

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Pendidikan

Menurut Ki Hajar Dewantara (dalam Hamengkubuwono, 2016, p. 3) “pendidikan adalah daya upaya untuk memajukan budi pekerti, pikiran, dan jasmani anak-anak agar selaras dengan alam dan masyarakatnya.” Menurut Rahman et al. (2022, p. 3) menyatakan, “pengertian yang sederhana dan umum makna pendidikan sebagai usaha manusia untuk menumbuhkan dan mengembangkan potensi-potensi pembawaan baik jasmani maupun rohani sesuai dengan nilai-nilai yang ada di dalam masyarakat dan kebudayaan.”

Dari berbagai pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa pendidikan tidak hanya menyentuh aspek kognitif, tetapi juga aspek jasmani. Hal inilah yang kemudian ditekankan dalam pendidikan jasmani sebagai bagian integral dari sistem pendidikan.

2.1.2 Pendidikan Jasmani

2.1.2.1 Hakikat Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani sebagai bagian integral dari pendidikan juga memiliki peran penting. Menurut Setyawan (dalam Yulia Sari et al., 2024, p. 480) menyatakan, “Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani, dirancang secara sistematis dengan tujuan meningkatkan berbagai aspek individu, termasuk organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial, dan emosional.” Sedangkan dari pada itu, bahwa pendidikan jasmani sebenarnya tidak hanya mengajarkan keterampilan gerak, tetapi juga nilai-nilai afektif, sportivitas, dan pembiasaan pola hidup sehat (Mustafa, 2022).

Dengan demikian, dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada peningkatan keterampilan gerak, tetapi juga pada pembentukan nilai-nilai positif seperti sportivitas, kerja sama, disiplin, dan gaya hidup sehat. Hakikat inilah yang menjadi dasar bahwa pendidikan jasmani memiliki fungsi yang komprehensif dalam pengembangan peserta didik, baik secara fisik, mental,

maupun sosial. Agar fungsi tersebut dapat tercapai, diperlukan tujuan yang lebih terarah dalam pelaksanaan pendidikan jasmani.

2.1.2.2 Tujuan Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam membentuk individu yang sehat dan bugar secara fisik. Menurut Arisqa et al. (2024, p. 926) menyatakan bahwa tujuan utama pengajaran pendidikan jasmani di sekolah adalah:

memantau peserta didik agar meningkatkan keterampilan gerak dasar mereka, disamping mereka senang dan mau berpartisipasi dalam berbagai aktivitas. Diharapkan apabila mereka memiliki fondasi pengembangan keterampilan gerak, pemahaman kognitif dan sikap positif terhadap aktivitas jasmani, kelak akan menjadi manusia dewasa yang sehat dan segar jasmani dan rohani serta kepribadian yang mantap.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan pendidikan jasmani adalah menjabarkan hakikat tersebut ke dalam bentuk capaian pembelajaran yang konkret. Pendidikan jasmani tidak hanya ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan motorik, tetapi juga untuk membentuk sikap positif, kemampuan sosial, dan kepribadian yang seimbang. Dengan kata lain, tujuan penjas merupakan arah yang ingin dicapai agar hakikat pendidikan jasmani benar-benar terealisasi dalam pembelajaran di sekolah.

2.1.2.3 Sistematika Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Seperti dikemukakan di atas, bahwa pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani lebih dominan pada aspek psikomotor, dibanding dengan aspek kognitif dan afektif. Berdasarkan karakteristik yang dimiliki dan tujuan yang diinginkan, maka diperlukan sistematika pembelajaran tersendiri bagi mata pelajaran pendidikan jasmani. Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani memiliki sistematika khusus agar tujuan tercapai secara optimal. Terdapat empat tahap dalam penerapan metode mengajar pendidikan jasmani, yaitu: 1) guru mendemonstrasikan dan menjelaskan tujuan serta teknik gerakan; 2) siswa berlatih keterampilan dasar secara bertahap hingga tingkat kesulitan meningkat; 3) guru memberi tugas individu maupun kelompok; dan 4) guru memberikan koreksi langsung atau penjelasan untuk memperbaiki teknik gerakan siswa (Yulia Sari et al., 2024).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sistematika pembelajaran penjas menekankan keterlibatan aktif siswa dengan bimbingan dan koreksi dari guru secara berkesinambungan.

2.1.3 Model Pembelajaran

Model pembelajaran merupakan representasi atau rancangan prosedur yang berfungsi sebagai panduan bagi guru dalam melaksanakan proses belajar mengajar agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara efektif dan efisien. Ciri khas dari model pembelajaran adalah adanya langkah-langkah atau aturan yang menjadi pedoman bagi guru dalam mengorganisasi kegiatan belajar siswa (Bastian & Reswita, 2022). Menurut Syaiful Sagala (dalam Tibahary & Muliana, 2018, p. 55) menyatakan, “model pembelajaran adalah kerangka konseptual yang melukiskan prosedur yang sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar peserta didik untuk mencapai tujuan belajar tertentu, dan berfungsi sebagai pedoman pembelajaran dan bagi guru perancang dalam merencanakan dan melaksanakan aktivitas belajar mengajar.”

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran adalah gambaran konseptual yang berisi langkah-langkah sistematis atau aturan tertentu yang digunakan guru sebagai pedoman untuk menciptakan proses belajar mengajar yang terarah, efisien, dan sesuai dengan tujuan pendidikan.

2.1.3.1 Pendekatan Pembelajaran

Pendekatan atau metode merupakan rangkaian tindakan atau pola yang terstruktur dan didasarkan pada prinsip-prinsip tertentu, seperti filosofi, psikologi, pedagogi, dan ekologi, yang diarahkan secara sistematis untuk mencapai tujuan tertentu. Metode pembelajaran dapat diartikan sebagai kumpulan perilaku belajar yang berlandaskan pada prinsip-prinsip dasar tersebut, yang berfungsi untuk menyesuaikan, menginspirasi, memperkuat, serta mendukung penerapan metode pembelajaran tertentu. Sedangkan pendekatan pembelajaran merupakan dasar atau perspektif yang kita gunakan dalam melihat proses pembelajaran. Pendekatan ini mengacu pada pandangan umum mengenai bagaimana proses pembelajaran berlangsung. Dengan demikian, pendekatan pembelajaran dapat disimpulkan sebagai titik awal atau sudut pandang dalam memahami proses pembelajaran (Bastian & Reswita, 2022).

