1993, p. 11) menyatakan bahwa teknik dasar adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian dalam praktik dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas secara tuntas dalam cabang permainan bola voli. Menurut Suharno HP. (1979, p. 11), bahwa : “teknik dasar bola voli harus betul-betul dikuasai terlebih dahulu guna dapat mengembangkan mutu prestasi permainan bola voli dan penguasaan teknik dasar permainan bola voli. Salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu regu didalam suatu pertandingan disamping unsur-unsur kondisi fisik, taktik dan mental”. Menurut Nuril Ahmadi (2007, p. 20), menyatakan teknik yang harus dikuasai dalam permainan bola voli, yaitu terdiri atas *service*, *passing* bawah, *passing* atas, *block*, dan *smash*.

a. *Servis*

Servis adalah memukul bola yang dilakukan dari belakang garis lapangan melalui atas net ke daerah lawan. Selain itu, *servis* mempunyai dua cara yaitu *servis* bawah dan *servis* atas. Menurut Somantri dan Sujana (2009, p. 23) “*servis* merupakan modal dasar bagi sebuah tim untuk dapat memperoleh nilai atau poin”. Dapat disimpulkan bahwasanya servis merupakan teknik yang bertujuan untuk membuka permainan dan sekaligus serangan awal terhadap lawan untuk menambah poin.

b. *Passing*

Passing merupakan sikap seseorang pada saat menerima bola atau memantulkan bola dengan tangan lalu mengumpulkan ke teman tim. *Passing* juga mempunyai dua cara yaitu *passing* bawah dan *passing* atas. Menurut Somantri dan Sujana (2009, p. 26). *Passing* bawah adalah penerimaan bola dengan gaya menggali, bola diterima dan dikembalikan dengan cara dipantulkan menggunakan dua belah lengan. (Setiadi, 2011, p. 16). *Passing* atas atas adalah *passing* yang dilakukan oleh seseorang pemain untuk mengoper atau mengumpulkan bola kepada temanya, *passing* atas sering juga disebut *set-u*. (Somantri dan Sujana (2009, p. 27).

c. Bendungan (*Block*)

Block adalah suatu teknik dalam permainan bola voli caranya dengan

mengangkat kedua tangan lurus ke atas dan dibarengi dengan loncangan ke atas Block juga bertujuan untuk menutup serangan lawan. “*Block* merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan”. Yunus (1992, p. 119).

d. *Smash (Spike)*

Smash merupakan pukulan bola yang keras, cepat, dan menukik kearah lawan agar permainan lawan segera mati atau berhenti. hal yang sangat penting dilakukan oleh seorang pemain untuk melakukan serangan terhadap lawan. *Smash* merupakan pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan. Somantri dan Sujana (2009, p. 31).

2.1.12 *Passing Bawah* Permainan Bola Voli

Menurut Muhamajir (2007, p. 21) “*Passing* dalam permainan bola voli adalah usaha atau upaya seorang pemain dengan menggunakan suatu taktik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri”. Menurut Asep (2007, p. 82) *Passing* bawah adalah salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli dan merupakan upaya seorang pemain untuk mengoper bola kepada teman satu regunya dengan menggunakan tangan sisi lengan bawah. Menurut Suharno HP (1981, p.15) *passing* adalah usaha atau pun upaya seorang pemain bola voli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk menyajikan bola kepada teman seregu yang selanjutnya agar dapat dilakukan serangan ke regu lawan.

