

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Peran strategis mata pelajaran PJOK adalah mempersiapkan tubuh kita agar tetap sehat dan bugar. Kondisi tubuh yang sehat dan bugar tidak mudah didapatkan, dibutuhkan aktivitas gerak yang teratur, istirahat yang cukup, dan asupan gizi yang seimbang (Wijaya et al., 2019). PJOK merupakan mata pelajaran yang menitik beratkan pada pemeliharaan dan peningkatan kebugaran jasmani serta keterampilan gerak peserta didik selama proses pembelajaran (Huang & Ning, 2022).

Pembelajaran PJOK yang efektif yaitu dapat memberikan pengaruh positif kepada perubahan fisik, motorik, dan pemahaman anak, namun pada kenyataannya guru PJOK merasa terkendala dalam menerapkan Kurikulum Merdeka karena banyak perubahan yang disoroti dan banyak yang tidak dapat berjalan dengan baik di lapangan karena kendala sarana dan prasarana (Ahadin et al., 2024). Salah satu materi yang diajarkan pada jenjang SMA yang dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak peserta didik adalah aktivitas permainan dan olahraga. Aktivitas ini meliputi salah satunya materi atletik pada nomor lompat yaitu lompat jauh.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pertama yang peneliti lakukan dengan narasumber yang merupakan guru mata pelajaran PJOK kelas X di SMA Negeri 4 Singaraja pada tanggal 8 April 2025, bahwa dalam pembelajaran menurut guru PJOK perlu ditingkatkan dalam proses pembelajaran sehingga hasil belajar peserta didik bisa lebih baik. Mengingat berdasarkan hasil wawancara dengan peserta didik dikatakan bahwa materi atletik khususnya lompat jauh itu lumayan susah sehingga dalam melakukan praktik peserta didik mengalami kesulitan dan hasil belajar peserta didik kelas X 8 materi lompat jauh tahun pelajaran 2024/2025 mendapatkan nilai rata-rata 77, dengan rata-rata ketuntasannya baru mencapai 63%. Capaian hasil belajar tersebut masih berada di bawah ketuntasan minimal yang diberlakukan yaitu dengan nilai 75. Selain itu peneliti juga memberikan kuisioner kepada peserta didik untuk menilai pelaksanaan pembelajaran dan kebutuhan peserta didik terkait penggunaan media pembelajaran. Dari 36 peserta didik kelas X 8, 32 peserta didik menyatakan sangat perlu dan setuju dengan proses pembelajaran yang dikemas dengan menarik berbantuan video pembelajaran sebagai media belajarnya, dengan demikian tentu akan mempermudah dalam proses pembelajaran, peserta didik lebih memahami dan antusias terhadap tugas gerak yang diberikan.

Keberhasilan pembelajaran ditentukan oleh berbagai faktor, salah satu di antara faktor-faktor tersebut adalah penggunaan model pembelajaran inovatif. Pembelajaran inovatif adalah pendekatan atau

metode pembelajaran yang melibatkan penggunaan pendekatan baru, strategi, dan teknologi yang bertujuan untuk menciptakan pengalaman pembelajaran yang lebih efektif, relevan, dan menarik bagi peserta didik (Akbar et al., 2023).

Peneliti tertarik pada model pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) berbantuan video pembelajaran berbasis tugas gerak dan pembelajaran berbasis proyek *Project Based Learning* (PjBL) karena belum ada yang melakukan penelitian ini sebelumnya. *Problem Based Learning* (PBL) adalah pendekatan atau metodologi instruksional yang menekankan pembelajaran aktif dan pemikiran kritis dengan menghadirkan peserta didik dengan masalah dunia nyata yang otentik sebagai dasar untuk kegiatan belajar mereka. Dibandingkan model pembelajaran konvensional yang memiliki kekurangan yaitu peserta didik menjadi pasif dan kurang aktif dalam suatu pembelajaran, yang dapat menyebabkan pembelajaran menjadi membosankan, pengetahuan mudah dilupakan, dan kurangnya pengembangan keterampilan berpikir kritis sehingga hasil belajar kurang maksimal (Prameswara & Pius X, 2023).

Media pembelajaran merupakan bagian penting yang turut menentukan keberhasilan pembelajaran. Perkembangan teknologi informasi telah memberikan landasan yang kokoh untuk menciptakan pengalaman belajar yang lebih dinamis, menarik, dan efektif (Satyawan et al., 2023). Media pembelajaran yang dapat digunakan yaitu video pembelajaran berbasis tugas gerak yang terdiri dari tiga tingkatan yaitu

tugas gerak mudah, tugas gerak sedang dan tugas gerak sulit.

