

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kerangka Teoritis

1. Pengertian Belajar

Secara umum belajar dapat diartikan sebagai perubahan pada individu yang terjadi melalui pengalaman, dan bukan karena pertumbuhan atau perkembangan tubuhnya atau karakteristik seseorang sejak lahir. Manusia banyak belajar sejak lahir dan bahkan ada yang berpendapat sebelum lahir.

Menurut Slameto (2013:2) menyatakan bahwa “Belajar adalah proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya”.

Burton dalam Ahmad susanto (2013:3) menyatakan “Belajar adalah sebagai perubahan tingkah laku pada diri individu berkat adanya interaksi antar individu dengan individu lain dan individu dengan lingkungannya sehingga mereka lebih mampu berinteraksi dengan lingkungannya”.

Menurut Winkel dalam Yatim Riyanto (2012:5) menemukan bahwa “Belajar adalah suatu aktifitas mental/psikis yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan, keterampilan, dan nilai-sikap. Perubahan itu bersifat secara relative konstan dan berbekas”.

Slavin dalam Tianto (2011:16) : Belajar secara umum diartikan sebagai perubahan pada individu yang terjadi melalui pengalaman, dan bukan karena pertumbuhan atau perkembangan tubuhnya atau karakteristik seorang sejak lahir. Manusia banyak belajar sejak lahir dan bahkan ada yang berpendapat sebelum lahir. Bahwa antara belajar dan perkembangan sangat erat kaitannya.

Sudjana dalam Asep dan Abdul (2012:2) : Belajar adalah suatu proses yang ditandai dengan adanya perubahan pada diri seseorang, perubahan sebagai hasil proses belajar dapat ditunjukkan dalam berbagai bentuk seperti perubahan pengetahuan, pemahaman, sikap, dan tingkah laku, ketrampilan, kecakapan, kebiasaan, serta perubahan aspek-aspek yang ada pada individu yang belajar.

Dari berbagai pendapat di atas dapat dinyatakan bahwa belajar adalah usaha yang dilakukan oleh seseorang untuk memperoleh perubahan tingkah laku yang berlangsung dalam interaksi dengan lingkungan yang menghasilkan perubahan-perubahan dalam pengetahuan, nilai sikap dan keterampilan.

2. Pengertian Pembelajaran

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik, dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar sebagai proses belajar yang dibangun oleh guru untuk mengembangkan kreatifitas berpikir yang meningkatkan kemampuan mengkonstruksi pengetahuan baru sebagai upaya meningkatkan penguasaan yang baik terhadap materi pembelajaran.

Menurut Muhaimin dalam Yatim Riyanto (2012 : 131) “Pembelajaran adalah upaya membelajarkan siswa untuk belajar. Kegiatan pembelajaran akan melibatkan siswa mempelajari sesuatu dengan cara efektif dan efisien”.

Menurut Wenger dalam Miftahul (2014:2) “Pembelajaran bukanlah aktivitas, sesuatu yang dilakukan oleh seseorang ketika ia tidak melakukan aktivitas yang lain. Pembelajaran juga bukanlah sesuatu yang berhenti dilakukan oleh seseorang. Lebih dari itu, pembelajaran bisa terjadi di mana saja dan pada level yang berbeda – beda, secara individual, kolektif, ataupun sosial”.

Sesuai dengan pendapat Trianto (2011 : 17) “Pembelajaran merupakan aspek kegiatan manusia yang kompleks, yang tidak sepenuhnya dapat dijelaskan. Dalam makna yang

kompleks pembelajaran hakikatnya adalah usaha sadar dari seorang guru untuk membelajarkan siswanya (mengarahkan interaksi siswa dengan sumber belajar lainnya) dalam rangka mencapai tujuan yang diharapkan”.

Rusman (2012 : 1) “Pembelajaran merupakan suatu sistem, yang terdiri atas berbagai komponen yang saling berhubungan satu dengan yang lain. Komponen tersebut meliputi : tujuan, materi, metode, dan evaluasi. Keempat komponen pembelajaran tersebut harus diperhatikan oleh guru dalam memilih dan menentukan model – model pembelajaran apa yang akan digunakan dalam kegiatan pembelajaran”.

Asep Jihad (2013:11)”Pembelajaran merupakan suatu proses yang terdiri dari kombinasi dua aspek, yaitu : belajar tertuju kepada apa yang harus dilakukan oleh siswa, mengajar berorientasi pada apa yang harus dilakukan oleh guru sebagai pemberi pelajaran”.

Dari beberapa pendapat dapat dinyatakan bahwa pembelajaran adalah suatu komunikasi dua arah yaitu antara pendidik dengan yang peserta didik, di mana dalam kegiatan pembelajaran tersebut guru mempersiapkan bahan ajar dan rencana pelaksanaan pembelajaran, agar tercapainya tujuan pembelajaran.

