

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Penelitian dan Pengembangan**

Riset sebuah aktivitas prosedur yang dijalankan secara positif, jujur, dan terstruktur dengan tujuan menemukan, menafsirkan, memecahkan, dan mengoreksi fakta. Sebuah penelitian bertujuan untuk mendapatkan pengetahuan dan hasil tertentu. (Chikwe et al., 2015) riset ialah pencerminan dari kemauan guna memahami suatu hal yang berbentuk peristiwa atau realita alam, dan pengamatan atau perhatian pertama pada peristiwa atau realita tersebut ialah aktivitas riset yang memunculkan sebuah proposisi ataupun permasalahan. itu adalah awal. Ini pada dasarnya adalah studi sistematis yang bertujuan guna mendapatkan pemahaman yang berguna dalam merespon soal dan menyelesaikan permasalahan di kehidupan sehari-hari. Penelitian adalah kegiatan mengumpulkan data, informasi, dan fakta untuk memperdalam pengetahuan (Yusuf, 2016). Menurut (Reardon et al., 2017) penelitian dirancang untuk menguji teori dan hipotesis tertentu dalam penelitian. Pandangan lain adalah bahwa penelitian ilmiah bersifat empiris dan merupakan kegiatan penelitian yang sistematis, terkendali/terkendali yang mengkritisi pernyataan tentang hubungan yang dimaksudkan antara fenomena yang diteliti.

Pada umumnya, terdapat beberapa jenis penelitian. Riset terapan, riset evaluasi, dasar, riset mendesak serta riset pengembangan. Riset berdasar terhadap fungsi serta aplikasinya pada pendidikan, serta lamanya riset tersebut bisa dipakai. Melalui riset tersebut, studi pengembangan merupakan satu diantara dari wujud riset yang dipakai seorang penulis. Riset pengembangan bukanlah intervensi yang lengkap secara detail dan implementasi, tetapi bertujuan untuk menanamkan motivasi belajar melalui pembelajaran yang menarik dan kreatif.

Riset dan pengembangan bertujuan untuk mendapatkan pola perkembangan, proses, serta perubahan, dan khususnya untuk pengembangan media pembelajaran di sekolah. Pengembangan media pembelajaran misalnya media pembelajaran,

buku teks, modul matematika, dll. Riset pengembangan ialah riset yang membantu pengujian teori. Produksi diuji di lapangan dan dimodifikasi sampai diperoleh hasil yang memuaskan. Definisi yang berbeda dari R & D muncul dari fakta bahwa R & D digunakan dalam disiplin ilmu yang berbeda. Secara sederhana (Putra, 2012), R&D adalah kesengajaan dan sistematis dalam mendapatkan, mengoptimalkan, merumuskan, mengembangkan, mengembangkan, serta menguji efektivitas/metode produk, strategi, dan model yang ditujukan untuk layanan tersebut. Suatu proses spesifik yang baru, unggul, efisien, efektif, bermanfaat, dan produktif. (Tangkudung, 2016) memaparkan bahwasanya R&D ialah “studi yang dipakai guna membentuk temuan baru serta memungkinkan pengembangan temuan yang sudah ada sesuai analisa kebutuhan lapangan (pengamatan, wawancara angket kebutuhan awal)”. Bahkan, R&D bertujuan guna menemukan keunggulan dan kebaruan pada hal efisiensi, efektivitas, serta produktivitas. Tahap pengembangan ini merupakan kajian terhadap hasil riset yang berhubungan terhadap pengembangan produk. Langkah pertama dalam mengamati adalah menganalisis isi bahan jadi dan mendiskusikan masalah, ruang lingkup, dan ruang lingkup yang memudahkan pemahaman untuk penelitian pengembangan. Misalnya, penelitian pengembangan melibatkan proses pengujian lebih lanjut sebagai bahan penelitian. Penelitian pengembangan adalah penerapan suatu pendekatan melalui proses pengembangan dan verifikasi produk, serta pengembangan, perancangan, dan penilaian program, prosedur, serta bahan ajar yang harusnya mencukupi persyaratan kegunaan, efikasi, serta efektivitas yang dilakukan secara sistematis, evaluasi. Dalam konteks definisi di atas, R&D berfokus pada alur yang digunakan dalam pengembangan dan validasi produk manufaktur dengan melakukan berbagai cara secara urut. Proses pengembangan pada R&D berikut tersusun atas menyelidiki hasil riset produk yang hendak dikembangkan, mengembangkan produk sesuai temuan, menjalankan pengujian lapangan berdasarkan lingkungan di mana produk digunakan, serta memodifikasi hasil. Studi pengembangan ini tujuannya guna merancang lingkungan belajar dan mencoba memahami landasan ilmiahnya. Penelitian pengembangan mampu meningkatkan dan beradaptasi dengan kebutuhan dan aspirasi inovatif.

## 2.2 Definisi Media Pembelajaran

### 1. Pengertian Media Pembelajaran

Dalam aktivitas belajar mengajar, terdapat banyak komunikasi diantara pengajar dengan peserta didik. Pengajar bertindak menjadi penyalur informasi serta peserta didik bertindak menjadi penerima informasi. Proses dan aktivitas tersebut berjalan dengan baik bila ada arus yang lancar antara pengirim dan penerima informasi, guru mengirimkan informasi pada pelajar dengan baik, serta pelajar juga memperoleh informasi itu. Media diperlukan guna meningkatkan komunikasi diantara penerima dengan pemberi informasi.

