

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan sejatinya membentuk manusia untuk bisa menjalankan perannya dalam kehidupan bermasyarakat, sehingga pendidikan diawali dengan pembentukan karakter yang sehat (sehat jasmani, sehat rohani, sehat sosial, dan sehat spiritual) (Mashuri & Pratama, 2019). Melalui karakter yang sehat tersebut, pendidikan menjadikan manusia memiliki martabat dalam rangka meningkatkan potensi kognitif, afektif dan psikomotorik manusia itu sendiri (Lesmana *et al.*, 2024). Pendidikan didefinisikan menjadi usaha yang disengaja dan terencana guna membangun kondisi belajar dan alur pembelajaran yang membuat siswa agar dengan aktif menyadari potensi mereka dan mendapat keterampilan, ilmu, moralitas, kecerdasan, kepribadian, dan kekuatan spiritual yang dibutuhkan bagi kepentingan diri mereka maupun kontribusi kepada masyarakat, bangsa, dan negara (Faizah & Kamal, 2024).

Pendidikan yang bermutu tidak terlepas dari kesuksesan proses pembelajaran di dalam kelas. Menurut Misbahayati (2023), proses pembelajaran merupakan serangkaian aktivitas antara guru dan peserta didik yang saling terhubung dalam situasi edukatif, dengan tujuan mencapai tujuan pembelajaran tertentu. Selain itu Bunyamin (2021) menegaskan pembelajaran ialah sistem yang berisi banyak bagian yang saling berhubungan satu dan lainnya. Bagian-bagian itu ialah tujuan, metode, materi, dan evaluasi. Pendidik perlu memperhatikan keempat bagian penting ini saat memilih dan

menentukan strategi, pendekatan, metode, dan media yang bisa dimanfaatkan saat proses pembelajaran. Sebagai perancang pembelajaran, guru dituntut supaya memiliki keterampilan dalam merencanakan pembelajaran dengan memilih media dan sumber belajar yang sesuai. Tujuannya adalah untuk membantu peserta didik memahami materi secara optimal dan merangsang peserta didik bisa berperan aktif saat proses pembelajaran. Oleh karena itu, guru penjas seharusnya mampu membuat aktivitas pembelajaran yang sesuai dengan potensi siswa (Yoda, 2019).

Salah satu pembelajaran dalam dunia pendidikan khususnya tingkat sekolah dasar adalah mata pelajaran PJOK. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral sistem pendidikan yang berperan dalam mengembangkan aspek fisik, kognitif, afektif, sosial, dan spiritual peserta didik. Menurut Yoda (2020), pendidikan jasmani merupakan komponen penting pendidikan yang memiliki kekuatan untuk mendidik dan mengembangkan anak di semua tingkatan mental, jasmani, sosial, dan spiritual. Melalui pendidikan maka mental dan karakter dapat terbangun, yang seiring dengan pepatah dalam dunia olahraga, “*Men Sana in Corpora Sanno*”, yaitu didalam tubuh yang kuat akan terdapat jiwa yang sehat pula (Lesmana *et al.*, 2023). Falsafah tersebut menggambarkan bahwa dalam rangka peningkatan kualitas hidup baik secara batiniah dan kualitas kerja jasmaniah, pencapaian sehat bugar sangat dibutuhkan.

Menurut Saktiawan & Kanca (2023), Pendidikan Jasmani, Olahraga, Kesehatan (PJOK) ialah proses pembelajaran yang memakai kegiatan fisik menjadi sarana utamanya agar mendapatkan perubahan menyeluruh pada kualitas seseorang, termasuk pada aspek mental, fisik, serta emosional. Dalam

