

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah Penelitian

PJOK adalah pendidikan melalui aktivitas jasmani yang mengembangkan kemampuan fisik, mental, motorik, dan emosional peserta didik. (Melyza & Agus, 2021). Sedangkan menurut Sari dkk. (2023) Pendidikan PJOK berperan penting untuk mengembangkan keterampilan gerak, kebugaran, karakter, dan kualitas hidup peserta didik. Menurut Haking dan Soepriyanto (dalam Saifudin & Makrifah, 2022:94) menyatakan:

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, sportivitas, spiritual, dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Melalui pembelajaran PJOK, peserta didik memperoleh kesempatan untuk terlibat secara langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang disusun dan dilaksanakan secara sistematis (Dartini, 2017). Tujuan Pendidikan jasmani, olahraga dan Kesehatan (PJOK) menurut Mustafa (2022) yaitu bertujuan untuk mengembangkan fisik, kecerdasan, keterampilan, dan akhlak siswa melalui aktivitas gerak untuk meningkatkan kualitas hidup. Disamping itu, menurut Mulzaman dkk. (2024), mengemukakan bahwa Tujuan PJOK adalah mengembangkan kebugaran fisik, kemampuan bergerak, berpikir kritis, bernalar,

dan interaksi sosial peserta didik. Dalam pendidikan, unsur-unsur ini terdiri dari tiga aspek: psikomotor, kognitif, dan afektif. Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yaitu untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan individu melalui kegiatan jasmani dan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk tumbuh secara keseluruhan, yang mencakup perkembangan fisik, mental, sosial, emosional, dan moral. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) menjangkau tiga aspek utama dalam pendidikan: psikomotor (keterampilan gerak), kognitif (pemahaman konsep), dan afektif (sikap).

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang pada zaman ini cukup digemari oleh banyak orang (Qomara & Susanto, 2024). Meskipun olahraga atletik tidak seterkenal olahraga lainnya, akan tetapi atletik adalah cabang olahraga tertua yang dilombakan pada ajang olahraga bergengsi (Salsyabhilla, 2024). Ini sesuai dengan pandangan dari (Purbaningrum & Wulandari, 2021), bahwa atletik merupakan olahraga tertua, yang dimana manusia sudah melakukan aktifitas fisik seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar sejak zaman dulu. Dengan demikian atletik merupakan olahraga aktivitas fisik yang melibatkan gerakan dasar yang cepat dan teratur, seperti jalan, lari, lempar, dan lompat (Wulandari, 2023).

Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) khususnya pada pelaksanaan pembelajaran atletik pada peserta didik kelas X SMA Negeri 3 Singaraja, tantangan masih tetap ada, dan panduan yang sistematis sesuai dengan kebutuhan sumber daya pembelajaran atletik sangat diperlukan. Dari hasil wawancara dengan guru mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yaitu Bapak I Kadek Budi Adnyana Putra S.Pd, menyampaikan

bahwa permasalahan utama di dalam proses pembelajaran atletik, khususnya pada materi lari jarak pendek yaitu minimnya inovasi metode pembelajaran yang memanfaatkan media secara optimal. Sehingga daya minat belajar peserta didik yang menyangkut pembelajaran hanya terfokus pada pembelajaran lisan, sehingga mereka merasa kesulitan untuk paham secara detail terhadap materi yang disampaikan, khususnya pada materi teknik dasar lari jarak pendek. Peningkatan kualitas hasil belajar peserta didik selama proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) pada materi lari jarak pendek sangat bergantung pada tersedianya materi pembelajaran yang menunjang. Pemanfaatan media bantu dalam proses pembelajaran yang hanya sebatas buku teks kerap kurang menarik minat peserta didik untuk belajar. Untuk membuat agar proses pembelajaran berjalan secara efektif, sangat diperlukan media pembelajaran yang bukan hanya mencukupi syarat, namun diperlukannya juga media yang mengandung elemen gerak yang mudah dimengerti, dan memungkinkan peserta didik untuk mencermati proses pembelajaran dengan lebih baik. Penting bagi seorang pendidik memiliki keahlian dan keterampilan dalam memanfaatkan dan menerapkan media pembelajaran dalam aktifitas belajar mengajar (Zatnika & Rochintaniawati, 2023). Menurut (Lestari, 2023:3), dalam era teknologi yang berkembang pesat, media pembelajaran adalah elemen terpenting untuk meningkatkan kinerja proses pembelajaran. Pada peningkatan hasil belajar peserta didik, kontribusi media pembelajaran yang tepat dapat menarik minat belajar peserta didik terhadap materi (Talakua & Aloatuan, 2021). Penggunaan media menunjukkan strategi pendidik karena media membantu menyajikan informasi terstruktur dan menciptakan lingkungan belajar yang efisien dan kondusif (Sunardi skk., 2021). Media

