

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di era yang semakin canggih saat ini, didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi yang berkembang pesat, pendidikan menjadi hal yang sangat penting dalam masyarakat. Pendidikan berperan dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia, mengembangkan peserta didik menjadi lebih berkualitas dan handal di masa depan, yang memiliki sikap kritis, logis dan inovatif dalam penyelesaian masalah, serta memaksimalkan potensi yang dimiliki.

Salah satu mata pelajaran wajib yang diajarkan di sekolah adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan tentang perilaku hidup sehat dan aktif, sportivitas, dan mengembangkan kecerdasan emosional. Pendidikan jasmani, olah raga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan umum, mengenalkan kebugaran jasmani, motorik, keterampilan sosial, berpikir logis, kestabilan emosi, perilaku moral, aspek pola hidup sehat dan lingkungan yang bersih sebagai aktivitas fisik untuk mengembangkan olahraga dan kesehatan. Hal ini direncanakan secara sistematis untuk mencapai tujuan pendidikan nasional (Departemen Pendidikan Nasional, 2003: 1).

Pendidikan jasmani dapat diajarkan dalam berbagai cabang olahraga, termasuk atletik. Atletik merupakan olahraga yang dipelajari siswa mulai dari

sekolah dasar hingga sekolah menengah atas. Dalam mencapai tujuan pembelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan harus memperhatikan perkembangan peserta didik, karakteristik, kemampuan, dan tujuan yang ingin dicapai. Cabang olahraga atletik terdiri dari empat nomor utama: berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Untuk nomor lari terdiri dari lomba lari jarak pendek, menengah, panjang atau maraton, lari gawang, lintas alam, dan lintas alam. Nomor lompat meliputi lompat jauh, lompat tinggi, dan lompat jangkit. Nomor lempar atau tolak meliputi lempar cakram, lembing, tolak peluru, dan lontar martil.

Berkaitan dengan nomor-nomor atletik yang ada, peneliti ingin menggali dan meneliti tentang pembelajaran pada nomor lari, khususnya materi lari jarak pendek. Pembelajaran lari jarak pendek pada peserta didik tingkat SMA perlu diterapkan kerangka atau pendekatan yang sesuai digunakan dalam proses pengajaran dan pembelajaran untuk membantu peserta didik memahami dan menguasai materi pelajaran. Model-model pembelajaran dirancang berdasarkan teori dan prinsip psikologi serta pendekatan-pendekatan yang efektif dalam mengoptimalkan pembelajaran siswa. Dengan metode pembelajaran yang sesuai menjadi salah satu faktor keberhasilan tenaga pendidik dalam menyampaikan materi yang diajarkan. Seorang tenaga pendidik harus mampu memilih metode-metode pembelajaran yang tepat agar materi yang di sampaikan bisa diterima dengan baik dan membantu peserta didik dalam menguasai materi khususnya lari jarak pendek, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai dan terjadi peningkatan hasil belajar peserta didik.

Namun dalam kenyataannya di lapangan pembelajaran yang dilaksanakan oleh tenaga pendidik masih bersifat umum dan belum memiliki tujuan peningkatan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Hal tersebut diperoleh dari hasil belajar pada aspek psikomotorik, hanya dua kelas yang memperoleh nilai diatas kriteria ketuntasan minimal pada materi atletik lari jarak pendek dari sembilan kelas yang diampu di kelas X SMA Negeri 1 Singaraja tahun pelajaran 2023/2024. Peneliti mengamati pembelajaran yang dilakukan khususnya materi atletik lari jarak pendek masih memiliki beberapa kelemahan, seperti penjelasan materi, pemberian contoh gerakan, kisi-kisi unjuk kerja peserta didik, pembuatan rencana pelaksanaan pembelajaran yang belum komplit, dan metode mengajar yang masih monoton. Hal ini menyebabkan peserta didik menjadi pasif karena lebih banyak menerima dari guru tetapi tidak membangun dan menggali secara kreatif dan aktif sendiri pengetahuannya. Kegiatan belajar seperti ini tentunya tidak sesuai dengan tuntutan pengembangan sikap, proses serta hasil yang diinginkan.