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional juga telah disebutkan bahwa pada Pasal 37 yang menerangkan bahwa mewajibkan untuk kurikulum pendidikan dasar dan menengah untuk memuat pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK). Pembelajaran PJOK memiliki peran strategis dalam mengembangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor peserta didik melalui aktivitas jasmani terpilih (Wijaya *et al.*, 2025). Olahraga merupakan kebutuhan periodik dalam kehidupan, sebagai alat untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik, spiritual, dan sosial serta menjaga kebugaran dan meningkatkan kemampuan gerak (Lesmana *et al.*, 2024). Pendidik PJOK mampu memberikan stimulus terhadap pertumbuhan dan perkembangan keterampilan gerak peserta didik (Gunarto, 2024). Pembelajaran PJOK berbeda dengan bentuk pembelajaran lainnya karena mengharuskan peserta didik mahir dalam suatu keterampilan tertentu (Dharmadi *et al.*, 2023). PJOK mempunyai peranan penting dalam memberi kesempatan langsung pada peserta didik guna mengenyam banyak pengalaman belajar, misalnya tumbuhnya fisik, berkembangnya psikis yang lebih unggul, dan membuat bentuk hidup sehat dan aktif selama hidup. Hal ini sejalan dengan pendapat Wijaya dan Kanca (2018) yang menyatakan bahwa pembelajaran PJOK memanfaatkan aktivitas gerak sebagai media utama untuk mengembangkan aspek fisik, kognitif, sosial, dan emosional peserta didik secara menyeluruh. Guru pendidikan jasmani diharapkan mampu melakukan inovasi pembelajaran dengan berbagai media yang tersedia saat ini, agar proses pembelajaran lebih menarik bagi siswa (Dharmadi *et al.*, 2024).

Pada jenjang pendidikan dasar, penting untuk mengajarkan gerakan dasar secara umum karena hal ini merupakan pengenalan pertama peserta didik terhadap gerakan dalam pembelajaran PJOK. Kini, kurikulum yang diimplementasikan di Sekolah Dasar ialah kurikulum merdeka. Pada jenjang kelas IV (fase B), capaian pembelajaran yang telah diputuskan sesuai SK Kepala BSKAP No. 8 Tahun 2022 ialah agar peserta didik dapat mengimplementasikan macam-macam dan kombinasi bentuk gerak dasar serta keahlian gerak melalui berbagai aktivitas seperti senam, gerak berirama, permainan dan olahraga, dan aktivitas olahraga air. Hasil pengamatan 70-80% anak melakukan gerak pada proses belajarnya. Anak usia dini banyak menghabiskan waktunya dengan aktivitas bergerak, saat anak berinteraksi dengan lingkungan sosialnya anak membutuhkan kemampuan gerak dasar yang baik agar dapat mengimbangi gerak teman sebayanya seperti berjalan, berlari, melompat yang dimana aktivitas tersebut merupakan gerak lokomotor dan kegiatan bermain lainnya, jika kematangan perkembangan gerak lokomotornya terhambat tidak menutup kemungkinan juga kegiatan interaksi anak dengan lingkungan sosialnya juga dapat terhambat.

Gerak dasar yang harus dipahami peserta didik ditingkat sekolah dasar ialah gerak lokomotor. Gerak dasar lokomotor diartikan sebagai gerakan atau keterampilan memindahkan tubuh dari satu tempat ketempat yang lain untuk mengangkat tubuh keatas. Gerak dasar lokomotor merupakan dasar macam-macam keterampilan yang sangat perlu adanya bimbingan, latihan dan pengembangan agar anak-anak dapat melaksanakan dengan baik dan benar. Sebagian gerak dasar lokomotor berkembang sebagai hasil dari

beberapa tahap. Proses terbentuknya gerak tidak terjadi secara otomatis, tetapi merupakan akumulasi dari proses belajar dan berlatih, yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-berulang yang disertai dengan kesadaran gerakan yang dilakukan. Pengulangan gerakan dilakukan agar peserta didik dapat mencapai tahap otomatisasi gerak sehingga keterampilan yang dipelajari dapat dilakukan dengan lebih tepat dan efisien (Semarayasa, 2016). Gerak lokomotor merupakan gerak dasar yang menjadi fondasi untuk dipelajari dan diperkenalkan pada anak, gerak dasar tersebut antara lain: berjalan, berlari, melompat dan melompat.

