

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Teori Belajar dan Pembelajaran

Belajar adalah proses perubahan perilaku individu sebagai hasil pengalamannya sendiri maupun hasil dari interaksi dengan lingkungannya. Sadiman (2011:2) menyatakan bahwa pertanda seseorang telah belajar adalah adanya perubahan tingkah laku yang mencakup perubahan pengetahuan (kognitif), keterampilan (psikomotor) maupun yang menyangkut nilai dan sikap afektif.

Uno (2008:195), terdapat tiga ciri yang tampak dari seseorang yang belajar, yaitu: adanya objek (pengetahuan, sikap dan keterampilan) yang menjadi tujuan untuk dikuasai, terjadinya proses berupa interaksi antara seseorang dengan lingkungannya atau sumber belajar baik melalui pengalaman langsung maupun pengalaman pengganti, serta terjadinya perubahan perilaku baru sebagai akibat mempelajari suatu objek pengetahuan tertentu.

Menurut Gagne dalam Uno (2008:196) menyatakan bahwa perubahan perilaku yang merupakan hasil belajar adalah yang dapat dilihat dalam bentuk sejumlah kemampuan tertentu sebagai akibat perkembangan

kepribadian dan kejiwaan (psikologis), sedangkan perubahan perilaku yang dihasilkan melalui proses pertumbuhan akibat dari proses fisiologis, mekanik, dan kematangan tidak dapat dikatakan sebagai hasil belajar.

Anderson (2001:35) menyatakan bahwa belajar adalah suatu proses perubahan yang relatif menetap yang terjadi dalam tingkah laku sebagai hasil pengalaman. Belajar merupakan suatu istilah yang biasa digunakan untuk mendeskripsikan proses yang erat kaitanya melibatkan proses perubahan melalui pengalaman. Belajar adalah suatu proses untuk memperoleh perubahan pemahaman, tingkah laku, pengetahuan, informasi, kemampuan dan ketrampilan secara permanen melalui pengalaman.

Miarso (2011:3) mengemukakan bahwa belajar akan diperkuat jika siswa ditugaskan untuk (1) menjelaskan sesuatu dengan bahasa sendiri, (2) mem-berikan contoh mengenai sesuatu, (3) mengenali sesuatu dalam berbagai keadaan dan kesempatan, (4) melihat hubungan antara sesuatu dengan fakta atau informasi lain, (5) memanfaatkan sesuatu dalam berbagai kesempatan, (6) memperkirakan konsekuensinya, dan (7) menyatakan hal yang bertentangan.

Pada pengembangan model pembelajaran kebugaran jasmani teori-teori belajar yang berkaitan adalah sebagai berikut:

2.1.1 Teori Behaviorisme

Teori belajar behaviorisme berorientasi pada hasil yang dapat di ukur, diamati, dianalisis, dan diuji secara obyektif, pengulangan dan pelatihan digunakan supaya perilaku yang diinginkan dapat menjadi kebiasaan, evaluasi atau penilaian didasarkan atas perilaku yang tampak menurut Waston dalam Rahyubi (2012:15). Dalam teori belajar ini guru tidak banyak memberikan ceramah, tetapi instruksi singkat yang diikuti contoh, baik dilakukan sendiri maupun simulasi.

Budiningsih (2008:20), sesuai dengan teori belajar behavioristik, belajar adalah perubahan tingkah laku sebagai akibat dari adanya interaksi antara stimulus dan respon. Seseorang dianggap telah belajar sesuatu jika ia dapat menunjukkan perubahan tingkah lakunya. Hal yang terpenting adalah masukan berupa stimulus dan keluaran yang berupa respons. Selain itu faktor lain yang penting adalah penguatan (*reinforcement*), yang merupakan suatu bentuk stimulus yang penting diberikan atau dihilangkan untuk memungkinkan terjadinya respon.

Teori belajar menurut Edwin dalam Rahyubi (2012:40), azas belajar Guthrie yang utama adalah hukum kontinuiti. Yaitu gabungan stimulus – stimulus yang disertai suatu gerakan, pada waktu timbul kembali cenderung akan diikuti oleh gerakan yang sama. Edwin juga menggunakan variabel hubungan stimulus dan respon untuk menjelaskan terjadinya proses belajar. Belajar terjadi karena gerakan terakhir yang

dilakukan mengubah situasi stimulus sedangkan tidak ada respon lain yang dapat terjadi. Penguatan sekedar hanya melindungi hasil belajar yang baru agar tidak hilang dengan jalan mencegah perolehan respon yang baru. Hubungan antara stimulus dan respon bersifat sementara, oleh karena dalam kegiatan belajar siswa perlu sesering mungkin diberi stimulus agar hubungan stimulus dan respon bersifat lebih kuat dan menetap.

Pandangan teori behavioristik telah cukup lama dianut oleh para pendidik. Namun dari semua teori yang ada, teori Skinner lah yang paling besar pengaruhnya terhadap perkembangan teori belajar behavioristik. Program – program pembelajaran seperti Teaching Machine, Pembelajaran berprogram, modul dan program – program pembelajaran lain yang berpijak pada konsep hubungan *stimulus – respons* serta mementingkan faktor-faktor penguat (*reinforcement*), merupakan program pembelajaran yang menerapkan teori belajar yang dikemukakan Skinner.

Aplikasi teori behavioristik dalam kegiatan pembelajaran tergantung dari beberapa hal seperti: tujuan pembelajaran, sifat materi pelajaran, karakteristik pebelajar, media dan fasilitas pembelajaran yang tersedia. Pembelajaran yang dirancang dan berpijak pada teori behavioristik memandang bahwa pengetahuan adalah obyektif, pasti, tetap, tidak berubah. Pengetahuan telah terstruktur dengan rapi, sehingga belajar

adalah perolehan pengetahuan, sedangkan mengajar adalah memindahkan pengetahuan ke orang yang belajar atau pebelajar. Fungsi *mind* atau pikiran adalah untuk menjiplak struktur pengetahuan yang sudah ada melalui proses berpikir yang dapat dianalisis dan dipilah, sehingga makna yang dihasilkan dari proses berpikir seperti ini ditentukan oleh karakteristik struktur pengetahuan tersebut. Pebelajar diharapkan akan memiliki pemahaman yang sama terhadap pengetahuan yang diajarkan. Artinya, apa yang dipahami oleh pengajar atau guru itulah yang harus dipahami oleh siswa.

2.1.1.1 Teori Thorndike

Menurut Thorndike, belajar adalah proses interaksi antara stimulus dan respon. Stimulus adalah apa yang merangsang terjadinya kegiatan belajar seperti pikiran, perasaan, atau hal-hal lain yang dapat ditangkap melalui alat indera. Sedangkan respon adalah reaksi yang dimunculkan peserta didik ketika belajar, yang dapat pula berupa pikiran, perasaan, atau gerakan/ tindakan. Jadi perubahan tingkah laku akibat kegiatan belajar dapat berwujud konkrit, yaitu yang dapat diamati, atau tidak konkrit yaitu yang tidak dapat diamati. Meskipun aliran behaviorisme sangat mengutamakan pengukuran, tetapi tidak dapat menjelaskan bagaimana cara mengukur tingkah laku yang tidak dapat diamati. Teori Thorndike ini disebut pula dengan teori koneksionisme Slavin dalam Nur (2000:78)

Teori ini disebut dengan teori S-R. dalam teori S-R di katakana bahwa dalam proses belajar, pertama kali organisme (Hewan, Orang) belajar dengan cara coba salah (*Trial end error*). Kalau organisme berada dalam suatu situasi yang mengandung masalah, maka organisme itu akan mengeluarkan serentakan tingkah laku dari kumpulan tingkah laku yang ada padanya untuk memecahkan masalah itu.

Teori belajar menurut Thorndike dalam Rahyubi (2012:31), menurut Thorndike, belajar adalah proses interaksi antara stimulus dan respon. Stimulus adalah apa yang merangsang terjadinya kegiatan belajar seperti pikiran, perasaan, atau hal-hal lain yang dapat ditangkap melalui alat indera. Sedangkan respon adalah reaksi yang dimunculkan siswa ketika belajar, yang dapat pula berupa pikiran, perasaan, atau gerakan/ tindakan. Jadi perubahan tingkah laku akibat kegiatan belajar dapat berwujud konkrit, yaitu yang dapat diamati, atau tidak konkrit yaitu yang tidak dapat diamati. Meskipun aliran behaviorisme sangat mengutamakan pengukuran, tetapi tidak dapat menjelaskan bagaimana cara mengukur tingkah laku yang tidak dapat diamati. Teori Thorndike ini disebut pula dengan teori koneksionisme

Menurut Thorndike dalam Budiningsih, (2005:21) belajar adalah proses interaksiantara stimulus dan respon. Stimulus yaitu apa saja yang dapat merangsang terjadinya kegiatan belajar seperti pikiran, perasaan dan lain

– lain. Sedangkan respon yaitu reaksi yang dimunculkan siswa ketika belajar.

2.1.1.2 Teori Skinner

Teori belajar menurut Skinner dalam Rahyubi (2012:58), konsep – konsep yang dikemukakan Skinner tentang belajar lebih mengungguli konsep para tokoh sebelumnya. Ia mampu menjelaskan konsep belajar secara sederhana, namun lebih komprehensif. Menurut Skinner hubungan antara stimulus dan respon yang terjadi melalui interaksi dengan lingkungannya, yang kemudian menimbulkan perubahan tingkah laku, tidaklah sesederhana yang dikemukakan oleh tokoh-tokoh sebelumnya. Menurutnya respon yang diterima seseorang tidak sesederhana itu, karena stimulus – stimulus yang diberikan akan saling berinteraksi dan interaksi antar stimulus itu akan mempengaruhi respon yang dihasilkan. Respon yang diberikan ini memiliki konsekuensi-konsekuensi. Konsekuensi – konsekuensi inilah yang nantinya mempengaruhi munculnya perilaku.

Konsep – konsep yang dikemukakan Skinner tentang belajar lebih mengungguli konsep para tokoh sebelumnya. Ia mampu menjelaskan konsep belajar secara sederhana, namun lebih komprehensif. Menurut Skinner hubungan antara stimulus dan respon yang terjadi melalui interaksi dengan lingkungannya, yang kemudian menimbulkan perubahan tingkah laku, tidaklah sesederhana yang dikemukakan oleh

tokoh - tokoh sebelumnya. Menurutnya respon yang diterima seseorang tidak sesederhana itu, karena stimulus-stimulus yang diberikan akan saling berinteraksi dan interaksi antar stimulus itu akan mempengaruhi respon yang dihasilkan. Respon yang diberikan ini memiliki konsekuensi-konsekuensi. Konsekuensi-konsekuensi inilah yang nantinya mempengaruhi munculnya perilaku, Slavin dalam Nur (2000:189). Oleh karena itu dalam memahami tingkah laku seseorang secara benar harus memahami hubungan antara stimulus yang satu dengan lainnya, serta memahami konsep yang mungkin dimunculkan dan berbagai konsekuensi yang mungkin timbul akibat respon tersebut. Skinner juga mengemukakan bahwa dengan menggunakan perubahan-perubahan mental sebagai alat untuk menjelaskan tingkah laku hanya akan menambah rumitnya masalah. Sebab setiap alat yang digunakan perlu penjelasan lagi, demikian seterusnya.

2.1.2 Teori Belajar Konstruktivisme

Teori konstruktivisme Piaget dalam Rahyubi (2012:143), menjelaskan bahwa pengetahuan seseorang merupakan bentuk orang itu sendiri. Proses pembentukan pengetahuan itu terjadi apabila seseorang mengubah atau mengembangkan skema yang telah dimiliki dalam berhadapan dengan tantangan, rangsangan, dan persoalan.

Teori belajar konstruktivisme menurut Vygotsky bahwa pembelajaran terjadi apabila anak bekerja atau belajar menangani tugas-tugas yang belum dipelajari namun tugas-tugas itu masih berada dalam jangkauan kemampuan atau tugas-tugas tersebut berada dalam *zone of proximal development*. Trianto (2007:29).

Sagala, (2012:176), beberapa model pembelajaran dari pengembangan teori konstruktivisme antara lain:

- A. *Discovery Learning*, *Discovery Learning* merupakan proses pembelajaran yang menitikberatkan pada mental intelektual para siswa dalam memecahkan berbagai persoalan yang dihadapi, sehingga menemukan suatu konsep atau generalisasi yang dapat diterapkan di lapangan, Illahi, (2012: 29). Model pembelajaran ini mengubah kondisi siswa yang pasif menjadi aktif dan kreatif. Mengubah pembelajaran yang *teacher oriented* menjadi *student oriented*. Model ini juga mengubah dari modus repository siswa ke modus discovery yang menuntut siswa secara aktif menemukan informasi sendiri melalui bimbingan guru
- B. *Reception Learning*, model *reception learning* menuntut guru menyiapkan situasi belajar, memilih materi-materi yang tepat untuk siswa, dan kemudian menyampaikan dalam bentuk pengajaran yang terorganisasi dengan baik, mulai dari umum ke hal-hal yang terperinci. Menurut Ausubel, pada dasarnya orang memperoleh pengetahuan melalui penerimaan, bukan melalui penemuan.

- C. *Assisted Learning, Assisted learning* mempunyai peran sangat penting bagi perkembangan individu. Menurut Vygotsky, perkembangan kognitif terjadi melalui proses interaksi dan percakapan seorang anak dengan lingkungan sekitarnya. Orang lain disebut sebagai pembimbing atau guru.
- D. *Active Learning, Active learning* merupakan suatu pendekatan dalam pengelolaan system pembelajaran melalui cara-cara belajar yang aktif menuju belajar yang mandiri. Belajar aktif merupakan strategi belajar yang diartikan sebagai proses belajar mengajar yang menggunakan berbagai metode yang menitikberatkan kepada keaktifan siswa dan melibatkan potensi siswa, baik secara fisik, mental, emosional maupun intelektual untuk mencapai tujuan pendidikan yang berhubungan dengan wawasan kognitif, afektif, dan psikomotorik secara optimal.
- E. *Kontekstual Learning, Pembelajaran kontekstual learning* merupakan suatu proses pendidikan yang holistic dan bertujuan memotivasi siswa untuk memahami makna materi pelajaran yang dipelajari dengan mengaitkan materi tersebut dengan konteks kehidupan mereka sehari-hari.
- F. *Quantum Learning*, ialah pengajaran yang dapat mengubah suasana belajar yang menyenangkan serta mengubah kemampuan dan bakat alamiah siswa menjadi cahaya yang akan bermanfaat bagi mereka sendiri dan bagi orang lain.

Pribadi (2009:132), menjelaskan tujuh komponen penting yang perlu diperhatikan dalam implementasi konstruktivisme dalam kegiatan pembelajaran, yaitu (1) belajar aktif, (2) siswa terlibat dalam aktivitas pembelajaran yang bersifat otentik dan situasional, (3) aktivitas belajar harus menarik dan menantang, (4) siswa harus dapat mengaitkan informasi baru dengan informasi yang telah dimiliki sebelumnya dalam sebuah proses yang disebut "*bridging*", (5) siswa harus mampu merefleksikan pengetahuan yang sedang dipelajari, (6) guru harus lebih banyak berperan sebagai fasilitator yang dapat membantu siswa dalam melakukan konstruksi pengetahuan, (7) guru harus dapat member bantuan berupa *scaffolding* yang diperlukan oleh siswa dalam menempuh proses belajar.

Rusman (2011:37) menyatakan bahwa secara umum, terdapat lima prinsip dasar yang melandasi kelas konstruktivisme, yaitu (1) meletakkan permasalahan yang relevan dengan kebutuhan siswa, (2) menyusun pembelajaran di sekitar konsep-konsep utama, (3) menghargai pandangan siswa, (4) materi pembelajaran menyesuaikan terhadap kebutuhan siswa, serta (5) menilai pembelajaran secara kontekstual.

Berdasarkan pemaparan di atas, pembelajaran aliran konstruktivisme menghendaki peran guru yang berbeda dengan yang selama ini berlangsung. Guru tidak lagi berperan sebagai seorang yang melakukan

presentasi pengetahuan di depan kelas, tetapi sebagai perancang dan pencipta pengalaman-pengalaman belajar yang dapat membantu siswa memberi makna terhadap konsep-konsep dan ilmu pengetahuan yang sedang dipelajari.

Dalam pendidikan jasmani beberapa teori diatas dapat diterapkan, namun dalam penerapannya disesuaikan dengan kebutuhan. Teori belajar behavioristik stimulus-respon akan sangat efektif diterapkan untuk pembelajaran penjas untuk menanamkan kedisiplinan siswa dan menumbuhkan kesadaran siswa dalam memahami dan mentaati peraturan pertandingan dalam suatu cabang olahraga. Sementara teori konstruktivisme digunakan untuk menumbuhkan pemahaman dan mengasah kemampuan berfikir siswa tentang konsep gerak yang benar.

Dalam pendekatan bermain siswa dirangsang untuk membangun sendiri pemahaman tentang konsep gerak dan keteerampilan melalui aktivitas coba – coba dan bermain, melalui aktivitas bermain dan pengulangan diharapkan siswa mampu membangun sendiri pemahamannya dan menguasai keterampilan dari yang siswa pelajari.

2.1.2.1 Teori Vygotsky

Vygotsky dalam Trianto, (2011:39) mengemukakan ada empat prinsip kunci dalam pembelajaran, yaitu: 1) penekanan pada hakikat sociocultural pada pembelajaran (*the sociocultural of learning*), 2) zona

perkembangan terdekat (*zona of proximal development*), 3) pemagangan kognitif (*cognitiv apprenticeship*), dan perencanaan (*scaffolding*).

Yang mendasari teori Vygotsky adalah pengamatan bahwa perkembangan dan pembelajaran terjadi di dalam konteks sosial, yakni di dunia yang penuh dengan orang yang berinteraksi dengan anak sejak anak itu lahir.

Vygotsky berpendapat bahwa menggunakan alat berfikir akan menyebabkan terjadinya perkembangan kognitif dalam diri seseorang.

Yuliani (2005:44) secara spesifik menyimpulkan bahwa kegunaan alat berfikir menurut Vygotsky adalah:

1. Membantu memecahkan masalah

Alat berfikir mampu membuat seseorang untuk memecahkan masalahnya. Kerangka berfikir yang terbentuklah yang mampu menentukan keputusan yang diambil oleh seseorang untuk menyelesaikan permasalahan hidupnya.