3. Pengertian Mengajar

Mengajar diartikan sebagai usaha pemberian bimbingan kepada siswa untuk belajar. Dengan Kata lain mengajar adalah menciptakan lingkungan dan berbagai kemudahan belajar bagi siswa. Setiap guru seharusnya dapat mengajar didepan kelas. Bahkan mengajar itu dapat dilakukan pula pada sekelompok siswa di luar kelas atau dimana saja. Mengajar merupakan salah satu komponen dari kompetensi-kompetensi guru. Dan setiap guru harus menguasainya serta terampil melaksanakan dalam proses pembelajaran.

Subiyanto dalam Trianto (2011:7) mengatakan bahwa “Mengajar pada hakikatnya tidak lebih dari sekedar menolong para siswa untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, sikap, serta ide dan apresiasi yang menjurus kepada perubahan tingkah laku dan perubahan siswa”.

Menurut Slameto (2013:29) menyatakan “Mengajar adalah penyerahan kebudayaan kepada anak didik yang berupa pengalaman dan kecakapan atau usaha untuk mewariskan kebudayaan masyarakat kepada generasi berikutnya”.

Alvin W.Howard dalam Asep dan Abdul (2012:9) menyatakan “Mengajar adalah suatu aktivitas membimbing atau menolong seseorang untuk mendapatkan, mengubah, atau mengembangkan keterampilan, sikap, cita-cita, pengetahuan dan penghargaan”.

Sesuai dengan pendapat Wina Sanjaya (2011:94) menyatakan bahwa “Mengajar adalah mengajak berfikir siswa sehingga melalui kemampuan berfikir akan terbentuk siswa yang cerdas dan mampu memecahkan setiap persoalan yang dihadapinya”.

Smith dalam Sumiati (2016:24) mengatakan :Mengajar adalah menanamkan pengetahuan atau keterampilan. Merumuskan pengertian mengajar sebagai suatu upaya untuk memahami dan membimbing siswa, baik secara perorangan, maupun secara kelompok dalam upaya memperoleh bentuk-bentuk pengalaman belajar tertentu yang berguna bagi kehidupannya.

Dari teori di atas dapat dinyatakan bahwa mengajar adalah suatu aktivitas atau proses memberikan bimbingan atau bantuan kepada peserta didik untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, sikap, serta ide dan apresiasi yang menjurus kepada perubahan tingkah laku dan pertumbuhan siswa dalam melakukan proses pembelajaran.

4. Pengertian Hasil Belajar

Setiap pekerjaan yang dilakukan seseorang tentu didasari oleh adanya tujuan yang ingin dicapai. Realisasi dari tujuan yang diharapkan disebut hasil dari pekerjaan. Demikian halnya dengan belajar, yakni hasil belajar adalah hasil dari kegiatan belajar.

Perubahan dalam kepribadian ditunjukkan oleh adanya perubahan perilaku akibat belajar. Kalau belajar menimbulkan perubahan perilaku, maka hasil belajar merupakan hasil belajar merupakan hasil perubahan perilakunya.

Hamalik dalam Asep dan Abdul (2012:15) menyatakan “Hasil Belajar adalah pola-pola perbuatan, nilai-nilai, pengertian-pengertian dan sikap-sikap, serta apersepsi dan abilitas”.

Grolund dalam Nyayu (2014:189) menyatakan “Hasil Belajar adalah suatu hasil yang diharapkan dari pembelajaran yang telah ditetapkan dalam rumusan perilaku tertentu”.

Menurut Anas Sudijono (2011:49) menyatakan

Hasil Belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya. Dimana hasil belajar terbagi atas 3 ranah, yaitu : a. Ranah Kognitif adalah ranah yang mencakup kegiatan mental otak. Yang memiliki 6 jenjang yakni: 1) Pengetahuan, 2) Pemahaman, 3) Penerapan, 4) Analisis, 5) Sintesis, 6) Penilaian. b. Ranah Afektif adalah ranah yang berkaitan dengan sikap dan nilai. Ranah afektif memiliki 5 jenjang, yakni: 1) *Receiving* (menerima), 2) *Responding* (menanggapi), 3) *Valuing* (menilai), 4) *Organization* (mengatur), 5) *Characterization by a Value or value Complex* (karakterisasi dengan suatu nilai atau komplek nilai). c. Ranah Psikomotor adalah ranah yang berkaitan dengan keterampilan atau kemampuan bertindak setelah seseorang menerima pengalaman belajar tertentu. Ranah psikomotor terbagi atas 6 jenjang, yakni: 1) Gerakan Refleks, 2) Keterampilan Gerakan Dasar, 3) Kemampuan perceptual, 4) Keharmonisan atau ketepatan, 5) Gerakan keterampilan kompleks, 6) Gerakan ekspresif dan interpretatif.

Lindgren dalam Agus Suprijono (2013:5) menyatakan “Hasil Belajar adalah perubahan perilaku secara keseluruhan bukan hanya salah satu aspek potensi kemanusiaan saja”.

