

**PENERAPAN METODE BLENDED LEARNING UNTUK MENINGKATKAN  
FUNGSI KOGNITIF DAN SELF-EFFICACY PADA PESERTA DIDIK  
SMA NEGERI 2 WONOGIRI**

**TESIS**



**Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar  
Magister Pendidikan  
Program Studi Ilmu Keolahragaan**

**Oleh:  
Ema Yulia Fasiroka  
23060540029**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2023**

**PENERAPAN METODE BLENDED LEARNING UNTUK MENINGKATKAN  
FUNGSI KOGNITIF DAN SELF-EFFICACY PADA PESERTA DIDIK  
SMA NEGERI 2 WONOGIRI**

**TESIS**



**Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar  
Magister Pendidikan  
Program Studi Ilmu Keolahragaan**

**Oleh:  
Ema Yulia Fasiroka  
23060540029**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2023**

## ABSTRAK

**EMA YULIA FASIROKA.** Penerapan Metode Blended Learning untuk Meningkatkan Fungsi Kognitif dan Self-Efficacy Pada Peserta Didik SMA Negeri 2 Wonogiri. **Tesis. Yogyakarta: Program Magister, Universitas Negeri Yogyakarta, 2023.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan fungsi kognitif, dan mengetahui peningkatan *self-efficacy* dalam proses pembelajaran menggunakan metode *blended learning*

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Kriteria inklusi subjek penelitian adalah peserta didik kelas X MIPA 5 SMA Negeri 2 Wonogiri tahun pelajaran 2021/2022 dengan jumlah 36 peserta didik yang terdiri dari 12 peserta didik perempuan dan 24 peserta didik laki-laki. Sumber data berasal dari kolaborator, peserta didik, dan peneliti. Data kemampuan fungsi kognitif diperoleh menggunakan instrument kemampuan fungsi kognitif, sedangkan data *self-efficacy* diperoleh dari angket skala *self-efficacy*. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif dengan persentase.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan metode *blended learning* dapat meningkatkan kemampuan fungsi kognitif dan *self-efficacy*. Peningkatan kemampuan kognitif terlihat dari hasil siklus 1 yang mencapai 69,44% menjadi 80,56% pada siklus 2. Kemudian untuk tingkat *self-efficacy* pada siklus 1 dihasilkan 80,56% pada tingkat sedang, dan 19,44% pada tingkat rendah. Artinya, tidak ada peserta didik yang mencapai tingkat *self-efficacy* tinggi. Akan tetapi pada siklus 2 dihasilkan 5,56% pada tingkat tinggi, 86,11% pada tingkat sedang, dan hanya 8,33% pada tingkat rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penerapan metode *blended learning* dapat meningkatkan kemampuan fungsi kognitif dan tingkat *self-efficacy* di atas 80% keberhasilan. Penelitian ini diharapkan ada tindak lanjut yang dilakukan oleh guru untuk meningkatkan kompetensi guru agar menjadi guru yang lebih profesional.

**Kata Kunci:** kemampuan fungsi kognitif, self-efficacy, blended learning.

## ABSTRACT

**EMA YULIA FASIROKA.** Implementation of Blended Learning Method for Improving Cognitive Function and Self-Efficacy of the Students of SMA Negeri 2 Wonogiri. **Thesis. Yogyakarta: Master Program, Faculty of Sport and Health Sciences, Universitas Negeri Yogyakarta, 2023.**

This research aims to determine the improvement in cognitive function abilities and to determine the improvement in self-efficacy in the learning process using the blended learning method.

This research was classroom action research (PTK). This research was conducted in two cycles, with each cycle consisting of planning, implementation, observation, and reflection. The inclusion criteria for research subjects were tenth grade students of SMA Negeri 2 Wonogiri (Wonogiri 2 High School) especially from the the class of MIPA 5 with the total of the students was for about 36 students consisted of 12 female students and 24 male students. The data sources were from collaborators, students, and researchers. Cognitive function ability data was obtained by using the cognitive function ability instrument, while self-efficacy data was obtained from the self-efficacy scale questionnaire. The data analysis technique used descriptive analysis techniques with percentages.

The results of this research show that the implementation of the blended learning method can improve cognitive function abilities and self-efficacy. The improvement in cognitive abilities can be seen from the results of cycle 1 which reaching 69.44% to 80.56% in cycle 2. Then the level of self-efficacy in cycle 1 is at 80.56% in the medium level, and 19.44% in the low level. This means that there are no students who reach a high level of self-efficacy. However, in cycle 2 the results are at 5.56% in the high level, 86.11% in the medium level, and only at 8.33% in the low level. These results show that the implementation of the blended learning method can improve cognitive function abilities and self-efficacy levels above 80% success. It is hoped that this research will have follow-up actions carried out by teachers to improve teachers' competence to become more professional teachers.

**Keywords:** cognitive function abilities, self-efficacy, blended learning.

## **PERNYATAAN KEASLIAN KARYA**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama mahasiswa : Ema Yulia Fasiroka  
Nomor mahasiswa : 23060540029  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar Magister di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 07 Desember 2023

Yang membuat pernyataan



Ema Yulia Fasiroka  
NIM. 23060540029

## LEMBAR PERSETUJUAN

### PENERAPAN METODE BLENDED LEARNING UNTUK MENINGKATKAN FUNGSI KOGNITIF DAN SELF-EFFICACY PADA PESERTA DIDIK SMA NEGERI 2 WONOGIRI

**EMA YULIA FASIROKA**  
**NIM. 23060540029**

Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan  
guna mendapatkan gelar Magister Pendidikan  
Program Studi Ilmu Keolahragaan

Menyetujui untuk diajukan pada Ujian Tesis  
Pembimbing,

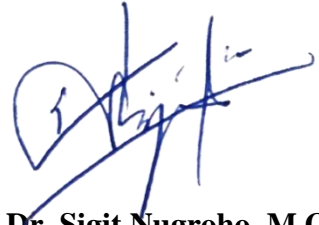


**Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.**  
**NIP. 198306262008121002**

Mengetahui,  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan, Koordinator Program Studi



**Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.**  
**NIP. 198306262008121002**



**Dr. Sigit Nugroho, M.Or.**  
**NIP. 198009242006041001**

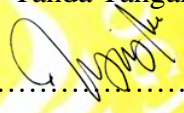

## LEMBAR PENGESAHAN

### PENERAPAN METODE BLENDED LEARNING UNTUK MENINGKATKAN FUNGSI KOGNITIF DAN SELF-EFFICACY PADA PESERTA DIDIK SMA NEGERI 2 WONOGIRI

**EMA YULIA FASIROKA**  
**23060540029**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis  
Fakultas Ilmu keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 07 Desember 2023

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Cerika Rismayanthi, M.Or. (Ketua Penguji)		14 - 12 - 2023
Dr. Rizki Mulyawan, M.Or. (Sekertaris/Penguji)		15 - 12 - 2023
Dr. Sigit Nugroho, M.Or. (Penguji I)		15 - 12 - 2023
Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or. (Penguji II/Pembimbing)		18-12-2023

Yogyakarta, 18 Desember 2023  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.  
NIP. 198306262008121002

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT karena telah memberikan rahmat dan karunia-Nya berupa ilmu, inspirasi, kesehatan dan keselamatan, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini dengan lancar. Tesis ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan metode blended learning dalam meningkatkan fungsi kognitif dan *self-efficacy* pada peserta didik. Hasilnya diharapkan dapat menjadi rujukan Guru Pendidikan Jasmani dalam menentukan model dan metode pembelajaran yang tepat untuk meningkatkan fungsi kognitif peserta didik secara keseluruhan dan meningkatkan *self-efficacy* secara khusus.

Penyelesaian tesis ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang setulus-tulusnya dan penghargaan setinggi-tingginya kepada Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan dorongan sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini. Selain itu, penulis juga menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh studi Program Magister di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta, Penasehat Akademik dan Pembimbing Penulisan Tesis yang telah membimbing dan memberikan kemudahan dalam administrasi dan studi selama penulis menempuh studi Program Magister di Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Dr. Sigit Nugroho, M.Or., selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan suport dengan jiwa kepemimpinannya sehingga penulis dapat menyelesaikan studi Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Seluruh Dosen Program Magister Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, khususnya Dosen Program Studi Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang telah



mentransformasikan ilmunya selama penulis menempuh studi Program Magister Pendidikan Jasmani di Universitas Negeri Yogyakarta.

5. Kepala Sekolah dan Guru SMA Negeri 2 Wonogiri yang telah mengizinkan dan membantu penulis dalam hal administrasi, waktu dan tenaga selama penulis melakukan penelitian.
6. Orang Tua dan Keluarga penulis, yang selalu memberikan do'a, kasih sayang dan dukungan secara material dan nonmaterial kepada penulis yang budi baiknya tidak akan pernah bisa terbalaskan walaupun penulis hidup seratus kali lagi.
7. Sahabat, selalu menjadi motivator dan inspirasi hidup sehingga penulis dapat selalu berbenah diri dalam konteks sosial kehidupan.

Penulis menyadari bahwa penyusunan tesis ini masih jauh dari kata sempurna dikarenakan keterbatasan yang dimiliki oleh penulis. Meskipun demikian, penulis berharap semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi seluruh pembaca dan bagi pengembangan ilmu khususnya ilmu keolahragaan.

Yogyakarta, 07 Desember 2023



Ema Yulia Fasiroka

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA .....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN .....	v
LEMBAR PENGESAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Diagnosis Permasalahan Kelas .....	6
C. Rencana Tindakan Kelas .....	6
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Hasil Penelitian .....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	10
A. Kajian Teori .....	10
1. Kemampuan Kognitif .....	10
a. Pengertian Kemampuan Kognitif .....	10
b. Alat Ukur Kemampuan Kognitif.....	11
2. Self-Efficacy .....	12
a. Pengertian Self-Efficacy .....	12
b. Fungsi Self-Efficacy .....	13
c. Dimensi Self-Efficacy .....	15
d. Faktor Yang Mempengaruhi Self-Efficacy .....	16
3. Blended Learning .....	19
a. Pengertian Blended Learning .....	19

b. Model <i>Blended Learning</i> .....	22
c. Konseptualisasi <i>Blended Learning</i> .....	25
d. Profil SMA Negeri 2 Wonogiri .....	31
B. Kajian Penelitian Relevan .....	36
C. Kerangka Pikir .....	38
D. Hipotesis Tindakan .....	40
BAB III METODE PENELITIAN .....	41
A. Jenis Penelitian .....	41
B. Waktu Penelitian .....	42
C. Deskripsi Tempat Penelitian .....	42
D. Subjek dan Karakteristiknya .....	43
E. Skenario Tindakan .....	43
F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	44
G. Kriteria Keberhasilan Tindakan .....	53
H. Teknik Analisis Data .....	514
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	56
A. Hasil Penelitian .....	56
1. Kondisi Awal .....	56
2. Siklus 1 .....	57
a. Perencanaan Siklus 1 .....	57
b. Pelaksanaan Siklus 1 .....	58
c. Pengamatan Siklus 1 .....	82
d. Refleksi Siklus 1 .....	88
3. Siklus 2 .....	90
a. Perencanaan Siklus 2 .....	90
b. Pelaksanaan Siklus 2 .....	92
c. Pengamatan Siklus 2 .....	118
d. Refleksi Siklus 2 .....	122
4. Rangkuman .....	123
B. Pembahasan .....	126
1. Keterlaksanaan Pembelajaran .....	126

2. Peningkatan Kemampuan Fungsi Kognitif .....	132
3. Peningkatan <i>Self-Efficacy</i> .....	134
C. Keterbatasan Penelitian .....	136
BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....	137
A. Simpulan .....	137
B. Implikasi .....	137
C. Saran .....	138
DAFTAR PUSTAKA .....	139
LAMPIRAN .....	147

