

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kajian teori

Pokok bahasan yang akan penulis kaji mengenai “Pengaruh model pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) berbantuan media ICT TPACK Terhadap Hasil belajar PJOK Materi Tolak Peluru peserta didik kelas VIII SMP Negeri 7 Singaraja.”. Dimana dalam isi pembahasan ini adalah uraian tentang teori-teori dan konsep yang dipakai dalam penelitian untuk menerangkan tentang penelitian yang dilakukan secara lebih mendalam. Berikut penulis akan terlebih dahulu membahas tentang penjelasan umum, yaitu:

2.1.1 Hakikat Model Pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL)

Model pembelajaran merupakan kerangka atau sistem yang digunakan untuk merancang dan melaksanakan proses belajar mengajar. Model ini berfungsi sebagai panduan dalam membimbing proses pembelajaran di kelas maupun dalam konteks lainnya. Dengan adanya model pembelajaran, sehingga memiliki fleksibilitas untuk memilih pendekatan yang paling sesuai dan efisien dengan kebutuhan dan karakteristik peserta didik, serta tujuan pendidikan yang ingin dicapai. Pemilihan model yang tepat memungkinkan guru untuk menciptakan lingkungan belajar yang interaktif dan adaptif, sehingga peserta didik dapat berpartisipasi secara aktif dan mengembangkan keterampilan yang dibutuhkan untuk masa depan.

Menurut Syaiful Sagala dalam Hendracita, (2021) Model pembelajaran adalah kerangka konseptual yang melukiskan prosedur yang sistematis dalam

mengorganisasikan pengalaman belajar peserta didik untuk mencapai tujuan belajar tertentu, dan berfungsi sebagai pedoman bagi perancang pembelajaran dan guru dalam merencanakan dan melaksanakan aktivitas belajar mengajar.

Pendapat yang hampir sama tentang pengertian Model pembelajaran diungkapkan oleh Ansya & Salsabilla, (2024) menyatakan bahwa Model pembelajaran merupakan suatu kerangka konseptual yang menggambarkan prosedur atau tahapan sistematis dalam mengelola proses belajar mengajar.

Menurut Trianto dalam Asmara & Septiana, (2023) Model pembelajaran adalah suatu perencanaan atau suatu pola yang digunakan sebagai pedoman dalam merencanakan pembelajaran di kelas atau pembelajaran dalam tutorial dan untuk menentukan perangkat-perangkat pembelajaran termasuk di dalamnya buku-buku, film, komputer, kurikulum, dan lain-lain.

Berdasarkan tiga pakar tersebut, dalam penelitian ini yang dimaksud dengan model pembelajaran adalah suatu pola, kerangka, atau pendekatan yang sistematis dan terstruktur, digunakan oleh pendidik dalam merencanakan, mengorganisir, dan melaksanakan proses pembelajaran. Model ini berfungsi sebagai pedoman untuk mengatur aktivitas pembelajaran, interaksi antara guru dan siswa, serta penyampaian materi pelajaran, sehingga dapat membantu peserta didik memahami pelajaran dengan lebih mudah, meningkatkan motivasi, dan memungkinkan tercapainya hasil belajar yang optimal.

Menurut (Rehalat, 2016) Model pembelajaran dapat dijadikan pola pilihan, artinya para guru boleh memilih model pembelajaran yang sesuai dan efisien untuk mencapai tujuan pendidikan. Sehingga model pembelajaran memiliki ciri-ciri sebagai berikut: 1) Berdasarkan teori pendidikan dan teori belajar dari para ahli

tertentu. Sebagai contoh, model penelitian kelompok disusun oleh Herbert Thelen dan berdasarkan teori John Dewey. Model ini dirancang untuk melatih partisipasi dalam kelompok secara demokratis. 2) Mempunyai misi atau tujuan pendidikan tertentu. Misalnya model berpikir induktif dirancang untuk mengembangkan proses berpikir induktif. 3) Dapat dijadikan pedoman untuk perbaikan kegiatan belajar mengajar di kelas. Misalnya model *synectic* dirancang untuk memperbaiki kreativitas dalam pelajaran mengarang. 4) Memiliki bagian-bagian model dalam pelaksanaan, yaitu: urutan langkah-langkah pembelajaran (*syntax*); adanya prinsip-prinsip reaksi; sistem sosial; sistem pendukung. 5) Memiliki dampak sebagai akibat terapan model pembelajaran. Dampak tersebut meliputi: dampak pembelajaran, yaitu hasil belajar yang dapat diukur, dan dampak pengiring, yaitu hasil belajar jangka panjang. 6) Membuat persiapan mengajar (desain instruksional) dengan pedoman model pembelajaran yang dipilihnya. Dengan menggunakan model pembelajaran yang efektif, sehingga dapat menciptakan lingkungan belajar yang mendukung, mendorong interaksi, dan memfasilitasi pengembangan keterampilan berpikir kritis dan kreativitas peserta didik, salah satunya adalah model pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL).

Menurut Hotimah (2020) dalam Widyasari dkk, (2024) *Problem Based Learning* (PBL) merupakan sebuah model pembelajaran untuk membantu siswa memperoleh keterampilan yang diperlukan di era globalisasi. Pendapat yang hampir serupa tentang pengertian Media pembelajaran diungkapkan oleh Suriswo, (2024) *Problem Based Learning* (PBL) merupakan salah satu model pembelajaran yang dapat menolong siswa untuk meningkatkan keterampilan yang dibutuhkan pada era globalisasi saat ini.

Pembelajaran berbasis masalah merupakan inovasi dalam pembelajaran karena kemampuan berpikir peserta didik betul-betul di optimalisasi melalui proses kerja kelompok atau tim yang sistematis, sehingga peserta didik dapat memperdayakan, mengasah, menguji dan mengembangkan kemampuan berpikir secara berkesinambungan (Fitriana, 2024).