Nana Sudjana (2010:22) menyatakan “Hasil belajar adalah kemampuan – kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya”.

Berdasarkan pendapat di atas bahwa hasil belajar adalah “perubahan” yang berarti seorang itu setelah belajar akan mengalami perubahan. Perubahan dari belajar adalah perubahan tingkah laku, baik itu aspek pengetahuan, keterampilan maupun sikap.

5. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Belajar

Belajar merupakan proses perubahan berdasarkan pengalaman. Belajar juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang berpengaruh terhadap hasil belajar yang dikemukakan oleh Slameto (2014:54) :

a. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor yang ada dalam diri individu yang sedang belajar, yaitu faktor jasmaniah, faktor psikologis, dan faktor kelelahan.

1) Faktor jasmaniah

- a) Faktor kesehatan
- b) Cacat tubuh

2) Faktor psikologis

Ada tujuh faktor yang tergolong ke dalam faktor psikologis yang mempengaruhi belajar. Faktor-faktor tersebut adalah : intelegensi, perhatian, minat, bakat, motif, kematangan, dan kelelahan.

3) Faktor Kelelahan

Kelelahan pada seorang dibedakan menjadi dua macam, yaitu kelelahan jasmani dan kelelahan rohani (bersifat psikis). Kelelahan jasmani terlihat dengan lemah lunglainya tubuh dan timbul kecenderungan untuk membaringkan tubuh. Kelelahan rohani dapat dilihat dengan adanya kelesuan dan kebosanan, sehingga minat dan dorongan untuk menghasilkan sesuatu hilang. Dari uraian tersebut dapatlah dimengerti bahwa kelelahan itu mempengaruhi belajar. Agar siswa dapat belajar dengan baik haruslah menghindari jangan sampai terjadi kelelahan dalam belajarnya, sehingga perlu diusahakan kondisi yang bebas dari kelelahan.

b. Faktor Eksternal

Faktor ekstern adalah faktor yang ada di luar individu, yaitu faktor keluarga, faktor sekolah, dan faktor masyarakat.

1) Faktor Keluarga

Siswa yang belajar akan menerima pengaruh dari keluarga berupa cara orang tua mendidik, relasi antara anggota keluarga, suasana rumah tangga dan keadaan ekonomi.

2) Faktor Sekolah

Faktor sekolah yang mempengaruhi belajar ini mencakup metode mengajar, kurikulum, relasi guru dengan siswa, relasi siswa dengan siswa, disiplin sekolah, pelajaran dan waktu sekolah, standar pelajaran, keadaan gedung, metode belajar, dan tugas rumah.

3) Faktor Masyarakat

Masyarakat merupakan faktor ekstern yang juga berpengaruh terhadap belajar siswa. Pengaruh itu terjadi karena keberadaan siswa dalam masyarakat.

Dari pendapat para ahli di atas dapat dinyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi belajar adalah kemampuan akhir yang dimiliki siswa dari proses belajar berupa kemampuan kognitif, efektif, dan psikomotorik dan di pengaruhi oleh faktor dalam diri siswa dan faktor

6. Pengertian Model Pembelajaran

Model pembelajaran merupakan kerangka konseptual yang melukiskan prosedur sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan tertentu.

Pendapat Joyce dan weil dalam Rusman (2013:133) menyatakan bahwa “Model Pembelajaran merupakan suatu rencana atau suatu pola yang digunakan untuk membentuk kurikulum (rencana pembelajaran jangka panjang), merancang bahan-bahan, dan bimbingan pembelajaran di kelas”.

Soekanto dalam Trianto (2011:22) menyatakan “Model pembelajaran adalah kerangka konseptual yang melukiskan penalaman belerajar untuk mencapai tujuan belajar tertentu dan berfungsi sebagai pedoman bagi para perancang pembelajaran dan para pengajar dalam merencanakan aktivitas belajar mengajar”.

Menurut Istanari (2012:1) menyatakan “model Pembelajaran adalah seluruh rangkaian penyajian materi ajar yang meliputi segala aspek sebelum sedang dan sesudah pembelajaran yang dilakukan guru serta segala fasilitas yang terkait yang digunakan secara langsung atau tidak langsung dalam proses belajar mengajar”.

Asis Saefuddin (2015:48) menyatakan :Model Pembelajar adalah kerangka konseptual yang melukiskan prosedur sistematis mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar tertentu dan berfungsi sebagai pedoman bagi para perancang pembelajaran dan para pengajar dalam merancang dan melaksanakan aktivitas pelajaran.

Dari teori diatas dapat diartikan bahwa Model Pembelajaran adalah suatu perencanaan pengalaman belajar yang mengacu sebagai pedoman bagi para pengajar dalam merencanakan aktivitas belajar mengajar”.

