

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kerangka Teoritis

1. Pengertian Belajar

Belajar merupakan perubahan tingkah laku yang disebabkan oleh individu mengadakan interaksi dengan lingkungannya. Pada proses belajar perubahan tingkah laku pada diri seseorang yang dapat dilihat yaitu perubahan bentuk pengetahuan, keterampilan dan kecakapan yang ada pada setiap individu yang belajar.

Baharuddin (2015 : 13) Belajar merupakan proses manusia untuk mencapai berbagai macam kompetensi, keterampilan dan sikap. Sedangkan menurut Jumanta Hamdayama (2016 : 28) Belajar adalah usaha atau kegiatan yang dilakukan secara sadar supaya mengetahui atau dapat melakukan sesuatu.

Soejanto dalam Ika Berdiati (2015 : 5) Belajar adalah segenap rangkaian aktivitas yang dilakukan dengan penambahan pengetahuan secara sadar oleh seseorang dan mengakibatkan perubahan dalam dirinya yang menyangkut banyak aspek, baik karena kematangan maupun karena latihan. Selanjutnya menurut Suardi (2020:15) Belajar adalah kegiatan berproses dan merupakan unsur yang sangat fundamental dalam penyelenggaraan setiap jenis dan jenjang pendidikan.

Dari pendapat-pendapat tersebut, maka dapat dinyatakan belajar adalah suatu perubahan dan suatu kegiatan yang dilaksanakan dengan melibatkan dua unsur yaitu jiwa dan raga, gerak raga yang ditunjukkan harus sejalan dengan proses jiwa untuk mendapatkan perubahan.

2. Pengertian Pembelajaran

Pembelajaran adalah seperangkat tindakan yang dirancang untuk mendukung proses belajar siswa, dengan memperhitungkan kejadian-kejadian ekstren yang berperan terhadap rangkaian kejadian-kejadian intern yang berlangsung dialami siswa.

Winkel dalam Ika Berdiati (2015 : 6) Pembelajaran merupakan seperangkat tindakan yang dirancang untuk mendukung proses belajar peserta didik, dengan memperhitungkan kejadian – kejadian eksternal yang berperan terhadap rangkaian kejadian – kejadian internal yang berlangsung di dalam peserta didik.

Rusman (2016:22) Pembelajaran sebagai suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur manusia, material, fasilitas, perlengkapan dan prosedur yang saling memengaruhi untuk mencapai tujuan pembelajaran. Menurut H. Martinis Yamin (2017:15) Pembelajaran (*instruction*) merupakan persiapan kejadian – kejadian eksternal dalam suatu situasi belajar dalam rangka memudahkan dalam belajar, menyimpan (kekuatan mengingat informasi) atau mentransfer pengetahuan dan keterampilan.

Ngalimun (2016 : 29 – 30) Pembelajaran adalah merupakan sarana untuk memungkinkan terjadinya proses belajar dalam arti perubahan perilaku individu melalui proses mengalami sesuatu yang diciptakan dalam rancangan proses pembelajaran

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas dapat diartikan bahwa pengertian pembelajaran adalah tindakan untuk mengajar dan memberi ilmu pengetahuan kepada orang lain.

3. Pengertian Mengajar

Mengajar merupakan salah satu komponen dari kompetensi-kompetensi guru, yang mampu menciptakan kondisi atau sistem lingkungan yang mendukung dan memungkinkan untuk berlangsungnya proses belajar. Mengajar merupakan suatu proses kompleks. Tidak hanya sekedar menyampaikan informasi dari guru kepada siswa. Banyak kegiatan maupun tindakan harus dilakukan, terutama bila diinginkan hasil belajar yang lebih baik pada seluruh siswa.

Menurut Muhamad Jauhar (2014:5) Mengajar adalah mengatur dan mengorganisasi lingkungan yang ada di sekitar siswa sehingga dapat mendorong dan menumbuhkan siswa melakukan kegiatan belajar. Sumiati (2016 : 4) Mengajar merupakan suatu proses yang kompleks. Tidak sekedar menyampaikan

informasi dari guru kepada siswa. Banyak kegiatan maupun tindakan harus dilakukan, terutama jika diinginkan hasil belajar lebih baik pada seluruh siswa.

Arifin dalam Muhibbinsyah (2015 : 179) Mengajar sebagai suatu rangkaian kegiatan penyampaian bahan pelajaran kepada murid agar dapat menerima, menanggapi, menguasai, dan mengembangkan bahan pelajaran itu. Sedangkan menurut Ahmad Susanto (2016:19-20) mengajar dapat dipandang dari dua aspek, mengajar secara tradisional dan modern, pengertian mengajar secara tradisional adalah menyampaikan pengetahuan kepada siswa atau murid di sekolah sedangkan mengajar secara modern adalah pengajaran hanya berlangsung di ruang kelas.

Berdasarkan penjelasan di atas, bahwa mengajar adalah serangkaian aktivitas yang berintraksi di dalamnya adalah antara guru dengan siswa, yakni guru memberikan pengetahuan dan keterampilan terhadap siswanya untuk mencapai tujuan dari pembelajaran yang sedang berlangsung.