pembelajaran membantu pendidik menyajikan materi menarik dan terstruktur, menyederhanakan materi rumit, serta menumbuhkan semangat dan pemikiran kritis siswa dalam pembelajaran yang menyenangkan. (Purnama dkk., 2023). Salah satunya yaitu menggunakan bahan ajar berbasis digital. Menurut Darmayanti & Amalia (2024) Bahan ajar adalah materi terstruktur yang digunakan guru untuk menyampaikan pelajaran agar proses belajar terarah dan kompetensi tercapai. Landasan pengembangan bahan ajar diatur langsung oleh Kemendikbudristek melalui Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan (BSKAP), memastikan bahwa seluruh bahan ajar yang digunakan di sekolah sesuai dengan Capaian Pembelajaran (CP) Kurikulum Merdeka (Sujinah dkk, 2022:10). Oleh karena itu, untuk membantu peserta didik dalam memahami materi yang diajarkan oleh guru, diperlukannya bahan ajar yang tepat sesuai dengan kebutuhan peserta didik agar proses pembelajaran bisa berjalan dengan efektif. Peneliti telah melakukan analisis kebutuhan pada peserta didik kelas X SMA Negeri 3 Singaraja yang terletak di Jl. Pulau Natuna, Penarukan, Singaraja, Bali. Analisis tersebut dilakukan dengan menggunakan instrumen penelitian berupa angket dalam bentuk *google form* dan wawancara dengan guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di kelas X.

Berdasarkan pada hasil analisis kebutuhan, peneliti memilih metode pengumpulan data dengan menggunakan angket dengan banyak sampel dari 35 peserta didik dari populasi sebanyak 210 peserta didik. Dilihat dari hasil analisis kebutuhan, menunjukkan bahwa 88,6% peserta didik pernah berpartisipasi dalam kegiatan lari jarak pendek, sementara 11,4% sisanya tidak pernah berpartisipasi. Dari banyaknya peserta didik yang disurvei, hanya 14,3% mengaku mampu dalam

melakukan teknik dasar lari jarak pendek dengan benar, sedangkan 85,7% tidak dapat melakukan teknik dasar lari jarak pendek dengan benar, dan teknik dasar yang paling sulit bagi mereka melakukannya adalah pada teknik dasar *start* dengan persentase 77,1%, sedangkan teknik posisi badan saat berlari 11,4%, teknik mencapai garis *finish* sebanyak 8,6%, dan teknik akselerasi 5,7% sementara sisanya mengaku bisa menguasai semua teknik dasar lari jarak pendek. Selanjutnya, sebesar 91,4% menyatakan tertarik menggunakan media berbasis *Website* dalam pembelajaran lari jarak pendek, sementara 8,6% sisanya tidak. Kemudian, Sebesar 88,57% peserta didik menganggap penting menggunakan media pembelajaran berbasis *Website* untuk materi lari jarak pendek. Sementara 11,43% masih mempertimbangkan penggunaannya. Setelah itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas peserta didik, yaitu sebesar 94,3% menganggap penggunaan media *Website* dapat mempermudah pemahaman materi, sementara 5,7% memiliki pandangan yang berbeda. Data lebih lanjut menunjukkan 97,1% peserta didik menyatakan bahwa bahan ajar dalam bentuk video tutorial yang tersedia di *Website* dapat membantu pemahaman mereka dalam melakukan lari jarak pendek, sementara 2,9% peserta didik memiliki pendapat yang berbeda. Untuk selanjutnya, dalam memilih jenis konten yang paling membantu, seluruh peserta didik memilih video tutorial dengan contoh gerakan yang jelas dan ada beberapa juga memilih artikel dengan gambar dan penjelasan teknik. Selain itu, peneliti juga menemukan bahwa ketersediaan video tutorial sangat menentukan dalam mendukung pembelajaran aktivitas lari jarak pendek, seperti yang disampaikan peserta didik yang dimana sebanyak 97,1% jenuh ketika mereka menonton video pembelajaran yang berdurasi Panjang, sementara, 2,9% peserta didik tidak merasakan hal yang