7. Pengertian Model Pembelajaran *Koperatif Tipe Jigsaw*

Pengertian Model Pembelajaran Jigsaw menurut Istarani (2011;25) menyatakan bahwa Pembelajaran Model *Koperatif Tipe Jigsaw* adalah model pembelajaran yang diawali dengan pengenalan topik yang akan dibahas oleh guru. Guru bisa menuliskan topik yang akan dipelajari pada papan tulis, penayangan power dan sebagainya. Guru menanyakan pada peserta didik apa yang mereka ketahui tentang topik tersebut. Kegiatan sumbang saran ini dimaksudkan untuk mengaktifkan skemata atau struktur kognitif peserta didik agar lebih siap menghadapi kegiatan pelajaran yang baru.

Menurut Rusman (2012:403) “Model pembelajaran Jigsaw adalah anggota suatu kelompok diberi tugas yang berbeda – beda tentang suatu pokok bahasan. Agar setiap anggota dapat memahami keseluruhan pokok bahasan, tes diberikan dengan materi, yang menyeluruh. Penilaian didasarkan pada rata – rata skor tes kelompok.

Dari defenisi di atas dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran *jigsaw* adalah sebuah permainan yang akan dilakukan oleh 40 orang dan dibagikan menjadi 4 kelompok. Setelah terbentuk kelompok ahli diharapkan mereka memahami. Topik model penelitian Cahaya dan Sifat – sifatnya. Permainan tersebut, pemainnya harus bertanggung jawab dalam mempelajari materi tekstual yang diterimanya dari guru setelah diskusi kelompok ini selesai, selanjutnya mereka kembali ke kelompok asal. Kegiatan ini merupakan refleksi terhadap pengetahuan yang telah mereka dapatkan hasil berdiskusi di kelompok ahli

8. Kelebihan dan Kekurangan Model Pembelajaran *Koperatif Tipe Jigsaw*

Penggunaan Model Kooperatif Tipe Jigsaw dapat menimbulkan semangat belajar siswa. Rusman dalam Aris Shoimin (2014:93) mengemukakan bahwa ada kelebihan dan kekurangan dari Model Kooperatif Tipe Jigsaw adalah :

- a. Ketika kita ingin menekankan pentingnya belajar kolektif
- b. Ketika kita ingin siswa menukar ide dan melihat bahwa mereka dapat belajar dari yang satu dengan yang lain dan saling membantu
- c. Ketika kita ingin mendorong dan mengembangkan kerjasama antara siswa dan membangun rasa hormat antar siswa yang pintar dengan yang lemah, khususnya dalam membagi kelas secara kultur dan dalam kelas termasuk siswa cacat
- d. Ketika kita ingin meningkatkan keterampilan berkomunikasi siswa
- e. Ketika kita ingin meningkatkan pemahaman siswa secara mendalam terhadap materi eksplorasi mereka tentang bab yang mereka kuasai dan tiap anggota lainnya mendengarkan dengan sungguh – sungguh
- f. Tiap tim ahli mempersentasikan hasil diskusi
- g. Guru memberi evaluasi
- h. Penutup

9. Langkah – Langkah Model Pembelajaran *Kooperatif Tipe Jigsaw*

- a. Peserta didik dikelompokkan kedalam \pm 4 anggota tim.
- b. Tiap orang dalam tim diberi bagian materi yang berbeda.
- c. Tiap orang dalam tim diberi materi yang ditugaskan.
- d. Anggota dari tim yang berbeda yang telah mempelajari bagian/sub bab yang sama bertemu dalam kelompok baru (kelompok ahli) untuk mendiskusikan sub bab mereka.
- e. Setelah selesai diskusi sebagai tim ahli setiap anggota kembali ke kelompok asal dan bergantian menjelaskan kepada teman satu tim

10. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah suatu proses melalui aktivitas jasmani, yang dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. Aip Syarifuddin: 1992: 4.

Tujuan umum pendidikan jasmani di sekolah dasar adalah memacu kepada pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai, sikap, dan membiasakan hidup sehat. Aip Syarifuddin: 1992 : 5.

11. Hakikat Belajar Pendidikan Jasmani

Didalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai proses dalam pertumbuhan dan perkembangan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani merupakan salah satu alat yang sangat penting untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan manusia, karena pendidikan jasmani sangat erat kaitannya dengan

kehidupan sehari-hari manusia. Pengetahuan tentang pertumbuhan dan perkembangan sebagai kebutuhan mendasar bagi manusia, yaitu sebagai dasar bagi untuk belajar, baik untuk belajar mengenal diri dan alam sekitar dalam usaha memperoleh berbagai pengalaman berupa pengetahuan dan keterampilan, nilai dan sikap maupun untuk belajar mengenal dirinya sendiri sebagai makhluk individu dan makhluk sosial dalam usaha penyesuaian dan mengatasi perubahan-perubahan yang terjadi di lingkungannya. Aip Syarifuddin: 1992 :6.