Berdasarkan tiga pakar tersebut, dalam penelitian ini yang dimaksud dengan model pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) merupakan pendekatan yang berpusat pada peserta didik dengan memberikan pengalaman belajar autentik melalui pemecahan masalah nyata. *Problem Based Learning* (PBL) mendorong peserta didik untuk aktif membangun pengetahuan, mengintegrasikan pembelajaran di sekolah dengan kehidupan sehari-hari, serta mengembangkan keterampilan berpikir kritis dan pemecahan masalah secara sistematis melalui kerja kelompok.

Problem based learning merupakan inovasi dalam pembelajaran karena dalam PBL kemampuan berpikir peserta didik betul-betul dioptimalkan melalui proses kerja kelompok atau tim yang sistematis, sehingga peserta didik dapat memberdayakan, mengasah, menguji dan mengembangkan kemampuan berpikirnya secara berkesinambungan, adapun sintak *Problem Based Learning* (PBL) yaitu:

Tabel 2.1 Sintak *Problem Based Learning* (PBL)

No	Langkah Kerja	Aktivitas Guru	Aktivitas Peserta Didik
1.	Orientasi peserta didik pada masalah	Guru menyampaikan masalah yang akan dipecahkan secara kelompok. Masalah yang diangkat hendaknya kontekstual. Masalah bisa ditemukan sendiri oleh peserta didik	Kelompok mengamati dan memahami masalah yang disampaikan guru atau yang diperoleh dari bahan bacaan yang disarankan

No	Langkah Kerja	Aktivitas Guru	Aktivitas Peserta Didik
		melalui bahan bacaan atau lembar kegiatan.	
2.	Mengorganisasikan peserta didik untuk belajar.	Guru memastikan setiap anggota memahami masing-masing.	Peserta didik berdedikasi dan membagi tugas untuk mencari data/bahan-bahan/alat yang diperlukan untuk menyelesaikan masalah.
3.	Membimbing penyelidikan individu maupun kelompok.	Guru memantau keterlibatan peserta didik dalam pengumpulan data/bahan selama proses penyelidikan.	Peserta didik melakukan penyelidikan (mencari data/referensi/sumber) untuk bahan diskusi
4.	Mengembangkan dan menyajikan hasil karya.	Guru memantau diskusi dan membimbing pembuatan laporan sehingga karya setiap kelompok siap untuk dipresentasikan.	Kelompok melakukan diskusi untuk menghasilkan Solusi pemecahan masalah dan hasilnya dipresentasikan/disajikan dalam bentuk karya.
5.	Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah.	Guru membimbing presentasi dan mendorong kelompok memberikan penghargaan serta masukan kepada kelompok lain. Guru bersama peserta didik menyimpulkan materi.	Setiap kelompok melakukan presentasi, kelompok yang lain memberikan apresiasi. Kegiatan dilanjutkan dengan merangkum/ membentuk Kesimpulan sesuai dengan masukan yang di peroleh dari kelompok lain.

Setiap model pembelajaran memiliki kelebihan dan kekurangan, sebagaimana model *Problem Based Learning* (PBL) juga memiliki kelebihan dan kekurangan yang perlu di cermati untuk keberhasilan penggunaannya. Kelebihan dari model *Problem Based Learning* (PBL) adalah sebagai berikut:

- a) Menantang kemampuan peserta didik serta memberikan kepuasan
- b) Meningkatkan motivasi dan aktivitas pembelajaran peserta didik.
- c) Membantu peserta didik dalam mentransfer pengetahuan peserta didik untuk memahami masalah dunia nyata.

- d) Membantu peserta didik untuk mengembangkan pengetahuannya dan bertanggung jawab dalam pembelajaran yang mereka lakukan.
- e) Mengembangkan kemampuan peserta didik untuk berpikir kritis dan mengembangkan kemampuan mereka untuk menyesuaikan dengan pengetahuan baru.
- f) Memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk mengaplikasikan pengetahuan yang mereka miliki dalam dunia nyata.
- g) Mengembangkan minat peserta didik untuk secara terus menerus belajar sekalipun belajar pada pendidikan formal telah berakhir.

Sama halnya dengan model pengajaran yang lain, model pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) juga memiliki kekurangan dalam penerapannya. Kekurangan tersebut diantaranya:

- a) Manakala peserta didik tidak memiliki minat atau tidak memiliki kepercayaan bahwa masalah yang dipelajari sulit untuk dipecahkan, maka mereka akan merasa enggan untuk mencoba.
- b) Keberhasilan strategi pembelajaran melalui *Problem Based Learning* membutuhkan cukup waktu untuk persiapan.
- c) Tanpa pemahaman mengapa peserta didik berusaha untuk memecahkan masalah yang sedang dipelajari, maka peserta didik tidak akan belajar apa yang mereka ingin pelajari.

2.1.2 Hakikat Media Pembelajaran ICT TPACK

Kata "media" berasal dari bahasa Latin "*medium*," yang berarti "perantara" atau "alat." Dalam konteks modern, media merujuk pada berbagai saluran atau alat yang digunakan untuk menyampaikan informasi, seperti surat kabar, televisi, radio,

dan internet. Media berfungsi sebagai penghubung antara pengirim pesan dan penerima pesan.

Menurut Wijaya & Kanca, (2019) Media pembelajaran merupakan bagian penting yang turut menentukan keberhasilan pembelajaran. Guru diarahkan mampu memanfaatkan media pembelajaran yang atraktif dan inovatif sehingga pembelajaran berpusat pada peserta didik untuk mendorong semangat belajar, motivasi, minat, kreativitas, inisiatif, inspirasi, inovasi dan kemandirian dapat terwujud dengan optimal.

Pendapat yang hampir serupa tentang pengertian Media pembelajaran diungkapkan oleh Arsyad (2013:10) dalam Ulfah dkk., (2021) Media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi dalam proses belajar mengajar sehingga dapat merangsang perhatian dan minat peserta didik dalam belajar. Menurut Rozie & Pratikno, (2022) Media pembelajaran merupakan media yang menyampaikan pesan atau informasi yang memuat maksud atau tujuan pembelajaran.

