

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik secara terencana untuk mengembangkan kualitas individu secara menyeluruh, mencakup aspek fisik, kognitif, sosial, dan emosional (Suriantika et al., 2019, p. 38). Melalui pembelajaran PJOK, anak-anak sekolah dasar tidak hanya mengasah keterampilan motorik dan kebugaran jasmani, tetapi juga menumbuhkan sikap positif seperti sportivitas, disiplin, percaya diri, dan kemampuan berinteraksi sosial. Aktivitas yang melibatkan permainan, olahraga, dan latihan fisik dirancang agar menyenangkan sekaligus mendukung perkembangan motorik kasar dan kemampuan berpikir kritis anak sebagai fondasi gaya hidup sehat sepanjang hayat (Efendi et al., 2024, p. 79-98).

Konsep PJOK juga menekankan pentingnya integrasi antara kesehatan, olahraga, dan pembentukan karakter untuk membentuk anak yang sehat jasmani dan rohani. Melalui PJOK, siswa diarahkan untuk memahami pentingnya menjaga kebugaran jasmani dan kesehatan sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari sekaligus membentuk kepribadian yang kuat dan kemampuan sosial yang baik. Dengan demikian, PJOK bukan sekadar pelajaran fisik, melainkan media pengembangan potensi holistik anak yang membantu mereka tumbuh menjadi individu mandiri, cerdas, dan berkarakter yang mampu berkontribusi positif dalam keluarga dan masyarakat (Stefania et al., 2023, p. 3).

2.1.2 Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki tujuan utama untuk mengembangkan potensi fisik, mental, sosial, dan moral peserta didik secara menyeluruh sehingga mereka dapat hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Tujuan tersebut mencakup pengembangan keterampilan pengelolaan diri dalam

rangka pemeliharaan kebugaran jasmani dan pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas fisik dan olahraga yang terpilih. Selain itu, PJOK juga berperan penting dalam membentuk karakter dan kepribadian peserta didik agar memiliki nilai-nilai sportivitas, disiplin, tanggung jawab, serta kerja sama dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan pendapat Nafisa et al. (2024, p. 23450) yang menyatakan bahwa PJOK tidak hanya mengembangkan keterampilan gerak dan kebugaran jasmani, tetapi juga berpikir kritis, kreativitas, dan kolaborasi sosial dalam proses pembelajaran. Lebih lanjut, Surahni (2017, p. 1) menegaskan bahwa pendidikan jasmani merupakan sarana pembentukan moral melalui aktivitas jasmani yang mengembangkan aspek fisik, kognitif, afektif, dan sosial secara terpadu. Dengan demikian, PJOK berfungsi tidak hanya sebagai pembelajaran olahraga, tetapi juga sebagai media pembinaan karakter dan pengembangan manusia seutuhnya.

Pendidikan jasmani juga berperan dalam mengembangkan sikap positif, pemahaman pengetahuan gerak, serta kemampuan berinteraksi sosial dan emosional yang sehat. Melalui pembelajaran PJOK, siswa diharapkan tidak hanya mahir secara fisik, tetapi juga memiliki kepribadian yang mantap dan gaya hidup yang bugar sepanjang hidupnya (Alfyanti et al., 2024. p 26-33).

Dengan demikian, PJOK bukan sekadar pelajaran olahraga biasa melainkan proses pendidikan yang integral dalam membentuk manusia seutuhnya dengan menyeimbangkan aspek jasmani dan rohani. Tujuan pembelajaran PJOK juga meliputi penciptaan suasana pembelajaran yang menyenangkan, mengembangkan kreativitas dan keterampilan motorik dasar, serta menumbuhkan nilai-nilai karakter dan tanggung jawab sosial yang berlandaskan nilai-nilai luhur bangsa. Pendidikan ini memberikan fondasi bagi peserta didik agar mampu mengambil keputusan terbaik terkait aktivitas jasmani dan menjalani pola hidup sehat dengan penuh kesadaran dan kemandirian.

2.1.3 Prinsip Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Prinsip-prinsip Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) menjadi landasan penting dalam pelaksanaan pembelajaran yang efektif, bermakna, dan menyeluruh. Pembelajaran PJOK harus bersifat holistik, yaitu mengembangkan

aspek fisik, kognitif, sosial, dan emosional peserta didik secara terpadu. Hal ini sejalan dengan pendapat Sari et al. (2024, p. 478) yang menjelaskan bahwa :

Pendidikan jasmani merupakan komponen integral dari sistem pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani secara sistematis untuk mengembangkan berbagai aspek kemampuan peserta didik, baik organik, neuromuskuler, perseptual, maupun sosial-emosional. Selanjutnya, prinsip perkembangan menegaskan bahwa aktivitas pembelajaran harus disesuaikan dengan tahap perkembangan fisik dan psikologis siswa agar tujuan pembelajaran tercapai secara optimal.

Maulana & Heynoek (2024, P. 321) menekankan pentingnya pendekatan berdiferensiasi dalam PJOK yang mampu menyesuaikan strategi mengajar berdasarkan kemampuan dan kebutuhan individu peserta didik, sehingga semua siswa dapat berkembang sesuai potensinya. Prinsip aktivitas fisik juga menjadi komponen utama, karena keterlibatan siswa dalam aktivitas jasmani yang rutin dan berkelanjutan terbukti berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran jasmani serta pembentukan kebiasaan hidup sehat (Indrayadhi & Jayadi, 2025, P. 961). Selain itu, aspek keselamatan menjadi prioritas yang tidak dapat diabaikan setiap kegiatan PJOK harus memperhatikan kondisi fisik siswa, lingkungan, dan sarana prasarana untuk mencegah cedera dan menjamin kenyamanan belajar (Saputra et al., 2025, P. 26135). Terakhir, prinsip individualisasi menekankan bahwa setiap peserta didik memiliki karakteristik dan kemampuan yang berbeda sehingga pembelajaran perlu disesuaikan secara personal agar efektif, inklusif, dan adil bagi semua siswa (Hidayat et al., 2025, p. 339-340). Dengan menerapkan prinsip-prinsip keterpaduan, perkembangan, aktivitas fisik, keselamatan, dan individualisasi secara konsisten, pembelajaran PJOK dapat berfungsi optimal dalam membentuk kebugaran jasmani, karakter positif, dan gaya hidup sehat peserta didik secara berkelanjutan.

2.1.4 Jenis-Jenis Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Jenis pendidikan jasmani yang mengacu pada pendekatan dan fokus yang berbeda dalam mengajarkan keterampilan motorik, kesehatan, dan penguatan fisik, ruang lingkup pendidikan jasmani merujuk berbagai aspek yang tercakup dalam

bidang pendidikan yang sangat luas. Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud, 2017, p. 2-3) mengungkapkan bahwa ada beberapa ruang lingkup pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan sebagai berikut: a) Gerak dasar, b) Permainan dan olahraga, c) Kebugaran jasmani, d) Kesehatan, e) Aktivitas pengembangan, f) Senam. g) Ritmik, h) Aktivitas air, i) Pendidikan luar kelas.

Berdasarkan hasil pemaparan dapat disimpulkan ruang lingkup pendidikan jasmani merujuk pada berbagai aspek yang tercakup dalam bidang pendidikan yang sangat luas dan mengacu pada pendekatan dan mempunyai tujuh ruang lingkup yang dimana setiap ruang lingkup memiliki tujuan nya masing-masing maka penulis dalam penelitiannya membahas tentang Senam Lantai yaitu gerakan roll depan, roll belakang dan sikap lilin.

2.1.5 Konsep Pembelajaran Senam Lantai

Pembelajaran memiliki hakikat perencanaan sebagai upaya untuk membelajarkan peserta didik sehingga akan mengalami perubahan dari hasil akhir proses suatu kegiatan pembelajaran akan tampak dalam penugasan dan keterampilan yang ditujukan dengan nilai dari hasil tes atau evaluasi (Marheni et al., 2024, p. 48-49). Dengan memperhatikan keadaan dan kepentingan anak didik, maka guru harus mengusahakan terjadinya interaksi edukatif, yaitu interaksi antara guru dan peserta didik yang didasarkan atas nilai dan norma pendidikan yang terarah pada tercapainya tujuan pendidikan. Senam lantai adalah cabang olahraga yang dilakukan di atas matras dengan berbagai gerakan dasar seperti berguling ke depan (roll depan), berguling ke belakang (roll belakang), sikap lilin, sikap kayang, melompat, berputar, dan gerakan keseimbangan.

Berdasarkan hasil pemaparan dapat disimpulkan berdasarkan pendapat diatas penulis menyimpulkan bahwa konsep pembelajaran Senam Lantai bisa dikatakan sebagai awal dari sebuah pembelajaran Senam Lantai yang mana pembelajaran disini memiliki perencanaan dan upaya untuk membelajarkan peserta didik supaya mengalami perubahan dari hasil suatu proses dalam cabang olahraga Senam lantai maka tujuan dari pembelajaran juga sangat penting dan harus di

perhatikan karena berkesinambungan antara konsep pembelajaran Senam Lantai dengan tujuan dari pembelajaran Senam Lantai.

2.1.6 Tujuan Pembelajaran Senam Lantai

Tujuan utama pembelajaran senam lantai adalah mengembangkan keterampilan motorik dasar peserta didik secara efektif dan bertahap. Melalui serangkaian gerakan dasar seperti roll depan, roll belakang, sikap lilin, dan sikap kayang, siswa diharapkan dapat mengasah kelentukan otot, kekuatan tubuh, keseimbangan, dan koordinasi gerak (Rahmadani et al., 2024, p. 43-44). Penguasaan teknik gerak yang benar menjadi fokus utama agar peserta didik tidak hanya mampu melakukan gerakan secara fisik, tetapi juga memahami prinsip dasar senam lantai yang meliputi aspek keamanan, keluwesan, dan estetika gerak. Senam lantai juga bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara menyeluruh, termasuk daya tahan dan fleksibilitas tubuh. Selain kemampuan fisik, pembelajaran senam lantai secara implisit memberikan peluang untuk mengembangkan aspek kognitif siswa, dengan tujuan agar peserta didik mengerti manfaat dan alasan pentingnya berolahraga serta menjalani pola hidup aktif sehat.