12. Hakekat Hasil Belajar Lari *Sprint*

Lari adalah salah satu bagian (nomor) yang terdapat dalam cabang olahraga atletik, yang pada dasarnya dapat dijadikan menjadi 3 (tiga) bagian besar yaitu : (1) Nomor lari jarak pendek (*sprint*), (2) Nomor lari jarak menengah (*middle distance running*), dan (3) Nomor lari jarak jauh (*long distance running*). Di samping ketiga bagian nomor lari tersebut, masih ada nomor-nomor lari yang dilakukan secara beregu yaitu nomor lari sambung atau estafet (*relay*), nomor lari melewati rintangan yaitu : lari gawang (*hurdle*) dan lari halang rintang (*steeple chase*). Namun yang akan diuraikan dalam penulisan tesis ini, hanyalah lari cepat (*Sprint*).

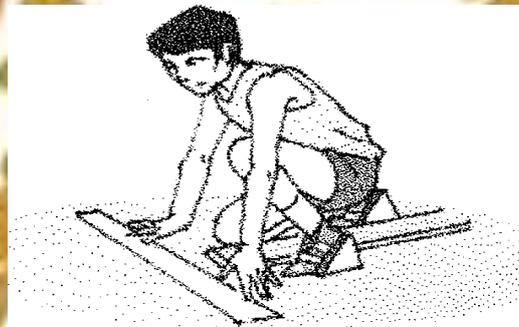
Lari *Sprint* merupakan salah satu nomor lari, yang harus menempuh jarak tertentu (100 m, 200 m, 400 m) dengan kecepatan semaksimal mungkin. Dalam perlombaan lari cepat (*sprint*) ada yang dilakukan tanpa melalui rintangan, dan ada yang melalui rintangan, serta ada yang dilakukan dengan cara bersambung / beranting (*estafet*).

1. Sikap Saat Start

Dalam perlombaan lari jarak pendek (*sprint*), teknik start yang umum digunakan adalah: "Start Jongkok (*Crouching Start*). Di dalam pelaksanaannya, melakukan teknik

start jongkok ada tiga macam, yaitu : (1) Start pendek (*bunch start*), (2) start menengah (*medium start*), dan (3) start panjang (*longated start*). Dari ketiga macam start jongkok tersebut, perbedaannya yang terutama terletak pada penempatan antara kaki bagian depan dengan lutut. Menurut Muhazir (2007:77)

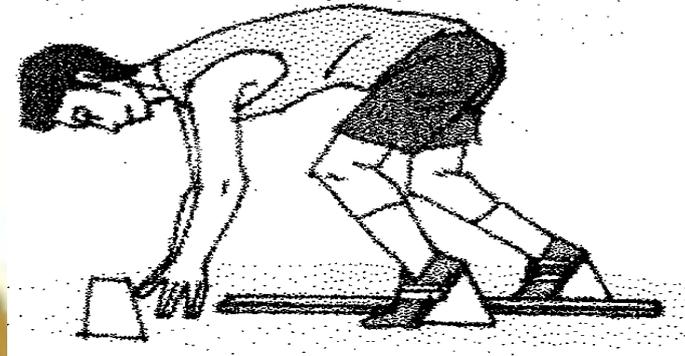
Sedangkan penggunaannya, tergantung dari pada si siswanya itu sendiri. Berdiri dibelakang garis start saat aba-aba "Bersedia" rnenempatkan diri pada blok start, menggunakan salah satu start jongkok, menurunkan kedua tangan pada garis start dengan membentuk hurup V, antara ibu jari dengan jari telunjuk pandangan kearah tangan, posisi badan rileks dengan berat badan masih terbagi secara merata antara tumpuan tangan dan kaki kiri didepan kaki kanan dibelakang.



Sumber : Roji, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Untuk SMP Kelas VIII, (Jakarta: Erlangga, 2007), h.74

2. Pada aba-aba "Siaap"

Segera mengangkat pinggul pada hitungan ke 3, cara melakukannya Angkat panggul keatas bersama kedua lutut terangkat, posisi pinggul lebih tinggi dari pundak dan pandangan ke depan

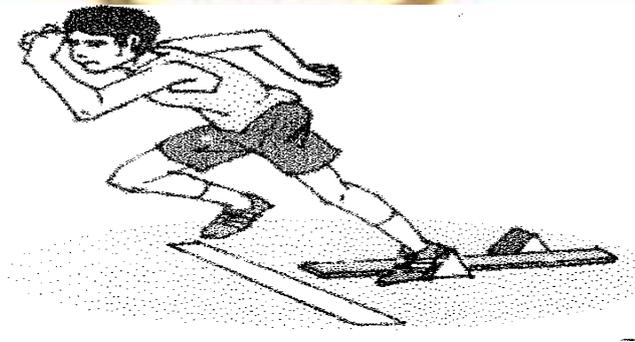


Gambar 2. 2. Gerakan aba-aba siap

Sumber : Sumber :Roji, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP Kelas VIII*, (Jakarta: Erlangga, 2007), h. 74

3. Pada saat aba-aba "Ya" atau bunyi pistol

Siswa segera menjejakkan kaki depannya ke start blok dan mengangkat serta mengayun kaki belakang ke depan. Bersamaan dengan itu, segera badan di dorong kedepan dengan sebelah tangan, lengan diayun ke depan dan lengan yang lain diayun kebelakang dan kaki kiri dengan kuat menolak pada stat block atau tanah.