2. Memudahkan dalam melakukan tindakan

Vygotsky berpendapat bahwa alat berfikirlah yang mampu membuat seseorang mampu memilih tindakan atau perbuatan yang seefektif dan seefisien mungkin untuk mencapai tujuan.

3. Memperluas kemampuan

Melalui alat berfikir setiap individu mampu memperluas wawasan berfikir dengan berbagai aktivitas untuk mencari dan menemukan pengetahuan yang ada di sekitarnya.

4. Melakukan sesuatu sesuai dengan kapasitas alaminya.

Semakin banyak stimulus yang diperoleh maka seseorang akan semakin intens menggunakan alat berfikirnya dan dia akan mampu melakukan sesuatu sesuai dengan kapasitasnya.

Inti dari teori belajar sosiokultur ini adalah penggunaan alat berfikir seseorang yang tidak dapat dilepaskan dari pengaruh lingkungan sosial budayanya. Lingkungan sosial budaya akan menyebabkan semakin kompleksnya kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu.

Berdasarkan teori Vygotsky dalam Yuliani (2005: 46) menyimpulkan beberapa hal yang perlu untuk diperhatikan dalam proses pembelajaran, yaitu:

1. Dalam kegiatan pembelajaran hendaknya anak memperoleh kesempatan yang luas untuk mengembangkan zona perkembangan proksimalnya atau potensinya melalui belajar dan berkembang.
2. Pembelajaran perlu dikaitkan dengan tingkat perkembangan potensialnya dari pada perkembangan aktualnya.

3. Pembelajaran lebih diarahkan pada penggunaan strategi untuk mengembangkan kemampuan intermentalnya daripada kemampuan intramentalnya.
4. Anak diberikan kesempatan yang luas untuk mengintegrasikan pengetahuan deklaratif yang telah dipelajarinya dengan pengetahuan prosedural untuk melakukan tugas-tugas dan memecahkan masalah
5. Proses Belajar dan pembelajaran tidak sekedar bersifat transferal tetapi lebih merupakan ko-konstruksi

Pada penerapan pembelajaran dengan teori belajar sosiokultur, guru berfungsi sebagai motivator yang memberikan rangsangan agar siswa aktif dan memiliki gairah untuk berfikir, fasilitator, yang membantu menunjukkan jalan keluar bila siswa menemukan hambatan dalam proses berfikir, menejer yang mengelola sumber belajar, serta sebagai rewarder yang memberikan penghargaan pada prestasi yang dicapai siswa, sehingga mampu meningkatkan motivasi yang lebih tinggi dari dalam diri siswa. Pada intinya, siswalah yang dapat menyelesaikan permasalahannya sendiri untuk membangun ilmu pengetahuan.

Dapat disimpulkan bahwa dalam teori belajar sosiokultur, proses belajar tidak dapat dipisahkan dari aksi (aktivitas) dan interaksi, karena persepsi dan aktivitas berjalan seiring secara dialogis. Belajar merupakan proses

penciptaan makna sebagai hasil dari pemikiran individu melalui interaksi dalam suatu konteks sosial. Dalam hal ini, tidak ada perwujudan dari suatu kenyataan yang dapat dianggap lebih baik atau benar. Vygotsky percaya bahwa beragam perwujudan dari kenyataan digunakan untuk beragam tujuan dalam konteks yang berbeda-beda.

Pengetahuan tidak dapat dipisahkan dari aktivitas di mana pengetahuan itu dikonstruksikan, dan di mana makna diciptakan, serta dari komunitas budaya di mana pengetahuan didiseminasikan dan diterapkan. Melalui aktivitas, interaksi sosial, tersebut penciptaan makna terjadi.

2.1.2.2 Teori Piaget

Dalam teorinya, piaget membahas pandangannya tentang bagaimana anak belajar. Dasar dari belajar adalah aktifitas anak sewaktu ia berinteraksi dengan lingkungan sosial dan lingkungan fisiknya, Ratuamanan, (2000: 32-33).

Teori konstruktivis dari gagasan Piaget dan teori Vygotsky, keduanya menekankan bahwa perubahan kognitif terjadi jika konsepsi-konsepsi yang telah dipahami sebelumnya diolah melalui proses disequilibrium dalam memahami informasi-informasi baru, Ratumanan, (2000: 80).

Konstruktivisme memandang bahwa pengetahuan merupakan hasil konstruksi kognitif melalui aktifitas seseorang. Konstruktivisme menekankan pentingnya seornag siswa aktif mengkonstruksikan pengetahuan melalui hubungan saling mempengaruhi dari belajar

sebelumnya dengan belajar baru, hubungan tersebut dikonstruksikan oleh siswa untuk kepentingan mereka sendiri.

Elemen kunci dari konstruktivis adalah bahwa orang belajar secara aktif, mengkonstruksikan pengetahuan mereka sendiri, membandingkan informasi dengan pemahaman sebelumnya untuk menghasilkan pemahaman baru.

2.1.3 Teori Pembelajaran

Pembelajaran adalah upaya membelajarkan siswa. Dalam Undang – undang Sistem Pendidikan Nasional No.20 Tahun 2003 tertulis bahwa pembelajaran adalah proses interaksi siswa dengan guru dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Sehingga, pembelajaran adalah proses interaksi antara siswa, guru, dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Kegiatan pembelajaran yang dirancang oleh guru harus dikondisikan secara tepat dengan memanfaatkan sumber-sumber belajar sehingga tercipta lingkungan belajar yang mendukung untuk membantu siswa mengeti dan memahami apa yang mereka pelajari.

Definisi pembelajaran menurut Hamalik (2005: 57) adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur – unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi mencapai tujuan pembelajaran.

Pembelajaran menurut Prawiradilaga dan Eveline (2004:04), pembelajaran adalah upaya menciptakan kondisi dengan upaya menciptakan kondisi dengan sengaja agar tujuan pembelajaran dapat dipermudah (fasilitated) pencapaiannya. Dalam kegiatan pembelajaran perlu dipilih strategi yang tepat agar tujuan pembelajaran dapat dicapai. Pada setiap pembelajaran terlebih dahulu harus dirumuskan tujuan pembelajarannya.

Trianto (2009:17), “Pembelajaran merupakan aspek kegiatan manusia yang kompleks, yang tidak sepenuhnya dapat dijelaskan”. Pembelajaran secara simpel dapat diartikan sebagai produk interaksi berkelanjutan antara pengembangan dan pengalaman hidup. Pembelajaran dalam makna kompleks adalah usaha sadar dari seorang guru untuk membelajarkan siswanya (mengarahkan interaksi siswa dengan sumber belajar lainnya) dalam rangka mencapai tujuan yang diharapkan.

Dari beberapa pengertian pembelajaran di atas dapat disimpulkan bahwa peristiwa belajar diawali dengan menimbulkan minat dan memusatkan perhatian agar siswa siap menerima pelajaran, menyampaikan tujuan pembelajaran agar siswa siap menerima pelajaran, menyampaikan tujuan pembelajaran agar siswa tahu apa yang diharapkan dalam pembelajaran itu, mengingat kembali konsep/ prinsip yang telah dipelajari sebelumnya yang merupakan prasyarat menyampaikan materi pembelajaran, memberikan bimbingan atau pedoman untuk belajar, membangkitkan

timbulnya unjuk kerja siswa, memberikan umpan balik tentang kebenaran pelaksanaan tugas, mengukur evaluasi belajar, memperkuat referensi dan transfer belajar dan guru juga harus dapat mengkondisikan siswa agar kegiatan pembelajaran dapat menarik dan berhasil, dan guru juga harus dapat menyusun materi yang disampaikan kepada siswa secara terarah agar dalam penyampaian materi pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan siswa lebih mudah memahaminya.

2.2 Karakteristik Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Dalam pendidikan jasmani, istilah belajar erat kaitannya dengan proses belajar motorik, yang dimaksud dengan belajar motorik menurut Sachmidt dalam Lutan (2008:102). Adalah seperangkat proses yang bertalian dengan latihan atau pengalaman yang menghantarkan ke arah perubahan permanen dalam perilaku terampil.

Menurut Gafur dalam Samsudin (2008:2), pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak, serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia indonesia berkualitas berdasarkan pancasila.

Dauer dan Pangrazi dalam Samsudin (2008:6), mengemukakan bahwa pendidikan jasmani adalah fase dari program pendidikan keseluruhan yang memberikan kontribusi, terutama melalui pengalaman gerak, untuk pertumbuhan dan perkembangan secara utuh untuk tiap anak.

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani telah beberapa kali mengalami perubahan nama. Nama terakhir adalah Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari system pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir 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 (BSNP 2006:512, 648).

Pendidikan jasmani adalah aktivitas psikomotorik yang dilaksanakan atas dasar pengetahuan (kognitif), dan pada saat melaksanakannya akan terjadi perilaku pribadi yang terkait dengan sikap/afektif (seperti kedisiplinan, kejujuran, percaya diri, ketangguhan) serta perilaku sosial (seperti kerjasama, saling menolong), atau pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, yang akan baik pelaksanaannya apabila didukung

dengan pengetahuan tentang cara melakukannya, perilaku hidup sehat, aktif, akan mengembangkan sikap jujur, disiplin, percaya diri, tangguh, pengendalian emosi, serta kerjasama, saling menolong.

Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah yang meliputi psikomotor, kognitif dan afektif setiap siswa. Pengalaman belajar yang disajikan akan membantu siswa untuk memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan secara aman, efisien dan efektif. Selain itu pengalaman tersebut dilaksanakan secara terencana, bertahap dan berkelanjutan agar dapat meningkatkan sikap positif bagi diri sendiri sebagai pelaku, dan menghargai manfaat aktivitas jasmani bagi peningkatan kualitas hidup seseorang, sehingga akan terbentuk jiwa sportif dan gaya hidup aktif. Lebih lanjut konsep dasar pendidikan jasmani dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 2.1 Konsep Dasar Pendidikan Jasmani

Perilaku Hidup Sehat Seutuhnya	Indikator Keberhasilan Membelajarkan Siswa
1. Aspek Sehat 1.1 Bugar 1.2 Segar 1.3 Terampil	Mengacu pada pribadi yang memiliki struktur jasmani yang : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tidak mengidap penyakit, dapat bekerja dan belajar relatif lama dan masih memiliki cadangan tenaga yang dapat digunakan untuk pekerjaan lain. ▪ Tampang selalu energik, menarik, tampak tidak ada beban psikis dan fisik

Perilaku Hidup Sehat Seutuhnya	Indikator Keberhasilan Membelajarkan Siswa
	<p>selalu nampak enjoy dalam segala hal.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gerak yang makin kuat, cepat, lincah, tepat, lentur, luwes mendukung tercapainya prestasi.
<p>2. Aspek sehat/cerdas rohani</p> <p>2.1 Sehat/cerdas sosial</p> <p>2.2 Sehat/cerdas emosional</p> <p>2.3 Sehat /cerdas mental</p>	<p>Mengacu pada pribadi yang berbudi pekerti luhur tanggap, cerdas, anggun bersahaja serta mencerminkan ahlak yang mulia.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dapat bekerjasama, tolongmenolong, sikap terbuka, toleransi, menghargai pihak lain termasuk lawan • Dapat mengendalikan diri, tenggang rasa, menghormati teman, guru dan orang tua. <p>Memiliki motivasi yang tinggi, gigih, ulet, semangat, pantang menyerah dengan keadaan</p>
3. Sehat/Cerdas intelektual	Memiliki kecerdasan berfikir yang tinggi dan tahan lama, selalu rasional, dapat mengantisipasi perkembangan.
4. Sehat/Cerdas Spiritual	Dapat mengambil hikmah dan merasakan nikmat karena menghayati, mengaktualisasikan perilaku hidup sehat secara spiritual.

(Sumber : Sudirman Husin,2009:37)

2.2.1 Tujuan Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Menurut Bucher dalam Samsudin (2008:8), program pendidikan jasmani harus dikaitkan dengan peningkatan kesehatan dan kebugaran jasmani. Program pendidikan jasmani harus lebih dari sekedar mengembangkan tubuh, tetapi juga mengembangkan pikiran dan mempersiapkan siswa untuk bekerja pada masa yang akan datang. Pada tingkat usia Sekolah Menengah Pertama, program

pendidikan jasmani dipandang sebagai tempat untuk belajar *fair play* dan jiwa sportivitas yang luang.

Menurut Husdarta (2012:34) tujuan pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk: 1) mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, 2) mengembangkan kepercayaan diri, 3) memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani, dan 4) menikmati kesenangan dan kerianan melalui aktivitas jasmani.

Bucher dalam Rosdiani (2012:38), menjelaskan bahwa "*The activities program in elementary school suggest what facilities should be available.*" Yaitu dengan tersedianya fasilitas pembelajaran yang memadai akan dapat mengoptimalkan kemampuan guru dalam menunjang proses pembelajaran yang efektif dan efisien dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Rink dalam Rosdiani (2012:48), memaparkan mengenai faktor – faktor yang mempengaruhi proses belajar mengajar pendidikan jasmani, yaitu: 1) motivasi belajar siswa, 2) kemampuan siswa, 3) kemampuan guru, dan 4) fasilitas pembelajaran.

Sedangkan menurut Pangrazi dalam Jennifer (2014:20) menyatakan *A quality physical education program has the potential to make (at least) four unique contribution to the lives of students: 1) daily physical activity, 2) a personalized level of physical fitness, 3) development of competency in a variety of physical and sport skill, and 4) acquiring the requisite knowledge for living an active and healthy lifestyle*

Yang artinya bahwa program pendidikan jasmani yang berkualitas berpotensi untuk membuat (setidaknya) empat kontribusi yang unik bagi kehidupan siswa

yakni: 1) aktivitas fisik sehari-hari, 2) tingkat personalisasi kebugaran jasmani, 3) pengembangan kompetensi dalam berbagai macam keterampilan fisik dan olah raga, dan 4) memperoleh pengetahuan yang diperlukan untuk hidup dengan gaya hidup aktif dan sehat

Selanjutnya menurut Rosdiani (2012:83), tujuan khusus pendidikan jasmani meliputi sasaran: 1) meningkatkan keselarasan penumbuhan dan perkembangan antara jasmani, rohani, mental dan kehidupan bermasyarakat, 2) menanamkan kegemaran berolahraga, 3) meningkatkan kesegaran jasmani, dan 4) menanamkan nilai dan sikap yang positif.

Dari pembahasan di atas tujuan pendidikan jasmani yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan derajat kebugaran siswa, dan potensi siswa, baik dalam aspek fisik, mental, sosial, emosional dan moral, dengan melakukan modifikasi fasilitas pembelajaran maupun media pembelajaran pendidikan jasmani tidak akan mengurangi aktivitas siswa dalam mewujudkan tujuan pendidikan jasmani. Mungkin sebaliknya, karena siswa akan difasilitasi untuk lebih banyak bergerak serta riang gembira dalam bentuk – bentuk kegiatan berupa pendekatan bermain.

2.2.2 Materi

Materi mata pelajaran penjas yang meliputi: pengalaman mempraktikkan keterampilan dasar permainan dan olahraga: aktivitas pengembangan, uji diri/

senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air), dan pendidikan luar kelas (*outdoor*). Disajikan untuk membantu siswa agar memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan secara aman, efisien, dan efektif. Adapun implementasinya perlu dilakukan secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan, yang pada akhirnya siswa diharapkan dapat meningkatkan sikap positif bagi diri sendiri dan menghargai manfaat aktivitas jasmani bagi peningkatan kualitas hidup seseorang. Dengan demikian, akan terbentuk jiwa sportif dan gaya hidup aktif.

Struktur materi pendidikan jasmani dikembangkan dan disusun dengan menggunakan model kurikulum kebugaran jasmani dan pendidikan olahraga menurut Jewet dkk dalam Samsudin (2008:6)

BSNP (2006:652) Ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan adalah sebagai berikut:

1. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya
2. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya
3. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya
4. Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya
5. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya
6. Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.
7. Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat

yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

2.2.3 Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Model pembelajaran pendidikan jasmani yang sering digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani sedikit berbeda dengan model pembelajaran pada umumnya, hal ini disebabkan karena muatan kurikulum pendidikan jasmani berbeda dengan muatan kurikulum mata pelajaran lainnya, didalam mata pelajaran pendidikan jasmani aspek psikomotor lebih dominan dibandingkan dengan aspek kognitif.

Berkenaan dengan model pembelajaran, Bruce joyce dan Marsha Weil dalam Mahendra (2009:4) mengetengahkan empat kelompok model pembelajaran, yaitu: 1) model interaksi sosial, 2) model pengolahan informasi, 3) model personal – humanistik, dan 4) model modifikasi tingkah laku.

Lebih lanjut Bruce joyce dan Marsha Weil (2004:27), mendefinisikan proses pembelajaran sebagai pengorganisasian lingkungan yang dapat mengiringi siswa berinteraksi dan mempelajari bagaimana belajar. dengan kata lain mereka mempunyai keyakinan bahwa model pembelajaran sebenarnya merupakan cerminan dari model belajar yang terdiri dari empat rumpun, yaitu: rumpun sosial, proses informasi, personal, dan sistem behavioral.