Variabel utama dalam suatu kegiatan pembelajaran adalah guru dan siswa, yang mana proses pembelajaran itu tidak akan berlangsung jika salah satu dari kedua variabel tersebut tidak ada. Dengan demikian pendekatan pembelajaran secara umum terbagi menjadi dua, yakni pendekatan yang berfokus pada guru dan pendekatan yang berfokus pada siswa. Pendekatan pembelajaran yang berfokus pada guru (*teacher-centered*) menempatkan siswa sebagai objek belajar dengan proses yang bersifat tradisional. Dalam pendekatan ini, guru mengendalikan hampir seluruh aktivitas pembelajaran, termasuk manajemen dan pengelolaan kelas. Siswa hanya mengikuti instruksi tanpa banyak kesempatan untuk bereksplorasi sesuai minatnya. Guru menentukan materi dan metode pembelajaran, sehingga komunikasi cenderung satu arah. Kelebihan pendekatan ini adalah guru memiliki kebebasan mengatur waktu pembelajaran, namun kelemahannya siswa menjadi pasif dan pengalaman belajar mereka terbatas. Sebaliknya, pendekatan pembelajaran yang berorientasi pada siswa (*student-centered*) menempatkan siswa sebagai subjek aktif dalam proses belajar. Siswa diberi kebebasan untuk mengembangkan kreativitas dan potensi sesuai minatnya, dengan guru berperan sebagai fasilitator dan pembimbing. Pendekatan ini memungkinkan siswa menentukan pengalaman belajarnya secara bertanggung jawab, sehingga kompetensi yang diperoleh lebih mendalam dan tahan lama. Namun pendekatan ini kurang efisien dalam penggunaan waktu, guru sulit memantau pencapaian kompetensi, dan sulit memenuhi tuntutan silabus dalam waktu akademik yang terbatas (Bastian & Reswita, 2022).

Dengan demikian, kesimpulan dari pernyataan diatas bahwa pendekatan pembelajaran merupakan kerangka dasar yang memandu proses belajar, dengan guru dan siswa sebagai variabel utama. Pendekatan berfokus pada guru menempatkan siswa sebagai objek yang pasif, sementara pendekatan berfokus pada siswa menjadikan mereka subjek aktif dalam belajar. Masing-masing pendekatan memiliki kelebihan dan kekurangan terkait pengelolaan waktu, peran guru, serta keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran.

2.1.3.2 Strategi Pembelajaran

Strategi pembelajaran mencakup seluruh komponen materi dan langkah kegiatan yang digunakan guru untuk membantu peserta didik mencapai tujuan belajar. Strategi ini tidak hanya berupa tahapan pembelajaran, tetapi juga mencakup pengelolaan materi atau program yang disampaikan kepada siswa (Dick dan Carey, dalam Lamatenggo, 2020).

Menurut Oemar Hamalik (dalam Bastian & Reswita, 2022, p. 25) menyatakan, “strategi pembelajaran adalah keseluruhan prosedur yang ditempuh oleh guru dan siswa yang memungkinkan atau memberi kesempatan kepada siswa untuk melakukan kegiatan belajar dalam rangka mencapai tujuan tertentu.” Strategi pembelajaran berdasarkan cara penyampaian materi dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu: 1) strategi pembelajaran deduktif dan 2) strategi pembelajaran induktif. Strategi deduktif menyajikan materi dengan urutan dari konsep umum menuju ke konsep yang lebih spesifik, atau dari hal-hal yang bersifat abstrak ke hal-hal yang lebih nyata. Sementara itu, strategi induktif memulai penyampaian materi dari hal-hal yang konkret dan sederhana, kemudian berkembang ke materi yang lebih kompleks atau dari hal khusus menuju ke hal yang bersifat umum.

Berdasarkan pendapat-pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa strategi pembelajaran merupakan suatu kegiatan yang akan dipilih dan dipakai oleh guru sendiri dalam menyampaikan materi pembelajaran. Sehingga dapat memudahkan peserta didik dalam memahami isi dari materi pembelajaran.

2.1.3.3 Metode Pembelajaran

Metode pembelajaran merupakan cara atau prosedur yang digunakan guru untuk melaksanakan strategi pembelajaran agar tujuan pendidikan tercapai (Bastian & Reswita, 2022). Menurut Trianto (dalam Nasution, 2017, p. 9) menyatakan, “metode pembelajaran sangat dibutuhkan dalam sekolah, khususnya bagi pembelajaran di dalam kelas.”

Dalam praktiknya, guru sering menggunakan metode tradisional seperti ceramah, tanya jawab, atau diskusi. Metode-metode ini tentu memiliki kelebihan, misalnya ceramah efektif menyampaikan materi dalam waktu singkat, dan diskusi dapat melatih kemampuan berpikir kritis. Namun, kelemahan tetap muncul: ceramah menjadikan siswa pasif, diskusi membutuhkan waktu lama, sementara metode lain seperti pemberian tugas atau bermain peran seringkali terbatas pada situasi tertentu (Bastian & Reswita, 2022).

Kelemahan metode tradisional tersebut menunjukkan perlunya model pembelajaran yang lebih berpusat pada siswa, menumbuhkan partisipasi aktif, serta relevan dengan permasalahan nyata. Dalam konteks ini, *Problem Based Learning* (PBL) dipandang tepat karena mendorong siswa untuk berpikir kritis, bekerja sama, dan memecahkan masalah dalam situasi pembelajaran yang nyata.