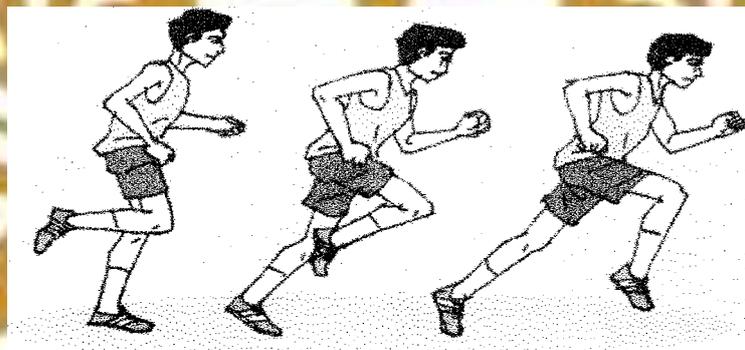
Gambar 2. 3. Gerakan pada saat aba-aba "Ya"

Sumber : Sumber :Roji, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP Kelas VIII*, (Jakarta: Erlangga, 2007). h. 74

4. Sikap saat berlari

Pada saat sikap lari cepat yang harus dipahami dan dikuasai, serta dapat dilakukan dengan benar, cepat, tepat, luwes, dan lancar oleh para murid-murid SMP, antara lain adalah lari dengan ujung kaki, lutut atau paha diangkat tinggi, badan condong ke depan, berat badan terpusat pada pinggang, ayunan tangan dari belakang ke depan disesuaikan dengan kecepatan gerakan langkah kaki, Semua otot rileks, pandangan dan badan condong ke depan.

Gerakan kaki saat melangkah selebar dan secepat mungkin, kaki belakang saat menolak dari tanah terkadang lurus dengan cepat serta lutut ditekuk secara wajar agar paha mudah terayun kedepan, gerakan kedua tangan mengayun siku tertekuk 90 derajat dan sikap badan rileks dan pandangan serta berat badan condong kedepan.



Gambar 2. 4. Posisi badan, kaki, ayunan tangan, dan pandangan
Sumber :Roji, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP Kelas VIII*, (Jakarta: Erlangga, 2007). h. 75

5. Sikap saat memasuki garis finish.

Di dalam lari cepat, pemahaman dan penguasaan terhadap prosedur teknik gerakan melewati garis finish dan konsep tentang cara melakukan gerakannya sangat besar kegunaannya terutama dalam perlombaan. Yaitu untuk menentukan siapa pemenangnya nomor 1 apabila ada beberapa pelari yang bersamaan pada saat melewati garis finish, maka akan ditentukan pemenangnya adalah pelari yang terlebih dahulu salah satu anggota badannya (bahu atau dadanya) menyentuh pita finis atau melewati garis finis.

Adapun teknik memasuki garis finish ada 3 cara yaitu

- a. Lari terus tanpa mengubah sikap lari
- b. Merebahkan badan kedepan bersamaan kedua lengan diayun lurus kebelakang (*the launge*)
- c. Memutarakan dada kesalah satusisi dengan mengayunkan lengan kanan atau kiri kedepan hingga salah satu bahu menuju kedepan (*the shrug*)



Garnbar. 2. 5. Sikap saat memasuki garis finish

Sumber : Roji, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP Kelas VIII*, (Jakarta: Erlangga, 2007), h. 78

Jadi *larisprint* adalah lari yang dilakukan secepat-cepatnya dengan mengerahkan segala kemampuan semaksimal mungkin. Dengan teknik yang harus dipahami dan dikuasai, yaitu teknik start, teknik lari, teknik melewati garis finis.

12. Penelitian Tindakan Kelas

a. Pengertian Tindakan Kelas

Penelitian tindakan kelas berkembang dari penelitian tindakan. Oleh karena itu, untuk memahami pengertian PTK perlu telusuri pengertian tindakan.

Menurut Wina Sanjaya (2012:26) “Penelitian Tindakan Kelas adalah sebagai proses pengkajian masalah pembelajaran di dalam kelas melalui refleksi diri dalam upaya untuk memecahkan masalah tersebut dengan cara melakukan berbagai tindakan yang terencana dalam situasi nyata serta menganalisis setiap pengaruh dari perlakuan tersebut”.

Menurut Sukardi (2013:17) menyatakan bahwa “Penelitian Tindakan Kelas adalah penelitian yang lebih dekat dengan penelitian kualitatif naturalistik secara kolaboratif, dimana penelitian ini lebih baik dilakukan dua orang atau lebih”.