Media sesungguhnya ialah kelompok sistem pembelajaran. Selaku elemen, media harusnya sebagai bagian integral serta konsisten dari keseluruhan aktivitas pembelajaran. Yang hendak diwujudkan pada penentuan media ialah pemakaian bahan pada kaitannya terhadap aktivitas belajar mengajar, dengan harapan pelajar dapat menyesuaikan diri terhadap media pilihannya. Bahan ajar ialah mediator ataupun pemandu untuk pembuat pesan, menstimulasi emosi, pikiran, persiapan dan perhatian guna menunjang serta melibatkan pembelajaran (Abi Hamid et al., 2020). Berdasarkan (Hasan et al., 2021) ada 5 elemen pada definisi bahan ajar. Pertama, menjadi perantara materi atau pesan pada aktivitas belajar mengajar. Kedua, menjadi sumber belajar. Ketiga, ialah peralatan guna merangsang motivasi belajar pelajar. Keempat, menjadi peralatan yang efektif guna mewujudkan hasil belajar yang bermakna dan komprehensif. Kelima, peralatan guna mendapatkan serta mengoptimalkan keterampilan. Kelima elemen ini, bekerja sama dengan baik, sangat penting guna keberhasilan pembelajaran menuju tujuan yang diinginkan.

(Hasan et al., 2021) juga mengungkapkan fungsi praktis dari pemakaian media dalam aktivitas belajar mengajar diantaranya:

1. Bahan ajar menjadikan pesan makin jelas serta gampang disampaikan oleh pengajar hingga penerimaan juga lebih gampang dicapai oleh pelajar yang berarti hasil belajar yang ditetapkan pelajar meningkat.

2. Bahan ajar bisa membuat perhatian pelajar tertuju pada bahan ajar hingga mendorong motivasi belajar pelajar.
3. Bahan ajar bisa menyelesaikan masalah pada batas indera manusia, serta waktu dan ruang.
4. Bahan ajar bisa lebih mengurangi keragaman penerimaan pelajar terhadap pelajaran lantaran rangsangan yang terkandung dalam bahan ajar dapat mengaktifkan indra-indra dalam tubuh hingga mereka menerima pelajaran secara maksimal.
5. Bahan ajar bisa menciptakan budaya belajar mandiri untuk pelajar. Memang kini banyak sekali bahan ajar yang tersedia dimana pun dan kapan pun, hingga mudah bagi pelajar guna menghabiskan waktunya dengan belajar sambil menunggu suatu hal ataupun meluangkan waktu untuk belajar, riset sebelum menjalankan kegiatan lainnya.

Berdasarkan pendapat di atas, media pembelajaran digunakan sebagai pemberi informasi, atau pengajar pada penerima informasi, ataupun mediator atau penghubung pada pelajar, guna merangsang motivasi serta kemampuan pelajar. Lakukan proses belajar mengajar secara utuh dan bermakna.

## 2. Jenis-Jenis Media Pembelajaran

Berdasarkan (Rizqi, 2018) bahan ajar tersusun atas beberapa kelompok yakni:

### a. Media Berdasarkan Perkembangan Teknologi

Seels & Glasgow menggolongkan bahan ajar sesuai kemajuan teknologi dalam 2 golongan, yakni:

#### 1. Media Tradisional

- Visual diam yang diharapkan: proyeksi *slides*, *overhead*, *film stripe*
- Visual yang tidak diharapkan: poster, gambar, *chart*, foto, grafik
- Audio : Piringan, rekaman, kaset, pita
- Presentasi multimedia : *multi image*, tape (*slide plus suara*)
- Cetak : Modul, buku teks, majalah ilmiah
- Permainan : simulasi, teka-teki

## 2. Media Teknologi Mutakhir

- Media berbasis telekomunikasi: konferensi jarak jauh dan konferensi video.
- Media berbasis mikroprosesor: aplikasi interaktif, kalkulator, *compact disc*

### b. Media Berdasarkan Karakteristik Stimulus yang Ditimbulkan

Pengklasifikasian berikut dipaparkan oleh Briggs ketika ia menyatakan bahwasanya penggolongan media lebih menitikberatkan terhadap ciri khas pelajar, materi, tugas instruksional, serta transmisi. Briggs mengkategorikan 13 jenis media yang dipakai pada aktivitas belajar mengajar yakni:

- suara langsung,
- objek,
- papan tulis,
- media cetak,
- film bingkai,
- media transparansi,
- film gerak,
- film rangkai,
- pelajaran terprogram,
- gambar,
- televisi
- rekaman audio,
- model,

### c. Media Berdasarkan Indera yang Terlibat

Penggolongan media berikut dipaparkan oleh Rudy Bretz, yang menyatakan bahwasanya ada 3 ciri khas pada pembagian media yakni:

- Ciri berbasis suara
- Ciri berbasis visual (garis, gambar, simbol)
- Ciri berbasis gerak

Selain ciri-ciri tersebut, Bertz juga membedakan media penyiaran (telekomunikasi) dengan media rekaman, hingga ada 7 cara pengklasifikasian media, yakni:

- Media semi gerak,
- Media audio visual gerak
- Media audio, dan
- Media audio visual diam,
- Media cetak
- Media visual gerak
- Media visual diam

Sedangkan menurut (Susanti & Zulfiana, 2017) bahan ajar terbagi dalam 3 hal, yakni: Media audio, visual, serta audiovisual. Melalui sejumlah pemaparan di atas bisa dibuat simpulan bahwasanya jenis media yang dipakai pada riset berikut ialah media audio visual, yang berdasarkan (Sulfemi, 2019) media audio visual ialah peralatan bantu audiovisual, yakni alat atau materi dipakai pada keadaan belajar guna menunjang menulis serta berbicara guna menyampaikan sikap, pengetahuan, serta gagasan.

### **2.3 Konsep Pembelajaran**

Teori pembelajaran yang digunakan sebagai acuan pengembangan pembelajaran antara lain teori pembelajaran aktivis, kognitif, dan konstruktivis, sebagaimana ditegaskan oleh (Guey et al., 2010). Teori aktivisme belajar dianggap sebagai perubahan perilaku di mana perubahan tersebut terjadi sebagai respons terhadap berbagai rangsangan eksternal dalam rangka memenuhi kebutuhan kegiatan belajar. Menurut (Seligman, 2019) asumsi dasar tentang perilaku berdasar teori tersebut adalah bahwa perilaku murni ditentukan oleh aturan, dapat diprediksi, dan bisa diputuskan. Belajar dianggap sebagai suatu kegiatan dalam aktivitas transfer ilmu pada pelajar dari pengajar, berdasarkan anggapan bahwasanya belajar ialah perubahan perilaku selaku hasil interaksi rangsangan serta tanggapan. Dari sudut pandang ini, peran guru dipandang sebagai sumber

pengetahuan. Pembelajaran aktifis tidak memberi peluang pada pelajar dalam mengekspresikan dirinya berdasarkan apa yang sudah mapan, bukan sesuai dengan potensinya.

