

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kerangka Teori

1. Pengertian Belajar

Setiap hari manusia melakukan aktivitas dalam kehidupannya sehari-hari yang hampir tidak pernah terlepas dari kegiatan belajar, baik ketika seseorang melaksanakan aktivitas sendiri, maupun di dalam suatu kelompok tertentu. Disengaja ataupun tidak disengaja sesungguhnya sebagian besar aktivitas di dalam kehidupan sehari-hari kita merupakan kegiatan belajar. Dengan demikian tidak ada hal yang kita lakukan dengan melewatkan yang namanya belajar.

Menurut Abdillah dalam Aunurrahman (2012:33), “Belajar adalah suatu usaha sadar yang dilakukan oleh individu dalam perubahan tingkah laku baik melalui latihan dan pengalaman yang menyangkut aspek-aspek kognitif, afektif dan psikomotorik untuk memperoleh tujuan tertentu. Sedangkan, menurut Winkel (1999:53) dalam Purwanto (2014:39), “Belajar adalah aktivitas mental/psikis yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan yang menghasilkan perubahan-perubahan dalam pengetahuan, keterampilan dan sikap.

Menurut Sudjana dalam Asep Jihad dan Abdul Haris (2013:2), “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, keterampilan, kecakapan, kebiasaan serta perubahan aspek-aspek yang ada pada individu yang belajar”.

Menurut uraian pengertian belajar diatas dapat disimpulkan bahwa belajar adalah semua kegiatan yang di lakukan untuk memperoleh pengetahuan, pemahaman atau pengalaman yang baru sehingga dapat mengubah perilaku yang baik dalam berpikir dan bertindak.

2. Pengertian Mengajar

Cara mengajar seorang guru sangat berpengaruh terhadap keberhasilan siswa, karena guru adalah fasilitator yang sangat penting dalam proses pembelajaran. Ketika guru mengajar dengan baik dan tepat sasaran maka siswa akan mudah mengerti dan tanggap mengenai materi yang sedang dijelaskan oleh guru.

Menurut Asep Jihad dan Abdul Haris (2013:10), menyatakan “Mengajar merupakan suatu usaha atau kegiatan yang dilakukan guru dalam mempersiapkan lingkungan pembelajaran yang meliputi lingkungan alam dan sosial untuk mendukung terjadinya proses belajar akibat interaksi siswa dengan lingkungan”.

Menurut Zainal Aqib (2017:67), menyatakan “Mengajar adalah kemampuan mengkondisikan situasi yang dapat dijadikan proses belajar bagi siswa”. Sedangkan menurut S. Nasution dalam Zainal Aqib (2017:67), “Mengajar merupakan suatu aktivitas mengorganisasi atau mengatur lingkungan sebaik-baiknya dan menghubungkannya dengan anak, sehingga terjadi belajar-mengajar”.

Menurut Moh. Uzer Usman dalam Zainal Aqib (2017:67), “Mengajar adalah suatu proses yang mengandung serangkaian perbuatan guru dan siswa atas dasar hubungan timbal balik yang berlangsung dalam situasi edukatif untuk mencapai tujuan tertentu”.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa mengajar adalah kondisi siswa memahami sebuah materi yang disampaikan oleh guru dengan serangkaian persiapan yang dilakukan guru, karena guru adalah fasilitator utama dalam mengajar.

3. Pengertian Pembelajaran

Pembelajaran merupakan salah satu proses untuk meningkatkan hasil belajar siswa yang dilakukan dengan saling memberi informasi dan menerima informasi. Menurut Asep Jihad dan Abdul Haris (2013:12), menyatakan “Pembelajaran adalah suatu proses yang terjadi 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”.

Menurut Dimiyanti dan Mudjiono (2013:157), menyatakan “Pembelajaran adalah proses yang diselenggarakan oleh guru untuk membelajarkan siswa dalam belajar bagaimana belajar memperoleh dan memproses pengetahuan, keterampilan, dan sikap”.