Dengan demikian, tujuan pembelajaran senam lantai tidak hanya terbatas pada pengembangan fisik, tetapi juga pada peningkatan kesadaran dan pemahaman kognitif yang mendukung pembentukan karakter hidup sehat. Pembelajaran yang sistematis dan bertahap dengan prinsip keamanan dan motivasi yang tepat akan menjadikan siswa lebih percaya diri dan aktif dalam belajar olahraga (Pangkey & Mahfud, 2020, p. 33-40).

Selain mengembangkan keterampilan motorik dan kognitif, tujuan pembelajaran senam lantai juga mencakup pembentukan sikap positif, kedisiplinan, serta kemampuan sosial peserta didik. Senam lantai mengajarkan siswa untuk taat pada aturan gerak, fokus pada instruksi guru, dan berlatih secara konsisten, sehingga membentuk karakter disiplin dan tanggung jawab. Aktivitas latihan yang melibatkan interaksi dengan teman sebaya juga menjadikan senam lantai sarana yang efektif untuk mengasah kemampuan kerja sama dan membangun rasa percaya diri. Pembelajaran senam lantai yang menyenangkan dan bervariasi akan

meningkatkan motivasi siswa, menumbuhkan rasa hormat antar teman dan guru, serta melatih kesabaran dan ketekunan dalam berlatih. Evaluasi pembelajaran senam lantai menyeluruh tidak hanya menilai keberhasilan teknik gerak, tetapi juga memperhatikan perkembangan sikap dan interaksi sosial siswa selama proses pembelajaran. Dengan demikian, senam lantai berperan penting dalam pembentukan siswa yang tidak hanya sehat fisik, tetapi juga memiliki keseimbangan mental dan sosial yang baik. Pembelajaran senam lantai sebagai bagian dari pendidikan jasmani menjadi fondasi penting dalam mendukung tumbuh kembang holistik peserta didik yang sehat, aktif, dan berkarakter (Rahmadani et al., 2025, p. 43-55).

2.1.7 Teknik Dasar Senam Lantai

Teknik dasar senam lantai merupakan fondasi penting yang harus dikuasai oleh setiap peserta didik untuk dapat melaksanakan latihan dengan aman, efektif, serta memperoleh manfaat optimal dari aktivitas tersebut. Beberapa gerakan dasar yang wajib dikuasai antara lain roll depan (*forward roll*), roll belakang (*backward roll*), sikap lilin, sikap kayang (*bridge*), handstand, serta gerakan lainnya seperti meroda (*cartwheel*) dan lompat harimau (Mulyana & Rahmat, 2023, p. 672). Roll depan dilakukan dengan teknik tubuh berguling ke depan secara terkontrol dimulai dari posisi jongkok, tangan menumpu di matras selebar bahu, dengan dagu yang menempel ke dada untuk melindungi kepala dari benturan. Gerakan ini membantu melatih kelenturan punggung, kekuatan otot perut, koordinasi gerak, serta keseimbangan tubuh. Roll belakang merupakan kebalikan dari roll depan, dengan tubuh berguling ke belakang dari posisi jongkok atau duduk dengan bantuan tangan sebagai tumpuan saat melewati kepala agar aman. Sikap lilin adalah gerakan mengangkat tubuh ke atas dengan bertumpu pada bahu dan punggung, membentuk posisi tegak lurus dengan kaki yang lurus ke atas, berguna untuk melatih kekuatan dan fleksibilitas. Sikap kayang atau bridge, dimana tubuh melengkung ke belakang dengan tumpuan tangan dan kaki, melatih fleksibilitas tulang belakang dan kekuatan lengan. Handstand adalah sikap berdiri seimbang dengan bertumpu pada kedua tangan, mengajarkan kekuatan lengan dan keseimbangan statis. Gerakan

meroda melibatkan berputar ke samping dengan tumpuan tangan bergantian, mengasah keseimbangan dan koordinasi bilateral, sedangkan lompat harimau merupakan gerakan lompat yang menuntut kekuatan ledakan otot dan kelincahan.

Pelaksanaan teknik dasar senam lantai ini harus dilakukan secara bertahap dengan pengawasan guru untuk menjamin keselamatan peserta didik serta meminimalisir risiko cedera (Ashidqy et al., 2023, p. 12). Latihan diawali dengan pemanasan yang baik guna mempersiapkan otot dan sendi. Pembelajaran teknik dasar ini juga melibatkan kombinasi metode demonstrasi, praktik langsung, dan latihan pengulangan agar siswa dapat memahami dan menguasai setiap gerakan dengan benar. Media pembelajaran seperti video tutorial dan penggunaan matras yang sesuai dapat membantu proses pembelajaran agar menjadi lebih efektif dan menyenangkan (Prakasa et al., 2025, p. 176). Evaluasi dilakukan melalui pengamatan langsung terhadap teknik pelaksanaan dan kesiapan fisik siswa, serta umpan balik untuk perbaikan kemampuan gerak. Penguasaan teknik dasar senam lantai tidak hanya bermanfaat meningkatkan kebugaran jasmani tetapi juga mendukung perkembangan mental dan sosial melalui peningkatan rasa percaya diri, disiplin, dan kerja sama selama proses latihan. Oleh karena itu, pengembangan teknik dasar senam lantai dalam pembelajaran pendidikan jasmani memiliki peran strategis dalam mencetak generasi muda yang sehat, aktif, dan berkarakter.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa penguasaan teknik dasar senam lantai tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan fisik peserta didik, tetapi juga oleh pemilihan model pembelajaran yang tepat. Salah satu model yang dapat mendukung pencapaian tersebut adalah model pembelajaran Discovery Learning, karena memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menemukan konsep dan teknik gerakan melalui proses mengamati, mencoba, menganalisis, serta menarik kesimpulan berdasarkan pengalaman belajar yang diperoleh. Melalui tahapan Discovery Learning, peserta didik menjadi lebih aktif dalam mengeksplorasi gerakan, mengidentifikasi kesalahan teknik, dan memperbaiki pelaksanaannya secara mandiri dengan bimbingan guru. Proses pembelajaran tersebut tidak hanya meningkatkan pemahaman terhadap teknik dasar senam lantai, khususnya gerakan roll depan, tetapi juga mengembangkan kemampuan berpikir

kritis, rasa percaya diri, kerja sama, dan tanggung jawab selama pembelajaran berlangsung. Dengan demikian, penerapan model pembelajaran Discovery Learning diharapkan mampu meningkatkan hasil belajar peserta didik secara optimal, baik pada aspek kognitif maupun psikomotor dalam pembelajaran senam lantai.

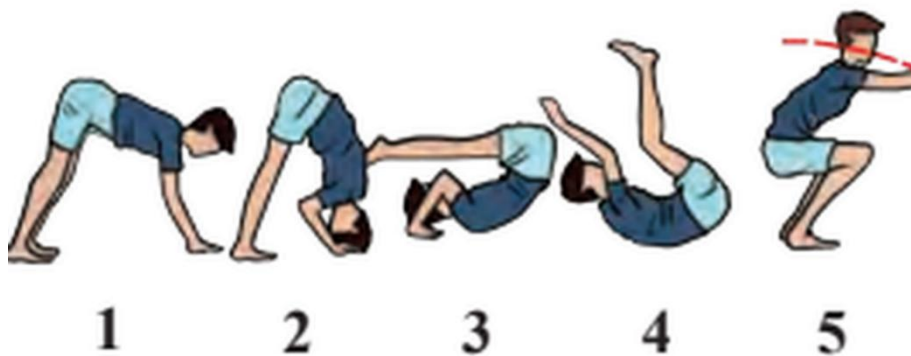
2.1.8 Roll Depan

Dalam buku panduan guru (Syarifudin & Mikroj, 2021, p. 163-182) gerakan roll depan atau guling depan merupakan gerakan berguling ke depan pada senam lantai dengan menggunakan bagian belakang tubuh yang berurutan menyentuh matras, yaitu tengkuk, punggung, pinggang, hingga panggul. Postur tubuh saat melakukan roll depan harus membulat, dengan kepala dan tungkai yang dilipat membentuk posisi bola agar memudahkan tubuh berguling dengan lancar dan aman. Gerakan ini termasuk dalam senam lantai tanpa alat yang bertujuan melatih kelenturan, kekuatan otot, dan keseimbangan tubuh secara menyeluruh.

a) Tahapan melakukan gerakan roll depan

- 1) Mulai dengan posisi berdiri tegak, kedua kaki rapat, dan pandangan lurus ke depan.
- 2) Angkat kedua tangan ke depan atau ke atas untuk mempersiapkan gerakan.
- 3) Bungkukkan badan ke depan sambil menekuk lutut dan turunkan kedua telapak tangan ke matras selebar bahu tepat di depan kaki.
- 4) Tarik dagu ke dada agar leher terlindungi saat berguling, kepala harus masuk di antara kedua tangan.
- 5) Dorong tubuh ke depan dengan kaki, berguling secara terkontrol ke depan melewati bahu, punggung, pinggul, dan panggul dengan tubuh dalam posisi membulat.
- 6) Setelah berguling, lipat lutut dan tarik ke dada, kedua tangan memeluk lutut untuk membantu mengendalikan gerakan.
- 7) Akhiri gerakan dengan posisi jongkok, kemudian berdiri tegak kembali dengan kedua kaki rapat dan tangan kembali ke samping badan atau diangkat ke depan.

- b) Kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan roll depan
- 1) Tidak menekuk dagu ke dada saat berguling sehingga kepala memiliki risiko benturan dan cedera pada leher. Melindungi leher dengan menyisipkan dagu sangat krusial untuk keamanan.
 - 2) Posisi tangan kurang tepat atau tumpuan tangan tidak kuat, menyebabkan berguling tidak terkontrol dan kehilangan keseimbangan.
 - 3) Tubuh tidak membulat dengan sempurna saat berguling, sehingga pinggul tidak bisa mengikuti gerakan badan dengan baik.
 - 4) Kurang melakukan tolakan atau dorongan pada kaki saat akhir gerakan sehingga sulit kembali ke posisi berdiri atau jongkok.
 - 5) Gerakan tubuh terlalu kaku dan kurang lentur sehingga mempengaruhi kelancaran roll depan.
 - 6) Tidak menggunakan matras yang empuk dan aman sebagai alas menyebabkan risiko cedera meningkat.
 - 7) Tidak melakukan pemanasan terlebih dahulu sehingga otot dan sendi kurang siap bergerak, berisiko cedera.
 - 8) Kurangnya konsentrasi selama melakukan gerakan mengakibatkan teknik tidak berjalan dengan benar dan membahayakan.