Berdasarkan tiga pakar tersebut, dalam penelitian ini yang dimaksud dengan media pembelajaran merupakan komponen penting dalam proses pembelajaran yang berperan besar dalam menentukan keberhasilan belajar. Dengan penggunaan media yang tepat, dapat meningkatkan semangat belajar, motivasi, minat, kreativitas, inisiatif, inspirasi, inovasi, dan kemandirian peserta didik. Selain itu, media pembelajaran berfungsi sebagai alat bantu bagi pendidik untuk menyampaikan materi pelajaran sehingga lebih mudah dipahami oleh peserta didik, yang pada akhirnya meningkatkan kualitas proses dan hasil pembelajaran.

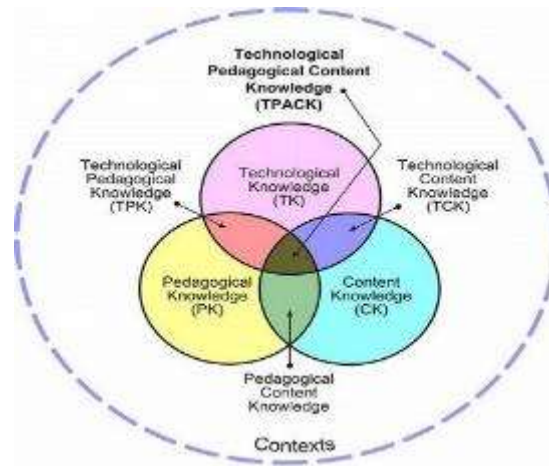
Media pembelajaran mencakup semua hal yang dapat membantu penyampaian informasi atau materi dalam konteks pembelajaran, menggunakan berbagai saluran seperti audio, visual, dan audio-visual. Tujuannya adalah untuk merangsang pikiran, emosi, dan motivasi peserta didik, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan efektif. Adapun peran media pembelajaran menurut Silahuddin, (2022) yaitu sebagai berikut:

- a) Fungsi Media Sebagai Sumber Belajar merupakan proses aktif dan konstruktif yang melibatkan pengalaman dalam memperoleh informasi. Dalam konteks ini, media pembelajaran berfungsi sebagai salah satu sumber belajar bagi peserta didik. Dengan bantuan media, peserta didik dapat menerima pesan dan informasi yang membantu mereka membangun pengetahuan baru.
- b) Fungsi Semantik berkaitan dengan makna atau arti dari kata, istilah, tanda, atau simbol. Media pembelajaran memiliki kemampuan untuk menambah perbendaharaan kata (simbol verbal) yang dipahami dengan baik oleh peserta didik. Simbol berfungsi sebagai representasi dari sesuatu yang lain.
- c) Fungsi manipulatif merujuk pada kemampuan media untuk menampilkan kembali suatu objek atau peristiwa dengan berbagai cara, sesuai dengan kondisi, situasi, tujuan, dan sasaran yang diinginkan.
- d) Fungsi fiksatif berkaitan dengan kemampuan media untuk merekam, menyimpan, dan menampilkan kembali objek atau kejadian yang telah terjadi sebelumnya. Fungsi ini memungkinkan peristiwa atau objek tersebut direkam dan disimpan untuk waktu yang tidak terbatas, sehingga dapat diakses kembali saat diperlukan.

e) Fungsi distributif dari media pembelajaran menunjukkan bahwa satu materi, objek, atau kejadian dapat dijangkau oleh banyak peserta didik secara bersamaan. Hal ini meningkatkan efisiensi dalam hal waktu dan biaya, karena satu penggunaan dapat melayani banyak orang dalam jangkauan yang luas.

Sehingga dapat disimpulkan di dalam konteks media pembelajaran, terdapat fungsi tambahan sebagai alat yang mampu meningkatkan kualitas pembelajaran, khususnya dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Di samping itu, pembelajaran PJOK tidak dapat dipisahkan dari peran *Information and Communication Technology* (ICT).

Information and Communication Technology (ICT) memiliki peran yang signifikan dalam merancang pembelajaran, terutama dalam meningkatkan semangat di bidang pendidikan, khususnya pada pembelajaran PJOK. ICT sangat penting dalam pelaksanaan kurikulum, karena berkontribusi besar terhadap efektivitas pengajaran. Oleh karena itu, pemanfaatan ICT dalam kegiatan belajar mengajar menjadi krusial untuk memastikan proses pembelajaran berlangsung dengan efisien dan efektif. Dengan demikian, materi dan tugas dalam pembelajaran dapat disampaikan melalui penggunaan *Information and Communication Technology* (ICT).



Gambar 2.1 *Framework TPACK*

Sumber: Mishra & Koehler (2008) dalam Suyamto, dkk (2020)

Technological Pedagogical and Content Knowledge, (TPACK) merupakan suatu kerangka yang penting dalam dunia pendidikan modern. Konsep ini mengintegrasikan tiga elemen esensial: pengetahuan konten (*Content Knowledge*), pengetahuan pedagogis (*Pedagogy Knowledge*), dan pengetahuan teknologi (*Technological Knowledge*). Dengan memahami dan menggabungkan ketiga komponen ini, Guru dapat menciptakan pengalaman belajar yang lebih bermakna dan efektif bagi peserta didik. Pengetahuan konten (*Content Knowledge*) mengacu pada pemahaman mendalam tentang materi yang diajarkan. Seorang Guru harus memiliki keahlian dalam subjek yang mereka ajarkan agar dapat menjelaskan konsep dengan jelas dan memberikan wawasan yang relevan. Tanpa pengetahuan yang kuat di bidang ini, pengajaran akan kehilangan substansi dan tidak dapat memenuhi kebutuhan belajar peserta didik secara optimal. Selain itu, pengetahuan pedagogis (*Pedagogy Knowledge*) adalah kemampuan untuk menerapkan strategi dan metode pengajaran yang sesuai. Ini mencakup pemahaman tentang bagaimana peserta didik belajar, berbagai pendekatan pengajaran, serta teknik evaluasi yang efektif. Dengan memadukan pengetahuan pedagogis yang baik, Guru dapat

menyesuaikan metode mereka dengan gaya belajar peserta didik, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih interaktif dan menarik. Akhirnya, pengetahuan teknologi (*Technological Knowledge*) memainkan peran vital dalam era digital ini. Guru harus mampu memanfaatkan alat dan sumber daya teknologi untuk mendukung pengajaran dan pembelajaran.