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kategori-Kategori dalam Dimensi Proses Kognitif .....	45
Tabel 2. Kriteria Indeks Kesukaran .....	48
Tabel 3. Analisis Tingkat Kesukaran.....	49
Tabel 4. Klasifikasi Daya Pembeda .....	50
Tabel 5. Analisis Daya Pembeda .....	50
Tabel 6. Kisi-Kisi Instrumen Penilaian Self-Efficacy .....	51
Tabel 7. Reliability Statistic Instrumen Self-Efficacy .....	53
Tabel 8. Kriteria Keberhasilan .....	54
Tabel 9. Kecenderungan kategori Data Self-Efficacy .....	54
Tabel 10. Materi Pertemuan Siklus 1 .....	59
Tabel 11. Kemampuan Fungsi Kognitif Siklus 1 .....	84
Tabel 12. Distribusi Data Kemampuan Fungsi Kognitif Siklus 1 .....	85
Tabel 13. Tingkat Self-Efficacy Siklus 1 .....	85
Tabel 14. Distribusi Data Tingkat Self-Efficacy Siklus 1 .....	86
Tabel 15. Distribusi Data Siklus 1 .....	86
Tabel 16. Materi Pertemuan Siklus 2 .....	92
Tabel 17. Kemampuan Fungsi Kognitif Siklus 2 .....	119
Tabel 18. Distribusi Data Kemampuan Fungsi Kognitif Siklus 2 .....	120
Tabel 19. Tingkat Self-Efficacy Siklus 2 .....	120
Tabel 20. Distribusi Data Tingkat Self-Efficacy Siklus 2 .....	121
Tabel 21. Distribusi Data Siklus 2 .....	121
Tabel 22. Distribusi Data Tingkat Self-Efficacy Siklus 1 dan Siklus 2 .....	124
Tabel 23. Distribusi Data Kemampuan Fungsi Kognitif Siklus 1 dan Siklus 2 .....	125
Tabel 24. Hasil Refleksi Siklus 1 dan Perbaikan yang Dilakukan Siklus 2....	130

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Alur Kegiatan Penelitian .....	40
Gambar 2. Model Penelitian Tindakan Kelas .....	42
Gambar 3. Diagram Hasil Kemampuan Kognitif .....	87
Gambar 4. Diagram Hasil Tingkat Self-Efficacy .....	88
Gambar 5. Diagram Hasil Kemampuan Kognitif .....	122
Gambar 6. Diagram Hasil Tingkat Self-Efficacy .....	122
Gambar 7. Grafik Peningkatan <i>Self-Efficacy</i> .....	124
Gambar 8. Grafik Peningkatan Kemampuan Fungsi Kognitif.....	126

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Surat-Surat Penelitian .....	148
a. Surat Izin Validasi .....	149
b. Surat Izin Penelitian .....	151
c. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	152
LAMPIRAN 2 Instrumen Penelitian .....	153
a. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran .....	154
b. Materi Pembelajaran.....	176
c. Lembar Instrumen Kemampuan Fungsi Kognitif.....	232
d. Analisis Tingkat Kesukaran, Daya Pembeda, dan Fungsi Distraktor	
Instrumen Kemampuan Fungsi Kognitif .....	242
e. Instrumen <i>Self-Efficacy</i> .....	256
f. Lembar Validasi Instrumen Tingkat <i>Self-Efficacy</i> .....	260
g. Lembar Validasi Ahli Materi.....	264
h. Instrumen Observasi Aktivitas Guru .....	271
LAMPIRAN 3 Hasil Penelitian dan Pengembangan .....	274
a. Analisa Hasil Penilaian Kemampuan Fungsi Kognitif Siklus 1 .....	275
b. Analisa Hasil Penilaian Kemampuan Fungsi Kognitif Siklus 2 .....	276
c. Analisa Hasil Penilaian <i>Self-Efficacy</i> Siklus 1 .....	277
d. Analisa Hasil Penilaian <i>Self-Efficacy</i> Siklus 2 .....	279

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Penggunaan teknologi yang ada di mana-mana karena Revolusi Industri 4.0 dan *internet of things* (IoT) telah membuat proses belajar mengajar lebih berbasis teknologi (Shakeel et al, 2023). Selain itu, dampak dari pandemi covid-19 menyebabkan terjadinya sebuah transisi dalam industri pendidikan di seluruh dunia, yang awalnya mengutamakan proses pembelajaran berbasis pertemuan secara langsung (*face to face*) menjadi pembelajaran berbasis teknologi online atau *e-learning* sebagai bagian dari fase baru dalam pendidikan (Alhammadi, 2021).

Semua materi kurikulum dapat diakses melalui portal dengan bantuan teknologi digital (Khalili, 2020). Akibatnya, kalender pendidikan telah diubah secara signifikan, dan sulit untuk memprediksi kapan pembelajaran tatap muka akan dimulai kembali. Kualitas pengajaran dan pembelajaran pendidikan tentu saja terpengaruh. Orang tua, guru, dan Peserta didik telah melaporkan bahwa *e-learning* tidak menawarkan nilai pendidikan yang sama dengan yang tersedia sebelum pandemi melanda (Moghli, & Shuayb, 2020)

Peserta didik dari berbagai belahan dunia pada umumnya memiliki sikap positif terhadap penggunaan teknologi, internet, dan alat TIK (Allothman et al, 2017). Sebuah studi di Nigeria (salah satu negara berkembang, sama dengan Indonesia) menemukan bahwa para Peserta didik menggunakan penggunaan ponsel untuk belajar secara efisien melalui teknik pembelajaran yang otentik, personal, dan



terletak (Olufunmilola Ogulande et al, 2016). Mereka tahu bagaimana menggunakan beragam teknologi, dan itu penting bagi pimpinan sekolah untuk memanfaatkan penggunaan teknologi, komputer, dan media sosial oleh peserta didik untuk tujuan pendidikan, seperti penerapan modalitas pengajaran campuran (*blended*) di era pandemi ini (Tang et al, 2022).

Dengan demikian, *blended learning* telah muncul sebagai solusi yang berpotensi untuk meningkatkan pengalaman dan keterlibatan belajar Peserta didik (Lin, 2018), yang meningkatkan akses informasi (Okaz, 2015), dan menawarkan solusi pembelajaran yang fleksibel, (Rahman et al., 2015). Akan tetapi, walaupun *blended learning* adalah pendekatan pendidikan yang menggunakan berbagai metode penyampaian untuk mendapatkan hasil pembelajaran sebaik mungkin sekaligus menjaga biaya program serendah mungkin. Namun, sangat penting untuk berkonsentrasi pada hasil belajar mengajar, tidak hanya untuk mencampur dan mencocokkan metodologi penyampaian pembelajaran yang berbeda (Singh & Reed, 2001) karena hasil belajar merupakan predictor penting dalam mengetahui efektivitas metode pembelajaran seperti *blended learning*.

Hasil belajar telah menjadi perhatian utama dalam kebijakan kurikulum di seluruh dunia dalam beberapa tahun terakhir. Langkah ini memiliki banyak manfaat potensial, karena mengalihkan fokus dari penyedia ke pengguna pendidikan, dan memperkenalkan bahasa yang sama, mengatasi masalah kemajuan, transparansi, dan kesetaraan. Secara umum disepakati bahwa hasil belajar adalah pernyataan tentang apa yang diketahui, dipahami, dan mampu dilakukan peserta didik setelah menyelesaikan pembelajaran (CEDEFOP, 2009). Mereka mewakili pergeseran ke

arah membingkai pendidikan dalam hal peserta didik dan perkembangannya, bukan dalam hal apa yang akan diajarkan (Biesta & Priestley, 2013:239).

Fungsi kognitif adalah kemampuan peserta didik untuk dapat memaksimalkan potensi dirinya dalam memperkaya pengetahuan terkait cara belajar baru dengan pemanfaatan teknologi informasi. Melalui penguasaan fungsi kognitif, Peserta didik akan terpancing dan termotivasi untuk mengetahui hal-hal baru dan menjadi pengalaman belajar yang memungkinkan mereka untuk mengembangkan potensi diri dan secara tidak langsung akan dapat memperkuat kualitas pembelajaran yang akan diperolehnya. Secara tidak langsung juga dapat merubah pola dan perilaku Peserta didik dalam belajar dari bentuk konvensional ke bentuk digital (Bayu Putra et al, 2019).

Hubungan antara tingkat fungsi kognitif dan pencapaian pendidikan menunjukkan bahwa kejadian pembelajaran daring berhubungan dengan pencapaian pendidikan, terutama pencapaian jangka panjang (Li X et al, 2023). Sekalipun semuanya sama, perbedaan dalam tingkat puncak fungsi kognitif selama masa pandemi menyebabkan fungsi kognitif menurun di bawah ambang batas.

Faktor lain yang juga dianggap memiliki hubungan dengan kualitas pembelajaran *blended learning* adalah *self-efficacy*. Seseorang yang memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi akan lebih antusias dalam menyelesaikan suatu persoalan atau andil dalam kegiatan latihan dibandingkan seseorang yang memiliki *self-efficacy* rendah (Thompson & Verdino, 2019). Hal ini mengimplikasikan bahwa *self-efficacy* seseorang penting sebagai penentu tingkah

laku seorang serta penentu ketekunan dalam latihan maupun dalam menjalankan kegiatan sehari-hari.

*Self-efficacy*, dapat dikatakan sebagai bentuk keyakinan dan kepercayaan diri seluruh individu yang terlibat dalam pembelajaran, yakin bahwa pembelajaran *blended learning* dapat dilaksanakan dan bermanfaat serta dapat membantu memaksimalkan kualitas pembelajaran. Efikasi diri dipengaruhi oleh konten dan aksesibilitas platform online, yang pada gilirannya, secara positif memengaruhi fungsi kognitif (Prifti, 2022). Dengan rasa percaya diri yang dimilikinya, Peserta didik akan dapat meningkatkan pengetahuan dan prestasi belajarnya yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas pembelajaran menjadi lebih baik.

Hasil observasi yang dilakukan peneliti yang di SMA Negeri 2 Wonogiri selama pandemic covid-19 seluruh pembelajaran berpusat pada guru sehingga membuat peserta didik kurang mengembangkan kemampuan diri dan pembelajaran hanya bersifat monoton. Peserta didik perlu mengembangkan kemampuannya terutama dalam mata pelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan Kesehatan. Di kurikulum 2013 seharusnya sudah menggunakan model pembelajaran yang berpusat pada peserta didik.

Peserta didik mengalami kesulitan belajar selama pandemi covid-19 yaitu tentang kurang jelasnya dalam pemberian media pembelajaran. Media pembelajaran merupakan faktor yang penting dalam proses pembelajaran. Media yang digunakan guru selama pandemic covid-19 hanya menggunakan bahan ajar dan gambar, sehingga kurang spesifik untuk mengetahui tiap tahapan gerakan dalam materi Pendidikan jasmani, olahraga dan Kesehatan. Maka dari itu selain

bahan ajar dan gambar perlu diberikan media pembelajaran berupa video agar peserta didik lebih jelas dalam mengetahui spesifik tiap gerakan dalam materi olahraga.

Dari hasil observasi pra penelitian yang dilakukan peneliti yang di SMA Negeri 2 Wonogiri bahwa fungsi kognitif dan *self-efficacy* peserta didik saat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani selama pandemi masih belum optimal. Terbukti ketika melakukan observasi banyak nilai peserta didik dibawah KKM yang telah ditetapkan yaitu 70, terlambat mengumpulkan tugas sebanyak 7 peserta didik atau 19,44%, kurang percaya diri sebanyak 10 peserta didik atau 27,78%, kurang aktif disaat mengikuti pembelajaran penjas sebanyak 11 peserta didik atau 30.56%, kurangnya interaksi antara guru dan peserta didik sebanyak 3 peserta didik atau 8,33% dan ada beberapa peserta didik yang tidak mengikuti virtual meet pembelajaran daring sebanyak 5 peserta didik atau 13,89%.

Dalam konteks pendidikan tinggi, *blended learning* akan mewakili peningkatan yang signifikan atas metode pembelajaran tradisional, yang sering menghasilkan tingkat efisiensi yang rendah (Chen & Jones, 2007), berpotensi mengecilkan hati Peserta didik selama proses pembelajaran mereka (Gil & García, 2012:52). Namun, sekolah tampaknya lebih tahan terhadap penerapan metode baru dan umumnya cenderung konservatif dalam adaptasi teknologi (Garrison & Vaughan, 2008). Sehubungan dengan pengenalan metode *blended learning*, dalam kasus penelitian ini tujuannya adalah untuk memperkenalkan metode murah dan efektif untuk meningkatkan fungsi kognitif dan *self-efficacy*. Oleh karena itu judul

tesis ini adalah “Penerapan Metode *Blended Learning* untuk meningkatkan Fungsi Kognitif dan *Self-Efficacy* pada Peserta Didik SMA Negeri 2 Wonogiri”.