Gambar 2. 1 Gerakan Roll Depan
Sumber Kemendikbudristek. (2022).

c) Cara memperbaiki kesalahan gerakan roll depan

Upaya memperbaiki kesalahan dalam melakukan roll depan dapat dilakukan melalui latihan secara bertahap dan berulang. Guru dapat memberikan latihan membulatkan badan agar peserta didik terbiasa menjaga posisi tubuh selama berguling. Selain itu, latihan tolakan kedua kaki perlu dilakukan untuk meningkatkan kekuatan saat memulai gerakan. Pada tahap awal pembelajaran, peserta didik dapat dibantu oleh guru atau teman sebaya untuk mengurangi rasa takut dan meningkatkan kepercayaan diri. Penggunaan matras yang cukup tebal dan aman juga sangat penting untuk mengurangi risiko cedera sehingga peserta didik lebih nyaman saat berlatih. Demonstrasi teknik yang benar serta pemberian umpan balik secara langsung akan membantu peserta didik memperbaiki kesalahan gerak secara lebih efektif.

d) Tujuan gerakan roll depan

Pembelajaran roll depan bertujuan untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar peserta didik melalui aktivitas menggulingkan badan secara benar dan aman. Selain meningkatkan kemampuan melakukan gerakan senam lantai, latihan roll depan juga bertujuan untuk melatih koordinasi antara gerakan tangan, kaki, dan badan sehingga gerakan dapat dilakukan secara harmonis. Gerakan ini juga membantu meningkatkan keseimbangan tubuh, terutama saat proses mengguling dan kembali ke posisi akhir. Di samping itu, roll depan berfungsi meningkatkan kelentukan pada bagian leher, punggung, pinggang, dan persendian sehingga tubuh menjadi lebih lentur saat bergerak. Dari aspek psikologis, latihan roll depan dapat menumbuhkan rasa percaya diri, keberanian, konsentrasi, serta kemampuan orientasi tubuh ketika melakukan perubahan posisi selama gerakan berlangsung.

e) Manfaat roll depan

Gerakan roll depan memiliki berbagai manfaat bagi perkembangan fisik maupun mental peserta didik. Dari aspek fisik, latihan roll depan dapat meningkatkan koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, kekuatan otot, kelentukan persendian, serta kelincahan dalam bergerak. Sementara itu, dari aspek mental, latihan ini dapat melatih keberanian, rasa percaya diri, disiplin,

konsentrasi, dan kemampuan mengendalikan tubuh ketika melakukan gerakan. Oleh karena itu, penguasaan roll depan tidak hanya mendukung pencapaian hasil belajar pada materi senam lantai, tetapi juga menjadi dasar bagi peserta didik dalam mempelajari gerakan senam yang lebih kompleks pada tingkat pembelajaran berikutnya.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa gerakan roll depan merupakan salah satu teknik dasar senam lantai yang memerlukan pemahaman konsep, ketepatan teknik, koordinasi gerak, serta keberanian peserta didik dalam melaksanakannya. Penguasaan gerakan ini tidak hanya diperoleh melalui latihan berulang, tetapi juga memerlukan proses pembelajaran yang mampu melibatkan peserta didik secara aktif dalam menemukan dan memahami tahapan gerakan yang benar. Oleh karena itu, penerapan model pembelajaran Discovery Learning menjadi salah satu alternatif yang tepat karena memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengamati, mengidentifikasi, mencoba, menganalisis, dan menyimpulkan teknik roll depan secara mandiri dengan bimbingan guru. Melalui proses tersebut, peserta didik diharapkan mampu memperbaiki kesalahan gerak, meningkatkan pemahaman terhadap teknik pelaksanaan roll depan, serta memperoleh hasil belajar yang lebih optimal pada aspek kognitif maupun psikomotor.

2.1.9 Roll Belakang

Dalam buku panduan guru (Syarifudin & Mikro, 2021, p. 163-182) roll belakang atau guling belakang adalah gerakan dalam senam lantai yang melibatkan berguling ke arah belakang dengan posisi tubuh yang tetap membulat. Pada gerakan ini, kaki dilipat dengan lutut menempel ke dada, dan kepala ditundukkan dengan dagu menempel pada dada untuk melindungi leher selama berguling. Roll belakang merupakan gerakan yang penting untuk melatih kelenturan, kekuatan otot inti, koordinasi, dan keseimbangan tubuh secara menyeluruh.

- a) Gerakan roll belakang dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu dengan awalan posisi jongkok dan awalan posisi berdiri:

- 1) Awalan Jongkok: Mulailah dengan posisi jongkok di atas matras, kaki sedikit rapat dan tumit terangkat. Tundukkan kepala dan pastikan dagu menyentuh dada. Letakkan tangan di depan dengan telapak menghadap ke atas dan kedua siku ditekuk di samping kepala. Dorong panggul ke belakang dan ayunkan kaki melewati kepala ke atas matras. Setelah berguling, kembali posisi ke jongkok.
 - 2) Awalan Berdiri: Berdiri tegak dengan punggung menghadap matras, tangan di samping paha. Dorong panggul ke belakang dan bungkukkan badan sambil menurunkan lengan ke depan. Tundukkan kepala dengan dagu mendekati dada. Jatuhkan panggul ke matras dan ayunkan kaki ke atas dan belakang melewati kepala, tumpu tangan di matras untuk menahan beban, lalu tolak dengan tangan untuk kembali ke posisi berdiri.
- b) Kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan roll belakang
- 1) Tidak menundukkan kepala dengan benar sehingga dagu tidak menyentuh dada, yang meningkatkan risiko cedera leher.
 - 2) Posisi tangan kurang tepat atau tumpuan tangan tidak kuat, menyebabkan kehilangan keseimbangan saat berguling.
 - 3) Tubuh tidak membulat secara sempurna yang membuat gerakan berguling tidak mulus dan berpotensi menyakiti punggung.
 - 4) Kaki tidak dilipat rapat sehingga mengganggu kelancaran gerakan.
 - 5) Kurangnya latihan pemanasan sehingga otot dan sendi kurang siap, meningkatkan risiko cedera.



Gambar 2. 2 Gerakan Roll Belakang
Sumber Kemendikbud. (2017)

c) Cara memperbaiki kesalahan gerakan roll belakang

Perbaikan teknik roll belakang dapat dilakukan melalui latihan secara bertahap sesuai kemampuan peserta didik. Guru dapat memberikan latihan membulatkan badan agar putaran tubuh menjadi lebih lancar, latihan tolakan kedua tangan untuk meningkatkan kekuatan lengan, serta latihan koordinasi antara gerakan tangan dan kaki. Pada tahap awal, guru dapat memberikan bantuan saat peserta didik melakukan gerakan agar mereka lebih percaya diri dan mampu memahami teknik yang benar. Penggunaan matras yang aman dan pemberian demonstrasi secara langsung juga dapat membantu peserta didik mengurangi kesalahan dalam melakukan roll belakang. Selain itu, pemberian umpan balik setelah latihan akan memudahkan peserta didik memperbaiki teknik gerakan pada latihan berikutnya.

d) Tujuan gerakan roll belakang

Pembelajaran roll belakang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar peserta didik dalam melakukan gerakan berguling ke arah belakang dengan teknik yang benar dan aman. Latihan roll belakang dapat meningkatkan koordinasi antara gerakan tangan, kaki, dan badan sehingga peserta didik mampu melakukan putaran tubuh secara efektif. Selain itu, gerakan ini bertujuan melatih keseimbangan tubuh, meningkatkan kekuatan otot lengan, bahu, perut, dan tungkai sebagai penunjang gerakan, serta meningkatkan kelenturan pada bagian leher, punggung, dan pinggang. Dari aspek afektif, latihan roll belakang juga dapat menumbuhkan rasa percaya diri, keberanian, disiplin, dan konsentrasi dalam mengikuti proses pembelajaran.

e) Manfaat roll belakang

Gerakan roll belakang memberikan berbagai manfaat bagi perkembangan fisik dan mental peserta didik. Dari aspek fisik, latihan ini dapat meningkatkan koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, kekuatan otot lengan, bahu, perut, dan tungkai, serta meningkatkan kelenturan pada bagian leher, punggung, dan pinggang. Dari aspek mental, roll belakang dapat melatih keberanian, rasa percaya diri, konsentrasi, dan disiplin dalam melakukan

aktivitas gerak. Penguasaan roll belakang juga menjadi bekal penting bagi peserta didik dalam mempelajari berbagai keterampilan senam lantai yang lebih kompleks sehingga mendukung pencapaian hasil belajar PJOK secara optimal.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa gerakan roll belakang merupakan salah satu teknik dasar senam lantai yang memerlukan penguasaan teknik, koordinasi gerak, keseimbangan, serta keberanian peserta didik dalam melaksanakannya. Proses pembelajaran gerakan ini akan lebih efektif apabila didukung oleh model pembelajaran yang mampu mendorong keaktifan peserta didik dalam menemukan konsep dan teknik gerak secara bertahap. Model pembelajaran Discovery Learning memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengamati contoh gerakan, mengidentifikasi tahapan pelaksanaan, mencoba melakukan gerakan, menganalisis kesalahan yang terjadi, serta menarik kesimpulan mengenai teknik yang benar dengan bimbingan guru. Melalui proses tersebut, peserta didik diharapkan mampu meningkatkan pemahaman konsep, memperbaiki kualitas gerakan, serta memperoleh hasil belajar yang optimal pada aspek kognitif dan psikomotor dalam pembelajaran senam lantai, khususnya pada materi roll belakang.

2.1.10 Sikap Lilin

Dalam buku panduan guru (Syarifudin & Mikrojo, 2021) sikap lilin adalah salah satu gerakan dasar dalam senam lantai yang dilakukan dengan posisi tubuh terlentang dan kemudian mengangkat kedua kaki lurus ke atas hingga membentuk sudut 90 derajat atau tegak lurus ke atas. Kedua tangan digunakan untuk menopang pinggang agar posisi tubuh tetap seimbang dan stabil selama melakukan gerakan tersebut. Gerakan ini memberi manfaat dalam melatih kekuatan otot perut, kelenturan otot punggung, leher, dan pinggang, serta membantu melancarkan sirkulasi darah ke kepala. Sikap lilin termasuk gerakan yang relatif mudah dan aman bagi pemula asalkan dilakukan dengan benar dan menggunakan matras yang empuk sebagai alas latihan.

Gerakan sikap lilin sering diajarkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani terutama untuk membangun koordinasi tubuh dan kekuatan inti yang merupakan dasar bagi gerakan senam lantai lainnya.