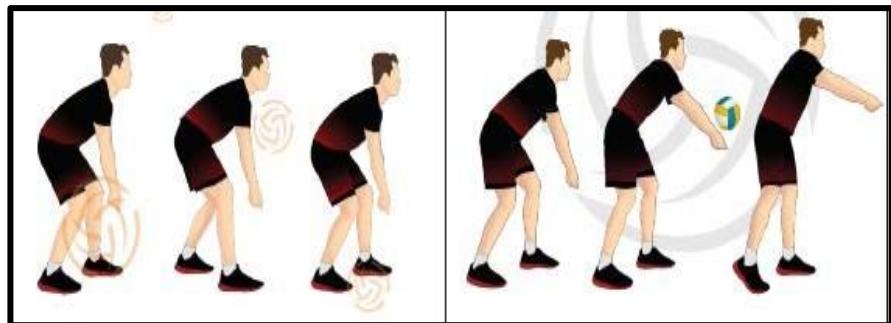
Menurut Harun (2016, p. 55) *passing* bawah adalah pukulan atau pengambilan tangan kebawah, dilakukan dengan cara sikap badan jongkok, lutut agak ditekuk. Tangan dirapatkan, satu dengan yang lain dirapatkan kemudian gerakan tangan disesuaikan dengan keras atau lemahnya kecepatan bola. Menurut Nuril Ahmadi (2007, p. 23) memainkan bola dengan sisi lengan bawah merupakan teknik bermain yang cukup penting. Menurut Taidi (Raaiyatini & Arifin, 2023) *Passing* Bawah adalah “cara memainkan bola yang datang lebih rendah dari bahu dengan menggunakan kedua pergelangan tangan yang dirapatkan”.

Dapat disimpulkan dari pernyataan di atas bahwa *passing bawah* merupakan salah satu teknik dalam permainan bola berguna untuk mengoper kepada teman tim agar nantinya dapat melakukan serangan ke tim lawan. Cara melakukan *Passing Bawah* yaitu sikap badan jongkok lalu lutut sedikit ditekuk, pandangan ke depan, kedua tangan dirapatkan, selanjutnya gerakan tangan disesuaikan dengan datangnya bola.

Passing Bawah dalam permainan bola voli bertujuan untuk menerima suatu servis atau smash yang dilakukan oleh tim lawan. Menurut Yunus (1992, p. 80) teknik passing bawah sebagai berikut:

- 1) Sikap permulaan Ambil sikap siap normal dalam permainan bola voli, yaitu kedua lutut ditekuk dengan badan dibongkokkan ke depan, berat badan menumpu pada telapak kaki depan untuk mendapatkan keseimbangan labil agar dapat lebih mudah dan lebih cepat bergerak ke segala arah. Kedua tangan saling berpegangan dengan punggung tangan kanan diletakkan di atas telapak tangan kiri kemudian saling berpegangan dengan posisi ibu jari sejajar sama panjang sehingga kedua lengan sejajar membentuk seperti papan pantul.
- 2) Gerakan pelaksanaan Ayunkan kedua lengan ke arah bola dengan sumbu gerak pada persendian bahu dan siku benar-benar dalam kondisi lurus. Perkenaan bola pada proksimal dari lengan bawah, di atas dari pergelangan tangan dan pada waktu lengan membentuk sudut kurang lebih 45° dengan badan lengan diayunkan dan diangkat hampir lurus setinggi bahu.
- 3) Gerakan lanjutan Setelah ayunan lengan mengenai bola, kaki belakang melangkah ke depan untuk mengambil posisi siap kembali dan ayunan lengan untuk passing bawah ke depan tidak melebihi sudut 90° dengan bahu atau badan.

Gambar posisi teknik *passing bawah* sebagai berikut:



Gambar 2. 1 Teknik *Passing* Bawah Bola Voli (Muh. Harun Rosyid & Danang Wicaksono, 2016)

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian oleh Ahmad Septiandika Adirahma Universitas Sebelas Maret Surakarta Pada tahun 2023 dengan Judul “Pengaruh Model Pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) Dan Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Permainan Bola Basket” Jenis penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas dan Data hasil belajar siswa melalui lembar observasi aktivitas belajar siswa dan penilaian tes. . Berdasarkan dari penelitian yang dilakukan hasil penelitiannya menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran *problem based learning* dalam pembelajaran PJOK berhasil meningkatkan hasil belajar permainan bola basket. Capaian dalam penelitian tindakan kelas ini menunjukkan pada siklus 1 mencapai ketuntasan 73,33% dengan nilai rata-rata 78,2 dan pada siklus 2 mencapai ketuntasan 86,6% dengan nilai rata-rata 82,7. Dengan demikian bahwa model pembelajaran *problem based learning* efektif dalam meningkatkan hasil belajar permainan bola basket pada pembelajaran PJOK.