4. Pengertian Hasil Belajar

Hasil belajar merupakan peristiwa yang bersifat internal, yang terjadi di dalam diri seseorang. Peristiwa tersebut dimulai dari adanya perubahan kognitif atau pengetahuan kemudian berpengaruh kepada perilaku. Perilaku belajar seseorang didasarkan pada tingkat pengetahuan terhadap sesuatu yang dipelajari kemudian dapat diketahui melalui tes.

Menurut Hamalik dalam Ekawarna (2011:41) Hasil belajar adalah perubahan tingkah laku pada diri siswa, yang dapat diamati dan diukur dalam bentuk perubahan pengetahuan, sikap dan keterampilan. Menurut Juliah dalam Asep Jihad (2013:15) Hasil belajar adalah segala sesuatu yang menjadi milik siswa sebagai akibat dari kegiatan belajar yang dilakukannya.

Ahmad Susanto (2017:5) Hasil belajar dapat diartikan sebagai tingkat keberhasilan siswa dalam mempelajari materi pelajaran di sekolah yang dinyatakan dalam skor yang diperoleh dari hasil tes mengenai jumlah materi pelajaran tertentu.

Oemar Hamalik (2019:159) Hasil belajar adalah keseluruhan kegiatan pengukuran (pengumpulan data dan informasi), pengolahan, penafsiran dan pertimbangan untuk membuat keputusan tentang tingkat hasil belajar yang dicapai oleh siswa setelah melakukan kegiatan belajar dalam upaya mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas dapat diartikan bahwa hasil belajar adalah perubahan kemampuan yang terjadi dalam diri siswa yang ditandai dengan perubahan tingkah laku secara kuantitatif dalam bentuk seperti penugasan, pengetahuan atau pemahaman, keterampilan, analisis, evaluasi, serta nilai dan hasil belajar harus bermakna bagi siswa itu sendiri.

5. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar

Belajar merupakan proses perubahan berdasarkan pengalaman. Belajar juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang berpengaruh terhadap hasil belajar yang dikemukakan oleh Slameto (2010:54) :

a. Faktor Internal

Faktor internal ini akan di bahas menjadi 3 faktor yaitu:

1) Faktor Jasmani

(a) Faktor Kesehatan, Proses belajar seseorang akan tergantung jika kesehatan seseorang terganggu, selain itu juga ia akan cepat lelah, kurang bersemangat, mudah using, ngantuk jika badannya lemah. (b) Faktor Cacat Tubuh, Cacat tubuh adalah sesuatu yang menyebabkan kurang baik atau kurang sempurna mengenai tubuh/badan. Keadaan cacat tubuh juga mempengaruhi belajar. Siswa yang cacat belajarnya juga terganggu. Jika hal ini terjadi hendaknya ia belajar pada lembaga pendidikan khusus atau diusahakan alat bantu agar dapat mengurangi atau menghindari pengaruh kecacatannya itu.

2) Faktor Psikologis

(a) Intelegensi, intelegensi besar pengaruhnya terhadap kemajuan belajar. Dalam situasi yang sama, siswa yang mempunyai tingkat intelegensi yang tinggi akan lebih berhasil daripada yang mempunyai tingkat intelegensi

rendah. Walaupun begitu siswa yang mempunyai tingkat intelegensi yang tinggi belum pasti berhasil dalam belajarnya. Hal ini disebabkan karna belajar adalah suatu proses yang kompleks dengan banyak faktor yang mempengaruhinya, sedangkan intelegensi adalah salah satu faktor yang mempengaruhi belajar. (b) Perhatian, untuk dapat menjamin hasil belajar yang baik, maka siswa harus mempunyai perhatian terhadap bahan yang dipelajarinya, jika bahan pelajaran tidak menjadi perhatian siswa maka timbullah kebosanan, sehingga ia tidak suka lagi belajar. Agar siswa dapat belajar dengan baik, usahakan bahan pelajaran selalu menarik perhatian dengan cara pelajaran itu sesuai hobi dengan bakatnya. (c) Minat, minat adalah kecendrungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa kegiatan. Minat besar pengaruhnya terhadap belajar, karena bila bahan pelajaran yang dipelajarinya tidak sesuai dengan minat siswa, siswa tidak akan belajar dengan baik-baiknya, karena tidak ada daya tarik baginya. Bahan pelajaran yang menarik minat siswa, lebih mudah di pelajari dan disimpan, karena minat menambah kegiatan belajar. (d) Bakat, bakat adalah kemampuan untuk belajar. Bakat sangat mempengaruhi belajar, jika bahan pelajaran yang di pelajari siswa sesuai dengan bakat yang ia miliki maka hasil belajarnya akan lebih baik, karena ia senang belajar dan pastinya selanjutnya ia lebih giat lagi dalam belajar. (e) Motif, dalam proses belajar haruslah diperhatikan apa yang dapat mendorong siswa agar dapat belajar dengan baik atau padanya mempunyai motif untuk berpikir dan memusatkan perhatian. (f) Kematangan, kematangan adalah suatu tingkat dalam pertumbuhan seseorang, di mana alat-alat tubuhnya sudah siap untuk melaksanakan kecakapan baru (pembelajaran). (g) Kesiapan, kesiapan adalah kesediaan untuk memberi response atau bereaksi. Kesiapan itu perlu di perhatikan dalam proses belajar, karena jika siswa belajar dan padanya sudah ada kesiapan, maka hasil belajarnya akan lebih baik.