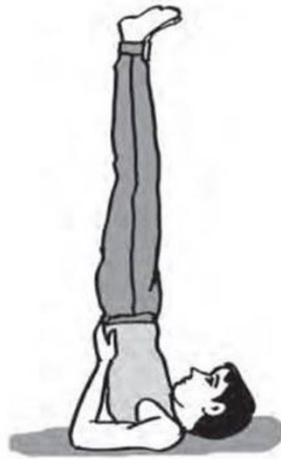
a) Tahapan melakukan gerakan sikap lilin

- 1) Berbaring terlentang di atas matras dengan kedua tangan di samping tubuh dan kaki lurus.
- 2) Angkat kedua kaki lurus ke atas secara perlahan menggunakan kekuatan otot perut sehingga membentuk sudut 90 derajat dengan badan.
- 3) Angkat pinggul dan punggung ke atas dengan kedua tangan memegang pinggang untuk menopang dan menstabilkan posisi.
- 4) Tumpu seluruh berat badan pada bahu dan bagian atas punggung, jangan menumpu leher atau kepala.
- 5) Pertahankan posisi ini selama beberapa detik dengan pernapasan teratur dan otot perut yang aktif menahan posisi.
- 6) Turunkan tubuh secara perlahan kembali ke posisi terlentang awal dengan kedua kaki tetap lurus.

b) Kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan sikap lilin

- 1) Tidak menopang pinggang dengan kuat menggunakan tangan, sehingga tubuh tidak stabil dan mudah roboh.
- 2) Punggung bawah terlalu melengkung atau tidak rata pada matras, menyebabkan ketidakseimbangan.
- 3) Mengangkat kaki tidak lurus atau membentuk sudut kurang dari 90 derajat.
- 4) Menahan napas selama gerakan yang menyebabkan ketegangan dan menurunkan keseimbangan.

- 5) Melakukan gerakan tanpa pemanasan yang cukup, sehingga otot kaku dan berisiko cedera.



Gambar 2. 3 Gerakan Sikap Lilin
Sumber Kemendikbudristek. (2024)

- c) Cara memperbaiki kesalahan gerakan sikap lilin

Perbaikan teknik sikap lilin dapat dilakukan melalui latihan secara bertahap dengan memperhatikan kesiapan fisik peserta didik. Guru dapat memberikan latihan penguatan otot perut, punggung, bahu, dan lengan sebagai penunjang utama gerakan. Selain itu, latihan keseimbangan dan kelenturan juga perlu dilakukan secara rutin agar peserta didik mampu mempertahankan posisi tubuh dengan stabil. Pada tahap awal pembelajaran, guru dapat memberikan bantuan saat peserta didik mengangkat panggul atau menopang tubuh untuk meningkatkan rasa percaya diri. Penggunaan matras yang aman, demonstrasi teknik yang benar, serta pemberian umpan balik selama proses latihan juga sangat penting untuk membantu peserta didik memperbaiki kesalahan gerakan.

- d) Tujuan gerakan sikap lilin

Pembelajaran sikap lilin bertujuan untuk mengembangkan kemampuan peserta didik dalam mempertahankan keseimbangan tubuh melalui posisi tubuh yang hampir tegak dengan tumpuan pada bahu dan kedua tangan.

Gerakan ini juga bertujuan meningkatkan kekuatan otot perut, punggung, bahu, dan lengan yang berperan dalam menopang berat badan selama mempertahankan posisi. Selain itu, latihan sikap lilin dapat meningkatkan kelentukan tubuh, terutama pada bagian pinggang dan persendian panggul, serta melatih koordinasi gerak dan kontrol postur tubuh. Dari aspek afektif, latihan ini mampu menumbuhkan rasa percaya diri, keberanian, disiplin, ketelitian, dan konsentrasi dalam melakukan aktivitas gerak.

e) Manfaat sikap lilin

Sikap lilin memiliki berbagai manfaat bagi perkembangan fisik maupun mental peserta didik. Dari aspek fisik, gerakan ini dapat meningkatkan keseimbangan tubuh, kekuatan otot perut, punggung, bahu, dan lengan, serta meningkatkan kelentukan tubuh dan koordinasi gerak. Latihan sikap lilin juga membantu peserta didik meningkatkan kontrol postur dan kesadaran terhadap posisi tubuh saat bergerak. Dari aspek mental, gerakan ini dapat menumbuhkan rasa percaya diri, keberanian, disiplin, kesabaran, dan kemampuan berkonsentrasi. Oleh karena itu, penguasaan sikap lilin menjadi salah satu indikator penting dalam pembelajaran senam lantai karena mendukung perkembangan keterampilan gerak dasar sekaligus menjadi landasan untuk mempelajari gerakan senam yang lebih kompleks.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa sikap lilin merupakan salah satu gerakan dasar senam lantai yang memerlukan keseimbangan, kekuatan otot inti, koordinasi, serta ketepatan teknik dalam pelaksanaannya. Agar peserta didik mampu menguasai gerakan tersebut dengan baik, diperlukan model pembelajaran yang dapat melibatkan mereka secara aktif dalam proses belajar. Model pembelajaran Discovery Learning memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengamati, mencoba, menganalisis, dan menemukan teknik sikap lilin yang benar melalui pengalaman belajar secara langsung dengan bimbingan guru. Melalui tahapan tersebut, peserta didik dapat mengenali dan memperbaiki kesalahan gerakan secara mandiri sehingga pemahaman terhadap konsep gerak menjadi lebih mendalam. Dengan demikian, penerapan model pembelajaran

Discovery Learning diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik, khususnya pada aspek kognitif dan psikomotor dalam pembelajaran senam lantai.

2.1.11 Konsep Belajar

Belajar yaitu faktor penting yang mempengaruhi dalam pembentukan manusia yang mandiri dan bermanfaat bagi sekitarnya. Dengan pendidikan manusia akan paham bahwa dirinya sebagai makhluk hidup yang memiliki kelebihan dibandingkan makhluk lainnya. Banyak pengertian mengenai definisi belajar, namun secara umum belajar adalah tindakan manusia sepanjang hayatnya hingga manusia tersebut mengalami perubahan pada hidupnya. Menurut Lubis et al. (2024, p. 1-2) mengungkapkan bahwa "Belajar merupakan suatu proses usaha sadar yang dilakukan oleh individu untuk suatu perubahan dari tidak tahu menjadi tahu, dari tidak memiliki sikap menjadi bersikap benar, dari tidak terampil menjadi terampil melakukan sesuatu.". Sedangkan fungsi dan tujuan pendidikan Nasional tertera dalam undang-undang nomor 20 Tahun 2003 pasal 3 Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan berwatak kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional).

Berdasarkan hasil pemaparan dapat disimpulkan segala hal yang berkaitan dengan pelaksanaan pendidikan dan mata pelajaran menjadi suatu tujuan pendidikan. belajar bukan hanya tentang mengingat tetapi belajar juga bisa di sebutkan perubahan perilaku, suatu proses pendidikan pembelajaran dapat berjalan dengan baik apabila terpenuhi unsur unsurnya yang terdiri dari tenaga pendidik, peserta didik, motivasi/stimulus, bahan belajar, alat bantu belajar, serta kondisi di kelas sikap dan nilai yang positif sebagai pengalaman untuk dipelajari. Belajar memiliki tujuan yang luas karena merupakan tindakan manusia sepanjang hayatnya untuk suatu perubahan berbagai sumber atau praktik dan pengalaman hingga manusia tersebut mengalami perubahan pada hidupnya.

2.1.12 Tujuan Belajar

Tujuan belajar dapat bervariasi antara individu satu dengan lainnya, tetapi secara umum, tujuan belajar adalah untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, pemahaman baru, serta pengalaman yang berguna dan relevan. Secara global tujuan dari belajar adalah belajar terjadi perubahan pada diri seseorang menjadi lebih baik serta untuk mengembangkan pemikiran dan keberanian untuk berpendapat dan juga selain itu peserta didik bisa mendapatkan pengetahuan, keterampilan dan menanamkan mental yang baik. menurut Djameluddin & Wardana, (2019, p. 9-10) ada tiga dari tujuan belajar yaitu:

1. Untuk memperoleh pengetahuan hasil dari kegiatan belajar dapat ditandai dengan meningkatnya kemampuan berpikir seseorang. Jadi, selain memiliki pengetahuan baru, proses belajar juga akan membuat kemampuan berpikir seseorang menjadi lebih baik. Dalam hal ini, pengetahuan akan meningkatkan kemampuan berpikir seseorang, dan begitu juga sebaliknya kemampuan berpikir akan berkembang melalui ilmu pengetahuan yang dipelajari. Dengan kata lain, pengetahuan dan kemampuan berpikir merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan.
2. Menambah konsep dan keterampilan Keterampilan yang dimiliki setiap individu adalah melalui proses belajar Penanaman konsep membutuhkan keterampilan, baik itu keterampilan jasmani maupun rohani. Dalam hal ini, keterampilan jasmani adalah kemampuan individu dalam penampilan dan gerakan yang dapat diamati. Keterampilan ini berhubungan dengan hal teknis atau pengalangan. Sedangkan keterampilan rohani cenderung lebih kompleks, karena bersifat abstrak. Keterampilan ini 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 hal ini, pembentukan sikap mental peserta didik akan sangat berhubungan dengan penanaman nilai-nilai sehingga menumbuhkan kesadaran di dalam dirinya. Dalam proses menumbuhkan sikap mental, perilaku, dan pribadi anak didik, seorang guru harus melakukan pendekatan yang bijak dan

hati-hati. Guru harus bisa menjadi contoh bagi anak didik dan memiliki kecakapan dalam memberikan motivasi dan mengarahkan berpikir.

Berdasarkan hasil pemaparan dapat disimpulkan untuk tujuan belajar adalah memperoleh pengetahuan, keterampilan, pemahaman baru beserta pengalaman yang harus dikolaborasikan dengan prinsip belajar karena merupakan pedoman ketika seseorang sedang belajar.

2.1.13 Prinsip Belajar

Prinsip belajar merupakan pedoman atau aturan dasar yang berlaku ketika seseorang sedang belajar. Prinsip-prinsip ini bertujuan untuk memaksimalkan efektivitas belajar dan memastikan pemahaman yang optimal, prinsip belajar adalah prinsip-prinsip dan pedoman yang digunakan untuk mengoptimalkan proses belajar dan meningkatkan pemahaman serta retensi informasi (Mulyani & Damopolii, 2025, p. 365-366).