Dengan demikian, PBL diharapkan mampu menjawab tantangan yang belum terselesaikan oleh metode konvensional, khususnya dalam pembelajaran futsal model *Problem Based Learning*.

2.1.4 Model Problem Based Learning

2.1.4.1 Pengertian Model Problem Based Learning

Menurut Fogarty (dalam Asmara & Septiana, 2023, p. 27) menyatakan, “PBL adalah suatu pendekatan pembelajaran dengan membuat konfrontasi kepada pelajar (siswa / mahasiswa) dengan masalah-masalah praktis, berbentuk *ill structured*, atau *open ended* melalui stimulus dalam belajar.” Jika *Problem Based Learning* (PBL) diterapkan secara tepat dan konsisten, siswa akan memperoleh pengetahuan serta keterampilan yang efektif dalam menyelesaikan masalah, baik secara individu maupun dalam kelompok. Model pembelajaran ini mendorong siswa untuk aktif berpartisipasi dalam berbagai aktivitas, khususnya dalam proses pengambilan keputusan. Selain itu, PBL juga membentuk sikap kemandirian pada siswa, sehingga mereka tidak terlalu bergantung pada bantuan orang lain. Dengan keterampilan dan kebiasaan ini, siswa akan lebih siap menghadapi tantangan di masa depan, terbiasa bekerja sama dalam pengambilan keputusan, serta mampu berpikir kritis dan bertanggung jawab dalam berbagai situasi kehidupan maupun dunia kerja. Pendekatan ini juga menumbuhkan rasa percaya diri dan kemampuan adaptasi yang penting untuk perkembangan pribadi dan profesional mereka (Asmara & Septiana, 2023).

Dengan itu, dapat disimpulkan bahwa *Problem Based Learning* (PBL) adalah metode pembelajaran yang menekankan pada keterlibatan aktif siswa dalam memecahkan masalah nyata, baik secara individu maupun kelompok. Dengan penerapan yang tepat, PBL membantu siswa mengembangkan kemampuan berpikir kritis, kemandirian, dan keterampilan pengambilan keputusan. Selain itu, model ini juga membiasakan siswa untuk bekerja sama dan bertanggung jawab, sehingga mereka lebih siap menghadapi tantangan di masa depan.

2.1.4.2 Karakteristik dan Sintak Model Problem Based Learning

Menurut Rusman (dalam Asmara & Septiana, 2023, p. 39) karakteristik model *Problem Based Learning* (PBL) adalah sebagai berikut :

1) Permasalahan menjadi starting point dalam belajar; 2) Permasalahan yang diangkat adalah permasalahan yang ada di dunia nyata yang tidak terstruktur; 3) Permasalahan membutuhkan perspektif ganda (*multiple perspective*); 4) Permasalahan menantang pengetahuan yang dimiliki oleh siswa, sikap dan kompetensi yang kemudian membutuhkan identifikasi kebutuhan belajar dan bidang baru dalam belajar; 5) Belajar pengarah diri menjadi hal yang utama; 6) Pemanfaatan sumber pengetahuan yang beragam penggunaannya dan evaluasi sumber informasi merupakan proses yang esensial dalam *Problem Based Learning*; 7) Belajar adalah kolaboratif, komunikasi dan kooperatif; 8) Pengembangan keterampilan Inquiry dan pemecahan masalah sama pentingnya dengan penguasaan isi pengetahuan untuk mencari solusi dari sebuah permasalahan; 9) Sistesis dan integrasi dari sebuah proses belajar; 10) *Problem Based Learning* melibatkan evaluasi dan review pengalaman siswa dan proses belajar.

Pembelajaran berbasis masalah terdiri dari lima fase dan perilaku. Fase-fase dan perilaku tersebut digunakan untuk mencapai hasil pembelajaran, di mana pembelajaran berbasis masalah dapat direalisasikan dalam proses pembelajaran.

Sintak pembelajaran berbasis masalah sebagai berikut:

Tabel 2. 1 Sintak Model Pembelajaran *Problem Based Learning*

Fase-Fase	Aktivitas Guru
Fase 1 Orientasi siswa kepada masalah	Guru menjelaskan tujuan pembelajaran, menjelaskan yang dibutuhkan, menjelaskan materi secara singkat, memotivasi siswa agar terlibat dalam aktivitas pemecahan masalah yang dipilih.
Fase 2 Mengorganisasikan siswa untuk belajar	Guru membantu siswa mendefinisikan dan mengorganisasikan tugas belajar yang berhubungan dengan masalah tersebut.
Fase 3 Membimbing penyelidikan individual dan kelompok	Guru mendorong siswa untuk mengumpulkan informasi yang sesuai, melaksanakan eksperimen, untuk mendapatkan penjelasan dan pemecahan masalah.
Fase 4 Mengembangkan dan menyajikan hasil karya	Guru membantu siswa merencanakan dan menyiapkan karya yang sesuai seperti laporan,

	video dan model, serta membantu mereka berbagi tugas dengan teman.
Fase 5 Menganalisa dan mengevaluasi proses pemecahan masalah	Guru membantu siswa melakukan refleksi atau evaluasi terhadap penyelidikan dan proses-proses yang mereka gunakan.

(Sumber : Bastian & Reswita, 2022)

Dari pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran berbasis masalah (PBL) menekankan partisipasi aktif siswa dalam pemecahan masalah nyata dengan bekerja sama. Siswa didorong untuk berpikir kritis dan mandiri melalui elemen-elemennya yang berurutan, dari pengenalan masalah hingga evaluasi. Dalam pembelajaran futsal, PBL membantu siswa memahami teknik permainan melalui pemecahan masalah yang ada di lapangan, ini secara langsung meningkatkan hasil belajar siswa.