Dalam proses pembelajaran di sekolah, sering digunakan metode demonstrasi yang lebih banyak terpusat pada tenaga pendidik. Tenaga pendidik hanya menekankan pada pencapaian hasil, tanpa berusaha memperbaiki metode pembelajaran yang digunakan. Hal ini terlihat dalam proses pembelajaran atletik lari jarak pendek di SMA Negeri 1 Singaraja, tenaga pendidik cenderung memberikan materi kemudian mengevaluasinya. Model pembelajaran yang mengutamakan hasil ternyata kurang menarik dan sering membosankan bagi peserta didik dikarenakan gerakan lari merupakan aktivitas yang sering dilakukan,

sehingga pada saat pembelajaran peserta didik malas untuk melakukan yang pada akhirnya hasil belajar menjadi kurang optimal. Pembelajaran atletik lari jarak pendek yang membosankan akan berakibat pada menurunnya keinginan untuk memecahkan permasalahan tentang materi yang sedang berlangsung. Apabila hal tersebut terjadi, harapan untuk meningkatkan proses gerak dasar atletik lari jarak pendek akan berkurang. Penting kiranya pada materi atletik lari jarak pendek, memahami prinsip pembentukan kebiasaan dan kemampuan gerak yang efektif. Salah satu prinsip tersebut adalah repetisi atau pengulangan gerakan yang benar secara berulang-ulang. Ketika mengulangi gerakan olahraga secara konsisten dengan teknik yang benar, otot-otot dan saraf pada tubuhnya akan membentuk pola gerakan yang lebih efisien dan terkoordinasi. Proses mengulang-ulang gerakan ini bertujuan untuk membentuk "memori otot" atau "*motor memory*" yang memungkinkan otot-otot untuk merespons secara otomatis terhadap rangsangan atau situasi tertentu. Semakin sering gerakan itu diulang dengan benar, semakin baik otot-otot dapat merespons, sehingga meningkatkan efisiensi, kecepatan, dan kinerja peserta didik dalam olahraga tersebut. Namun, perlu dicatat bahwa mengulang-ulang gerakan saja tidaklah cukup. Jika terjadi kesalahan teknik yang berulang kali dilakukan, hal ini dapat membentuk kebiasaan buruk dan mempengaruhi kemampuan gerak. Oleh karena itu, selain repetisi tenaga pendidik harus memastikan metode pembelajaran yang tepat, berlangsung secara efektif, efisien, membantu aktivitas, kreativitas, keaktifan dan sikap peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran serta membantu meningkatkan hasil belajar yang diharapkan.

Dari sekian model pembelajaran yang ada, peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian tentang model pembelajaran berbasis masalah (*problem based learning*) dan model pembelajaran langsung (*direct instruction*). Dari sekian model pembelajaran yang ada, peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian tentang model pembelajaran berbasis masalah dan pembelajaran langsung. PBL atau PBM merupakan suasana pembelajaran yang diarahkan oleh suatu permasalahan sehari-hari. Model ini melatih dan mengembangkan kemampuan menyelesaikan suatu permasalahan yang berorientasi pada masalah autentik dari kehidupan aktual peserta didik, untuk merangsang kemampuan berpikir tingkat tinggi dengan kondisi yang tetap harus dipelihara yaitu suasana kondusif, terbuka, negosiasi dan demokratis (Amaliyah et al, 2019 :111). Dalam model pembelajaran langsung, tenaga pendidik sebagai penyampai informasi sudah melakukan variasi gaya mengajar dan variasi media agar pembelajaran tidak terkesan monoton dan membosankan. Pembelajaran langsung memerlukan pengelolaan dengan cermat, dalam hal alokasi waktu, kejelasan dalam memberikan pengetahuan atau keterampilan baru harus disajikan tahap demi tahap (Prihatin & Pd, n.d., 2019: 85). Selain itu, guru juga harus menciptakan lingkungan belajar yang berorientasi pada tugas. Meskipun tujuan pembelajaran dapat direncanakan bersama oleh tenaga pendidik dan peserta didik, model ini terutama berpusat pada guru. Sistem pengelolaan pembelajaran yang dilakukan oleh tenaga pendidik harus menjamin terjadinya keterlibatan peserta didik, terutama memperhatikan, mendengarkan dan resitasi (tanya jawab) yang terencana. Dengan penerapan model pembelajaran berbasis masalah dan model