Prinsip-prinsip ini bisa berupa strategi, model, atau pendekatan yang dapat diterapkan oleh individu untuk mencapai hasil belajar yang lebih baik. Prinsip belajar didasarkan pada hasil penelitian psikologi pendidikan dan ilmu kognitif yang menyelidiki cara-cara terbaik agar informasi dapat dipahami, diingat, dan diterapkan secara efektif. Prinsip belajar ini mencakup berbagai aspek, termasuk motivasi, pemahaman Konsep, pengorganisasian informasi, pemanfaatan model pembelajaran yang aktif, pemberian umpan balik, dan penerapan strategi pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan individu. Prinsip-prinsip ini juga sering melibatkan interaksi sosial, kolaborasi, dan pemodelan terhadap individu yang berhasil dalam belajar. Menurut Suardi, (2022, p. 12-18) mengungkapkan bahwa ada dua prinsip belajar yaitu:

1) Prinsip kesiapan (*Readiness*)

Proses belajar dipengaruhi kesiapan peserta didik, yang dimaksud dengan kesiapan memungkinkan ialah kondisi individu yang memungkinkan ia dapat belajar. Berkenaan dengan hal itu terdapat berbagai macam taraf kesiapan belajar untuk suatu tugas khusus. Seseorang peserta didik yang belum siap untuk melaksanakan suatu tugas dalam belajar akan mengalami kesulitan atau

putus asa. Yang termasuk kesiapan ini adalah kematangan dan pertumbuhan fisik, integritas latar belakang pengalaman, hasil belajar yang baku, motivasi, persepsi dan faktor-faktor lain yang memungkinkan seseorang dapat belajar.

2) Prinsip Motivasi(*Motivation*)

Tujuan dalam belajar diperlukan untuk suatu proses yang terarah. Motivasi adalah suatu kondisi dari pelajar untuk memprakarsai kegiatan, mengatur arah kegiatan itu dan memelihara kesungguhan. Secara alami anak-anak selalu ingin tahu dan melakukan kegiatan dalam lingkungannya. Rasa ingin tahu ini didorong bukan dan bukan dihambat dengan memberikan aturan yang sama untuk semua anak.

Berdasarkan hasil pemaparan dapat disimpulkan Penerapan prinsip belajar dapat membantu meningkatkan efektivitas pembelajaran, membantu individu memahami dan mengingat informasi dengan lebih baik, serta mendorong pengembangan keterampilan kognitif dan metakognitif yang diperlukan untuk belajar secara mandiri. Dalam pengertian yang lebih sederhana, prinsip belajar adalah panduan atau aturan yang digunakan untuk memaksimalkan kesuksesan dan keberhasilan dalam memperoleh pengetahuan dan pengalaman baru oleh karena itu untuk membantu meningkatkan efektivitas pembelajar maka bisa dilihat dari jenis-jenis belajar yang pas bagi peserta didik.

2.1.14 Jenis Pembelajaran

Jenis belajar mengacu pada cara atau metode yang digunakan individu untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan pemahaman baru, Jenis belajar sangat beragam dan tidak hanya persoalan akademis dan keterampilan saja. Hal ini merupakan catatan penting karena belajar haruslah berupa kombinasi yang seimbang antara ragam-jenisnya. Jika tidak, belajar tidak akan mampu memberikan dampak perubahan positif bagi individu apalagi masyarakat dan kesejahteraan manusia pada umumnya. Menurut Qur'ani, (2023, p. 5-8) mengungkapkan bahwa ada jenis-jenis belajar diantaranya:

1) Belajar Abstrak (*Abstract Learning*)

Belajar abstrak pada dasarnya adalah belajar dengan menggunakan cara-cara

berpikir abstrak. Tujuannya adalah memperoleh pemahaman serta pemecahan yang tidak nyata. Dalam mempelajari hal-hal yang abstrak peranan akal atau rasio sangatlah penting. Begitu pula penguasaan atas prinsip-prinsip dan konsep-konsep. Termasuk dalam jenis ini, misalnya, belajar tauhid, astronomi, kosmografi, kimia, dan matematika.

2) Belajar Keterampilan (*Skill Learning*)

Belajar keterampilan merupakan proses belajar yang bertujuan memperoleh keterampilan tertentu dengan menggunakan gerakan-gerakan motorik. Dalam belajar jenis ini, proses pelatihan yang intensif dan teratur sangat diperlukan. Termasuk belajar dalam jenis ini, misalkan belajar cabang-cabang olahraga, melukis, memperbaiki benda-benda elektronik. Bentuk belajar keterampilan ini disebut juga latihan atau training.

3) Belajar Sosial (*Social Learning*)

Belajar sosial adalah belajar yang bertujuan memperoleh keterampilan dan pemahaman terhadap masalah-masalah sosial, penyesuaian terhadap nilai-nilai sosial dan sebagainya. Termasuk belajar jenis ini misalnya belajar memahami masalah keluarga, masalah penyelesaian konflik antar etnis atau antar kelompok, dan masalah-masalah lain yang bersifat sosial.

4) Belajar Pemecahan Masalah (*Problem Solvancy*)

Belajar pemecahan masalah pada dasarnya adalah belajar memperoleh keterampilan atau kemampuan memecahkan berbagai masalah secara logis dan rasional. Tujuannya adalah memperoleh kemampuan atau kecakapan kognitif guna memecahkan masalah secara tuntas. Untuk itu kemampuan individu dalam menguasai berbagai konsep, prinsip, serta generalisasi, amat diperlukan.

5) Belajar Rasional (*Rational Learning*)

Belajar rasional adalah belajar dengan menggunakan kemampuan berpikir secara logis atau sesuai dengan akal sehat. Tujuannya adalah memperoleh berbagai kecakapan menggunakan prinsip-prinsip dan konsep-konsep. Jenis belajar ini berkaitan erat dengan belajar pemecahan masalah. Dengan belajar rasional, individu diharapkan memiliki kemampuan rasional problem solving,

yaitu kemampuan memecahkan masalah dengan menggunakan pertimbangan dan strategi akal sehat, logis, dan sistematis.

6) Belajar Kebiasaan (*Habitual Learning*)

Belajar kebiasaan adalah proses pembentukan kebiasaan baru untuk perbaikan kebiasaan yang telah ada. Belajar kebiasaan, selain menggunakan perintah, keteladanan, serta pengalaman khusus, juga menggunakan hukum dan ganjaran. Tujuannya agar individu memperoleh sikap dan kebiasaan perbuatan baru yang lebih tepat dan lebih positif, dalam arti selaras dengan kebutuhan ruang dan waktu atau bersifat kontekstual.

7) Belajar Pengetahuan (*Study*)

Belajar pengetahuan dimaksudkan sebagai belajar untuk memperoleh sejumlah pemahaman, pengertian, informasi, dan sebagainya. Belajar pengetahuan juga dapat diartikan sebagai sebuah program belajar terencana untuk menguasai materi pelajaran dengan melibatkan kegiatan investigasi atau penelitian dan eksperimen. Tujuan belajar pengetahuan adalah agar individu memperoleh atau menambah informasi dan pemahaman terhadap pengetahuan tertentu, yang biasanya lebih rumit dan memerlukan kiat khusus dalam mempelajarinya, misalnya dengan menggunakan alat-alat laboratorium dan penelitian lapangan.

8) Belajar Apresiasi (*Appreciation Learning*)

Belajar apresiasi pada dasarnya adalah belajar mempertimbangkan nilai atau arti penting suatu objek. Tujuannya agar individu memperoleh dan mengembangkan kecakapan ranah rasa *effective skills*, dalam hal ini kemampuan menghargai secara tepat, arti penting objek tertentu, misalnya apresiasi sastra, apresiasi musik, dan apresiasi seni lukis. Dalam mengapresiasi mutu karya sastra, misalnya, seorang individu perlu mengetahui "hakikat keindahan" (estetika) di samping mengetahui hal-hal lain, seperti bentuk ungkapan, isi ungkapan, bahasa ungkapan, dan nilai ekspresinya.

Berdasarkan hasil pemaparan dapat disimpulkan mengenai jenis-jenis amatlah beragam dan tidak selalu persoalan akademis dan keterampilan saja. Hal ini merupakan catatan penting karena belajar haruslah berupa kombinasi yang seimbang dan beragam-jenisnya. Jika tidak, belajar tidak akan mampu memberikan

dampak perubahan positif bagi individu apalagi masyarakat dan kesejahteraan manusia pada umumnya dengan menciptakan hasil belajar yang baik.

2.1.15 Hasil Belajar

Hasil belajar merupakan buah dari proses pembelajaran baik itu dari segi pengetahuan, perubahan tingkah laku dan lain sebagainya. Hasil belajar juga merujuk pada pencapaian dan penguasaan individu terhadap pengetahuan, keterampilan, dan pemahaman setelah melalui proses pembelajaran (Haerani et al., 2024, p. 111-112). Dalam konteks pendidikan, hasil belajar adalah indikator dari sejauh mana siswa memperoleh pemahaman dan keterampilan baru yang sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ditetapkan. Hasil belajar dapat diukur melalui berbagai cara, seperti tes tulis, penugasan, proyek, presentasi, atau evaluasi langsung dari kemampuan siswa (Magdalena et al., 2023, p. 29-30). Tujuan dari mengukur hasil belajar adalah untuk membantu guru atau instruktur dalam mengevaluasi sejauh mana tujuan pembelajaran tercapai dan dalam merancang tindakan remedial atau perbaikan jika diperlukan.

Dalam menentukan hasil belajar ada beberapa indikator yang mencakup berbagai dimensi yang saling melengkapi agar penilaian dapat mencerminkan pencapaian kompetensi siswa secara menyeluruh. Pertama, dimensi kognitif menilai aspek pemikiran dan pengetahuan siswa mulai dari penguasaan fakta hingga kemampuan analisis dan penerapan (Nurhasnah et al., 2023, p. 28207). Selain itu, dimensi afektif mengukur sikap, nilai, motivasi, dan karakter siswa, yang penting dalam mencerminkan pertumbuhan emosional dan moral (Ramadhani & Ihsan, 2025, p. 139-140). Selanjutnya, dimensi psikomotorik menilai keterampilan fisik dan tindakan nyata siswa dalam menerapkan apa yang telah dipelajari, terutama dalam pembelajaran praktis (Pininggit et al. 2024, p. 119). Beberapa penelitian bahkan menyarankan perlu diperluas ke dimensi lain seperti bahasa dan kreativitas. Rohmawati & Kusmanto (2022, p. 1905) mengusulkan pentingnya memasukkan dimensi bahasa terutama pada pendidikan anak usia dini, sedangkan kreativitas dapat menjadi indikator tambahan karena mencerminkan kemampuan siswa berpikir inovatif dan menghasilkan solusi baru.