Kajian teori kognitivis adalah proses pembentukan dan perubahan cara pandang melalui interaksi terus menerus antara individu dan lingkungan dengan adaptasi intelektual. Strategi kognitif dalam pembelajaran adalah proses pengendalian internal dalam pemilihan dan modifikasi untuk mengatur pembelajaran, memori, dan penalaran, terutama dalam pemecahan masalah.

Dalam teori konstruktivis, belajar merupakan proses aktif bagi peserta didik untuk membangun pengetahuan. Singkatnya, belajar adalah proses di mana pengetahuan dibangun dengan mengabstraksikan pengalaman sebagai hasil interaksi peserta didik dengan realitas pribadi, alam, dan sosial. Hal ini telah dikonfirmasi oleh (Duane & Satre, 2014), pengetahuan konstruktivis dikonstruksi secara sosial menggunakan bahasa, dan setiap orang memiliki berbagai pengalaman sosial yang menciptakan realitas ganda. Tujuan menggunakan pendekatan konstruktivis dalam pembelajaran adalah untuk mengembangkan pemahaman dan cara berpikir peserta didik. Peserta didik dianggap sudah melakukan proses belajar apabila mampu menerapkan pengetahuan dengan membuat interpretasi ataupun interpretasi baru pada lingkup budaya, sosial, intelektual, dan fisik dimana mereka tinggal.

Oleh karenanya, belajar ialah proses mengubah tingkah laku untuk mendapatkan pengalaman. Sehingga tujuan dari kegiatan tersebut adalah mengubah perilaku, baik melalui aspek keahlian, pengetahuan dan sikap, ataupun dalam segala aspek makhluk hidup dan manusia. Jika ada proses belajar, maka ada juga proses pendidikan. Akan lebih mudah untuk dipahami, seolah-olah seseorang belajar, tentu saja seseorang akan mengajar. Sebaliknya, jika seseorang mengajar, seseorang akan belajar.

Pembelajaran ialah komunikasi pelajar bersama pengajar serta sumber belajar pada sebuah lingkup pembelajaran (Goksu & Somen, 2018) belajar membantu pelajar terhubung terhadap kehidupan sebenarnya di luar sekolah. Belajar mengajar menjadi aktivitas pembelajaran yang dirancang oleh pengajar

guna pengembangan berpikir kreatif. Kondisi tersebut bisa mengoptimalkan kapabilitas berpikir pelajar, membangun pengetahuan baru dan meningkatkan penguasaan mata pelajaran. Belajar ialah sebuah mekanisme daripada aktivitas belajar sendiri yang bertujuan untuk menambah atau menambah pengetahuan melalui belajar.

Proses interaksi pembelajaran intelektual dengan bahan ajar mengubah pemahaman belajar, cara pandang peserta didik, dan struktur kognitif peserta didik, serta transfer pengetahuan kepada peserta didik secara baik. Sehingga dengan adanya hal tersebut dibutuhkan sebuah korelasi yang baik diantara pelajar dengan pengajar pada aktivitas pembelajaran agar tercipta suasana yang efektif di dalam proses tersebut. (Yoo et al., 2014) kondisi pembelajaran yang bermutu dan kondusif menunjang implementasi pembelajaran secara menggembirakan hingga berefek positif terhadap kemajuan pelajar. Kondisi tersebut ditunjang oleh persepsi (Leiber, 2019) bahwasanya pembelajaran dan mutu pendidikan dalam pendidikan dengan pendekatan holistik: empat sub bidang pendidikan dan lingkungan belajar, proses pendidikan, proses pembelajaran dan hasil belajar, serta penilaiannya. Oleh karena itu, proses belajar yang sistematis hasilnya otomatis mencapai tujuan yang telah ditentukan.

Pentingnya strategi dalam pembelajaran terletak pada upaya terencana untuk memanipulasi bahan ajar supaya aktivitas pembelajaran berlangsung pada diri pelajar. Konsep strategi pembelajaran ialah menentukan spesifikasi dan kualifikasi untuk mengubah perlakuan peserta didik dan menentukan pilihan metode pengajaran yang selaras terhadap ciri khas pelajar yang diajar. Upaya pembelajaran harus selaras terhadap ciri khas pelajar serta dapat mengidentifikasi strategi pendidikan yang disukai peserta didik. Sehingga, penentuan strategi belajar yang cocok akan mempengaruhi keberhasilan aktivitas pembelajaran (AL-Khayat et al., 2017).

Peran pengajar pada aktivitas belajar mengajar ialah aspek yang amat krusial. Pengajar ialah mediator dari seluruh tahapan pembelajaran, hingga pengajar harus merancang aktivitas belajar mengajar yang dibangun secara inovatif dan kreatif guna menjalankan aktivitas belajar mengajar. Seseorang bisa



menwujudkan tujuan belajar. Guru dengan kemampuan menggunakan strategi pendidikan modern dan dengan pengetahuan, keterampilan, sikap dan nilai yang inovatif adalah peserta didik dalam proses sekolah dimana peran guru adalah transfer pengetahuan. (Şentürk & Zeybek, 2019) Pola mengajar guru sangat berpengaruh karena menjelaskan pola perilaku masa lalu dalam setiap interaksinya dengan lingkungan. Mengajar di satu tempat sering kali mempengaruhi mengajar di tempat lain. Peran guru sebagai orang yang paling dekat dengan anak di sekolah perlu menciptakan suasana yang nyaman dan menjadi orang yang dicintai.