3) Faktor Kelelahan

Kelelahan pada seseorang dapat dibedakan menjadi dua yaitu kelelahan jasmani dan rohani. Kelelahan jasmani terlihat dari lemahnya tubuh dan timbul kecendrungan untuk membaringkan tubuh. Kelelahan rohani dapat dilihat dengan adanya kelesuan dan kebosanan, sehingga minat dan dorongan untuk menghasilkan sesuatu menjadi hilang. Dari uraian dapat dimengerti bahwa kelelahan itu mempengaruhi belajar. Agar siswa dapat belajar dengan baik haruslah menghindari jangan sampai terjadi kelelahan dalam belajarnya.

b. Faktor Eksternal

1) Faktor Keluarga

(a) Cara Orang Tua Mendidik, cara orang tua mendidik anak besar pengaruhnya terhadap belajar anak. Mendidik anak dengan cara memanjakan, memperlakukan terlalu keras, memaksa dan mengerjangejar anaknya untuk belajar adalah cara yang salah. Sebaiknya orang tua mengambil peran untuk memberikan bimbingan belajar yang sebaik-baiknya. (b) Relasi antar keluarga, relasi antar anggota keluarga yang terpenting adalah relasi orang tua dengan anaknya. Selain itu relasi anak dengan saudaranya atau dengan keluarga yang lain turut mempengaruhi belajar anak. (c) Suasana Rumah, suasana rumah yang tidak tentram, ribut, ramai sangat berpengaruh pada belajar seseorang. (d) Keadaan Ekonomi Keluarga, sebaiknya keluarga yang kaya raya, orang tua sering mempunyai kecendrungan untuk memanjakan anak. Anak hanya bersenang-senang dan berfoya-foya, akibatnya anak kurang dapat memusatkan perhatiannya kepada belajar. Hal tersebut juga dapat mengganggu belajar anak. (e) Pengertian Orang Tua anak belajar perlu dorongan dan perhatian orang tua. Bila anak sedang belajar jangan diganggu dengan tugas-tugas di rumah. Kalau perlu menghubungi guru anaknya untuk mengetahui perkembangannya. (f) Latar Belakang Kebudayaan tingkat pendidikan atau kebiasaan di dalam keluarga mempengaruhi sikap anak dalam belajar.

Perlu kepada anak ditanamkan kebiasaan-kebiasaan yang baik, agar mendorong semangat anak untuk belajar.

2) Faktor Sekolah

(a) Metode mengajar, metode mengajar adalah suatu cara yang harus dilalui di dalam mengajar. Metode mengajar guru yang kurang baik akan mempengaruhi belajar siswa yang tidak baik pula. Metode mengajar yang kurang baik itu dapat terjadi misalnya karena guru kurang persiapan dan kurang menguasai bahan pelajaran sehingga guru tersebut menyajikan tidak jelas, sehingga siswa kurang senang terhadap pelajaran atau gurunya akibatnya siswa malas belajar. (b) Kurikulum, kurikulum di artikan sebagai sejumlah kegiatan yang diberikan kepada siswa. Kurikulum yang tidak baik berpengaruh tidak baik terhadap belajar.. Kurikulum yang tidak baik misalnya kurikulum terlalu padat, diatas kemampuan siswa. Kurikulum yang sekarang ini belum dapat memberikan pedoman perencanaan yang demikian. (c) Metode Belajar, banyak siswa melaksanakan cara belajar yang salah. Dalam hal perlu pembinaan dari guru. Dengan cara belajar yang tepat akan efektif pula hasil belajar siswa itu. Maka perlu belajar secara teratur setiap hari, dengan pembagian waktu yang baik, memilih cara belajar yang tepat dan cukup istirahat akan meningkatkan hasil belajar. (d) Relasi Guru dengan Siswa, proses belajar mengajar terjadi antara guru dan siswa. Guru yang kurang berintraksi dengan siswa secara akrab, menyebabkan proses belajar mengajar itu kurang lancar. Juga siswa merasa jauh dari guru, maka segan berpartisipasi secara aktif dalam belajar. (e) Relasi siswa dengan siswa, menciptakan relasi yang baik antarsiswa sangat perlu, agar dapat memberikan pengaruh yang positif terhadap belajar siswa. (f) Disiplin Sekolah, disiplin sekolah erat hubungannya dengan kerajinan siswa dalam sekolah dan juga belajar. (g) Alat pelajaran, alat pelajaran yang baik dan lengkap adalah perlu agar guru dapat mengajar dengan baik sehingga siswa dapat menerima pelajaran dengan baik serta dapat belajar dengan baik pula. (h) Waktu Sekolah Waktu sekolah ialah waktu yang terjadi dalam proses belajar mengajar di

sekolah, waktu itu dapat pagi, siang, sore/ malam hari. (i) Standar Pelajaran di atas ukuran, guru dalam menuntut penguasaan materi harus sesuai dengan kemampuan siswa masing-masing. Yang penting tujuan yang telah dirumuskan dapat tercapai. (j) Keadaan gedung dengan jumlah siswa yang banyak serta variasi karakteristik mereka masing-masing menuntut keadaan gedung dewasa ini harus memadai di dalam setiap kelas.

3) Faktor Masyarakat

Masyarakat merupakan faktor eksternal yang juga berpengaruh terhadap belajar siswa. Pengaruh ini terjadi karena keberadaannya siswa dalam masyarakat.