1. Model Pembelajaran Rumpun Sosial

Model interaksi sosial menitikberatkan hubungan yang harmonis antara individu dengan masyarakat, model interaksi sosial mencakup strategi pembelajaran sebagai berikut:

Tabel 2.2 Rumpun Model Interaksi Sosial

No	Model	Tokoh	Tujuan
1	2	3	4
1	Penentuan kelompok	Herbert Thelen & Jhon Dewey	Perkembangan keterampilan untuk partisipasi dalam proses sosial demokratis melalui penekanan yang dikombinasikan pada keterampilan – keterampilan pribadi (kelompok) dan keterampilan – keterampilan penentu akademik. Aspek perkembangan pribadi merupakan hal yang penting dalam model ini
2	Inkuiri Sosial	Byron Massialas & Benjamin Cox	Pemecahan masalah sosial, terutama melalui penemuan sosial penalaran logis
3	Metode Labolatori	Bethel maine (<i>National Teaching Library</i>)	Perkembangan keterampilan antar pribadi dan kelompok melalui kesadaran dan keluwesan pribadi.
4	Yurisprudentia I	Donal Oliver & James P. Shaver	Dirancang terutama untuk mengajarkan kerangka acuan yurisprudensial sebagai cara berfikir dan penyelesaian isu – isu sosial.
5	Bermain peran	Fainnie Shatel & George Fhatel	Dirancang untuk mempengaruhi siswa agar menemukan nilai – nilai pribadi dan sosial. Prilaku dan nilai – nilainya

No	Model	Tokoh	Tujuan
			diharapkan anak menjadi sumber bagi penemuan berikutnya.
6	Stimulus sosial	Serene Bookock & Harold Guetzkov	Dirancang untuk membantu siswa mengalami bermacam – macam proses dan kenyataan sosial, dan untuk menguji reaksi mereka, serta untuk memperoleh konsep keterampilan pembuatan keputusan.

Sumber : Rosdiani (2012:10)

2. Model Pemrosesan Informasi

Model ini berdasarkan teori belajar kognitif dan berorientasi pada kemampuan siswa memproses informasi yang dapat memperbaiki kemampuannya. Teori pemrosesan informasi/kognitif dipelopori oleh Robert Gagne.

Tabel 2.3 Rumpun Model Pemrosesan Informasi

No	Model	Tokoh	Tujuan
1	2	3	4
1	Model Berfikir Induktif	Hilda Taba	Dirancang untuk pengembangan proses mental induktif dan penalaran akademik/pembentukan teori
2	Model Latihan Inkuiri	Richard Suchman	Pemecahan masalah sosial, terutama melalui penemuan sosial dan penalaran logis
3	Inkuiri Ilmiah	Joseph. J Schwab	Dirancang untuk mengajar sistem penelitian dari suatu disiplin, tetapi juga diharapkan untuk mempunyai efek dalam kawasan – kawasan lain (metode – metode sosial mungkin diajarkan dalam upaya meningkatkan pemahaman sosial

No	Model	Tokoh	Tujuan
			dan pemecahan masalah sosial)
4	Penemuan Konsep	Jerome Bruner	Dirancang terutama untuk mengembangkan penalaran induktif, juga untuk perkembangan dan analisis konsep.
5	Pertumbuhan kognitif	Jean Piaget, Irving Sigel, Edmund Sullivan, Lawrence Kohiberg	Dirancang untuk mempengaruhi siswa agar menemukan nilai – nilai pribadi dan sosial. Prilaku dan nilai – nilainya diharapkan anak menjadi bagi penemuan berikutnya.
6	Model Penata Lanjutan	David Ausubel	Dirancang untuk meningkatkan efisiensi kemampuan pemrosesan informasi untuk menyerap dan mengaitkan bidang – bidang pengetahuan.
7	Memori	Harry Lorayne, Jerry Lucas	Dirancang untuk meningkatkan kemampuan mengingat

(Sumber : Rosdiani 2012:13)

3. Model Personal (*personal models*)

Model ini bertitik tolak dari teori Humanistik, yaitu berorientasi terhadap pengembangan diri individu. Model ini menjadikan pribadi siswa yang mampu membentuk hubungan yang harmonis serta mampu memproses informasi secara afektif. Model ini juga berorientasi pada individu dan perkembangan keakuan. Tokoh humanistik adalah Abraham Maslow, R.Roger, C.Bruner, dan Arthur Comb. Menurut teori ini , guru harus berupaya belajar dan mengembangkan dirinya, baik emosional maupun intelektual. Teori Humanistik timbul sebagai gerakan memanusiakan manusia.

Tabel 2.4 Rumpun Model Personal

No	Model	Tokoh	Tujuan
1	2	3	4
1	Pengajaran non – direktif	Carl Rogers	Penekanan pada pembentukan kemampuan untuk perkembangan pribadi dalam arti kesadaran diri, pemahaman diri, kemandirian, dan konsep diri.
2	Latihan Kesadaran	Fritz Peris, Willian Schultz	Meningkatkan kemampuan seseorang untuk eksplorasi diri dan kesadaran diri. Banyak menekankan pada perkembangan kesadaran dan pemahaman antar pribadi.
3	Sinektik	William Gordon	Perkembangan pribadi dalam kreativitas dan pemecahan masalah kreatif
4	Sistem – sistem Konseptual	Davit Hunt	Dirancang untuk meningkatkan kekomplekan dan keluwesan pribadi
5	Pertemuan Kelas	William Glasser	Perkembangan pemahaman diri dan tanggung jawab kepada diri sendiri dan kelompok sosial

(Sumber : Rosdiani 2012:15)

4. Model Modifikasi Tingkah Laku (*Behavioral*)

Model ini bertitik tolak dari teori belajar behavioristik, yaitu bertujuan mengembangkan sistem yang efisien untuk mengurutkan tugas – tugas belajar dan membentuk tingkah laku dengan cara memanipulasi

penguatan. Model ini lebih menekankan pada aspek perubahan perilaku psikologis dan perilaku yang tidak dapat diamati.

Tabel 2.5 Rumpun Model Modifikasi Tingkah Laku

No	Model	Tokoh	Tujuan
1	2	3	4
1	Manajemen Kontingensi	B.F Skinner	Fakta – fakta , konsep, keterampilan
2	Kontrol Diri	B.F Skinner	Perilaku/keterampilan sosial
3	Relaksasi (santai)	Rimm & Master Wolpe	Tujuan – tujuan pribadi (mengurangi ketegangan dan kecemasan)
4	Pengurangan Ketegangan	Rimm & Master Wolpe	Mengalihkan kesantiaian kepada kecemasan dalam situasi sosial
5	Latihan asertif Desensitasi	Wolpe, Lazarus, Salter	Ekspresi perasaan secara langsung dan spontan dalam situasi sosial
6	Latihan langsung	Gagne, smith & Smith	Pola – pola perilaku, keterampilan

(Sumber : Rosdiana 2012:16)

Model – model pembelajaran diatas pada hakikatnya merupakan suatu proses interaksi antara guru dan siswa. Dalam mata pelajaran pendidikan jasmani model pembelajaran lebih dominan ke dalam rumpun model sistem behavior, mengingat dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, proses pembelajarannya lebih dominan pada domain psikomotor, dimana proses belajar mengutamakan aktivitas gerak dan internalisasi nilai – nilai yang terkandung didalamnya.

Berikut ini beberapa model pembelajaran pendidikan jasmani menurut para ahli:

Menurut Metzler (2000:159), mengelompokkan model pembelajaran pendidikan jasmani menjadi 7 macam, yang terdiri dari: 1) *direct instruction* (pembelajaran langsung), 2) *personal learning model system* (model pembelajaran sistem personal), 3) *Cooperative models for physical education* (model Kooperatif untuk pendidikan jasmani), 4) *sport education model* (model pendidikan olahraga), 5) *peer teaching model*, 6) *inquiry teaching model*, dan 7) *Fitness models* (model Kebugaran).

Sedangkan Mosston, (2008:159) mengklasifikasikan gaya pembelajaran pendidikan jasmani menjadi 7 gaya yaitu: 1) *the command style* (gaya komando), 2) *the practice style* (gaya praktek), 3) *the respirocal style*, 4) *the self Check style* (gaya menilai diri sendiri), 5) *the inclusion style*, 6) *the guided discovery* (gaya penemuan terbimbing), 7) *the self teaching style* (gaya pengejaran diri sendiri).

2.2.3.1 Model Pembelajaran Pendidikan Olahraga

Sport Education/ Pendidikan Olahraga, adalah merupakan model kurikulum yang dapat dikembangkan bukan hanya di sekolah tetapi lebih luas lagi di masyarakat. Tujuan utama model ini adalah membantu semua siswa mengembangkan keterampilan dan pemahaman yang berguna untuk dapat berpartisipasi dalam olahraga serta membantu siswa untuk menjadi olahragawan yang baik sepanjang hidupnya.

Siedentop dalam Mahendra (2009: 32) menyatakan bahwa pendidikan olahraga merupakan suatu model kurikulum dan pengajaran yang dikembangkan untuk program pendidikan jasmani dimana siswa tidak hanya belajar secara lengkap bagaimana cara berolahraga, tetapi juga belajar mengkoordinir dan mengatur kegiatan olahraga. siswa, juga belajar bertanggung jawab secara pribadi dan keterampilan sebagai anggota kelompok secara aktif.

Siedentop dalam Mahendra (2009:42) mengidentifikasi 6 ciri-ciri yang terdapat dalam model ini yang sangat penting untuk mengenalkan budaya olahraga dalam pendidikan jasmani. Ciri-ciri yang dimaksud meliputi:

1. Musim-musim olahraga: sebuah musim memerlukan waktu yang cukup panjang agar siswa mampu mengembangkan keterampilan, pemahaman dan menimbulkan kesenangan selaras dengan semakin meningkatnya tantangan dalam kegiatan.
2. Afiliasi kepada tim: siswa segera bergabung dengan tim tertentu selama satu musim. Kelompok ini diperlukan untuk meningkatkan kerjasama dan rasa memiliki tim.
3. Kompetisi yang terjadwal: jadwal kompetisi yang telah ditetapkan diperlukan dalam rangka member kesempatan kepada setiap tim untuk menyiapkan diri.
4. Kegiatan puncak: setelah mengikuti kompetisi dalam periode tertentu, siswa akan memasuki babak final dan kegiatan pembagian hadiah,
5. Pencatatan rekor: setiap rekor / prestasi perlu disimpan dan dijadikan landasan untuk membuat program berikutnya,
6. Guru sebagai pelatih.

Dengan melaksanakan model ini, memungkinkan peserta didik mempunyai pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan yang diperlukan untuk ikut serta dalam kegiatan olahraga. Syarat penting yang perlu diperhatikan adalah olahraga harus dimodifikasi sesuai dengan tingkat pengetahuan dan

keterampilan peserta didik, sehingga mereka bisa berpartisipasi baik secara individu maupun secara tim dan kelompok.

Dasar penerapan model pembelajaran pendidikan olahraga. Yang disarankan oleh Siedentop dalam Mahendra (2009: 68), yang dapat membantu guru penjas adalah sebagai berikut:

1. Menetapkan cabang Olahraga apa yang sudah dikenal, Sebaiknya guru memilih cabang olahraga yang peserta didik ketahui agar peserta didik dapat sepenuhnya berpartisipasi dalam pembelajaran.
2. Olahraga modifikasi, Bentuk olahraga orang dewasa dihindari, semua olahraga dapat dimodifikasi sesuai dengan perkembangan mental peserta didik dan menjamin partisipasi tinggi peserta didik.
3. Menetapkan Tim, di sarankan dalam pemilihan tim disusun dari hasil umpan balik guru dan komentar atas pengalaman peserta didik.
4. Peran peserta didik dalam pembelajaran, maksudnya siswa diberikan peran sebagai pelatih, wasit, dan pencatat scor.

Siedentop dalam Mahendra, (2009:63), Model *Sport Education*

menekankan pengembangan prilaku sosial positif dan memberikan kesempatan bagi anak untuk mengembangkan keterampilan kepemimpinan.

Tujuan yang ingin dicapai dari model pembelajaran ini adalah, 1)

Meningkatkan minat peserta didik terhadap kegiatan olahraga agar mereka

ber partisipasi secara sukarela, 2) Mengembangkan pemahaman,

kemampuan strategi, dan keteerampilan dalam berolahraga, dan 3)

Meningkatkan pemahaman akan lingkungan olahraga dan etika berperilaku

dalam berolahraga.

Di dalam proses model Pendidikan Olahraga lebih mengembangkan prilaku sosial positif dan memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk mengembangkan keterampilan kepemimpinan. Ini memberikan pernyataan yang jelas dari prioritas domain dalam model pendidikan olahraga adalah:

1. Prioritas pertama: Domain Afektif
2. Prioritas kedua: Domain Psikomotor
3. Prioritas ketiga: Domain Kognitif

Interaksi domain dalam model pembelajaran pendidikan olahraga cukup jelas siswa belajar untuk mengembangkan prilaku sosial untuk meningkatkan kemampuan kepemimpinan, tanggung jawab, apresiasi mereka dari permainan mereka sendiri dan kepercayaan diri. Yang pada gilirannya memfasilitasi bermain sambil belajar dalam domain psikomotor dan siswa memahami manfaat permainan diberikan dalam domain kognitif. Dalam model pembelajaran pendidikan olahraga lebih cocok digunakan pada materi kecabangan.

2.2.3.2 Model Kebugaran

Salah satu literatur yang banyak membahas tentang pendidikan Jasmani orientasi model kebugaran adalah *Physical Education for Lifelong Fitness*, mendeskripsikan model pembelajaran pendidikan jasmani dari *perspektif health-related fitness, Aliance American For Health*, (1999:46). Model ini memiliki pandangan bahwa generasi penerus dapat membangun tubuh yang sehat dan memiliki gaya hidup aktif dengan cara melakukan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-harinya. Namun kenyataan tersebut tidak

mungkin dicapai tanpa adanya usaha karena sebagian besar generasi penerus tidak memiliki kebiasaan hidup aktif secara teratur, dan aktivitas fisik menurun secara drastic setelah dewasa . Untuk itu, program penjas di sekolah harus membantu generasi penerus untuk tetap aktif sepanjang hidupnya.

Menurut Jennifer (2014:14) *the fitness model in physical education is designed to help students become familiar with the latest trends in lifelong physical fitness, leading to coordination, flexibility, cardiovascular endurance, muscular strength and endurance, and improved body composition.*

Dari pernyataan di atas model kebugaran dalam pendidikan jasmani dirancang untuk membantu siswa menjadi akrab dengan tren terbaru dalam kebugaran fisik seumur hidup, yang mengarah ke koordinasi, fleksibilitas, daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot dan daya tahan, dan meningkatkan komposisi tubuh. Kesempatan membantu generasi penerus untuk tetap aktif sepanjang hidupnya menurut model ini masih tetap terbuka sepanjang merujuk pada alasan individu melakukan aktivitas fisik. Seperti yang dikemukakan oleh Lutan (2002:32), menunjukkan bahwa beberapa alasan individu melakukan aktivitas fisik adalah: 1) aktivitas fisik meyenangkan, 2) dapat dilakukan rame-rame, 3) dapat meningkatkan keterampilan, 4) dapat memelihara bentuk tubuh, dan 5) nampak lebih baik . dari beberapa alasan diatas dalam melakukan aktivitas fisik tersebut harus menjadi dasar dalam menerapkan model kebugaran ini didalam mata pelajaran penjas pada materi kebugaran jasmani.

Dasar penerapan model pembelajaran kebugaran meliputi:

- a) Menekankan pada partisipasi yang menyenangkan pada kegiatan kegiatan yang mudah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.
- b) Menyediakan kegiatan-kegiatan kompetitif dan non-kompetitif dengan rentang yang bervariasi sesuai dengan tuntutan perbedaan kemampuan siswa.
- c) Memberikan keterampilan (*skill*), dan keyakinan (*confidence*) yang diperlukan siswa agar dapat berpartisipasi aktif secara fisik.
- d) Melakukan promosi aktivitas fisik/ olahraga pada seluruh komponen program sekolah dan mengembangkan hubungan antara program sekolah dan program masyarakat. Mahendra, (2009:12)

Dengan menggunakan menggunakan dasar penerapan di atas, model ini diharapkan dapat mengembangkan skill, kebugaran jasmani, pengetahuan, sikap, dan perilaku yang dapat menggiring siswa memiliki gaya hidup aktif dan sehat (*aktif-healthy lifestyles*).

Model pembelajaran ini berkeyakinan bahwa keberhasilan pendidikan jasmani berawal dari tertanamnya kesenangan siswa terhadap berbagai aktivitas fisik. Oleh karena itu, berbagai pembekalan seperti skill, kebugaran jasmani, sikap, pengetahuan, dan perilaku sehari-hari harus selalu berorientasi pada kesenangan dan keyakinan individu dalam rangka pembentukan gaya hidup aktif yang sehat di masa yang akan datang.

Jewet dalam Mahendra, (2009:12), mengemukakan bahwa model kebugaran ini pada dasarnya merupakan *subject oriented* model yang berlandaskan pada *disciplinary mastery value orientation*, namun pada perkembangan sekarang ini, model ini seringkali merefleksikan orientasi nilai *self-actualization* atau *ecological integration*. Sehingga beberapa program dari model ini merupakan mengintegrasikan pendidikan jasmani

dalam kerangka konsep *healthy lifestyle* yang lebih luas dengan komponen-komponen *sosio-cultural*,

Peranan guru dalam penerapan model ini lebih menekankan untuk membimbing siswa pada program kegiatan kebugaran jasmani, mengajar keterampilan dalam pengelolaan dan pembuatan keputusan, menanamkan komitmen terhadap gaya hidup yang aktif, dan mengadministrasi program asesmen kesegaran jasmani individu siswa.

Mengingat materi pada kurikulum pendidikan jasmani terdapat pembelajaran – pembelajaran seperti: pembelajaran olahraga kecabangan, pembelajaran pengembangan diri (kebugaran jasmani), dan pembelajaran kesehatan. Maka model kebugaran ini baik digunakan dalam materi pengembangan diri (kebugaran jasmani).

Realisasi pendidikan jasmani model kebugaran seringkali tidak memperhatikan konsep-konsep yang terkait dengan kebugaran jasmani dan keterkaitan aktivitas fisik untuk meningkatkan status kebugaran jasmani siswa. Anggapan kuat ciri khas model ini antara lain berisikan kegiatan seperti tes kesegaran jasmani, membandingkan status siswa dengan standar orang lain, membujuk siswa dengan istilah “*no pain, no gain*”, dan aktivitas fisik yang seakan-akan menyiksa siswa dan merendahkan siswa.

Seakan-akan program ini dibuat untuk mempersiapkan siswa untuk menjadi anggota militer yang akan berperang terfokus pada “melatih”

bukannya “mendidik” yang sebenarnya aspek mendidik ini jauh lebih penting untuk memelihara gaya hidup dan kesehatan pribadinya menghadapi era baru dan teknologi tinggi di masa depan karena apa yang diajarkan oleh para guru pendidikan jasmani di sekolah sekolah sekarang ini sangat mungkin menjadi faktor utama pembentuk kebiasaan (*habitt*) dan sikap yang dapat dibawa sampai hari tua oleh karena itu agar pembelajaran kebugaran menyenangkan guru harus mengerti dan tepat dalam memilih model pembelajaran yang tepat.

