

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Belajar

Dalam ranah pendidikan, konsep belajar dan pembelajaran menjadi fondasi utama bagi perkembangan potensi setiap manusia. Terkait hal tersebut, Makki (2024) menjelaskan bahwa belajar merupakan suatu proses yang menyebabkan individu mengalami perubahan dalam cara berinteraksi dengan lingkungannya, baik perubahan yang bersifat positif maupun negatif. Pada hakikatnya, belajar adalah proses terjadinya perubahan perilaku maupun pengetahuan pada individu sebagai akibat dari pengalaman serta interaksi dengan lingkungan. Sementara itu, pembelajaran merupakan proses yang berlangsung ketika individu secara aktif memperoleh informasi dan mengolahnya sehingga terbentuk pengetahuan atau keterampilan baru (Salsabila, 2024). Dengan begitu, belajar menjadi proses penting yang terjadi dalam kehidupan setiap orang. Proses belajar yang efektif ditandai oleh keterlibatan aktif peserta didik, adanya motivasi belajar, interaksi sosial, serta pengalaman belajar yang relevan dengan kehidupan nyata. Proses ini tidak berlangsung secara instan, melainkan melalui tahapan yang berkesinambungan, mulai dari menerima informasi, memahami, menerapkan, hingga mengevaluasi dan merefleksikan hasil belajar. Berdasarkan pemaparan tersebut, penulis menyimpulkan bahwa belajar dan pembelajaran merupakan satu kesatuan utuh yang tidak hanya berorientasi pada hasil akhir, melainkan pada kedalaman proses transformasi dinamis peserta didik dalam mengonstruksi pengetahuan serta beradaptasi dengan lingkungannya.

Keberhasilan dalam proses transformasi ilmu di dalam kelas tidak dapat dipisahkan dari penerapan prinsip-prinsip belajar yang tepat. Berkenaan dengan hal tersebut, Makki (2019, dalam Salsabila, 2024) mengemukakan bahwa prinsip belajar menekankan adanya komunikasi yang terbuka antara pendidik dan peserta didik, sehingga siswa terdorong untuk belajar secara bermakna dan bermanfaat bagi dirinya. Motivasi belajar tersebut tumbuh melalui pemberian contoh-contoh nyata serta kegiatan praktik yang disampaikan pendidik dengan menggunakan metode pembelajaran yang

menarik dan menyenangkan bagi siswa. Lebih lanjut, Salsabila (2024) menjabarkan tiga prinsip utama dalam belajar, yaitu:

1. Prinsip Perhatian dan Motivasi: Perhatian peserta didik akan muncul apabila materi pembelajaran dipersepsikan sebagai suatu kebutuhan. Ketertarikan dan perasaan senang terhadap suatu aktivitas belajar akan mendorong motivasi, yang pada akhirnya berpengaruh terhadap pencapaian hasil belajar yang optimal.
2. Prinsip Keaktifan: Belajar mencerminkan adanya aktivitas mental yang dinamis, di mana peserta didik tidak hanya menerima dan menyimpan informasi, tetapi juga mengolah serta mentransformasikannya. Keaktifan dalam belajar dapat terwujud melalui aktivitas fisik maupun aktivitas psikis.
3. Prinsip Keterlibatan Langsung atau Pengalaman: Pembelajaran akan menjadi lebih bermakna apabila peserta didik terlibat secara langsung dan memperoleh pengalaman nyata dari apa yang dipelajarinya, bukan sekadar mengetahui informasi yang disampaikan oleh pendidik.

Untuk memahami bagaimana proses perubahan perilaku dan pemahaman tersebut terjadi pada diri peserta didik, diperlukan payung teoretis yang kuat sebagai landasan pengembangannya. Teori belajar merupakan suatu kerangka konseptual yang digunakan untuk menjelaskan dan memahami proses individu dalam memperoleh pengetahuan, keterampilan, sikap, maupun perilaku baru melalui pengalaman belajar. Merujuk pada pandangan Wibowo (2020, dalam Salsabila, 2024), terdapat beberapa rumpun teori belajar yang melandasi praktik pendidikan, antara lain:

1. Teori Behaviorisme: Memandang belajar sebagai hasil dari hubungan antara rangsangan eksternal dan perilaku yang dapat diamati, di mana perubahan perilaku terjadi melalui proses pengkondisian klasik (Pavlov) dan pengkondisian operan (Skinner) dengan adanya penguatan (*reinforcement*) atau hukuman.
2. Teori Kognitif: Menekankan peran proses mental dalam belajar, salah satunya melalui teori pembelajaran sosial Albert Bandura yang menjelaskan bahwa individu belajar melalui pengamatan, peniruan, dan model peran.
3. Teori Konstruktivis: Beranggapan bahwa belajar merupakan proses aktif ketika individu membangun sendiri pengetahuan dan pemahamannya melalui interpretasi terhadap pengalaman dan informasi baru.

4. Teori Pembelajaran Sosial: Menyoroti pentingnya lingkungan sosial, di mana belajar berlangsung melalui interaksi dengan orang lain seperti kerja sama, diskusi, dan pemodelan perilaku.
5. Teori Pembelajaran Kognitif: Menegaskan bahwa belajar sangat dipengaruhi oleh proses kognitif internal seperti pengolahan informasi, memori, dan kemampuan memecahkan masalah.
6. Teori Konstruktivistik Sosial: Menggabungkan pandangan konstruktivis dan pembelajaran sosial dengan menekankan bahwa pengetahuan dibangun secara kolektif melalui interaksi sosial, refleksi, diskusi, dan kolaborasi.
7. Teori Pembelajaran Situasional: Menekankan bahwa belajar terjadi secara optimal melalui keterlibatan aktif dalam konteks sosial dan fisik yang nyata, sehingga pengetahuan diperoleh langsung dari pengalaman kontekstual.

Selain prinsip dan teori, efektivitas internalisasi pengetahuan juga ditentukan oleh komponen-komponen dasar yang membangun proses belajar itu sendiri. Menurut Salsabila (2024), unsur utama dalam belajar mencakup adanya perencanaan yang matang, termasuk penetapan tujuan belajar agar proses pembelajaran terarah, bermakna, serta didukung oleh kesiapan, situasi, dan kemampuan interpretasi pembelajar. Selain itu, belajar melibatkan proses internal yang terjadi dalam diri individu, di mana pembelajar mengembangkan pola pikir dan memperoleh pemahaman baru dari materi yang dipelajari. Selanjutnya, belajar menghasilkan capaian atau hasil belajar sebagai konsekuensi dari proses tersebut, yang kemudian menimbulkan dampak dan reaksi lanjutan terhadap perubahan pengetahuan, sikap, maupun keterampilan yang telah diperoleh.

Berdasarkan sintesis dari berbagai pemaparan mengenai prinsip, teori, dan unsur di atas, penulis menyimpulkan bahwa belajar pada hakikatnya merupakan proses komprehensif dan berkelanjutan yang melibatkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik individu melalui interaksi aktif dengan lingkungannya. Proses ini tidak dapat berdiri sendiri, melainkan bertumpu pada kesiapan internal siswa (berupa perhatian dan motivasi) serta desain eksternal yang dirancang oleh pendidik. Oleh karena itu, penulis memandang pentingnya merancang proses pembelajaran secara sistematis, adaptif, dan berpusat pada peserta didik (*student-centered*). Melalui integrasi berbagai teori belajar dan pemenuhan unsur-unsur belajar yang matang, pembelajaran tidak hanya

akan berorientasi pada pencapaian akademis semata, melainkan mampu mengoptimalkan potensi berpikir kritis serta menghasilkan perubahan perilaku yang bermakna dan berkelanjutan bagi kehidupan nyata peserta didik.