Pencapaian hasil belajar akan berbeda bagi setiap individu tergantung pada latar belakang, minat, kemampuan, dan upaya yang diberikan. Oleh karena itu, penting bagi pendidik untuk menggunakan berbagai alat evaluasi yang sesuai dan memperhatikan keragaman siswa dalam meningkatkan pencapaian hasil belajar. Menurut Pramudya et al. (2019, p. 322) mengungkapkan bahwa "hasil belajar adalah sejumlah pengalaman yang diperoleh siswa yang mencakup ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik". Belajar tidak hanya penguasaan konsep teori mata pelajaran saja, tetapi juga penguasaan kebiasaan, persepsi, kesenangan, minat-bakat, penyesuaian sosial, jenis-jenis keterampilan, cita-cita, keinginan, dan harapan. Hasil belajar juga ditentukan melalui intelektual question, emosional question dan spiritual question (IQ, EQ, SQ)".

Berdasarkan hasil pemaparan dapat disimpulkan bahwa dari proses belajar ada hasil belajar yang terdapat beberapa aspek yang tidak dapat dipisahkan satu sama lain, karena kemampuan seorang pembelajaran dari beberapa aspek di atas yang dapat mempengaruhi dirinya dan juga hasil belajar tidak dapat langsung dirasakan oleh individu tetapi harus melalui kerja sama yang baik dari setiap komponen dalam proses pembelajaran maka harus ada konsep pembelajaran yang baik untuk menciptakan hasil belajar yang efektif.

2.1.16 Konsep Pembelajaran

Konsep pembelajaran pada hakikatnya adalah kegiatan pendidik dalam membelajarkan peserta didik. Artinya bahwa belajar adalah meletakkan peserta didik dalam situasi pembelajaran sampai terjadi perubahan perilaku yang diharapkan (Faizah & Kamal, 2024, P. 471). Pembelajaran dapat terjadi dimana-mana, misalnya sekolah, keluarga, maupun masyarakat. Hal itu disebabkan karena dunia dan isinya termasuk manusia selalu berubah. Dalam (UU No. 20 tahun 2023) Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.. Menurut Djamaluddin & Wardana (2019, p. 9-10)

Proses pembelajaran dialami sepanjang hayat seorang manusia serta dapat berlaku dimanapun dan kapanpun.

Berdasarkan hasil pemaparan dapat disimpulkan bahwa pembelajaran merupakan proses interaksi dalam usaha menguasai suatu capaian atau prestasi belajar di lingkungannya, pembelajaran juga dilakukan sepanjang hayat yang diberikan oleh pendidik ke peserta didik yang dinamakan sebagai penerimaan ilmu pengetahuan.

2.1.17 Tujuan Pembelajaran

Tujuan pembelajaran merupakan salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan dalam perencanaan pembelajaran karena tujuan merupakan sesuatu yang dicapai dalam pembelajaran, tujuan pembelajaran juga bisa diartikan sebagai arah yang hendak dituju dari rangkaian aktivitas yang dilakukan dalam proses pembelajaran. Secara umum, tujuan pembelajaran merupakan arah utama yang ingin dicapai dalam proses pendidikan untuk menghasilkan perubahan perilaku, pengetahuan, keterampilan, dan sikap pada diri peserta didik.

Tujuan pembelajaran berfungsi sebagai pedoman bagi guru dalam merancang proses pembelajaran yang terarah, bermakna, dan sesuai dengan capaian pembelajaran yang diharapkan. Menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud 2020), tujuan pembelajaran adalah deskripsi kemampuan yang harus dimiliki peserta didik setelah mengikuti satu atau lebih kegiatan pembelajaran, meliputi ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik. Dengan kata lain, tujuan pembelajaran tidak hanya menekankan aspek pengetahuan semata, tetapi juga mengarah pada pengembangan keterampilan, sikap, serta karakter yang mencerminkan Profil Pelajar Pancasila. Tujuan pembelajaran yang dirumuskan secara sistematis juga memungkinkan guru untuk menyesuaikan strategi, metode, dan media pembelajaran dengan kebutuhan serta karakteristik peserta didik, sehingga proses belajar menjadi kontekstual dan berorientasi pada hasil belajar yang nyata (Kemendikbud 2020).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tujuan pembelajaran bukan sekadar rumusan hasil belajar, tetapi merupakan dasar konseptual yang

mengarahkan seluruh aktivitas pembelajaran agar selaras dengan cita-cita pendidikan nasional. Berdasarkan hasil pemaparan dapat disimpulkan bahwa tujuan dari pembelajaran yaitu sebuah upaya untuk mencapai perubahan perilaku atau kompetensi pada peserta didik dari tidak bisa menjadi bisa dari tidak tahu menjadi tahu, sehingga siswa dapat mencapai perubahan perilaku yang lebih baik. Pencapaian tujuan pembelajaran tentunya didukung dengan perangkat pembelajaran diantaranya menggunakan model pembelajaran.

2.1.18 Prinsip Pembelajaran

Prinsip merupakan sebuah kebenaran atau kepercayaan yang diterima sebagai dasar dalam berpikir atau bertindak dan Pembelajaran adalah suatu aktivitas atau proses mengajar dan belajar, maka prinsip pembelajaran yaitu sebuah kebenaran yang diterima sebagai dasar berpikir dalam proses pembelajaran. Prinsip-prinsip itu berkaitan dengan perhatian dan motivasi, keaktifan, keterlibatan langsung/pengalaman, pengulangan tantangan, balikan dan penguatan, serta perbedaan individu. Seperti yang ada dalam UU No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyatakan "Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar".

Berdasarkan hasil pemaparan dapat disimpulkan dari itu prinsip pembelajaran adalah landasan berpikir, landasan berpijak dengan harapan tujuan pembelajaran tercapai dan tumbuhnya proses pembelajaran yang dinamis dan terarah.

2.1.19 Macam-macam Model Pembelajaran

Untuk mencapai tujuan pembelajaran ada yang harus ditempuh melalui prosedur serta rencana yang sistematis dalam menyajikan bahan pembelajaran (Asrini, 2021, p. 142). Dengan kata lain untuk mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan digunakan berbagai model pembelajaran. Istilah model pembelajaran juga dapat diartikan sebagai suatu sistem pembelajaran yang digunakan oleh guru untuk membantu siswa dalam mempelajari materi pelajaran di sekolah. Pada

dasarnya model pembelajaran merupakan bentuk representasi akurat, yang memungkinkan seorang guru akan bertindak berdasarkan model itu.

Menurut Khoerunnisa et al. (2020, p. 2) mengungkapkan bahwa "model pembelajaran adalah suatu rencana atau pola yang dapat digunakan untuk membentuk kurikulum (rencana pembelajaran jangka panjang) dan merancang bahan-bahan pembelajaran di kelas atau di lapangan". Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani jangka panjang terkadang sering muncul surut perasaan jenuh baik dalam diri siswa maupun guru itu sendiri, maka dari itu untuk menghilangkan perasaan jenuh tersebut seorang guru harus memahami serta mampu mengimplementasikan berbagai macam model pembelajaran yang terdapat dalam pendidikan jasmani, tujuan utama dalam menerapkan berbagai macam model pembelajaran tersebut adalah untuk merubah suasana belajar yang tadinya monoton menjadi menyenangkan, kemudian menumbuhkan motivasi dalam belajar dan yang paling penting tidak membuat siswa merasa jenuh terhadap proses pembelajaran yang dilakukan. Dalam hal ini, pada intinya hasil dari penerapan sebuah model pembelajaran jangka panjang harus mampu meningkatkan kemampuan siswa untuk kepentingan mereka di masa depan. Di samping faktor kemampuan yang dimiliki peserta didik ada faktor lain seperti motivasi belajar, minat dan perhatian, sikap dan kebiasaan, ketuntasan, sosial ekonomi, faktor fisik dan psikis. Menurut Juniar (2020, p. 11) dalam buku yang berjudul "Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani". Mengungkapkan bahwa ada macam-macam model pembelajaran diantaranya: *Direct Interuction*, *Personalized System For Intructions*, *Cooperative learning*, *Sport EducationPeer*, *TeachingInquiry Learning* dan *Tactical Games*

Berdasarkan hasil pemaparan dapat disimpulkan dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan model pembelajaran *Project Based Learning* karena adanya konsep model pembelajaran yang baik yang mana bisa lebih membuat siswa aktif dan antusias dalam pembelajaran.

2.1.20 Konsep Model Pembelajaran *Discovery Learning*

Konsep model pembelajaran *Discovery Learning* merupakan pendekatan pembelajaran yang menekankan peran aktif peserta didik dalam menemukan sendiri

konsep, prinsip, dan pengetahuan melalui proses eksplorasi, observasi, serta analisis terhadap fenomena atau permasalahan yang dihadapi. Model ini dikembangkan berdasarkan teori belajar kognitif yang dikemukakan oleh Jerome Bruner, yang menyatakan bahwa belajar akan lebih bermakna apabila siswa diberi kesempatan untuk menemukan dan mengorganisasikan pengetahuan secara mandiri. (Rahayu, 2012) menyatakan bahwa “*Discovery Learning* dapat didefinisikan sebagai pembelajaran yang terjadi bila pelajar tidak disajikan materi dalam bentuk akhir, tetapi diharapkan mengorganisasikan sendiri”. Model ini berakar pada teori konstruktivisme yang menekankan bahwa pengetahuan tidak dapat dipindahkan secara langsung dari guru kepada siswa, melainkan harus dikonstruksi oleh siswa itu sendiri melalui pengalaman belajar yang aktif. Oleh karena itu, guru berperan sebagai fasilitator yang menyediakan rangsangan, membimbing, dan mengarahkan peserta didik dalam proses penemuan.