## **B. Diagnosis Permasalahan Kelas**

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, maka diagnosis permasalahan kelas dalam penelitian ini adalah:

1. Pendekatan pembelajaran selama covid yang berpusat pada guru.
2. Kesulitan belajar yang dialami peserta didik selama pandemi covid-19 dikarenakan pemberian media pembelajaran yang kurang tepat.
3. Menurunnya hasil belajar kognitif akibat dari perubahan proses pembelajaran pasca covid-19.
4. Menurunnya self-efficacy peserta didik akibat dari perubahan proses pembelajaran pasca covid-19.

## **C. Rencana Tindakan Kelas**

Dalam pelaksanaan rencana tindakan kelas penelitian ini terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Penelitian ini fokus pada rencana penerapan metode pembelajaran *blended learning*. Rencana Tindakan kelas pada penelitian ini dimulai dari mengumpulkan data pada pra siklus. Dilanjutkan dengan penerapan metode *blended learning* untuk mengetahui peningkatan kemampuan fungsi kognitif dan tingkat *self-efficacy* peserta didik setelah mengikuti pembelajaran PJOK pada siklus 1 yang terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi.. Jika pada siklus 1 kemampuan fungsi dan tingkat *self-efficacy* peserta didik menunjukkan hasil yang sesuai dengan kriteria keberhasilan maka penelitian tindakan kelas sudah selesai dan tidak dilanjutkan ke

siklus 2. Siklus 2 dilanjutkan apabila pada siklus 1 belum mencapai kriteria keberhasilan yang sudah ditetapkan.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan diagnosis permasalahan dan rencana tindakan kelas di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana penerapan metode *blended learning* dapat meningkatkan fungsi kognitif pada peserta didik SMA Negeri 2 Wonogiri?
2. Bagaimana penerapan metode *blended learning* dapat meningkatkan *self-efficacy* pada peserta didik SMA Negeri 2 Wonogiri?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah disampaikan, maka tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui peningkatan fungsi kognitif dalam proses pembelajaran menggunakan metode *blended learning* pada peserta didik SMA Negeri 2 Wonogiri.
2. Untuk mengetahui peningkatan *self-efficacy* dalam proses pembelajaran menggunakan metode *blended learning* pada peserta didik SMA Negeri 2 Wonogiri.

## **F. Manfaat Hasil Penelitian**

Setelah penelitian ini selesai, diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Bagi Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri 2 Wonogiri:
  - a. Memotivasi kreatifitas guru di sekolah dalam rangka menciptakan suasana pembelajaran khususnya pembelajaran pendidikan jasmani menjadi efektif dan berkualitas.
  - b. Sebagai bahan masukan guru dalam memilih alternative pembelajaran yang akan dilakukan.
  - c. Untuk meningkatkan kinerja guru penjasorkes dalam menjalankan tugasnya secara profesional.
2. Bagi Peserta Didik SMA Negeri 2 Wonogiri:
  - a. Menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan, meningkatkan efikasi diri dan meningkatkan peran aktif peserta didik dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani.
  - b. Mempermudah peserta didik dalam memahami materi yang disampaikan oleh guru atau pengajar dalam pembelajaran pendidikan jasmani.
3. Bagi SMA Negeri 2 Wonogiri:
  - a. Sebagai bahan masukan, saran dan informasi terhadap sekolah, instansi, lembaga pendidikan untuk mengembangkan strategi belajar mengajar

yang tepat dalam rangka meningkatkan kualitas proses dan kuantitas hasil belajar peserta didik.

- b. Membantu sekolah untuk lebih berkembang, karena adanya peningkatan atau kemajuan pada guru dan peserta didik yang lebih berprestasi. Peningkatan kualitas pembelajaran mencerminkan kualitas pendidikan di sekolah yang bersangkutan.



## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Fungsi Kognitif**

###### **a. Pengertian Fungsi Kognitif**

Fungsi kognitif adalah istilah luas yang mengacu pada proses mental yang terlibat dalam perolehan pengetahuan, manipulasi informasi, dan penalaran. Fungsi kognitif mencakup domain persepsi, memori, pembelajaran, perhatian, pengambilan keputusan, dan kemampuan bahasa (Kiely, 2014).

Fungsi kognitif berasal dari istilah kognisi yang mengacu pada proses mental internal yang dipelajari dalam subdisiplin psikologi yang disebut psikologi kognitif. Proses mental internal ini mendasari bagaimana orang memandang, mengingat, berbicara, berpikir, membuat keputusan, dan memecahkan masalah. Fungsi kognitif adalah istilah umum yang digunakan untuk menggambarkan berbagai fungsi seperti ingatan dan perhatian yang dianggap sebagai komponen pikiran (Benjafield et al, 2010). Kemampuan kognitif adalah prediktor penting dari kinerja pendidikan dan pekerjaan, pencapaian sosial ekonomi, kesehatan, dan umur panjang (Lövdén et al, 2020). Dari beberapa definisi di atas, penulis menyimpulkan bahwa fungsi kognitif merupakan cara berpikir yang melibatkan kemampuan ilmu

pengetahuan yang dimiliki seseorang untuk dikembangkan sesuai perkembangan zaman.

#### **b. Alat Ukur Fungsi Kognitif**

Fungsi kognitif bersifat internal dan disimpulkan dari perilaku menggunakan ukuran seperti ketepatan dalam melakukan tugas seperti mengingat daftar kata atau waktu yang dibutuhkan untuk menemukan beberapa kata pada halaman teks. Studi tentang fungsi kognitif berasal dari pendekatan pemrosesan informasi yang berpendapat bahwa fungsi-fungsi ini melibatkan operasi yang terjadi pada berbagai tahap pemrosesan. Identifikasi tahap pemrosesan ini biasanya didasarkan pada model fungsi kognitif yang diminati (Roy, 2013:448). Dengan menggunakan model ini, tugas yang dianggap mencerminkan fungsi kognitif minat dimanipulasi sedemikian rupa untuk menempatkan tuntutan pada tahap pemrosesan yang diidentifikasi. Jika kita menggunakan memori sebagai contoh, tugas mengingat daftar kata dapat dimanipulasi untuk menuntut dua tahap pemrosesan: memasukkan kata ke dalam memori atau pengambilan yang melibatkan pengambilan kata dari memori. Tahap memasukkan kata ke dalam memori ditekankan saat ada tuntutan ditempatkan pada hanya mengenali apakah kata-kata yang disajikan ada dalam pelajaran, sedangkan tahap pengambilan ditekankan ketika tuntutan ditempatkan pada mengingat kata-kata dari pelajaran yang telah ditempuh. Studi fungsi kognitif kemudian melibatkan penggunaan eksperimen melalui manipulasi tuntutan

tugas. Penggunaan metode ilmiah ini melahirkan perkembangan subdisiplin psikologi lainnya disebut ilmu kognitif.

## **2. Self-Efficacy**

### **a. Pengertian Self-Efficacy**

Bandura memperkenalkan istilah “self-efficacy” untuk menggambarkan kepercayaan individu terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk berhasil dalam situasi tertentu. Konsep *self-efficacy* didirikan pada prinsip-prinsip teori kognitif sosial, yang berfokus pada evolusi dan pelaksanaan agensi manusia, atau keyakinan bahwa orang dapat melakukan kontrol atas tindakan mereka (Byrne et al, 2014). Menurut teori kognitif sosial, efikasi diri tidak hanya memengaruhi tujuan dan perilaku individu, tetapi faktor lingkungan juga memengaruhinya (Schunk & Meece, 2006:71).

*Self-efficacy* adalah keyakinan pada kemampuan individu untuk berhasil melakukan tindakan dalam situasi tertentu (Rutkowski & Connelly, 2012) dan mencerminkan tingkat kepercayaan bahwa hasil tindakan tersebut akan menghasilkan manfaat yang diprediksi (Hofstetter, Hovell, & Sallis, 1990). Tingkat kepercayaan diri yang tinggi diyakini mampu memotivasi individu secara kognitif untuk dapat bertindak lebih terarah. Jadi, efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menentukan dan melakukan berbagai tindakan yang diperlukan untuk mencapai keberhasilan.

Dilihat dari segi situasi, efikasi diri sering dilihat sebagai bentuk kepercayaan diri (McAuley et al., 2011). Kata *efficacy* berhubungan dengan kebiasaan hidup manusia berdasarkan prinsip-prinsip karakter, seperti integritas, kerendahan hati, kesetiaan, pembatasan diri, keberanian, keadilan, kesabaran, ketekunan, kesederhanaan dan kesopanan yang harus dikembangkan dari dalam ke luar, bukan dengan pemaksaan dari luar ke dalam diri manusia (Cicognani, 2011). Seseorang dikatakan efektif jika individu tersebut dapat memecahkan masalah secara efektif, memaksimalkan peluang, dan terus belajar serta mengintegrasikan prinsip-prinsip lain dalam spiral pertumbuhan.

Dari beberapa definisi di atas, penulis menyimpulkan bahwa *self-efficacy* atau efikasi diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengatasi secara efektif berbagai situasi yang dihadapinya.

#### **b. Fungsi Self-Efficacy**

Self-efficacy mempunyai peran terhadap segala perasaan, pikiran, baik dalam tindakan individu maupun hasil yang ditampilkan oleh individu, begitu pula dalam hal berinteraksi dengan individu lain. Pada tahun 1986, Bandura menyebutkan peran tersebut yang merupakan fungsi dari self-efficacy adalah:

##### **1) Pilihan tingkah laku (*behavior choosen*)**

Self-efficacy mengacu pada sebuah keyakinan untuk mampu melakukan suatu perilaku yang diharapkan. Tanpa self-efficacy

seseorang atau individu enggan melakukan suatu perilaku tertentu. Individu cenderung menghindari tugas dan situasi yang diyakini berada diluar kemampuannya, namun individu bersedia menangani kegiatan yang dinilainya mampu untuk diatasi. Saat individu mempertimbangkan untuk mencoba melakukan hal tertentu, individu akan bertanya pada dirinya apakah mampu atau tidak untuk melakukannya dan disinilah self-efficacy berfungsi.

- 2) Usaha yang dilakukan dan penentu besarnya daya tahan dalam mengatasi hambatan.

Penilaian terhadap self-efficacy juga menentukan seberapa besar usaha yang akan dilakukan dan berapa lama individu mampu bertahan menghadapi segala hambatan dan gangguan dalam melakukan suatu tugas.

- 3) Pola berpikir dan reaksi emosional

Self-efficacy akan memengaruhi pola berpikir dan reaksi emosi individu pada saat mengatasi dan melakukan aktivitas dengan lingkungan. Individu dengan self-efficacy tinggi memusatkan perhatian pada usaha yang diperlukan sesuai dengan tuntutan situasi dan melihat kegagalan akibat kurangnya usaha. Sebaliknya, individu dengan self-efficacy yang rendah melihat kegagalan sebagai akibat dari ketidakmampuan dirinya.

- 4) Meramalkan tingkah laku selanjutnya.

Seseorang dengan self-efficacy tinggi akan mencoba lebih keras dan berkomitmen tinggi untuk mengambil segala tindakan demi mencapai tujuan. Sebaliknya individu yang memiliki self-efficacy rendah cenderung memiliki komitmen yang rendah pula sehingga mereka memutuskan untuk tidak mencoba suatu tindakan.

5) Penentu kinerja selanjutnya.

Self-efficacy akan berpengaruh terhadap performance yang ditampilkan. Jika seseorang berhasil melaksanakan tugas tertentu maka keberhasilannya akan meningkatkan keyakinan dirinya dalam melaksanakan tugas yang lain. Individu tersebut akan memiliki pengalaman yang memuaskan dan memberikan peningkatan performancenya (Noormania, 2014).

**c. Dimensi Self-Efficacy**

Pada tahun 1997, Bandura mengemukakan dimensi-dimensi self-efficacy yang digunakan sebagai dasar bagi pengukuran terhadap self-efficacy individu (Subaidi, 2016), sebagai berikut:

1) Magnitude.