Menurut Usman dalam Asep Jihad dan Abdul Haris (2013:12), menyatakan “Pembelajaran merupakan suatu proses yang mengandung serangkaian perbuatan guru dan siswa atas dasar hubungan timbal balik yang berlangsung dalam situasi edukatif untuk mencapai tujuan tertentu”.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan pembelajaran adalah usaha yang dilakukan oleh guru untuk melaksanakan proses belajar mengajar dan membuat siswa aktif guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

4. Pengertian Hasil Belajar

Kegiatan belajar mengajar merupakan hal yang sangat penting di dalam proses pendidikan di sekolah. Melalui proses belajar mengajar yang baik akan menentukan hasil belajar yang baik, sebaliknya juga jika proses belajar mengajar kurang baik maka hasil belajar juga akan kurang baik dari harapan kita.

Menurut Dimiyanti dan Mudjiono (2013:250), menyatakan “Hasil belajar merupakan hal yang dapat dipandang dari dua sisi. Dari sisi siswa, hasil belajar merupakan “tingkat perkembangan mental” yang lebih baik bila dibandingkan pada saat pra-belajar. “Tingkat perkembangan mental” tersebut terkait dengan bahan pelajaran. Tingkat perkembangan mental tersebut terwujud pada jenis-jenis ranah kognitif, afektif, dan psikomotor. Dari sisi guru, hasil belajar merupakan saat terselesainya bahan pelajaran”.

Menurut Asep Jihad dan Abdul Haris (2013:14), menyatakan “Hasil belajar merupakan pencapaian bentuk perubahan perilaku yang cenderung

menetap dari ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik dari proses belajar yang dilakukan dalam waktu tertentu”.

Menurut Hamalik dalam Asep Jihad dan Abdul Haris (2013:15), menyatakan “Hasil belajar adalah pola-pola perbuatan, nilai-nilai, pengertian-pengertian dan sikap-sikap, serta apersepsi dan abilitas”.

Menurut pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar adalah suatu perubahan yang dilakukan oleh siswa setelah melalui proses belajar mengajar yang dapat dilihat dari aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik.

5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar

Ketika proses pembelajaran sedang berlangsung maka banyak faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar. Menurut Slameto (2010:54), “Faktor-faktor yang mempengaruhi belajar banyak jenisnya, tetapi dapat digolongkan menjadi dua golongan yaitu faktor intern dan faktor ekstern. Faktor intern adalah faktor yang ada dalam diri individu yang sedang belajar, sedangkan faktor ekstern adalah faktor yang ada di luar individu”.

A. Faktor Intern

- 1) Faktor jasmaniah. (a) faktor kesehatan, sehat berarti dalam keadaan baik badan beserta bagian-bagiannya/bebas dari penyakit, (b) cacat tubuh, sesuatu yang menyebabkan kurang baik atau kurang sempurna mengenai tubuh/badan. (2) faktor psikologis. (a) intelegensi, kecakapan yang terdiri dari tiga jenis yaitu kecakapan untuk menghadapi dan menyesuaikan kedalam situasi yang baru dengan cepat dan efektif, mengetahui dan menggunakan konsep-konsep yang abstrak secara efektif, mengetahui relasi dan mempelajarinya dengan cepat, (b) perhatian, menurut Gazali adalah keaktifan jiwa yang dipertinggi, jiwa itupun semata-mata tertuju kepada suatu objek (benda/hal) atau sekumpulan objek, (c) minat (d) bakat, menurut Hilgard adalah “*the capacity to learn*”. Artinya bakat adalah kemampuan untuk belajar, (e) motif, daya penggerak/pendorong, seseorang dimana alat-alat tubuhnya sudah siap untuk melaksanakan

kecakapan baru, (g) kesiapan, menurut Jamies adalah “preparedness to respond or react”, Artinya adalah kesediaan untuk memberi respon atau beraksi. (3) faktor kelelahan yaitu kelelahan jasmani dan kelelahan rohani (bersifat psikis).