6. Pengertian Metode Pembelajaran

Pembelajaran adalah kemampuan guru menyampaikan pesan-pesan pembelajaran kepada siswa. Metode adalah cara atau teknik untuk melakukan sesuatu. Menurut H. Martinis Yamin (2017:8) Metode pembelajaran merupakan bagian dari strategi yang berfungsi sebagai cara untuk menyajikan, menguraikan, memberi contoh, dan memberi latihan kepada peserta didik untuk mencapai tujuan tertentu.

Eliyyil Akbar (2020:19) Metode pembelajaran dapat diartikan cara atau pola yang khas dalam memanfaatkan berbagai prinsip dasar pendidikan serta berbagai teknik dan sumber daya terkait lainnya agar terjadi proses pembelajaran pada diri pembelajar. Menurut Meilisa (2020:62) Metode pembelajaran dapat diartikan sebagai cara yang digunakan dalam mengimplementasikan rencana yang sudah disusun dalam bentuk kegiatan nyata dan praktis untuk mencapai tujuan pembelajaran.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas dapat diartikan bahwa metode pembelajaran adalah suatu cara yang ditempuh guru dalam melaksanakan proses pembelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran.

7. Metode *Learning by doing*

a. Pengertian Metode *Learning by doing*

Metode *Learning by doing* dicetuskan oleh John Dewey John menjelaskan bahwa dalam proses belajar, orang harus mengalami apa yang mereka pelajari atau harus melakukan tindakan dan dibawa pada situasi aslinya. Menurut Hamalik dalam Anis Santi Sunami (2014:29) mengatakan bahwa jika kegiatan belajar itu diarahkan pada upaya individu untuk dapat bekerja, melakukan tugas-tugas pekerjaan dalam bidang tertentu maka belajar akan menjadi efektif.

Dewey merupakan pendiri Dewey School yang menerapkan prinsip-prinsip *learning by doing*, yaitu bahwa siswa perlu terlibat dalam proses belajar secara spontan. Dari rasa keingintahuan siswa akan hal-hal yang belum diketahuinya mendorong keterlibatannya secara aktif dalam suatu proses belajar. Belajar aktif mengandung berbagai kiat yang berguna untuk menumbuhkan kemampuan belajar aktif pada diri siswa dan menggali potensi siswa dan guru untuk sama-sama berkembang dan berbagi pengetahuan, keterampilan, serta pengalaman (Maslakhah, 2019:163).

Yugga Tri Surahman (2021:1) Metode pembelajaran *learning by doing* artinya sebuah konsep belajar menggunakan melakukan serta mengerjakan secara aktif, yaitu sebuah pandangan pendidikan pragmatisme berdasarkan dua alasan krusial : yang pertama adalah suatu takdir Tuhan bahwa anak merupakan makhluk ciptaan yang aktif aktif, yang kedua adalah melalui bekerja anak *by doing* yaitu bahwa siswa perlu terlibat dalam proses belajar secara impulsive/spontan.

Anis Santi Sunami (2014:189) Metode *learning by doing* ini merupakan pembelajaran yang menggunakan kompetensi, metode ini digunakan untuk mencapai kompetensi khusus juga unjuk kerja siswa. Nasution, M. K (2017:15) Pembelajaran dengan *learning by doing* direncanakan dengan mengatur ketika serta tempat secara spesifik buat tiap kompetensi. Pembelajaran ditekankan di drill, riview, demonstrasi dan pembelajaran yang sistematis untuk menyampaikan pengalaman belajar kepada peserta didik sinkron dengan situasi dan syarat pada

global kerja. Pendekatan pembelajaran ini lebih menyebatkan akibat yang nyata serta kecakapan.

Saiful Bahri Jamarah dan Aswan Zain (2006:14) Metode *learning by doing* adalah metode pembelajaran dengan cara siswa diajak untuk melakukan, melihat, mendengar, merasakan secara langsung objek yang sedang dipelajari, dengan kata lain mempraktekkannya, sehingga siswa memahaminya sampai pada tingkatan pemahaman yang sejelas-jelasnya.

Dalam teori belajar kontekstual, dalam belajar melakukan proses belajar *learning by doing* tidak sekedar menerima materi pelajaran dari guru semata, tetapi juga harus berbuat banyak sehingga mereka dapat menguasai materi pelajaran dengan baik dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan kontekstual merupakan sistem belajar yang didasarkan pada filosofi bahwa bahwa seorang pembelajar akan mampu menyerap materi pelajaran jika mereka dapat menangkap makna dari pelajaran tersebut (Hasruddin, 2015:89).