2.1.4.3 Kelebihan dan Kelemahan Model *Problem Based Learning*

Menurut Yulianti & Gunawan (2019, p. 402) kelebihan model *Problem Based Learning* adalah sebagai berikut:

- 1) Pemecahan masalah dalam PBL cukup bagus untuk memahami isi pelajaran;
- 2) Pemecahan masalah berlangsung selama proses pembelajaran menantang kemampuan siswa serta memberikan kepuasan kepada siswa;
- 3) PBL dapat meningkatkan aktivitas pembelajaran;
- 4) Membantu proses transfer siswa untuk memahami masalah-masalah dalam kehidupan sehari-hari;
- 5) Membantu siswa mengembangkan pengetahuannya dan membantu siswa untuk bertanggung jawab atas pembelajarannya sendiri;
- 6) Membantu siswa untuk memahami hakekat belajar sebagai cara berfikir bukan hanya sekedar mengerti pembelajaran oleh guru berdasarkan buku teks;
- 7) PBL menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan dan disukai siswa;
- 8) Memungkinkan aplikasi dalam dunia nyata;
- 9) Merangsang siswa untuk belajar secara kontinu.

Sedangkan menurut Yulianti & Gunawan (2019, p. 402) kekurangan dalam penggunaan model *Problem Based Learning* adalah sebagai berikut :

- 1) Apabila siswa mengalami kegagalan atau kurang percaya diri dengan minat yang rendah maka siswa enggan untuk mencoba lagi;
- 2) PBL membutuhkan waktu yang cukup untuk persiapan;
- 3) Pemahaman yang kurang tentang mengapa masalah-masalah yang di pecahkan maka siswa kurang termotivasi untuk belajar.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dengan karakteristik dan kelebihanannya, *Problem Based Learning* diyakini dapat memberikan dampak positif

terhadap hasil belajar siswa. Oleh karena itu, penting untuk melihat hubungan antara penerapan *Problem Based Learning* dengan peningkatan hasil belajar, khususnya dalam keterampilan bermain futsal.

2.1.5 Belajar dan Hasil Belajar

2.1.5.1 Konsep Dasar Belajar

a. Pengertian dan Hakikat Belajar

Belajar adalah perubahan relatif permanen dalam perilaku atau kemampuan akibat pengalaman dan latihan, yang melibatkan aktivitas aktif untuk memperoleh pengetahuan, mengasah keterampilan, membentuk sikap, serta memperkuat karakter dan kepribadian (Sartika, dalam Sudirman et al. 2024). Sedangkan menurut Pane & Dasopang (2017, p. 337) menyatakan, “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 berubah tingkah laku dan pemahamannya semakin bertambah.”

Dapat disimpulkan bahwa belajar adalah proses perubahan yang relatif permanen dalam perilaku dan kepribadian seseorang, yang tercermin melalui pengembangan keterampilan, sikap, kebiasaan, pengetahuan, dan kemampuan sebagai hasil dari pengalaman dan latihan.

b. Faktor Pendorong Untuk Belajar

Faktor-faktor mengapa manusia memiliki keinginan untuk belajar yaitu sebagai berikut :

1) Terdorong oleh rasa ingin tahu yang kuat; 2) Memiliki keinginan untuk menguasai ilmu pengetahuan dan teknologi sebagai respons terhadap tuntutan zaman dan lingkungan sekitar; 3) Mengacu pada konsep Abraham Maslow, bahwa semua aktivitas manusia berlandaskan pada pemenuhan kebutuhan, mulai dari kebutuhan dasar biologis hingga aktualisasi diri; 4) Bertujuan untuk memperbaiki dan menyempurnakan pengetahuan yang sudah dimiliki; 5) Agar dapat berinteraksi sosial dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar; 6) Untuk meningkatkan kemampuan intelektual serta mengembangkan potensi yang dimiliki; 7) Demi meraih tujuan dan cita-cita yang diinginkan; 8) Sebagai cara untuk mengisi waktu luang dengan kegiatan yang bermanfaat (Sudirman et al., 2024, p. 12).

Dari pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa dorongan seseorang untuk belajar muncul dari rasa ingin tahu, kebutuhan untuk berkembang, dan keinginan mencapai tujuan hidup. Proses belajar juga bertujuan agar individu mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, mengasah kemampuan intelektual, serta mewujudkan potensi diri. Oleh karena itu, dalam konteks hubungan antara konsep belajar dan model pembelajaran, faktor-faktor pendorong tersebut menegaskan bahwa model pembelajaran yang efektif adalah yang mampu menumbuhkan motivasi, memberikan ruang eksplorasi, serta memenuhi kebutuhan belajar peserta didik secara aktif dan bermakna.

c. Hubungan Antara Konsep Belajar dan Model Pembelajaran

Dalam konteks pembelajaran, model berfungsi sebagai representasi prosedur atau tahapan dalam proses belajar yang menjadi acuan untuk mencapai tujuan pembelajaran. Setiap model pembelajaran membantu mengarahkan bagaimana siswa belajar melalui aktivitas yang terencana, sistematis, dan berorientasi pada pengalaman langsung. Dengan demikian, keberhasilan belajar siswa tidak hanya bergantung pada kemampuannya sendiri, tetapi juga pada kesesuaian model pembelajaran yang digunakan guru. Model pembelajaran yang tepat akan mendukung siswa untuk lebih aktif, mandiri, serta mampu memahami materi secara mendalam (Bastian & Reswita, 2022).

2.1.5.2 Pengertian Hasil Belajar

Menurut Agustin et al. (2020, p. 468) menyatakan, “hasil belajar siswa merupakan prestasi yang dicapai siswa secara akademis melalui ujian dan tugas, keaktifan bertanya dan menjawab pertanyaan yang mendukung perolehan hasil belajar tersebut.”