Pembelajaran melalui bermain ini bisa dengan mudah menginspirasi anak dengan aktivitas yang dijalankan pengajar baik menjadi rekan bermain atau tutor. Pengajar profesional bisa membentuk lingkungan belajar secara inovatif, aktif, serta menggembirakan. Kondisi tersebut merupakan pernyataan bahwa dampak pola pengaturan pelajaran terhadap peserta didik mempengaruhi kegiatan lainnya. Metode pengajaran yang digunakan memerlukan kajian yang mendalam terhadap metode yang digunakan pada aktivitas pembelajaran di kelas, hingga pelajar dapat melakukannya. Mempromosikan pemahaman pembelajaran materi yang optimal.

Menurut (Runesson, 2015) bahwasanya mata pelajaran difokuskan pengajar selaku proses guna mengoptimalkan hasil belajar pelajar. Pelajar memperoleh pengajaran secara bermakna yang mengkorelasikan materi terhadap pengalaman belajar. Sehingga, materi yang bermutu berefek positif pada pengoptimalan hasil belajar pelajar.

Dari pengertian di atas, belajar adalah suatu proses yang mendukung belajar peserta didik, atau upaya kesadaran pengajar guna mendorong belajar pelajar, yakni ada perubahan perilaku belajar peserta didik, dan perubahan menyebabkan keterampilan baru. Dapat disimpulkan bahwa berlaku. Untuk waktu dan bisnis tertentu. Sifat emosional, psikomotorik, dan kognitif ialah satu diantara hasil belajar yang mana kegiatan ataupun proses mendapatkan pemahaman digunakan guna mengoptimalkan keahlian, membenahi perilaku, serta memperkuat karakter.

## 2.4 Hakikat Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Pendidikan merupakan cara mengubah sikap dan perilaku individu atau kelompok individu dengan tujuan pendewasaan karakter melalui pendidikan dan pelatihan. Perubahan pendidikan bergeser ke arah yang lebih liberal. Pendidikan yang dibebaskan adalah aktivitas pendidikan yang memberi unsur kebebasan pada pelajar guna menyesuaikan diri, tumbuh dan berkembang sesuai dengan kualitas fisik dan mentalnya. Secara eksternal, peserta didik memperoleh kemandirian pendidikan melalui pelajaran. Menurut Human Capital Theory (HCT), perluasan pendidikan dipandang sebagai cara untuk mencapai pembangunan nasional (Zubir, 2016).

PJOK sesuatu hal yang tidak dapat dipisahkan dari pendidikan, biasanya potensi pelajar pada hal afektif, kognitif, serta psikomotor dipengaruhi oleh kegiatan jasmani. Perubahan persepsi terhadap olahraga yang diakibatkan oleh pendidikan, mengubah posisi olahraga dari kebutuhan sekunder menjadi kebutuhan primer. Dengan kata lain, bahwa olahraga telah menjadi bagian penting dalam aktivitas kehidupan mereka (Kiram, 2020) anak akan mendapatkan banyak sekali pengalaman yang sangat luar biasa dalam hidup seperti kecerdasan, emosi untuk PJOK berikut bisa dipakai lewat olahraga ataupun non-olahraga. PJOK ialah seluruh kegiatan individu yang ditetapkan jenisnya serta dikerjakan selaras terhadap apa yang menjadi tujuan dan keinginan (Utama, 2011). PJOK adalah pendidikan jasmani merupakan wujud sebuah program kegiatan jasmani dengan pemanfaatan gerakan tubuh yang dijalankan guna mendapatkan tujuan dan pengalaman lainnya berupa sosial, belajar, keindahan, intelektual, serta kesehatan.

Pendidikan sebagai sumber dan landasan negara dalam membangunnya. Kualitas negara terlihat dari kemajuan pendidikan, karena memiliki keterampilan yang dibutuhkan untuk zaman melalui pendidikan sumber daya manusia yang berkualitas. (Riyadi et al., 2017) memaparkan bahwasanya pendidikan memiliki dampak krusial terhadap pembentukan karakter, kepribadian, serta perkembangan setiap individu. Sehingga pendidikan ialah dasar bagi perkembangan ilmu pengetahuan (Alam et al., 2020) menjelaskan bahwa pendidikan adalah tulang punggung sebuah bangsa, beberapa sarjana mencatat bahwa pendidikan adalah

satu-satunya alat yang paling kuat untuk pembangunan nasional.

PJOK sebenarnya adalah sebuah pendidikan yang menerapkan kegiatan fisik untuk meningkatkan dan mengembangkan kualitas fisik, mental dan emosional individu. PJOK memperlakukan anak-anak secara keseluruhan, bukan hanya memandang mereka sebagai seseorang yang jauh dari atribut fisik dan mental mereka. Pendidikan ialah upaya kesadaran guna mempengaruhi pelajar supaya berkembang serta menyadari potensi dirinya untuk hidup secara maksimal. Guru PJOK berperan dalam menjaga kesehatan mental dan fisik peserta didik, dan keinginan hidup sehat, dan mengembangkan kepribadian anak-ke-dewasa mereka. (Doe-Asinyo & Smits-Engelsman, 2021). Berpartisipasi dan aktif lebih banyak dalam kelas PJOK mungkin merupakan pendekatan yang efektif untuk meningkatkan tingkat aktivitas fisik pada pelajar (Zhan et al., 2021). Pembelajaran PJOK di sekolah ialah cara tersendiri untuk mengembangkan pengetahuan kemampuan kognitif peserta didik dalam aktivitas fisik yang berlangsung pada setiap pembelajaran untuk mengeksplorasi diri menjadi individu yang sehat, kreatif dan inovatif. Keterampilan kognitif melingkupi pengetahuan serta pemahaman yang dikembangkan, serta kemampuan dalam penerapan informasi yang akan dipelajari. (Russell Jared, 2016).

