

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Aktivitas pembelajaran di sekolah menengah atas sering kali menghadapi tantangan dalam meningkatkan keterlibatan dan motivasi peserta didik, terutama ketika materi yang diajarkan bersifat teknis dan berulang seperti atletik, khususnya lari jarak pendek. Materi ini menuntut penguasaan keterampilan dasar, seperti posisi *start*, akselerasi, dan teknik finis, yang tidak mudah dipahami peserta didik tanpa strategi pembelajaran yang tepat. Akibatnya, sebagian peserta didik mengalami kesulitan dalam menguasai teknik dengan benar, sehingga berdampak pada pencapaian hasil belajar.

Hasil observasi awal yang dilakukan di kelas X-5 SMAN 1 Singaraja menunjukkan bahwa rata-rata hasil belajar peserta didik pada materi lari jarak pendek sebesar 68,3. Nilai tersebut masih berada di bawah Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP) yang ditetapkan, yaitu 75, dengan tingkat ketuntasan hanya 43,7%. Selain itu, antusiasme peserta didik dalam mengikuti latihan juga cenderung rendah, yang terlihat dari sikap pasif sebagian siswa saat pembelajaran berlangsung. Temuan tersebut menunjukkan perlunya penerapan model pembelajaran yang mampu menciptakan suasana belajar yang lebih aktif, menarik, dan menyenangkan sehingga dapat meningkatkan motivasi, partisipasi, serta hasil belajar peserta didik.

Rendahnya minat dan partisipasi peserta didik dalam pembelajaran PJOK, khususnya materi atletik seperti lari jarak pendek, tidak terlepas dari penggunaan metode pembelajaran yang masih bersifat konvensional dan kurang bervariasi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penerapan unsur permainan dalam pembelajaran PJOK mampu memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterlibatan maupun hasil belajar peserta didik. Dalam studi oleh Adi et al. (2022), dikembangkan permainan tematik dalam pembelajaran PJOK untuk peserta didik kelas 1 SD yang menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar setelah diberikan perlakuan berupa permainan. Rata-rata hasil belajar meningkat dari 30,2 menjadi 38,5 setelah perlakuan, dengan signifikansi statistik tinggi ($t = 7,027 > t \text{ tabel}$) (Adi et al., 2022).

Penguatan karakter peserta didik melalui aktivitas permainan juga mendapat perhatian penting dalam literatur. Mashuri (2022) dalam studi meta-analisisnya mengungkapkan bahwa permainan tradisional memiliki pengaruh yang sangat kuat terhadap penguatan karakter peserta didik, terutama pada tingkat SMP dan SD. Meskipun pengaruhnya pada peserta didik SMA cenderung kecil, temuan ini tetap menunjukkan bahwa pendekatan berbasis permainan memiliki potensi signifikan untuk menumbuhkan nilai-nilai positif serta meningkatkan keterlibatan belajar peserta didik melalui pengalaman bermain yang menyenangkan dan bernilai (Mashuri, 2022)

Pendekatan GBL juga berkontribusi terhadap pengembangan aspek motorik dan keterampilan dasar anak. Dalam penelitian lain oleh Mashuri dkk. (2022), modifikasi permainan gerak dasar dengan pendekatan *circuit training*

membuktikan adanya peningkatan kemampuan motorik kasar peserta didik setelah mengikuti kegiatan pembelajaran berbasis permainan selama enam minggu. Rata-rata skor meningkat secara signifikan dari 38,18 (kategori kurang) menjadi 57,93 (kategori baik) setelah intervensi berbasis permainan diterapkan selama enam minggu. Hal ini membuktikan bahwa kegiatan bermain yang terstruktur mampu mengembangkan kemampuan fisik dan psikomotorik secara efektif (Mashuri dkk., 2022).

Temuan serupa juga disampaikan oleh Satyawati dan Dartini (2021) yang mengembangkan model permainan PJOK berbasis tematik pada peserta didik kelas I sekolah dasar dengan tema *Kegemaranku* berhasil mengatasi keterbatasan bahan ajar dan meningkatkan efektivitas proses belajar. Validasi ahli menunjukkan bahwa model tersebut sangat layak digunakan (93% desain, 88,75% praktisi), dan hasil implementasi di lapangan menegaskan peningkatan pemahaman peserta didik dalam berbagai aspek pembelajaran PJOK (Satyawati & Dartini, 2021).

Dalam beberapa tahun terakhir, pendekatan GBL telah mendapat perhatian luas sebagai solusi untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran. GBL menggabungkan unsur permainan dalam proses pembelajaran sehingga menciptakan suasana yang lebih menyenangkan dan mendorong partisipasi aktif. Penelitian oleh (Reni Anggraini dkk., 2025) menunjukkan bahwa penerapan media berbasis permainan dalam pembelajaran PJOK secara signifikan meningkatkan minat dan partisipasi peserta didik. Hasil yang serupa juga ditemukan dalam studi oleh (Johannes Hadiwijaya Louk et al., 2024),

dimana GBL terbukti meningkatkan keterlibatan serta prestasi belajar peserta didik dalam pendidikan jasmani secara keseluruhan.