2.1.2 Hasil Belajar

Hasil belajar merupakan kemampuan yang diperoleh peserta didik setelah menjalani proses pembelajaran, yang ditandai dengan adanya perubahan perilaku serta dapat diukur melalui instrumen penilaian berupa tes yang dinyatakan dalam bentuk nilai atau angka Firdaus *et al.*, (2023). Pendapat lain menyatakan bahwa hasil belajar merupakan capaian yang diperoleh setelah individu mengikuti proses belajar dan pembelajaran, yang mencakup aspek pengetahuan, sikap, maupun keterampilan sebagai akibat dari pengalaman belajar yang telah dialami Agrifina *et al.*, (2024). Secara umum, hasil belajar dapat dimaknai sebagai perubahan perilaku yang dialami peserta didik setelah melalui proses pembelajaran yang terencana dan berkelanjutan. Perubahan tersebut tidak hanya terbatas pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga mencakup perkembangan sikap, nilai, dan keterampilan yang tercermin dalam kemampuan berpikir, bersikap, serta bertindak secara lebih efektif. Hasil belajar siswa dapat dilihat dari prestasi akademik yang diperoleh melalui evaluasi seperti tes atau ujian, serta dari keaktifan, partisipasi, dan kemampuan menerapkan materi pembelajaran dalam kegiatan belajar mengajar maupun dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, hasil belajar menjadi indikator keberhasilan proses pembelajaran yang menggambarkan sejauh mana tujuan pembelajaran telah tercapai.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa hasil belajar merupakan capaian yang diperoleh peserta didik setelah mengikuti kegiatan pembelajaran. Upaya meningkatkan hasil belajar sangat dipengaruhi oleh peran guru yang memiliki kompetensi tinggi. Kompetensi guru mencerminkan kemampuan dalam melaksanakan tugas profesionalnya, sehingga kualitas kinerja yang ditunjukkan dapat menggambarkan tingkat profesionalisme guru tersebut. Oleh karena itu, guru dituntut untuk menguasai empat kompetensi utama, yaitu kompetensi pedagogik, kepribadian, profesional, dan sosial.

Selain faktor guru, peningkatan hasil belajar juga dapat dicapai melalui penerapan model pembelajaran yang efektif dengan memanfaatkan pendekatan yang

menarik dan menyenangkan. Salah satu model yang memenuhi kriteria tersebut adalah *Problem Based Learning* (PBL), di mana peserta didik dihadapkan pada masalah nyata di lapangan seperti kesulitan mengontrol bola. Model pembelajaran yang tepat melalui sintaks PBL ini mendorong keterlibatan aktif peserta didik dalam proses pembelajaran, karena mereka dituntut untuk menganalisis, berdiskusi kelompok, dan mencoba berbagai solusi gerakan secara mandiri. Proses pemecahan masalah secara kontekstual inilah yang secara langsung mampu menumbuhkan kemampuan berpikir kritis siswa serta menciptakan pengalaman belajar fisik (*kinestetik*) yang lebih mendalam.

2.1.3 Kurikulum Merdeka Belajar

Kurikulum Merdeka dirancang untuk memberikan keleluasaan kepada satuan pendidikan dan pendidik dalam mengembangkan proses pembelajaran yang berpusat pada peserta didik, kontekstual, dan berorientasi pada penguatan kompetensi. Kurikulum Merdeka menekankan pembelajaran yang mendorong peserta didik untuk aktif membangun pengetahuan melalui pengalaman belajar yang bermakna serta mampu memecahkan permasalahan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari Kemendikbudristek, (2022). Menurut Yunita *et al*, (2023) Penerapan Kurikulum Merdeka Belajar bertujuan untuk mengembangkan kompetensi lulusan, baik pada aspek *soft skills* maupun *hard skills*, sehingga lebih siap dan selaras dengan tuntutan perkembangan zaman, serta membekali lulusan agar menjadi calon pemimpin bangsa di masa depan yang unggul dan berkarakter. Kurikulum ini dirancang secara fleksibel agar dapat menyesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan masing-masing peserta didik, sehingga mampu mengoptimalkan pencapaian hasil pembelajaran Novianto, (2023) dalam Tauhid *et al.*, (2024).

Seiring dengan perkembangan waktu, kurikulum senantiasa mengalami penyesuaian untuk menjawab kebutuhan pendidikan. Perubahan tersebut diharapkan mampu meningkatkan mutu pendidikan serta menghasilkan generasi penerus bangsa yang memiliki kualitas sumber daya manusia yang lebih unggul dan berdaya saing. Kurikulum Merdeka hadir sebagai pendekatan baru dalam sistem pendidikan Indonesia yang dirancang untuk menjadi model dalam upaya peningkatan kualitas pembelajaran. Kurikulum ini memberikan keleluasaan melalui beragam pilihan pembelajaran intrakurikuler yang disusun berdasarkan tingkat kompetensi, karakteristik peserta didik,

kondisi geografis, latar belakang budaya, serta lingkungan belajar, sehingga membantu siswa memahami materi secara lebih mendalam dan mengembangkan kemampuan belajar secara optimal Tauhid *et al.*, (2024).

Kurikulum Merdeka dirancang secara ringkas dan terfokus pada materi esensial guna mengembangkan kemampuan peserta didik sesuai dengan jenjangnya. Selain memberikan manfaat bagi peserta didik, kurikulum ini juga memudahkan pengajar melalui penyederhanaan administrasi pembelajaran. Komponen pendukungnya disusun relevan untuk memperkuat proses belajar yang menekankan interaksi, seperti pembelajaran berbasis proyek dan kolaboratif. Pembelajaran yang diawali dengan belajar mandiri mendorong siswa lebih aktif dalam mengeksplorasi dan menganalisis masalah, sehingga berkontribusi pada pengembangan karakter dan daya saing siswa Nisa, (2023) dalam Tauhid *et al.*, (2024).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa Kurikulum Merdeka merupakan kurikulum yang dirancang untuk memberikan keleluasaan kepada satuan pendidikan dan pendidik dalam menyelenggarakan pembelajaran yang berpusat pada peserta didik, kontekstual, dan berorientasi pada penguatan kompetensi. Kurikulum ini mendorong peserta didik untuk aktif membangun pengetahuan melalui pengalaman belajar yang bermakna, mengembangkan kemampuan berpikir kritis, serta memecahkan permasalahan yang dihadapi dalam proses pembelajaran.

Selain itu, Kurikulum Merdeka disusun secara fleksibel dan terfokus pada materi esensial, sehingga mampu menyesuaikan dengan kebutuhan, karakteristik, dan kemampuan peserta didik. Penerapan Kurikulum Merdeka juga mendukung pelaksanaan model pembelajaran inovatif dan interaktif, seperti *Problem Based Learning*, yang relevan untuk meningkatkan keterlibatan dan hasil belajar peserta didik, khususnya dalam pembelajaran PJOK pada jenjang sekolah dasar.

2.1.4 Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran yang memungkinkan individu mengembangkan keterampilan fisik, mental, dan sosial serta mencapai tingkat kebugaran jasmani yang optimal melalui aktivitas fisik P. S. Mustafa & Dwiyoogo, (2020). PJOK merupakan mata pelajaran yang menekankan penggunaan aktivitas fisik secara dominan, seperti berlari, berjalan, melompat, dan melempar, yang umumnya

dilaksanakan di luar ruang kelas A. F. Mustafa, (2022). Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari sistem pendidikan secara menyeluruh yang memanfaatkan aktivitas jasmani sebagai sarana untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani tidak hanya bertujuan mengembangkan aspek fisik, tetapi juga berperan dalam pengembangan aspek mental, sosial, emosional, dan intelektual peserta didik Hidayat, (2022) dalam Hidayat, (2023). Menurut Vania Aurellia Azzahra *et al.*, (2024) menyebutkan bahwa Pendidikan jasmani mencakup berbagai aspek aktivitas gerak tubuh, antara lain aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, serta pendidikan luar kelas

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani dalam konteks pembelajaran PJOK di sekolah dasar merupakan proses pembelajaran yang memanfaatkan aktivitas fisik sebagai sarana utama untuk mengembangkan kebugaran jasmani serta keterampilan fisik, mental, sosial, emosional, dan intelektual peserta didik secara terpadu. Melalui pembelajaran keterampilan permainan seperti *dribbling* bola basket, pendidikan jasmani berperan penting dalam membentuk penguasaan keterampilan gerak sekaligus mengembangkan kemampuan berpikir, kerja sama, dan sikap positif peserta didik.