Maslakhah (2019:195) menyatakan bahwa pembelajaran *learning by doing* memiliki fungsi sebagai berikut :

1. Memperkenalkan beberapa realita dalam pengajaran, yakni :
 - a. Mengembangkan materi pembelajaran dari realitas sekitar, tidak hanya dari apa yang ada di buku
 - b. Mengundang praktisi ke dalam kelas untuk menambah wawasan siswa dalam rangka melengkapi penjelasan guru baik secara teori maupun praktek
2. Melaksanakan serangkaian pengajaran langsung dengan melibatkan siswa untuk memecahkan masalah dengan bimbingan guru, yaitu :
 - a. Memperhatikan kebebasan akademik guna mengembangkan prinsip berdasarkan sikap saling menghormati dan memperhatikan satu sama lain (antara guru dan siswa, dan antara siswa dan siswalainnya)
 - b. Memberikan kesempatan pada siswa untuk aktif berpartisipasi dalam merencanakan kegiatan, melakukan proses dan pengambilan keputusan.

b. Langkah – Langkah Pembelajaran Metode *Learning by doing*

Menurut Anis Santi Sunami (2014 :89) langkah-langkah metode pembelajaran *learning by doing* sebagai berikut:

1. Penjelasan kompetensi
2. Melakukan observasi
3. Menyusun rencana kegiatan
4. Melakukan demonstrasi
5. Melaksanakan praktik
6. Melakukan diskusi
7. Penyimpulan oleh siswa dan guru

c. Kelebihan dan Kekurangan Metode *Learning by doing*

Berdasarkan langkah-langkah pelaksanaan metode pembelajaran *learning by doing* di atas maka adapun kelebihan dan kekurangan metode *learning by doing* menurut Saiful Bahri Jamarah dan Aswan Zain (2010:44):

1. Kelebihan
 - a. Meningkatkan kesadaran akan rasa percaya diri
 - b. Dapat meningkatkan kemampuan berpikir kritis, menumbuhkan inisiatif siswa dalam bekerja dan memotivasi internal untuk belajar
 - c. Membuat siswa menjadi pembelajar yang mandiri dan bebas
 - d. Pemecahan masalah dapat membantu siswa untuk mengembangkan pengetahuan barunya dan bertanggung jawab dalam pembelajaran yang mereka lakukan, juga dapat mendorong untuk melakukan evaluasi sendiri baik terhadap hasil belajar maupun proses belajar
2. Kelemahan
 - a. Jika siswa tidak mempunyai kepercayaan bahwa masalah yang dipelajari sulit untuk dipecahkan, maka siswa akan merasa enggan untuk mencoba
 - b. Membutuhkan waktu yang lama dalam melakukan percobaan untuk memperoleh kesimpulan atau konsep yang utuh

8. Hakikat Pembelajaran PJOK

a. Pengertian PJOK

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah mempunyai peranan yang sangat penting yaitu memberi kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis. Pengalaman belajar seperti itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar. Selain itu pendidikan jasmani pun merupakan salah satu alat yang sangat penting untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, khususnya pertumbuhan dan perkembangan gerak manusia yaitu gerak yang dibutuhkan manusia dalam aktivitas kesehariannya.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah pendidikan yang dilakukan secara sistematis melalui aktifitas tubuh. Pada hakekatnya PJOK suatu proses pendidikan yang dilakukan secara sadar melalui kegiatan PJOK yang intensif dan pembinaan berlangsung seumur hidup yang memiliki peranan sangat penting. Dimana siswa diberi kesempatan untuk terlibat langsung dalam pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis agar dapat meningkatkan potensi yang ada dalam diri anak didik, dan dapat meningkatkan minat dalam mengikuti pelajaran PJOK serta dapat menyalurkan bakat yang ada pada diri anak didik melalui kegiatan yang bermanfaat (Gentha Ainul Qoulbi 2020 : 149).

Surahni (2017:28) Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sebagai wadah penyempurnaan kepribadian dan sarana pengembangan sikap, kepribadian, dan perilaku meletakkan landasan nilai moral yang kuat melalui nilai-nilai yang dikandungnya seperti sportivitas, kejujuran, kedisiplinan, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis.

Sukintaka (2010: 2) Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan total yang mencoba mencapai tujuan mengembangkan kebugaran jasmani, mental, sosial, serta emosional bagi masyarakat dengan wahana aktivitas jasmani.

Wawan S. Suherman (2011: 23) Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif, kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa.

Nassir Rosyidi (2009: 10-11) Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah pendidikan yang mengaktualisasikan potensi aktivitas manusia yang berupa sikap tindak dan karya untuk diberi bentuk, isi, arah menuju kebulatan kepribadiannya sesuai dengan cita-cita kemanusiaan.

Berdasarkan uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap, mental, emosional, spiritual, sosial) dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang dalam rangka sistem pendidikan nasional.

b. Tujuan PJOK

Menurut Kristiyandaru (2010: 39) tujuan pendidikan jasmani olahraga, dan kesehatan sebagai berikut:

1. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani
2. Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis, dan agama
3. Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui pelaksanaan tugas-tugas ajar pendidikan jasmani
4. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani, permainan dan olahraga
5. Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga seperti; permainan dan olahraga, aktivitas

pengembangan, uji diri/senam, aktivitas ritmik, akuatik, dan pendidikan luar kelas (*outdoor education*)

6. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga
7. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain
8. Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran, dan pola hidup sehat
9. Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat kreatif

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa, tujuan dari pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yaitu untuk, membentuk karakter yang kuat, mengembangkan keterampilan gerak seseorang, menumbuhkan kemampuan berfikir secara kritis, mengembangkan sikap sportifitas, serta pola hidup yang sehat.