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas yang diyakini oleh seseorang untuk dapat diselesaikan. Jika individu dihadapkan pada masalah atau tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitan tertentu maka Self-Efficacy nya akan jatuh pada tugas-tugas yang mudah, sedang, dan sulit sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan bagi

masing-masing tingkatnya tersebut. Dimensi kesulitan memiliki implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang dicoba atau yang akan dihindari. Individu akan mencoba tingkah laku yang dirasa mampu dilakukan dan akan menghindari tingkah laku yang dirasa berada di luar batas kemampuannya.

## 2) Strenght

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan atau kelemahan keyakinan individu tentang kemampuan yang dimilikinya. Individu dengan SelfEfficacy kuat mengenai kemampuannya cenderung pantang menyerah dan ulet dalam meningkatkan usahanya walaupun menghadapi rintangan. Sebaliknya individu dengan Self-Efficacy lemah cenderung mudah terguncang oleh hambatan kecil dalam menyelesaikan tugasnya.

## 3) Generality

Dimensi ini merupakan dimensi yang berkaitan dengan keluasan bidang tugas yang dilakukan. Dalam mengatasi atau menyelesaikan masalah/tugas-tugasnya, beberapa individu memiliki keyakinan terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu dan beberapa menyebar pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi.

### **d. Faktor yang Mempengaruhi *Self-Efficacy***

Bandura menjelaskan empat jenis pengaruh utama terhadap efikasi diri, yaitu *enactive mastery experiences (accomplishment)*: pengalaman penguasaan enaktif (achievement), *vicarious experience*: pengalaman yang

disebabkan orang lain, *verbal persuasion*: persuasi verbal, dan *physiological and emotional state*: pesan dari tubuh dan perasaan kita (Clemson & Swann, 2019:71-73).

1) *Enactive Mastery Experiences (Accomplishment)*

Menurut Bandura (dalam Feist J. Dan Gregory J. F., 2011: 214) pengalaman menguasai sesuatu atau *mastery experiences* adalah faktor yang paling mempengaruhi *self-efficacy* pada diri seseorang. Keberhasilan akan mampu meningkatkan ekspektasi tentang kemampuan, sedangkan kegagalan cenderung menurunkan hal tersebut. Pernyataan tersebut memberikan dampak:

- a) Keberhasilan akan mampu meningkatkan *self-efficacy* secara proporsional dengan kesulitan dari tugas.
- b) Tugas yang mampu diselesaikan oleh diri sendiri akan lebih efektif diselesaikan oleh diri sendiri daripada diselesaikan dengan bantuan orang lain.
- c) Kegagalan dapat menurunkan *self-efficacy* ketika seseorang merasa sudah memberikan usaha yang terbaik.
- d) Kegagalan yang terjadi ketika tekanan emosi yang tinggi tidak terlalu berpengaruh daripada kegagalan dalam kondisi maksimal.
- e) Kegagalan sebelum memperoleh pengalaman lebih berdampak pada *self-efficacy* daripada kegagalan setelah memperoleh pengalaman.



- f) Kegagalan akan berdampak sedikit pada *self-efficacy* seseorang terutama pada mereka yang memiliki ekspektasi kesuksesan yang tinggi.

## 2) *Vicarious Experience*

*Vicarious experience* merupakan pengalaman yang disebabkan oleh orang lain yang diamati oleh individu tersebut. *Self-efficacy* akan meningkat apabila individu tersebut merasa bahwa dia memiliki kemampuan yang setara atau bahkan lebih dari subjek belajarnya. Seorang subjek belajar adalah seseorang yang terlihat berada dalam keadaan yang sama, atau bahkan memiliki karakteristik pribadi yang serupa. Model peran dapat mengajarkan berbagai cara dalam melakukan sesuatu, sehingga memperkuat keyakinan pribadi. Mereka mungkin muncul dari keluarga dan rekan mereka, atau dari fasilitator kelompok dan penyaji.

## 3) *Verbal Persuasion*

*Verbal persuasion* dapat mengarahkan individu untuk berusaha lebih tekun untuk mencapai tujuannya. Persuasi verbal berfungsi untuk memperkuat keyakinan seseorang bahwa dia memiliki kemampuan untuk mencapai tujuannya. Kondisi tersebut adalah bahwa seseorang haruslah mempercayai pihak yang melakukan persuasi karena kata-kata dari pihak yang terpercaya lebih efektif daripada kata-kata dari pihak yang tidak terpercaya.

## 4) *Physical and Emotional States*

Ketika seseorang mengalami ketakutan, kecemasan yang kuat dan stres yang tinggi memungkinkan seseorang akan memilih *self-efficacy* yang rendah, sehingga emosi yang kuat cenderung mengurangi performa seseorang. *Physiological and emotional state* dapat mempengaruhi efisiensi diri seseorang. Peserta didik yang memiliki keadaan fisiologis dan mental yang bagus akan memiliki keyakinan diri yang tinggi terhadap kemampuannya. Mereka akan lebih mampu untuk menghadapi tugas dan tantangan

### **3. Blended Learning**

#### **a. Pengertian Blended Learning**

Meskipun definisi *blended learning* multifaset (Darras et al, 2021), Jost et al (2021) dan Jebraeily et al (2020) mendefinisikan *blended learning* sebagai pendekatan yang digunakan dalam pembelajaran jarak jauh dan menggabungkan mode pembelajaran online (misalnya, podcast, materi, dan aktivitas yang disampaikan secara online melalui sistem platform pembelajaran) dan mode pembelajaran offline (misalnya, sesi tatap muka pada waktu tertentu dalam lingkungan kelas fisik). Sedangkan Lin et al (2017) mendefinisikan *blended learning* sebagai metode pembelajaran yang mewakili era digital karena terintegrasi dengan internet.

Setidaknya ada tiga perbedaan yang perlu diperhatikan antara kedua definisi ini. 1) Definisi pertama lebih inklusif ketika menyatakan harus ada kombinasi/penggabungan (Jost et al, 2021), sedangkan definisi kedua mencakup dimensi kualitas, yaitu harus ada integrasi yang bijaksana (Lin et

al, 2017). 2) Definisi pertama menggunakan istilah pembelajaran online sedangkan definisi kedua menggunakan istilah pembelajaran era digital. Namun, saat ini digitalisasi pasti membutuhkan jaringan internet/online. 3) Definisi pertama menggunakan istilah pendekatan sedangkan definisi kedua menggunakan istilah metode. Pendekatan lebih menekankan pada strategi dalam perencanaan, sedangkan metode lebih menekankan pada teknik pelaksanaannya. Satu pendekatan yang direncanakan untuk satu pembelajaran mungkin dalam pelaksanaan proses tersebut digunakan beberapa metode. Dalam pembelajaran *blended learning*, biasanya menggunakan dua metode pembelajaran yaitu pembelajaran tatap muka (*face-to-face*) dan pembelajaran daring. Sebagai contoh, sebuah studi empiris tentang *blended learning* biasanya menjelaskan metode pembelajaran dan media kemudian melakukan evaluasi dari perspektif pembelajar. Untuk alasan ini, dapat diasumsikan bahwa penelitian *blended learning* merupakan pendekatan dalam pengajaran dan pembelajaran.

Definisi ketiga, sedikit kurang berpengaruh, dikemukakan oleh Allen dan Seaman (2010:5). Mereka mendefinisikan *blended learning* sebagai kursus yang memadukan penyampaian online dan tatap muka. Sebagian besar konten disampaikan secara online, biasanya menggunakan diskusi online, dan biasanya memiliki jumlah pertemuan tatap muka yang lebih sedikit. Definisi tersebut cukup mirip dengan definisi yang dikemukakan oleh Graham (2006). Namun, mereka mencatat bahwa sebagian besar harus disampaikan secara online, mereka juga menyarankan

agar proporsi konten yang disampaikan secara online harus 30% hingga 79% dalam pembelajaran campuran.

Dengan demikian, *blended learning* merupakan kombinasi dari pendidikan virtual dan pendidikan berbasis kelas tradisional. Ini melengkapi *face-to-face instruction* dengan memastikan bahwa aspek proses pembelajaran terjadi dengan bantuan alat online (Al Natour & Woo, 2021). Beragamnya metode pengajaran dan pola pembelajaran yang diberikan oleh *blended learning* membuatnya dapat diterapkan pada mata pelajaran atau bidang studi apapun (Rachmadtullah et al, 2020).

Metode *blended learning* memiliki banyak keunggulan diantaranya meningkatkan proses pengontrolan pada Peserta didik, mengurangi gangguan yang biasanya terjadi di kelas, mempermudah pengelolaan tugas serta dapat meningkatkan kinerja Peserta didik (Borba et al, 2016). *Blended learning* menghasilkan hasil akademik yang lebih baik bagi peserta didik dan meningkatkan keterlibatan (Agarwal et al, 2021; Lo et al, 2021). Pendekatan *blended learning* memfasilitasi pembelajar dengan keterampilan untuk melanjutkan pendidikan mereka, membantu mereka untuk mendiagnosa kebutuhan pendidikan mereka sendiri, dan mencari sumber pendidikan yang sesuai, sementara pada saat yang sama memberikan penyesuaian dan fleksibilitas dalam belajar (Ayob et al, 2023).

## **b. Model *Blended Learning***

Model pembelajaran dalam *blended learning* umumnya berfokus pada karakteristik fisik atau permukaan dari pada karakteristik pedagogis atau psikologis (Graham et al. 2014). Graham (2006:18-19) menggambarkan model untuk menemukan campuran yang diinginkan, sebagai lawan dari campuran yang tidak diinginkan, yang memanfaatkan kekuatan dan menghindari kelemahan pembelajaran tatap muka dan pembelajaran online. Dia mengilustrasikan model dengan menjelaskan kekuatan dan kelemahan yang berbeda dalam melakukan diskusi kelas di ruang kelas dibandingkan dengan lingkungan online. Misalnya, seorang instruktur mungkin memilih untuk memadukan dua lingkungan belajar, dimulai dengan diskusi eksplorasi singkat (tatap muka) untuk membangkitkan minat terhadap topik dan mengatur panggung untuk diskusi tindak lanjut yang lebih mendalam (di lingkungan online).

Watson (2008:6) menggambarkan *blended learning* sebagai segmen utama dari rangkaian antara pengaturan tatap muka yang sepenuhnya online dan tradisional. Model *blended learning* terdiri dari kategori-kategori berikut: (1) kurikulum sepenuhnya online dengan semua pembelajaran dilakukan secara online dan jarak jauh dan tanpa komponen tatap muka, (2) kurikulum sepenuhnya online dengan opsi untuk pengajaran tatap muka, tetapi tidak wajib, (3) sebagian besar atau sepenuhnya kurikulum online dengan hari-hari tertentu yang diwajibkan di kelas atau lab komputer, (4) sebagian besar atau sepenuhnya kurikulum online di lab komputer atau

ruang kelas tempat Peserta didik bertemu setiap hari, (5) pengajaran kelas dengan komponen online yang signifikan dan wajib yang memperluas pembelajaran di luar kelas dan di luar hari sekolah, (6) instruksi kelas mengintegrasikan sumber daya online, tetapi terbatas atau tidak ada persyaratan bagi Peserta didik untuk online, (7) pengaturan tatap muka tradisional dengan sedikit atau tanpa sumber daya atau komunikasi online.

Hrastinski (2019) menggambarkan *blended learning* sebagai rangkaian antara pengaturan online sepenuhnya dengan pengaturan tatap muka sepenuhnya dan mewakilinya sebagai campuran dari dua pendekatan di bawah lima kategori: (1) pembelajaran online sepenuhnya dengan pilihan tatap muka pengajaran, (2) sebagian besar pembelajaran online dengan hari-hari tertentu dari sesi di kelas/lab, (3) sebagian besar pembelajaran online di dalam kelas/lab di mana Peserta didik bertemu setiap hari, (4) sesi kelas dengan komponen daring yang diperlukan memperluas pembelajaran di luar kelas, dan (5) sesi kelas dengan sumber daya online, tetapi terbatas atau tidak ada persyaratan bagi Peserta didik untuk online.