Kemudian faktor-faktor yang mempengaruhi proses dan hasil belajar faktor-faktor yang memengaruhi proses dan hasil belajar dapat dikelompokkan menjadi dua kategori utama: internal dan eksternal. Faktor internal mencakup kondisi fisiologis seperti kesehatan fisik dan fungsi panca indra yang optimal, serta aspek psikologis seperti kecerdasan, motivasi, minat, perhatian, sikap, bakat, serta kemampuan kognitif dan daya nalar. Sementara itu, faktor eksternal meliputi lingkungan sosial (masyarakat, keluarga, dan sekolah) yang memengaruhi interaksi dan dukungan belajar, serta lingkungan nonsosial seperti kondisi alamiah dan materi pelajaran yang disesuaikan. Selain itu,

faktor instrumental seperti sarana dan fasilitas pendidikan, kualitas guru, dan kurikulum yang relevan juga berperan penting dalam menentukan keberhasilan proses dan hasil belajar siswa (Sudirman et al., 2024).

Dapat disimpulkan bahwa pencapaian belajar siswa, yang diukur melalui evaluasi seperti nilai, dipengaruhi oleh serangkaian elemen. Ini termasuk faktor internal seperti kesehatan fisik, fungsi indra, kecerdasan, motivasi, minat, sikap, bakat, dan kemampuan berpikir. Di sisi lain, faktor eksternal seperti lingkungan sosial (keluarga, sekolah, masyarakat), kondisi alam, materi pelajaran, serta ketersediaan fasilitas dan kualitas pengajaran juga turut menentukan keberhasilan belajar. Dengan demikian, hasil belajar tidak hanya tercermin pada ranah kognitif, afektif, dan psikomotor, tetapi juga dalam keterampilan olahraga. Dalam konteks penelitian ini, hasil belajar diukur melalui keterampilan bermain futsal.

2.1.6 Permainan Futsal

2.1.6.1 Pengertian Futsal

Menurut Ardianto (dalam Narlan et al., 2017, p. 241) menjelaskan bahwa:

Permainan futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah sangat dikenal dan digemari oleh hampir seluruh lapisan masyarakat Indonesia baik di kota maupun di desa, dari anak-anak sampai orang tua. Namun permainan futsal lebih banyak dimainkan oleh anak-anak remaja hingga dewasa. Hal ini terbukti dengan banyaknya club futsal di setiap daerah dan pertandingan-pertandingan futsal baik yang diselenggarakan secara lokal, regional, nasional, maupun internasional.

Kemudian, futsal adalah variasi dari permainan sepak bola yang dimainkan dalam ruangan dengan lima pemain dari setiap tim. Tujuan utamanya adalah mencetak gol ke gawang lawan, olahraga ini menekankan kerja sama antar pemain, dimana setiap anggota tim berkontribusi sesuai kemampuan masing-masing untuk meraih kemenangan (Hardiyanto dan Hartono, dalam Daryanto et al., 2021).

Menurut beberapa pendapat para ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa futsal adalah olahraga yang menyenangkan dan sering digunakan sebagai hiburan untuk mengatasi kejenuhan setelah beraktivitas. Olahraga ini sangat populer dan digemari oleh berbagai kalangan. Futsal dimainkan di dalam ruangan dengan masing-masing tim beranggotakan lima pemain, yang bekerja sama memanfaatkan kemampuan individu untuk mencetak gol dan memenangkan pertandingan.

2.1.6.2 Peraturan Permainan Futsal

Permainan futsal memiliki aturan resmi yang ditetapkan oleh FIFA dan PSSI, termasuk lapangan, jumlah pemain, perlengkapan, dan durasi permainan. Tujuan dari aturan ini adalah untuk menjaga keadilan, keselamatan, dan sportivitas. Sangat penting bagi siswa untuk memahami aturan dasar futsal saat belajar di sekolah agar mereka dapat bermain dengan benar dan berperilaku sesuai dengan peraturan (Daryanto et al., 2021).

Secara umum, perbedaan utama antara sepak bola dan futsal dapat dijelaskan melalui tabel berikut.

Tabel 2. 2 Perbedaan Futsal dan Sepak Bola

NO	Sepak Bola	Futsal
1	Lingkaran bola 68-70 cm	Lingkaran bola 62-68 cm
2	11 pemain	5 pemain
3	3 kali pergantian pemain	Tidak terbatas
4	<i>Throw in</i> (Lemparan kedalam)	<i>Kick in</i> (Tendangan kedalam)
5	Wasit & asisten (linesman)	Wasit dan 2 asisten serta pencatat waktu
6	Waktu berjalan (<i>running clock</i>)	<i>Stoped Clock</i> (dioperasikan oleh pencatat waktu)
7	2 x 45 menit	2 x 20 menit
8	Tidak ada <i>time out</i>	Sekali <i>time out</i> tiap babak
9	Tendangan gawang	Lemparan gawang
10	Tidak ada batas waktu untuk memulai Kembali pertandingan.	4 menit untuk memulai kembali pertandingan
11	Berlaku aturan <i>offside</i>	Tidak berlaku aturan <i>offside</i>

NO	Sepak Bola	Futsal
12	Kiper diberikan waktu 6 detik untuk melakukan tendangan gawang	Kiper diberikan waktu empat detik untuk melakukan tendangan gawang
13	Tidak ada batas pelanggaran	Ada batas lima kali pelanggaran
14	Pemain diganjar kartu merah tidak bisa diganti pemain lain	Pemain diganjar kartu merah bisa diganti pemain lain setelah 2 menit atau tim lawan mencetak gol
15	Sepak pojok di area korner	Sepak pojok di sudut korner
16	Tidak ada batas untuk melakukan <i>back-pass</i> ke kipper	Hanya sekali melakukan <i>backpass</i> ke kipper
17	Kontak fisik diperbolehkan	Kontak fisik dilarang

(Sumber: Daryanto et al., 2021)

Dengan pemahaman aturan ini, siswa diharapkan mampu menerapkannya dalam praktik pembelajaran futsal di kelas, sehingga kegiatan belajar menjadi lebih bermakna dan sesuai standar kompetensi.