Dengan mengintegrasikan teknologi secara efektif, seperti penggunaan perangkat lunak pendidikan atau platform pembelajaran Online, Guru dapat meningkatkan keterlibatan peserta didik dan memfasilitasi akses informasi yang lebih luas. TPACK menjadi panduan penting bagi Guru untuk mengadaptasi metode mereka dalam konteks yang terus berubah. ICT TPACK memiliki peran yang sangat signifikan dalam meningkatkan kualitas pembelajaran melalui pemanfaatan teknologi. Dengan pendekatan ini, proses belajar mengajar dapat menjadi lebih efektif dan efisien. Diharapkan bahwa ICT TPACK dapat mendukung Guru dalam melaksanakan pembelajaran di kelas dengan memanfaatkan berbagai alat teknologi, sehingga peserta didik tidak merasa cepat bosan.

Penggunaan teknologi memungkinkan Guru untuk menginovasi kegiatan pembelajaran, membuatnya lebih menarik dan interaktif. Dengan memvariasikan metode pembelajaran, peserta didik dapat lebih terlibat dalam proses belajar. Hal ini tidak hanya meningkatkan motivasi peserta didik, tetapi juga memperkaya pengalaman belajar mereka. Selain itu, integrasi ICT TPACK membantu menciptakan lingkungan belajar yang dinamis. Dengan alat teknologi yang tepat, Guru dapat menyajikan materi dengan cara yang lebih menarik dan mudah dipahami. Ini juga memungkinkan peserta didik untuk berkolaborasi dan

berinteraksi lebih aktif, sehingga menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan.

2.1.3 Hakikat Pembelajaran PJOK

a) Pengertian PJOK

Menurut *UNESCO* yang tertera dalam *International Charter of Physical Education* mengemukakan bahwa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka peningkatan kemampuan dan keterampilan pertumbuhan kecerdasan, dan pembentukan watak.

Pendapat yang hampir serupa tentang pengertian PJOK diungkapkan oleh Wijaya & Kanca, (2019) yang menyatakan PJOK merupakan sebagai salah satu mata pelajaran yang wajib diberikan kepada peserta didik pada jenjang Pendidikan dasar dan menengah dengan kedudukan strategis yaitu membentuk karakter peserta didik, sehingga membuat peserta didik sehat jasmani dan rohani serta menumbuhkan rasa sportivitas.

Menurut Spyanawati dkk, (2021) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, intelektual dan emosional melalui aktivitas jasmani/fisik.

Sedangkan menurut Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi Pendidikan dasar dan Menengah mengungkapkan, PJOK adalah bagian integral dari sistem pendidikan nasional secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir

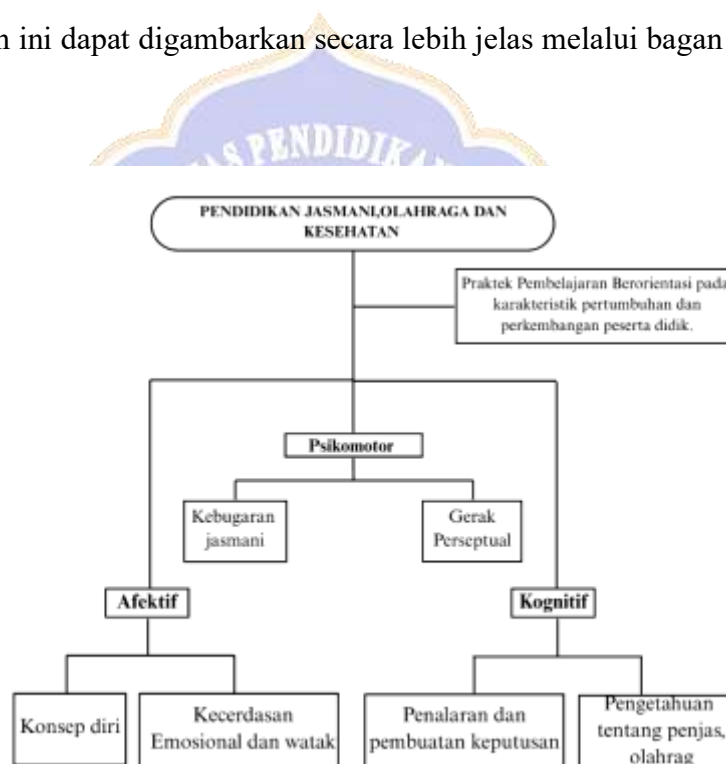
kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Merujuk pendapat-pendapat tersebut, pengertian PJOK pada penelitian ini adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Definisi PJOK diartikan dengan berbagai ungkapan dan kalimat. Namun esensinya sama, yang bermakna jelas, bahwa PJOK memanfaatkan alat fisik untuk mengembangkan keutuhan manusia.

b) Tujuan PJOK

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan komponen esensial dalam sistem pendidikan yang tidak hanya fokus pada aspek fisik, tetapi juga mencakup pengembangan mental dan sosial peserta didik. Dengan memanfaatkan "gerak" sebagai sarana pembelajaran, PJOK memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk berpartisipasi aktif, yang membantu mereka memahami pentingnya kesehatan dan kebugaran. Melalui berbagai aktivitas fisik, peserta didik dapat mengasah keterampilan motorik, meningkatkan daya tahan, serta belajar tentang kerjasama dan disiplin. Selain itu, PJOK berperan dalam membentuk karakter dan kepribadian peserta didik. Melalui olahraga dan aktivitas jasmani, peserta didik diajarkan nilai-nilai seperti sportivitas, tanggung jawab, dan rasa percaya diri. Pendidikan ini juga mendukung pengembangan gaya hidup sehat yang akan bermanfaat bagi peserta didik di masa depan. Dengan pendekatan yang holistik, PJOK tidak hanya berkontribusi pada kesehatan fisik, tetapi juga pada kesehatan mental dan emosional, menciptakan generasi yang seimbang dan siap menghadapi tantangan.