pembelajaran langsung ini diharapkan dapat meningkatkan keterlibatan peserta didik di dalam proses pembelajaran sehingga hasil belajar tentang atletik lari jarak pendek meningkat.

Pembelajaran pendidikan jasmani pada hakikatnya merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan yang bersifat menyeluruh, meliputi aspek fisik, intelektual, emosional, sosial dan moral serta pembinaan kesehatan dan kesadaran tentang lingkungan hidup. Dalam materi atletik, koordinasi sangat penting terutama dalam lari jarak pendek 100 meter. Latihan teknik, kecepatan dan efisiensi gerakan membantu membentuk kebiasaan yang baik dan meningkatkan koordinasi secara keseluruhan. Rokhimaturrizki (2022: 15) mengatakan bahwa fokus utama dalam lari jarak pendek adalah mampu menguasai diri pada saat melakukan gerakan *start*. Keterlambatan atau ketidaktepatan pada saat melakukan gerakan *start* akan sangat merugikan, oleh karena itu melakukan proses gerakan teknik *start* yang baik dan benar menjadi penentu yang harus diperhatikan dan dipelajari serta dilatih secermat mungkin dengan melatih kemampuan motorik. Begitu pula gerakan inti dan saat melewati garis finish yang memerlukan teknik baik untuk mencapai hasil maksimal. Melatih kemampuan motorik sangat penting dilakukan untuk meningkatkan kemampuan dalam mencapai akselerasi yang optimal, daya dorong, kestabilan tubuh, daya tahan, penghematan energi dan reaksi cepat menjadi satu gerakan koordinasi yang baik.

Efektifitas dan efisiensi pembelajaran sangat terkait dengan masalah kemampuan motorik (*motor ability*) peserta didik. Peserta didik dengan

kemampuan motorik yang baik dan mampu mencapai keberhasilan belajar secara cepat akan lebih terpacu dan menyenangkan kegiatannya dari pada peserta didik yang kemampuan motoriknya kurang baik dan belajar lama apalagi kurang berhasil. Pengalaman gagal mencapai tujuan menyebabkan peserta didik cenderung akan menghindari dan kurang menyenangkan kegiatan-kegiatan belajarnya. Oleh sebab itu untuk mengakomodir adanya perbedaan pada diri peserta didik, penulis memasukkan kemampuan motorik (*motor ability*) sebagai variabel moderator dalam penelitian ini.

Dari analisis peneliti, terdapat penelitian relevan dengan penelitian yang diteliti dalam penyediaan landasan teoritis, pemahaman konteks penelitian, justifikasi metodologi, untuk mendukung temuan atau argumen yang dihasilkan, yaitu : berdasarkan hasil penelitian Muhammad Fajar Doli, Imran Akhmad, Agung Sunarno (2018) menunjukkan bahwa : 1) terdapat perbedaan hasil belajar *dribbling* dalam permainan sepak bola antara gaya mengajar *self check* dan gaya mengajar resiprokal. 2) terdapat interaksi antara gaya mengajar dengan kemampuan motorik terhadap hasil belajar *dribbling* dalam permainan sepak bola. 3) hasil belajar *dribbling* dalam permainan sepak bola siswa dengan kemampuan motorik tinggi yang diajar dengan menggunakan gaya mengajar *self check* lebih baik dari pada gaya mengajar resiprokal. 4) hasil belajar *dribbling* dalam permainan sepak bola siswa dengan kemampuan motorik rendah yang diajar dengan menggunakan gaya mengajar *self check* tidak lebih baik dari pada gaya mengajar resiprokal. Hasil penelitian Anggil Jufinda (2019) menyimpulkan bahwa; 1) hasil belajar lari jarak pendek bagi kelompok siswa yang diberikan