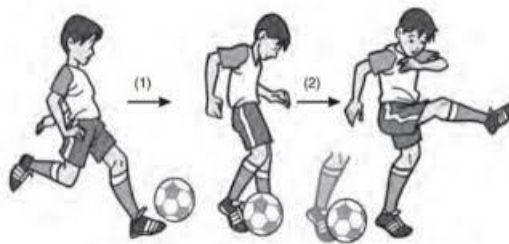
2.1.6.3 Teknik Permainan Futsal

Menurut Hutomo et al. (2019, p. 22) menyatakan, “teknik dasar merupakan fundamental atau langkah pertama dalam mencapai suatu target yang ingin dicapai. Kemampuan teknik yang baik membuat permainan menjadi lebih efisien dan efektif.” Penguasaan teknik dasar dalam permainan futsal membantu pemain mengontrol bola, membuat strategi, dan bekerja sama dengan tim. Keterampilan ini juga meningkatkan kelincahan, inovasi, dan efektivitas pemain dalam menyerang dan bertahan, sehingga meningkatkan kualitas permainan secara keseluruhan.

Menurut Tenang (dalam Daryanto et al., 2021, p. 22) menyatakan, “skil dan teknik yang harus dimiliki pemain futsal jika ingin bermain futsal dengan baik adalah; 1) menggiring bola dan mengontrol bola; 2) menendang bola (*kicking*); 3) mengoper bola (*passing*); 4) *shooting*, dan; 5) menyundul bola (*heading*).” Penjabaran teknik dalam bermain futsal adalah sebagai berikut :

a. Teknik *Shooting*

Menurut Istofian & Amiq (dalam Tri Aprian Nosa, Sulaiman, Nurdin, & Rizqi Praniata, 2019, p. 29) menyatakan, “*Shooting* merupakan salah satu cara untuk memasukkan bola atau menciptakan gol ke gawang lawan dengan menggunakan kaki sebagai subyek geraknya.” Untuk melakukan *Shooting* pemain dapat menggunakan bagian dalam, luar, atau punggung kaki saat melakukan *shooting*. Tembakan dengan ujung sepatu juga efektif karena mengirimkan bola ke gawang dengan cepat (Tri Wibowo, 2019).



Gambar 2. 1 *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki

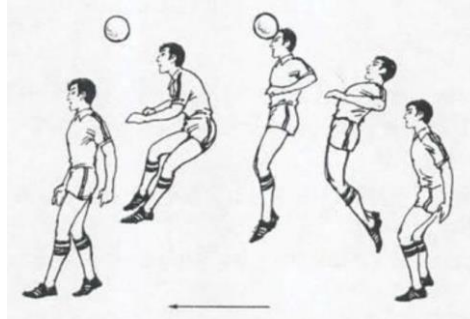
(Sumber: <https://digilib.upgripnk.ac.id/id/eprint/76/5/BAB%20II.pdf>)

Berikut tendangan punggung kaki dilakukan dengan cara berikut. Untuk mendapatkan tendangan yang lebih terarah, pertama-tama letakkan bola tepat di depan penendang. Kemudian, letakkan kaki tumpuan di samping bola dengan jari-jari kaki menghadap ke gawang. Untuk menendang, kaki harus ditarik ke belakang dan kemudian diayun ke depan dengan seluruh kekuatan. Tubuh condong ke depan saat menendang untuk menjaga keseimbangan dan akurasi. Pastikan bagian tengah bola bersentuhan dengan punggung kaki menuju target. Agar tendangan lebih halus dan tepat sasaran, ayunkan kaki ke depan mengikuti arah bola setelah menendang bola (Tri Wibowo, 2019).

b. Teknik *Heading*

Menurut Rohman et al. (2021, p. 361) menyatakan, “*heading* adalah cara untuk menguasai bola, mengumpan kepada rekan setim dan untuk mencetak gol dengan menggunakan kepala. Cara menyundul bola yang baik adalah dengan menggunakan dahi dan mata harus tetap terbuka, jangan menggunakan ubun - ubun.” Dalam teknik *heading*, gerakan menyundul adalah gerakan yang digunakan untuk melompat dengan lutut ditekuk, tangan ditarik ke belakang, dan mendarat dengan kedua kaki. Pemain mengangkat tangan,

melengkungkan badan, dan menyentakkan kepala ke depan agar bola mengenai keningnya saat berdiri (Luxbacher, dalam Daryanto et al., 2021).



Gambar 2. 2 Menyundul Bola

(Sumber: <https://sport.detik.com/sepakbola/liga-indonesia/d-7562695/bagaimana-sikap-kedua-lutut-yang-benar-saat-menyundul-bola>)

c. Teknik Kontrol

Menurut Luxbacher (dalam Prayetno Batee, 2025, p. 16873) menyatakan bahwa:

kontrol bola adalah kemampuan menghentikan, menguasai, dan mengarahkan bola dengan bagian tubuh tertentu agar permainan tetap terjaga. Dalam futsal, teknik kontrol bisa dilakukan dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, maupun telapak kaki. Masing-masing teknik memiliki peran penting, misalnya kontrol kaki bagian dalam lebih stabil untuk menerima umpan pendek, sementara kontrol kaki bagian luar sering dipakai untuk melindungi bola dari lawan.



Gambar 2. 3 Teknik Kontrol

(Sumber Wibowo Tri, 2019)

Untuk melakukan teknik kontrol ini, sangat penting untuk fokus sejak awal pada arah bola yang akan datang. Jaga keseimbangan saat bola mulai mendekat. Agar bola lebih mudah dikendalikan dan dikuasai dan dihentikan,

gunakan telapak kaki, punggung kaki, atau bagian luar kaki. Semakin baik seorang pemain mengontrol bola, semakin pendek jarak pantulan bola, membuat bola lebih dekat ke tubuh. Oleh karena itu, lawan akan kesulitan mengambil bola yang sudah kita kontrol.

d. Teknik *passing*

Menurut Wijaksono, Samodra, & Gustian (dalam Daryanto et al., 2021, p. 29) menyatakan, “teknik *passing* dalam futsal memiliki peran krusial karena memungkinkan pemain untuk bekerja sama dengan baik, sehingga menciptakan peluang gol yang lebih efektif.”