Penelitian yang dipandang relevan pada penelitian ini, yaitu di dalam jurnal penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Mashduqi Mahfud Universitas Surabaya pada tahun 2025 dengan judul “Pengaruh *Problem Based Learning* Terhadap Hasil Belajar *Passing* Sepak Bola Pada Kelas X SMKN 1 Driyorejo Gresik ”. Persamaan penelitian tersebut sama memakai model pembelajaran *Problem Based Learning* yang digunakan. Dan perbedaanya terletak pada materi pembelajarannya yaitu *passing* sepak bola. sedangkan penulis mengenai keterampilan *passing bawah* bola

voli. Berdasarkan hasil penelitian tersebut bahwa pembelajaran menggunakan model pembelajaran *Problem based Learning* adanya peningkatan secara signifikan hasil belajar *passing* sepak bola pada kelas X SMKN 1 Driyorejo Gresik.

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nanang Kurniawan dan Taufiq Hidayat pada tahun 2023 Mahasiswa S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dan Kesehatan Universitas Negeri Surabaya yang berjudul “Pengaruh *Problem based learning* Terhadap Hasil Belajar *Passing* Bawah Bola Voli Kelas IX”. Permasalahan yang diteliti oleh Nanang dan Taufiq Hidayat yaitu mengenai penerapan model pembelajaran *Problem based learning* untuk meningkatkan hasil belajar *passing* bawah bola voli. Berdasarkan dari penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penerapan model pembelajaran *problem based learning* terhadap hasil belajar *passing* bawah bola voli pada siswa kelas XI SMAN Tambakboyo. Penelitian ini memiliki kesamaan variable bebas dan terikatnya.

Penelitian yang dipandang relevan pada penelitian ini, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Saragih pada tahun 2024 yang berjudul “ Implementasi Model Pembelajaran *Problem Based Learning (PBL)* Berbasis ICT Untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK *Passing* Bola Voli”. Persamaan dalam penelitian ini terletak pada materi pembelajarannya yaitu *Passing* bola voli dan Variable terikatnya. Berdasarkan hasil penelitian tersebut bahwa pembelajaran menggunakan model *problem based learning* berbasis ICT dapat meningkatkan hasil belajar dalam pembelajaran tersebut.

Hasil Penelitian yang relevan dengan yang penulis laksanakan adalah penelitian yang dilakukan oleh I Made Yoga, Sarjana Pendidikan Olahraga , Fakultas Olahraga dan Kesehatan , Universitas Pendidikan Ganesha Tahun Ajaran 2023/2024 . I Made Yoga melaksanakan penelitian dengan Judul " Implementasi Model Pembelajaran *Problem Based Learning (Pbl)* Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Pjok Materi Bola Besar (*Passing* Bola Voli Dan *Passing* Bola Basket) " Pada Peserta Didik Kelas Xi Ipa 1 Di Sma Negeri 1 Tegal Lalang Tahun Pelajaran 2022/2023. Berdasarkan hasil penelitiannya, I Made Yoga menyimpulkan bahwa

model pembelajaran *Problem Based Learning* dapat meningkatkan hasil belajar PJOK mengenai materi bola besar.

Penelitian yang akan penulis lakukan mempunyai persamaan dengan penelitian I Made Yoga, yaitu sama-sama menggunakan model pembelajaran *Problem Based Learning*. Penelitian yang dilakukan oleh I Made Yoga hasil akhirnya ternyata peserta didik dengan model pembelajaran *Problem Based Learning* hasil belajarnya mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Perbedaan yang terdapat pada penelitian relevan dengan penelitian yang akan penulis lakukan yaitu terletak pada jenis penelitian yang digunakan. I Made Yoga menggunakan jenis penelitian PTK (Penelitian Tindakan Kelas) sedangkan penulis menggunakan jenis penelitian *eksperimen*.