Staker dan Horn (2013) mempresentasikan empat model dalam *blended learning* yang menurut mereka mengkategorikan sebagian besar program pembelajaran campuran di seluruh sektor kurikulum, yaitu: (1) Model rotasi dimana Peserta didik melakukan rotasi antar modalitas pembelajaran, salah satunya pembelajaran online. Modalitas lain termasuk instruksi kelas penuh, proyek kelompok dan les individu. (2) Model fleksibel di mana konten disampaikan terutama secara online dan Peserta

didik berpindah pada jadwal yang disesuaikan secara individual. Guru atau orang dewasa lainnya memberikan dukungan tatap muka sesuai kebutuhan melalui kegiatan seperti instruksi kelompok kecil, proyek kelompok, dan pelatihan individu. (3) Model *self-blend* dimana Peserta didik mengambil satu atau lebih kursus online untuk melengkapi kursus tradisional. (4) Model virtual yang diperkaya di mana Peserta didik membagi waktu mereka antara menghadiri sekolah dan belajar dari jarak jauh secara online.

Terakhir, meskipun tidak dikembangkan secara khusus untuk *blended learning*, salah satu model yang paling berpengaruh adalah *community of inquiry framework*. Telah diperdebatkan bahwa sifat generik dari kerangka kerja dan resonansinya baik dengan pembelajaran tatap muka dan online, membuatnya berguna untuk memahami dan merancang *blended learning* (Garrison & Vaughan, 2008:14). Sebuah komunitas penyelidikan digambarkan sebagai "ideal dan keterampilan berpikir tingkat tinggi" serta "dibentuk oleh wacana dan refleksi yang bertujuan, terbuka, dan disiplin". Hal ini didasarkan pada tiga jenis kehadiran: kehadiran kognitif, kehadiran pengajaran dan kehadiran sosial. Dari perspektif kerangka kerja ini, komunitas inkuiri dianggap sebagai pengalaman pendidikan tinggi yang ideal, tidak peduli apakah pendidikan dilakukan secara tatap muka, online atau campuran. *Blended learning* harus mengintegrasikan pengalaman belajar tatap muka di kelas dengan pengalaman belajar online untuk mengaktifkan komunitas inkuiri. Dari beberapa definisi di atas, penulis menyimpulkan bahwa *blended learning* adalah kombinasi pembelajaran

yang menerapkan mode pembelajaran online/daring dan mode pembelajaran tatap muka/luring.

### **c. Konseptualisasi *Blended Learning***

Tiga konseptualisasi pertama di bawah ini didasarkan pada tiga definisi yang dijelaskan sebelumnya (i.e., Graham 2006; Garrison dan Kanuka 2004; Allen dan Seaman 2010, secara berurutan). Konseptualisasi yang tersisa diidentifikasi dalam literatur blended learning.

#### **1) Konseptualisasi Inklusif**

Konseptualisasi inklusif menekankan bahwa *blended learning* harus dilihat secara inklusif. Berdasarkan tinjauan literatur, tiga jenis pembelajaran campuran yang paling umum adalah: menggabungkan modalitas instruksional (atau media penyampaian), menggabungkan metode pembelajaran dan menggabungkan instruksi tatap muka dan online (Graham 2006:5). Graham berpendapat bahwa, meskipun dua posisi pertama mencerminkan minat dalam pengaruh media dan metode pembelajaran, posisi ini mendefinisikan pembelajaran campuran secara luas sehingga mencakup lebih kurang semua sistem pembelajaran. Dia menyarankan bahwa posisi ketiga lebih berguna ketika mengemukakan definisi yang disebutkan di atas: "Sistem pembelajaran campuran menggabungkan instruksi tatap muka dengan instruksi yang dimediasi komputer". Namun, definisi ini juga dapat diartikan cukup luas, karena semua jenis pendidikan yang menggabungkan beberapa aspek



pembelajaran tatap muka atau komputer dapat diberi label *blended learning*.

Di satu sisi, dapat dikatakan bahwa inti dari *blended learning* adalah bahwa hal itu memiliki arti yang berbeda bagi orang yang berbeda yang “menggambarkan potensi *blended learning* yang belum dimanfaatkan” (Driscoll 2002). Di sisi lain, dapat dikatakan bermasalah bahwa ada ambiguitas tentang bagaimana mendefinisikan *blended learning* (Oliver dan Trigwell 2005). Banyak universitas atau sekolah menggunakan sistem manajemen pembelajaran. Dapat didiskusikan apakah konteks seperti itu harus diberi label pembelajaran campuran, atau apakah ini telah menjadi pendidikan konvensional di zaman kita. Misalnya, dalam satu studi 612 kursus yang disampaikan di kampus diberi label kursus pembelajaran campuran, berdasarkan bahwa ada sistem manajemen pembelajaran yang tersedia, yang digunakan secara terbatas di banyak kursus (Park et al. 2016).

## 2) Konseptualisasi Kualitas

Konseptualisasi kualitas pada *blended learning* menekankan peningkatan kualitas, atau efek positif lainnya, dengan mengintegrasikan manfaat pembelajaran tatap muka dan online secara bijaksana. Seperti disebutkan di atas, Garrison dan Kanuka (2004) mendefinisikan *blended learning* sebagai “integrasi yang bijaksana dari pengalaman belajar tatap muka di kelas dengan pengalaman belajar online”. Mereka membedakan *blended learning* dari kelas yang

ditingkatkan atau pengalaman belajar online sepenuhnya, meskipun mereka menyadari bahwa batasan antara konsep-konsep ini tidak jelas. Garrison dan Kanuka mengakui kompleksitas besar dari *blended learning* karena tidak ada dua desain *blended learning* yang identik. Mereka menyarankan agar istilah *blended learning* digunakan ketika pembelajaran tatap muka dan online terintegrasi dan dilakukan dengan cara yang bijaksana.

Banyak penelitian telah mempertahankan bahwa tujuannya adalah bahwa pengajaran dan pembelajaran tatap muka dan online harus saling melengkapi, dengan menggabungkan keunggulan yang berbeda (misalnya, Bicen et al. 2014; Cakir & Bichelmeyer 2016; Deschacht & Goeman 2015). Namun, seringkali tidak ditentukan apa sebenarnya keunggulan tersebut, meski ada pengecualian. Misalnya, Zacharis (2015) mengemukakan bahwa *blended learning* dapat mendukung pembelajaran di luar kelas. Dengan demikian, karena guru dan peserta didik memiliki waktu yang terbatas di dalam kelas, pembelajaran dapat dilanjutkan secara online dengan menggunakan papan diskusi atau media lainnya. Contoh serupa adalah mempersiapkan Peserta didik untuk kegiatan tatap muka, seperti pendekatan kelas terbalik di mana “peserta mengakses materi pembelajaran seperti video ceramah di rumah, sehingga waktu tatap muka di kelas digunakan untuk diskusi kelas tentang mata pelajaran

tersebut, dan untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran yang berpusat pada Peserta didik seperti kerja kelompok” (Tan & Hew 2016).

### 3) Konseptualisasi Kuantitas

Konsep kuantitas blended learning lebih menekankan pada kuantitas pembelajaran tatap muka dan online. Seperti disebutkan sebelumnya, Allen dan Seaman (2010) mendefinisikan kursus pembelajaran campuran sebagai berikut: “Kursus yang memadukan penyampaian online dan tatap muka. Sebagian besar konten disampaikan secara online, biasanya menggunakan diskusi online, dan biasanya memiliki jumlah pertemuan tatap muka yang lebih sedikit”. Mereka juga menyarankan agar proporsi konten yang disampaikan secara online harus 30% hingga 79% dalam pembelajaran campuran.

Ada beberapa contoh berbeda tentang bagaimana menghitung kuantitas pengajaran dan pembelajaran tatap muka dan online yang diperlukan dalam literatur. Bernard et al. (2014) menyatakan bahwa setidaknya 50% dari total waktu kursus harus tatap muka untuk dimasukkan dalam meta-analisis pembelajaran campuran dan penggunaan teknologi dalam pendidikan tinggi. Porter et al. (2014) mengulas definisi pembelajaran campuran universitas, di mana persentase instruksi online yang diperlukan biasanya sekitar 50%. Diep et al. (2017) mempelajari dua mode pembelajaran campuran yang berbeda, satu dengan 25% online dan yang lainnya dengan 50% online. Ada juga contoh yang lebih spesifik dalam literatur. Misalnya, Zacharis

(2015) mengilustrasikan transformasi dari kursus berbasis kampus menjadi kursus pembelajaran campuran dengan mengurangi waktu kelas: “Dari kursus penuh waktu berbasis kampus tradisional, ini telah berkembang menjadi kursus pembelajaran campuran di mana aktivitas online menggantikan 16 jam kelas perkuliahan dengan modul belajar mandiri online” (Zacharis 2015). Makalah lain berfokus pada kursus yang mencakup "dua jam per minggu di lab komputer, dua jam per minggu secara serempak di Internet, dan komunikasi secara tidak sinkron di Internet" (Bicen et al. 2014).

#### 4) Konseptualisasi Sinkron

Konseptualisasi sinkron pada *blended learning* menekankan pengajaran dan pembelajaran yang terjadi secara waktu nyata mencakup sekolah dan sistem online. *Blended synchronous learning* telah didefinisikan sebagai berikut: “Belajar dan mengajar di mana Peserta didik jarak jauh berpartisipasi dalam kelas tatap muka melalui teknologi sinkron multimedia seperti konferensi video, konferensi web, atau dunia virtual” (Bower et al. 2015). Ini ditandai dengan penggunaan teknologi yang berbeda untuk mendukung diskusi kelas yang sinkron, pemecahan masalah dan kolaborasi, serta interaksi Peserta didik (Bower et al. 2014). Konseptualisasi ini mencakup berbagai tingkat kerumitan teknologi, mulai dari mengundang Peserta didik online untuk berpartisipasi dalam kelas terjadwal melalui Skype di iPad dan laptop

(Cunningham 2014) hingga pembelajaran kolaboratif lintas dunia fisik dan virtual (Bower et al. 2017).

#### 5) Konseptualisasi Kelas Digital

Konseptualisasi kelas digital dari *blended learning* menekankan penggunaan teknologi online di dalam kelas. *Blended learning* umumnya digunakan untuk menggambarkan penggunaan teknologi digital di dalam kelas. Banyak penelitian semacam itu dilakukan di lingkungan sekolah dasar dan menengah (misalnya, Cakir & Bichelmeyer 2016; Hong et al. 2016; Smith & Suzuki 2015), meskipun ada juga makalah semacam itu dari lingkungan pendidikan tinggi (misalnya, Jou et al. 2016; van Niekerk & Webb 2016). Contohnya adalah studi dimana Peserta didik mengakses pelajaran multimedia dengan menggunakan komputer tablet dan earphone yang mereka terima saat memasuki kelas (Smith & Suzuki 2015). Studi lain mengevaluasi kurikulum dengan materi online dan hardcopy yang dikembangkan untuk digunakan di sekolah (Cakir & Bichelmeyer 2016).

#### 6) Konseptualisasi lainnya

Oliver dan Trigwell (2005) menyimpulkan bahwa istilah *blended learning* hanya mensyaratkan dua atau lebih hal yang berbeda yang kemudian dapat dicampur. Mereka mengidentifikasi berbagai jenis perpaduan berikut: memadukan e-learning dengan pembelajaran tradisional, memadukan pembelajaran online dengan tatap muka,

memadukan media, memadukan konteks, memadukan teori pembelajaran, memadukan tujuan pembelajaran, dan memadukan pedagogik. Oliver dan Trigwell berpendapat bahwa luasnya interpretasi berarti bahwa hampir semua hal dapat dianggap sebagai pembelajaran campuran. Lebih dari satu dekade kemudian, masih banyak perbedaan konseptualisasi pembelajaran campuran dalam literatur. Saran termasuk bahwa pembelajaran campuran harus secara serius mengintegrasikan metode pembelajaran yang berbeda (Alammery et al. 2014), menggunakan strategi pembelajaran aktif dan berbagai pendekatan pedagogis (Zacharis 2015), termasuk pembelajaran online asinkron dan sinkron (Diep et al. 2017), menyediakan akses ke materi pembelajaran dan konten kursus yang kaya, dan untuk memfasilitasi umpan balik yang cepat tentang kemajuan kursus Peserta didik melalui pertemuan di kelas dan alat online (Cakir dan Bichelmeyer 2016). Konseptualisasi ini tampaknya tidak selaras dengan definisi yang ditinjau.