1) *Passing* dengan Kaki Bagian Dalam



Gambar 2. 4 *Passing* dengan Kaki bagian Dalam

(Sumber: Tri Wibowo, 2019)

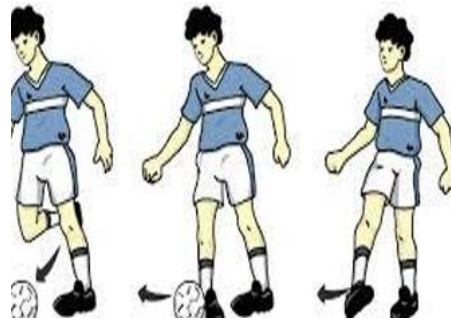
Untuk operan jarak pendek, biasanya melewati dengan bagian dalam kaki. Dalam teknik ini, Pemain harus menjaga posisi tubuh menghadap ke arah sasaran di belakang bola, dengan kaki tumpu di samping bola dan lutut sedikit ditekuk. Setelah itu, pemain menarik kaki yang akan menendang ke belakang dan mengayunkannya ke depan hingga mengenai bola. Pastikan bagian tengah bola tepat mengenai area mata kaki. Terakhir, gerakan kaki diikuti dengan ayunan ke depan sesuai arah bola (Jaya, dalam Daryanto et al., 2021).

2) *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Luar

Berikut cara melakukan *passing* dengan menggunakan kaki bagian luar:

- 1) Posisi tubuh sejajar dengan bola;
- 2) Gunakan kaki tumpuan yang berada dibelakang atau sejajar dengan bola;
- 3) Tarik kaki yang akan menendang ke belakang lalu ayunkan ke samping hingga mengenai bola;
- 4) Tempatkan kaki

tepat sisi kanan atau kiri bola; 5) Setelah menendang, lanjutkan ayunan kaki mengikuti arah bola.



Gambar 2. 5 Passing Menggunakan Kaki bagian Luar

(Sumber: <https://www.kompas.com/sports/read/2021/05/14/18300038/cara-melakukan-passing-bola-dengan-kaki-bagian-luar>)

e. Teknik *Dribbling*

Menurut Putra dan Afriza (dalam Reynaldi & Nugraheni, 2023, p. 79) menyatakan, “menggiring bola merupakan salah satu bagian teknik yang penting untuk mencapai suatu prestasi. Pada saat melakukan menggiring bola, pemain dituntut untuk mampu menguasai bola dalam berbagai posisi dengan seluruh bagian tubuh, kecuali tangan.” Saat menjalankan teknik menggiring bola ini, atlet perlu memahami area kaki mana yang paling sesuai untuk diterapkan. Secara umum, terdapat tiga zona utama pada kaki yang sering digunakan, yakni sisi dalam kaki, punggung kaki, serta sisi luar kaki (Rita Nora, dalam Tri Wibowo, 2019).



Gambar 2. 6 Menggiring Bola dengan Punggung Kaki

<https://eprints.uny.ac.id/45084/23/RPP%20SMAGO%20X%20sepakbola.pdf>)

Teknik menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki biasanya diterapkan ketika pemain lawan berada cukup jauh dari penguasa bola. Cara ini digunakan saat pemain membawa bola secara lurus tanpa adanya penjagaan ketat di depannya. Namun, dalam permainan futsal, teknik menggiring dengan punggung kaki kurang efektif karena ukuran lapangan yang lebih kecil. Sebaliknya, teknik ini lebih umum dipakai dalam sepakbola, di mana lapangan yang luas memungkinkan penggunaan metode tersebut.

Dengan memahami hakikat permainan futsal, penerapan model *Problem Based Learning* diharapkan dapat membantu siswa menguasai teknik dasar sekaligus meningkatkan hasil belajar mereka. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Terdapat beberapa penelitian yang relevan dengan yang dilaksanakan peneliti diantaranya : Penelitian pertama yang dilakukan oleh Saputra Rizky & Zulkifli (2023) yang berjudul “ Meningkatkan Hasil Belajar *Passing* dan *Stopping* Permainan Futsal Melalui Model Pembelajaran *Problem Based Learning*” menunjukkan bahwa model pembelajaran pembelajaran *Problem Based Learning* efektif dalam meningkatkan hasil belajar *passing* dan *stopping* pada permainan futsal. Studi ini, yang melibatkan 24 siswa kelas X Agrinak SMKN Pertanian Terpadu Provinsi Riau, yang mana melaporkan pada siklus I, tidak ada siswa yang tuntas (rata-rata *passing* 51,3; *stopping* 50). Namun, pada siklus II, seluruh siswa mencapai ketuntasan 100% (rata-rata *passing* 90,6; *stopping* 92,7). Peningkatan ini membuktikan bahwa PBL, yang mendorong pemecahan masalah kooperatif dan berpikir kritis, sangat efektif dalam memperbaiki keterampilan dasar futsal siswa.

Penelitian ini memiliki kesamaan dengan studi Saputra & Zulkifli karena sama-sama menggunakan model PBL, desain PTK, dan fokus pada peningkatan keterampilan dasar permainan bola. Perbedaannya, penelitian mereka hanya mengkaji *passing* dan *stopping*, sedangkan penelitian ini menilai hasil belajar futsal secara lebih lengkap (*passing*, *dribbling*, *shooting*). Gap yang muncul adalah belum adanya penelitian yang menerapkan PBL pada seluruh teknik futsal secara menyeluruh serta belum diuji di konteks SMA Negeri 5 Tasikmalaya yang masih *teacher-centered*. Penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut.