9. Pelajaran Renang Gaya Dada

a. Pengertian Renang

Berenang adalah gerakan yang dilakukan oleh manusia atau hewan sewaktu bergerak di air, dan biasanya tanpa perlengkapan buatan. Berenang bisa menjadi kegiatan rekreasi dan olahraga. Makhluk hidup berenang antara lain untuk keperluan mandi, mendinginkan suhu tubuh, sewaktu mencari ikan, atau bergerak dari satu tempat ke tempat lainnya di air. Hampir semua mamalia memiliki naluri alamiah untuk bisa berenang, termasuk di antaranya kelelawar, kanguru, tikus mondok, dan kungkang. Manusia tidak memiliki tubuh ideal untuk hidup di air, sehingga perlu dilatih sebelum bisa berenang.

Renang adalah suatu jenis olahraga yang dilakukan di dalam air dan merupakan cabang olahraga yang dapat dilakukan oleh siapa saja, baik putra maupun putri. Olahraga renang termasuk olahraga yang paling menyehatkan, sebab hampir semua otot tubuh bergerak dan berkembang dengan

mengkoordinasikan kekuatan setiap perenang. Renang sangat populer di dunia baik untuk rekreasi maupun untuk pertandingan sebagai salah satu cabang dari olahraga. Renang merupakan kegiatan jasmani untuk manusia (Isna Pratiwi, 2015 :3)

Subagyo (2017: 53) Berenang adalah aktivitas menggunakan badan mengapung melintas di air dengan menggunakan kaki dan tangan. Berenang adalah aktivitas fisik yang dilakukan di air dengan menggunakan anggota tubuh atau sebagian anggota tubuh, dengan gerakan tubuh di air seseorang dapat berpindah tempat. Heri Zulfian (2008:23) Renang adalah suatu bentuk gerakan yang sama tuanya dengan bentuk-bentuk gerakan yang lain misalnya lari, lempar, dan sebagainya.

Renang adalah gerakan sewaktu bergerak di air, dan biasanya tanpa perlengkapan buatan. Kegiatan ini dapat dimanfaatkan untuk rekreasi dan olahraga (Dikuti dari : <http://id.wikipedia.org>). Arma Abdoelah (2007: 270) Definisi renang adalah suatu jenis olahraga yang dilakukan di air, baik di air tawar maupun di air asin atau laut.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa renang merupakan suatu aktivitas olahraga dalam air yang dapat digunakan sebagai sarana penyegaran tubuh dan refreasing otak, yang dapat dilakukan oleh seluruh lapisan usia dari bayi hingga dewasa. Dalam pengertian ini yang termasuk renang adalah sebuah kegiatan yang menghasilkan kesehatan jasmani dan pikiran.

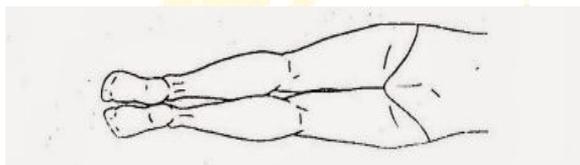
b. Renang Gaya Dada

Gaya dada atau lazim pula disebut gaya katak adalah gaya renang yang gerakan lengan dan gerakan kirinya mirip dengan katak yang sedang berenang. Kemiripan ini terletak pada gerakan kakinya. Dalam gaya dada ada beberapa hal yang perlu diperhatikan yaitu:

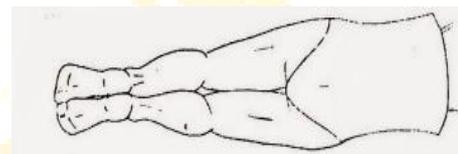
1. Posisi badan
2. Gerakan kaki
3. Gerakan lengan
4. Pernapasan
5. Koordinasi gerakan

Teknik renang gaya dada :

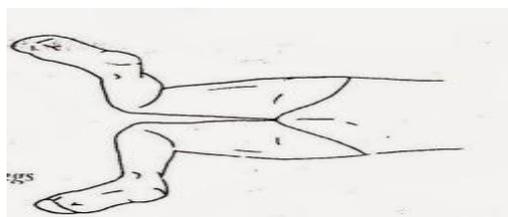
1. Latihan gerakan meluncur
 - a. Badan dalam posisi membungkuk ke depan searah dengan permukaan air dan meluruskan kedua tangan sambil mengapit bagian telinga
 - b. Agar badan bisa meluncur ke depan, tolakan bagian kaki yang menempel di dinding dengan kuat
 - c. Luruskan kedua lengan dan kaki ke arah depan
 - d. Luruskan bagian tubuh dan jagalah keseimbangan ketika posisi badan berada di permukaan air
2. Latihan gerakan kaki
 - a. Badan dalam posisi menelungkup
 - b. Kedua belah tangan berpegangan pada bagian dinding
 - c. Kepala terletak di atas permukaan air sedangkan bagian kaki di luruskan
 - d. Kedua belah kaki di luruskan dan di tarik ke arah samping
 - e. Ketika posisi kedua kaki diluruskan, buatlah lecutan ketika kaki sedang ditutupkan
 - f. Lakukan latihan tersebut secara berulang – ulang dengan kekuatan dan kecepatan maksimal sehingga akan terasa adanya tekanan ketika tubuh dalam posisi meluncur ke depan