B. Faktor Ekstern

- 1) Faktor keluarga yaitu: (a) cara orangtua mendidik, (b) relasi antara anggota keluarga, (c) suasana rumah, (d) keadaan ekonomi keluarga, (e) pengertian orangtua, (f) latar belakang kebudayaan.
- 2) faktor sekolah, (a) metode mengajar, (b) kurikulum, (c) relasi guru dengan siswa, (d) relasi siswa dengan siswa, (e) disiplin sekolah, (f) alat pelajaran, (g) waktu sekolah, (h) standard pelajaran diatas ukuran, (i) keadaan gedung, (j) metode belajar, (k) tugas rumah.
- 3) faktor masyarakat. (a) kegiatan siswa dalam masyarakat, (b) massa media, (c) teman bergaul, (d) bentuk kehidupan masyarakat.

Menurut pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa faktor intern dan ekstern sangat mempengaruhi dalam meningkatkan hasil belajar siswa baik secara langsung maupun dengan tidak langsung.

6. Pengertian Model Pembelajaran

Menurut Joyce dalam Trianto (2011:22), menyatakan “Model pembelajaran adalah suatu perencanaan atau suatu pola yang digunakan sebagai pedoman dalam merencanakan pembelajaran di kelas atau pembelajaran dalam tutorial dan untuk menentukan perangkat-perangkat pembelajaran termasuk di dalamnya buku-buku, film, komputer, kurikulum dan lain-lain.

Menurut Soekamto, dkk dalam Nurulwati (2000:10) dalam Trianto (2011:22), menyatakan “Model pembelajaran adalah kerangka konseptual yang melukiskan prosedur yang sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar tertentu, dan berfungsi sebagai pedoman bagi para perancang pembelajaran dan para pengajar dalam merencanakan aktivitas belajar mengajar”.

Trianto (dalam Gunarto, 2013:15) mengartikan model belajar sebagai pola yang digunakan sebagai pedoman guna merancang pembelajaran di kelas atau tutorial.

Menurut Arends dalam Trianto (2011:22), menyatakan “*The term teaching model refers to a particular approach to instruction that includes its goals, syntax, environment, and management system*”. Model pengajaran mengarah pada suatu pendekatan pembelajaran tertentu termasuk tujuannya, sintaksnya, lingkungannya, dan sistem pengelolaannya.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran adalah suatu rangkaian penyajian materi ajar yang digunakan sebagai pedoman dalam menyampaikan pelajaran kepada peserta belajar untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

7. Model Pembelajaran Think Pair And Share

A. Pengertian Model Pembelajaran Think Pair And Share

Menurut Trianto (2007:61), “*Think Pair and Share* adalah berpikir-berpasangan - menyebarkan yaitu merupakan jenis pembelajaran kooperatif yang dirancang untuk mempengaruhi tumpuan interaksi siswa”.

Menurut Arends dalam Komalasari (2011:64), menyatakan “*Think Pair Share* merupakan suatu cara yang efektif untuk membuat variasi suasana pola diskusi kelas”. Sedangkan menurut Hartina (2008:12), mengemukakan bahwa “*Think Pair Share* (TPS) merupakan suatu model pembelajaran sederhana yang memiliki prosedur secara eksplisit sehingga model pembelajaran TPS dapat disosialisasikan dan digunakan sebagai alternatif dalam pembelajaran di sekolah”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan model pembelajaran *Think Pair Share* adalah model pembelajaran yang dilakukan dengan membentuk pasangan, dan memberi tugas untuk dibahas dalam kelompok setelah selesai dibahas maka hasilnya akan dibagikan atau dibahas dengan seluruh warga belajar.