Menurut Haryono (2015:23) menyatakan “Penelitian Tindakan Kelas merupakan tindakan mengumpulkan, mengelola, menganalisis, menyimpulkan data untuk menentukan tingkat keberhasilan jenis tindakan yang dilaksanakan oleh guru dalam proses pembelajaran”.

Menurut Suharmisi Arikunto, dkk (2013:3) “Penelitian Tindakan Kelas adalah suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama”.

Menurut Wardhani (2014:14) “Penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di dalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri, dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa menjadi meningkat”.

Dari pendapat para ahli dapat diartikan bahwa penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar yang dilakukan oleh guru dalam kelasnya untuk mencapai tujuan memecahkan masalah sehingga hasil belajar siswa dapat meningkat.

b. Tujuan Penelitian Tindakan Kelas

Penelitian Tindakan Kelas merupakan penelitian yang dilakukan guru untuk mencapai kondisi yang lebih baik dilapangan. Secara lengkap tujuan PTK adalah sebagai berikut :

- 1) Memperbaiki dan meningkatkan mutu pembelajaran yang dilaksanakan guru demi tercapainya tujuan pembelajaran yang bermutu.
- 2) Memperbaiki dan meningkatkan kinerja yang dilaksanakan guru dalam pembelajaran.
- 3) Mengidentifikasi, menemukan solusi dan mengatasi masalah pembelajaran dalam kelas agar tetap bermutu.
- 4) Meningkatkan dan memperkuat kemampuan guru dalam memecahkan masalah-masalah pembelajaran di kelas.
- 5) Mengeksplorasi pembelajaran yang selalu berwawasan atau berbasis penelitian agar pembelajaran dapat bertumpu pada realitas empiris kelas, bukan semata-mata bertumpu pada kesan umum atau asumsi.

c. Manfaat Penelitian

Penelitian tindakan kelas merupakan salah satu cara yang strategis bagi pendidik untuk meningkatkan atau memperbaiki layanan pendidikan dalam konteks

pembelajaran di kelas, dan sangat bermanfaat bagi pelaksanaan pembelajaran.

Menurut Zainal Aqib dkk, (2010:7) manfaat PTK adalah sebagai berikut :

PTK bermanfaat bagi guru, pembelajaran/siswa, dan sekolah. Manfaat PTK bagi guru adalah sebagai berikut : 1) Membantu guru memperbaiki pembelajaran. 2) Membantu guru berkembang diri secara profesional, 3) meningkatkan rasa percaya guru, 4) Meningkatkan guru secara aktif mengembangkan pengetahuan dan keterampilan. Bagi pembelajaran/siswa, PTK bermanfaat untuk meningkatkan proses/hasil belajar. Bagi sekolah, PTK membantu sekolah untuk berkembang karena adanya peningkatan/kemajuan pada diri guru dan pendidikan di sekolah tersebut.

Sedangkan Suharsimi Arikunto, dkk (2012:106) menyatakan bahwa “PTK memiliki banyak manfaat, dapat dilihat dan dikaji dalam beberapa komponen pendidikan dan pembelajaran di kelas, antara lain mencakup : (1) Inovasi pembelajaran, (2) Pengembangan Kurikulum, (3) Peningkatan profesionalisme pendidikan”.

d. Kelebihan dan Kelemahan Penelitian Tindakan Kelas

PTK memerlukan berbagai kondisi agar dapat berlangsung dengan baik dan melembaga. Seperti jenis penelitian lainnya, PTK memiliki kelebihan dan kelemahan.

Menurut Wina Sanjaya (2012:37) adapun kelebihan PTK adalah sebagai berikut:

Kelebihan diantaranya : (1) PTK dilaksanakan oleh seorang saja akan tetapi dilaksanakan secara bersamaan dengan melibatkan berbagai pihak antara lain guru sebagai pelaksana tindakan sekaligus sebagai peneliti, observasi baik yang dilakukan oleh guru lain sebagai teman sejawat atau oleh orang lain, ahli peneliti yang biasanya orang-orang LPTK dan siswa itu sendiri. (2) kerja sama sebagai ciri khas dalam PTK, memungkinkan dapat menghasilkan sesuatu yang lebih kreatif dan inovatif, sebab setiap yang terlibat memiliki kesempatan untuk memunculkan pandangan-pandangan kritisnya, (3) hasil atau simpulan yang diperoleh adalah hasil kesepakatan semua pihak khususnya antar guru sebagai peneliti dengan mitranya, demikian akan meningkatkan validitas dan reliabilitas hasil penelitian, (4) PTK berangkat dari masalah yang dihadapi guru secara nyata, dengan demikian kelebihan PTK adalah hasil yang diperoleh dapat secara langsung ditentukan oleh guru.

Di samping kelebihan, menurut Zainal Aqip dkk, (2010:7: PTK mempunyai keterbatasan, yaitu “validitasnya sering masih dipertanyakan dan tidak memungkinkan untuk melakukan generalisasi karena sampelnya hanya kelas dari guru yang berperan sebagai peneliti”.