#### **4. Profil SMA Negeri 2 Wonogiri**

##### **a. Dasar Hukum Organisasi**

SMA Negeri 2 Wonogiri adalah sekolah yang terletak di Jl. Nakula V, Wonokarto, Kabupaten Wonogiri, didirikan pada tahun 1974 dengan SK Pendirian Sekolah nomor 23601973. SMA Negeri 2 Wonogiri memiliki identitas sebagai berikut :

- 1) Nama sekolah : SMA Negeri 2 Wonogiri

- 2) Tanggal SK Berdiri : 18 Desember 1973
- 3) NSS : 301031212002
- 4) NPSN : 20311331
- 5) Status kepemilikan : Pemerintah Daerah
- 6) Akreditasi Sekolah : A
- 7) No/Tanggal Akreditasi : Ma. 028297 / 20 Oktober 2015
- 8) Kepala Sekolah : Sumanto, S. Pd. M. Pd.
- 9) Alamat : Jl. Nakula V, Wonokarto, Wonogiri
- 10) Kode Pos : 57612
- 11) No.telp : (0273) 321385
- 12) Email : [sman2\\_giri@yahoo.com](mailto:sman2_giri@yahoo.com)

b. Tugas dan Fungsi Organisasi

Berdasarkan Permendikbud Nomor 6 Tahun 2019 tentang Pedoman Organisasi dan Tata Kerja Satuan Pendidikan dasar dan Menengah, maka dapat didefinisikan bahwa Sekolah Menengah Atas yang selanjutnya disingkat SMA, adalah salah satu bentuk Satuan Pendidikan formal yang menyelenggarakan pendidikan umum pada jenjang pendidikan menengah sebagai lanjutan dari SMP, MTs, atau bentuk lain yang sederajat atau lanjutan dari hasil belajar yang diakui sama atau setara SMP atau MTs. Diatur dalam Pasal 7 bahwa SMA mempunyai tugas mengelola pendidikan umum melalui 3 (tiga) tingkatan kelas yang terdiri atas:

- 1) kelas 10 (sepuluh);

- 2) kelas 11 (sebelas); dan
- 3) kelas 12 (dua belas).

Dalam melaksanakan tugas sebagaimana dimaksud pada ayat (1), SMA menyelenggarakan fungsi:

- 1) Pelaksanaan Pendidikan;
- 2) Pelaksanaan hubungan kerja sama dengan orang tua peserta didik, Komite Sekolah, dan/atau masyarakat; dan
- 3) Pelaksanaan Administrasi.

c. Job Deskripsi

Sesuai dengan Permendikbud No 6 Tahun 2019 dijelaskan bahwa:

- 1) Kepala adalah pemimpin Satuan Pendidikan yang mempunyai tugas melaksanakan tugas manajerial, pengembangan kewirausahaan, dan supervisi kepada guru dan tenaga kependidikan.
- 2) Wakil Kepala sebagaimana dimaksud pada melaksanakan tugas yang membidangi akademik, kesiswaan, hubungan dunia usaha dan dunia industri, sarana dan prasarana, dan administrasi Satuan Pendidikan.
- 3) Subbagian Tata Usaha adalah Pelaksanaan Administrasi pada Satuan Pendidikan dipimpin oleh kepala yang membawah Kelompok Jabatan Pelaksana.
- 4) Kelompok Jabatan Fungsional adalah sekelompok Jabatan yang berisi fungsi dan tugas berkaitan dengan pelayanan fungsional yang



berdasarkan pada keahlian dan keterampilan tertentu, terdiri atas guru dan pustakawan.

- 5) Komite Sekolah adalah lembaga mandiri yang beranggotakan orang tua/wali peserta didik, komunitas sekolah, serta tokoh masyarakat yang peduli pendidikan.

d. Visi, Misi, Tujuan, dan nilai-nilai Organisasi

1) Visi SMA Negeri 2 Wonogiri

Mewujudkan insan yang beriman dan bertaqwa berkepribadian nasional cerdas intelektual dan emosional serta mampu berkompetisi pada tingkat nasional maupun internasional

2) Misi SMA Negeri 2 Wonogiri

- a) Membina iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa menanamkan nilai-nilai luhur budaya bangsa dalam kesatuan Bhineka Tunggal Ika
- b) Mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi serta komunikasi yang berwawasan internasional
- c) Mengembangkan bakat dan minat siswa sebagai unggulan sekolah pada tingkat nasional maupun internasional.
- d) Mengembangkan kultur sekolah berorientasi pada standar internasional.

### 3) Tujuan SMA Negeri 2 Wonogiri

- a) Terciptanya pelayanan yang akuntabel dan responsibel guna mewujudkan penjaminan mutu pendidikan standar ISO 9001:2008
- b) Terwujudnya kualitas pembelajaran yang efektif dan efisien dalam konteks penguatan iman dan taqwa budi pekerti luhur penguasaan sains teknologi dan komunikasi
- c) Terlaksananya pengembangan diri dan kepribadian untuk mengoptimalkan bakat dan kreativitas siswa
- d) Terwujudnya peningkatan kuantitas dan kualitas sarana prasarana serta *human resources* untuk mendukung efektivitas dan efisiensi pembelajaran serta mutu pelayanan
- e) Terbangun kultur sekolah kondusif dan dinamis serta pengembangan jejaring kerjasama/kemitraan internal dan eksternal dalam rangka kemandirian lembaga.

### 4) Nilai-nilai organisasi SMA Negeri 2 Wonogiri

- a) Disiplin
- b) Integritas
- c) Gotong royong
- d) Profesional
- e) Inovatif

## B. Kajian Penelitian Yang Relevan

Penelitian ini mengacu pada berbagai literatur yang mendukung sebagai acuan untuk menegaskan dan menguatkan teori yang dipakai dalam penelitian ini, dan peneliti juga merujuk dari penelitian terdahulu:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Dhidi Erwanto (2015) dalam judul “Keefektifan Blended learning : Strategi Pembelajaran Inkuiri Terbimbing Dipadu Dengan Facebook Terhadap Pemahaman Konseptual, Algoritmik, Dan Efikasi Diri Siswa Pada Materi Laju Reaksi”, menunjukkan hasil bahwa pemahaman konseptual dan algoritmik siswa pada kelas eksperimen lebih tinggi dari siswa pada kelas kontrol, efikasi diri siswa pada kelas eksperimen lebih tinggi dari siswa pada kelas kontrol meskipun kedua kelas memiliki rata-rata skor efikasi diri dengan kategori sedang. Berdasarkan hasil tersebut disimpulkan bahwa blended learning melalui penerapan strategi pembelajaran inkuiri terbimbing dipadu dengan facebook lebih efektif dari siswa yang hanya di belajarkan menggunakan inkuiri terbimbing materi laju reaksi.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Nur Fitriyana (2020) dalam judul “*Android-Based-Game and Blended learning In Chemistry: Effect On Students’ Self-Efficacy And Achievement*”, menunjukkan hasil bahwa adanya pengaruh media berbasis teknologi terhadap efikasi diri dan prestasi belajar siswa. Penggunaan ABG-BL lebih baik dalam meningkatkan efikasi diri siswa, adapun BL lebih baik dalam meningkatkan prestasi belajar siswa. Oleh karena itu, kedua media tersebut harus ditekankan sebagai alternatif media

dalam pembelajaran kimia untuk meningkatkan efikasi diri dan prestasi belajar siswa.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Tri Suryani (2020) dalam judul “Penerapan Aplikasi *Google Classroom* Dalam Pembelajaran Daring (*Online*) Di Masa Covid-19 Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Materi Jaringan Tumbuhan”. Dari hasil pretest, posttest, uji t dan N-Gain didukung juga oleh hasil analisis lembar observasi yang menunjukkan bahwa keterlaksanaan pembelajaran daring menggunakan aplikasi *Google Classroom* sangat efektif, terbukti dengan rata-rata seluruh kegiatan pembelajaran yang dilakukan siswa sebesar 84,44%. Hasil dari angket yang menunjukkan hampir seluruh siswa memperlihatkan respon positif terhadap pembelajaran yang dilakukan. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar siswa pada materi jaringan tumbuhan setelah diterapkan pembelajaran menggunakan aplikasi *Google Classroom* dalam pembelajaran daring (*online*) di masa covid-19.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Nur Lailatul Mufidah (2021) dalam judul “Efektivitas Model Pembelajaran *Blended Learning* dalam Meningkatkan Kemandirian dan Hasil Belajar Peserta Didik pada Masa Pandemi Covid-19”  
  
Menunjukkan bahwa pembelajaran blended learning dapat terlaksana dengan persentase sebesar 95,83%. Efektivitas model Blended learning menunjukkan persentase sebesar 73,84%. Implementasi model Blended Learning juga efektif meningkatkan kemandirian belajar yang ditunjukkan

pada nilai Sign (2-tailed) adalah  $0,021 < 0,05$ , dan juga dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik yang ditunjukkan pada nilai Sign (2-tailed) adalah  $0,032 < 0,05$ .

5. Penelitian yang dilakukan oleh Arinta Mega Fap (2021) dalam judul “*Blended Learning* untuk Meningkatkan Hasil Belajar dan Motivasi Belajar di Masa Pandemi Covid-19”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *blended learning* pada prasiklus sampai siklus kedua mengalami peningkatan. Nilai rata – rata hasil belajar siswa yang diajar menggunakan *blended learning* secara statistik signifikan karena t-hitung melebihi t-tabel ( $5,41 > 1,82$ ). Poporsi ketuntasan siswa yang diajar menggunakan *blended learning* melebihi 75% dengan Z tabel ( $1,64 < Z$  hitung (182)). Terdapat peningkatan hasil belajar siswa setelah diuji menggunakan n-gain berada pada kategori tinggi. Pada hasil wawancara motivasi belajar, siswa lebih menyukai pembelajaran *blended learning* sehingga motivasi belajar siswa menjadi lebih tinggi dari pada sebelumnya karena kesesuaian media yang diberikan.

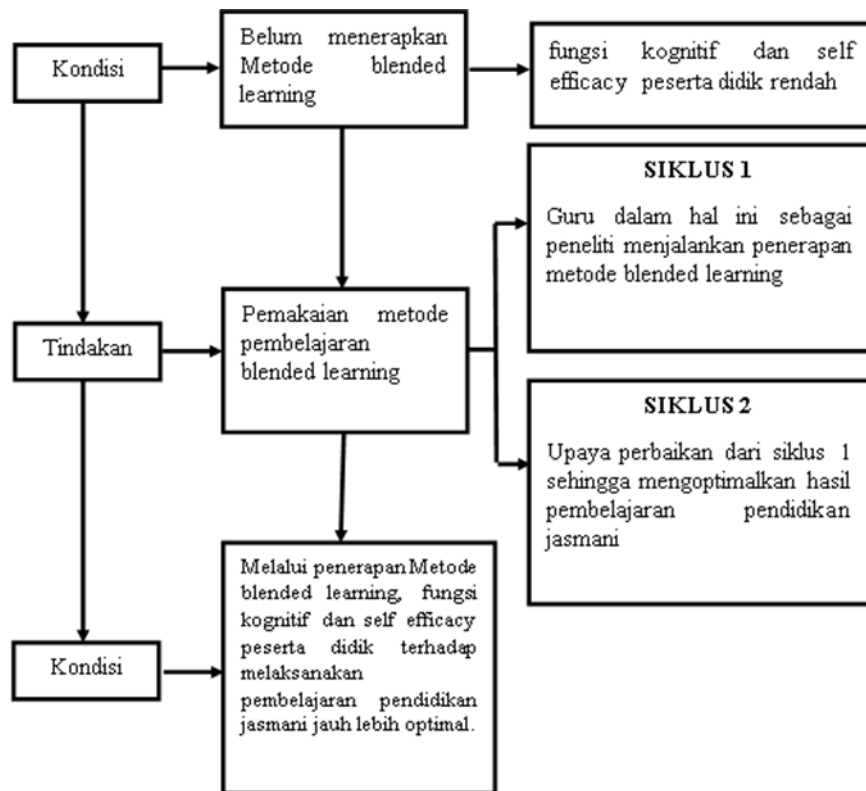
### C. Kerangka Pikir

Proses pembelajaran pendidikan jasmani memiliki karakteristik tertentu, dengan materi yang khas dan unik. Oleh karena itu perlu adanya proses pembelajaran yang dapat meningkatkan *self-efficacy* dan fungsi kognitif melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani. Salah satu upaya untuk memecahkan permasalahan tersebut adalah dengan mengembangkan metode pembelajaran yang dipandang mampu meningkatkan *self-efficacy* dan fungsi

kognitif peserta didik terhadap melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani adalah metode *blended learning*.