Secara lebih spesifik, penerapan GBL dalam konteks lari *sprint* juga telah menunjukkan hasil yang menjanjikan. Penelitian oleh (Winata dkk., 2020) menemukan bahwa pendekatan permainan mampu meningkatkan hasil belajar lari cepat secara signifikan pada peserta didik sekolah menengah pertama. Selain terjadi peningkatan nilai hasil belajar, peserta didik juga menunjukkan keterlibatan yang lebih tinggi selama proses pembelajaran berlangsung. Hasil tersebut didukung oleh penelitian Sukma Hidayat (2021) juga membuktikan bahwa penggunaan permainan dalam pembelajaran *sprint* meningkatkan waktu tempuh lari dan persentase ketuntasan belajar peserta didik secara nyata.

Namun demikian, belum ada penelitian sebelumnya yang secara khusus mengkaji efektivitas penerapan model GBL pada jenjang SMA untuk materi atletik lari jarak pendek. Sebagian besar penelitian masih berfokus pada jenjang SD dan SMP, sehingga belum banyak yang mengeksplorasi dampak GBL pada peserta didik SMA yang secara kognitif dan motorik berada pada tahap perkembangan yang berbeda. Oleh karena itu, penelitian ini diarahkan untuk mengisi kesenjangan tersebut melalui penerapan model Game-Based Learning pada peserta didik kelas X-5 SMAN 1 Singaraja dalam pembelajaran materi lari jarak pendek.

Jika pendekatan klasik yang bersifat monoton tetap dipertahankan, maka dikhawatirkan prestasi belajar peserta didik dalam aspek keterampilan dasar atletik akan tetap rendah, tetapi juga berpotensi menurunkan minat peserta

didik terhadap aktivitas fisik serta menghambat perkembangan keterampilan gerak dasar yang penting dalam mendukung pola hidup sehat.

Sebagai alternatif pemecahan masalah, model Game-Based Learning menawarkan pengalaman belajar yang lebih aktif, menarik, dan bermakna melalui integrasi aktivitas permainan dalam proses pembelajaran. Peserta didik tidak hanya belajar teknik-teknik dasar secara lebih kontekstual dan menyenangkan, tetapi juga termotivasi untuk aktif berpartisipasi. Dengan keterlibatan emosional yang lebih tinggi, peserta didik akan lebih mudah menyerap materi dan mengembangkan keterampilan lari secara optimal. Selain memberikan dampak pada peningkatan hasil belajar aspek kognitif, penerapan GBL juga berkontribusi terhadap perkembangan aspek afektif dan psikomotor peserta didik (Camacho-Sánchez et al., 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini difokuskan pada penerapan model Game-Based Learning dalam pembelajaran atletik materi lari jarak pendek sebagai upaya meningkatkan hasil belajar peserta didik kelas X-5 SMAN 1 Singaraja. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi bagi pengembangan pembelajaran PJOK melalui penerapan strategi yang lebih inovatif, interaktif, serta sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik pada era pembelajaran modern.

1.2 Identifikasi Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang penelitian, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang menjadi fokus penelitian sebagai berikut:

1. Proses pembelajaran atletik, khususnya lari jarak pendek, masih didominasi metode konvensional yang monoton dan kurang menarik.
2. Hasil belajar peserta didik pada materi lari jarak pendek masih berada di bawah standar Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP) yang telah ditetapkan.
3. Motivasi, antusiasme, dan partisipasi aktif peserta didik selama mengikuti pembelajaran lari jarak pendek masih tergolong rendah.
4. Kurangnya penerapan pendekatan inovatif seperti GBL dalam pembelajaran PJOK, terutama pada materi atletik di jenjang SMA.
5. Efektivitas penerapan model GBL dalam meningkatkan hasil belajar peserta didik pada materi lari jarak pendek belum diketahui secara jelas sehingga perlu dibuktikan melalui penelitian.

1.3 Pembatasan Masalah

Agar penelitian lebih terarah dan tidak meluas, ruang lingkup penelitian dibatasi pada penerapan model pembelajaran GBL sebagai upaya meningkatkan hasil belajar peserta didik kelas X-5 SMAN 1 Singaraja pada materi lari jarak pendek dalam mata pelajaran PJOK pada tahun pelajaran 2025/2026.

1.4 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah yang telah dikemukakan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana

penerapan model pembelajaran GBL dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik pada materi lari jarak pendek di kelas X-5 SMAN 1 Singaraja?

1.5 Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan model pembelajaran GBL dalam meningkatkan hasil belajar peserta didik pada materi lari jarak pendek di kelas X-5 SMAN 1 Singaraja Tahun Pelajaran 2025/2026.

1.6 Manfaat Hasil Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis:

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian keilmuan di bidang PJOK, khususnya yang berkaitan dengan penerapan model GBL sebagai salah satu strategi pembelajaran inovatif yang berpotensi meningkatkan hasil belajar peserta didik pada materi atletik, terutama lari jarak pendek.

1.6.2 Manfaat Praktis:

1. Bagi guru PJOK: Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi alternatif bagi guru dalam memilih dan menerapkan strategi pembelajaran yang lebih inovatif, menarik, serta efektif untuk meningkatkan keterlibatan dan hasil belajar peserta didik.

2. Bagi peserta didik: Meningkatkan motivasi, partisipasi, dan pemahaman terhadap teknik dasar lari jarak pendek melalui pengalaman belajar yang menyenangkan.
3. Bagi sekolah: Memberikan masukan dalam perencanaan dan pelaksanaan inovasi pembelajaran PJOK berbasis aktivitas permainan yang kontekstual.
4. Bagi peneliti selanjutnya: Menjadi referensi dan landasan dalam mengembangkan penelitian serupa di bidang pendidikan jasmani dan pembelajaran berbasis permainan.