2.1.5 Tujuan Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani di Indonesia bertujuan untuk mewujudkan keselarasan antara perkembangan jasmani dan rohani sebagai upaya membentuk manusia Indonesia yang sehat secara fisik dan mental, serta diselenggarakan pada seluruh jenjang dan jenis pendidikan (Putri & Sutarjo, 2024) Menurut Syafruddin, (2024) tujuan utama pendidikan jasmani bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik, menumbuhkan minat dan kesenangan terhadap aktivitas olahraga, serta mendorong penerapan pola hidup aktif dan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan berbagai pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa tujuan pendidikan jasmani adalah mengimplementasikan hakikat pendidikan jasmani ke dalam capaian pembelajaran yang nyata. Pendidikan jasmani tidak hanya berorientasi pada peningkatan kebugaran jasmani dan keterampilan motorik, tetapi juga berperan dalam pembentukan sikap positif, kemampuan sosial, serta kepribadian peserta didik yang seimbang.

2.1.6 Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran yang dirancang untuk mengembangkan peserta didik secara menyeluruh melalui aktivitas jasmani yang terencana dan berkesinambungan. Pembelajaran PJOK tidak hanya berorientasi pada peningkatan kemampuan fisik dan keterampilan motorik, tetapi juga berperan dalam pengembangan aspek kognitif dan afektif peserta didik, seperti pemahaman konsep gerak, sikap sportif, kerja sama, dan pembentukan perilaku hidup sehat. Menurut Freeman (2001, h.5) dalam Vania Aurellia Azzahra *et al.* (2024), pendidikan jasmani dapat diklasifikasikan ke dalam tiga kelompok utama. Pertama, pendidikan jasmani dilaksanakan melalui aktivitas fisik sebagai media pembelajaran. Kedua, aktivitas jasmani pada umumnya mencakup gerak motorik kasar (gross motor skills). Ketiga, manfaat pendidikan jasmani tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga mencakup pengembangan aspek nonfisik, seperti kemampuan intelektual, sosial, dan afektif peserta didik.

Pembelajaran pendidikan jasmani pada dasarnya dirancang untuk mencakup spektrum gerak yang luas demi menunjang perkembangan anak secara menyeluruh. Hal ini sejalan dengan pandangan Vania Aurellia Azzahra *et al.* (2024) yang menyatakan bahwa ruang lingkup pendidikan jasmani meliputi berbagai bentuk aktivitas gerak, antara lain aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, serta pendidikan luar kelas. Keberagaman aktivitas tersebut menjadikan pembelajaran PJOK sebagai pengalaman belajar yang komprehensif, yang tidak hanya bertujuan meningkatkan keterampilan motorik dan kebugaran jasmani, tetapi juga membentuk sikap, memperkaya pengetahuan, serta menumbuhkan keterampilan hidup sehat, sehingga berdampak pada peningkatan hasil belajar peserta didik.

Prinsip pendidikan jasmani merupakan landasan yang menjadi acuan dalam perencanaan dan pelaksanaan program pembelajaran pendidikan jasmani. Proses pembelajaran pendidikan jasmani menitikberatkan pada pemberian pengalaman belajar melalui aktivitas fisik, permainan, dan olahraga yang dirancang untuk mengembangkan aspek fisik, psikomotor, kognitif, serta afektif peserta didik. Oleh karena itu, agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal, pelaksanaan pendidikan jasmani perlu didasarkan pada prinsip-prinsip pembelajaran yang selaras dengan karakteristik peserta

didik serta hakikat aktivitas jasmani. Menurut (Indahwati et al., 2025), proses pembelajaran pendidikan jasmani didasarkan pada sejumlah prinsip yang saling berkaitan dalam menunjang ketercapaian tujuan pembelajaran. Salah satu prinsip tersebut adalah pembelajaran yang berpusat pada guru, di mana guru memegang peran utama sebagai pengendali jalannya pembelajaran, sementara peserta didik lebih berperan sebagai penerima materi. Dalam pendekatan ini, guru menjadi subjek pembelajaran dan peserta didik diposisikan sebagai objek yang mengikuti arahan selama proses belajar mengajar berlangsung.

Selain itu, terdapat prinsip pembelajaran yang berpusat pada peserta didik, yang menempatkan siswa sebagai fokus utama dalam kegiatan pembelajaran (Purwanto, n.d.-b). Prinsip ini mendorong keterlibatan aktif peserta didik melalui pengalaman belajar langsung, sehingga siswa tidak hanya menerima informasi, tetapi juga berpartisipasi secara aktif dalam memahami dan mempraktikkan materi pembelajaran.

Prinsip berikutnya adalah pembelajaran yang berpusat pada bahan ajar, di mana materi pembelajaran dijadikan sebagai landasan utama dalam penyusunan metode dan strategi pembelajaran (Purwanto, n.d.-a). Bahan ajar yang disusun secara tidak sistematis atau tidak sesuai dengan tingkat perkembangan peserta didik dapat menghambat proses pemahaman, sedangkan bahan ajar yang terstruktur dengan baik dan relevan akan mempermudah siswa dalam menyerap materi yang diajarkan.

Prinsip lainnya yang tidak kalah penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani adalah prinsip metode praktik. Prinsip ini menekankan bahwa penguasaan keterampilan gerak merupakan inti dari pembelajaran pendidikan jasmani. Metode praktik dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat dilaksanakan dengan memperhatikan alokasi waktu latihan maupun penguasaan materi, sehingga peserta didik memperoleh pengalaman belajar yang optimal melalui aktivitas fisik secara langsung Purwanto, n.d.-c(2024).

2.1.7 Karakteristik Peserta Didik Kelas VI

Peserta didik sekolah dasar berada pada fase perkembangan yang ditandai dengan pertumbuhan fisik, motorik, kognitif, serta sosial-emosional yang berlangsung secara bertahap. Pada rentang usia sekolah dasar, peserta didik memiliki karakteristik senang bergerak, bermain, dan belajar melalui pengalaman langsung. Kondisi tersebut

menjadikan pembelajaran yang melibatkan aktivitas fisik dan interaksi sosial sangat sesuai untuk diterapkan pada jenjang ini.

Motorik diartikan sebagai perkembangan dari unsur kematangan pengendalian gerak tubuh dan otak sebagai pusat gerak Jumesam & Hariadi, (2020) dalam Siswanto, M.E Winarno, Sapto Adi, (2022). Ditinjau dari aspek fisik dan motorik, peserta didik sekolah dasar mengalami perkembangan kemampuan gerak dasar dan koordinasi tubuh yang semakin baik. Pada anak usia 11–12 tahun (khususnya kelas VI), karakteristik motorik mereka telah mencapai tingkat kematangan yang lebih tinggi dan berada pada fase gerak spesifik (*specialized movement phase*). Pada fase ini, anak tidak hanya mampu melakukan gerak dasar (lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif), tetapi juga mampu mengombinasikannya ke dalam keterampilan olahraga yang lebih kompleks, seperti melakukan *dribbling* sambil berlari atau mengubah arah secara cepat. Mereka memiliki kebutuhan tinggi untuk melakukan aktivitas gerak seperti berlari, melompat, dan memanipulasi benda, sehingga pembelajaran PJOK menjadi sarana penting dalam mengembangkan keterampilan motorik dan kebugaran jasmani.

