

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Keterampilan lari jarak pendek pada peserta didik merupakan aspek penting dalam pengembangan kemampuan fisik dan kesehatan. Pembelajaran materi lari jarak pendek dalam PJOK tidak hanya bermanfaat untuk kebugaran fisik, tetapi juga dapat memberikan dampak positif terhadap aspek mental seperti peningkatan rasa percaya diri dan disiplin diri. Materi lari jarak pendek dapat dirancang dengan mencakup berbagai aspek termasuk pemanasan yang tepat, teknik lari yang benar, serta latihan-latihan yang dapat meningkatkan kekuatan inti dan kecepatan reaksi (Arif & Hadiwijaya, 2021). Pembelajaran lari jarak pendek dapat diintegrasikan ke dalam kurikulum olahraga sekolah dan dilakukan secara sistematis untuk memastikan peserta didik mendapatkan panduan yang optimal dalam mengembangkan kemampuan lari jarak pendeknya. Penilaian hasil belajar keterampilan lari jarak pendek dapat dilakukan melalui pengukuran waktu tempuh peserta didik dalam berlari jarak pendek, seperti 60 meter atau 100 meter. Pengukuran waktu ini memberikan gambaran langsung tentang sejauh mana peserta didik dapat meningkatkan kecepatan berlarnya dari waktu ke waktu (Siregar, 2023).

Sesuai dengan kompetensi dasar kebugaran jasmani dalam kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SMA/MA/SMK, siswa diharapkan dapat melakukan pengukuran derajat kualitas komponen kebugaran

jasmani terkait kesehatan dan keterampilan menggunakan instrumen terstandar. Kelancaran dan efektivitas pembelajaran antara lain didukung oleh kehadiran alat bantu, media, atau sumber belajar yang tersedia yang memungkinkan siswa dapat belajar lebih baik, intensif, dan banyak potensi yang dapat dikembangkan. PJOK harus ditekankan kepada upaya memberi siswa pengalaman belajar yang memberdayakan dirinya untuk menjadi individu yang memiliki rasa percaya diri dan mampu mengadopsi gaya hidup sehat dan aktif. Dalam PJOK SMA/MA/SMK, siswa belajar untuk menerapkan keterampilan gerakan yang lebih terspesialisasi beserta strategi dan konsep gerakan yang utuh dalam lingkup olahraga (Mahendra dan Jabar, 2021:9). Oleh karena itu, alat bantu, media, atau sumber belajar perlu dihadirkan dengan tepat (Rithaudin dan Sari, 2019). Materi lari jarak pendek sejalan dengan kompetensi dasar kebugaran jasmani dalam kurikulum PJOK karena membantu siswa mencapai keseimbangan antara kebugaran fisik, kesehatan, keterampilan, dan karakter (Aryati, 2019). Penting untuk mengintegrasikan pengukuran ke dalam pembelajaran materi lari jarak pendek, sehingga siswa dapat mengukur dan meningkatkan kualitas kebugaran jasmani serta mencapai hasil belajar yang maksimal. Alat bantu, media, dan sumber belajar juga perlu tersedia dengan memadai agar memberikan wawasan yang lebih baik kepada siswa serta membantu siswa memahami konsep, teknik, dan strategi dalam olahraga untuk meningkatkan keterampilannya. Hal ini juga dapat membantu dalam memantau dan mengidentifikasi aspek yang perlu perbaikan serta merencanakan program pelatihan yang lebih baik.

Hasil observasi mengenai prestasi lari jarak pendek khususnya sprint 100 meter sampai saat ini di Kabupaten Jembrana khususnya di Kecamatan Negara

menunjukkan bahwa belum ada yang memberi kontribusi signifikan, selaras dengan pembelajaran dan pembinaan lari 100 meter di SMA sebagai tolak ukur munculnya atlet lari jarak pendek. Selain itu, hasil pengamatan dan observasi pada peserta didik di MAN 1 Jembrana pada keterampilan lari jarak pendek menunjukkan bahwa rata-rata siswa kelas X yang diuji coba belum mencapai kecepatan yang maksimal sesuai dengan standar. Terdapat kekurangan dalam pembelajaran dan pelatihan teknik lari yang benar, sehingga siswa belum dapat mengoptimalkan gerakan tubuh untuk mencapai kecepatan maksimal. Hasil observasi mengindikasikan bahwa kualitas dan kuantitas latihan keterampilan lari jarak pendek di MAN 1 Jembrana khususnya pada siswa kelas X perlu dievaluasi lebih lanjut. Pengembangan kecepatan, kekuatan kaki, serta peningkatan daya tahan merupakan bagian penting dari pembelajaran lari jarak pendek. Diperlukan adanya penyesuaian dalam model pembelajaran untuk memastikan bahwa siswa memperoleh hasil belajar yang optimal maupun memiliki kesempatan untuk mengembangkan aspek-aspek penting dari potensi individualnya. Upaya-upaya tersebut dapat membantu dalam merencanakan model pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang sesuai pada peserta didik di MAN 1 Jembrana.