13. Pelaksanaan Pembelajaran

Pelaksanaan pembelajaran adalah proses yang diatur sedemikian rupa menurut langkah-langkah tertentu agar pelaksanaan mencapai hasil yang diharapkan (Nana Sudjana, 2010:136).

Kriteria penilaian dalam pembelajaran aktivitas guru menurut Piet A. Sahertian (2010:60) adalah sebagai berikut :

Tabel II.1 Kriteria Pelaksanaan Pembelajaran Aktivitas Guru

Kriteria Penilaian	Keterangan
A = 81 – 100 %	Baik Sekali
B = 61 – 88 %	Baik
C = 41 – 60 %	Cukup
D = 21 – 40 %	Kurang
E = 0 – 20 %	Sangat Kurang

Kriteria penilaian dalam pelaksanaan pembelajaran aktifitas siswa menurut Asep Jihad, (2012:130) adalah sebagai berikut :

Tabel II.2 Kriteria Pelaksanaan Pembelajaran Aktivitas Siswa

Kriteria Penilaian	Keterangan
1 = 10 – 29	Sangat Kurang
2 = 30 – 49	Kurang
3 = 50 – 69	Cukup
4 = 70 – 89	Baik
5 = 90 – 100	Baik sekali

Berdasarkan pernyataan di atas, peneliti dapat menyatakan bahwa untuk melihat adanya hubungan timbal balik antar guru dengan siswa dalam pembelajaran yang dilampirkan pada lembar observasi yaitu lembar opbservasi perbaikan pembelajaran yang memperhatikan aktivitas guru dan siswa dalam pembelajaran.

14. Ketuntasan Belajar

Berdasarkan petunjuk pelaksanaan proses belajar mengajar, Depdikbud dalam Trianto (2011:241) terdapat kriteria ketuntasan belajar perorangan dan klasikal bahwa : “setiap siswa dikatakan tuntas belajarnya (ketuntasan individu) jika proporsi jawaban benar siswa $\geq 65\%$, dan suatu kelas dikatakan tuntas belajarnya (ketuntasan klasikal) jika dalam kelas tersebut terdapat $\geq 85\%$ siswa yang tuntas hasil belajarnya”.

Analisis untuk mengetahui tingkat penguasaan siswa menyelesaikan tes, digunakan pedoman mengonversian nilai mentah menjadi skor standar normal absolute untuk kriteria tingkat penguasaan diadopsi dari pendapat Zainal Aqip (2010:41)

Tabel II.3 Tingkat Penguasaan Belajar Siswa

Kriteria Penilaian	Keterangan
>80 %	Baik Sekali
60 – 79 %	Baik
40 – 59 %	Cukup
20 – 39 %	Kurang
< 20 %	Sangat Kurang

B. Kerangka Berpikir

Belajar adalah perubahan tingkah laku seseorang yang dilakukan secara sengaja, dimana perubahan tersebut relative menetap sehingga mempengaruhi perbuatannya dari sebelum ia mengalami situasi tersebut, dari hal yang belum diketahui menjadi hal yang telah ia ketahui.

Hasil belajar merupakan hasil akhir yang diperoleh siswa setelah melakukan proses belajar. Hasil belajar adalah suatu hasil yang dicapai pada kegiatan pembelajaran karena adanya penambahan pengetahuan dan perubahan tingkah laku berkat pengalaman dan latihan yang teratur. Hasil belajar menyangkut skor atau nilai belajar siswa itu sendiri.

Model pembelajaran *Kooperatif Tipe Jigsaw* model pembelajaran yang diawali dengan pengenalan topik yang akan dibahas oleh guru. Guru bisa menuliskan topik yang akan dipelajari pada papan tulis, penayangan power point dan sebagainya, sehingga dengan metode ini pemahaman siswa terhadap materi yang akan disampaikan dapat lebih mendalam. Materi lari khususnya lari sprint merupakan materi yang cukup membosankan bagi siswa karena latihan dan penilaian hasil akhirnya adalah dengan berlari, sehingga materi ini tidak terlalu diminati oleh siswa. Dengan penjelasan yang lebih terperinci pada

materi lari sprint dengan model pembelajaran *Kooperatif Tipe Jigsaw* diharapkan dapat membuka wawasan siswa terhadap materi lari sprint disamping itu dengan metode pembelajaran ini siswa juga akan lebih aktif untuk belajar karena siswa akan diarahkan untuk memecahkan masalah yang kemungkinan muncul pada kelompok belajar.

C. Hipotesis

Dari hasil kajian pada kerangka berfikir maka hipotesis pada penelitian ini adalah dengan menggunakan *Model Kooperatif Tipe Jigsaw* pada kelas VII SMP N 1 Barusjahe Tahun Pelajaran 2022/2023 akan dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani pokok bahasan lari *sprint*. ”.