B. Langkah-Langkah Model Pembelajaran *Think Pair And Share*

Adapun langkah-langkah model pembelajaran *Think Pair And Share* menurut Istarani (2012:67), yaitu:

1. Guru menyampaikan inti materi dan kompetensi yang ingin dicapai.
2. Peserta didik diminta untuk berfikir tentang materi/permasalahan yang disampaikan guru
3. Peserta didik diminta berpasangan dengan teman sebelahnya (kelompok 2 orang) dan mengutarakan hasil pemikiran masing-masing.
4. Guru memimpin hasil pleno kecil diskusi, tiap kelompok mengemukakan hasil diskusinya.
5. Berawal dari kegiatan tersebut, guru mengarahkan pembicaraan pada pokok permasalahan dan menambah materi yang belum diungkapkan para peserta didik.
6. Guru memberi kesimpulan.
7. Penutup.

C. Kelebihan Model Pembelajaran *Think Pair And Share*

Model pembelajaran *Think Pair And Share* baik digunakan dalam rangka melatih berfikir siswa secara baik. Untuk itu, model pembelajaran *Think Pair And Share* ini menekankan pada peningkatan daya nalar siswa, daya kritis siswa, daya imajinasi siswa dan daya analisis terhadap suatu permasalahan. Dengan demikian kelebihan model pembelajaran *Think Pair And Share* dalam Istarani (2012:68), yaitu:

1. Dapat meningkatkan daya nalar siswa, daya kritis siswa, daya imajinasi siswa dan daya analisis terhadap suatu permasalahan.
2. Meningkatkan kerjasama antara siswa karena mereka dibentuk dalam kelompok.
3. Meningkatkan kemampuan siswa dalam memahami dan menghargai pendapat orang lain.

4. Meningkatkan kemampuan siswa dalam menyampaikan pendapat sebagai implementasi ilmu pengetahuannya.
5. Guru lebih memungkinkan untuk menambahkan pengetahuan anak ketika selesai diskusi.

D. Kelemahan Model Pembelajaran Think Pair And Share

Sedangkan yang menjadi kelemahan dari model pembelajaran *Think Pair And Share* dalam Istarani (2012:68), adalah:

1. Sulit menentukan permasalahan yang cocok dengan tingkat pemikiran siswa.
2. Bahan-bahan yang berkaitan dengan membahas permasalahan yang ada tidak dipersiapkan baik oleh guru maupun siswa.
3. Kurang terbiasa memulai pembelajaran dengan suatu permasalahan yang riil atau nyata.
4. Pengalaman siswa dalam menyelesaikan masalah relative terbatas.

8. Pengertian Penelitian Tindakan Kelas

Menurut Kemmis dalam Ekawarna (2011:5), menyatakan “Penelitian Tindakan Kelas adalah sebuah bentuk inquiri reflektif yang dilakukan secara kemitraan mengenai situasi sosial tertentu (termasuk pendidikan).

Menurut Arikunto, dkk (2015:194), menyatakan “Penelitian Tindakan Kelas adalah sebagai suatu bentuk investigasi yang bersifat reflektif partisipatif, kolaboratif dan spiral, yang memiliki untuk penerapan tindakan (*observation and evaluation*), dan melakukan refleksi (*reflecting*), dan seterusnya sampai dengan perbaikan atau peningkatan yang diharapkan tercapai (kriteria keberhasilan)”.

Menurut Kunandar dalam Ekawarna (2011:5), menyatakan “Penelitian Tindakan Kelas adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh guru atau bersama-sama dengan orang lain (kolaborasi) yang bertujuan untuk memperbaiki atau meningkatkan mutu proses pembelajaran di kelasnya”.

Berdasarkan uraian di atas penelitian tindakan kelas adalah suatu kegiatan yang dilakukan secara bermitra atau menjalin kerja sama guru dengan orang

lain guna memperbaiki keadaan yang sedang terjadi di kelas kearah yang lebih baik.