Secara lebih spesifik, karakteristik motorik anak usia 11–12 tahun ditandai dengan peningkatan kekuatan otot, kecepatan reaksi, kelenturan, dan koordinasi neuromuskular yang lebih matang, terutama koordinasi mata-tangan-kaki yang krusial dalam mengontrol bola. Namun, pada usia ini juga terjadi *growth spurt* (pacu tumbuh) yang terkadang membuat keseimbangan tubuh anak sedikit terganggu karena pertumbuhan tulang lebih cepat daripada otot. Selain itu, terdapat perbedaan karakteristik motorik berbasis gender yang mulai nampak jelas; anak laki-laki pada usia ini umumnya menunjukkan keunggulan pada aspek kekuatan otot dan daya ledak yang mendukung aktivitas manipulatif bervolume tinggi, sedangkan anak perempuan cenderung lebih unggul pada aspek kelenturan dan keseimbangan, namun seringkali mengalami penurunan motivasi gerak jika dihadapkan pada model pembelajaran yang kompetitif secara monoton.

Dari aspek kognitif, peserta didik kelas VI sekolah dasar berada pada tahap operasional konkret menuju operasional formal. Pada tahap ini, peserta didik mulai mampu berpikir logis terhadap situasi nyata, memahami hubungan sebab akibat, serta memecahkan permasalahan sederhana yang bersifat kontekstual. Menurut teori perkembangan kognitif Piaget dalam Barus *et al.*, (2023), perkembangan kognitif anak

terbagi ke dalam empat tahapan, yaitu tahap sensorimotor, praoperasional, operasional konkret, dan operasional formal. Anak usia 6–12 tahun berada pada tahap operasional konkret, di mana mereka telah mampu mengembangkan kemampuan berpikir logis terhadap objek dan situasi nyata, seperti mempertahankan konsep, mengelompokkan, mengurutkan, serta memahami konsep bilangan. Selanjutnya, pada tahap operasional formal yang umumnya dialami anak usia 11–15 tahun, kemampuan penalaran logis dan berpikir abstrak mulai berkembang. Dalam konteks pendidikan di Indonesia, tahap operasional formal umumnya dimulai ketika peserta didik memasuki jenjang sekolah menengah pertama (SMP). (Susilo et al (2024), n.d.) pembelajaran tentunya membutuhkan model pembelajaran yang inovatif yang terlihat menarik, kreatif, tidak monoton, dan pastinya menyenangkan, agar materi pembelajaran yang diberikan guru dapat diterima oleh siswa. Oleh karena itu, proses pembelajaran perlu dirancang dengan menghadirkan permasalahan yang nyata dan mudah dipahami agar dapat mendorong keterlibatan berpikir peserta didik.

Ditinjau dari aspek sosial dan emosional, peserta didik sekolah dasar mulai menunjukkan kemampuan bekerja sama, berinteraksi dengan teman sebaya, serta belajar mengendalikan emosi. Pembelajaran yang dilakukan secara berkelompok dapat membantu peserta didik mengembangkan sikap sportif, tanggung jawab, dan rasa percaya diri.

2.1.8 Model Pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL)

Problem Based Learning (PBL) dipandang sebagai salah satu model pembelajaran inovatif yang menempatkan peserta didik sebagai pusat proses belajar. Model ini berlandaskan prinsip pembelajaran orang dewasa dan menekankan kemandirian belajar, sehingga mampu menumbuhkan keterampilan belajar berkelanjutan. Dalam penerapannya, guru berperan mengarahkan kegiatan belajar pada permasalahan yang aktual, relevan, dan realistis. Pembelajaran yang berorientasi pada peserta didik ini mendorong berkembangnya kemampuan pemecahan masalah serta kemandirian belajar yang sangat dibutuhkan untuk menghadapi tantangan kehidupan dan dunia kerja di tengah lingkungan yang semakin kompleks. Menurut (Syamsidah & Suryani (2023), n.d.) *Problem Based Learning* merupakan model pembelajaran yang menempatkan peserta didik pada situasi bermasalah untuk diselesaikan secara mandiri

dengan memanfaatkan pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki. Melalui proses tersebut, siswa dilatih untuk mengembangkan kemampuan inkuiri, meningkatkan keterampilan berpikir kritis, serta membangun kecakapan dalam memecahkan masalah secara sistematis.

Model pembelajaran *Problem Based Learning* merupakan pendekatan pembelajaran yang dimulai dari penyajian permasalahan nyata yang ditemui dalam suatu lingkungan atau konteks pekerjaan. Melalui permasalahan tersebut, peserta didik secara mandiri mengumpulkan, mengolah, dan mengintegrasikan pengetahuan baru yang dikembangkan selama proses pembelajaran Ariyani *et al.*, (2021). Model ini juga berfokus pada keaktifan siswa dalam memecahkan permasalahan Winoto & Prasetyo, (2020) dalam Ariyani *et al.*, (2021). Peserta didik tidak lagi menerima materi pembelajaran secara satu arah sebagaimana pada pembelajaran konvensional. Melalui penerapan model *Problem Based Learning*, proses pembelajaran diharapkan berlangsung secara alami melalui aktivitas siswa yang berfokus pada penguatan kemampuan pemecahan masalah dan peningkatan kemandirian belajar. Menurut Nopia 2016 dalam Prasetyo *et al.*, (2020) menyatakan bahwa model *Problem Based Learning* berpengaruh terhadap kemampuan berpikir kritis siswa sekolah dasar.

Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *Problem Based Learning* (PBL) merupakan model pembelajaran inovatif yang menciptakan suasana belajar aktif, mendorong keterlibatan peserta didik, serta melatih kemampuan berpikir kritis melalui pembelajaran yang diawali dengan penyajian suatu permasalahan sebagai fokus kegiatan belajar.

2.1.9 Sintaks Model Pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL)

Problem Based Learning (PBL) merupakan model pembelajaran yang menempatkan peserta didik sebagai pusat proses belajar dengan menjadikan masalah nyata dan kontekstual sebagai titik awal pembelajaran. Dalam model ini, siswa tidak sekadar menerima informasi secara pasif, melainkan didorong untuk secara aktif mengidentifikasi permasalahan, merumuskan alternatif solusi, serta mengintegrasikan pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki untuk menyelesaikan masalah tersebut. Proses pembelajaran berlangsung secara alamiah melalui kegiatan penyelidikan, diskusi, dan refleksi, sehingga siswa terbiasa belajar secara mandiri maupun kolaboratif.

Menurut Sugiyanto 2010 dalam Pratiwi & Setyaningtyas, (2020) langkah-langkah model pembelajaran *Problem Based Learning* sebagai berikut:

1. Mengorientasikan masalah dengan membentuk kelompok yang terdiri dari 4-5 peserta didik.
2. Mengorganisasikan peserta didik dengan membimbing melaksanakan analisis kasus.
3. Mengumpulkan sumber sebagai bahan untuk menyelesaikan kasus.
4. Mengembangkan dan menyajikan hasil diskusi dalam bentuk diskusi ataupun presentasi.
5. Analisis dan evaluassi proses dan hasil dari pemecahan kasus.

Adapun Menurut Shofiyah et al (2023), n.d. Ciri-ciri dan *Problem Based Learning* (PBL) adalah sebagai berikut :

Problem Based Learning berorientasi pada pendekatan interdisipliner, di mana pemecahan masalah tidak hanya bertumpu pada satu mata pelajaran, tetapi melibatkan berbagai bidang ilmu secara terpadu. Model ini menekankan penyelidikan autentik melalui analisis informasi, eksperimen apabila diperlukan, penarikan kesimpulan, dan perumusan solusi terhadap permasalahan nyata. Proses pembelajaran dalam PBL juga menghasilkan produk atau karya nyata sebagai bentuk solusi, seperti laporan, model, atau media lain yang dapat dikomunikasikan kepada pihak terkait. Selain itu, PBL mengutamakan kolaborasi, dengan siswa bekerja sama dalam kelompok kecil atau berpasangan, sehingga mampu meningkatkan motivasi belajar, keterampilan sosial, serta kemampuan berdiskusi dan berbagi gagasan secara efektif.