2.2.4 Sistem Evaluasi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani

Tujuan evaluasi adalah untuk mengetahui tingkat penguasaan/keberhasilan siswa dalam menguasai suatu kompetensi dasar tertentu. Selain itu penilaian juga bertujuan untuk: 1) mengetahui tingkat pencapaian kompetensi siswa, 2) mengukur pertumbuhan dan perkembangan siswa, 3) mendiagnosis kesulitan belajar siswa, 4) mengetahui hasil pembelajaran, 5) mengetahui pencapaian kurikulum, 6) mendorong siswa belajar, dan 7) mendorong guru agar mengajar dengan lebih baik.

Berdasarkan kurikulum 2013 penilaian authentic yang digunakan untuk hasil belajar siswa untuk ranah sikap (afektif), keterampilan (psikomotor), dan pengetahuan (kognitif). Penilaian authentic cenderung fokus pada tugas – tugas kompleks atau kontekstual. Kata lain dari penilaian authentic adalah penilaian kinerja, portofolio, dan penilaian proyek. Teknik dan instrumen

yang digunakan untuk penilaian kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan adalah sebagai berikut:

1. Penilaian kompetensi sikap adalah observasi, penilaian diri, dan penilaian teman sejawat. Instrumen yang digunakan untuk observasi, penilaian diri, dan penilaian antar siswa adalah daftar cek atau skala penilaian yang disertai rubrik.
2. Penilaian kompetensi pengetahuan melalui tes tulis, tes lisan, dan penugasan. Instrumen tes tulis berupa soal pilihan ganda, isian, jawaban singkat, benar-salah, menjodohkan, dan uraian, instrumen tes lisan berupa daftar pertanyaan, sedangkan instrumen penugasan berupa pekerjaan rumah yang dikerjakan secara individu atau kelompok.
3. Penilaian kompetensi Keterampilan melalui penilaian kinerja, yaitu yang menuntut siswa mendemonstrasikan suatu kompetensi tertentu dengan menggunakan tes praktik, proyek, dan penilaian portofolio. Instrumen yang digunakan berupa daftar cek atau skala penilaian (*rating scale*) yang dilengkapi rubrik.
4. Persyaratan instrumen yaitu; substansi yang mempersentasikan kompetensi yang dinilai, konstruksi yang memenuhi persyaratan teknis sesuai dengan bentuk instrumen yang digunakan, dan penggunaan bahasa yang baik dan benar serta komunikatif sesuai dengan tingkat perkembangan siswa. kemendikbud (2013:60)

2.3 Teori Desain Sistem Pembelajaran

Desain sistem pembelajaran berisi langkah-langkah yang sistematis dan terarah untuk menciptakan proses belajar yang efektif, efisien, dan menarik. Umumnya desain sistem pembelajaran dimulai dari kegiatan analisis yang digunakan untuk menggambarkan masalah pembelajaran yang akan dicari solusinya. Setelah masalah pembelajaran diketahui langkah selanjutnya adalah menentukan solusi yang akan digunakan untuk mengatasi tersebut. Hasil dari proses desain sistem pembelajaran berisi rancangan sistematis dan menyeluruh dari sebuah aktivitas atau proses pembelajaran yang

diaplikasikan untuk mengatasi masalah pembelajaran. Dick and Carey (2001):

6) menjelaskan

Components of the systems approach model : (1) identify instructional goals, (2) conduct instructional analysis, (3) analyze learners and contexts, (4) write performance objectives, (5) develop assessment instruments, (6) develop instructional strategy, (7) develop and select instructional materials, (8) design and conduct the formative evaluation of instruction, (9) revise instruction, (10) design and conduct summative evaluation.

Ada sepuluh tahap yang dikemukakan oleh Dick and Carey dalam mendesain atau merancang model sistem pembelajaran, dengan penjabaran sebagai berikut:

- 1) Mengidentifikasi tujuan pembelajaran
- 2) Melakukan analisis pembelajaran
- 3) Menganalisis karakteristik siswa dan materi pembelajaran
- 4) Merumuskan tujuan performansi
- 5) Mengembangkan instrumen penilaian
- 6) Mengembangkan strategi pembelajaran
- 7) Mengembangkan dan memilih bahan ajar
- 8) Mendesain dan melaksanakan evaluasi formatif
- 9) Merevisi sistem pembelajaran
- 10) Mendesain dan melaksanakan evaluasi sumatif

Selain model Dick & Carey, model system pembelajaran lainnya adalah model ASSURE. Adapun tahapan langkah-langkah model ASSURE adalah sebagai berikut:

1) *Analyze Learners (Menganalisa Siswa/Pembelajar)*

Menganalisa pembelajar adalah langkah awal yang dilakukan sebelum kita melaksanakan sebuah pembelajaran, langkah ini merupakan dasar perencanaan proses pembelajaran yang akan dilakukan. Sharon dkk

(2011:112) menyatakan bahwa faktor kunci yang diperhatikan dalam menganalisa pembelajar adalah sebagai berikut:

- a) **Karakteristik Umum**
Karakteristik umum yang dimiliki oleh seseorang akan mungkin memengaruhi belajar mereka. Yang termasuk dalam karakteristik umum adalah usia, tingkat pendidikan, pekerjaan, kebudayaan, faktor sosial ekonomi, sikap dan ketertarikan. Karakteristik umum ini dapat diperoleh dari catatan akademik siswa, serta dari hasil pengamatan di kelas.
- b) **Kecakapan Dasar Spesifik**
Dick & Carey dalam Sharon (2011:113) mengungkapkan bahwa pengetahuan sebelumnya yang dimiliki para siswa tentang sebuah subjek tertentu memengaruhi bagaimana dan apa yang mereka pelajari lebih banyak daripada yang dilakukan sifat psikologi apa pun. Informasi mengenai kecakapan dasar spesifik dapat diperoleh melalui sarana informal (seperti wawancara informal) atau sarana yang formal seperti melakukan tes awal untuk melihat kemampuan awal yang dimiliki oleh siswa.
- c) **Gaya Belajar**
Gaya belajar merujuk pada serangkaian sifat psikologis yang menentukan bagaimana seorang individu merasa, berinteraksi dengan, dan merespon secara emosional terhadap lingkungan belajar. Tujuan menggunakan informasi mengenai gaya belajar adalah menyesuaikan pembelajaran agar lebih memenuhi kebutuhan siswa.
Gardner dalam Sharon (2011:114), mengembangkan konsep kecerdasan majemuk, yang mengidentifikasi sembilan aspek kecerdasan, yaitu:
 - Verbal/ Linguistik (Bahasa)
 - Logis/ Matematis (Ilmiah/ Kuantitatif)
 - Visual/ Spasial
 - Musikal/ Ritmis
 - Ragawi/ Kinestetik (Menari/ Olahraga)
 - Antar personal (memahami orang lain)
 - Intra personal (memahami diri sendiri)
 - Naturalis dan Eksistensialis

2) *State Objectives* (Menyatakan Tujuan)

Perumusan tujuan ini berkaitan dengan apa yang ingin dicapai. Hal – hal yang perlu diperhatikan dalam perumusannya adalah:

- a) Tetapkan ABCD
A (*audiens* – instruksi yang kita ajukan harus fokus kepada apa yang harus dilakukan siswa bukan pada apa yang harus dilakukan guru), B (*behavior* – kata kerja yang mendeskripsikan kemampuan baru yang harus dimiliki siswa setelah melalui proses pembelajaran dan harus dapat diukur), C (*conditions* – kondisi pada saat performansi sedang diukur), D (*degree* – kriteria yang menjadi dasar pengukuran tingkat keberhasilan siswa).
- b) Mengklasifikasikan Tujuan
Klasifikasi tujuan adalah untuk menentukan pembelajaran yang akan kita laksanakan lebih cenderung ke domain kognitif, afektif, psikomotor, atau interpersonal.
- c) Perbedaan Individu
Berkaitan dengan kemampuan individu dalam menuntaskan atau memahami sebuah materi yang diberikan. Individu yang tidak memiliki kesulitan belajar dengan yang memiliki kesulitan belajar pasti memiliki waktu ketuntasan terhadap materi yang berbeda. Untuk mengatasi hal tersebut, maka timbullah *mastery learning* (kecepatan dalam menuntaskan materi tergantung dengan kemampuan yang dimiliki tiap individu).

3) *Select Methods, Media, and Material* (Memilih Strategi, Media dan Material)

Reigeluth dalam Uno (2008:141), menyatakan klasifikasi variable strategi pembelajaran dalam tiga kelompok, yaitu: 1) strategi pengorganisasian (*organizational strategy*), 2) strategi penyampaian (*delivery strategy*), dan 3) strategi pengelolaan (*management strategy*)

Dalam memilih strategi yang digunakan maka harus yang berpusat pada siswa, karena dengan demikian siswa akan mampu mencapai tujuan pembelajaran dengan baik dengan bantuan guru. Untuk meninjau apakah strategi yang digunakan baik atau tidak Sharon (2011:125), menggunakan model ARCS, yaitu apakah menarik

Attention (perhatian) siswa, dianggap *Relevant* (sesuai) dengan kebutuhan siswa, berada pada tingkat yang sesuai untuk membangun rasa *Confidence* (percaya diri) siswa, dan menghasilkan *Satisfaction* (kepuasan) dari apa yang siswa pelajari.

Dalam memilih media harus mempertimbangkan terlebih dahulu kelebihan dan kekurangannya. Sehingga tidak mempersulit dalam penyampaian pesan yang akan disampaikan pada siswa.

Materi/ bahan yang kita gunakan dalam proses pembelajaran, dapat berupa media siap pakai, hasil modifikasi, atau hasil desain baru.

Usaha untuk mengumpulkan materi, pada intinya adalah materi tersebut harus sesuai dengan tujuan dan karakteristik siswa.

4) *Utilize Media and Materials* (Menggunakan Media dan Materi)

Perencanaan yang dilakukan dalam menggunakan media dan materi pembelajaran melalui beberapa proses, yaitu: 1) *Preview* (pratinjau), 2) Mempersiapkan bahan media dan materi, 3) Mempersiapkan lingkungan belajar, 4) Mempersiapkan siswa, 5) *Provide* atau menyediakan pengalaman belajar (berpusat pada siswa).

5) *Require Learner Participation* (Mengharuskan Partisipasi Siswa)

Dalam mengaktifkan siswa dalam proses pembelajaran sebaiknya memperhatikan sisi psikologis siswa. Berikut adalah gambaran dari adanya sentuhan psikologis dalam proses pembelajaran: a) Behavioris, tanggapan/ respon yang sesuai dari guru dapat menguatkan stimulus

yang ditampakkan siswa, b) Kognitifis, karena informasi yang diterima siswa dapat memperkaya skema mentalnya, c) konstruktivis, pengetahuan yang diterima siswa akan lebih berarti dan bertahan lama di kepala jika mereka mengalami langsung setiap aktivitas dalam proses pembelajaran, dan d) Sosial, *feedback* atau tanggapan yang diberikan guru atau teman dalam proses pembelajaran dapat dijadikan sebagai ajang untuk mengoreksi segala informasi yang telah diterima dan juga sebagai support secara emosional.

6) *Evaluate and Review* (Mengevaluasi dan Merevisi)

Evaluasi dan merevisi dilakukan untuk melihat seberapa jauh pembelajaran efektif dalam pencapaian kompetensi yang telah direncanakan. Jika kompetensi belum tercapai maka perlu dilakukan revisi terhadap perencanaan pembelajaran.

Pribadi (2009:106) mengemukakan model desain sistem pembelajaran lainnya yaitu model ADDIE. Model ini sesuai dengan namanya, terdiri dari lima tahap yaitu: 1) *Analysis*, 2) *Desain*, 3) *Development*, 4) *Implementation*, dan 5) *Evaluation*. Kelima tahapan tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut

- 1) Tahap pertama yaitu tahap analisis
Tahap ini merupakan tahap analisis kebutuhan, tahap menentukan masalah dan solusi yang tepat, dan tahap menentukan kompetensi siswa.
- 2) Tahap kedua yaitu tahap mendesain
Tahap ini merupakan tahap menentukan kompetensi khusus, metode, bahan ajar, dan strategi pembelajaran yang akan digunakan dalam pembelajaran.

- 3) Tahap ketiga yaitu tahap pengembangan
Tahap ini merupakan tahap memproduksi program atau bahan ajar yang akan digunakan dalam pembelajaran.
- 4) Tahap keempat yaitu tahap implementasi
Tahap ini merupakan tahap melaksanakan pembelajaran dengan menerapkan program atau menggunakan bahan ajar yang sudah dikembangkan.
- 5) Tahap kelima yaitu tahap evaluasi
Tahap ini merupakan tahap evaluasi pembelajaran dan hasil belajar siswa.

Dari pendapat para ahli tentang desain sistem pembelajaran, secara garis besar tahap-tahap yang dilakukan sama yaitu tahap identifikasi dan analisis kebutuhan, tahap desain dan pengembangan, serta tahap evaluasi. Menyampaikan pembelajaran sesuai dengan konsep teknologi pendidikan dan pembelajaran pada hakekatnya merupakan kegiatan menyampaikan pesan kepada siswa. Agar pesan tersebut efektif, perlu diperhatikan prinsip desain pesan pembelajaran.

Prawiradilaga dan Eveline (2004:18) mengemukakan prinsip desain pesan pembelajaran meliputi prinsip: 1) kesiapan dan motivasi, 2) penggunaan alat pemusat perhatian, 3) partisipasi aktif siswa, 4) perulangan, dan 5) umpan balik.

Kelima prinsip desain pesan pembelajaran yang dikemukakan oleh para ahli tersebut, dapat dijabarkan sebagai berikut:

- 1) Prinsip kesiapan dan motivasi
Prinsip ini menjelaskan jika dalam menyampaikan pesan pembelajaran siswa siap (siap pengetahuan prasyarat, siap mental, siap fisik) dan memiliki motivasi tinggi maka hasil belajar akan tinggi juga. Namun, jika siswa belum siap maka perlu dilakukan pembekalan, dan jika siswa belum termotivasi maka perlu dimotivasi dengan menunjukkan pentingnya materi yang

akan dipelajari, manfaat dan relevansi untuk kegiatan belajar yang akan datang dan untuk bekerja di masyarakat, serta dapat juga melalui pemberian hadiah dan hukuman.

- 2) Prinsip penggunaan alat pemusat perhatian
Prinsip ini menjelaskan bahwa perhatian yaitu terpusatnya mental terhadap suatu objek memegang peranan penting terhadap keberhasilan belajar siswa, semakin memperhatikan maka siswa akan semakin berhasil. Alat pengendali perhatian yang paling utama adalah media dan teknik pembelajaran.
- 3) Prinsip partisipasi aktif siswa
Prinsip ini menjelaskan jika siswa aktif berpartisipasi dan interaktif dalam pembelajaran maka hasil belajar siswa akan meningkat.
- 4) Prinsip perulangan
Prinsip ini menjelaskan jika penyampaian pesan pembelajaran diulang-ulang maka hasil belajar akan meningkat. Perulangan dapat dilakukan dengan memberikan tinjauan singkat pada awal pembelajaran dan ringkasan atau kesimpulan pada akhir pembelajaran.
- 5) Prinsip umpan balik
Prinsip ini menjelaskan jika dalam penyampaian pesan siswa diberi umpan balik, hasil belajar akan meningkat. Jika salah diberikan pembetulan, dan jika benar diberikan konfirmasi atau penguatan. Dengan demikian, siswa akan tahu di mana letak kesalahannya dan semakin mantap dengan pengetahuan yang diperolehnya.

2.4 Desain Pengembangan Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani

Model pembelajaran biasanya disusun berdasarkan berbagai prinsip atau teori pengetahuan, menurut Joys dan Weil dalam Rosdiani (2012:5) para ahli menyusun model pembelajaran berdasarkan prinsip – prinsip pembelajaran, teori – teori psikologis, sosiologis analisis system atau teori – teori lain yang mendukung.

Bertolak dari kajian dan hasil studi pendahuluan, dalam penelitian ini ,maka dilakukan penelitian pengembangan suatu model pembelajaran pendidikan

jasmani, khususnya materi kebugaran jasmani yang merupakan model pembelajaran turunan dari model pembelajaran yang sudah ada sebelumnya.

2.4.1 Teori Pengembangan Model

Model yang dikembangkan ini berdasarkan teori belajar yaitu kelompok behavioristik model modifikasi tingkah laku (*behavioral*) BF Skinner yang bertujuan mengembangkan sistem yang efisien untuk mengurutkan tugas – tugas belajar dan membentuk tingkah laku dengan cara memanipulasi penguatan, dan kelompok teori konstruktivisme dalam rumpun model pemrosesan informasi dan sosial Vigotsky. model pertumbuhan kognitif Jean Piaget yang bertujuan agar siswa menemukan nilai – nilai pribadi dan sosial, yang berorientasi pada kemampuan siswa memproses informasi yang dapat memperbaiki kemampuannya.

2.4.2 Konsep Model Yang Dikembangkan

Model pembelajaran ini dikembangkan dengan tujuan mengembangkan keterampilan berfikir dan memecahkan masalah siswa. Model ini juga diharapkan dapat meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di kelas dan dirancang untuk mengasah kreativitas guru dan siswa dalam meningkatkan aktivitas serta prestasi belajar siswa.

Bagian – bagian dari model pembelajaran ini terdiri dari 4 komponen yaitu :

(1). Urutan langkah – langkah pembelajaran (sintaks), (2). Prinsip – prinsip reaksi, (3). Sistem sosial, dan (4). Sistem pendukung. Keempat bagian

tersebut merupakan pedoman dalam melaksanakan suatu model pembelajaran, Rosdiani (2012:5).