Menurut Made Agus Wijaya, (2018) tujuan PJOK mencakup perkembangan kebugaran jasmani, perkembangan keterampilan gerak, tujuan perkembangan pengetahuan dan tujuan perkembangan afektif. Aspek psikomotorik berkaitan dengan keterampilan fisik dan gerakan, sedangkan aspek afektif berhubungan dengan sikap dan nilai, dan aspek kognitif mencakup pemahaman serta pengetahuan tentang olahraga dan kesehatan. Ketiga aspek ini saling terkait dan penting untuk menciptakan individu yang tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga memiliki pengetahuan yang baik dan sikap positif terhadap olahraga. Tujuan-tujuan ini dapat digambarkan secara lebih jelas melalui bagan di bawah ini.



Gambar 2.2 Tujuan Ideal PJOK

Sumber. Lutan dalam Wijaya & Kanca, (2018:8)

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa tujuan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) secara komprehensif mencakup tiga ranah utama, yaitu: 1) kognitif, 2) afektif, dan 3) psikomotorik. Ranah kognitif,

sebagai ranah pertama, memberikan pengalaman belajar yang berfokus pada penalaran, pengambilan keputusan, serta pengetahuan yang mendalam mengenai pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Melalui ranah ini, peserta didik diajak untuk memahami konsep-konsep dasar dan prinsip-prinsip yang mendasari aktivitas fisik. Selanjutnya, ranah afektif menekankan pentingnya konsep diri, kecerdasan emosional, dan pengembangan karakter. Dalam ranah ini, peserta didik belajar untuk mengenali dan mengelola emosi mereka, serta membangun sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain. Terakhir, ranah psikomotorik berfokus pada pengembangan kebugaran jasmani dan keterampilan gerak perseptual. Dalam ranah ini, peserta didik dilatih untuk meningkatkan kemampuan fisik mereka melalui berbagai aktivitas yang melibatkan gerakan, yang pada gilirannya mendukung kesehatan dan kebugaran secara keseluruhan.

c) Ruang Lingkup PJOK

Aspek Ketiga yang akan dibahas adalah Ruang Lingkup PJOK. Pendidikan olahraga dan kesehatan merupakan komponen yang sangat penting dalam sistem pendidikan umum. Tujuan utamanya adalah untuk melatih berbagai keterampilan, termasuk keterampilan gerak, berpikir kritis, dan keterampilan sosial. Selain itu, pendidikan ini juga berfokus pada penilaian kestabilan emosi, pengembangan tindakan moral, serta penerapan pola hidup sehat dan lingkungan yang bersih. Hal ini dicapai melalui berbagai aktivitas fisik dan olahraga, yang tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik tetapi juga mendukung kesejahteraan mental dan sosial peserta didik.

Menurut Wijaya & Kanca, (2018) ada 7 Ruang Lingkup mata Pelajaran PJOK untuk jenjang pendidikan dasar dan menengah yaitu:

- 1) Permainan dan olahraga mencakup: olahraga tradisional, berbagai permainan, eksplorasi gerakan, keterampilan lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, serta seni bela diri, dan aktivitas lainnya.
- 2) Aktivitas pengembangan mencakup: mekanika postur tubuh, komponen kebugaran fisik, serta bentuk postur tubuh dan aktivitas lainnya.
- 3) Aktivitas senam terdiri dari: ketangkasan dasar, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.
- 4) Aktivitas ritmik meliputi: gerakan bebas, senam pagi, senam kebugaran jasmani (SKJ), dan senam aerobik serta aktivitas lainnya.
- 5) Aktivitas air mencakup: permainan air, keselamatan di perairan, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
- 6) Pendidikan luar kelas mencakup: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, eksplorasi, dan mendaki gunung.
- 7) Kesehatan mencakup pengembangan budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, terutama yang berkaitan dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, menjaga lingkungan yang bersih, memilih makanan dan minuman sehat, pencegahan dan penanganan cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat, serta berpartisipasi dalam kegiatan pertolongan pertama dan UKS.

Pembelajaran PJOK memiliki kesamaan dengan program pendidikan lainnya dalam pengembangan tiga domain utama: psikomotor, afektif, dan kognitif. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun fokus utama PJOK adalah pada aspek fisik, program ini juga memberikan perhatian yang signifikan terhadap perkembangan emosional

dan intelektual peserta didik. Dengan demikian, PJOK tidak hanya berperan dalam membentuk keterampilan gerak, tetapi juga dalam membangun karakter dan pemahaman peserta didik tentang pentingnya kesehatan. Salah satu ciri khas yang membedakan PJOK dari program pendidikan lainnya adalah penekanan yang kuat pada pengembangan aspek psikomotor. Program ini berfokus pada peningkatan kebugaran jasmani anak serta pencapaian keterampilan gerak yang diperlukan dalam berbagai aktivitas fisik. Melalui berbagai permainan dan olahraga, peserta didik diajak untuk aktif bergerak, sehingga dapat meningkatkan kesehatan fisik dan keterampilan motorik mereka. Ruang lingkup mata pelajaran PJOK sangat luas, mencakup berbagai aktivitas seperti permainan, senam, ritmik, serta kegiatan di air dan pendidikan luar kelas. Dalam konteks ini, peserta didik diperkenalkan kepada berbagai jenis olahraga, mulai dari olahraga tradisional hingga modern, yang meliputi keterampilan lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif. Dengan pendekatan yang beragam ini, PJOK bertujuan untuk menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan dan mendukung perkembangan holistik peserta didik.

d) Pembelajaran PJOK di SMP

Pembelajaran PJOK di SMP tidak lepas dari perkembangan gerak yang ada. Perkembangan merupakan suatu proses berkembangnya suatu hal, misalnya salah satu contoh pada peserta didik dalam pembelajaran PJOK, dari awalnya tidak bisa melakukan gerakan yang dianggap sulit hingga bisa melakukan sesuatu yang dianggap sulit dalam gerakan tersebut. Dengan berkembangnya tubuh peserta didik, juga mempengaruhi perkembangan dari pola berpikir, fisik dan keterampilan dari peserta didik.