Kemampuan gerak dasar memberikan anak dasar untuk partisipasi dalam berbagai aktivitas fisik sepanjang hidup mereka. Peserta didik mengalami perkembangan kemampuan gerak dasar sepanjang tahun-tahun sekolah dasar. Seiring bertambahnya usia, mereka meningkatkan kontrol motorik mereka dan menguasai keterampilan yang semakin kompleks. Inilah mengapa pendidikan dasar harus memberikan peluang bagi anak-anak untuk berlatih dan memperbaiki keterampilan gerak dasar mereka, kemampuan gerak dasar memiliki banyak manfaat, termasuk: a). Kesehatan: latihan fisik yang mencakup kemampuan gerak dasar membantu dalam menjaga kesehatan fisik dan mencegah obesitas, b). Kemampuan belajar: kemampuan gerak dasar memengaruhi perkembangan otak anak dan dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk belajar, c) Sosialisasi: aktivitas fisik dapat membantu anak-anak berinteraksi dengan teman sebaya mereka dan membangun keterampilan sosial, d). keterampilan olahraga: kemampuan gerak dasar membentuk dasar untuk

keterampilan olahraga yang lebih lanjut, yang dapat menjadi hobi atau karier di masa depan.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan pembelajaran PJOK tidak hanya bergantung pada metode atau strategi yang digunakan guru, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh peserta didik. Model pembelajar menjadi kunci penting dalam menciptakan suasana pembelajaran yang aktif, menyenangkan, dan bermakna. Apabila peserta didik memiliki kecepatan tinggi terhadap aktivitas PJOK, terutama pada materi gerak dasar lokomotor, maka mereka akan lebih mudah terlibat secara aktif, menunjukkan inisiatif, serta termotivasi untuk meningkatkan keterampilan geraknya. Sebaliknya, rendahnya kecepatan akan menyebabkan peserta didik kurang terlibat secara emosional maupun fisik dalam proses pembelajaran, yang pada akhirnya dapat menghambat pencapaian kompetensi yang diharapkan. Selain itu, pengaruh model pembelajar terhadap hasil belajar gerak lokomotor juga dapat dilihat dari aspek kecepatan gerak. Peserta didik yang memiliki kecepatan tinggi cenderung menunjukkan kesungguhan dalam melakukan setiap instruksi gerakan, mampu memperbaiki kesalahan dengan cepat, serta lebih fokus dalam mengikuti rangkaian aktivitas fisik. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk mengkaji sejauh mana model pembelajaran yang diterapkan dapat mempengaruhi hasil belajar gerak lokomotor peserta didik secara lebih terukur dan objektif. Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan pada proses pembelajaran pjok dan melalui wawancara dengan rekan guru PJOK di SD Negeri 5 Tegalcangkring mengungkapkan bahwa tingkat penguasaan keterampilan gerak lokomotor siswa masih tergolong rendah secara umum. Hasil ini selaras dengan penelitian

yang dilakukan oleh Safitri dan Syarif pada tahun 2022, yang melibatkan 120 siswa kelas IV Sekolah Dasar di Kota Padang. Penelitian tersebut memfokuskan perhatian pada kemampuan dasar gerak lokomotor, khususnya gerakan melompat dan lari cepat.

Dari hasil penelitian tersebut diketahui bahwa hanya 20 persen siswa yang memiliki kemampuan gerak lokomotor dalam kategori baik. Sebagian besar siswa, yaitu sebesar 55 persen, berada dalam kategori cukup, sedangkan sisanya, sekitar 25 persen, termasuk dalam kategori kurang baik. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa belum mencapai tingkat kemampuan gerak yang optimal, dan hanya sebagian kecil yang menunjukkan penguasaan gerak yang baik.

Kondisi ini mengindikasikan adanya kebutuhan yang mendesak untuk perbaikan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya dalam aspek pengembangan keterampilan gerak dasar. Pembelajaran yang diterapkan selama ini belum sepenuhnya mampu menjawab kebutuhan siswa dalam mengembangkan kemampuan motoriknya. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan pembelajaran yang lebih inovatif, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik serta kebutuhan siswa sekolah dasar. Dengan strategi pembelajaran yang tepat sasaran, diharapkan keterampilan dasar gerak siswa dapat ditingkatkan secara signifikan, sehingga mereka dapat tumbuh dan berkembang dengan optimal, baik secara fisik maupun motorik.

Berdasarkan karakteristik permasalahan yang ditemukan, peneliti memiliki alternatif pemecahan masalah untuk mengatasi situasi tersebut dengan menerapkan model pembelajaran berbasis masalah *Problem Based*

Learning (PBL), menurut Fauzi (2023) *Problem Based Learning* adalah model pembelajaran yang berlandaskan konstruktivisme dan mengakomodasikan keterlibatan siswa dalam belajar serta terlibat dalam pemecahan masalah yang kontekstual.