Sintaks dalam PBL secara umum adalah sebagai berikut:

Tabel 2. 1 Sintak model pembelajaran *problem based learning*

Fase atau Tahap	Perilaku Guru
Fase 1 Mengorientasikan siswa pada masalah	Guru menginformasikan tujuan-tujuan pembelajaran, mendiskripsikan kebutuhan-kebutuhan logistik penting, dan memotivasi agar terlibat dalam kegiatan pemecahan masalah yang mereka pilih sendiri.

Fase 2 Mengorganisasikan siswa untuk belajar	Guru membantu siswa menentukan dan mengatur tugas-tugas belajar yang berhubungan dengan masalah itu.
Fase 3 Membantu penyelidikan mandiri dan kelompok	Guru mendorong siswa mengumpulkan informasi yang sesuai, melaksanakan eksperimen, mencari penjelasan dan solusi.
Fase 4 Mengembangkan dan menyajikan hasil karya serta memamerkannya	Guru membantu siswa dalam merencanakan dan menyiapkan hasil karya siswa yang sesuai seperti laporan
Fase 5 Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah.	Guru membantu siswa melakukan refleksi atau penyelidikan dan proses-proses yang mereka gunakan.

Sumber : Shofiyah *et al.*, (2018)

2.1.10 Kelebihan Dan Kekurangan Model Pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL)

Setiap model pembelajaran biasanya memiliki kelebihan dan kelemahannya masing masing. Menurut Tyas, R (2017) kelebihan model pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) sebagai berikut :

Problem Based Learning (PBL) mampu meningkatkan kemampuan berpikir kritis peserta didik, menumbuhkan sikap inisiatif, memperkuat motivasi belajar dari dalam diri, serta mengembangkan hubungan interpersonal melalui kegiatan kerja kelompok. Melalui penerapan PBL, proses pembelajaran menjadi lebih bermakna karena siswa dilatih untuk memecahkan masalah secara nyata, sehingga pengetahuan yang diperoleh dapat langsung diterapkan. Model ini juga mendorong kemandirian dan kebebasan belajar siswa dalam mengelola proses belajarnya. Selain itu, aktivitas pemecahan masalah membantu siswa mengonstruksi pengetahuan baru, menumbuhkan rasa tanggung jawab terhadap pembelajaran, serta membiasakan siswa melakukan evaluasi terhadap proses maupun hasil belajar yang telah dicapai.

Pendapat lain menurut Rakhmawati, (2021) Pembelajaran berbasis masalah (*Problem Based Learning*) melatih peserta didik untuk mengembangkan keterampilan abad ke-21 yang dikenal sebagai 4C, yaitu kemampuan berpikir kreatif, berpikir kritis dan memecahkan masalah, berkomunikasi secara efektif, serta bekerja sama atau berkolaborasi dalam kelompok. Melalui proses pembelajaran yang berpusat pada masalah nyata, peserta didik didorong untuk aktif mengeksplorasi ide, menganalisis permasalahan, menyampaikan gagasan, dan berinteraksi dengan orang lain guna mencapai solusi yang optimal.

Disamping kelebihan model pembelajarn juga mempunyai kelemahan, model pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) kelemahannya. Menurut Husnul Hotimah, (2020) Kelemahan model pembelaaran *Problem Based Learning* (PBL) adalah sebagai berikut :

- (1) Apabila siswa tidak memiliki motivasi atau minat serta memandang masalah yang dihadapi terlalu sulit untuk diselesaikan, mereka cenderung enggan mencoba memecahkannya.
- (2) Selain itu, sebagian siswa beranggapan bahwa tanpa pemahaman materi yang memadai, mereka tidak perlu memecahkan masalah yang diberikan, sehingga siswa hanya mempelajari hal-hal yang dianggap penting atau diminati saja.

Adapun pendapat lain yang menyatakan Apabila siswa mengalami kegagalan, memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah, serta minat belajar yang kurang, mereka cenderung enggan untuk mencoba kembali. Selain itu, penerapan *Problem Based Learning* (PBL) memerlukan waktu yang relatif panjang untuk persiapan dan proses pemahaman. Kurangnya pemahaman siswa mengenai tujuan dan makna dari masalah yang dipecahkan juga dapat menurunkan motivasi belajar. Di sisi lain, tidak semua pendidik memiliki kemampuan yang memadai untuk membimbing peserta didik secara efektif hingga mencapai pemecahan masalah yang optimal Rakhmawati, (2021).

2.1.11 Dribbling Bola Basket

Dalam permainan bola basket, penguasaan teknik dasar menjadi faktor penentu efektivitas permainan baik secara individu maupun tim. Berkenaan dengan hal tersebut, menggiring bola atau *dribbling* merupakan salah satu keterampilan teknis yang sangat krusial. *Dribbling* berfungsi untuk memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lain di

area permainan tanpa kehilangan penguasaan terhadap bola Wayan *et al.*, (2025). Sejalan dengan hal itu, Wissel (2022) mengartikan *dribble* sebagai salah satu cara utama dalam membawa bola.

Pada usia dini, pengembangan keterampilan dasar menjadi hal yang penting karena berperan sebagai fondasi bagi peningkatan keterampilan lainnya dalam permainan bola basket. Oleh sebab itu, latihan *dribbling* yang terstruktur dan sistematis diperlukan untuk mendukung perkembangan keterampilan peserta didik secara optimal. Lebih lanjut, Wayan *et al.* (2025) menyebutkan bahwa pada usia dini, perkembangan motorik dan kognitif anak berada pada fase emas (*golden age*), sehingga pembelajaran keterampilan dasar seperti *dribbling* menjadi lebih efektif dan memberikan dampak jangka panjang. Oleh karena itu, pembelajaran keterampilan menggiring bola perlu dirancang secara sistematis, bertahap, serta disesuaikan dengan tingkat perkembangan fisik dan psikologis peserta didik.

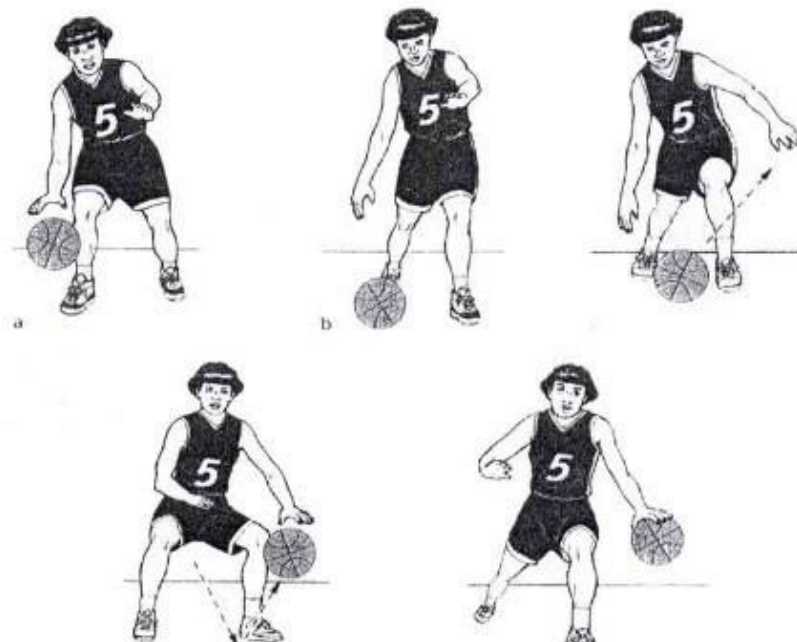
Untuk menunjang efektivitas gerakan menggiring bola di lapangan, performa seorang anak tidak hanya ditentukan oleh pemahaman teknik semata, melainkan juga kapasitas fisik yang memadai. Guna mendukung penguasaan teknik dasar *dribbling*, pemain perlu memiliki kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang terdiri dari berbagai komponen yang saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan, baik dalam proses peningkatan maupun pemeliharannya. Unsur-unsur kondisi fisik tersebut meliputi kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelentukan, daya tahan, dan koordinasi Wicaksono *et al.*, (2021).