Menurut Djamarah & Zain, (2010) dalam (Imana ,dkk 2020) pembelajaran merupakan kegiatan yang memiliki nilai edukatif yang memberikan warna terhadap interaksi yang terjadi antara pendidik dan peserta didik. Proses ini tidak hanya melibatkan penyampaian informasi, tetapi juga mencakup berbagai metode dan strategi yang dirancang untuk membuat materi lebih mudah dicerna. Dengan menambahkan awalan "pe" dan akhiran "an" pada kata dasar "ajar", istilah ini mencerminkan aktivitas yang lebih luas yang berfokus pada interaksi antara tenaga guru dan peserta didik dalam konteks pendidikan. Dalam konteks ini, pembelajaran menjadi penting karena dapat memengaruhi motivasi peserta didik untuk belajar.

Metode yang diterapkan oleh tenaga guru dapat menciptakan suasana yang mendukung, sehingga peserta didik merasa lebih bersemangat untuk terlibat dalam proses belajar. Dengan pendekatan yang tepat, pembelajaran tidak hanya membantu peserta didik memahami materi, tetapi juga membangun keterampilan, sikap, dan nilai yang diperlukan untuk perkembangan mereka di masa depan. Sehingga Pendidikan Jasmani adalah salah satu mata pelajaran yang wajib diajarkan kepada peserta didik di sekolah, terutama di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP). Tujuan dari pembelajaran ini adalah untuk meningkatkan kebugaran fisik dan kesehatan peserta didik melalui pengenalan sikap positif dan pengembangan kemampuan bergerak dalam berbagai aktivitas fisik

Pembelajaran PJOK di SMP berkaitan erat dengan perkembangan gerak yang terjadi. Perkembangan ini adalah proses di mana sesuatu menjadi lebih baik, seperti yang terjadi pada peserta didik dalam pembelajaran PJOK. Mereka

yang awalnya kesulitan melakukan gerakan yang dianggap sulit akhirnya mampu melakukannya dengan baik. Dalam pembelajaran PJOK, perkembangan ini sangat penting bagi peserta didik kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama (SMP), karena berpengaruh pada proses belajar mereka. Gerak merupakan aspek yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Sebagai ciri khas dari eksistensi, menjaga kemampuan bergerak tidak hanya berarti mempertahankan hidup, tetapi juga berperan dalam meningkatkan kualitas hidup. Melalui gerakan, individu dapat berinteraksi dengan lingkungan, menjalani aktivitas sehari-hari, dan memenuhi berbagai kebutuhan. Dengan demikian, gerak menjadi fondasi bagi berbagai aspek kehidupan yang lebih luas. Hampir setiap aktivitas yang dilakukan manusia melibatkan elemen gerak atau keterampilan motorik. Berbagai bidang seperti olahraga, seni, dan berbagai profesi lainnya sangat bergantung pada kemampuan gerak. Dalam dunia olahraga, misalnya, keterampilan motorik yang baik diperlukan untuk mencapai performa optimal. Begitu pula dalam seni, di mana gerakan menjadi bagian integral dari ekspresi kreatif. Dengan demikian, pengembangan keterampilan motorik tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik, tetapi juga untuk pencapaian di berbagai bidang kehidupan (Mustafa & Sugiharto, 2020).

Perkembangan gerak merupakan proses yang berlangsung secara berurutan dan berkelanjutan seiring dengan penambahan usia individu. Dalam tahap awal, gerakan yang dilakukan sering kali sederhana dan tidak terorganisasi. Namun, seiring waktu, gerak ini berkembang menjadi keterampilan yang lebih terstruktur dan kompleks. Proses ini sangat penting karena gerak merupakan bagian fundamental dari kehidupan manusia. Sejak lahir hingga dewasa, perubahan

dalam gerak terlihat jelas; dari gerak bebas yang spontan menjadi gerak yang lebih terarah dan bermakna, serta dari gerakan kasar menjadi gerakan halus yang lebih terampil. Pentingnya memahami berbagai jenis dan bentuk gerakan menjadi semakin jelas, terutama untuk menyesuaikan dengan kebutuhan pribadi dan norma sosial di sekitar individu (Parwata, 2021).

Perkembangan gerak merupakan perubahan perilaku gerak manusia yang merupakan hasil interaksi antara manusia dan lingkungannya. Perkembangan gerak juga dipengaruhi dari fisik, pertumbuhan otak, perubahan kompetensi dan kemampuan gerak. Perkembangan gerak merupakan suatu proses yang sejalan dengan bertambahnya usia. Untuk mendapatkan kualitas gerak yang lebih baik maka diperlukan suatu pola atau proses pembelajaran tentang gerak dan perkembangan gerak yang tidak bisa dilepaskan, dari pendidikan jasmani yaitu proses pembelajaran yang terlibat pada pembelajaran keterampilan gerak untuk gaya hidup aktif.

Menurut Rahayu (2013) dalam (Parwata, 2021) perkembangan gerak peserta didik dalam PJOK bisa dilakukan secara bertahap sesuai dengan pertumbuhannya. Untuk peserta didik sekolah menengah pertama kelas VIII sudah mulai melakukan gerak yang mengarah ke arah gerakan yang sulit, salah satunya adalah aktivitas olahraga yang menuntut koordinasi, kekuatan, dan teknik dasar yang baik seperti dalam cabang atletik tolak peluru, yang mulai diperkenalkan sebagai bentuk latihan kekuatan otot dan keterampilan motorik.

2.1.4 Atletik Nomor Tolak Peluru

Salah satu cabang olahraga atletik adalah Nomor tolak peluru yang berhubungan dengan bagaimana uji kekuatan, teknik, dan koordinasi dalam

melakukan lemparan bola besi di lingkaran lemparan sejauh mungkin, tolak peluru merupakan olahraga yang menggabungkan antara strategi, kekuatan, dan teknik (Ma'arif, 2015).