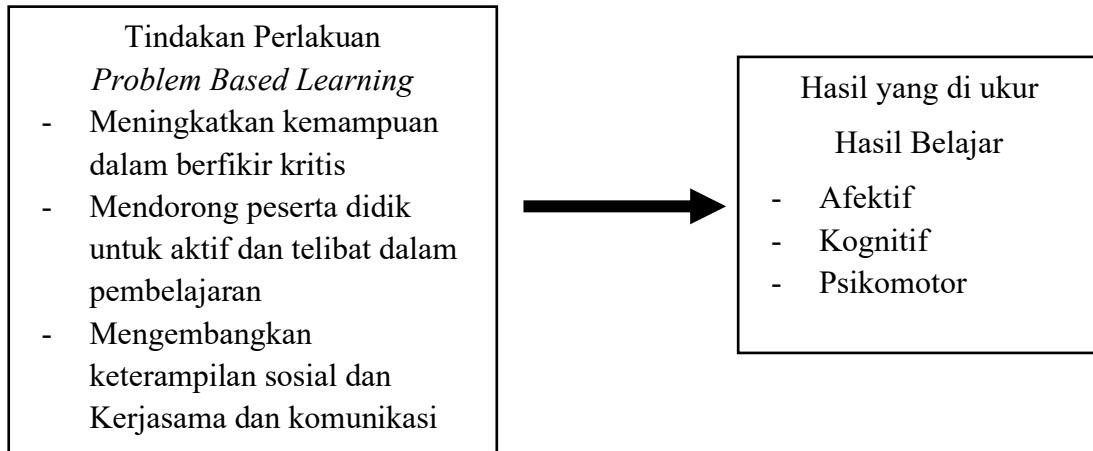
Penelitian ini yaitu relevansi penelitian ini dengan penelitian yang dilaksanakan oleh I Made Yoga sama-sama menggunakan model pembelajaran *Problem Based Learning*, sedangkan perbedaannya terdapat pada jenis penelitian yang dilaksanakan. Berdasarkan hasil penelitiannya, I Made Yoga menyimpulkan bahwa model pembelajaran *Problem Based Learning* dapat meningkatkan hasil belajar PJOK materi bola besar.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual merupakan penejelasan sementara terhadap gejala yang menjadi objek permasalahan dan sebagai dasar dalam pembentukan hipotesis yang diajukan dalam suatu penelitian yang relevan. Kerangka konseptual merupakan model tentang teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah penting (Sugiyono, 2013). Berdasarkan latar belakang penelitian yang menjadi objek permasalahan adalah apakah penggunaan model pembelajaran *problem based learning* dapat meningkatkan hasil belajar *passing bawah voli* pada peserta didik di kelas VIII F, sehingga varibel penelitian ini sebagai berikut:

- Tindakan / Perlakuan (*Independent*): Penerapan model PBL
- Hasil yang diukur (*dependent*) : Hasil belajar

Kerangka konseptual



Berdasarkan pada kerangka konseptual, dapat dijelaskan bahwa independen yang diteliti yaitu penerapan model pembelajaran *problem based learning*, Sedangkan dependennya yaitu Hasil belajar *passing* bawah bola voli. dari 2 variabel tersebut akan diteliti pengaruh dari penerapan model *problem based learning* terhadap hasil belajar *passing* bawah bola voli di kelas VIII F di SMPN 10 Tasikmalaya.

2.4 Hipotesis Tindakan

Menurut Sugiyono (2015, p. 121) mengungkapkan bahwa “hipotesis merupakan prediksi atau jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan”. Heryadi (2010, p. 32) mengemukakan, “Merumuskan hipotesis maksudnya peneliti berdasarkan prinsip dasar atau anggapan dasar yang dilandasi oleh hasil kajian teori membuat simpulan dan sementara tentang masalah penelitian yang diusulkannya’. Berdasarkan anggapan dasar di atas maka penulis merumuskan hipotesis dapat diartikan sebagai salah satu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Berdasarkan kajian teoritis, penelitian yang relevan dan kerangka konseptual, maka dapat diajukan hipotesis tindakan sebagai berikut, model Pembelajaran *Problem Based Learning* dapat meningkatkan hasil belajar *Passing* bawah bola voli di kelas VIII F SMPN 10 Tasikmalaya akan meningkat.