Pengembangan sintaks dalam model pembelajaran kebugaran jasmani merupakan integrasi dari teori belajar behavioristik dan konstruktivistik, pendekatan bermain. Modifikasi pembelajaran model pembelajaran tactical games (Metzler) menghasilkan suatu prinsip pembelajaran yang memanfaatkan berbagai aktivitas bermain untuk mencapai tujuan belajar. Adapun sintaks atau langkah – langkah pembelajaran model pembelajaran bermain taktis menurut Bunker dan Thrope dalam Metzler (2000:342), adalah sebagai berikut:

- 1) Pengenalan Permainan (*introduction of game*), pengklasifikasian dan gambaran bagaimana dimainkan.
- 2) Apresiasi permainan (*game appreciation*) , mendorong minat siswa dalam permainan
- 3) Kesadaran taktis (*tactical awareness*), mengembangkan kesadaran taktis siswa dengan menghadirkan masalah taktis utama dalam permainan.
- 4) Membuat keputusan (*making appropriate decision*), menggunakan aktivitas bermain yang mengajarkan siswa untuk mengenali kapan dan bagaimana menerapkan pengetahuan taktis.
- 5) Eksekusi Skill (*Skill Execution*), memulai untuk mengkombinasikan pengetahuan taktis dengan eksekusi skill, dalam aktivitas bermain.
- 6) Penampilan (*Performance*), siswa membangun performa yang mahir, berdasarkan kombinasi dari taktik dan pengetahuan tentang keterampilan.

2.5 Prosedur Pengembangan Model Pembelajaran

Prosedur pengembangan model pembelajaran ini menggunakan model ASSURE.

2.4.1 Analisis Kebutuhan

Berdasarkan analisis kebutuhan yang dilakukan peneliti menggunakan angket dan wawancara langsung kepada pengguna baik guru dan siswa, melalui karakteristik umum dan gaya belajar, dan berdasarkan hasil survei Pusat Kesegaran Jasmani Depdiknas pada tahun 2005 tentang tingkat kebugaran jasmani pelajar, menunjukkan 10,7% masuk kategori kurang sekali, 45,9% masuk kategori kurang, 37,66% masuk kategori sedang, dan 5,66% masuk kategori baik., sementara yang masuk kategori baik sekali 0%. Dengan kebugaran yang kurang dapat menyebabkan prestasi dan produktivitas menurun oleh sebab itu perlu melakukan aktivitas dan latihan fisik serta olahraga , Mutohir (2011:8), dan diperoleh informasi bahwa hasil pembelajaran penjas disekolah hanya mampu memberi efek kebugaran jasmani kurang lebih 15% dari keseluruhan populasi siswa (Badan penelitian dan pengembangan kurikulum 2006 dalam Mutohir (2011:8)

Di dalam Kurikulum Pembelajaran Pendidikan jasmani SMP terdapat Pembelajaran kebugaran jasmani, yang didalamnya mencakup pengertian bagaimana cara mendapatkan dan menjaga agar tubuh peserta didik sehat dan bugar, sekaligus mengembangkan aspek kognitif, dan aspek afektif/sosial. Kesegaran jasmani/ kebugaran jasmani perlu dimiliki setiap siswa karena sebagai bekal dalam menjalani kehidupan sehari-hari dan masa selanjutnya.

Kebugaran jasmani yang diajarkan di sekolah merupakan bagian penting dari upaya membentuk karakter, moralitas, dan sikap sosial yang menjadi salah satu unsur utama untuk membentuk generasi muda yang berprestasi, berkualitas dan berkarakter guna membangun bangsa dan negara menuju hari depan yang lebih baik.

2.5.1.1 Karakteristik Siswa SMP

Fase-fase masa remaja menurut Monks, (2004:65) yaitu antara umur 12 – 21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun termasuk masa remaja awal, 15-18 tahun termasuk masa remaja pertengahan, 18-21 tahun termasuk masa remaja akhir.

Masa remaja merupakan sebuah periode dalam kehidupan manusia yang batasan usia maupun peranannya seringkali tidak terlalu jelas. Masa remaja ini sering dianggap sebagai masa peralihan, dimana saat-saat ketika anak tidak mau lagi diperlakukan sebagai anak-anak, tetapi dilihat dari pertumbuhan fisiknya ia belum dapat dikatakan orang dewasa.

Menurut Anna Freud dalam Yusuf, (2004:76) masa remaja juga dikenal dengan masa storm and stress dimana terjadi pergolakan emosi yang diiringi pertumbuhan fisik yang pesat dan pertumbuhan psikis yang bervariasi.

Teori belajar kognitif berkembang dari Piaget, Vygotsky dan teori pemrosesan informasi. Teori kognitif yang terkenal adalah teori Piaget.

Dalam pandangan Piaget pengetahuan datang dari tindakan jadi

perkembangan kognitif sebagian besar bergantung kepada seberapa jauh anak aktif memanipulasi dan aktif berinteraksi dengan lingkungannya.

Dalam tahap perkembangannya, peserta didik SMP berada pada tahap periode perkembangan *Operasional formal* (umur 11/12-18 tahun). Ciri pokok perkembangan pada tahap ini adalah anak sudah mampu berpikir abstrak dan logis. Model berfikir ilmiah dengan tipe *hipotetico-deductive* dan *inductive* sudah mulai dimiliki anak, dengan kemampuan menarik kesimpulan, menafsirkan dan mengembangkan hipotesa Budiningsih, (2008: 39).

Sebagai upaya memahami mekanisme perkembangan intelektual, Piaget menggambarkan fungsi intelektual kedalam tiga perspektif, yaitu: 1) proses mendasar bagaimana terjadinya perkembangan kognitif (asimilasi, akomodasi, dan equilibrium), 2) cara bagaimana pembentukan pengetahuan, dan 3) tahap-tahap perkembangan intelektual. Berikut ini disajikan perkembangan yang sangat erat kaitannya dengan pembelajaran, yaitu perkembangan aspek kognitif, psikomotor, dan afektif.

Dari penjelasan di atas pada saat anak mengalami masa remaja, satu periode perkembangan sebagai transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Masa remaja dan perubahan yang menyertainya merupakan fenomena yang harus dihadapi oleh guru.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/ olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran.

Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia. Agar standar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana sesuai dengan pedoman, maksud dan juga tujuan sebagaimana yang ada dalam kurikulum, maka guru pendidikan jasmani harus mampu membuat pembelajaran yang efektif dan menyenangkan. Untuk itu perlu adanya variasi dan modifikasi dalam pembelajaran.

2.5.2 Tujuan Pembelajaran Pendidikan Jasmani.

Tujuan pembelajaran pendidikan jasmani (BSNP 2006:513, 648) adalah:

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih

2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan
5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis
6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan
7. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif

2.5.3 Materi Kebugaran Jasmani

Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar pada Materi kebugaran jasmani kelas

VII dalam Kurikulum 2013 disajikan pada tabel di bawah ini.

Tabel 2.6. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Materi Kebugaran Jasmani Kelas VII Kurikulum 2013.

Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar
1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut	1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai – nilai agama yang dianut dalam melakukan aktifitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan : <ol style="list-style-type: none"> a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. mempraktikkan kebiasaan baik dalam berolahraga dan latihan.

Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar
<p>2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya</p>	<p>2.1 Berprilaku sportif dalam bermain 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri dan orang lain, lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran. 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan aktivitas fisik 2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik dalam bentuk permainan. 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman lain dalam penggunaan peralatan dan kesempatan. 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik. 2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan. 2.8 Memiliki perilaku hidup sehat</p>
<p>3. Memahami pengetahuan (faktual, Konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.</p>	<p>3.9 Memahami pengetahuan pengembangan komponen Kebugaran jasmani.</p>
<p>4. Mencoba , mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang /teori</p>	<p>4.7 mempraktikan lima komponen Kebugaran Jasmani terkait kesehatan dan keterampilan berdasarkan norma instrumen yang digunakan.</p>

(Sumber : Kemendikbud 2013:74)

2.5.3.1 Hakikat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikannya kepadanya. dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan lainnya. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik agar ia dapat melakukan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Pengkondisian jasmani (*physical conditioning*) memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani (*physical fitness*). Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas-tugasnya sehari-hari. Kian tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang kian tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain, hasil kerjanya kian produktif jika kebugaran jasmaninya kian meningkat.

Selain berguna untuk meningkatkan kebugaran jasmani, latihan kondisi fisik merupakan program pokok dalam pembinaan atlet untuk berprestasi dalam suatu cabang olahraga. Atlet yang memiliki tingkat kebugaran jasmaniyang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera yang biasanya sering terjadi jika seseorang melakukan kerja fisik yang berat.

Menurut Mutohir (2011:10) kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Lain dengan Muhajir (2006:79) yang menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti.

Sedangkan menurut Corbin dan Lindsay dalam Mutohir (2011:9) Kesegaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan melakukan kegiatan sehari – hari dengan penuh vitalitas dan kesiagaan yanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energi untuk beraktivitas pada waktu senggang dan menghadapi hal – hal yang bersifat darurat.

Dauer dan Pangrazi dalam Mutohir (2011:10) menyatakan bahwa peran penting kebugaran jasmani bagi seseorang sangat penting agar aktivitas yang dilakukan di rumah dan di luar rumah atau di tempat kerja dapat dilakukan dengan baik dan tidak mengalami kelelahan selesai melakukan tugas atau kegiatan.

Kebugaran jasmani yang dibutuhkan setiap individu untuk bergerak dan melakukan pekerjaan tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh seorang pelajar berbeda dengan anggota TNI, olahragawan, atau karyawan. Komponen-

komponen kebugaran jasmani adalah faktor penentu derajat kondisi setiap individu. Seseorang dikatakan bugar jika mampu melakukan segala aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti, dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan segera.

Menurut Lutan (2011:63) kebugaran jasmani memiliki dua komponen utama, yaitu:

1. komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan antara lain:
 - a) kekuatan otot,
 - b) daya tahan otot,
 - c) daya tahan aerobik, dan
 - d) fleksibilitas/ kelentukan

2. komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan antara lain :
 - a) koordinasi,
 - b) *agility*/ ketangkasan
 - c) power dan
 - d) keseimbangan.

Sedangkan Wues dan Bucher dalam Mutohir (2011:11) , menyatakan komponen kebugaran jasmani terbagi atas dua bagian yakni: kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan kedua kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan. Untuk komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan terdiri atas kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kekuatan, waktu reaksi, dan kecepatan, sedangkan komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan adalah komposisi tubuh, daya tahan, kelincahan, dan kekuatan.

Komponen – komponen ini perlu dikembangkan melalui berbagai aktivitas fisik secara rutin, untuk disekolah melalui guru penjas yang dapat merancang program pembelajaran agar bisa dilakukan dengan jadwal yang tepat, dan siswa bisa mengikutinya dengan suasana yang menyenangkan.

2.4.3.1.1 Manfaat Kebugaran Jasmani Bagi Peserta didik

Kemendiknas (2013:91) Manfaat melakukan latihan kebugaran jasmani secara teratur dan benar dalam jangka waktu yang cukup adalah sebagai berikut.

1. Menurunkan berat badan dan mencegah obesitas

Selain karena zat-zat makanan atau energi berlebih yang tertimbun di dalam tubuh, kegemukan dan obesitas juga bisa terjadi karena tubuh kurang beraktivitas. Itu sebabnya, olahraga merupakan salah satu cara untuk menggerakkan tubuh dalam upaya menurunkan berat badan atau menjaga berat badan agar tidak gemuk, apalagi obesitas. Itulah manfaat latihan kebugaran jasmani.

2. Menambah kepintaran

Otak yang pintar adalah otak yang sirkulasi oksigennya lancar. Olahraga mampu melancarkan sirkulasi oksigen ke otak. Itu sebabnya, olahraga mampu menjauhkan kita dari penyakit-penyakit yang melemahkan kerja otak (seperti pikun dan Alzheimer). Dengan

kata lain, manfaat latihan kebugaran jasmani adalah akan membuat kamu senantiasa pintar.

3. Memberi banyak energi

Jika kamu rutin berolahraga, kamu akan bisa tidur nyenyak, berpikir jernih, terhindar dari stres, dan berbagai hal lain yang bisa menguras energi. Ini sama saja memberikan kesempatan bagi tubuh untuk memproduksi banyak energi.

Berdasarkan paparan di atas penulis berasumsi apabila peserta didik mengetahui arti dan manfaat dari memiliki kebugaran jasmani yang baik, peserta didik akan bersemangat untuk melakukan latihan kebugaran jasmani yang pada akhirnya akan membawa dampak positif untuk menunjang kehidupan peserta didik.

2.5.3.1.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani yang baik dicapai dengan latihan yang benar. Namun demikian kebugaran jasmani mempunyai faktor-faktor yang mempengaruhi sehingga tercapai kebugaran yang baik. Menurut Briyan (2003:193) faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah: umur, jenis kelamin, somatotipe, atau bentuk badan, keadaan kesehatan, gizi, berat badan, tidur atau istirahat, dan kegiatan jasmaniah. Penjelasan secara singkat sebagai berikut:

1. Umur

Setiap tingkatan umur mempunyai keuntungan yang sendiri.

Kebugaran jasmani dapat ditingkatkan pada hampir semua usia.

2. Jenis kelamin

Masing-masing jenis kelamin memiliki keuntungan yang berbeda.

Secara hukum dasar wanita memiliki potensi tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi dari pria. Dalam keadaan normal mereka mampu menahan perubahan suhu yang jauh lebih besar. Kaum laki-laki cenderung memiliki potensi dalam kebugaran jasmani, dalam arti bahwa potensi mereka untuk tenaga dan kecepatan lebih tinggi.

3. Somatotipe atau bentuk tubuh

Kebugaran jasmani yang baik dapat dicapai dengan bentuk badan apapun sesuai dengan potensinya.

4. Keadaan kesehatan

Kebugaran jasmani tidak dapat dipertahankan jika kesehatan badan tidak baik atau sakit.

5. Gizi

Gizi adalah satuan-satuan yang menyusun bahan makanan atau bahan-bahan dasar. Sedangkan bahan makanan adalah sesuatu yang dibeli, dimasak, dan disajikan sebagai hidangan untuk dikonsumsi.

6. Berat badan

Berat badan ideal dan berlebihan atau kurang akan dapat melakukan pekerjaan dengan mudah dan efisien.

7. Tidur dan istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mungkin mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehinggalah dapat aktivitas sehari-hari dengan nyaman, Djoko (2004: 8).

8. Kegiatan jasmaniah atau fisik.

Menurut Djoko (2004:7), agar kesegaran jasmani tetap terjaga, maka tidak akan terlepas dari pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara sebagai berikut ini.

- a) Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna).
- b) Selalu menjaga kebersihan pribadi seperti: mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit dan sebagainya.
- c) Istirahat yang cukup.
- d) Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minimum beralkohol, obat-obatan terlarang dan sebagainya.
- e) Menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter.

9. Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat di mana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari, keadaan ekonomi. Semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang.

2.5.3.1.3 Unsur – unsur Kebugaran Jasmani

Unsur-unsur kebugaran jasmani meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan otot jantung dan paru-paru, kelincahan, daya ledak, dan kelentukan.

Unsur-unsur tersebut dapat dilatih dalam bentuk seperti *circuit training*, *interval training*, kalestenik, jogging, dan aerobik .

1. Kekuatan

Kekuatan adalah ketegangan yang terjadi atau kemampuan otot untuk suatu ketahanan akibat suatu beban menurut Boewrs dalam Mutohir (2011:12). Beban tersebut dapat dari bobot badan sendiri atau dari luar (*external resistance*).

Kekuatan dapat ditingkatkan dengan latihan yang menimbulkan tahanan, misalnya mengangkat, mendorong dan menarik. Latihan akan memberikan dampak pada peningkatan kekuatan bila beban yang menimbulkan tahanan tersebut maksimal atau hampir maksimal kekuatan.

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan. Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.

2. Daya Tahan

Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Istilah lainnya adalah *respiratio-*

cardio-vaskuler endurance, yaitu daya tahan yang berhubungan dengan pernapasan, jantung, dan peredaran darah, menurut Bower dalam Mutohir (2011:14).

Bentuk latihan daya tahan pernapasan, jantung, dan peredaran darah ini disebut ergosistem sekunder yang dilatih melalui peningkatan ergosistem primer (sistem saraf otot dan tulang rangka). Latihan peningkatan ergosistem primer haruslah dilakukan dalam waktu yang relatif lama. Latihan daya tahan jantung dan paru-paru di antaranya adalah dengan mempertinggi intensitas, misalnya interval training dengan intensitas yang tinggi.

3. Kelentukan

Kelentukan diartikan kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal, menurut Mutohir (2011:15). Latihan kelentukan bertujuan agar otot-otot pada sendi tidak kaku dan dapat bergerak dengan leluasa, tanpa ada gangguan yang berarti.

Bentuk latihan kelentukan antara lain: latihan otot leher, latihan sendi bahu, latihan otot pinggang, latihan sendi pinggul, latihan sendi lutut, latihan pergelangan tangan, latihan kombinasi.

4. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya Mutohir (2011:19). Kecepatan bukan hanya menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu sesingkat-singkatnya. Dalam lari cepat, kecepatan ditentukan oleh gerak berurutan kaki yang dilakukan secara cepat.

Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan antara lain sebagai berikut:

A. Lari cepat dengan jarak 40m dan 60m

1. Tujuan untuk melatih kecepatan gerak seseorang
2. Cara melakukannya adalah dengan berdiri di belakang garis start dengan sikap badan tegak dan kedua kaki dibuka. Kedua tangan di samping badan dengan sikap berdiri. Lari di tempat makin lama makin cepat sambil mengangkat paha setinggi-tingginya. Setelah ada aba-aba peluit secepat-cepatnya menempuh jarak 40-60 meter. Latihan dilakukan secara berulang.

3. Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi tubuh baik dalam kondisi statik maupun dinamik menurut Mutohir (2011:20). Dalam keseimbangan ini yang perlu diperhatikan

adalah waktu refleks, waktu reaksi, dan kecepatan bergerak. Dan biasanya latihan keseimbangan dilakukan bersama dengan latihan kelincihan dan kecepatan, bahkan kelentukan.

Ada dua macam keseimbangan :

- a) *Keseimbangan statis* adalah mempertahankan sikap pada posisi diam di tempat. Ruang gerakanya biasanya sangat kecil, seperti berdiri di atas alas yang sempit.
- b) *Keseimbangan dinamis* adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi tubuhnya pada waktu bergerak. Seperti Sepatu roda, ski air, dan olahraga sejenisnya.