Model pembelajaran berbasis masalah adalah pendekatan pedagogis yang menggabungkan *Problem-Based Learning* (PBL) dengan aktivitas permainan olahraga. Dalam model ini, siswa diberikan masalah atau tantangan yang berkaitan dengan olahraga yang harus mereka pecahkan atau selesaikan melalui permainan. Pendekatan ini bertujuan untuk mengembangkan keterampilan berpikir kritis, kerjasama tim, dan pemahaman taktis melalui pengalaman praktis yang menarik dan relevan. Manfaat model pembelajaran berbasis masalah berorientasi olahraga tradisional: 1) motivasi tinggi: siswa lebih termotivasi karena pembelajaran dikaitkan dengan aktivitas fisik yang menyenangkan. 2) pengembangan holistik: mengintegrasikan aspek kognitif, sosial, dan fisik dalam proses pembelajaran. 3) pembelajaran kontekstual: siswa belajar konsep-konsep penting dalam konteks yang relevan dan dapat diaplikasikan langsung dalam situasi nyata. 4) keterampilan hidup: siswa mengembangkan keterampilan yang berguna dalam kehidupan sehari-hari, seperti pemecahan masalah, kerjasama, dan pengambilan keputusan. Pendekatan ini sangat cocok diterapkan dalam pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah, tetapi juga dapat diadaptasi untuk pembelajaran dalam konteks lain yang memerlukan kombinasi antara teori dan praktik.

Dalam pembelajaran PJOK yang menekankan pada aspek keterampilan gerak dasar, selain pemilihan model pembelajaran, komponen fisik dari peserta

didik juga menjadi hal yang perlu diperhatikan oleh guru karena erat kaitannya dengan kemampuan motorik peserta didik. Sampai saat ini guru pjok masih jarang melakukan tes komponen fisik kepada peserta didik saat akan mempelajari materi pembelajaran, sehingga tidak diketahui peserta didik yang memiliki potensi untuk cepat menguasai keterampilan gerak yang akan dipelajari. Menjelaskan bahwa dalam semua cabang olahraga, kemampuan gerak dasar sangat penting dan merupakan basis dari semua komponen untuk menguasai suatu gerakan dan menghasilkan potensi yang tinggi. Di samping itu, bentuk atau pola-pola latihan yang memberikan kesempatan untuk mempraktikkan teknik-teknik gerakan secara berulang-ulang, sehingga terbentuk otomatisasi gerak dan kemampuan untuk mengkoordinasikan beberapa komponen agar dapat melakukan teknik gerakan dengan baik dan benar. Untuk memperoleh informasi dan mengembangkan konsep-konsep sains, siswa belajar tentang bagaimana membangun kerangka masalah, mencermati, mengumpulkan data, dan mengorganisasikan masalah, menyusun fakta, menganalisis data, dan menyusun argumentasi terkait pemecahan masalah, baik secara individual maupun dalam kelompok.

Model pembelajaran PBL (*Problem Based Learning*) adalah model pembelajaran yang berdasarkan konstruktivisme dan mengakomodasi keterlibatan siswa dalam belajar serta terlibat pemecahan masalah yang kontekstual, maka dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran pengajaran berdasarkan masalah merupakan suatu model pembelajaran yang menekankan pada aktivitas peserta didik untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi secara ilmiah.

Mengacu dengan latar belakang yang sudah dipaparkan, peneliti tertarik gunamen jadikan permasalahan ini sebagai fokus penelitian dengan judul “Pengaruh Model Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Gerak Lokomotor Ditinjau Dari Kecepatan Gerak Pada Peserta Didik Sekolah Dasar Negeri 5 Tegalcangkring”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

- 1.2.1 Pembelajaran gerak dasar lokomotor di SDN 5 Tegalcangkring belum optimal, terlihat dari rendahnya keterlibatan aktif peserta didik dalam kegiatan pembelajaran PJOK.
- 1.2.2 Peserta didik cenderung pasif dan kurang fokus saat mengikuti proses pembelajaran gerak dasar, yang berdampak pada rendahnya pemahaman terhadap materi.
- 1.2.3 Model pembelajaran yang diterapkan belum mampu memotivasi siswa secara optimal, sehingga tidak menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan bermakna.
- 1.2.4 Hasil belajar gerak lokomotor siswa belum menunjukkan capaian yang maksimal, baik dari segi kecepatan gerak, yang merupakan indikator penting dalam keterampilan motorik dasar.