Guru PJOK bertujuan untuk meningkatkan kemampuan motorik dan persepsi peserta didik untuk mempromosikan aliran masa depan dan keterlibatan dalam aktivitas fisik (Kok et al., 2021). Aktivitas fisik CAD dapat dilakukan lewat olahraga ataupun non-olahraga. Yang menjadi perhatian ialah pengoptimalan pergerakan manusia. Seiring kemajuan teknologi dan perkembangan zaman, peran guru PJOK sendiri menjadi tantangan tersendiri. Guru dituntut untuk mampu merespon kecanggihan teknologi, terus meningkatkan kemampuannya sebagai peluang, dan bertanggung jawab atas misi utama pendidikan, pendidikan, bimbingan dan evaluasi. Guru PJOK perlu mencontohkan dan menerapkan pengetahuan serta ketrampilan dalam hal memecahkan masalah, refleksi, dan berpikir kritis tentang keseimbangan antara kemampuan budaya dan daya tanggap di kelas. Sehingga, peran pengajar amat krusial guna pembelajaran efektif di sekolah.

Olahraga adalah instrumen yang sangat efektif dalam pengumpulan/penggalangan massa, Dalam kaitan ini, olahraga menjadi sebuah temoat yang memberikan fasilitas terjadinya komunikasi dan sosialisasi berbagai hal yang melibatkan kepentingan masyarakat (Kiram, 2020). Dalam PJOK dibutuhkan hubungan yang baik antara guru dan pelajar lantaran hal itu amat krusial pada pembelajaran (Sehgal, P., Nambudiri, R. and Mishra, 2017) memaparkan bahwasanya efektivitas pengajar diartikan pada hal kapabilitas guna mengimplementasikan kurikulum dan mengoptimalkan serta memelihara keterampilan peserta didik. Satu diantara aspek yang berhubungan terhadap efektivitas pengajar ialah efikasi diri. Ini berarti bahwa seorang individu percaya pada kemampuan untuk melakukan sesuatu. Menerapkan metode pengajaran menyeimbangkan proses pembelajaran dan mencapai tujuan pembelajaran.

Menurut (Parker, Melissa, 2019) memaparkan bahwasanya eksplorasi korelasi diantara PJOK di sekolah menjadi tempat pelajar melakukan kegiatan fisik, dan pembentukan pengalaman pada peserta didik sebagai tahapan belajar dari kompleks hingga lebih mudah dan mempunyai makna dalam PJOK Jelaskan untuk memahami apa yang harus dilakukan. Belajar dengan baik, dikuatkan oleh (Raiola & Gaetano, 2015) yang artinya aktivitas dalam pembelajaran adalah bentuk penyederhanaan ketrampilan motorik yang rumit yang bertujuan agar gerakan yang dilakukan mudah dipahami.

## **2.5 Hakikat Sepak Bola**

### **1. Pengertian Sepak Bola**

Pada dasarnya sepak bola ialah permainan beregu yang memakai bola sepak. Sepak bola dimainkan oleh 2 tim di atas rumput yang berhadapan, tiap timnya tersusun atas 11 pemain. Tujuan permainan tersebut ialah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin serta berusaha menjaga gawangnya dari serangan lawan. Terdapat juga karakteristik dari permainan tersebut ialah bola dimainkan oleh semua bagian tubuh terkecuali lengan. Berdasarkan muhajir (2007:22), “sepak bola ialah permainan yang dimainkan melalui menyepak bola, tujuannya ialah memasukkan bola ke gawang lawannya melalui cara menjaga

gawang supaya bola tidak masuk kedalamnya.” Berdasarkan Luxbacher (2008:2) menetapkan bahwasanya pertandingan sepak bola dilakukan oleh 2 tim yang semuanya terdiri dari 11 pemain. Setiap timnya menjaga gawang serta berusaha menembus gawang lawannya.

Saat memainkan bola, tiap pemain diperbolehkan memakai semua anggota tubuh terkecuali lengan, hanya penjaga gawang yang dibolehkan menendang bola memakai tangan dan kakinya. Sepak bola memakai hampir semua keterampilan kaki terkecuali penjaga gawang yang bebas memakai bagian tubuhnya. Tujuan tiap-tiap tim ialah memasukkan bola ke gawang lawannya sebanyak-banyaknya dengan mengetahui bahwasanya mereka menjalankan yang terbaik guna menjaga serangan lawan supaya tidak kebobolan.

Dari pengertian di atas bisa dibuat simpulan bahwasanya sepak bola ialah permainan diantara 2 tim yang keduanya tersusun atas 11 pemain serta dilakukan memakai kaki, terkecuali penjaga gawang yang diperbolehkan memakai kedua lengan dan tangan. Tiap tim berupaya membuat bola masuk ke gawang lawannya sebanyak-banyaknya serta menghindari bola dari serangan lawannya serta permainan berlangsung dalam waktu 2x45 menit.

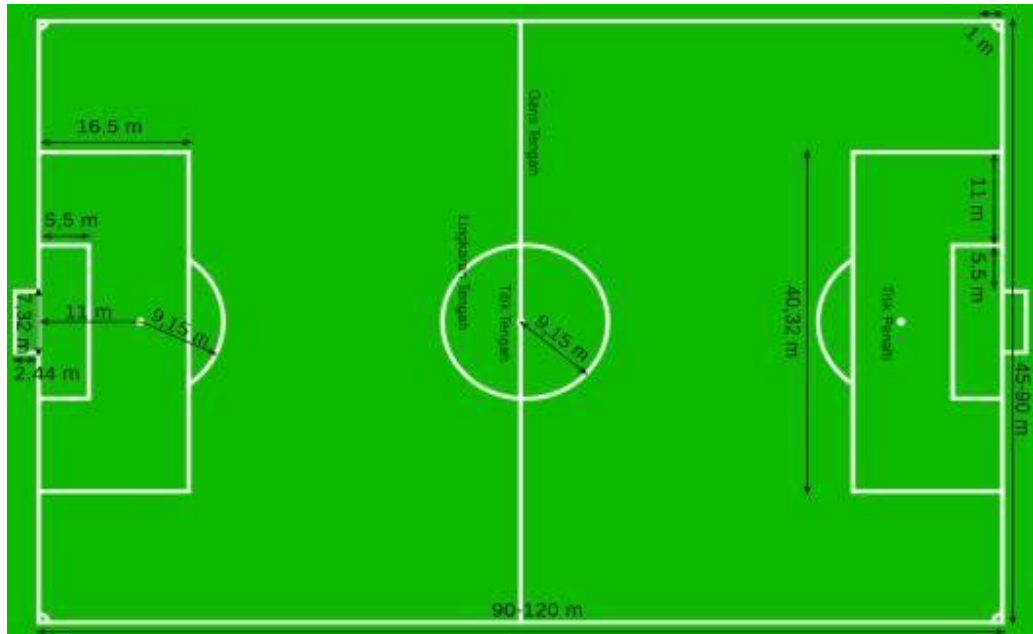
## **2. Lapangan dan Perlengkapan Permainan Sepak Bola**