4. **Kelincihan (Agility)**

Kelincihan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kelincihan menurut Mutohir (2011:19). Latihan ini juga berkaitan dengan tingkat kelentukan. Beberapa bentuk latihan untuk meningkatkan kelincihan antara lain sebagai berikut:

A. Latihan mengubah gerak tubuh arah lurus (*Shuttle Run*)



Gambar 2.1. Bentuk latihan kelincihan (Shuttle Run)
(Sumber: Husdarta 2010:127)

- 1 Tujuannya untuk melatih mengubah gerak tubuh arah lurus
- 2 Cara melakukannya adalah atlet atau siswa berlari bolak-balik secepatnya dari titik yang satu ke titik yang lainnya sebanyak 10

kali. Setiap kali sampai pada satu titik, atlet atau siswa tersebut harus berusaha untuk secepatnya berbalik untuk berlari menuju ke titik yang lain.

B. Latihan lari belok-belok (zig-zag)

1. Tujuannya untuk melatih mengubah gerak tubuh dengan arah yang berkelok-kelok
2. Cara melakukannya adalah dengan cara berlari zig-zag dengan cepat sebanyak 2 sampai 3 kali di antara beberapa titik (misalnya 4-5 titik). Jarak setiap titik sekitar 2 meter.

C. Latihan mengubah posisi tubuh atau jongkok berdiri (*squat-thrust*)



Gambar 2.2. Bentuk Latihan Squat-thrust
(Sumber: Husdarta 2010:127)

1. Tujuannya untuk melatih mengubah posisi tubuh (jongkok dan berdiri tegak)
2. Cara melakukannya adalah sebagai berikut:
 - a) Jongkok sambil menumpukan kedua tangan di lantai
 - b) Pandangan ke arah depan, lemparkan kedua kaki belakang sampai lurus dengan sikap badan terlungkup dalam keadaan terangkat.

D. Latihan kelincahan beraksi

1. Tujuannya untuk melatih kelincahan dalam melakukan suatu reaksi gerakan
2. Cara melakukannya adalah sebagai berikut:
 - a) Berdiri dengan sikap ancang-ancang, kedua lengan di samping badan dengan siku bengkok, perhatikan aba-aba peluit.
 - b) Bunyi peluit pertama lari ke depan secepat-cepatnya
 - c) Bunyi peluit kedua, lari mundur secepat-cepatnya
 - d) Bunyi peluit ketiga, lari ke samping kiri secepat-cepatnya
 - e) Bunyi peluit keempat, lari ke samping kanan secepat-cepatnya
 - f) Latihan ini dilakukan secara terus menerus secara berangkai tanpa berhenti terlebih dahulu.

Dari beberapa paparan di atas mengenai hakikat kebugaran jasmani, manfaat kebugaran jasmani, faktor – faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, dan bentuk latihan kebugaran jasmani, dapat di simpulkan dari bentuk – bentuk latihan kebugaran jasmani menggunakan model pembelajaran olahraga dengan metode latihan yang memungkinkan gerakan – gerakan yang ada di dalam latihan kebugaran jasmani tidak dapat dilakukan oleh seluruh peserta didik karena gerakan – gerakan tersebut lebih cocok digunakan untuk seorang yang sudah terlatih/ atlit. Oleh sebab itu penulis berasumsi akan lebih baik apabila gerakan – gerakan yang ada di dalam bentuk – bentuk latihan di modifikasi dalam bentuk permainan.

2.5.4 Hakikat Bermain

Musfiroh (2008:1), menyatakan bahwa bermain adalah kegiatan yang dilakukan atas dasar kesenangan dan tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Bermain merupakan cara dan jalan siswa berpikir dan menyelesaikan masalah. siswa bermain karena membutuhkan pengalaman langsung dalam interaksi sosial agar siswa memperoleh dasar kehidupan sosial. Selanjutnya Smith (2010:4) menyebutkan “*play is to take part in enjoyable activity for the sake of amusement and to do something for fun, not in earnest*”. Bermain merupakan aktivitas yang mudah dilakukan, hanya membutuhkan biaya yang murah, menarik dan mempunyai manfaat terutama untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Bermain sangat penting bagi siswa.

Permainan yang dipilih secara hati-hati dan terencana akan dapat mengembangkan fisik, kemampuan kognitif, keterampilan motorik, juga dapat mengembangkan aspek afektif dan sosial. Melalui bermain bagi anak sebagai sarana untuk dapat belajar mengenai berbagai hal, sehingga anak tersebut jika bermain untuk belajar dan belajar untuk bermain.

Hughes (2010:4), menyatakan bahwa “*Essential characteristics of play: (1) play is intrinsically motivated, (2) play is that must be freely chosen by the participants, and (3) play is that must be pleasurable*”. Musfiroh (2008:4) menjelaskan bahwa ciri-ciri kegiatan bermain mengandung

unsur sebagai berikut; 1) menyenangkan dan menggembirakan bagi siswa, 2) dorongan bermain muncul dari siswa bukan paksaan orang lain, 3) siswa melakukan karena seponatan dan sukarela, 4) semua siswa ikut serta bersama-sama sesuai peran masing-masing, 5) siswa berlaku pura-pura, atau memerankan sesuatu, 6) siswa menetapkan aturan main sendiri, baik aturan yang diadopsi dari aturan orang lain maupun aturan yang baru, 7) siswa berlaku aktif, dan 8) bermain bersifat fleksibel.

Selanjutnya Hartati (2005:92), menjelaskan bahwa karakteristik bermain sebagai berikut: 1) bermain adalah interaktif, 2) bermain adalah kebebasan, dan tanpa paksaan, 3) bermain adalah hal yang menarik, dan 4) bermain adalah terbuka (tidak terbatas), imajinatif, ekspresif, kreatif dan berbeda (berlainan).

Berdasarkan pendapat tersebut di atas, maka disimpulkan bahwa pendekatan bermain dalam penelitian ini adalah suatu pendekatan proses belajar melalui suatu aktivitas yang dilakukan dengan sungguh-sungguh menggunakan *agility ladder*, untuk mendapatkan rasa senang dan manfaat positif lainnya sebagai akibat dari aktivitas tersebut.

2.5.4.1 Teori Bermain

Terdapat banyak teori bermain, dari teori klasik yang muncul sebelum abad 20, teori terkini yang muncul setelah abad 20, dan teori modern yang muncul kira-kira akhir dekade tahun 1960. Terdapat perbedaan mendasar dari masing-masing teori dalam menjelaskan istilah bermain.

Masing-masing teori memiliki kelebihan dan kekurangan dalam menjelaskan bermain dan penyebab seseorang bermain. Oleh karena itu, kolaborasi dari teori-teori yang ada mutlak diperlukan untuk mendapatkan pemahaman yang komprehensif mengenai istilah bermain.

Johnson dalam Tedjasaputra (2005:6) membuat dua perbandingan tentang teori bermain yaitu teori bermain klasik dan teori modern.

Adapun perbandingan tersebut dapat tercermin dalam Tabel berikut ini:

Tabel 2.7. Teori Klasik Tentang Aktivitas Bermain

Tokoh	Teori	Tujuan
Schiller/Spencer	Surplus energi	Mengeluarkan energi berlebih
Lazarus	Rekreasi	Memulihkan energi
Hall	Rekapitulasi	Memunculkan insting nenek moyang
Gross	Praktis	Menyempurnakan insting

(Sumber: Tedjasaputra, 2005:6)

Tabel 2.8 Teori Modern Tentang Aktivitas Bermain

Teori	Peran Bermain dalam Perkembangan Anak
Psikoanalitik	Mengatasi pengalaman traumatik, coping terhadap frustrasi
Kognitif-Piaget	Mempraktekkan dan melakukan konsolidasi konsep serta keterampilan yang telah dipelajari sebelumnya
Kognitif Vygotsky	Memajukan berfikir abstrak: belajar dalam kaitan ZPD, pengaturan diri
Kognitif Bruner/Sutton-Smith	Memunculkan fleksibilitas perilaku dan berfikir, imajinasi dan narasi
Singer	Mengatur kecepatan stimuli dari dalam dan dari luar

(Sumber: Tedjasaputra, 2005:8)

Berdasarkan teori-teori bermain di atas maka, model pembelajaran motorik dengan pendekatan bermain menggunakan *agility ladder* untuk siswa sekolah menengah pertama yang dikembangkan, merujuk pada teori bermain Kognitif-Piaget dan teori bermain dari Singer. Peralatan *agility ladder* digunakan sebagai sarana bermain dalam pembelajaran kelincahan, karena dengan menggunakan *agility ladder*.

2.5.4.2 Tahapan bermain

Dalam perkembangannya, anak mengalami beberapa tahap dalam aktivitas bermain. Adapun tahapan dalam aktivitas bermain menurut Jean Piaget dalam Lindsay (2002:1) Sejalan dengan perkembangan kognitif anak, Piaget mengemukakan empat tahapan pola bermain yaitu, adalah sebagai berikut:

- a) *Sensory Motor Play* (3/4 bulan – 6 bulan)
- b) *Symbolic/Make Believe Play* (2-7 tahun)
- c) *Social Play With Rules* (8-11 tahun)
- d) *Games With Rules and Sport* (11 tahun ke atas)

Hartati (2005:113), membagi tahapan bermain pada siswa dilihat dari perkembangan kognitif maupun sosial yaitu:

- a) Tahap Bermain Kognitif
 - a. Bermain Fungsional. Pengulangan pada gerakan-gerakan otot dengan atau tanpa menggunakan objek. Misalnya; (a) berlari dan melompat, (b) memanipulasi objek atau benda, (c) bermain informal (berbaris).

- b. Bermain Konstruksi. Menggunakan benda (balok, lego, tinkertoys) atau bahan-bahan (pasir, cat, *play-doh*) untuk membuat sesuatu.
- c. Bermain Dramatik. Bermain peran atau berpura-pura. Misalnya (a) bermain peran: berpura-pura menjadi orang tua, anak, pahlawan, monster dan lain-lain; (b) berpura-pura: berpura-pura mengendarai motor, mengendarai mobil, jalannya katak dan lain-lain.
- d. Bermain dengan Aturan. Pengenalan dan penerimaan serta menyetujui aturan yang telah ditetapkan.

b) Tahap Bermain Sosial

- a. Bermain Soliter (sendiri). Terjadi percakapan jarak jauh: tanpa berbicara dengan lainnya.
- b. Bermain Paralel. Bermain dengan mainan atau melibatkan kegiatan yang sama dengan siswa yang lain yang terdekat.
- c. Bermain Kelompok. Bermain dengan siswa lain dalam masing-masing kelompok atau antar kelompok.

Berdasarkan pendapat di atas, pada usia 11 thn atau usia dimana anak berada pada sekolah menengah pertama yang berarti ada pada games with ruler and sport, dimana guru harus dapat menyajikan permainan – permainan yang menggunakan peraturan dan aktivitas fisik, permainan yang dapat melibatkan siswa untuk melakukan berbagai aktivitas pengulangan pada gerakan-gerakan otot dengan atau tanpa menggunakan objek serta adanya interaksi dan kerjasama dengan sesama teman untuk mencapai suatu tujuan.

2.5.4.2.2 Jenis-Jenis Permainan

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan yang dilaksanakan di sekolah, khususnya sekolah dasar, terdiri dari beberapa macam aktivitas. Salah satu diantaranya adalah permainan. Terdapat jenis-jenis permainan

anak yang dikelompokkan menjadi beberapa kategori terkait dengan cara melakukannya dan bahan/peralatan yang digunakan untuk bermain.

Jenis-jenis permainan tersebut yaitu *quiet play*, *creative play*, *active play*, *cooperative play*, *dramatic play*, dan *manipulative play*.

(<http://www.nccc.org/Curriculum/better.play.html>).

- a. *Quiet play* adalah aktivitas permainan yang tidak membutuhkan banyak energi atau ruang. Anak biasanya menikmati jenis permainan ini ketika lelah. Contohnya yaitu membaca buku, mendengarkan musik yang menenangkan, bermain *puzzle*, bermain boneka, dan mewarnai. Permainan ini membantu meningkatkan keterampilan kognitif anak dengan menawarkan kesempatan, ruang dan waktu untuk belajar mengenai dunia dan mencerminkan pada penemuannya.
- b. *Creative play* adalah istilah yang digunakan untuk mendeskripsikan aktivitas seperti akting, menggambar, melukis, mengecat, dan memahat. Kadang permainan ini adalah permainan imajiner, seperti ketika anak bermain dengan teman imajiner, yang berarti bahwa keterampilan kognitifnya meningkat saat peserta didik menciptakan dunia untuk dirinya sendiri.
- c. *Active play* mencakup aktivitas yang membutuhkan gerak fisik dan membuat anak membakar energinya. Permainan ini akan meningkatkan perkembangan fisik peserta didik karena peserta didik mendapat kesempatan untuk menggunakan otot serta

mengembangkan keterampilan motorik kasar, keterampilan motorik halus, koordinasi umum, dan keseimbangan. Permainan ini juga mengembangkan keterampilan sosial peserta didik, misalnya bermain suatu permainan olahraga atau bermain dengan tim yang juga membantu meningkatkan keterampilan sosial dan emosionalnya.

- d. *Cooperative Play* selalu melibatkan lebih dari satu orang, sehingga anak harus menggunakan keterampilan sosial ketika bermain dengan bekerja sama. Jenis permainan ini juga membantu anak meningkatkan keterampilan kognitif dan sosialnya. Dalam mempelajari peraturan baru, anak harus berpikir mengenai harapan masyarakat umum dan menyesuaikannya dengan pandangannya. Anak juga harus belajar untuk menjaga perasaan atas kekalahan dan gembira atas kemenangan dalam tingkat yang layak, sehingga meningkatkan pengembangan keterampilan emosionalnya.
- e. *Dramatic play* adalah jenis permainan di mana anak menggunakan imajinasinya untuk menjadi karakter yang berbeda atau tinggal dalam dunia yang dibuatnya. *Dramatic play* adalah bentuk canggih permainan yang melibatkan keterampilan kognitif, sosial dan emosional yang mensyaratkan anak untuk bermain dengan orang lain, termasuk teman imajiner, dan bentuk-bentuk benda lain seperti boneka dan mainan. Permainan

ini mungkin melibatkan orang lain atau dilakukan sendiri oleh siswa.

- f. *Manipulative Play* adalah permainan yang melibatkan penggunaan tangan, otot, dan mata. Jenis permainan ini membantu mengembangkan koordinasi dan berbagai macam keterampilan. Misalnya bermain dengan *puzzle*, mengecat, menggunting, bermain boneka, dan membangun balok.

Selanjutnya Belka (2000:22), menjelaskan bahwa bentuk/jenis permainan dapat diklasifikasikan ke dalam lima jenis permainan yaitu: 1) permainan sentuh (*tag games*), 2) permainan target (*target games*), 3) permainan net dan dinding (*net and wall games*), 4) permainan serangan (*invasion games*), dan 5) permainan lapangan (*Fileding Games*).

- a) **Permainan Sentuh (*Tag Games*)**, Permainan sentuh merupakan sebuah bentuk permainan strategis yang sederhana namun sangat berguna untuk mengembangkan dasar-dasar strategi. Tujuan permainan ini adalah untuk bergerak, mengubah arah, dan mengecoh, yang bertujuan agar dapat: a) menyentuh lawan atau dapat menyebabkan lawan kehilangan kendali terhadap objeknya, b) menghindari sentuhan lawan atau menghindari gangguan lawan terhadap objek yang sedang dikendalikannya. Beberapa contoh bentuk permainan sentuh adalah kucing-kucingan, hijau-hitam, katak-bangau, ular-ularan dan sebagainya.

- b) Permainan Target (*Target Games*),** Permainan target merupakan sebuah bentuk permainan akurasi penyampaian objek pada sasaran atau target. Tujuan permainan ini adalah akurasi penyampaian objek pada sasaran. *Skill* yang dilibatkan dalam permainan ini pada umumnya dilakukan secara pasif atau cenderung bersifat *close skill*. Contoh dari bentuk permainan target ini adalah bowling, golf, panahan, memukul, menendang, dan melempar bola pada target.
- c) Permainan Net dan Dinding (*Net and Wall Games*),** Permainan net dan dinding merupakan sebuah permainan yang melibatkan kemampuan gerak dan mengendalikan objek agar susah dimiliki lawan atau susah dikembalikan lawan ke dinding. Pemain pada permainan ini harus mampu mengendalikan daerahnya. Bergerak di dalam daerahnya untuk menempatkan dirinya pada posisi yang strategis yang dapat menghalau kembali pukulan atau lemparan lawan. Contoh bentuk permainan ini adalah tenis, squash, badminton, bolavoli dan tenis meja.
- d) Permainan Serangan (*Invasion Games*),** Permainan ini lebih memfokuskan perhatiannya pada pengendalian objek pada daerah tertentu. Permainan ini meliputi permainan yang sederhana seperti permainan merebut bola. Bentuk permainan ini bisa dianggap lebih kompleks. Pada permainan lebih kompleks ini, satu tim berusaha mengendalikan bola bergerak menuju sasaran

(misalnya membuat gol), menyerang atau melewati lawan.

Contoh bentuk permainan serangan ini adalah sepak bola, rugby, *American Football* dan sebagainya.

- e) **Permainan Lapangan (*Fielding Games*)**, Permainan ini biasanya sebuah objek dikirimkan pada sebuah tempat atau daerah tertentu dan pengirim berusaha lari ke tempat tertentu dan bahkan mungkin terus lari sampai kembali lagi ke tempat semula sebelum pemain penangkap bola dapat menangkap bola dan mengirimkannya lagi ke tempat semula. Beberapa contoh permainan lapangan adalah soft ball, base ball, kasti, dan ronders.

Berdasarkan jenis-jenis permainan menurut pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa bermain menggunakan *agility ladder* termasuk ke dalam permainan *Active Play dan Cooperative play*. Latihan kelincahan dengan pendekatan bermain menggunakan *agility ladder* memberikan kesempatan kepada siswa untuk meningkatkan perkembangan fisik siswa, dan melatih kelincahan tubuh bagian bawah, serta mengembangkan keterampilan sosial dan emosional siswa.