1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini difokuskan pada peserta didik Sekolah Dasar Negeri 5 Tegalcangkring dan hanya membahas materi gerak dasar lokomotor, yaitu

aspek berlari. Model pembelajaran yang diteliti dibatasi pada model PBL yang akan dijelaskan dalam metode penelitian. Hasil belajar yang dikaji meliputi kecepatan lari yang dimaksud terbatas terhadap pembelajaran PJOK, khususnya pada aktivitas gerak lokomotor.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, berikut adalah rumusan masalah yang dapat dirumuskan secara sistematis:

- 1.4.1 Apakah terdapat perbedaan hasil belajar gerak lokomotor antara peserta didik yang belajar menggunakan model PBL dan peserta didik yang belajar menggunakan model pembelajaran konvensional?
- 1.4.2 Apakah terdapat interaksi antara model pembelajaran dan kecepatan gerak terhadap hasil belajar gerak lokomotor?
- 1.4.3 Pada peserta didik yang memiliki kecepatan gerak tinggi, apakah hasil belajar gerak lokomotor peserta didik yang belajar menggunakan model PBL lebih baik daripada peserta didik yang belajar menggunakan model pembelajaran konvensional?
- 1.4.4 Pada peserta didik yang memiliki kecepatan rendah, apakah hasil belajar gerak lokomotor peserta didik yang belajar menggunakan model pembelajaran konvensional lebih baik daripada peserta didik yang belajar menggunakan model PBL?

1.5 Tujuan Penelitian

Merumuskan tujuan penelitian, yang sesuai dengan apa yang direncanakan.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1.5.1 Tujuan Umum:

Untuk mengetahui perbedaan hasil belajar gerak lokomotor peserta didik yang belajar menggunakan model PBL dan konvensional ditinjau dari kecepatan gerak.

1.5.2 Tujuan Khusus:

- a. Mendeskripsikan dan menjelaskan perbedaan hasil belajar gerak lokomotor antara peserta didik yang mengikuti model PBL dan peserta didik yang mengikuti model pembelajaran konvensional.
- b. Mendeskripsikan dan menjelaskan pengaruh interaksi antara model pembelajaran dan kecepatan gerak terhadap hasil belajar gerak lokomotor.
- c. Mendeskripsikan dan menjelaskan pada peserta didik yang memiliki kecepatan gerak tinggi, apakah hasil belajar gerak lokomotor peserta didik yang mengikuti model PBL lebih baik daripada peserta didik yang mengikuti model pembelajaran konvensional.
- d. Mendeskripsikan dan menjelaskan pada peserta didik yang memiliki kecepatan gerak rendah, apakah hasil belajar gerak lokomotor peserta didik yang mengikuti model pembelajaran konvensional lebih baik daripada peserta didik yang mengikuti model pembelajaran PBL.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoretis maupun praktis, sebagai berikut:

a) Manfaat Teoretis

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK). Secara khusus, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian teori mengenai pengaruh model pembelajaran terhadap hasil belajar keterampilan gerak, terutama dalam konteks gerak lokomotor pada anak usia sekolah dasar. Selain itu, temuan penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan variabel serupa.

b) Manfaat Praktis

1. Bagi Guru PJOK

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dalam memilih dan menerapkan model pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik, guna meningkatkan hasil belajar gerak lokomotor secara optimal, baik dari aspek kecepatan gerak.

2. Bagi Peserta Didik

Dengan diterapkannya model pembelajaran yang tepat dan meningkatnya hasil belajar, diharapkan peserta didik dapat lebih aktif, termotivasi, dan mampu mengembangkan keterampilan gerak lokomotor secara maksimal.

3. Bagi Sekolah

Penelitian ini dapat memberikan masukan kepada pihak sekolah dalam merancang kebijakan atau program pembelajaran PJOK yang lebih efektif dan berpusat pada peserta didik.

4. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan perbandingan atau dasar dalam mengembangkan penelitian sejenis di masa mendatang dengan cakupan variabel atau sampel yang berbeda.