Berdasarkan kondisi yang terjadi setelah melakukan observasi pada peserta didik kelas X di MAN 1 Jembrana, maka penting untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai model pembelajaran yang tepat untuk meningkatkan hasil belajar PJOK materi lari jarak pendek para peserta didik tersebut. Menurut Siregar (2023), hasil belajar siswa pada lari jarak pendek penting untuk menunjukkan dampak langsung dari program pelatihan dan pembinaan olahraga di sekolah. Selain itu, pemahaman hasil belajar siswa pada lari jarak pendek dapat membantu

mengidentifikasi potensi atletik siswa dan pengembangan bakat. Peserta didik yang menunjukkan kemajuan yang baik akan menarik perhatian untuk diberikan kesempatan lebih lanjut dalam kegiatan atletik. Terdapat banyak metode atau model pembelajaran yang digunakan untuk meningkatkan hasil belajar materi lari jarak pendek pada siswa. Model pembelajaran observasional Bandura menekankan peran penting observasi, imitasi, dan penguatan dalam proses pembelajaran. Melalui model pembelajaran observasional Bandura, siswa dapat belajar melalui demonstrasi langsung dari instruktur atau teman-temannya yang memiliki keterampilan lari jarak pendek yang baik (Ansani & Samsir, 2022). Proses ini melibatkan pengamatan perilaku, pemahaman konsep, dan percobaan untuk meniru keterampilan tersebut. Pembelajaran ini menyajikan model yang relevan bagi siswa dapat meningkatkan motivasi dan kepercayaan dirinya. Jika siswa melihat seseorang dengan latar belakang atau kemampuan yang mirip dengannya berhasil dalam keterampilan lari jarak pendek, maka siswa mungkin lebih termotivasi untuk meniru dan belajar (Yanuardianto, 2019).

Penerapan prinsip-prinsip dari model pembelajaran observasional Bandura memungkinkan guru agar dapat menciptakan lingkungan pembelajaran yang mendukung pengembangan keterampilan lari jarak pendek siswa. Melibatkan siswa secara aktif, memberikan penguatan positif, dan menyediakan model yang relevan adalah kunci dalam meningkatkan hasil belajar siswa. Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji dampak dari model pembelajaran observasional Bandura terhadap hasil belajar peserta didik. Penelitian yang dilakukan oleh Habsy, dkk. (2023) mengimplikasikan bahwa penerapan model pembelajaran observasional Bandura di kelas dapat meningkatkan atau menambah pengalaman

pembelajaran siswa dan membantu dalam pembentukan perilaku yang diinginkan. Salah satu keuntungan utama dari model pembelajaran observasional Bandura adalah peningkatan kemampuan siswa untuk mengamati dan meniru perilaku yang dianggap positif, baik dari guru, teman sebaya, maupun melalui materi pembelajaran. Penelitian oleh Parwata, et al. (2023) mengimplikasikan bahwa model pembelajaran observasional Bandura berbasis penilaian kinerja (performance assessment) memotivasi siswa untuk belajar melalui langkah-langkah seperti observasi, pengingatan, latihan, motivasi, dan penilaian kinerja gerakan. Penerapan model pembelajaran observasional Bandura berbasis penilaian kinerja dapat meningkatkan prestasi belajar siswa karena memberikan peran yang strategis serta mempunyai pengendalian dan koordinasi yang baik, sehingga selama pembelajaran siswa dapat melakukan gerakan dengan tepat dan terampil.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka peneliti memandang penting untuk menguji model pembelajaran observasional Bandura dalam mempengaruhi maupun meningkatkan hasil belajar pada materi jarak pendek. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut dilakukan dengan judul “Pengaruh Model Pembelajaran Observasional Bandura Terhadap Hasil Belajar PJOK Materi Lari Jarak Pendek pada Peserta Didik Kelas X MAN 1 Jembrana Tahun Pelajaran 2023/2024”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, terdapat beberapa permasalahan yang akan dibahas pada penelitian ini, yaitu:

1. Sebagian besar siswa kelas X di MAN 1 Jembrana belum menguasai lari jarak pendek.

2. Hasil belajar PJOK materi lari jarak pendek pada siswa kelas X di MAN 1 Jembrana belum optimal.
3. Model pembelajaran observasional Bandura adalah salah satu upaya untuk melatih dan meningkatkan hasil belajar PJOK materi lari jarak pendek pada siswa kelas X di MAN 1 Jembrana tahun pelajaran 2023/2024.

1.3 Pembatasan Masalah

Meskipun banyak permasalahan yang berkaitan dengan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, namun dalam penelitian ini hanya membatasi pada peserta didik kelas X di MAN 1 Jembrana tahun pelajaran 2023/2024 untuk melihat adakah pengaruh model pembelajaran observasional Bandura terhadap hasil belajar PJOK materi lari jarak pendek.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, maka rumusan masalah adalah apakah terdapat pengaruh model pembelajaran observasional Bandura terhadap hasil belajar PJOK materi lari jarak pendek pada peserta didik kelas X di MAN 1 Jembrana tahun pelajaran 2023/2024?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran observasional Bandura terhadap hasil belajar PJOK materi lari jarak pendek pada peserta didik kelas X di MAN 1 Jembrana tahun pelajaran 2023/2024.

1.6 Manfaat Hasil Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan akan menambah bukti empiris mengenai studi atau kajian yang membahas mengenai model pembelajaran observasional Bandura terhadap hasil belajar PJOK materi lari jarak pendek pada peserta didik. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi penelitian-penelitian selanjutnya di masa yang akan datang.

1.6.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi guru PJOK di MAN 1 Jembrana, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam perencanaan model pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar siswa. Guru PJOK diharapkan dapat menciptakan lingkungan pembelajaran yang mendukung pengembangan keterampilan lari jarak pendek siswa dengan melibatkan siswa secara aktif, memberikan penguatan positif, dan menyediakan model yang relevan.
- b. Bagi peserta didik kelas X di MAN 1 Jembrana, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk mendorong upaya dalam meningkatkan hasil belajar, kemampuan pribadi, maupun prestasi pada mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan khususnya pada keterampilan lari jarak pendek.
- c. Bagi penulis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengalaman dalam menguji model pembelajaran observasional Bandura terhadap hasil belajar PJOK materi lari jarak pendek pada peserta didik, sehingga dapat membantu pemahaman yang lebih mendalam tentang potensi model pembelajaran ini.