serupa. Dalam permasalahan tersebut menurut survei, peserta didik menyatakan bahwa durasi yang ideal dalam pembelajaran, sebanyak 68,6% memilih durasi antara 2-5 menit, peserta didik yang memilih kurang dari 2 menit sebanyak 25,7%, sementara 5-10 menit sebanyak 5,7%. Selain itu, 97,1% responden mengidentifikasi bahwa bahan ajar berbasis *Website* dapat meningkatkan keinginan peserta didik untuk belajar tentang lari jarak pendek, sementara 2,9% sisanya tidak merasakan perubahan dalam keinginan mereka. Terkait pengalaman mereka menggunakan media digital seperti video untuk belajar PJOK, sebanyak 71,4% menyatakan sangat membantu dalam proses pembelajaran, 22,9% menyatakan membantu, dan 5,7% memiliki pandangan yang berbeda.

Selain melakukan analisis kebutuhan dengan peserta didik, peneliti juga melakukan wawancara awal dengan guru pelajaran PJOK di kelas X SMA Negeri 3 Singaraja. Hasil dari wawancara dengan I Kadek Budi Adnyana Putra S.Pd, menyebutkan bahwa masih belum ada pemanfaatan media pembelajaran khusus untuk pembelajaran atletik. Materi atletik sendiri meliputi beberapa nomor, diantaranya lari, lempar, lompat, dan jalan. Menurut Bapak Budi, untuk mencapai tujuan pembelajaran, berfokus pada nomor lari yaitu lari jarak pendek yang dimana materi ini paling sesuai untuk peserta didik di kelas X. Bapak Budi juga mengungkapkan bahwa terdapat beberapa peserta didik dengan hasil belajar yang cukup rendah itu dikarenakan kurangnya dalam memperhatikan guru saat menjelaskan materi yang didapat, itu juga dapat disebabkan karena semangat dan minat belajar peserta didik masih kurang, karena mudah bosan dengan metode pembelajaran yang digunakan. Metode belajar yang digunakan yaitu *Problem Based Learning* (PBL), diskusi, tutor sebaya dan ceramah. Dalam konteks

pengajaran, beberapa guru menggunakan video sebagai alat bantu. Meskipun materi pembelajaran tentang lari jarak pendek sudah tersedia di YouTube, beberapa video tersebut sulit dipahami oleh peserta didik karena durasinya yang terlalu panjang, menyebabkan kejenuhan, dan memaksa pendidik untuk melakukan pengeditan ulang. dampaknya, pemahaman yang tepat tentang materi lari jarak pendek masih belum dikuasai oleh mayoritas peserta didik dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan hasil wawancara dan analisis kebutuhan yang diperoleh, bahwa perlu adanya bahan ajar berbasis digital yang mempermudah untuk dijangkau dan diakses oleh peserta didik dalam proses pembelajaran, yaitu bahan ajar berbasis *Website*. Pengembangan bahan ajar berbasis *Website* dalam penelitian ini merupakan bentuk inovasi pembelajaran PJOK yang selaras dengan tuntutan digitalisasi pendidikan pada Kurikulum Merdeka. Pemanfaatan *Website* memungkinkan integrasi teks, gambar, dan video gerak yang dapat diakses secara fleksibel oleh peserta didik, baik di dalam maupun di luar jam pembelajaran. Inovasi ini tidak hanya berfungsi sebagai sumber belajar tambahan, tetapi juga sebagai media kontekstual yang mendukung karakteristik pembelajaran PJOK yang menekankan pemahaman gerak, visualisasi teknik, serta pembelajaran mandiri berbasis teknologi digital. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pengembangan yang berjudul “Pengembangan Bahan Ajar Berbasis *Website* Materi Lari Jarak Pendek Dalam Pembelajaran PJOK Pada Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 3 Singaraja”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dijelaskan, identifikasi masalah dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Hasil belajar peserta didik belum memenuhi capaian pembelajaran dalam melakukan teknik dasar lari jarak pendek dalam pembelajaran PJOK.
2. Belum ada media atau alat pembelajaran yang dirancang khusus digunakan untuk mempelajari materi lari jarak pendek.
3. Mayoritas peserta didik masih belum memahami teknik lari jarak pendek karena belum adanya media pembelajaran berupa video tutorial untuk mendukung dan membantu dalam proses pembelajaran PJOK pada materi lari jarak pendek.
4. Pendidik belum menggunakan media interaktif.
5. Proses pembelajaran belum menggunakan media interaktif.
6. Kurangnya minat belajar peserta didik dalam pembelajaran PJOK khususnya materi lari jarak pendek.