Penerapan strategi pembelajaran yang tepat di lapangan tidak hanya berfokus pada pengulangan gerakan mekanis, melainkan juga pada bagaimana menciptakan suasana belajar yang kondusif dan interaktif. Sejalan dengan hal tersebut, menurut Sumarno (2020), dalam Agus *et al.*, (2025), penerapan bentuk latihan berbasis permainan, seperti *dribble tag* dan *zig-zag race*, dapat meningkatkan koordinasi mata dan tangan, kelincahan, serta keseimbangan peserta didik dalam melakukan *dribbling*. Selain itu, pendekatan latihan yang bersifat menyenangkan mampu mengurangi tingkat kecemasan peserta didik dalam mempelajari keterampilan baru.

Guna menghindari terjadinya kesalahan mekanis (biomekanika) saat melakukan aktivitas di lapangan, peserta didik harus memahami struktur gerakan dasar secara runtut.

Menurut Kusmahendra dan Zaitun (2024), tahapan pelaksanaan keterampilan *dribbling* yang benar meliputi:

1. Teknik menggiring bola basket diawali dengan memegang bola secara rileks menggunakan kedua tangan, di mana posisi tangan kanan berada di atas bola dan tangan kiri menyangga di bawahnya.
2. Sikap berdiri dilakukan dengan menempatkan kaki kiri sedikit di depan kaki kanan dengan posisi tubuh condong ke depan mulai dari pinggang.
3. Pelaksanaan *dribble* dilakukan dengan memantulkan bola menggunakan jari-jari tangan yang dibantu oleh fleksibilitas pergelangan tangan, bukan dengan memukulnya menggunakan telapak tangan.
4. Dalam proses ini, lengan bergerak secara sinkron dan pemain perlu "menjinakkan" bola dengan cara mengikuti arah pantulan ke atas sejenak sebelum menekannya kembali ke bawah.
5. Gerakan menggiring bola ini sebaiknya dilakukan dengan posisi bola yang rendah untuk menjaga kontrol dan keamanan bola.



Gambar 2.1 Gerakan *Dribbling* Bola Basket Pada Anak Usia Dini

Sumber: (Paragram.id, 2024)

Berdasarkan komparasi teori, pemenuhan komponen fisik, serta runtunan taktis gerak yang telah diuraikan, penulis menyimpulkan bahwa *dribbling* merupakan teknik

dasar yang sangat vital dalam permainan bola basket karena berfungsi sebagai sarana utama untuk menguasai dan mengendalikan bola secara dinamis. Penguasaan *dribbling* yang baik memungkinkan peserta didik untuk bergerak lebih efektif, membuka peluang serangan, serta meningkatkan kepercayaan diri dalam bermain.

Oleh karena itu, penulis memandang bahwa proses pembelajaran *dribbling* pada tingkat sekolah dasar harus dirancang melalui pendekatan yang konkret, bertahap, dan menyenangkan (seperti modifikasi permainan). Melalui integrasi visualisasi media yang jelas (berupa gambar atau animasi teknik) serta pemenuhan kondisi fisik yang terencana, proses pembelajaran ini tidak hanya akan meningkatkan kompetensi kinestetik sepak bola/basket anak, melainkan juga mampu mengoptimalkan perkembangan motorik, kognitif, dan sosial peserta didik secara menyeluruh.

2.1.12 Tujuan *Dribbling* Permainan Bola Basket

Tujuan *dribble* adalah mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, ataupun memperlambat tempo permainan. Dengan memiliki kemampuan *dribble* yang baik, pemain akan lebih leluasa memainkan peranannya di lapangan. Pemain akan lebih mudah mengatur irama permainan, mengarahkan bola ke segala arah, dan melewati pemain lawan guna membangun serangan Helmi (2022), n.d.

Dalam konteks pembelajaran PJOK, khususnya pada peserta didik usia sekolah dasar, kemampuan *dribble* menjadi keterampilan dasar yang sangat penting karena berperan sebagai fondasi bagi penguasaan teknik permainan bola basket lainnya. Penguasaan *dribble* yang baik tidak hanya mendukung performa bermain, tetapi juga membantu mengembangkan koordinasi gerak, kelincahan, dan kepercayaan diri peserta didik selama proses pembelajaran.

2.1.13 Prinsip-prinsip *Dribbling* Bola Basket

Dribbling merupakan gerakan menggiring bola dalam permainan bola basket yang memiliki peran sangat penting dalam menunjang jalannya permainan. Penguasaan *dribbling* yang baik akan mempermudah pemain dalam mengontrol permainan maupun membangun serangan. Melalui *dribbling*, pemain dapat mengatur tempo permainan, melakukan penetrasi ke area pertahanan lawan secara cepat dan terarah, serta

menciptakan peluang untuk mencetak angka Sugito, 2013 dalam Wicaksono et al, (2021).

Keberhasilan *dribbling* sangat ditentukan oleh penerapan prinsip-prinsip dasar yang benar, sehingga gerakan dapat dilakukan secara efektif, efisien, dan aman, khususnya dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar.

Menurut Lukyani&Agustina (2020) dalam Wayan *et al.*, (2025) terdapat tahap menggiring bola :

- (1) Kontrol Jari-Jari Tangan Pengendalian jari-jari tangan merupakan aspek dasar yang harus dikuasai sejak sikap awal memegang bola basket. *Dribbling* dilakukan dengan pengendalian jari-jari tangan agar pantulan bola tetap stabil dan mudah dikontrol.
- (2) Mempertahankan Posisi Tubuh Rendah Keseimbangan tidak hanya diterapkan pada bola, tetapi juga pada posisi tubuh. Pemain perlu menjaga posisi tubuh tetap rendah dengan lutut ditekuk untuk mempertahankan keseimbangan dan kelincahan gerak.
- (3) Posisi Kepala Tegak Meskipun tubuh berada dalam posisi rendah, kepala harus tetap tegak.
- (4) Penggunaan Kedua Tangan Secara Bergantian *dribbling* sebaiknya dilakukan dengan memanfaatkan kedua tangan secara bergantian. Kombinasi penggunaan tangan kanan dan kiri akan mempermudah pemain dalam menyerang, meningkatkan fleksibilitas gerak, serta mengecoh pertahanan lawan.
- (5) Perlindungan Bola. Saat melakukan *dribbling*, pemain berada dalam kondisi rentan terhadap upaya perebutan bola oleh lawan. Oleh karena itu, perlindungan bola menjadi prinsip penting dengan memposisikan tubuh sebagai penghalang antara bola dan lawan agar penguasaan bola tetap terjaga.

Penerapan prinsip-prinsip *dribbling* pada jenjang sekolah dasar harus disesuaikan dengan tahap perkembangan fisik dan kognitif peserta didik. Anak usia sekolah dasar berada pada tahap operasional konkret, sehingga pembelajaran *dribbling* perlu dikemas melalui aktivitas sederhana, kontekstual, dan menyenangkan

2.1.14 Kesalahan Yang Sering Terjadi Dalam Gerakan *Dribbling*

Dalam proses pembelajaran di lapangan, selain memahami prosedur gerakan yang benar, mengidentifikasi bentuk-bentuk kesalahan mekanis juga menjadi aspek krusial bagi pendidik untuk melakukan evaluasi. Menurut Wissel (2022), kegagalan

peserta didik dalam menguasai teknik *dribbling* secara efektif umumnya disebabkan oleh beberapa kesalahan mendasar yang sering berulang. Kesalahan-kesalahan tersebut antara lain:

1. Memukul Bola dengan Telapak Tangan (*Slapping the Ball*): Peserta didik sering kali memantulkan bola dengan cara menampar atau memukul menggunakan telapak tangan yang kaku. Gerakan yang benar seharusnya adalah mendorong bola menggunakan bantalan jari-jari tangan yang fleksibel dengan memanfaatkan gerakan koordinasi pergelangan tangan.
2. Pandangan Fokus pada Bola (*Looking at the Ball*): Kecenderungan anak usia dini adalah selalu menatap bola saat menggiring. Hal ini merupakan kesalahan karena menghambat kesadaran ruang (*spatial awareness*) anak di lapangan, sehingga mereka tidak bisa melihat posisi teman, lawan, maupun target pergerakan.
3. Posisi Tubuh Terlalu Tegak (*Upright Stance*): Banyak peserta didik melakukan *dribbling* dengan lutut dan pinggang yang lurus (tidak menekuk). Posisi tubuh yang terlalu tegak ini membuat titik berat badan menjadi tinggi, sehingga anak mudah kehilangan keseimbangan dan bola menjadi sangat rentan direbut oleh lawan.
4. Pantulan Bola Terlalu Tinggi (*High Dribble Uncontrolled*): Kesalahan lain yang sering dijumpai adalah memantulkan bola melebihi tinggi dada atau bahkan setinggi bahu tanpa kontrol yang matang. Pantulan yang terlalu tinggi ini membuat jarak tempuh bola menjadi lama dan mengurangi tingkat kendali tangan terhadap bola.

Berdasarkan komparasi teori, pemenuhan komponen fisik, runtunan taktis gerak, serta identifikasi kesalahan yang telah diuraikan, penulis menyimpulkan bahwa *dribbling* merupakan teknik dasar yang sangat vital dalam permainan bola basket karena berfungsi sebagai sarana utama untuk menguasai dan mengendalikan bola secara dinamis. Penguasaan *dribbling* yang baik memungkinkan peserta didik untuk bergerak lebih efektif, membuka peluang serangan, serta meningkatkan kepercayaan diri dalam bermain.

Oleh karena itu, penulis memandang bahwa proses pembelajaran *dribbling* pada tingkat sekolah dasar harus dirancang melalui pendekatan yang konkret, bertahap, menyenangkan (seperti modifikasi permainan), serta bersifat korektif terhadap

kesalahan-kesalahan mekanis mendasar. Melalui integrasi visualisasi media yang jelas, pemahaman mengenai batas-batas kesalahan gerak, serta pemenuhan kondisi fisik yang terencana, proses pembelajaran ini tidak hanya akan meningkatkan kompetensi kinestetik anak, melainkan juga mampu mengoptimalkan perkembangan motorik, kognitif, dan sosial peserta didik secara menyeluruh.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Dharma Hita, Dewi, dan Pambayu (2024) mengkaji efektivitas model pembelajaran berbasis masalah dalam meningkatkan kemampuan gerak passing pada permainan bola basket. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan *Problem Based Learning* (PBL) mampu meningkatkan keterampilan motorik peserta didik secara signifikan dibandingkan pembelajaran konvensional. Temuan ini relevan dengan penelitian yang akan dilakukan karena menunjukkan bahwa PBL efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar bola basket, sehingga secara konseptual dapat diterapkan pula pada keterampilan *dribbling* yang sama-sama menuntut koordinasi, pengambilan keputusan, dan pemecahan masalah dalam situasi permainan. Persamaan penelitian tersebut, dengan penelitian ini adalah terletak dari model pembelajaran yang digunakan. Perbedaannya terletak pada fokus keterampilan, di mana penelitian tersebut menitikberatkan pada keterampilan *passing*, sedangkan penelitian ini berfokus pada hasil belajar *dribbling*. Selain itu, terdapat perbedaan pada jenjang pendidikan dan lokasi penelitian, sehingga penelitian ini memiliki karakteristik subjek yang berbeda.
2. Penelitian Nasukha dan Istianah (2023) meneliti penerapan model *Problem Based Learning* untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik kelas IV sekolah dasar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa PBL mampu meningkatkan hasil belajar secara signifikan melalui pembelajaran yang kontekstual dan berpusat pada peserta didik. Penelitian ini relevan karena memiliki kesamaan pada jenjang pendidikan sekolah dasar dan penggunaan model PBL, sehingga mendukung penerapan PBL dalam meningkatkan hasil belajar *dribbling* bola basket pada peserta didik kelas IV. Persamaan dengan penelitian ini pada penggunaan model *Problem Based Learning* dan tujuan untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik. Perbedaannya terletak pada materi pembelajaran, di mana penelitian tersebut tidak secara spesifik

membahas keterampilan *dribbling* bola basket, sedangkan penelitian ini secara khusus mengkaji hasil belajar *dribbling* permainan bola basket. Selain itu, perbedaan juga terdapat pada konteks sekolah dan subjek penelitian.

3. Penelitian Tarigan, Nasution, Sinaga, *et al.* (2025) mengkaji penerapan pembelajaran berbasis masalah dalam meningkatkan keterampilan *dribbling* pada permainan sepak bola. Hasil penelitian menunjukkan bahwa PBL efektif dalam meningkatkan keterampilan *dribbling*, kreativitas, serta kemampuan pengambilan keputusan peserta didik. Penelitian ini relevan secara konseptual karena meneliti keterampilan *dribbling* berbasis PBL, meskipun pada cabang olahraga yang berbeda. Temuan ini memperkuat asumsi bahwa PBL efektif untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* dalam permainan bola, termasuk bola basket. Persamaan dengan penelitian ini pada penggunaan model pembelajaran berbasis masalah *Problem Based Learning* dan fokus pada peningkatan keterampilan *dribbling*. Perbedaan utama terletak pada cabang olahraga, di mana penelitian tersebut dilakukan pada permainan sepak bola, sedangkan penelitian ini pada permainan bola basket. Selain itu, terdapat perbedaan pada jenjang pendidikan dan karakteristik peserta didik, sehingga penelitian ini memberikan kontribusi baru dalam konteks pembelajaran *dribbling* bola basket di sekolah dasar.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Annisa Yumna Safitri, Indri Wulandari, Aldo Naza Putra, dan Frizki Amra (2025) berjudul Pengaruh Model Pembelajaran Problem Based-Learning Berbasis Permainan pada Teknik Dasar Dribbling Bola Basket di SMAN 2 Lubuk Basung. Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan model Problem Based Learning berbasis permainan dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* bola basket siswa. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada penggunaan model pembelajaran yang sama, yaitu Problem Based Learning, serta fokus pada keterampilan *dribbling* bola basket. Perbedaannya terletak pada jenjang pendidikan dan subjek penelitian, karena penelitian tersebut dilakukan pada siswa SMA, sedangkan penelitian ini dilakukan pada siswa kelas VI SD.
5. Penelitian yang dilakukan oleh Arianto, Emiliyawati, dan Hasbunallah (2024) berjudul Efektivitas Model Pembelajaran Problem Based Learning dalam Meningkatkan Kemampuan Dribbling pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 23

Makassar. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan dribbling siswa setelah diterapkan model Problem Based Learning. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada model pembelajaran yang digunakan dan fokus penelitian pada keterampilan dribbling bola basket. Adapun perbedaannya terletak pada jenjang pendidikan, karena penelitian tersebut dilakukan pada siswa SMP, sedangkan penelitian ini pada siswa sekolah dasar.

Penelitian-penelitian yang relevan menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran *Problem Based Learning* mampu meningkatkan hasil belajar peserta didik dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani. Kesamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu terletak pada penggunaan model PBL sebagai upaya untuk meningkatkan hasil belajar melalui keterlibatan aktif peserta didik dalam proses pemecahan masalah. Adapun perbedaannya terletak pada fokus keterampilan yang diteliti, jenjang pendidikan, serta konteks pembelajaran. Penelitian ini secara khusus memfokuskan pada hasil belajar *dribbling* permainan bola basket pada peserta didik kelas VI sekolah dasar, sementara sebagian penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan pada jenjang pendidikan yang lebih tinggi dan pada materi teknik dasar lainnya.