### **a. Lapangan Permainan**

Panjang lapangan sepak bola harusnya 100m-110m serta lebarnya dari 64m-75m. Garis kapurnya jelas berketebalan 12 cm. Tiap pertandingan diawali di tengah lapangan yang membaginya dalam 2 bidang simetris dengan lingkaran berdiameter 9,15m mengelilinginya. Tiap sudut lapangan menerima lingkaran dalam radius 1m serta bendera sudut berketinggi 1,5 m.

Gawang diletakan di dua ujung lapangan di tengah garis gawang. Setiap gawang tingginya 2,44 meter, lebarnya 7,32 meter, dibuat melalui logam atau kayu setebal 12 cm, tiang gawangnya berwarna putih serta di belakang tiang dipasangkan jaring. Area gawang berbentuk bujur sangkar persegi panjang di setiap garis gawang. 2 garis tegak lurus terhadap garis gawang yang sesuai diantara tiang gawang sepanjang 5,5m. Kedua ujung garis dihubungkan

terhadap garis yang sejajar dengan garis gawang. Area ini ialah bagian dari area penalti berukuran 16,5 meter dari tiang gawang. Titik titik penalti jaraknya 11 m dari pusat garis gawang serta lingkaran penalti berjari-jari 9,15 m.



Gambar 2.1 Lapangan Sepakbola ([www. google.com](http://www.google.com))

### b. Perlengkapan Permainan

Bola yang bentuknya bundar serta dibuat dari kulit ataupun bahan lain yang diperbolehkan. Bola FIFA resmi berukuran antara 68-70cm dengan diameter serta berat diantara 410-450 gram. Peralatan sepak bola penting (selain penjaga gawang) termasuk t-shirt ataupun celana pendek, baju olahraga, pelindung tulang kering, kaus kaki, serta sepatu bola. Penjaga gawang memakai baju olahraga serta celana pendek dan lapisan warna berbeda guna membedakannya dari wasit dan pemain lainnya. Pemain tidak boleh memakai pakaian tambahan yang dinyatakan merugikan pemain lain, sebagaimana: kalung, jam tangan, ataupun perhiasan lain (Luxbacher, 2008: 3).



Gambar 2.2 Perlengkapan Sepak bola (*www. google.com*)

## 2.6 Materi Sepak Bola dalam Kurikulum

Pada dasarnya sepak bola ialah permainan beregu dengan memakai bola sepak. Sepak bola dilakukan di atas rumput oleh 2 tim yang berhadapan, tiap-tiap tim tersusun atas 11 pemain. Tujuan permainan berikut ialah meletakan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin serta berupaya menjaga gawang dari lawannya. Terdapat juga karakteristik dari permainan berikut yakni bola dimainkan memakai semua anggota badan terkecuali lengan. Berdasarkan muhajir (2007:22), “Sepak bola ialah permainan yang dimainkan melalui menyepak, tujuannya ialah membuat bola masuk ke gawang lawan melalui cara menjaga gawang supaya bola tidak melayang”. Pengajar mengorganisasikan materi dalam sejumlah bagian berdasarkan teknik dasar latihan sepak bola guna pengembangan kemampuan motorik pelajar. Bila dipelajari dari dasar-dasar teknis dasar, sepak bola menuntut seorang guna menjadi bugar, kuat, sehat, luwes, serta waspada. Sehingga, sepak bola sejalan terhadap tujuan pendidikan jasmani yakni guna mengoptimalkan perkembangan jasmani dan rohani.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani sendiri khususnya pada taraf SMP tujuan Kurikulum 2013 berisikan 4 kompetisi, yakni (1) kompetisi sikap spiritual, (2) sikap sosial, (3) pengetahuan, dan (4) keterampilan. Kompetisi itu diwujudkan lewat aktivitas belajar mengajar kokurikuler, intrakurikuler, serta ekstrakurikuler (Machali, 2014). Sedangkan tujuan Kurikulum Merdeka Tahun 2022 menurut (Kemendikbudristek BSKAP, 2022) guna jenjang dasar dan menengah ialah membuat seseorang yang

terliterasi dengan jasmani. Adapun tabel kompetensi pengetahuan dan keterampilan kurikulum 2013, serta tabel Capaian Pembelajaran Kurikulum Merdeka Tahun 2022:

**Tabel 2.1 Kompetensi pengetahuan dan keterampilan Kurikulum 2013**

Kelas VII			Kelas VIII		
KOMPETENSI	INTI	3	KOMPETENSI	INTI	4
PENGETAHUAN			PENGETAHUAN		
3. Paham pengetahuan (konsep, fakta, serta proses) sesuai perasaan keingintahuannya terhadap teknologi, ilmu pengetahuan, budaya, seni perihal peristiwa serta fenomena tampak mata			4. Mengolah, mencoba, serta menyajikan pada aspek konkret (mempergunakan, menyusun, menganalisis, mencipta, dan memodifikasi) serta aspek abstrak (membaca, menulis, menggambar, menghitung, serta mengarang) berdasarkan apa yang dikatakan pendapat/teori yang serupa		
3.4 Memahami gerak spesifik teknik sepak bola. **)			4.4 Mempraktikkan gerak spesifik teknik sepak bola. **)		
Kelas VIII			Kelas VIII		
KOMPETENSI	INTI	3	KOMPETENSI	INTI	4
PENGETAHUAN			PENGETAHUAN		