2.5.3 Manfaat Bermain

Fishburne, McKay & Berg (2005:47), menyatakan bahwa “ *Games activities in elementary school physical education develop strength, agility, control, and speed. Games can also improve other areas of physical fitness as well as lokomotor skills and sport-specific skills.*

Musfiroh (2008:6), menjelaskan bahwa bermain dapat mengembangkan aspek perkembangan siswa, di antaranya adalah:

- a) Bermain untuk perkembangan kognitif siswa, meliputi: a) bermain membantu siswa membangun konsep dan pengetahuan, b) bermain membantu siswa mengembangkan kemampuan berpikir abstrak, dan c) bermain mendorong siswa untuk berpikir kreatif.
- b) Bermain untuk perkembangan sosio-emosional, meliputi a) bermain membantu siswa mengembangkan kemampuan mengorganisasi dan menyelesaikan masalah, b) bermain meningkatkan kompetensi social siswa, c) bermain membantu siswa mengekspresikan diri dan mengurangi rasa takut, d) Bermain membantu siswa menguasai konflik dan trauma sosial, dan e) bermain membantu siswa mengenali diri mereka sendiri.
- c) Bermain untuk perkembangan motorik, meliputi: a) bermain membantu siswa mengontrol keterampilan motorik kasar peserta didik, dan b) bermain membantu peserta didik menguasai keterampilan motorik halus.
- d) Bermain untuk perkembangan bahasa/komunikasi, meliputi: a) bermain membantu peserta didik meningkatkan kemampuan berkomunikasi, dan b) bermain menyediakan konteks yang aman dan memotivasi siswa belajar bahasa kedua.

Permainan yang melibatkan aktivitas fisik akan bermanfaat bagi terbentuknya kebugaran jasmani siswa. *Regular physical activity is associated with immediate and long-term health benefits such as easier weight control, lower blood pressure, improved cardiorespiratory function and enhanced psychological well-being. Active children are more likely to become active adults.* Heli (2010:3). Aktivitas fisik yang teratur dikaitkan dengan manfaat kesehatan jangka pendek dan jangka panjang seperti kontrol berat badan lebih mudah, menurunkan tekanan darah, meningkatkan *kardio respirasi/* pernapasan, Anak aktif lebih cenderung menjadi orang dewasa yang aktif.

Semua permainan yang ada tidak semua mempunyai nilai yang mendukung proses tumbuh kembang siswa, untuk itu guru penjas harus selektif untuk bisa melihat permainan seperti apa yang bermanfaat bagi siswa. Djoko (2004:48) menjelaskan bahwa ciri-ciri permainan yang bermanfaat bagi perkembangan siswa antara lain:

- a) *move*, artinya dalam permainan harus ada gerakan yang dilakukan secara kontinyu dan ritmis, seperti gerak berjalan, berlari, merangkak dan sebagainya. Gerak tersebut akan meningkatkan daya tahan jantung paru dan memperbaiki komposisi tubuh.
- b) *lift*, artinya dalam permainan tersebut harus ada unsur gerak melawan beban. Gerakan tersebut akan melatih kekuatan dan daya tahan otot.

- c) *stretch*, artinya dalam permainan tersebut harus mengandung unsur gerak merengang persendian termasuk mengulur otot. Gerak tersebut akan melatih fleksibilitas persendian dan otot. Selain karakteristik tersebut di atas, perlu juga mempertimbangkan bahwa permainan tersebut haruslah mendatangkan kesenangan (*vareatif*), membangkitkan semangat bertanding (*kompetitif*), meningkatkan kemampuan kognisi (taktik/ strategi), serta bermakna sosial (berkelompok) dan aman bagi siswa.

Berdasarkan pendapat tersebut di atas, peneliti menyimpulkan manfaat bermain yang ingin dicapai dalam aktivitas permainan yang dikembangkan adalah anak memiliki keterampilan gerak yang memadai, sekaligus mengembangkan aspek kognitif, aspek fisik, dan aspek afektif/ sosial.

2.5.4 Modifikasi Alat

Husdarta (2009:34), menyatakan bahwa, pendidikan jasmani memerlukan sarana media pembelajaran, alat dan perlengkapannya, pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas fisik sebagai media utama untuk mencapai tujuan, banyak sarana pembelajaran penjas yang harus dimodifikasi oleh guru agar sesuai dengan tingkat kemampuan siswa.

Komponen-komponen penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang dapat dimodifikasi menurut Aussie (2009:23)

meliputi:

- a) ukuran, berat atau bentuk peralatan yang dipergunakan
- b) lapangan permainan
- c) waktu bermain atau lamanya permainan
- d) peraturan permainan, dan
- e) jumlah pemain.

Lutan dalam Husdarta (2009:36), menyatakan bahwa, modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan, dengan tujuan agar:

1. Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran.
2. Meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi
3. Siswa dapat melakukan pola gerak secara benar.

Pendekatan modifikasi alat ini dimaksudkan agar materi yang ada di dalam kurikulum dapat disajikan sesuai dengan tahap-tahap perkembangan kognitif, afektif dan psikomotorik siswa.

2.6 Pendekatan Scientific dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Pendekatan ilmiah (*scientific approach*) merupakan pendekatan pembelajaran yang menekankan kepada pembelajaran aktif dan interaktif. Pendekatan ini merupakan pendekatan yang digunakan di dalam kurikulum 2013, yang meliputi aktivitas mengamati, menanya, menalar, mencoba dan membentuk jejaring. Juga di dalam PERMENDIKBUD No 65 tahun 2013 tentang standar proses bahwa untuk memperkuat pendekatan ilmiah perlu menggunakan pembelajaran berbasis penelitian atau penyingkapan. Dalam prosesnya pendekatan ilmiah dilihat dari segi materi pembelajaran yaitu berbasis fakta atau fenomena yang dapat

dijelaskan dengan logika atau penalaran tertentu, bukan sebatas kira-kira, khayalan, legenda atau dongeng semata. Sehingga memberikan suatu pemahaman dan pengalaman yang akan menjadi pembelajaran yang berarti, sehingga membentuk siswa yang berkualitas. Maka dari itu pendekatan ilmiah yang terjadi pada saat ini diharapkan mampu memberikan masukan dan perubahan positif kepada siswa dalam mendapatkan keilmuan dan pengalamannya.

Pada pembelajaran penjas, pendekatan ilmiah juga bisa diterapkan sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran yang diharapkan mulai dari mengamati, menanya, menalar, mencoba, dan membentuk jejaring. Tentunya dalam mata pelajaran penjas pengembangan karakter yang menjadi acuan kurikulum 2013 bisa lebih optimal karena mata pelajaran ini lebih mengutamakan praktek sehingga lebih mudah untuk menerapkan karakter yang positif. penjas memberikan pengalaman yang lebih dalam memberikan keilmuannya, karena tidak dipungkiri bahwa mata pelajaran penjas sering dijadikan suatu wadah peluapan emosi positif bagi siswa di sekolah – sekolah. siswa merasa senang, ceria, gembira dan banyak lagi luapan rasa yang bisa didapatkan dalam aktivitas penjas. Sehingga tepat sekali untuk menanamkan karakter kepada siswa melalui aktivitas pembelajaran penjas menggunakan pendekatan ilmiah (*scientific approach*).

Kegiatan pembelajaran penjas yang dijabarkan dalam modul pelatihan penerapan kurikulum 2013 dengan pendekatan ilmiah diantaranya adalah :

1. Mengamati, siswa diberikan kesempatan untuk belajar dengan mengamati atau mengobservasi masalah atau objek dari berbagai sumber seperti buku, internet, majalah, koran, elektronik dan benda lain atau bahkan dari guru itu sendiri.
2. Menanya, siswa mulai aktif bertanya mengenai segala permasalahan atau materi yang diamati baik kepada guru maupun temannya.
3. Mencoba, siswa mulai mencoba mempraktikkan dan menerapkan pemahamannya sesuai dengan keilmuan yang didapat.
4. Menalar, siswa mulai mempunyai pemahaman yang lebih baik dan mempunyai suatu kesimpulan sendiri berdasarkan hasil pengamatan dan percobaan yang dilakukan.
5. Membuat jejaring, siswa mencoba menyajikan dan mengkomunikasikan kepada siswa lain dan gurunya untuk memaparkan kesimpulan hasil pemahamannya.

2.7 Desain Konsep Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani

Model pembelajaran kebugaran pada dasarnya merupakan *subject oriented* model yang berlandaskan pada *disciplinary mastery value orientation*, Sehingga beberapa program dari model ini merupakan mengintegrasikan pendidikan jasmani dalam kerangka konsep *healthy lifestyle* yang lebih luas dengan komponen-komponen *sosio-cultural*, dikemukakan oleh Jewet, dalam Mahendra (2009:23).

2.7.1 Tujuan dan Asumsi Model Kebugaran Jasmani dengan Pendekatan Bermain.

Model pembelajaran kebugaran ini berkeyakinan bahwa keberhasilan pendidikan jasmani berawal dari tertanamnya kesenangan siswa terhadap berbagai aktivitas fisik. Oleh karena itu, berbagai pembekalan seperti skill, kebugaran jasmani, sikap, pengetahuan, dan perilaku sehari-hari harus selalu berorientasi pada

kesenangan dan keyakinan individu dalam rangka pembentukan gaya hidup aktif yang sehat di masa yang akan datang.

Sistem pembelajaran merupakan satu kesatuan dari beberapa komponen pembelajaran yang saling berinteraksi, interelasi dan interdependensi dalam mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan Bruce Joyce (2004:104). Komponen pembelajaran meliputi; siswa, pendidik, kurikulum, bahan ajar, media pembelajaran, sumber belajar, proses pembelajaran, fasilitas, lingkungan dan tujuan. Komponen-komponen tersebut hendaknya dipersiapkan atau dirancang (desain) sesuai dengan program pembelajaran yang akan dikembangkan. Kedua disiplin ini menaruh perhatian yang sama pada perbaikan kualitas pembelajaran. Namun para ilmuwan pembelajaran lebih menfokuskan pada pengamatan hasil pembelajaran yang muncul akibat manipulasi suatu metode dalam kondisi tertentu, hal ini dilakukan untuk memperoleh teori – teori pembelajaran (*preskriptif*)

Atas dasar itu, maka model pembelajaran kebugaran dapat dikembangkan pada materi kebugaran jasmani. Meskipun karakteristik materi kebugaran jasmani berbeda dengan materi pada mata pelajaran penjas yang lainnya, namun secara substansi pembelajaran kebugaran jasmani juga dapat diajarkan melalui aktifitas bermain secara kelompok layaknya permainan. Dalam penelitian ini akan dikembangkan suatu model pembelajaran yang sudah ada yang diinspirasi oleh *tactical games model*.

Model pembelajaran ini dikembangkan dengan tujuan mengembangkan keterampilan berfikir dan memecahkan masalah siswa. Model ini juga diharapkan dapat meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani dilapangan dan dirancang untuk mengasah kreativitas siswa, pemahaman konsep siswa dan meningkatkan aktivitas serta hasil belajar siswa.

Bagian – bagian dari model pembelajaran ini terdiri atas 6 komponen yaitu : 1). Rasional Teori, 2). Langkah – langkah pembelajaran (sintaks), 3) System Reaksi, 4). Sistem Sosial, 5). Sistem Pendukung, dan 6). Instruksional Output. Keenam bagian tersebut merupakan pedoman dalam melaksanakan suatu model pembelajaran menurut Rosdiana (2012:5).

2.7.2 Prinsip model kebugaran jasmani

Prinsip dari model kebugaran jasmani ini adalah Guru berperan sebagai designer dan fasilitator. Sebagai desainer guru merancang aktivitas belajar sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan peserta didik. Sebagai fasilitator guru memfasilitasi peserta didik dalam belajar. Materi pembelajaran dalam bentuk keterampilan gerak yang akan dipelajari disederhanakan berdasarkan tingkat kemampuan siswa dan dirancang menjadi sejumlah permainan taktis. Guru menyajikan lembar kerja sebagai panduan aktivitas belajar siswa. beri berbagai tugas gerak yang harus dipecahkan siswa di dalam pembelajaran. Lingkungan pembelajaran dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan, modifikasi tersebut meliputi saran dan prasarana, penataan ruang gerak, jumlah siswa yang dilibatkan dan formasi dalam belajar. Evaluasi pembelajaran berorientasi pada proses bukan pada hasil.

Nilai siswa tidak diukur dari banyaknya ulangan gerak yang ia lakukan, tapi diukur dari pemahaman siswa terhadap konsep gerak/ keterampilan yang benar.

2.7.3 Rasional Teoritik

Model pembelajaran kebugaran jasmani merupakan integrasi dari teori belajar behavioristik, teori rumpun model modifikasi tingkah laku (*behavioral*), teori belajar konstruktivisme dalam rumpun model pemrosesan informasi model pertumbuhan kognitif Jean Piaget, model interaksi sosial vigotsky dan modifikasi model pembelajaran tactical games (matzler) menghasilkan suatu prinsip pembelajaran yang memanfaatkan berbagai aktivitas bermain untuk mencapai tujuan belajar.

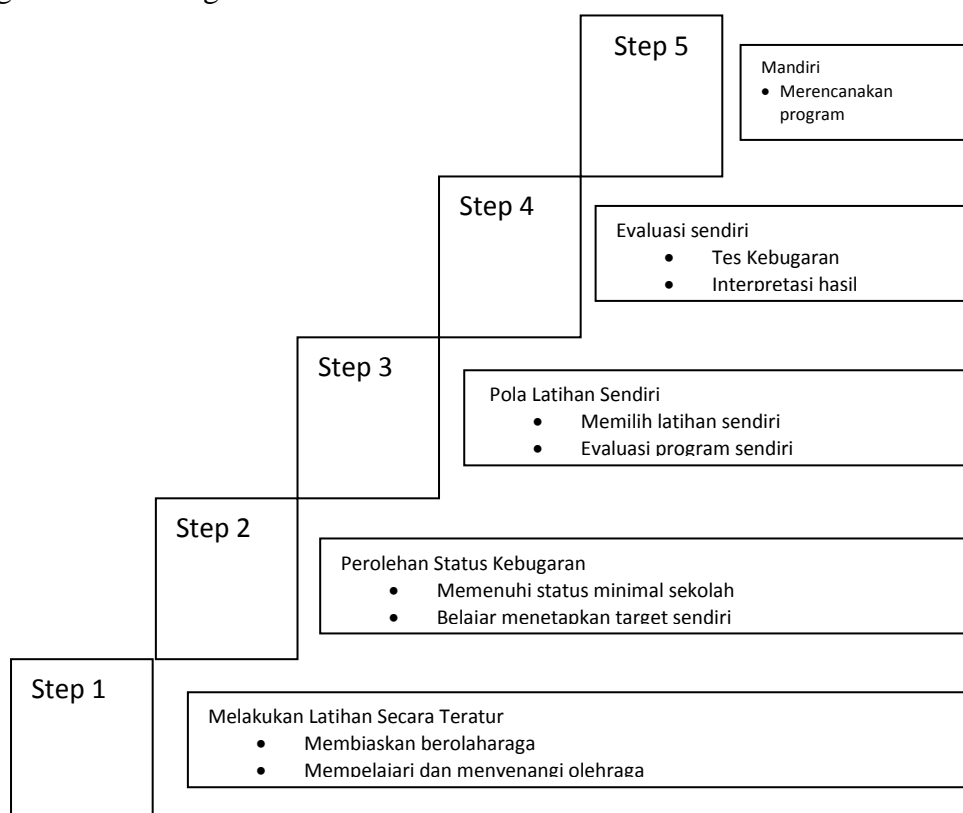
2.7.4 Sintaks (langkah – langkah pembelajaran)

Model pembelajaran (*Teaching Models*) atau (*Models of Teaching*) memiliki makna lebih luas dari metode, strategi/pendekatan dan prosedur. Istilah model pembelajaran adalah pendekatan tertentu dalam pembelajaran yang tercakup dalam tujuan, sintaks, lingkungan dan sistem manajemen Arends, (1996:7)

Bruce Joyce dalam Rosdiani (2011:104) menyatakan sintak suatu model pembelajaran adalah gambaran struktur suatu model serta elemen-elemen atau tahap-tahap yang paling penting yang diterapkan bersama dalam proses pembelajaran. Pembelajaran yang berhasil dan sukses terdiri dari beberapa kriteria, yaitu: 1) peran aktif siswa, 2) pemberian latihan, 3) perhatian terhadap adanya perbedaan individual, 4) pemberian umpan balik, dan 5) penerapan

pengetahuan dan keterampilan dalam situasi yang nyata Heinich dalam Pribadi, (2009:23).

Berdasarkan pendapat – pendapat diatas dan pengalaman mengikuti diklat, penulis membuat sintak model pembelajaran kebugaran jasmani dengan pendekatan bermain. Guru dan siswa mempunyai peran masing – masing dalam setiap kegiatan pembelajaran. Secara rinci, model kebugaran dapat di gambarkan sebagai berikut ini:



Gambar 2.3. Tahapan Pencapaian Gaya Hidup Aktif Pada Model Kebugaran , (AAHPERD,1999), Sumber: Mahendra (2009:10)

2.7.5 Sistem Sosial

Bruce Joyce, (2009:107) menyatakan saat guru mulai dianggap sebagai inisiator tahap-tahap pengajaran dan penentu rangkaian aktivitas maka dia harus bertanggung jawab melakukan kontrol pada siswa dengan cara kooperatif.

Sistem sosial didalam model pembelajaran kebugaran jasmani dicirikan dengan kegiatan pembelajaran yang berlangsung dengan kelompok. Kelompok dalam pembelajaran ini didesain agar terdiri dari kelompok heterogen. Pembelajaran kelompok ini dapat memberikan kesempatan kepada siswa untuk bekerja satu sama lain. Kerja sama ini akan mendorong kebebasan berfikir dan kesamaan derajat antara siswa. Selain itu pembelajaran kelompok akan membangun kompetensi sosial siswa.