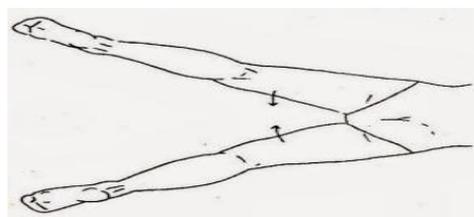
Gambar 1. Satukan kaki



Gambar 2. Posisikan lutut mendekati dada



Gambar 3. Mulai dengan mendorong kaki kebelakang dan keluar



Gambar 4. Ayunkan kaki kedalam

Gambar 2.1 : Gerakan Kaki

Sumber : <https://urusandunia.com/renang-gaya-dada/>

3. Latihan gerakan tangan

- a. Posisi awal, kedua tangan lurus di atas kepala (kedua telapak tangan saling bertemu dan menempel)
- b. Kemudian tarik tangan ke samping kanan dan kiri, tetapi tidak perlu terlalu ke samping (cukup tarik ke samping selebar bahu dan selebihnya tarik ke bawah)
- c. Luruskan tangan kembali
- d. Ulangi langkah a – c di atas



Gambar 2.2 : Gerakan Tangan

Sumber : <https://docplayer.info/167364140-Upaya-meningkatkan-hasil-belajar-renang-gaya-dada-menggunakan-alat-bantu-pada-siswa-kelas-viii-smpn-3-kotabumi-skripsi-oleh-roni-sacta-mirza.html>

4. Latihan mengambil nafas

Pernapasan pada renang gaya dada dilakukan dengan cara mengangkat (memutar) kepala ke arah depan, pandangan melihat ke arah depan sehingga mulut ke luar dari permukaan air. Naiknya kepala diusahakan sedikit mungkin, secukupnya untuk dapat bernapas. Naiknya kepala sedikit mungkin ini akan mengakibatkan dapat di pertahankannya posisi badan yang

streamline. Demikian juga dapat waktu rekaveri lengan, kepala diturunkan sedikit, sehingga hanya sebagian kecil rambut yang masih di atas permukaan air. Pengambilan napas dilakukan pada waktu kepala naik ke atas permukaan air, mulut di buka lebar sehingga udara dapat masuk. Pengeluaran udara dilakukan pada saat kepala ke luar dari permukaan air, hembusan udara melalui mulut secara cepat

5. Koordinasi gerakan

Gerakan lengan dan gerakan kaki pada gaya dada, tidak dilakukan secara bersama-sama. Juga tidak dilakukan secara bergantian. Gerakan ini dilakukan secara berurutan antara gerakan lengan dan gerakan kaki

10. Pengertian Tindakan Kelas (PTK)

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di kelasnya sendiri melalui refleksi diri dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sehingga hasil belajar siswa meningkat. Menurut Kurniasih (2014:5) Penelitian Tindakan Kelas merupakan penelitian yang bersifat kasuistik dan berkonteks pada kondisi, keadaan dan situasi yang ada di dalam kelas yang dilaksanakan untuk memecahkan permasalahan-permasalahan yang terjadi guna meningkatkan kualitas pembelajaran di dalam kelas.

Suharsimi Arikunto (2017 :1) Penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang memaparkan terjadinya sebab akibat dari perlakuan, sekaligus memaparkan apa saja yang terjadi ketika perlakuan diberikan, dan memaparkan seluruh proses sejak awal pemberian perlakuan sampai dengan dampak dari perlakuan tersebut.

Mills dalam Saur Tampubolo (2017 : 18) Penelitian tindakan kelas adalah penelitian tindakan yang bersifat *systemic inquiry*, yaitu penelitian tindakan kelas (PTK) dilakukan oleh pendidik (guru dan dosen) dan kepala sekolah atau pejabat struktural di lingkungan perguruan tinggi, karena kepala sekolah dan pejabat struktural mempunyai jabatan fungsional pendidik yaitu wajib membelajarkan peserta didik.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas dapat diartikan bahwa penelitian tindakan kelas adalah suatu kegiatan refleksi yang dilakukan guru untuk memperbaiki kinerjanya.

11. Tujuan dan Manfaat Penelitian Tindakan Kelas

a. Tujuan Penelitian Tindakan Kelas

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan penelitian yang dilakukan guru untuk mencapai kondisi yang lebih baik di lapangan. Menurut Kemmis dalam Hidayatullah (2018:4-5), tujuan PTK adalah sebagai berikut:

1. Meningkatkan mutu isi, masukan, proses, dan hasil pendidikan dan pembelajaran di dalam kelas
2. Membantu guru dan tenaga kependidikan lainnya dalam mengatasi masalah
3. Meningkatkan sikap profesional pendidik dan tenaga kependidikan
4. Menumbuh kembangkan budaya akademik di lingkungan sekolah sehingga tercipta sikap proaktif di dalam melakukan perbaikan mutu pendidikan/pembelajaran secara berkelanjutan

Menurut Muliawan (2018:3-4), tujuan PTK adalah untuk meneliti objek atau sasaran pendidikan yang mempengaruhi hasil pembelajaran di kelas dan bertujuan untuk meneliti dan menelusuri akar persoalan yang mencul di kelas, sedangkan Suharsimi Arikunto (2015:124,125,129) menyatakan bahwa tujuan PTK adalah memperbaiki mutu pembelajaran, meningkatkan atau memperbaiki praktik pembelajaran yang dilakukan oleh guru, meningkatkan kegiatan nyata guru dalam pengembangan profesionalnya dan meningkatkan respon siswa dengan menerapkan metode mengajar baru.