9. Kelebihan dan Kelemahan Penelitian Tindakan Kelas

A. Kelebihan Penelitian Tindakan Kelas

- 1) PTK tidak dilaksanakan oleh seorang saja akan tetapi dilaksanakan secara kolaboratif dengan melibatkan berbagai pihak antara lain guru sebagai pelaksanaan tindakan sekaligus sebagai peneliti, observasi baik yang dilakukan oleh guru lain sebagai teman sejawat atau oleh orang lain.
- 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 antara 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 diterapkan oleh guru.

B. Kelemahan Penelitian Tindakan Kelas

- 1) Keterbatasan yang berkaitan dengan aspek peneliti atau guru itu sendiri
- 2) PTK adalah penelitian yang berangkat dari masalah praktis yang dihadapi oleh guru, dengan demikian simpulan yang dihasilkan tidak bersifat universal yang berlaku secara umum
- 3) PTK adalah penelitian yang bersifat longgar yang kadang-kadang tidak menerapkan prinsip-prinsip metode ilmiah secara ajek, dengan demikian banyak orang yang meragukan PTK sebagai suatu kerja penelitian ilmiah.

C. Manfaat Penelitian Tindakan Kelas

Penelitian tindakan kelas yang dilakukan oleh guru di dalam kelasnya sendiri, melalui refleksi diri dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya

sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa dapat meningkat. Menurut Zainal Aqib, dkk (2016:7) manfaat PTK adalah sebagai berikut:

- 1) Manfaat PTK bagi guru
 - a) Membantu guru memperbaiki pembelajaran
 - b) Membantu guru berkembang secara professional
 - c) Meningkatkan rasa percaya diri guru
 - d) Meningkatkan guru secara aktif mengembangkan pengetahuan dan keterampilan

- 2) Manfaat PTK bagi siswa

Bagi siswa, PTK bermanfaat untuk meningkatkan proses hasil belajar karena guru melaksanakan PTK sebagai model bagi para siswa dalam bersikap kritis terhadap hasil belajarnya.

- 3) Manfaat PTK bagi sekolah

Bagi sekolah PTK membantu sekolah untuk berkembang karena adanya peningkatan atau kemajuan pada diri guru dan pendidikan disekolah tersebut.

D. Langkah-Langkah Penelitian Tindakan Kelas

PTK memerlukan berbagai kondisi agar dapat berlangsung dengan baik. Adapun langkah-langkah dalam PTK menurut Zainal Aqib, dkk (2016:8) adalah sebagai berikut:

- 1) Merencanakan Perbaikan

Untuk merencanakan perbaikan, terlebih dahulu perlu dilakukan identifikasi masalah, analisis masalah, dan perumusan masalah. Setelah masalah dijabarkan, langkah berikutnya adalah mencari atau mengembangkan cara perbaikan yang dilakukan dengan mengkaji teori dan hasil penelitian yang relevan.

- 2) Melaksanakan Tindakan

Berdasarkan hal ini dikembangkan cara perbaikan atau tindakan yang sesuai dengan kemampuan dan komitmen guru, kemampuan siswa, sarana dan fasilitas yang tersedia, serta iklim belajar dan iklim kerja di sekolah.

- 3) Mengamati

Pelaksanaan tindakan dimulai dengan mempersiapkan rencana pembelajaran dan skenario tindakan, termasuk bahan pelajaran dan tugas-tugas, menyiapkan alat pendukung atau sarana lain yang diperlukan, mempersiapkan cara merekam dan menganalisis data, dan melakukan simulasi pelaksanaan jika diperlukan.

4) Melakukan Refleksi

Dalam melaksanakan tindakan atau perbaikan, observasi dan interpretasi dilakukan secara simultan.

10. Hakikat PJOK

A. Pengetian Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK)

Menurut Depdiknas (2006:131), menyatakan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan satu mata ajar yang diberikan di suatu jenjang sekolah tertentu yang merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, social dan emosional yang selaras dan seimbang.

Menurut Sukintaka (2000:2), pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dan pendidikan total yang mencapai tujuan mengembangkan kebugaran jasmani, mental, social, serta emosional bagi masyarakat dengan wahana aktivitas jasmani.