<p>3. Mengimplementasikan dan memahami pengetahuan (konsep, fakta, serta proses) sesuai perasaan keingintahuannya pada teknologi, ilmu pengetahuan, budaya, dan seni perihal peristiwa dan fenomena tampak mata</p>	<p>4. Mengolah, mencoba, serta menyaji pada aspek konkret (mempergunakan, menyusun, menganalisis, mencipta, dan memodifikasi) serta aspek abstrak (membaca, menulis, menggambar, menghitung, serta mengarang) berdasarkan apa yang dikatakan pendapat/teori yang serupa</p>
---	---

3.4 Memahami variasi gerak spesifik teknik sepak bola	4.4 Mempraktikkan variasi gerak spesifik teknik sepak bola
Kelas IX	
KOMPETENSI INTI 3 PENGETAHUAN	KOMPETENSI INTI 4 PENGETAHUAN

<p>3. Mengimplementasikan dan memahami pengetahuan (konsep, fakta, serta proses) sesuai perasaan keingintahuannya pada teknologi, ilmu pengetahuan, budaya, dan seni perihal peristiwa dan fenomena tampak mata</p>	<p>4. Mengolah, mencoba, serta menyaji pada aspek konkret (mempergunakan, menyusun, menganalisis, mencipta, dan memodifikasi) serta aspek abstrak (membaca, menulis, menggambar, menghitung, serta mengarang) berdasarkan apa yang dikatakan pendapat/teori yang serupa</p>
<p>3.4 Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik teknik sepak bola. **)</p>	<p>4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik teknik sepak bola. **)</p>

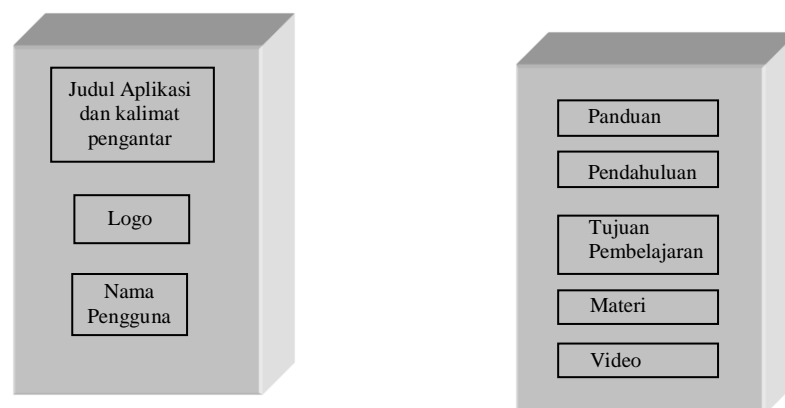
**Tabel 2.2 Capaian Pembelajaran Fase D (Kelas VII, VIII, dan IX)  
PJOK Kurikulum Merdeka**

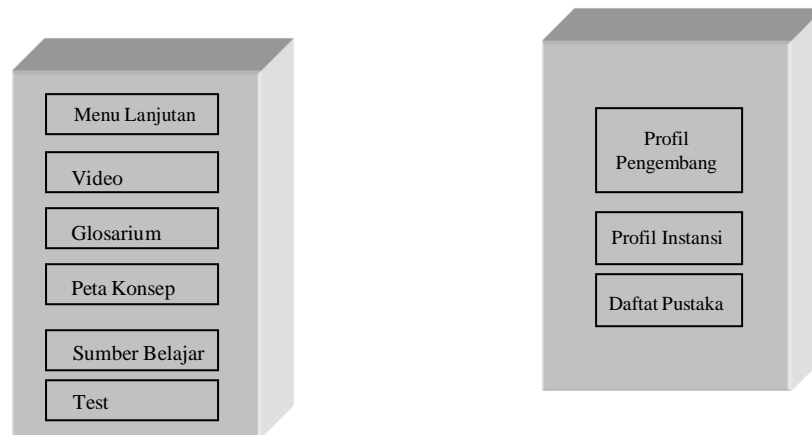
<b>Elemen</b>	<b>Capaian Pembelajaran</b>
Elemen Keterampilan Gerak	Di akhir tahapan D, pelajar harus mampu mendemonstrasikan kapabilitas mempraktekkan hasil analisa keahlian motorik khusus seperti olahraga dan permainan, kegiatan fisik, latihan permainan, senam aerobik, serta kegiatan olahraga air (dengan syarat)
Elemen Pengetahuan Gerak	Di akhir tahapan D, pelajar mampu menganalisa konsep, peristiwa, serta proses guna memperoleh beragam keahlian motorik tertentu dalam bentuk olahraga dan permainan, kegiatan fisik, motorik ritmis, serta lainnya (ketentuan berlaku).
Elemen Pemanfaatan Gerak	Di akhir tahapan D, pelajar bisa menganalisa konsep, fakta, serta proses, dan latihan praktik guna mengembangkan kesehatan yang berhubungan terhadap kesehatan ( <i>physical health/health-related health</i> ) serta keahlian yang berhubungan terhadap kesehatan ( <i>physical/skill-related</i> ) berbasis
	prinsip latihan (Intensitas, Frekuensi, Waktu, Genre/FITT) yang selaras terhadap kondisi fisik. Pelajar bisa mendemonstrasikan kapabilitas mengembangkan model perilaku hidup sehat seperti mencegah bahaya overcrowding serta mengartikan peran kegiatan fisik dalam mencegah overcrowding, mencegah penyakit tidak menular akibat kegiatan fisik yang kurang

Elemen Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak	Di akhir tahapan D, pelajar secara aktif menantang dan mencapai guna mempertahankan serta melacak kenaikan tingkat kebugaran serta kapabilitas fungsi fisik lain, dan mendemonstrasikan keahlian kolaboratif partisipatif. Lihat aturan serta acuan guna menuntaskan perbedaan serta permasalahan antar pribadi. Pelajar juga bisa menjaga hubungan sosial yang baik selama kegiatan fisik.
--	---