b. Manfaat Penelitian Tindakan Kelas

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 Kemmis dalam Hidayatullah (2018:4-5), manfaat PTK adalah sebagai berikut:

1. Menghasilkan laporan – laporan PTK yang dapat dijadikan bahan panduan bagi para pendidik (guru) untuk meningkatkan kualitas pembelajaran
2. Menumbuhkembangkan kebiasaan, budaya, dan atau tradisi meneliti dan menulis artikel ilmiah di kalangan pendidik
3. Mewujudkan kerja sama, kolaborasi dan atau sinergi antar pendidik dalam satu sekolah atau beberapa sekolah untuk bersama – sama memecahkan masalah dalam pembelajaran dan meningkatkan mutu pembelajaran
4. Meningkatkan kemampuan pendidik dalam upaya menjabarkan kurikulum atau program pembelajaran sesuai dengan tuntutan dan konteks lokal, sekolah, dan kelas. Hal ini turut memperkuat relevansi pembelajaran bagi kebutuhan peserta didik
5. Memupuk dan meningkatkan keterlibatan, kegairahan, ketertarikan, kenyamanan dan kesenangan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran di kelas.

B. Kerangka Berpikir

Belajar dan mengajar merupakan konsep yang tidak bisa dipisahkan. Belajar merujuk pada apa yang harus dilakukan seseorang sebagai subyek dalam belajar. Sedangkan mengajar merujuk pada apa yang seharusnya dilakukan seseorang guru sebagai pengajar. Dua konsep belajar mengajar yang dilakukan oleh siswa dan guru terpadu dalam satu kegiatan. Diantara keduanya itu terjadi interaksi dengan guru. Kemampuan yang dimiliki siswa dari proses belajar mengajar saja harus bisa mendapatkan hasil bisa juga melalui kreatifitas seseorang itu tanpa adanya intervensi orang lain sebagai pengajar.

Hasil belajar adalah suatu perubahan tingkah laku pada diri siswa yang dapat diamati dan diukur dalam perubahan pengetahuan dan keterampilan. Salah satu upaya untuk meningkatkan hasil belajar siswa, guru harus mampu menciptakan suasana belajar dan proses belajar mengajar yang menarik sehingga tujuan pembelajaran tercapai. Kualitas hasil belajar keterampilan renang akan ditentukan proses pembelajaran renang yang baik, dan kualitas suatu pembelajaran renang akan ditentukan bagaimana seorang pengajar mengelola

pembelajarannya. Metode pembelajaran yang selama ini diterapkan dalam proses pembelajaran renang, khususnya teknik dasar maupun teknik lanjutan renang gaya dada kurang inovatif, sehingga siswa masih mengalami kesulitan dalam menguasai teknik gerakan renang gaya dada. Akibatnya kemampuan siswa dalam penguasaan teknik renang gaya dada belum sempurna.

Model belajar *learning by doing* ialah sebuah model pembelajaran yang mampu merangsang peserta didik guna bersungguh-sungguh dalam proses belajar mengajar maka keaktifan murid dapat meninggi. Model *learning by doing* ini memfokuskan siswa untuk lebih giat dalam berinteraksi, berdemonstrasi, bekerja kelompok dan melakukan kegiatan-kegiatan yang dilakukan secara langsung sehingga siswa memiliki pengetahuan yang berasal dari praktek menjadikan siswa bukan hanya sekedar menghafal materi tetapi juga sudah memahaminya.

Untuk itu diharapkan dengan menggunakan model pembelajaran *learning by doing* pada pembelajaran PJOK pokok bahasan renang gaya dada dapat meningkatkan hasil belajar siswa, karena dengan model pembelajaran *learning by doing* siswa akan mampu mempragakan teknik-teknik gerakan renang gaya dada yang lebih sempurna dan memperoleh hasil belajar yang lebih baik.

C. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan kerangka berfikir di atas maka hipotesis tindakan dalam penelitian ini yaitu dengan penggunaan metode *learning by doing* dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada mata pelajaran PJOK pokok bahasan renang gaya dada di kelas VIII SMP Swasta Oraet Labora Kabanjahe Tahun Pelajaran 2021/2022.

D. Defenisi Operasional

Definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Belajar adalah proses penyesuaian tingkah laku yang dilakukan individu melalui interaksi dengan lingkungannya yang menghasilkan perubahan dalam diri individu tersebut
2. Hasil belajar adalah suatu kemampuan yang dimiliki siswa setelah siswa tersebut menerima pengalaman belajarnya

3. Metode pembelajaran adalah suatu cara atau teknik pengajaran yang dilakukan guru dalam mencapai tujuan dari pembelajaran yang telah direncanakan
4. Metode *learning by doing* merupakan pembelajaran yang menggunakan kompetensi, metode ini digunakan untuk mencapai kompetensi khusus juga unjuk kerja siswa
5. Renang adalah gerakan sewaktu bergerak di air, dan biasanya tanpa perlengkapan buatan. Kegiatan ini dapat dimanfaatkan untuk rekreasi dan olahraga
6. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah pendidikan yang mengaktualisasikan potensi aktivitas manusia yang berupa sikap tindak dan karya untuk diberi bentuk, isi, arah menuju kebulatan kepribadiannya sesuai dengan cita-cita kemanusiaan
7. PTK adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di kelasnya sendiri melalui refleksi diri dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sehingga hasil belajar siswa meningkat