Penelitian yang dilakukan oleh (Handayani, 2016) menunjukkan bahwa penerapan model *Discovery Learning* dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada mata pelajaran IPS, karena siswa lebih terlibat secara aktif dan termotivasi dalam proses pembelajaran. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa siswa yang belajar dengan model ini memiliki tingkat pemahaman konsep yang lebih baik dibandingkan dengan metode konvensional. Temuan serupa diperoleh oleh (Silalahi, 2024) yang meneliti penerapan metode *Discovery Learning* dalam pembelajaran *Reading Comprehension* pada mahasiswa, di mana hasilnya menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kemampuan berpikir kritis dan pemahaman bacaan. Selain itu, penelitian (Suriadi, 2023) dalam konteks pembelajaran Bahasa Indonesia juga menemukan bahwa penerapan model *Discovery Learning* secara efektif meningkatkan hasil belajar serta mendorong peserta didik untuk lebih mandiri dan aktif dalam proses belajar.

2.1.21 Tujuan Model Pembelajaran *Discovery Learning*

Tujuan model pembelajaran *Discovery Learning* dalam mengembangkan kemampuan intelektual juga merupakan bagian dari proses pembentukan mental. Oleh sebab itu, dalam implementasi model pembelajaran *Discovery Learning* siswa

tidak hanya dituntut agar menguasai pelajaran, tapi juga bagaimana mereka dapat menggunakan potensi yang dimiliki. Menurut (Kemendikbud 2020) model pembelajaran *Discovery Learning* merupakan pendekatan yang menempatkan siswa sebagai subjek aktif dalam menemukan konsep, prinsip, atau hubungan melalui proses penyelidikan dan pemecahan masalah. Tujuan utama dari model ini adalah untuk meningkatkan pemahaman konsep secara mendalam, bukan sekadar menghafal informasi yang diberikan guru. Dalam prosesnya, siswa diajak untuk mengamati, menganalisis, dan menarik kesimpulan sendiri, sehingga mereka benar-benar memahami makna dan keterkaitan antar konsep yang dipelajari. Selain itu, *Discovery Learning* juga bertujuan untuk mengembangkan kemampuan berpikir kritis dan keterampilan pemecahan masalah melalui kegiatan identifikasi masalah, pengumpulan data, serta analisis informasi yang relevan.

2.1.22 Kelebihan Model Pembelajaran *Discovery Learning*

Ada beberapa pengajar dalam pembelajaran masih menggunakan metode ceramah, peran guru lebih aktif sebagai pemberi pengetahuan bagi peserta didik, guru dianggap sebagai sumber informasi, sedangkan peserta didik hanya sebagai subjek yang harus menerima materi pelajaran yang diberikan oleh guru (Susilo et al., 2021, p. 484). Akibatnya peserta didik memiliki banyak pengetahuan tetapi tidak pernah dilatih untuk menemukan pengetahuan dan konsep sehingga peserta didik cenderung lebih cepat bosan dalam mengikuti pelajaran, serta cepat lupa dengan materi pelajaran yang diajarkan. Masalah demikian dapat diatasi dengan cara menerapkan model *Discovery Learning* dalam kegiatan pembelajaran, karena dengan menggunakan model pembelajaran *Discovery Learning* yang pembelajarannya di fokuskan kepada siswa dapat menciptakan siswa lebih aktif dalam pembelajaran dan membuat siswa lebih bisa mengembangkan pengetahuannya dengan baik, sehingga pembelajaran tidak terasa membosankan dan peserta didik dapat mengembangkan pengetahuan secara bebas.

Dari uraian di atas dapat diketahui bahwa model *Discovery Learning* mempunyai banyak kelebihan dibandingkan dengan metode ceramah. Adapun kelebihan model pembelajaran *Discovery Learning*. Menurut (Rahayu, 2012)

menjabarkan bahwa ada beberapa kelebihan dari pembelajaran *Discovery Learning* yaitu:

- 1) Membantu siswa untuk memperbaiki dan meningkatkan keterampilan-keterampilan dan proses-proses kognitif. Usaha penemuan merupakan kunci dalam proses ini, seseorang tergantung bagaimana cara belajarnya.
- 2) Pengetahuan yang diperoleh melalui metode ini sangat pribadi dan ampuh karena menguatkan pengertian, ingatan dan transfer.
- 3) Menimbulkan rasa senang pada siswa, karena tumbuhnya rasa menyelidiki dan berhasil.
- 4) Metode ini memungkinkan siswa berkembang dengan cepat dan sesuai dengan kecepatannya sendiri.
- 5) Menyebabkan siswa mengarahkan kegiatan belajarnya sendiri dengan melibatkan akalnya dan motivasi sendiri.
- 6) Metode ini dapat membantu siswa memperkuat konsep dirinya, karena memperoleh kepercayaan bekerja sama dengan yang lainnya.
- 7) Berpusat pada siswa dan guru berperan sama-sama aktif mengeluarkan gagasanggagasan. Bahkan gurupun dapat bertindak sebagai siswa, dan sebagai peneliti di dalam situasi diskusi.
- 8) Membantu siswa menghilangkan skeptisme (keragu-raguan) karena mengarah pada kebenaran yang final dan tertentu atau pasti.
- 9) Siswa akan mengerti konsep dasar dan ide-ide lebih baik.
- 10) Membantu dan mengembangkan ingatan dan transfer kepada situasi proses belajar yang baru.
- 11) Mendorong siswa berpikir dan bekerja atas inisiatif sendiri.
- 12) Mendorong siswa berpikir intuisi dan merumuskan hipotesis sendiri.
- 13) Memberikan keputusan yang bersifat intrinsic.
- 14) Situasi proses belajar menjadi lebih terangsang.
- 15) Proses belajar meliputi sesama aspeknya siswa menuju pada pembentukan manusia seutuhnya.
- 16) Meningkatkan tingkat penghargaan pada siswa.

- 17) Kemungkinan siswa belajar dengan memanfaatkan berbagai jenis sumber belajar.
- 18) Dapat mengembangkan bakat dan kecakapan individu.

Demikian bisa di simpulkan dari hasil kelebihan dari model pembelajaran *Discovery Learning* sangat baik dalam mengembangkan potensi yang ada pada diri peserta didik yang menekan pada aspek kognitif, afektif, psikomotor secara seimbang dan membuat kemampuan diatas rata-rata dari pembelajaran yang dilakukan sehingga memberikan ruang kepada siswa dalam menyesuaikan gaya belajar mereka. Setiap pembelajaran pasti memiliki kelebihan dan kelemahan maka dari itu selain kelebihan ada juga kelemahan yang ada dalam model pembelajaran *Discovery Learning* ini.

2.1.23 Kekurangan Model Pembelajaran *Discovery Learning*

Model pembelajaran *Discovery Learning* merupakan salah satu model pembelajaran yang berpusat pada peserta didik (*student centered learning*) yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk menemukan sendiri konsep atau pengetahuan melalui proses penyelidikan, pengamatan, dan pemecahan masalah. Meskipun memiliki berbagai keunggulan dalam meningkatkan keaktifan dan kemampuan berpikir peserta didik, penerapan model *Discovery Learning* juga memiliki beberapa kelemahan yang perlu menjadi perhatian guru agar proses pembelajaran dapat berlangsung secara optimal.

Menurut Rahayu PMII Pakuan (2012), beberapa kelemahan model pembelajaran *Discovery Learning* adalah sebagai berikut.

1. Model pembelajaran ini membutuhkan waktu yang relatif lebih lama dibandingkan model pembelajaran lainnya karena peserta didik harus melalui tahapan menemukan konsep secara mandiri.
2. Tidak semua peserta didik memiliki kemampuan berpikir dan kesiapan belajar yang sama sehingga terdapat kemungkinan sebagian siswa mengalami kesulitan dalam menemukan konsep yang dipelajari.

3. Guru dituntut memiliki kemampuan yang baik dalam merancang pembelajaran, membimbing proses penemuan, serta mengelola kelas agar tujuan pembelajaran dapat tercapai.
4. Model ini kurang efektif apabila diterapkan pada kelas dengan jumlah peserta didik yang terlalu banyak karena guru akan mengalami kesulitan dalam memberikan bimbingan kepada setiap siswa.
5. Tidak semua materi pelajaran sesuai diajarkan menggunakan model *Discovery Learning*. Materi yang bersifat abstrak atau memerlukan penjelasan langsung terkadang lebih efektif disampaikan dengan model pembelajaran lain.
6. Peserta didik yang memiliki motivasi belajar rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengikuti proses pembelajaran karena model ini menuntut keaktifan, rasa ingin tahu, dan kemandirian belajar.
7. Apabila guru kurang memberikan bimbingan atau petunjuk yang memadai, peserta didik dapat mengalami miskonsepsi terhadap konsep yang sedang dipelajari.
8. Pelaksanaan model *Discovery Learning* memerlukan ketersediaan media, sumber belajar, dan fasilitas pendukung yang memadai agar proses penemuan dapat berlangsung secara efektif.

Selain itu, Susilo et al. (2021, hlm. 484) menjelaskan bahwa pembelajaran yang berpusat pada guru melalui metode ceramah memang memiliki keterbatasan dalam mengembangkan kemampuan berpikir peserta didik. Namun demikian, penerapan model *Discovery Learning* juga tidak selalu mudah dilakukan karena membutuhkan kesiapan guru, peserta didik, serta sarana pembelajaran yang memadai. Tanpa perencanaan yang baik, proses penemuan yang menjadi ciri utama model ini justru dapat menyebabkan peserta didik mengalami kebingungan dalam memahami materi pembelajaran.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran *Discovery Learning* memiliki beberapa kelemahan, di antaranya memerlukan waktu pembelajaran yang lebih lama, menuntut kesiapan guru dan peserta didik, membutuhkan fasilitas pembelajaran yang memadai, serta kurang sesuai diterapkan

pada semua materi dan kondisi kelas. Oleh karena itu, guru perlu mempertimbangkan karakteristik peserta didik, tujuan pembelajaran, materi yang diajarkan, serta kondisi lingkungan belajar sebelum menerapkan model *Discovery Learning* agar proses pembelajaran dapat berlangsung secara efektif dan mencapai tujuan yang diharapkan.