dengan model pembelajaran bermain kreatif secara keseluruhan lebih baik dibandingkan dengan kelompok siswa yang diberi perlakuan dengan model pembelajaran kooperatif. 2) Terdapat interaksi antara model pembelajaran dengan kemampuan motorik terhadap hasil belajar lari jarak pendek. 3) Bagi siswa yang memiliki kemampuan motorik tinggi, hasil belajar lari jarak pendek melalui penerapan model pembelajaran bermain kreatif lebih baik dibandingkan dengan model pembelajaran kooperatif. 4) Bagi siswa yang memiliki kemampuan motorik rendah, hasil belajar lari jarak pendek melalui penerapan model pembelajaran kooperatif lebih baik dibandingkan dengan model pembelajaran bermain kreatif.

Berdasarkan hasil penelitian Mukhlisin , Amung Ma'mun, dan Nuryadi (2020) disimpulkan 1) Secara keseluruhan metode latihan dan kemampuan motorik memberikan berpengaruh terhadap keterampilan bermain Bola Tangan; 2) Terdapat interaksi antara metode latihan dan kemampuan motorik terhadap keterampilan bermain pada permainan Bola Tangan; 3) Terdapat perbedaan pengaruh metode latihan SSG dengan metode latihan SSG dan TGT terhadap kemampuan keterampilan bermain Bola Tangan pada atlet yang mempunyai kemampuan motorik tinggi; 4) metode latihan SSG dan TGT lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan bermain Bola Tangan pada atlet yang mempunyai kemampuan motorik tinggi dan rendah.

Hasil penelitian Anang Setiawan, Yunyun Yudiana, Surdiniaty Ugelta, Seni Oktriani, Didik Rilastiyo Budi, Arfin Deri Listiandi (2020) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan hasil belajar pendidikan jasmani dan olahraga materi senam lantai, kelompok siswa dengan strategi STAD mendapatkan hasil belajar yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok

strategi Jigsaw. Sehingga, dapat ditarik kesimpulan bahwa penggunaan model pembelajaran kooperatif strategi STAD kepada siswa dengan keterampilan motorik tinggi memberikan pengaruh yang lebih baik daripada strategi Jigsaw terhadap hasil belajar pendidikan jasmani dan olahraga materi pembelajaran senam lantai. Berdasarkan hasil penelitian Sony Hasmarita, Dedi Kurnia (2020) diperoleh : 1) Hasil belajar forehand drive yang latihan dengan menggunakan gaya mengajar latihan lebih baik dari hasil belajar forehand drive dengan gaya mengajar resiprokal. 2) Terdapat interaksi antara gaya mengajar dengan kemampuan motorik terhadap hasil belajar forehand drive. 3) Siswa yang memiliki kemampuan motorik tinggi menggunakan gaya mengajar latihan lebih baik dengan gaya mengajar resiprokal. 4) Siswa yang memiliki kemampuan motorik rendah menggunakan gaya mengajar resiprokal lebih baik dari pada yang diajar dengan gaya mengajar latihan. Dari hasil penelitian Andre Igoresky (2020) disimpulkan: 1) Terdapat perbedaan hasil belajar servis tenis lapangan antara gaya mengajar latihan dan gaya mengajar resiprokal dilihat dari motor ability tinggi. 2) Terdapat perbedaan hasil belajar servis tenis lapangan antara gaya mengajar latihan dan gaya mengajar inklusi dilihat dari motor ability tinggi. 3) Terdapat perbedaan hasil belajar servis tenis lapangan antara gaya mengajar resiprokal dan gaya mengajar inklusi dilihat dari motor ability tinggi. 4) Tidak terdapat perbedaan hasil belajar servis tenis lapangan antara gaya mengajar latihan dan gaya mengajar resiprokal dilihat dari motor ability rendah. Berdasarkan penelitian Yogi Ardiyansyah (2016) menunjukkan bahwa: 1) Terdapat perbedaan pengaruh keterampilan kasti antara model pembelajaran langsung dan model pembelajaran