Tolak Peluru adalah salah satu nomor cabang Atlet, atlet tolak peluru melemparkan bola besi yang berat sejauh mungkin.

Berat peluru:

- a) Untuk senior putra = 7.257 kg
- b) Untuk senior putri = 4 kg
- c) Untuk Junior putra = 5 kg
- d) Untuk Junior putri = 3 kg

Meskipun termasuk dalam nomor lempar, namun istilah “lempar peluru” adalah kurang tepat. Karena pada kenyataannya peluru itu tidak boleh dilemparkan, tetapi harus ditolak atau didorong dari bahu. Bagaimana cara menolak peluru yang betul, hal ini perlu dipahami tentang analisis gerakan melakukan tolak peluru, menyangkut masalah teknik menolak peluru secara keseluruhan. Dalam tolak peluru teknik-teknik yang harus diperhatikan adalah 1) teknik awalan, 2) tolakan 3) akhiran, dalam tolak peluru.



Gambar 2.3 Teknik Memegang Peluru

(Sumber: Dokumentasi Penulis)

a) Ada tiga macam cara memegang peluru

- 1) Peluru diletakan tepat pada dataran telapak tangan, ibu jari dan keempat Jari lainnya merenggang seenaknya (wajar dan rileks) cara ini sangat mudah tetapi kurang menguntungkan, karena saat menolak pergelangan tangan dan jari-jari kurang berfungsi untuk melecutkan peluru.
- 2) Seperti cara pertama tetapi peluru agak digeser ke atas sehingga titik berat peluru terasa berada pada ujung telapak yaitu kira –kira pada pangkal jari telunjuk, jari tengah dan jari manis , ibu jari menahan dan sedikit menekan Pada peluru, sedangkan pada jari kelingking menahan secara wajar saja .cara ini lebih baik dari pada cara yang pertama karena pergelangan tangan dan jari akan ikut berfungsi melakukan ketuntasan peluru ditolakan (Bagi pemula termasuk anak-anak sekolah sangat sesuai memakai cara ini).
- 3) Seperti cara yang kedua tetapi perlu lebih digeser tetapi peluru perlu digeser ke atas lagi, sehingga titik berat peluru berada pada ruas-ruas jari telunjuk, jari tengah dan jari manis.



Gambar 2.4 Tahap Awalan Dalam Tolak Peluru

(Sumber: Dokumentasi penulis)

b) Tahap awalan

- 1) Berdiri menyamping arah tolakan, kaki dibuka selebar bahu.
- 2) Peluru di letakan di pangkal leher, menempel di bawah telinga.
- 3) Tangan yang memegang Peluru ditekuk, menempel di bahu.
- 4) Pandangan lurus ke depan, tubuh rileks namun siap.
- 5) Posisi badan stabil dan seimbang siap melakukan tolakan



Gambar 2.5 Tahap Pelaksanaan Dalam Tolak Peluru

(Sumber: Dokumentasi Penulis)

c) Tahap Pelaksanaan

- 1) Geser berat badan dari kaki belakang ke kaki depan dengan kuat
- 2) Putar pinggul dan bahu dari posisi menyamping ke arah depan tolakan.
- 3) Dorong peluru dengan lengan lurus ke arah atas-depan dengan kemiringan yang pas untuk jarak maksimal, bukan dilempar.
- 4) Kaki depan diluruskan, kaki belakang menolak kuat untuk menghasilkan dorongan maksimal.
- 5) Lepaskan peluru dari jari-jari, bukan dari telapak tangan.



Gambar 2.6 Tahap Akhiran Dalam Tolak Peluru
(Sumber: Dokumentasi Penulis)

d) Tahap Akhiran

- 1) Badan condong ke depan untuk menjaga keseimbangan setelah tolakan.
- 2) Kaki belakang segera melangkah ke depan menggantikan kaki depan.
- 3) Pastikan tidak keluar lingkaran sebelum peluru jatuh ke tanah.
- 4) Jaga posisi tubuh tetap stabil hingga gerakan selesai.
- 5) Selesaikan dalam posisi seimbang tanpa jatuh atau kehilangan kendali.

e) Gerak Tolak Peluru kategori mudah, sedang dan sulit.

Tabel 2.2 Tugas Gerak Tolak Peluru kategori mudah, sedang dan sulit

NO.	NAMA TUGAS GERAK /KARAKTER	TINGKAT KESULITAN TUGAS GERAK		
		MUDAH	SEDANG	SULIT
1.	Tolak Peluru	Di Awali dengan keseimbangan menyentuh kun lalu lari zig zag lalu menolak peluru.	Di Awali dengan keseimbangan menyentuh kun lalu lari zig zag dan <i>squat trash</i> lalu menolak peluru .	Di Awali dengan keseimbangan menyentuh kun lalu lari zig zag dan <i>squat trash</i> melompati ban squattrash lalu menolak peluru.
	Karakter yang diinternalisasi.	Keberanian.	Keberanian dan tanggung jawab.	Keberanian, tanggung jawab dan disiplin.

Ketiga materi tersebut dikembangkan dalam penelitian sebelumnya oleh Ariyana dkk., (2024) tingkat kesulitan Gerakan yaitu mudah sedang dan sulit untuk memberikan variasi gerakan kepada peserta didik.

2.2 Kajian Hasil Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang dilakukan oleh Kanca & Swadesi, (2020) yang berjudul “Pengaruh Pelatihan *Massed Practice* Berbantuan Media Audio Visual Berbasis Android Terhadap Keterampilan *Lay Up Shooting* dan *Dribbling* Bola Basket” Dengan demikian keterampilan *lay up shooting* pelatihan *massed practice* berbantuan media audio visual berbasis android dengan gain skor 2,03 lebih baik dari kelompok kontrol dengan gain skor 0,98, serta keterampilan *dribbling*

pelatihan *massed practice* berbantuan media audio visual berbasis android dengan gain skor 1,88 lebih baik dari kelompok kontrol dengan gain skor 0,89.