1.3 Pembatasan Masalah

Adapun pembatasan masalah pada penelitian ini yang dapat peneliti paparkan yaitu:

1. Subjek uji coba penelitian pada penelitian ini terbatas untuk peserta didik kelas X SMA Negeri 3 Singaraja.
2. Penelitian ini hanya terbatas untuk membantu pada proses pembelajaran materi lari jarak pendek dalam pembelajaran PJOK.
3. Produk yang dikembangkan ini adalah bahan ajar berbasis *Website* materi lari jarak pendek dalam pembelajaran PJOK kelas X dengan model pengembangan ADDIE.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan batasan masalah maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah rancangan pengembangan bahan ajar berbasis *Website* materi lari jarak pendek dalam pembelajaran PJOK pada peserta didik kelas X SMA Negeri 3 Singaraja?
2. Bagaimanakah validitas produk bahan ajar berbasis *Website* materi lari jarak pendek dalam pembelajaran PJOK pada peserta didik kelas X SMA Negeri 3 Singaraja?
3. Bagaimanakah tanggapan peserta didik dalam uji coba perorangan, uji coba kelompok kecil, dan uji coba kelompok besar materi teknik dasar lari jarak pendek terhadap media pembelajaran yang dikembangkan?

1.5 Tujuan Pengembangan

Terkait dengan rumusan masalah yang tercantum diatas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui rancangan pengembangan bahan ajar berbasis *Website* materi lari jarak pendek dalam pembelajaran PJOK pada peserta didik kelas X SMA Negeri 3 Singaraja.
2. Untuk mengetahui validitas produk bahan ajar berbasis *Website* materi lari jarak pendek dalam pembelajaran PJOK pada peserta didik kelas X SMA Negeri 3 Singaraja.
3. Untuk mengetahui tanggapan peserta didik dalam uji coba perorangan, uji coba kelompok kecil, dan uji coba kelompok besar materi lari jarak pendek dalam pembelajaran PJOK terhadap media pembelajaran yang dikembangkan.

1.6 Manfaat Hasil Pengembangan

Beberapa manfaat dari hasil penelitian yang dilakukan ini akan dijelaskan sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini akan membantu peserta didik memahami teknik dasar lari jarak pendek dan membantu akademisi PJOK mengembangkan media pembelajaran, khususnya materi Atletik pada lari jarak pendek.

1.6.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, semua pihak diantisipasi untuk mendapatkan keuntungan dari temuan penelitian, termasuk yang berikut:

1) Bagi Peneliti

Memberi peneliti pengetahuan tentang penciptaan bahan ajar berbasis *Website* dalam pembelajaran yang kreatif dan sesuai dengan karakteristik media yang dituju, serta pengalaman menyusun skenario dan situasi selama proses pembelajaran

2) Bagi Pendidik

Hasil penelitian ini menunjukkan bagaimana sumber pengajaran digital interaktif ini dapat berdampak positif terhadap motivasi, minat, dan kegembiraan peserta didik untuk materi pelajaran, yang akan memfasilitasi pembelajaran mereka dan membuat konten lebih mudah untuk diajarkan.

3) Manfaat Bagi Pembaca

Salah satu sumber daya yang bermanfaat bagi pembaca yang ingin menghasilkan pembelajaran yang unik dan berkualitas mengenai studi tentang perancangan bahan ajar berbasis *Website*.

1.7 Spesifik Produk yang Diharapkan

Spesifikasi produk yang dikembangkan dijabarkan dalam bentuk persyaratan kinerja (*performance*). Adapun rincian spesifikasi produk pengembangannya adalah sebagai berikut:

- 1) Media pembelajaran dirancang dalam bentuk *Website* interaktif yang menyajikan teks, video (gerakan teknik), dan audio (penjelasan atau arahan suara) guna menarik minat belajar peserta didik dan memperkuat pemahaman mereka terhadap materi.
- 2) Konten pembelajaran difokuskan pada teknik dasar lari jarak pendek, dengan tampilan yang menarik, navigasi yang mudah, serta dilengkapi visual yang sesuai, sehingga memenuhi kriteria sebagai media pembelajaran yang berkualitas.
- 3) Bahan ajar berbasis *Website* ini dapat diakses langsung melalui *browser*, memungkinkan peserta didik untuk mempelajari materi kapan saja dan di mana saja, serta menonton video pembelajaran secara langsung di dalam situs tersebut.
- 4) Pengembangan bahan ajar berbasis *Website* ini diharapkan mampu menunjang proses pembelajaran PJOK, khususnya dalam materi lari jarak pendek pada ruang lingkup aktivitas atletik, agar pembelajaran menjadi lebih menarik, efektif, dan mudah dipahami oleh peserta didik.