kooperatif secara keseluruhan. 2) Terdapat interaksi antara model pembelajaran dan kemampuan motorik terhadap keterampilan. 3) Terdapat perbedaan hasil keterampilan kasti antara kelompok siswa model pembelajaran langsung dan model pembelajaran kooperatif bagi siswa yang memiliki kemampuan motorik tinggi. 4) Tidak terdapat perbedaan hasil keterampilan kasti antara kelompok model pembelajaran langsung dan model pembelajaran kooperatif bagi siswa yang memiliki kemampuan motorik rendah.

Dengan pemahaman yang lebih baik tentang pengaruh model pembelajaran berbasis masalah dan model pembelajaran langsung terhadap hasil belajar keterampilan peserta didik, tenaga pendidik akan dapat mengembangkan model pembelajaran yang lebih efektif dan tepat sasaran untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik khususnya dalam atletik lari jarak pendek. Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti memandang perlu mengkaji lebih jauh melalui penelitian yang berjudul “Pengaruh Model Pembelajaran terhadap Hasil Belajar Keterampilan Lari Jarak Pendek Ditinjau dari Kemampuan Motorik”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan yang dilakukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bagi peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Singaraja dapat diidentifikasi permasalahan-permasalahan sebagai berikut:

- 1) Model pembelajaran yang dipergunakan pada pembelajaran atletik terpusat pada tenaga pendidik, sehingga pembelajaran berorientasi pada penyampaian informasi dan materi yang disampaikan hanya satu arah.
- 2) Peran tenaga pendidik yang dianggap sebagai sumber utama pengetahuan mendominasi proses pembelajaran menjadikan peserta didik cenderung kurang memperhatikan penyampaian materi, membosankan, lebih banyak mengobrol atau bermain.
- 3) Kurangnya kolaborasi peserta didik dalam kelompok belajar untuk memecahkan permasalahan dari materi atletik saat pembelajaran dilaksanakan, sehingga pembelajaran terkesan pasif.
- 4) Peserta didik tidak memiliki inisiatif untuk bertanya dalam fasilitas komunikasi terbuka ketika kesulitan untuk memahami materi.
- 5) Pemahaman peserta didik dari aspek psikomotorik sampai pada hasil belajar keterampilan gerak lari jarak pendek masih rendah, dikarenakan peserta didik kurang memperhatikan dan memahami proses serta tahapannya.

1.3 Batasan Masalah

Agar permasalahan tidak meluas, maka dalam penelitian ini diperlukan pembatasan masalah yang akan diteliti agar hasil dari penelitian yang dilakukan menjadi lebih terarah. Masalah dalam penelitian ini dibatasi pada pengaruh model pembelajaran berbasis masalah dan model pembelajaran langsung terhadap hasil belajar keterampilan lari jarak pendek kelas XI SMA Negeri 1 Singaraja ditinjau dari kemampuan motorik. Penelitian ini lebih menitikberatkan pada variabel-

variabel sebagai berikut: (1) variabel bebas yaitu model *problem based learning* dan *direct instruction*, (2) variabel terikat yaitu hasil belajar keterampilan lari jarak pendek, (3) variabel moderator yaitu kemampuan motorik

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dirumuskan masalah yang akan diteliti sebagai berikut:

- 1) Apakah terdapat perbedaan pengaruh model *problem based learning* dengan *direct instruction* terhadap hasil belajar keterampilan lari jarak pendek?
- 2) Apakah terdapat interaksi antara model pembelajaran dengan kemampuan motorik terhadap hasil belajar keterampilan lari jarak pendek?
- 3) Apakah terdapat perbedaan hasil belajar keterampilan lari jarak pendek antara peserta didik yang mengikuti model *problem based learning* dengan *direct instruction* ditinjau dari kemampuan motorik tinggi?
- 4) Apakah terdapat perbedaan hasil belajar keterampilan lari jarak pendek antara peserta didik yang mengikuti model *problem based learning* dengan *direct instruction* ditinjau dari kemampuan motorik rendah?

1.5 Tujuan dan Manfaat Penelitian

1.5.1 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1) Tujuan Umum :

Untuk mengetahui pengaruh model *problem based learning* dan *direct instruction* terhadap hasil belajar keterampilan lari jarak pendek ditinjau dari kemampuan motorik.

2) Tujuan Khusus :

- a. Mengkaji dan mendeskripsikan perbedaan pengaruh model *problem based learning* dengan *direct instruction* terhadap hasil belajar keterampilan lari jarak pendek.
- b. Mengkaji dan mendeskripsikan interaksi antara model pembelajaran dengan kemampuan motorik terhadap hasil belajar keterampilan lari jarak pendek.
- c. Mengkaji dan mendeskripsikan perbedaan hasil belajar keterampilan lari jarak pendek antara peserta didik yang mengikuti model *problem based learning* dengan *direct instruction* ditinjau dari kemampuan motorik tinggi.
- d. Mengkaji dan mendeskripsikan perbedaan hasil belajar keterampilan lari jarak pendek antara peserta didik yang mengikuti model *problem based learning* dengan *direct instruction* ditinjau dari kemampuan motorik rendah.

1.5.2 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mempunyai manfaat, baik manfaat teoritis maupun manfaat praktis.

1) Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat dipakai sebagai:

- a. Penguatan kontribusi dalam pendidikan jasmani bagi dunia pendidikan khususnya atletik lari jarak pendek yang bukan hanya berkontribusi pada perkembangan dan pertumbuhan secara fisik saja, akan tetapi dapat memberikan kontribusi pada perkembangan kognitif peserta didik.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan dan referensi dalam pelaksanaan penelitian di masa yang akan datang.
- c. Menjadi sebuah pengalaman dalam hal mengaplikasikan ilmu penelitian, yaitu mengenai pengumpulan data dan menganalisis data

2) Manfaat Praktis

a. Bagi Peserta Didik

Penelitian ini bermanfaat untuk mengembangkan dan juga meningkatkan cara berpikir kritis dalam proses pembelajaran khususnya dalam materi atletik lari jarak pendek yang berguna untuk kehidupannya kelak.

b. Bagi Tenaga Pendidik

Penelitian ini bermanfaat untuk meningkatkan proses belajar mengajar pendidikan jasmani pada materi atletik lari jarak pendek di jenjang pendidikan sekolah menengah khususnya, dan jenjang pendidikan sebelum atau selanjutnya, agar mereka lebih peduli untuk menerapkan metode pembelajaran yang tidak hanya mengembangkan aspek psikomotor tetapi juga mencakup aspek kognitif peserta didik.

c. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini akan diberikan kepada pihak sekolah sebagai bahan referensi dan diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk perbaikan

pembelajaran khususnya pada materi atletik lari jarak pendek serta meningkatkan kualitas desain pembelajaran sesuai dengan harapan dalam rangka meningkatkan kualitas pendidikan.

d. Bagi Peneliti

Kegiatan penelitian ini dapat menjadikan pengalaman yang sangat bermanfaat untuk melengkapi pengetahuan yang telah diperoleh di bangku kuliah, dan juga peneliti mendapat jawaban yang konkrit tentang suatu masalah yang berkaitan dengan judul penelitian.