Metode *blended learning* merupakan pembelajaran yang melibatkan banyak peserta didik sehingga memungkinkan bagi peserta didik yang kesulitan dalam pembelajaran akan tertolong dan materi yang sulit akan lebih mudah untuk dipahami. Selain itu dengan pembelajaran ini akan lebih menarik perhatian peserta didik dikarenakan pembelajaran semacam ini jarang digunakan dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, sehingga diharapkan dapat meningkatkan fungsi kognitif dan *self-efficacy* serta meminimalisasi tingkat kesulitan belajar dalam pembelajaran ini.

Setelah dilakukannya penerapan metode pembelajaran *blended learning* dalam pembelajaran pendidikan jasmani, maka dilakukan tes akhir untuk mengetahui berhasil atau tidaknya proses penelitian tersebut. Jika penelitian tidak berhasil maka akan dilanjutkan pada siklus berikutnya dengan penerapan metode *blended learning* pembelajaran yang sama. Alur dari kegiatan penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



**Gambar 1.** Alur Kegiatan Penelitian

#### D. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka berfikir yang telah dikemukakan di atas dan dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis adalah dugaan sementara yang perlu diuji kebenarannya. Adapun hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Penerapan metode blended learning dapat meningkatkan fungsi kognitif pendidikan jasmani pada peserta didik SMA Negeri 2 Wonogiri.
2. Penerapan metode blended learning dapat meningkatkan *self-efficacy* pendidikan jasmani pada peserta didik SMA Negeri 2 Wonogiri.

### **BAB III**

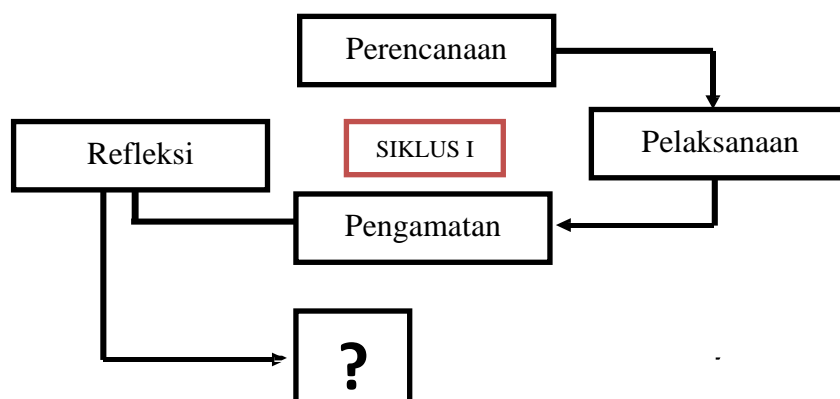
#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Desain Penelitian Tindakan**

Pada kesempatan ini, penelitian yang dilakukan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Secara etimologis menurut Suharsimi Arikunto, ada tiga istilah yang berkaitan dengan penelitian tindakan kelas, yaitu penelitian, tindakan, dan kelas (Parnawi, 2020:3). Penelitian adalah kegiatan meneliti suatu objek dengan menggunakan prinsip-prinsip metodologi untuk memperoleh data atau informasi yang bermanfaat dalam meningkatkan kualitas sesuatu yang menarik dan penting bagi peneliti. Tindakan adalah perlakuan yang dilakukan oleh peneliti dengan tujuan tertentu dalam penelitian berupa rangkaian siklus tertentu. Sedangkan kelas adalah sekelompok Peserta didik yang sama dan menerima pelajaran yang sama dari seorang pendidik.

Menurut Arikunto et al. (2015:41) model penelitian tindakan kelas (PTK) dapat dikatakan sebagai penelitian eksperimen berulang atau eksperimentasi terus menerus, meskipun tidak selalu demikian. Jika guru tidak puas dengan hasil belajarnya, dan ingin mengubah pembelajaran dengan model yang baru, maka cobalah. Dicoba tidak hanya sekali tetapi berulang-ulang sehingga penelitian ini disebut *action research*. Adapun desain siklus dalam penelitian tindakan kelas ini menggunakan model Kemmis yang terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi.





**Gambar 2.** Model Penelitian Tindakan Kelas  
(Sumber: Suharsimi, 2015: 42)

## B. Waktu Penelitian

Penelitian prasiklus mulai dilaksanakan pada bulan Mei 2021. Adapun proses melakukan tindakan dilaksanakan pada bulan Juli sampai dengan November 2021. Tindakan satu siklus dilaksanakan dalam delapan pertemuan yang disesuaikan dengan jadwal pelajaran pendidikan jasmani yang berlaku.

## C. Deskripsi Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMA Negeri 2 Wonogiri yang beralamat di Jl. Nakula V Wonokarto Wonogiri Kodepos. 57612 Telepon. 0273 321385 Faksimile. 0273 5328886 Surat Elektronik: Sman2\_Giri@yahoo.com. Visi SMA Negeri 2 wonogiri adalah “mewujudkan insan yang beriman dan bertaqwa berkepribadian nasional cerdas intelektual dan emosional serta mampu berkompetisi pada tingkat nasional maupun internasional”. Sedangkan misi SMA Negeri 2 Wonogiri sebagai berikut:

- a. Membina iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa menanamkan nilai-nilai luhur budaya bangsa dalam kesatuan Bhineka Tunggal Ika

- b. Mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi serta komunikasi yang berwawasan internasional
- c. Mengembangkan bakat dan minat Peserta didik sebagai unggulan sekolah pada tingkat nasional maupun internasional.
- d. Mengembangkan kultur sekolah berorientasi pada standar internasional

#### **D. Subjek dan Karakteristiknya**

Subjek dari Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini adalah peserta didik kelas X MIPA 5 yang berjumlah 36 peserta didik, terdiri dari laki-laki sejumlah 12 peserta didik dan perempuan sejumlah 24 peserta didik. Subjek penelitian menggunakan kelas X MIPA 5 dikarenakan terdapat banyak kekurangan selama mengikuti pembelajaran PJOK terbukti dengan sedikitnya peserta didik yang mencapai nilai KKM akibat kurangnya rasa percaya diri dalam pembelajaran selama pandemic covid-19. Adapun secara umum karakteristik peserta didik dapat digambarkan sebagai peserta didik yang orientasi geraknya cukup besar, akan tetapi lebih spesifik keterampilan gerak dalam olahraga berkurang dikarenakan pandemic covid-19 yang mengharuskan pelaksanaan pembelajaran dilakukan via online selama kurang lebih satu tahun berjalan.

#### **E. Skenario Tindakan**

Penelitian tindakan kelas ini dilakukan untuk mengetahui penerapan metode *blended learning* atau metode pembelajaran campuran luring-daring dalam pembelajaran khusus pandemi covid-19 untuk mengetahui peningkatan *self-efficacy* dan kemampuan kognitif dengan waktu 8 kali pertemuan (1 siklus).

Penelitian tindakan kelas ini dilakukan oleh peneliti sebagai guru PJOK dan ditemani oleh senior guru PJOK lain sebagai kolaborator. Guru sebagai peneliti karena terbatasnya jumlah guru dan jadwal mengajar yang diterapkannya sistem *work from home* (WFH). Kolaborator bertugas untuk mengobservasi proses pelaksanaan tindakan sebagai bahan evaluasi dan refleksi. Hasil refleksi itulah yang akan digunakan peneliti sebagai dasar pelaksanaan tindakan selanjutnya.

Pelaksanaan tindakan siklus 1 pertemuan pertama diawali dengan materi permainan bola besar (sepak bola) dengan moda daring, pertemuan kedua menggunakan moda luring dengan materi permainan bola besar (bola voli), dan seterusnya bergantian metode luring-daring hingga 8 pertemuan dengan 8 materi yang berbeda.

Setelah melakukan tindakan pada siklus pertama, hasil data akan dianalisis untuk kemudian diinterpretasikan apakah sudah memenuhi kriteria keberhasilan atau belum. Jika hasil belum memenuhi kriteria keberhasilan, maka penelitian dilanjutkan pada siklus kedua, begitu seterusnya hingga penelitian dapat dihentikan setelah kriteria keberhasilan terpenuhi.

## **F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data adalah menggunakan kuisioner dan angket, sedangkan kuisioner yang digunakan menggunakan instrumen kognitif dan angket digunakan untuk instrumen pengumpulan data *self-efficacy*.

### **1. Instrumen Kognitif**

Menurut Anderson & Kratwohl (2015:103) menyatakan bahwa kategori-kategori dalam dimensi proses kognitif disajikan dalam beberapa tingkatan dimensi yaitu, mengingat, memahami, mengaplikasikan, menganalisis, mengevaluasi (evaluation), mencipta. Dimensi proses kognitif disajikan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 1.** Kategori-Kategori dalam Dimensi Proses Kognitif

Domain	Tingkatan	Keterangan	Contoh Kata Operasional
Kognitif	Mengingat	Mengambil pengetahuan dari memori jangka panjang	Mengidentifikasi, Mengambil
	Memahami	Mengkontruksi makna dari materi pembelajaran, termasuk apa yang diucapkan, ditulis, dan digambar oleh guru	Mengklarifikasi, Memparafrasakan, Memrepresentasikan, Menerjemahkan, Mengilustrasikan, Memberi contoh, Mengategorikan, Mengelompokkan, Mengabstraksi, Menggeneralisasi, Menyarikan, Mengekstrapolasi, Menginterpolasi, Memprediksi, Mengkontraskan, Memetakan, Mencocokkan, Membuat model
	Mengaplikasikan	Menerapkan atau menggunakan suatu prosedur dalam keadaan tertentu	Melaksanakan
			Menggunakan
	Menganalisis	Memecah-mecah materi menjadi bagian-bagian penyusunan dan menentukan hubungan-hubungan antar bagian itu dan hubungan antar bagian-bagian tersebut dan keseluruhan struktur atau tujuan	Menyendirikan, Memilah, Memfokuskan, Memilih, Menemukan koherensi, Memadukan, Membuat garis besar, Mendeskripsikan peran, Menstrukturkan, Mendekonstruksi
	Mengevaluasi	Mengordinasi, Mendeteksi	Menjelaskan cara kerja suatu pola

	(evaluation)		Memberikan alternatif solusi
			Merumuskan kesimpulan
	Mencipta	Memonitor, Menguji, Menilai	Membuat hipotesis
			Mendesain
			mengkontruksi

Data penilaian kemampuan fungsi kognitif diperoleh menggunakan instrumen soal berjumlah 20 butir soal. Dari 20 butir soal tersebut akan dilakukan uji validitas dan reliabilitas, analisis tingkat kesukaran, daya pembeda, dan distractor atau pengecoh.

a) Uji validitas

Teknik analisis yang digunakan untuk mengetahui Validitas butir soal adalah teknik korelasi point biserial dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{pbi} = \frac{M_p - M_t}{SD_t} \sqrt{\frac{p}{q}}$$

Keterangan:

$r_{pbi}$  = Koefisien korelasi point biserial

$M_p$  = Skor rata-rata hitung yang dimiliki oleh testee, yang untuk butir item yang bersangkutan telah dijawab dengan benar

$M_t$  = Skor rata-rata dari skor total

$SD_t$  = Deviasi standar dari skor total

$p$  = Proporsi testee yang menjawab benar

$q$  = Proporsi testee yang menjawab salah

(Anas Sudijono, 2015: 185)