Penelitian yang kedua yang dilakukan Ode et al. (2024) yang berjudul “Meningkatkan Teknik *Shooting* Kaki Bagian Dalam pada Permainan Sepakbola Melalui penerapan Model *Problem Based Learning* (PBL) di Kelas VIII di SMP Negeri 11 Gorontalo” menunjukkan bahwa penerapan model *Problem Based Learning* (PBL) memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap peningkatan teknik *shooting* kaki bagian dalam pada permainan sepak bola di kalangan siswa kelas VIII SMP Negeri 11 Kota Gorontalo. Pada observasi awal, tingkat ketuntasan siswa dalam teknik ini hanya mencapai 61,91%. Setelah implementasi siklus I, terjadi sedikit penurunan menjadi 57,14%, namun pada siklus II, tingkat ketuntasan meningkat drastis hingga mencapai 80,95%. Hasil ini melampaui indikator kinerja yang ditetapkan sebesar 75%, membuktikan bahwa model PBL efektif dalam meningkatkan keterampilan *shooting* kaki bagian dalam siswa, serta memberikan motivasi belajar yang besar dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.

Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian Ode et al. karena sama-sama menggunakan model PBL, berbasis PTK, dan berfokus pada peningkatan hasil belajar teknik olahraga melalui pemecahan masalah. Perbedaannya, penelitian Ode et al. hanya meneliti *shooting* sepak bola pada siswa SMP, sedangkan penelitian ini mengkaji tiga teknik dasar futsal pada siswa SMA. Gap yang terlihat adalah belum adanya penerapan PBL pada pembelajaran futsal secara lebih luas di tingkat SMA, khususnya pada sekolah dengan keterbatasan sarana seperti SMA Negeri 5 Tasikmalaya. Dengan demikian, penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut.

Selanjutnya penelitian yang ketiga dilakukan Teapon et al. (2024) yang berjudul “Meningkatkan Hasil Belajar *passing* dan kontrol dalam permainan Sepak Bola Melalui Model Pembelajaran *Problem Based Learning* pada Siswa Kelas XI SMA NEGERI 16 SERAM BARAT” Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan model *Problem Based Learning* (PBL) secara signifikan meningkatkan hasil belajar siswa dalam teknik *passing* dan kontrol pada permainan sepak bola. Pada siklus I, hanya 45% siswa yang mencapai ketuntasan belajar, dengan 55% siswa belum mampu melakukan gerakan *passing* dan kontrol dengan baik. Namun, setelah perbaikan dan pelaksanaan siklus II, tingkat ketuntasan belajar meningkat drastis menjadi 90%, menunjukkan peningkatan sebesar 13% dari siklus I. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa seluruh subjek penelitian telah mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sebesar 75%, membuktikan

efektivitas model PBL dalam memfasilitasi siswa untuk melakukan gerakan dasar *passing* dan kontrol dengan benar dan tepat.

Penelitian ini memiliki kesamaan dengan Teapon et al. karena sama-sama menggunakan model PBL dan berorientasi pada peningkatan keterampilan teknik dasar dalam PTK. Perbedaannya, Teapon et al. hanya meneliti *passing* dan kontrol sepak bola, sedangkan penelitian ini mencakup tiga teknik dasar futsal. Konteks sekolah dan kondisi pembelajarannya juga berbeda, termasuk keterbatasan sarana dan dominannya metode *direct instruction*. Gap yang muncul ialah belum adanya penelitian yang menerapkan PBL pada pembelajaran futsal secara komprehensif, khususnya dalam konteks permainan yang berkarakter ruang terbatas dan tempo cepat. Demikian, penelitian ini hadir untuk mengisi celah tersebut.

2.3 Kerangka Konseptual

Berdasarkan uraian pada latar belakang, permasalahan utama dalam pembelajaran futsal di SMA Negeri 5 Tasikmalaya bukan terletak pada rendahnya nilai hasil belajar siswa, melainkan pada pendekatan pembelajaran yang masih menggunakan model *Direct Instruction*. Model ini menempatkan guru sebagai pusat pembelajaran, sehingga interaksi siswa terbatas, kesempatan berpikir kritis kurang, dan kemampuan pemecahan masalah belum berkembang optimal. Akibatnya, potensi siswa dalam menguasai keterampilan bermain futsal belum tergali secara maksimal.

Untuk mengatasi hal tersebut, diperlukan penerapan model pembelajaran yang lebih berpusat pada siswa, salah satunya *Problem Based Learning* (PBL). Model *Problem Based Learning* memiliki kelebihan diantaranya; 1) menjadikan pembelajaran lebih bermakna karena berangkat dari permasalahan nyata yang dihadapi siswa; 2) meningkatkan motivasi dan keterlibatan aktif siswa selama proses pembelajaran; 3) melatih kemampuan berpikir kritis, kemandirian, serta kerja sama tim; dan 4) memberikan kesempatan kepada siswa untuk menerapkan pengetahuan dalam situasi nyata. Dengan kelebihan-kelebihan tersebut, penerapan PBL diyakini dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran futsal.

2.4 Hipotesis Tindakan

Hipotesis adalah jawaban sementara sebagai acuan dalam melaksanakan penelitian sebagai pedoman dan arah tujuan penelitian. Kebenaran dari hipotesis harus dibuktikan dengan penelitian, hipotesis juga memiliki arti jawaban sementara dari rumusan masalah penelitian biasanya disusun dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat diartikan sebagai hubungan antara variabel-variabel atau pengaruh variabel tertentu terhadap variabel lainnya digambarkan dalam hipotesis. Hipotesis disimpulkan dari landasan teori atau tinjauan literatur, dan merupakan hasil awal dari penelitian yang akan dilakukan, yang masih perlu divalidasi (Sugiono & Mahagiyani, 2024). Hipotesis Tindakan penelitian ini adalah “Penerapan model pembelajaran *Problem Based Learning* dapat meningkatkan hasil belajar futsal peserta didik kelas XI IPA 7 SMA Negeri 5 Tasikmalaya.”