1.8 Asumsi Keterbatasan

Pengembangan bahan ajar berbasis *Website* ini dilatarbelakangi oleh berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa media digital dapat menjadi sarana efektif dalam menunjang pembelajaran PJOK. Seperti yang dijelaskan oleh Rahman (2023), “Media digital yang dikembangkan berbasis aplikasi mampu mempermudah guru dalam menyampaikan materi PJOK, khususnya materi lari jarak pendek, serta meningkatkan motivasi belajar peserta didik.” Selain itu, Martini dkk. (2024) menyatakan bahwa “Media pembelajaran berbasis *Website* layak untuk dapat digunakan dalam kegiatan pembelajaran.” Berdasarkan pemikiran tersebut, asumsi yang mendasari pengembangan ini adalah sebagai berikut:

- 1) Media pembelajaran dirancang dalam bentuk bahan ajar berbasis *Website* yang disesuaikan dengan materi lari jarak pendek pada mata pelajaran PJOK untuk peserta didik kelas X di SMA Negeri 3 Singaraja.
- 2) Bahan ajar berbasis *Website* ini ditujukan untuk mendukung proses pembelajaran, baik bagi guru dalam menyampaikan materi maupun bagi peserta didik dalam memahami dan mempraktikkan teknik lari jarak pendek secara lebih mandiri dan interaktif.
- 3) Dalam implementasinya, bahan ajar ini dapat dengan mudah diakses melalui perangkat digital, memungkinkan peserta didik untuk mempelajari materi secara kolaboratif dalam kelompok, serta melakukan praktik langsung di lapangan berdasarkan arahan yang tersedia dalam platform *Website*.

Agar pengembangan ini tetap terfokus dan relevan dengan kebutuhan pembelajaran, terdapat beberapa batasan sebagai berikut:

1. Bahan ajar berbasis *Website* ini dikembangkan sesuai dengan kondisi dan kebutuhan sekolah, sehingga penggunaannya ditujukan secara khusus bagi peserta didik kelas X SMA Negeri 3 Singaraja atau peserta didik dengan karakteristik serupa.
2. Konten video yang disematkan dalam media ini memiliki keterbatasan dalam sudut pandang pengambilan gambar, karena jumlah dan posisi kamera yang terbatas selama proses dokumentasi.
3. Bahan ajar ini hanya dikembangkan untuk mendukung pembelajaran PJOK pada materi lari jarak pendek, sehingga tidak mencakup aspek atau cabang olahraga lainnya.

1.9 Definisi Istilah

Untuk menghindari terjadinya kesalahpahaman dalam memahami tulisan ini, terdapat sejumlah istilah penting yang perlu dijelaskan batasannya secara jelas. Oleh karena itu, penulis merasa perlu memberikan definisi atau penjelasan terhadap istilah-istilah kunci berikut:

1. Pengembangan adalah suatu proses atau upaya yang dilakukan untuk menghasilkan sebuah produk yang dapat menjadi penghubung antara hasil penelitian dan praktik nyata dalam dunia pendidikan.
2. Media pembelajaran merujuk pada segala bentuk sarana yang bisa digunakan untuk menyampaikan informasi, yang berfungsi menciptakan suasana belajar yang mampu mendorong peserta didik untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang baru.
3. Video merupakan teknologi yang digunakan untuk menangkap, merekam, memproses, menyimpan, memindahkan, dan menayangkan kembali

serangkaian gambar diam sehingga membentuk tampilan gerak yang disajikan secara elektronik.

4. Kelayakan merujuk pada keseluruhan proses penilaian terhadap sebuah produk berdasarkan aspek pembelajaran, isi/materi, keterampilan, dan teknis. Penilaian ini dilakukan oleh para ahli di bidang isi, media pembelajaran, dan desain pembelajaran, serta diperkuat dengan hasil uji coba dari peserta didik yang menilai keempat aspek tersebut.