Penelitian yang dilakukan oleh Setiawan ,dkk (2022) yang berjudul “Media Pembelajaran Senam Lantai Berorientasi ICT TPACK untuk Peserta Didik Kelas VII SMP” Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa 93,3% (795 orang) peserta didik membutuhkan video tugas gerak dan diperoleh skor ahli isi yaitu 59 dari skor maksimal 75. Hasil penelitian ini adalah video tugas gerak sangat dibutuhkan oleh peserta didik SMP kelas VII dan dinyatakan valid oleh pakar isi dan layak untuk diimplementasikan.

Penelitian yang dilakukan oleh Gulo dkk, (2025) yang berjudul “Penerapan Model Pembelajaran *problem based learning* Berbasis ICT Untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi *Passing* Bola Voli” Hasil penelitian menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam hasil belajar peserta didik setelah penerapan model *Problem Based Learning* (PBL) berbasis ICT. Pada siklus I, 78,12% peserta didik mencapai ketuntasan pada aspek pengetahuan dan 84,37% pada aspek keterampilan. Pada siklus II, ketuntasan meningkat menjadi 93,75% untuk pengetahuan dan 90,62% untuk keterampilan. Tidak ada peserta didik yang memperoleh nilai "Kurang" pada siklus II, dengan sebagian besar berada pada kategori "Baik" dan "Sangat Baik".

Penelitian yang dilakukan oleh Made Yoga ,dkk (2023) yang berjudul “implementasi Model Pembelajaran *Problem Based Learning* untuk Meningkatkan Hasil Belajar Bola Besar pada Peserta Didik Kelas XI SMA” Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil belajar bola besar secara klasikal mengalami peningkatan, hasil belajar peserta didik di SMA diperoleh persentase

sebesar 27,7%. Hasil belajar pada siklus I aspek pengetahuan *passing* bola basket adalah, 91,7%, aspek keterampilan *passing* bola basket 88,9%. Hasil belajar siklus II pada aspek pengetahuan *passing* bola voli adalah sebesar 94,4% sedangkan pada aspek keterampilan *passing* bola voli adalah 91,7%. Disimpulkan bahwa implementasi model pembelajaran *problem based learning* (PBL) dapat meningkatkan hasil belajar bola besar (*passing* bola voli dan *passing* bola basket) pada peserta didik kelas XI IPA 1 SMA.

Penelitian yang dilakukan oleh Wijaya dkk, (2023) yang berjudul “*ICT TPACK-Oriented of Floor Gymnastics Learning Media for Elementary School Students*” Hasil penelitian menunjukkan pertama, 342 orang (82%) peserta didik SD membutuhkan media pembelajaran keterampilan dasar senam berorientasi ICT TPACK, Kedua, tugas gerak yang dirancang telah divalidasi pakar dan praktisi PJOK dengan skor rerata 94,22 termasuk pada kategori sangat baik. Berdasarkan analisis data dan pembahasan, simpulan penelitian ini adalah peserta didik SD sangat membutuhkan media pembelajaran keterampilan dasar senam berorientasi ICT TPACK.

Penelitian yang dilakukan oleh Widiyanto ,dkk (2023) yang berjudul “*Media Pembelajaran Berbasis Video Tutorial Teknik Dasar Smash Gunting dan Smash Gulung dalam Permainan Sepak Takraw*” Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari uji ahli isi pembelajaran memperoleh persentase skor 95% (sangat baik), uji ahli desain pembelajaran memperoleh persentase skor 94% (sangat baik), uji ahli media pembelajaran memperoleh persentase skor 95% (sangat baik), uji ahli praktisi lapangan memperoleh skor 95% (sangat baik), uji coba perorangan memperoleh

skor 94,20% (sangat baik), dan uji coba kelompok kecil memperoleh persentase 94,35% (sangat baik).

Beberapa penelitian tersebut dapat membuktikan bahwa dengan Model Pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) berbantuan Video Pembelajaran berbasis ICT TPACK sebagai Media Pembelajaran Atletik Materi Tolak Peluru membuat pembelajaran menjadi lebih menarik dan efektif.

2.3 Kerangka Berpikir

Pendidikan merupakan suatu hal yang didapatkan oleh setiap orang di segala jenjang, dari jenjang TK, SD, SMP, SMA atau sederajat. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu pendidikan yang diajarkan di segala jenjang pendidikan. Dalam PJOK peserta didik akan mendapatkan materi-materi yang akan diberikan selama pembelajaran berlangsung. Pembelajaran PJOK yang dilaksanakan di Sekolah Menengah Pertama, salah satunya yaitu atletik.

Atletik adalah pembelajaran yang dilakukan menggunakan alat bantu. Atletik memiliki 4 materi yang terbagi beberapa nomor didalamnya yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar. Dalam melaksanakan pembelajaran atletik guru harus mengetahui apa saja yang harus disiapkan dalam kegiatan pembelajaran. Tidak hanya sekedar menyiapkan materi yang akan diberikan, namun harus bisa menyusun tugas gerak yang akan dilakukan oleh peserta didik. Selain itu media pembelajaran yang digunakan juga harus diperhatikan, agar peserta didik tidak merasa bosan dalam pelaksanaan pembelajaran.

Media pembelajaran yang digunakan dalam pembelajaran atletik yaitu media pembelajaran berupa pembelajaran berbasis ICT TPACK, dimana media tersebut berupa media video audio visual. Video pembelajaran digunakan untuk membantu

proses pembelajaran dikelas lebih efektif dan efisien. Dengan cara menyediakan *slide power* yang akan di presentasikan dan peserta didik diberikan tugas lalu dikirim melalui *E-Learning*. Untuk menghasilkan pembelajaran yang efektif menggunakan teknologi.



Gambar 2.7 Kerangka Berpikir

2.4 Hipotesis

Berdasarkan kerangka berpikir tersebut, maka dapat diajukan hipotesis, yaitu terdapat pengaruh yang signifikan model pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) berbantuan Media ICT TPACK terhadap hasil belajar PJOK materi Tolak peluru peserta didik kelas VIII SMP Negeri 7 Singaraja.