Video pembelajaran berbasis tugas gerak dalam proses pembelajaran sangat berperan penting untuk meningkatkan pembelajaran menggunakan teknologi yang mampu membuat pembelajaran lebih efektif dan efisien. Video pembelajaran berbasis tugas gerak diharapkan mampu membantu guru dalam proses pembelajaran di kelas dengan menggunakan teknologi, serta membuat peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran tidak merasa cepat bosan karena guru sudah mampu memvariasikan kegiatan pembelajaran di kelas dengan menggunakan teknologi, selain teknologi agar pembelajaran semakin bervariasi dan dapat membuat peserta didik menjadi semangat bisa dikreasikan dengan bermain.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Model Pembelajaran Berbantuan Video Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Ditinjau Dari *Motor Ability* Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 4 Singaraja.”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah diuraikan, masalah yang ditemukan terkait dengan pembelajaran khususnya materi atletik lompat jauh adalah sebagai berikut:

- 1.2.1 Guru PJOK dalam memfasilitasi pembelajaran cenderung mendominasi.
- 1.2.2 Media pembelajaran yang digunakan oleh guru PJOK masih berupa media gambar dari buku pelajaran, belum menggunakan

video pembelajaran berbasis tugas gerak.

1.2.3 Model pembelajaran yang diterapkan cenderung konvensional, sehingga peserta didik menjadi kurang termotivasi belajar.

1.2.4 Hasil belajar peserta didik masih rendah.

1.2.5 Kerja sama peserta didik dalam menyelesaikan permasalahan terkait materi pembelajaran perlu ditingkatkan.

1.2.6 Alokasi waktu pembelajaran PJOK perlu di optimalisasi pada kebutuhan gerak peserta didik.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dengan mempertimbangkan keterbatasan waktu, biaya, kemampuan, keterampilan, fasilitas, maka perlu dilakukan pembatasan agar pengkajian mencakup masalah-masalah utama yang harus dipecahkan untuk memperoleh hasil yang optimal, adapun batasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1.3.1 Materi penelitian terbatas pada materi lompat jauh kelas X SMA.

1.3.2 Model pembelajaran terbatas pada *Problem Based Learning* (PBL) berbantuan video tugas gerak dan *Project Based Learning* (PjBL)

1.3.3 Hasil belajar penelitian ini terbatas pada aspek keterampilan peserta didik pada materi lompat jauh.

1.3.4 Variabel moderator terbatas pada *motor ability* tinggi dan rendah.

1.3.5 Media pembelajaran yang digunakan terbatas berupa video pembelajaran lompat jauh berbasis tugas gerak dengan 3 tingkatan yaitu, tugas gerak mudah, tugas gerak sedang dan tugas

gerak sulit.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah diuraikan maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

- 1.4.1 Apakah terdapat perbedaan signifikan hasil belajar lompat jauh antara peserta didik yang mengikuti model pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) berbantuan video pembelajaran tugas gerak dengan yang mengikuti model pembelajaran *Project Based Learning* (PjBL)?
- 1.4.2 Apakah terdapat interaksi signifikan antara model pembelajaran dan *motor ability* terhadap hasil belajar lompat jauh?
- 1.4.3 Apakah terdapat perbedaan signifikan hasil belajar lompat jauh antara peserta didik dengan *motor ability* tinggi dan rendah?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan diatas, maka tujuan yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.5.1 Untuk mengetahui perbedaan signifikan hasil belajar lompat jauh antara peserta didik dengan model *Problem Based Learning* (PBL) dan *Project Based Learning* (PjBL).
- 1.5.2 Untuk mengetahui interaksi signifikan antara model pembelajaran dan *motor ability* terhadap hasil belajar lompat jauh.
- 1.5.3 Untuk mengetahui perbedaan signifikan hasil belajar lompat jauh antara peserta didik dengan *motor ability* tinggi dan rendah.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat hasil penelitian yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat Praktis

a) Bagi Peneliti

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat memberikan pengalaman tentang pengaruh model *Problem Based Learning* (PBL) berbantuan video pembelajaran tugas gerak terhadap hasil belajar lompat jauh ditinjau dari *motor ability* peserta didik SMA Negeri 4 Singaraja.

b) Bagi Peserta Didik

Memberikan pengalaman serta membantu peserta didik dalam meningkatkan hasil belajar lompat jauh melalui model pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) berbantuan video pembelajaran tugas gerak sehingga belajar lebih menyenangkan dan menimbulkan kebiasaan positif seperti aktif dalam pembelajaran, menghargai orang lain, percaya diri dan bertanggungjawab dalam pembelajaran.

c) Bagi Pendidik

Guru yang terlibat dalam penelitian ini memperoleh pengalaman langsung melalui penerapan model pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) berbantuan video pembelajaran tugas gerak dalam pembelajaran PJOK.

1.6.2 Manfaat Teoritik

Menambah pengetahuan tentang model pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) berbantuan video pembelajaran tugas gerak dalam pembelajaran PJOK, sehingga akan memberikan dorongan atau motivasi pada guru untuk melakukan inovasi dalam memberikan pembelajaran pada peserta didik.

