

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Sebagai sebuah mata pelajaran di sekolah, PJOK menjamin tersedianya aktivitas jasmani bagi peserta didik.

Pembelajaran PJOK yang efektif yaitu dapat memberikan pengaruh positif kepada perubahan fisik, motorik, dan pemahaman anak, serta menyebabkan anak menyukai aktivitas fisik (Mahendra & Abdul, 2021). Salah satu materi yang diajarkan pada jenjang SMP yang dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak peserta didik adalah aktivitas permainan dan olahraga. Aktivitas ini meliputi salah satunya materi atletik pada nomor lempar yaitu Tolak Peluru.

Berdasarkan ruang lingkup PJOK atletik terdapat pada permainan dan olahraga. Secara historis, atletik merupakan sebagai cabang olahraga yang

paling tua sehingga dinamai dengan ibu atau induk dari semua cabang olahraga dan juga sebagai *mother of sport* karena gerakan yang ada dalam olahraga atletik meliputi lari, jalan, lempar dan lompat yang selalu berkaitan dengan aktivitas gerak (Purbangkara, 2021). Tolak peluru merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik yang termasuk ke dalam nomor lempar. Tolak adalah istilah yang digunakan dalam cabang olahraga atletik yang merujuk pada usaha mendorong peluru sejauh mungkin dari titik tolakan tanpa gerakan melempar. Tahapan-tahapan dalam melakukan tolak peluru terdiri dari empat tahap, yaitu: 1) posisi awal/sikap permulaan, 2) gerakan awalan (glide atau spin), 3) tolakan peluru, dan 4) sikap akhir, atau keseimbangan setelah melepaskan peluru (Munafisah, 2015).

Keberhasilan pembelajaran ditentukan oleh berbagai faktor, salah di antara faktor-faktor tersebut adalah penggunaan model pembelajaran inovatif yang mampu meningkatkan partisipasi aktif peserta didik dalam belajar. 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. Pendekatan ini menggabungkan konsep dan prinsip-prinsip pembelajaran yang melampaui pendekatan tradisional, dengan fokus pada pengembangan keterampilan berpikir kritis, kreativitas, kolaborasi, komunikasi, dan pemecahan masalah (Akbar et al., 2023). Terdapat berbagai model pembelajaran inovatif yang dapat diterapkan dalam pembelajaran PJOK, seperti pembelajaran berbasis proyek (*Project*

Based Learning/PJBL), pembelajaran kooperatif, pembelajaran terbalik (*Flipped Classroom*), *blended learning*, pembelajaran berbasis *inkuiri* dan pembelajaran berbasis masalah (*Problem Based Learning/PBL*).

Pada penelitian ini peneliti tertarik pada model pembelajaran inovatif yaitu pembelajaran berbasis masalah (*Problem Based Learning/PBL*). Pembelajaran berbasis masalah (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. Dalam PBL, dibandingkan menerima informasi secara pasif, peserta didik didorong untuk mengeksplorasi dan menyelidiki masalah yang kompleks, terlibat dalam pemecahan masalah secara kolaboratif, dan mengembangkan pengetahuan dan keterampilan mereka. Proses pembelajaran berbasis masalah terdiri dari, skenario masalah, penyelidikan dan penelitian, kolaborasi, pemikiran kritis dan pemecahan masalah dan refleksi dan evaluasi (Akbar et al., 2023). Model pembelajaran yang inovatif tentu akan lebih baik dan maksimal apabila guru juga menggunakan media pembelajaran yang inovatif dan kreatif di dalamnya, sehingga peserta didik akan lebih antusias dalam belajar dan tujuan pembelajaran bisa tercapai dengan baik.

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. Pemanfaatan media pembelajaran secara ideal merupakan bagian dari kompetensi pedagogik guru (Wijaya & Kanca, 2019).

Media pembelajaran yang dapat digunakan dalam pembelajaran PJOK adalah video pembelajaran berbasis tugas gerak. Media ini penting karena dapat membantu peserta didik memahami gerakan secara visual sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efektif dengan semakin berkembangnya teknologi maka guru harus lebih bisa menggunakan teknologi dalam proses belajar mengajar di kelas. 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 hasil observasi dan wawancara pertama yang peneliti lakukan dengan narasumber 1 yang merupakan guru mata pelajaran PJOK kelas VIII di SMP Negeri 7 Singaraja pada tanggal 14 maret 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 tolak peluru itu lumayan susah sehingga dalam melakukan praktik peserta didik mengalami kesulitan dan hasil belajar peserta didik kelas VIII A materi tolak Peluru 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 kuesioner kepada peserta didik untuk menilai pelaksanaan pembelajaran dan kebutuhan peserta didik terkait penggunaan media pembelajaran. Dari 32 peserta didik kelas VIII A , 30 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.