2.7.6 Sistem Reaksi

Sistem reaksi dari model pembelajaran kebugaran jasmani dengan pendekatan bermain ditunjukkan oleh peran guru dan siswa dalam pembelajaran. selama proses pembelajaran guru berperan sebagai model, fasilitator dan pembimbing bagi siswa. Guru memberikan bantuan kepada siswa dalam tahapan pembelajaran. guru membangkitkan minat belajar siswa, menyadarkan siswa akan pentingnya materi yang dipelajari, dan merangsang pemikiran siswa untuk mengkonstruksi sendiri pengetahuan dan keterampilan gerakanya, guru juga memfasilitasi siswa dalam mengeksplorasi konsep dan prinsip gerakan melalui berbagai aktivitas bermain. Selain itu guru juga berperan sebagai pemeran

utama, yang bertugas melaksanakan proses belajar kelompok dengan berpedoman pada bahan ajar dan permainan kebugaran jasmani.

2.7.7 Sistem Pendukung

Sistem Pendukung adalah segala sarana, bahan dan alat yang diperlukan untuk menunjang terlaksananya proses pembelajaran secara optimal. Model ini dapat diterapkan dalam berbagai bidang kurikulum yang didalamnya ada banyak data mentah yang perlu diolah menurut Bruce Joyce (2004:108). Pembelajaran yang dilaksanakan harus didukung dengan ketersediaan peralatan dan RPP, Model, dan perangkat asesmen secara memadai.

Sistem pendukung dalam model pembelajaran penjas berbasis permainan dalam materi kebugaran jasmani adalah: 1) guru pendidikan jasmani yang memiliki kemampuan untuk berinovasi, dan prinsip modifikasi pembelajaran (sarana dan prasarana), 2) Bahan ajar materi pembelajaran kebugaran jasmani dengan Pendekatan bermain. dan 3) Pemanfaatan berbagai alat sederhana sebagai pendukung pembelajaran.

2.7.8 Dampak Instruksional dan Pengiring

Dampak Instruksional adalah hasil belajar yang dicapai atau yang berkaitan langsung dengan materi pembelajaran. Adapun dampak instruksional adalah: 1) Informasi, konsep, keterampilan, 2) Proses pembentukan konsep, dan 3) Sistem konseptual dan penerapannya menurut Bruce Joyce (2004:115). Sementara

dampak pembelajaran, yaitu hasil belajar yang dapat di ukur sedangkan dampak pengiring yaitu hasil belajar jangka panjang.

Interaksional *output* yang diharapkan dari model kebugaran jasmani ini adalah:

1) Penguasaan konsep dan bentuk – bentuk gerakan dasar latihan kebugaran, 2) Peningkatan kebugaran jasmani siswa, 3) Aktivitas belajar yang tinggi, karena setiap siswa memiliki kesempatan belajar dan ruang yang lebih banyak, 4) Pengalaman gerak yang lebih kaya, 5) Pengetahuan kognitif tentang prinsip gerak, 6) Pencapaian kompetensi afektif, seperti kerjasama, percaya diri, sportif dan tanggung jawab, dan 7) mempunyai gaya hidup aktif seumur hidupnya.

Mahendra (2009:26).

2.8 Keterkaitan Pembelajaran Kebugaran Jasmani terhadap Teknologi Pendidikan

Teknologi pendidikan merupakan suatu disiplin terapan, artinya ia berkembang karena adanya kebutuhan di lapangan, yaitu kebutuhan untuk belajar – belajar lebih efektif, lebih efisien, lebih banyak, lebih luas, lebih cepat dan sebagainya, menurut Miarso (2007:171)

Dari pernyataan di atas teknologi pendidikan dapat dipahami bahwa teknologi pendidikan merupakan suatu proses bukan produk, teknologi pendidikan menerapkan pendekatan sistem untuk pembelajaran dengan menganalisa, pengembangan, dan evaluasi serta teknologi pendidikan lebih dari sekedar jumlah komponen – komponen melainkan kombinasi fungsi dan sumber dalam

proses yang sistematis dan menghasilkan sesuatu yang baru, yang dapat dihasilkan oleh masing – masing komponen secara terpisah, Miarso (2007:121).

Ruang lingkup teknologi pendidikan sangat luas mencakup semua faktor yang terkait dan terlibat dalam proses pendidikan. *Association for Educational Communications Technology* (AECT 1995), dalam Miarso (2007:14), mendefinisikan "teknologi pembelajaran adalah teori dalam praktek dan desain, pengembangan, pemanfaatan, pengelolaan serta evaluasi tentang proses dan sumber belajar". Dari definisi teknologi pendidikan tersebut timbulnya kawasan teknologi pendidikan sebagai berikut :

1. Kawasan Desain

Desain adalah proses untuk menentukan kondisi belajar dengan tujuan untuk menciptakan strategi dan produk. Tujuan desain ialah untuk menciptakan strategi dan produk pada tingkat makro, seperti program dan kurikulum, dan pada tingkat mikro, seperti pelajaran dan modul. Kawasan desain meliputi empat cakupan meliputi :

- a. Desain Sistem Pembelajaran, yaitu prosedur yang terorganisasi,
- b. Desain Pesan
- c. Strategi Pembelajaran,
- d. Karakteristik Pemelajar,

2. Kawasan Pengembangan

Pengembangan adalah proses penterjemahan spesifikasi desain ke dalam bentuk fisik. Kawasan pengembangan mencakup banyak variasi teknologi yang digunakan dalam pembelajaran. Didalam kawasan pengembangan terdapat keterkaitan yang kompleks antara teknologi dan teori yang

mendorong baik desain pesan maupun strategi pembelajaran. Pada dasarnya kawasan pengembangan dapat dijelaskan dengan adanya:

- Pesan yang didorong oleh isi
- Strategi pembelajaran yang didorong oleh teori
- Manifestasi fisik dari teknologi-perangkat keras, perangkat lunak dan bahan pembelajaran.

Kawasan pengembangan dapat diorganisasikan dalam empat kategori:

- a. Teknologi cetak,
- b. Teknologi Audiovisual,
- c. Teknologi Berbasis Komputer,
- d. Teknologi Terpadu,

3. Kawasan Pemanfaatan

Pemanfaatan adalah aktivitas menggunakan proses dan sumber untuk belajar. Mereka yang terlibat dalam pemanfaatan mempunyai tanggung jawab untuk mencocokkan pembelajar dengan bahan dan aktivitas yang spesifik, menyiapkan pemelajar agar dapat berinteraksi dengan bahan dan aktivitas yang dipilih, memberikan bimbingan selama kegiatan, memberikan penilaian atas hasil yang dicapai pemelajar, serta memasukkannya kedalam prosedur organisasi yang berkelanjutan.

4. Kawasan Pengelolaan

Pengelolaan meliputi pengendalian Teknologi Pembelajaran melalui perencanaan, pengorganisasian, pengkoordinasian dan supervisi. Ada empat kategori dalam kawasan pengelolaan:

- a. Pengelolaan proyek
- b. Pengelolaan Sumber
- c. Pengelolaan sistem penyampaian
- d. Pengelolaan informasi

5. Kawasan Penilaian

Dalam kawasan penilaian dibedakan pengertian antara penilaian program, penilaian proyek, dan penilaian produk. Masing-masing merupakan jenis penilaian penting untuk merancang pembelajaran, seperti halnya penilaian formatif dan penilaian sumatif. Dalam kawasan penilaian terdapat empat subkawasan, yaitu:

- a. Analisis masalah
- b. Pengukuran Acuan Patokan (PAP)
- c. Penilaian Formatif dan Sumatif

Berdasarkan kelima kawasan teknologi pendidikan penelitian ini masuk ke dalam kawasan pengembangan. Yaitu menciptakan model pelajaran kebugaran jasmani dengan pendekatan bermain. Dalam penelitian ini dilakukan pada tingkat mikro yaitu mengembangkan model pembelajaran kebugaran jasmani dengan pendekatan bermain untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

2.9 Kajian Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan berkaitan dengan pengembangan model pembelajaran kebugaran jasmani dengan pendekatan bermain adalah penelitian Jumesam (2010) judul “Pengembangan Model Pembelajaran Motorik Untuk Anak SD” (Tesis Pascasarjana UNY Prodi Ilmu Keolahragaan), menunjukkan bahwa langkah – langkah pembelajaran motorik dengan menggunakan pendekatan bermain untuk anak Sekolah Dasar adalah *motivation* (memotivasi dengan kegiatan yang menarik), *ask* (mengajukan pertanyaan), *hypothesis* (mengajukan

dugaan), *investigate* (melakukan penyelidikan), *create* (menciptakan pengetahuan), *discuss* (mendiskusikan hasil penyelidikan) dan *reflect* (merefleksikan kegiatan yang telah dilakukan).

Hasil penelitian lain yang relevan adalah penelitian yang dilakukan Ria Lumintuarso (2011) “ Pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani dan latihan olahraga prestasi berbasis pembinaan multilateral” (Disertasi PPs. UNJ). Hasil pengujian lapangan ditemukan bahwa model pembelajaran multilateral dapat berimplikasi pada sesi latihan multilateral yang dapat diterapkan dalam latihan ekstrakurikuler atau ko-kurikuler di sekolah dengan menghasilkan peningkatan yang berarti terhadap tingkat kebugaran jasmani dan keterampilan dasar gerak keolahragaan siswa/ atlet.

Hasil penelitian yang relevan yang dilakukan Fajar bagus setiadi (2013, tesis Pascasarjana UPI Prodi Pendidikan Olahraga) Penelitian ini dilatar belakangi oleh jumlah waktu aktifitas belajar/berlatih yang tidak memadai pada setiap latihan. Masalah penelitian ini ingin mengetahui peningkatan passing pendek melalui pendekatan bermain dan latihan passing pendek tanpa menggunakan pendekatan bermain. Penelitian dilaksanakan dengan menggunakan metode eksperimen. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik purposive sampling. Sampel berjumlah 30 orang siswa yang terdiri atas 15 orang yang melakukan latihan pendekatan bermain (MTs PPI Benda/ Eksperimen) dan 15 orang siswa yang melakukan latihan tanpa pendekatan bermain (MTs PPI Al Muhajirin).

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes, dalam bentuk tes praktik atau unjuk kerja, yaitu pelaksanaan passing stoping. Berdasarkan pengolahan data dengan menggunakan berbagai pendekatan statistik didapat hasil sebagai berikut: a) Pembelajaran pendekatan bermain memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan passing pendek pada permainan futsal di MTs PPI Benda. b) Pembelajaran tanpa melakukan pendekatan bermain memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan passing pendek pada permainan futsal. c) Pendekatan bermain memberikan pengaruh yang lebih signifikan dibanding dengan yang tidak melalui pendekatan bermain.

Menggunakan metode latihan dengan pendekatan bermain apabila ingin meningkatkan passing pendek dalam permainan futsal, hal tersebut dikarenakan pembelajaran/latihan pendekatan bermain dapat meningkatkan proses pembelajaran/ jumlah waktu aktifitas belajar, sehingga memberikan latihan yang lebih efektif.

Ayi suherman (2011) melakukan penelitian dan pengembangan model pembelajaran pakem dalam pendidikan jasmani di sekoah dasar (Tesis Pascasarjana UPI Prodi Pendidikan Olahraga), hasil penelitiannya menunjukkan bahwa dampak penggunaan model pembelajaran paikem dapat meningkatkan keterampilan belajar siswa, yang terbukti dengan adanya perbedaan rerata hasil belajar sebelum dan setelah penggunaan model tersebut.

Seperti hasil penelitian yang didapat oleh Eric Jhon Carpenter (2010, *Disetasi Universitas Of Massachuttes*) yang menyimpulkan bahwa penerapan model pembelajaran *Tactical Games* (TGM) dapat meningkatkan motivasi, keterampilan berfikir, dan kreativitas dalam permainan bagi siswa sekolah menengah di Amerika Serikat.

Kesimpulan senada didapat dari hasil penelitian Jennifer Houtson dan Pamela Kulina, yang menyimpulkan bahwa penerapan model kebugaran jasmani dalam pendidikan jasmani adalah pengaturan yang ideal untuk mengajarkan pemuda menjalani pola hidup sehat serta pendidikan jasmani yang efektif dapat memberikan anak-anak untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang aman dan sehat selama hidup mereka.

2.10 Kerangka Berfikir

Pembelajaran kebugaran jasmani merupakan salah satu bagian dari pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah menengah pertama , untuk mencapai tujuan pembelajaran agar peserta didik dapat mengerti dan memahami arti pentingnya kebugaran jasmani dalam menjalani kehidupan - sehari, sekaligus mengembangkan aspek kognitif, aspek psikomotorik, dan aspek afektif/ sosial. Memiliki kebugaran jasmani yang baik seharusnya dimiliki oleh peserta didik sebagai bekal dalam menjalani kehidupan sehari-hari dan masa selanjutnya. Memiliki kebugaran jasmani yang baik merupakan sisi penting bagi kehidupan

peserta didik karena dari sinilah peserta didik bisa mengekspresikan dan mengaktualisasikan potensi, bakat, kelebihan, dan talentanya.

Mendapatkan dan memelihara kebugaran jasmani yang baik merupakan perhatian utama pada proses pembelajaran kebugaran jasmani dalam pendidikan jasmani, untuk itu aktivitas jasmani yang dipilih bukan sembarang gerak, tetapi gerak yang terpilih harus mempunyai makna dan tujuan bagi pengembangan peserta didik secara menyeluruh (*holistic*).

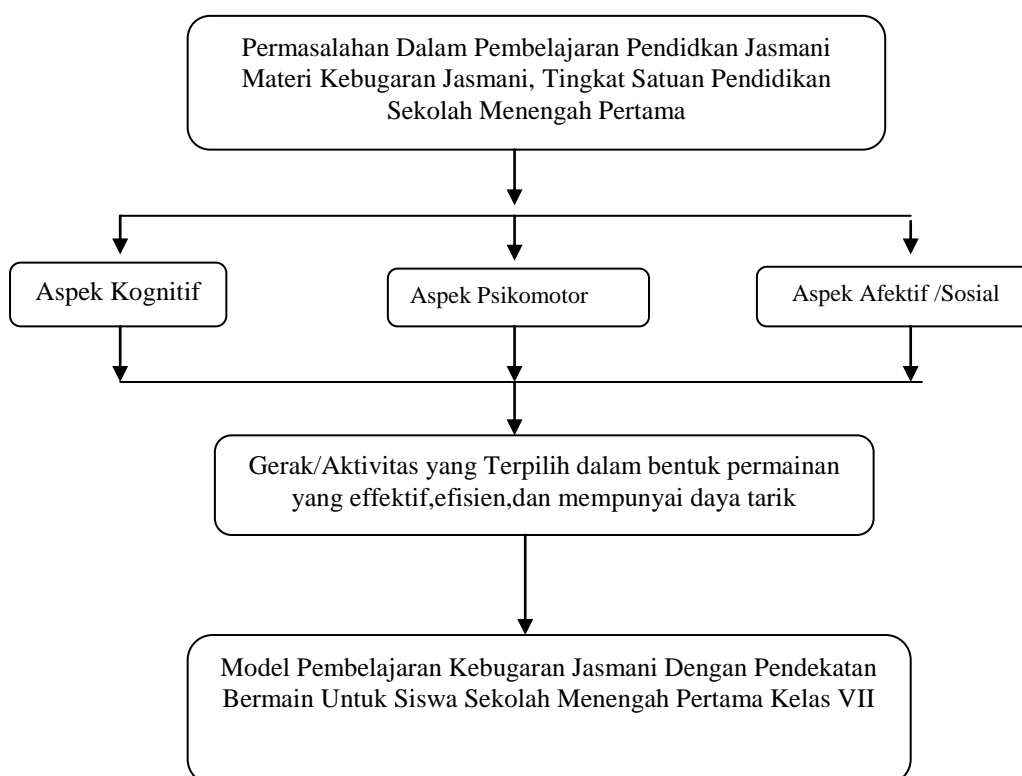
Usia sekolah menengah pertama merupakan masa intelektual atau masa yang menentukan pertumbuhan dan perkembangan selanjutnya. Oleh karena itu, pembelajaran bagaimana melakukan latihan dan bagaimana menjaga agar tubuh tetap sehat dan bugar bagi peserta didik sekolah menengah pertama sangat penting, karena tanpa adanya proses belajar dan latihan atau pembekalan pengalaman yang akan menyebabkan perubahan kualitas kebugaran jasmani dalam individu masing – masing, untuk itu guru wajib memberikan bekal ilmu agar peserta didik mampu mengimplementasikannya di luar sekolah, sebagai fondasi menuju pada kualitas kebugaran jasmani pada tingkat selanjutnya.

Proses belajar dan latihan bagi peserta siswa adalah melalui aktivitas bermain, sehingga pembelajaran kebugaran jasmani harus dirancang dalam suasana bermain dan kompetitif yang sifatnya rekreatif.

Proses pembelajaran pendidikan olahraga dalam pembelajaran kebugaran jasmani yang dirancang melalui aktivitas bermain, tentunya tidak terlepas oleh

adanya peralatan yang diperlukan. Peralatan dapat dimodifikasi dalam pembuatannya dengan berbagai macam peralatan yang ada, sehingga dapat membantu mengatasi keterbatasan sarana dan prasarana di sekolah.

Kerangka pikir yang telah dijelaskan di atas dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2.3. Alur Kerangka Pikir Pengembangan Model Pembelajaran kebugaran jasmani.

2.11 Hipotesis

Hipotesis diartikan sebagai dugaan sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Pada tahap ujicoba akan dilakukan uji efektivitas, efisiensi, daya tarik terhadap pengembangan model pembelajaran kebugaran

jasmani dengan pendekatan bermain untuk siswa kelas VII Sekolah Menengah Pertama.

Berdasarkan konsep hipotesis penelitian yang diajukan maka untuk menguji hipotesis tersebut, hipotesis yang akan diuji, yaitu :

H_0 : Hasil belajar siswa sesudah menggunakan model pembelajaran kebugaran jasmani dengan pendekatan bermain lebih kecil atau sama dengan hasil belajar sebelum menggunakan model pembelajaran kebugaran jasmani dengan pendekatan bermain.

H_1 : Hasil belajar siswa sesudah menggunakan model pembelajaran kebugaran jasmani dengan pendekatan bermain lebih besar dari pada hasil belajar sebelum menggunakan model pembelajaran kebugaran jasmani dengan pendekatan bermain.