2.1.24 Sintak Model Pembelajaran *Discovery Learning*

Sintak atau tahapan dalam model pembelajaran *Discovery Learning* merupakan langkah-langkah sistematis yang dirancang untuk membantu peserta didik menemukan konsep atau pengetahuan baru secara mandiri melalui pengalaman belajar langsung. Menurut (Kemendikbud 2025), sintak *Discovery Learning* terdiri atas enam tahapan utama yaitu:

Tabel 2. 1 Tahapan Penerapan Model Pembelajaran *Discovery Learning*

Tahapan	Deskripsi
<i>Stimulation</i> (Pemberian Dorongan)	Guru menampilkan fenomena, permasalahan, atau pertanyaan yang dapat menumbuhkan rasa ingin tahu siswa terhadap topik yang akan dipelajari.
<i>Problem Statement</i> (Identifikasi Masalah)	Siswa, dengan bimbingan guru, merumuskan masalah atau pertanyaan penelitian yang akan diselidiki.
<i>Collection</i> (Pengumpulan Data)	Siswa mencari dan mengumpulkan informasi yang relevan melalui kegiatan seperti observasi, eksperimen, membaca sumber referensi, atau diskusi kelompok.
<i>Processing</i> (Pengolahan Data)	Siswa mulai mengorganisasi dan menganalisis data yang diperoleh untuk menemukan pola, hubungan, atau indikasi

	tertentu yang mengarah pada pemahaman konsep baru.
<i>Verification</i> (Pembuktian)	Kegiatan menguji kebenaran atau validitas temuan dengan membandingkan hasil analisis terhadap teori atau konsep yang telah ada.
<i>Generalization</i> (Menarik Kesimpulan)	Siswa menyimpulkan prinsip atau konsep umum berdasarkan hasil pembelajaran yang telah dilakukan.

Sumber Rustiyarso & Wijaya, (2020)

Berdasarkan hasil pemaparan dapat disimpulkan selain mengetahui tentang model pembelajaran *Discovery Learning* guru harus memahami sintak dalam model pembelajaran *Discovery Learning* agar terciptanya tahapan yang baik dalam pembelajaran.

2.2 Hasil Penelitian Relevan

Penelitian yang relevan merupakan suatu penelitian yang sudah dibuktikan kebenaran, validitas dan reabilitas untuk membandingkan yang akan diteliti oleh peneliti. Beberapa penelitian yang serupa dengan penelitian yang akan diteliti oleh peneliti diantaranya:

- a) Penelitian yang dipandang relevan dengan penelitian ini, yaitu sebuah jurnal penelitian yang dilakukan oleh Ni Nyoman Sukarini (2022) berjudul “Meningkatkan Hasil Belajar Siswa pada Materi Teknik Dasar Memegang Raket dalam Permainan Bulu Tangkis melalui Model Pembelajaran *Discovery Learning*” menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran *Discovery Learning* dapat meningkatkan hasil belajar keterampilan dasar dalam permainan bulu tangkis. Melalui tahapan pembelajaran yang menekankan pada penemuan konsep oleh siswa, aktivitas belajar menjadi lebih bermakna dan

mendorong partisipasi aktif. Hasil penelitian ini memperkuat bukti bahwa model *Discovery Learning* efektif diterapkan dalam kegiatan pembelajaran PJOK, khususnya pada materi keterampilan olahraga (Sukarini, 2022).

- b) Penelitian lainnya, yaitu penelitian yang dilakukan oleh I Gusti Ayu Ketut Suryadani dkk. (2022) yang berjudul “Perbedaan Hasil Belajar Senam Lantai Berdasarkan Model Pembelajaran Daring (*Discovery Learning vs Flipped Classroom*)” membuktikan bahwa model *Discovery Learning* memberikan hasil belajar yang lebih baik dibandingkan model *Flipped Classroom* dalam pembelajaran senam lantai secara daring. Hal ini disebabkan karena *Discovery Learning* mendorong siswa untuk lebih aktif mengeksplorasi gerakan dan menemukan sendiri prinsip-prinsip teknik senam lantai. Penelitian ini sangat relevan dengan penelitian yang dilakukan penulis karena menggunakan model pembelajaran yang sama dan materi yang sejenis, yaitu senam lantai.
- c) Penelitian yang relevan selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Raditiya Danang Wijaya dkk. (2023) berjudul “Pengaruh *Discovery Learning* Model terhadap Kemampuan Senam Dasar Siswa SMKN 3 Karawang Barat” menunjukkan bahwa penggunaan model *Discovery Learning* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan senam dasar siswa. Melalui kegiatan penemuan dan eksplorasi gerak, siswa menjadi lebih mandiri serta memahami prinsip teknik gerakan dengan lebih baik. Meskipun penelitian ini dilakukan pada jenjang SMK, hasilnya tetap relevan karena sama-sama mengkaji efektivitas model *Discovery Learning* dalam pembelajaran keterampilan senam (Wijaya et al., 2023).
- d) Penelitian lainnya, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Arif Rahman dkk. (2023) dalam penelitiannya yang berjudul “Meningkatkan Hasil Belajar PJOK pada Materi Pola Perilaku Hidup Sehat melalui Model *Discovery Learning*” menemukan bahwa penggunaan model *Discovery Learning* dapat meningkatkan hasil belajar kognitif dan afektif siswa. Melalui tahapan orientasi, identifikasi masalah, dan penemuan konsep, siswa menjadi lebih sadar pentingnya pola hidup sehat. Penelitian ini memperkuat bukti bahwa

Discovery Learning tidak hanya efektif dalam materi keterampilan fisik, tetapi juga pada materi konseptual dalam PJOK.

- e) Penelitian yang relevan selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Ayunina dkk. (2024) berjudul “Pengembangan Modul Interaktif Senam Berirama Menggunakan *Artificial Intelligence* dengan Model *Discovery Learning*” menghasilkan modul pembelajaran berbasis teknologi yang menggunakan model *Discovery Learning* untuk meningkatkan kemandirian dan motivasi siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengintegrasian model *Discovery Learning* dengan media digital mampu memperkaya pengalaman belajar siswa serta meningkatkan keterampilan motorik dalam senam berirama (Ayunina et al., 2024).

Berdasarkan kelima penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran *Discovery Learning* terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa di berbagai materi pembelajaran PJOK, baik dalam keterampilan gerak maupun aspek kognitif dan afektif. Namun demikian, masih terbatas penelitian yang secara khusus meneliti penerapan model *Discovery Learning* pada materi senam lantai di jenjang SMP kelas VII, terutama pada konteks sekolah di Tasikmalaya. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi celah tersebut dengan fokus pada “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai melalui Model Pembelajaran *Discovery Learning* pada Siswa Kelas VII B SMP Negeri 20 Tasikmalaya.”

2.3 Kerangka Konseptual

Proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peranan penting dalam membentuk kemampuan fisik, keterampilan motorik, serta sikap dan nilai-nilai sportif pada peserta didik. Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa hasil belajar siswa dalam materi senam lantai, khususnya di kelas VII B SMPN 20 Tasikmalaya, masih tergolong rendah. Permasalahan ini muncul karena sebagian besar pembelajaran masih berpusat pada guru (*teacher-centered*), di mana siswa hanya meniru gerakan tanpa memahami konsep dasar tekniknya. Akibatnya, siswa menjadi pasif dan kurang termotivasi

untuk belajar secara mandiri. Selain itu, guru cenderung menggunakan metode konvensional seperti demonstrasi satu arah, tanpa memberi ruang bagi siswa untuk mengeksplorasi gerakan atau menemukan solusi terhadap kesulitan geraknya sendiri. Kondisi ini berdampak pada rendahnya pemahaman konsep gerak serta kemampuan melakukan teknik dasar senam lantai seperti sikap lilin, guling depan, dan guling belakang dengan benar.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan model pembelajaran yang dapat mengaktifkan peran siswa dalam proses belajar sehingga mereka tidak hanya menjadi penerima informasi, tetapi juga penemu konsep. Salah satu pendekatan yang sesuai adalah model pembelajaran *Discovery Learning*, yang merupakan model pembelajaran berorientasi pada proses berpikir induktif di mana siswa secara aktif menemukan prinsip atau konsep dari hasil eksplorasi mereka sendiri. Model ini sangat relevan diterapkan pada pembelajaran senam lantai karena menekankan pengalaman langsung dalam menemukan kebenaran gerak melalui percobaan dan refleksi diri. Dalam model *Discovery Learning*, guru berperan sebagai fasilitator yang membimbing siswa melalui enam tahapan utama, yaitu: (1) *stimulation* (pemberian rangsangan), (2) *problem statement* (identifikasi masalah), (3) *data collection* (pengumpulan data), (4) *data processing* (pengolahan data), (5) *verification* (pembuktian), dan (6) *generalization* (penyimpulan). Melalui tahapan-tahapan ini, siswa dapat mengembangkan kemampuan berpikir kritis, analitis, serta mampu menemukan teknik gerak yang benar berdasarkan hasil pengamatan dan praktiknya sendiri (Kemendikbud, 2020).

Menurut Bruner, (1961), pengetahuan yang diperoleh melalui proses penemuan akan lebih bermakna karena peserta didik terlibat secara aktif dalam mengamati, mengumpulkan informasi, mengolah data, membuktikan, dan menarik kesimpulan. Dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), penerapan *Discovery Learning* sejalan dengan teori pembelajaran gerak yang dikemukakan oleh Magill & Anderson, (2021), yaitu bahwa keterampilan gerak berkembang melalui proses latihan dan pengalaman yang menghasilkan perubahan kemampuan gerak secara relatif permanen. Oleh karena itu, peserta didik perlu diberikan kesempatan untuk mengeksplorasi, mencoba, memperbaiki,

dan mengevaluasi gerakan secara mandiri agar keterampilan gerakanya berkembang secara optimal. Efektivitas model *Discovery Learning* dalam pembelajaran PJOK juga didukung oleh hasil penelitian Sarkol, et al. (2025) menunjukkan bahwa penggunaan metode *Discovery Learning* lebih efektif dibandingkan metode demonstrasi dalam meningkatkan hasil belajar sikap lilin pada senam lantai, karena siswa lebih memahami konsep gerak yang mereka temukan sendiri.

2.4 Hipotesis Tindakan

Hipotesis merupakan jawaban sementara yang oleh peneliti tetapkan untuk kemudian dapat dibuktikan kebenarannya melalui langkah-langkah ilmiah penelitian. Menurut Sugiyono (2022) Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban yang di berikan baru di dasarkan pada teori yang relevan, belum di dasarkan pada fakta-fakta empiris yang di peroleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik. Berdasarkan kerangka konseptual yang dijelaskan, dalam hipotesis tindakan diajukan sebagai berikut "Terdapat peningkatan hasil belajar Senam Lantai Menggunakan Model Pembelajaran *Discovery Learning* pada siswa kelas VII B SMPN 20 Kota Tasikmalaya".