Selain itu, salah satu aspek penting dalam pembelajaran tolak peluru adalah komponen fisik peserta didik, khususnya power otot lengan. Tolak peluru merupakan aktivitas eksplosif yang menuntut kekuatan dan kecepatan gerak dari otot-otot lengan. Power otot lengan berperan besar dalam efektivitas tolakan peluru, karena otot lengan yang kuat dan cepat dapat menghasilkan jarak lemparan yang lebih optimal. Peserta didik dengan power otot lengan tinggi cenderung lebih mudah menguasai teknik dasar tolak peluru dibandingkan dengan peserta didik yang memiliki power otot lengan rendah. Oleh karena itu, selain model dan media pembelajaran, tingkat power otot lengan juga menjadi variabel penting yang perlu

diperhatikan dalam upaya meningkatkan hasil belajar peserta didik dalam materi tolak peluru.

Maka dari itu, Berdasarkan hasil observasi, peneliti bermaksud memanfaatkan video pembelajaran yang telah tersedia sebagai media bantu dalam proses pembelajaran PJOK agar proses pembelajaran dapat berjalan lebih efektif. Oleh sebab itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Model Pembelajaran PBL dan PjBL Berbantuan Video Terhadap Hasil Belajar Tolak Peluru Ditinjau Dari Power Otot lengan Peserta Didik SMP”.

1.2 Identifikasi Masalah

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

1. Peserta didik kesulitan memahami teknik dasar tolak peluru.
2. Guru masih mendominasi pembelajaran sehingga siswa kurang aktif.
3. Media pembelajaran masih terbatas pada gambar, belum memanfaatkan video pembelajaran.
4. Waktu pembelajaran belum dimanfaatkan secara optimal untuk latihan gerak
5. Model pembelajaran yang digunakan masih konvensional sehingga kurang memotivasi 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. Materi penelitian terbatas pada materi tolak peluru kelas VIII SMP
2. Model pembelajaran terbatas pada *Problem Based Learning* (PBL) berbantuan video tugas gerak dan *Project Based Learning* (PjBL) berbantuan video
3. Hasil belajar penelitian ini terbatas pada aspek keterampilan peserta didik pada materi tolak peluru.
4. Variabel moderator terbatas pada power otot lengan tinggi dan rendah.
5. Media pembelajaran yang digunakan terbatas 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. Apakah terdapat perbedaan signifikan hasil belajar tolak peluru 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) berbantuan video pembelajaran tugas gerak ?
2. Apakah terdapat perbedaan signifikan hasil belajar tolak peluru antara peserta didik dengan power otot lengan tinggi dan rendah ?

3. Apakah terdapat interaksi signifikan antara model pembelajaran dan power otot lengan terhadap hasil belajar tolak peluru

1.5 Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah yang telah dipaparkan di atas, maka tujuan yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui perbedaan hasil belajar tolak peluru antara peserta didik yang mengikuti model pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) berbantuan video pembelajaran tugas gerak dengan model pembelajaran *Project Based Learning* (PjBL) berbantuan video pembelajaran tugas gerak.
2. Untuk mengetahui perbedaan hasil belajar tolak peluru antara peserta didik dengan power otot lengan tinggi dan rendah.
3. Untuk mengetahui interaksi antara model pembelajaran dan power otot lengan terhadap hasil belajar tolak peluru.

1.6 Manfaat Penelitian

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

1. Manfaat Praktis

a) Bagi Peneliti

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat memberikan pengalaman tentang pengaruh model *Problem Based Learning* (PBL) berbantuan video pembelajaran berbasis tugas gerak terhadap hasil belajar tolak

peluru ditinjau dari Power otot lengan peserta didik SMP Negeri 7 Singaraja

b) Bagi Peserta Didik

Memberikan pengalaman serta membantu peserta didik dalam meningkatkan hasil belajar tolak peluru melalui model pembelajaran *problem based learning* (PBL) berbantuan video pembelajaran berbasis 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 berbasis tugas gerak dalam pembelajaran PJOK.

2. Manfaat Teoritik

Penambahan pengetahuan tentang model pembelajaran *problem based learning* (PBL) berbantuan video pembelajaran berbasis tugas gerak dalam pembelajaran PJOK, sehingga akan memberikan dorongan atau motivasi pada guru untuk melakukan inovasi dalam memberikan pembelajaran pada peserta didik