B. Tujuan Pendidikan jasmani olahraga kesehatan (PJOK)

Dalam kurikulum Pendidikan jasmano olahraga kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut:

- 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 didalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan
- 5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis.
- 6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
- 7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga dilingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, keterampilan serta memiliki sikap yang sportif (Depdikbud,2006:2)

11. Pubertas

A. Pengertian Pubertas

Dalam buku Pengantar Psikologi untuk Kebidanan (2010) karya Herri Zan Pieter, masa ketika anak mengalami perubahan fisik psikis dan pematangan fungsi seksual disebut pubertas. Kata pubertas berasal dari kata Latin, pubes yang artinya usia menuju kedewasaan. Kata tersebut mengacu pada perubahan fisiologis dan psikologis. Pengertian pubertas adalah proses kematangan dan pertumbuhan yang terjadi ketika organ-organ reproduksi mulai berfungsi dan karakteristik seks sekunder mulai muncul. Perubahan fisik yang paling terlihat ialah terjadinya kematangan pada organ-organ seksual untuk mencapai kepada kemampuan reproduksi. Sedangkan perubahan secara psikologis selama pubertas lebih banyak berkaitan dengan perubahan emosi.

Jenis-jenis perubahan yang terjadi yaitu:

1. Fisiologis(berkaitan dengan fisik)
2. Psikologis(berkaitan dengan kejiwaan)

1. Fisiologis (berkaitan dengan kejiwaan)

A.Pubertas Anak Perempuan

1. Pada anak perempuan, perubahan fisik pubertas dimulai pada usia sekitar 10 atau 11 tahun. Sebagian besar memperlihatkan beberapa tanda

perkembangan di usia 13 tahun dan cenderung tak ada perubahan selanjutnya setelah usia 16 tahun.

Pubertas terjadi lebih awal dari yang terjadi di masa lalu. Sebagian besar anak perempuan mendapat menstruasi pertamanya di usia 15 tahun, saat ini menstruasi dimulai pada usia 12-13 tahun.

2. Perubahan tubuh wanita disebabkan oleh kerja dua hormon, estrogen dan progesteron. Belum diketahui apa penyebab hipotalamus mulai melepas GnRH, hormon pemicu pubertas, tapi faktor sosial dan psikologis, serta pola makan turut berperan

3. Tanda pertama pubertas adalah berkembangnya payudara, lalu rambut mulai tumbuh di daerah ketiak dan pubis. Rambut kaki menebal dan bentuk tubuh berubah, dengan penambahan lemak tubuh. Rambut dan kulit mulai berminyak, yang dapat menimbulkan jerawat. Akhirnya menstruasi (haid) dimulai. Anak perempuan merasa dapat merasa lelah, serta memiliki suasana hati yang berubah-ubah, dan perasaan sensitif.

4. Tinggi Badan Anak perempuan mencapai setengah tinggi dewasanya tepat sebelum ulang tahun kedua mereka; pertumbuhan cepat saat pubertas dimulai dua tahun lebih cepat pada anak perempuan daripada laki-laki.

5. Rambut Ketiak berbulu

6. Perkembangan Payudara Daerah di sekitar puting membesar dengan sejumlah kecil jaringan payudara di dalamnya.

7. Pinggul Melebar Pelvis dan pinggul melebar dan pinggang menyempit akibat penyebaran lemak yang dipengaruhi oleh hormon wanita.

8. Tumbuh Rambut Pubis di kemaluan

9. Perubahan Dalam Tubuh Tingkat pertumbuhan lebih cepat di awal pubertas, sebelum mulai menstruasi, dan mencapai puncaknya pada usia sekitar 12 tahun, saat pertumbuhan mencapai 9 cm dalam setahun.

Pertumbuhan melambat, biasanya berhenti pada usia 14 dan 16, saat hormon membuat pertumbuhan epifisis di tulang panjang beresifikasi sehingga tidak lagi dipengaruhi oleh hormon pertumbuhan.