Kebaruan yang ditemukan dalam penelitian tindakan kelas ini terletak pada penerapan model ***Problem Based Learning (PBL)*** yang mentransformasi peran peserta didik dari sekadar penerima informasi menjadi pemecah masalah aktif (*active problem solver*). Berbeda dengan pendekatan konvensional, model ini mengintegrasikan kerja sama tim dengan tantangan berpikir kritis melalui orientasi pada masalah nyata yang relevan dengan kehidupan peserta didik.

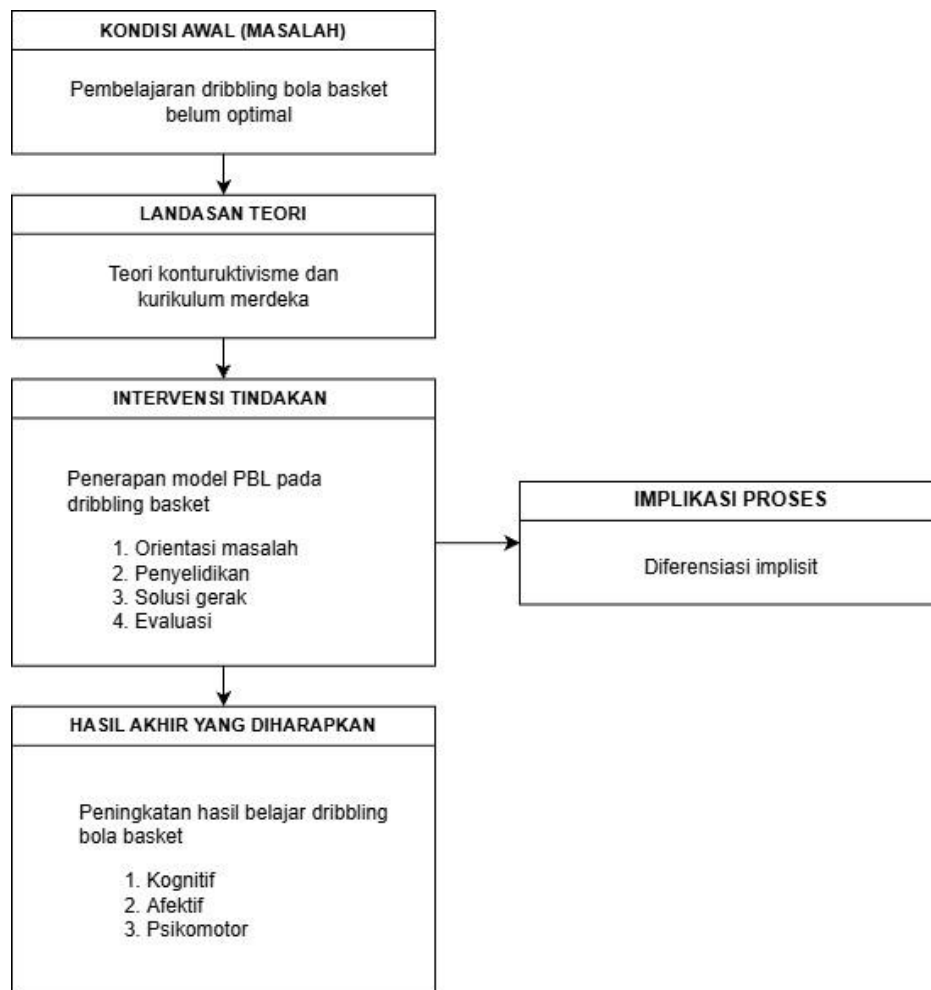
2.3 Kerangka Konseptual

Berdasarkan uraian pada latar belakang, permasalahan utama dalam pembelajaran *dribbling* permainan bola basket di kelas VI SD Muhammadiyah Tasikmalaya berakar dari pendekatan pembelajaran yang masih didominasi oleh model *Direct Instruction*. Model tersebut menempatkan guru sebagai pusat pembelajaran, sehingga keterlibatan aktif peserta didik menjadi terbatas, kesempatan untuk berpikir kritis kurang terfasilitasi, serta kemampuan pemecahan masalah dalam konteks permainan belum berkembang secara optimal. Pendekatan konvensional ini kurang relevan jika ditinjau dari semangat Kurikulum Merdeka yang diterapkan saat ini. Kondisi tersebut pada akhirnya berdampak

langsung pada rendahnya capaian hasil belajar dan belum tergalinya potensi peserta didik dalam menguasai keterampilan *dribbling* bola basket secara maksimal.

Pergeseran dari pembelajaran yang berpusat pada guru (*teacher-centered*) menuju pembelajaran yang berpusat pada peserta didik (*student-centered*) pada dasarnya sejalan dengan landasan teori belajar konstruktivisme. Teori konstruktivisme memandang bahwa pengetahuan dan keterampilan tidak dapat begitu saja ditransfer dari guru ke peserta didik, melainkan harus dibangun (dikonstruksi) sendiri oleh peserta didik melalui pengalaman langsung, keterlibatan aktif, dan proses pemecahan masalah. Pendekatan konstruktivisme ini menuntut adanya lingkungan belajar yang memfasilitasi peserta didik untuk berpikir kritis dan mandiri, yang mana hal ini sangat relevan dengan tuntutan Profil Pelajar Pancasila dalam Kurikulum Merdeka.

Sebagai upaya untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan penerapan model pembelajaran inovatif yang lebih berorientasi pada peserta didik, salah satunya melalui model *Problem-Based Learning* (PBL). Model ini menggeser paradigma pembelajaran konvensional yang cenderung kaku menjadi proses eksplorasi aktif oleh peserta didik. Dalam konteks pendidikan jasmani, PBL menekankan pembelajaran yang berangkat dari permasalahan kontekstual dalam permainan. Sebagai contoh, peserta didik dihadapkan pada situasi nyata seperti cara melewati hadangan lawan atau memindahkan bola dengan aman. Tantangan nyata inilah yang menstimulus kemampuan berpikir kritis, kemandirian, serta kerja sama antarpeserta didik dalam merumuskan solusi gerak yang efektif. Melalui proses pemecahan masalah tersebut, motivasi dan partisipasi aktif peserta didik akan tumbuh secara alami karena mereka terlibat langsung dalam jalannya pembelajaran. Lebih dari itu, model ini memberikan kesempatan berharga bagi peserta didik untuk langsung mempraktikkan dan menerapkan keterampilan *dribbling* dalam situasi bermain yang dinamis dan nyata, bukan sekadar melakukan pengulangan gerak yang monoton. Dengan seluruh karakteristik keunggulan tersebut, penerapan *Problem-Based Learning* diyakini secara kuat dapat menjadi solusi efektif untuk meningkatkan hasil belajar *dribbling* permainan bola basket pada peserta didik sekolah dasar, baik pada ranah kognitif, afektif, maupun psikomotorik.



Gambar 2. 1 Bagan Hubungan Antar Variabel

2.4 Hipotesis Tindakan

Hipotesis tindakan merupakan dugaan sementara yang dirumuskan sebagai pedoman dan arah dalam pelaksanaan penelitian. Kebenaran hipotesis ini perlu dibuktikan melalui proses penelitian secara empiris (Setyawan, 2024). Disebut sebagai dugaan sementara karena perumusannya didasarkan pada kajian teori dan tinjauan pustaka yang relevan, belum pada fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data di lapangan. Dengan demikian, hipotesis dapat dipahami sebagai pernyataan mengenai hubungan atau pengaruh suatu variabel terhadap variabel lainnya yang akan diuji dalam penelitian. Hipotesis ini disusun berdasarkan landasan teori dan penelitian terdahulu sebagai dasar awal penelitian yang selanjutnya memerlukan pembuktian secara riil di lapangan.

Hipotesis tindakan dalam penelitian ini adalah: **“Penerapan model pembelajaran *Problem-Based Learning* dapat meningkatkan hasil belajar *dribbling* permainan bola basket pada peserta didik kelas VI SD Muhammadiyah Tasikmalaya.”**