## 2.7 Design Produk

Design produk yang akan dikembangkan merupakan rancangan pemikiran peneliti berupa media pembelajaran berbasis video pembelajaran yang dibentuk menjadi beberapa variasi pembelajaran teknik dasar sepak bola. Adapun rancangan media pembelajaran hasil pemikiran peneliti adalah sebagai berikut:



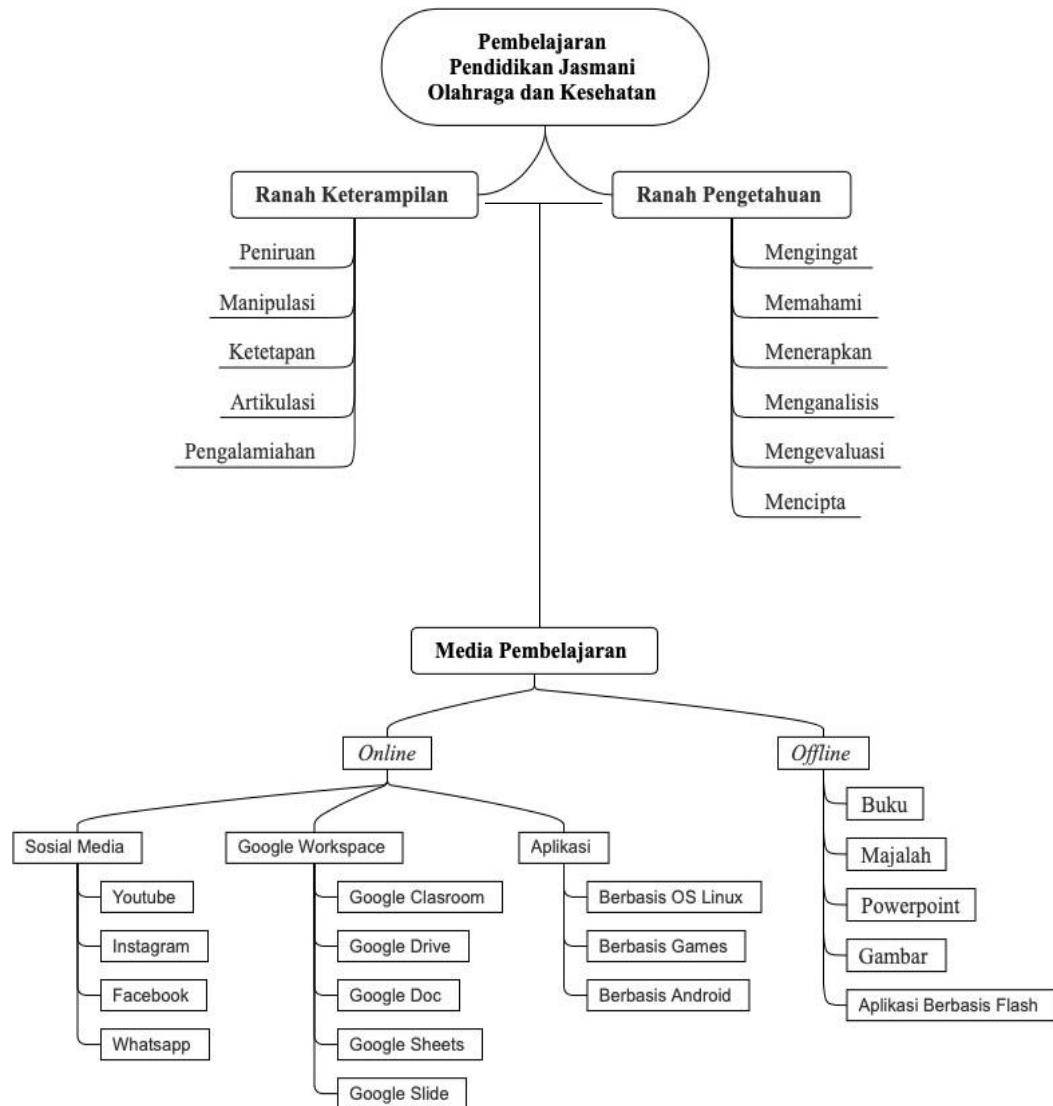


Gambar 2.3 Rancangan Produk

Rancangan tersebut termasuk strategi untuk membangun media pembelajaran yang dikhususkan dalam pembelajaran PJOK materi sepak bola yang diatur secara sistematis, dengan tujuan mengoptimalkan proses pembelajaran, karena menjadi faktor yang bisa membantu keberhasilan media pembelajaran yang sudah dikembangkan. Media yang akan dikembangkan bertujuan untuk merencanakan, mengembangkan, menerapkan serta mengevaluasi agar apa yang sudah dikembangkan menjadi lebih efektif dan hasil belajar materi sepak bola akan lebih meningkat.

## 2.8 Kerangka Konseptual

Proses pembelajaran yang masih tradisional sehingga menimbulkan kesan yang membosankan, oleh sebab itu banyak pelajar yang merasa kurang berminat dan jenuh dalam aktivitas belajar mengajar sepak bola. Sehingga hal tersebut mengakibatkan peserta didik menjadi bosan dan kurang bersemangat serta antusias. Kondisi tersebut menimbulkan aktivitas pembelajaran tergolong pasif serta tidak terlaksana secara baik. Sehingga, penulis mencoba menjalankan tindakan berupa pengembangan bahan ajar Pendidikan Jasmani Berbasis video pembelajaran pada Materi Sepak Bola.



Gambar 2.4 Kerangka Konseptual

Melalui media pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Video Pembelajaran Pada Materi Sepak Bola ini para peserta didik diharapkan akan lebih aktif, tanggap dan mampu melakukan proses pembelajaran secara mandiri. Pengembangan bahan ajar berikut harapannya bisa membuat aktivitas belajar yang nyaman sehingga dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar sepak bola pada pelajar. Bahan ajar ini harapannya bisa memfasilitasi pelajar ketika mempraktikan gerak teknik dasar dengan variasi gerakan yang dituangkan dalam setiap pembelajaran.