B. Pubertas anak laki-laki

1. Pada anak laki-laki, perubahan fisik pubertas dimulai lebih lambat daripada anak perempuan, sekitar usia 12 atau 13 tahun. Sebagian besar menunjukkan tanda perkembangan di usia 14 tahun, dan menyelesaikan seluruh pertumbuhan pubertas di usia 17 atau 18 tahun.
2. Perubahan pertama adalah testis dan penis yang membesar, lalu rambut tumbuh di daerah pubis dan ketiak. Massa otot bertambah, dan jaringan payudara juga berkembang.
3. Testosteron menyebabkan tulang rawan dalam kotak suara tumbuh lebih besar dan lebih tebal, yang menjadikan pita suara memanjang dan menebal. Ini menyebabkan pita suara bergetar di frekuensi yang lebih rendah sehingga suara menjadi lebih dalam.
4. Akhirnya, rambut wajah tumbuh, yang disertai dengan jerawat. Anak laki-laki cenderung mengalami masalah dengan kulit berminyak dan keringat daripada anak perempuan.
5. Tanda pematangan seksual anak laki-laki adalah ejakulasi. Walau mampu ereksi sejak lahir, anak laki-laki hanya menghasilkan sperma saat hormon testosteron mulai bersirkulasi dalam tubuh mereka. Pada saat ini mereka dapat berejakulasi untuk pertama kalinya.
6. Wajah ditumbuhi rambut Berawal dari rambut halus tipis, menjadi lebih kasar.
7. Dada Melebar
8. Rambut Dada Terus-menerus tumbuh sampai usia 30 tahun; sebagian pria hanya memiliki sedikit atau tidak memiliki rambut dada sama sekali.
9. Genital Membesar
10. Tubuh Lebih Berotot Massa otot bertambah secara signifikan.
11. Perubahan Dalam Tubuh Anak laki-laki tumbuh lebih lambat daripada anak perempuan. Namun, begitu mulai tumbuh, mereka tumbuh lebih cepat dan lebih lama sehingga memperoleh tinggi dewasa yang lebih maksimal. Pada usia 14 atau 15 tahun, anak laki-laki rata-rata lebih tinggi,

berat, dan kuat daripada anak perempuan dan masih dapat tumbuh.

12. Produksi Sperma Sperma berkembang dalam testis - sel sperma perlahan bergerak menjauhi sel penyangga dan menjadi matang saat melewati tubulus seminiferus dan epididimis. Proses ini membutuhkan waktu 74 hari.

12. Menjaga kesehatan organ kelamin

Organ kelamin merupakan organ yang sangat penting bagi setiap individu. Organ ini sangatlah rentan terhadap berbagai perubahan jadi perlu tetap dijaga kesehatannya. Beberapa cara yang dapat dilakukan sebagai pedoman menjaga kesehatan organ kelamin.

1. Bersihkan organ kelamin tiap hari dengan air bersih

Untuk para laki-laki terutama yang tidak disunat usahakan bersihkan bagian dalam penutup penis. Kotoran yang terdapat didalam (disebut smegma) dapat memicu terjadinya kanker. Jadi harus dibersihkan tiap hari. Bagi yang tidak disunat, pastikan kepala penis telah terbuka secara sempurna. Jika masih menempel sangat beresiko menimbulkan penyakit. Jadi usahakan untuk melepaskannya. Jika mengalami kesulitan segera ke dokter untuk diberikan penanganan.

2. Sedangkan para wanita juga perlu membersihkan organ kelamin tiap hari dengan air bersih. Saat datang bulan terutama saat masa-masa “banyak”, bersihkanlah dan gantilah lebih sering untuk mencegah tumbuhnya bakteri pada pembalut yang digunakan bersihkan kelamin setelah buang air besar yaitu dengan gerakan searah dari depan ke belakang. Meskipun sepele tapi hal ini sangat penting.

3. Usahakan mencukur pendek rambut kemaluan secara berkala. Jangan biarkan rambut kemaluan kalian tetap panjang, karena merupakan habitat bakteri. Akan tetapi jangan mencukur habis rambut kemaluan

4. Gantilah celana dalam minimal dua kali sehari. Celana dalam sangat riskan menjaga habitat bakteri yang berguna apabila dalam kondisi kotor ataupun lembab akibat keringat.

5. Hindarkan organ kelamin dari paparan cairan berbahaya ataupun gelombang elektromagnet kuat. Khusus untuk para lelaki usahakan menghindari penggunaan celana ketat ataupun menempelkan sesuatu yang hangat/panas. Hal ini berpengaruh pada system produksi sel-sel kelamin

A. Kerangka Berpikir

Belajar pada hakikatnya merupakan suatu proses berpikir. Berpikir dalam aktivitas belajar dilakukan untuk memperoleh jawaban yang akurat dan terpercaya dengan alasan-alasan yang logis. Berpikir secara logis akan melatih siswa untuk mampu memikirkan sesuatu yang terjadi di lingkungan, sehingga siswa dapat menerima atau menepis juga menolak informasi yang diterimanya

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) sebagai mata pelajaran yang menghendaki jawaban secara tepat dan akurat. Untuk memperoleh jawaban yang tepat dan akurat diperlukan cara berpikir yang kritis. Belajar Pubertas secara baik maka tentu hasil belajar siswa akan semakin meningkat. Untuk itu diperlukan model yang relevan yaitu model pembelajaran *Think Pair And Share*. Melalui model pembelajaran *Think Pair And Share* pada mata pelajaran PJOK materi Pubertas siswa diharapkan mampu menganalisa masalah yang ada. Penggunaan model *Think Pair And Share* juga diharapkan siswa dengan mudah menjawab permasalahan berdasarkan wujud dan cirinya. Diharapkan model pembelajaran ini memberikan kemudahan bagi siswa untuk menguasai materi pelajaran, sehingga hasil belajar siswa pun mengalami peningkatan dari sebelumnya.

B. Hipotesis Tindakan

Hipotesis merupakan jawaban atau dugaan sementara terhadap suatu penelitian. Untuk menjawab permasalahan dari penelitian tindakan kelas tersebut, adapun yang menjadi hipotesis dalam penelitian ini adalah “Dengan menggunakan model pembelajaran *Think Pair And Share* dapat Meningkatkan hasil belajar siswa pada mata pelajaran PJOK di kelas VI SD Swasta Ora et labora”.

C. Definisi Operasional

Berdasarkan hipotesis tindakan di atas, maka definisi operasional dalam penelitian ini adalah:

- 1) Belajar adalah interaksi antar siswa dengan guru dengan menggunakan model pembelajaran *Think Pair And Share* pada mata pelajaran PJOK pokok bahasan Pubertas.
- 2) Model pembelajaran *Think Pair And Share* adalah suatu model yang menuntun peserta didik berpasangan untuk memikirkan, mendiskusikan dan membagi jawaban yang tepat yang mereka pikirkan yang sesuai dengan materi yang dipelajari yaitu Wujud Benda dan Cirinya.
- 3) Mengajar adalah kondisi siswa memahami sebuah materi yang disampaikan oleh guru, karena guru adalah fasilitator utama dalam mengajar.
- 4) Pembelajaran adalah usaha yang dilakukan oleh guru untuk melaksanakan proses belajar mengajar dan membuat siswa aktif guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan.
- 5) Hasil belajar adalah suatu perubahan yang dilakukan oleh siswa setelah melalui proses belajar mengajar yang dapat dilihat dari aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik.
- 6) Pubertas meliputi perubahan secara fisik dan mental.
- 7) Penelitian tindakan kelas yang dilakukan oleh guru di dalam kelasnya sendiri, melalui refleksi diri dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa dapat meningkat dengan menggunakan model pembelajaran *Think Pair And Share* pada mata pelajaran PJOK pokok bahasan Pubertas.