Indeks korelasi point biserial (rpbi) yang diperoleh dari hasil perhitungan kemudian dikonsultasikan dengan rtabel pada taraf signifikansi 5% sesuai dengan jumlah subjek yang diteliti. Soal dikatakan valid apabila rpbi lebih besar dari rtabel. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 36 peserta didik didapatkan hasil rtabel sebesar 0,3202. Berdasarkan hasil analisis butir soal fungsi kognitif mata pelajaran PJOK di SMA Negeri 2 Wonogiri diketahui terdapat 16 butir soal valid atau 80% dan 4 butir soal tidak valid atau 20%.

b) Reliabilitas

Rumus yang digunakan untuk menghitung Reliabilitas tes hasil belajar bentuk objektif yaitu dengan menggunakan rumus K-R. 20 sebagai berikut:

$$r_{11} = \left( \frac{n}{n-1} \right) \left( \frac{S^2 - \sum pq}{S^2} \right)$$

Keterangan:

$r_{11}$  = Reliabilitas tes secara keseluruhan

p = Proporsi subjek yang menjawab item dengan benar

q = Proporsi subjek yang menjawab item dengan salah ( $q = 1 - p$ )

$\sum pq$  = Jumlah hasil perkalian antara p dan q

n = Banyaknya item

S = Standar deviasi dari tes

(Suharsimi Arikunto, 2012: 115)

Pemberian interpretasi terhadap koefisien reliabilitas tes ( $r_{11}$ ) pada umumnya digunakan patokan sebagai berikut:

- 1) Apabila  $r_{11}$  sama dengan atau lebih besar daripada 0,70 berarti tes hasil belajar yang sedang diuji reliabilitasnya dinyatakan telah memiliki reliabilitas yang tinggi (reliable).
- 2) Apabila  $r_{11}$  lebih kecil daripada 0,70 berarti bahwa tes hasil belajar yang sedang diuji reliabilitasnya dinyatakan belum memiliki reliabilitas yang tinggi (un-reliable). (Anas Sudijono, 2012: 209)

Berdasarkan perhitungan menggunakan excel diperoleh hasil  $r_{11} = 0,80$ . Sehingga butir soal instrument fungsi kognitif mata pelajaran PJOK memiliki reliabilitas tinggi (reliable).

c) Analisis tingkat kesukaran

Menurut Arikunto (Suharsimi, 2013) angka indeks kesukaran butir soal dapat diperoleh dengan menggunakan rumus sebagai berikut: Angka indeks kesukaran item dapat diperoleh dengan rumus yang dikemukakan oleh Du Bois, yaitu:

$$P = \frac{B}{JS}$$

P : Proporsi atau proporsia atau angka indeks kesukaram item

Np : Banyaknya testee yang dapat menjawab dengan betul terhadap butir item

N : Jumlah testee yang mengikuti tes hasil belajar.

Kriteria Indeks kesukaran sebagai berikut:

**Tabel 2.** Kriteria Indeks Kesukaran

Besarnya P	Interpretasi
Kurang dari 0,30	Terlalu Sukar
0,30 - 0,70	Cukup (Sedang)
Lebih dari 0,70	Terlalu Mudah

Dari hasil analisis tingkat kesukaran diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 3.** Analisis Tingkat Kesukaran

Butir soal	Indeks Kesukaran	Kriteria Indeks kesulitan soal
1	0,5	Sedang
2	0,7	Sedang
3	0,7	Sedang
4	0,4	Sedang
5	0,2	Sukar
6	0,7	Sedang
7	0,7	Sedang
8	0,4	Sedang
9	0,7	Sedang
10	0,7	Sedang
11	0,6	Sedang
12	0,7	Sedang
13	0,6	Sedang
14	0,6	Sedang
15	0,6	Sedang
16	0,6	Sedang
17	0,4	Sedang
18	0,7	Sedang
19	0,6	Sedang
20	0,6	Sedang

d) Analisis daya pembeda

Rumus menentukan indeks diskriminasi (Daya Pembeda) adalah sebagai berikut:

$$D = \frac{BA}{JA} - \frac{BB}{JB} = PA - PB$$

(Suharsimi, 2013)

JA = banyaknya peserta kelompok atas,

JB = banyaknya peserta kelompok bawah,

BA= banyaknya peserta kelompok atas yang menjawab benar,

BB = banyaknya peserta kelompok bawah yang menjawab benar,



PA = proporsi peserta kelompok atas yang menjawab benar,

PB = proporsi peserta kelompok bawah yang menjawab benar.

Interpretasi Daya Pembeda dapat diklasifikasikan sebagaimana dalam Tabel 4 berikut.

**Tabel 4.** Klasifikasi Daya Pembeda

<b>Interval</b>	<b>Klasifikasi</b>
0,00-0,19	Jelek (Poor)
0,20 - 0,40	Cukup (Satisfactory)
0,40 - 0,70	Baik (Good)
0,70 - 1,00	Baik Sekali (Excellent)

Dari hasil analisis daya pembeda diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 5.** Hasil Analisis Daya Pembeda

<b>Nomor Butir Item</b>	<b>Besarnya D</b>	<b>Klasifikasi</b>
1	<b>0,44</b>	Good
2	<b>0,31</b>	Satisfactory
3	<b>0,31</b>	Satisfactory
4	<b>0,38</b>	Satisfactory
5	<b>0,25</b>	Satisfactory
6	<b>0,44</b>	Good
7	<b>0,31</b>	Satisfactory
8	<b>0,50</b>	Good
9	<b>0,25</b>	Satisfactory
10	<b>0,44</b>	Good
11	<b>0,44</b>	Good
12	<b>0,25</b>	Satisfactory
13	<b>0,50</b>	Good
14	<b>0,50</b>	Good
15	<b>0,56</b>	Good
16	<b>0,31</b>	Satisfactory
17	<b>0,50</b>	Good
18	<b>0,25</b>	Satisfactory
19	<b>0,38</b>	Satisfactory
20	<b>0,25</b>	Satisfactory

e) Analisis distractor atau pengecoh

Efektivitas Pengecoh diperoleh dengan menghitung banyaknya jawaban testee (peserta tes) yang memilih jawaban a, b, c, d, dan e, atau tidak memilih sama sekali. Kualitas penggunaan pengecoh (distractor) baik atau tidak yang dapat diidentifikasi dengan rumus berikut:

$$D = \frac{A}{n} \times 100\%$$

D = Tingkat distractor (pengecoh),

A = Jumlah peserta yang memilih opsi tersebut,

n = jumlah peserta yang ikut tes.

Pengecoh dapat berfungsi dengan baik apabila sekurangnya dipilih oleh 5% dari seluruh peserta tes (Anas, 2019). Dari hasil analisis diperoleh hasil 20 butir soal berfungsi dengan baik, karena sekurangnya dipilih 5% dari seluruh peserta didik.

2. Instrumen *Self-Efficacy*

Sebelum membuat angket, peneliti terlebih dahulu menyusun kisi-kisi berkenaan dengan angket skala *self-efficacy*. Adapun kisi-kisi tersebut dikembangkan dari 3 aspek untuk mengukur *self-efficacy* yang disampaikan oleh Bandura (1999: 203), yaitu *magnitude*, *strength*, dan *generality*.

**Tabel 6.** Kisi-Kisi Instrumen Penilaian *Self-Efficacy*

Variabel	Indikator	Nomor Butir
<i>Self-Efficacy</i>	1. <i>Magnitude</i> (Tingkat Kesulitan Tugas)	1, 2, 3*
	a. Pengharapan efikasi pada tingkat kesulitan tugas	4, 5, 6*, 7
	b. Analisis pilihan perilaku yang akan dicoba (kesanggupan melakukan)	8, 9, 10*, 11

	c. Menghindari situasi dan perilaku diluar batas kemampuan	
	2. <i>Strength</i> (Derajat kemantapan, keyakinan atau pengharapan) a. Pengharapan yang lemah, pengalaman yang tidak menguntungkan b. Pengharapan yang mantap bertahan dalam mencapai usahanya.	12*, 13, 14, 15 16*, 17, 18, 19
	3. <i>Generality</i> (Luas bidang perilaku) a. Pengharapan hanya pada bidang tingkah laku yang khusus b. Pengharapan yang menyebar pada berbagai bidang perilaku	20, 21, 22* 23, 24, 25

Dari kisi-kisi tersebut, selanjutnya disusun instrument berupa angket dengan empat pilihan jawaban yang kemudian dilakukan validasi konstruk dengan cara meminta pendapat pada *expert judgement*. Dalam hal ini setelah instrumen dikonsultasikan tentang aspek-aspek yang akan diukur dengan berlandaskan teori tertentu, maka selanjutnya dikonsultasikan dengan ahli dalam bidang Pendidikan, Setelah dikonsultasi kepada dosen ahli dilakukan pengujian validitas empiris dengan program SPSS dan teknik pengukuran dengan rumus product moment dari person. Hasilnya di dikonsultasikan dengan rtabel product moment dengan taraf signifikan 5%. Setelah pengujian konstruk dari ahli, dilanjutkan dengan uji coba instrument (Sugiyono, 2014: 352). Hasil uji coba instrument penilaian *self-efficacy* pada penelitian ini menggunakan metode *Alpha-Cronbach*.

Uji reliabilitas digunakan agar suatu instrumen dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data. Sebagai tolak ukur tinggi rendahnya koefisien reliabilitas digunakan interpretasi pada Tabel 3.

**Tabel 7.** Reliability Statistic Instrumen Self-Efficacy

Koefisien korelasi	Tingkat keterandalan
0,800 – 1,000	Sangat tinggi
0,600 – 0,799	Tinggi
0,400 – 0,599	Cukup
0,200 – 0,399	Rendah
Kurang dari 0,200	Sangat rendah

Berdasarkan hasil analisis menggunakan bantuan program SPSS dari angket self-efficacy. Rangkuman hasil uji coba reliabilitas dapat dilihat pada Tabel 3. Berdasarkan Tabel 3 terlihat besarnya reliabilitas variabel self-efficacy sebesar  $0.736 > 0.700$  sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen self-efficacy tersebut reliabel.

#### **G. Kriteria Keberhasilan Tindakan**

Sebagai tujuan penelitian ini yang diselenggarakan untuk mengetahui peningkatan *self-efficacy* dan kemampuan fungsi kognitif melalui penerapan metode *blended learning*, maka kriteria keberhasilan tindakan dalam penelitian ini adalah melalui metode *blended learning* peserta didik dapat meningkatkan *self-efficacy* dan kemampuan fungsi kognitif pada pembelajaran PJOK di masa pembelajaran khusus masa pandemi covid-19. Selain peningkatan, kriteria keberhasilan tindakan juga didasari oleh KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Adapun untuk kemampuan fungsi kognitif, sehubungan dengan penilaian kognisi, maka KKM adalah 70. Sedangkan kaitanya dengan jumlah peserta didik dikelas, maka tindakan dikatakan berhasil jika 80% peserta didik dari jumlah total satu kelas bisa memperoleh nilai minimal 70.

**Tabel 8.** Kriteria Keberhasilan

Aspek Yang Diukur	Persentase kriteria keberhasilan	Cara mengukur
Fungsi kognitif	80%	Instrumen Fungsi Kognitif
<i>Self efficacy</i>		Instrumen <i>Self Efficacy</i>

#### H. Teknik Analisis Data

Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Teknik analisis data secara kualitatif dilakukan oleh guru bersama *observer* dengan cara merefleksi hasil observasi terhadap proses pembelajaran yang dilaksanakan guru dan peserta didik dilapangan.

Sedangkan analisis data secara kuantitatif dilakukan pada data *self-efficacy* dan kemampuan fungsi kognitif. Data penilaian kemampuan fungsi kognitif diperoleh menggunakan instrumen soal berjumlah 20 butir soal, sedangkan penilaian *self-efficacy* diperoleh menggunakan angket yang berisi 25 butir pernyataan. Setiap pernyataan memiliki score 1-4, dengan demikian skor maksimal yang dapat diperoleh adalah 100. Selanjutnya skor tersebut akan dikategorikan menjadi 3 yaitu kategori tinggi, sedang, dan rendah sebagai berikut:

**Tabel 9.** Kecenderungan kategori Data *Self-Efficacy*

Kategori	Interval	
Tinggi	$X \geq M + 1SD$	$X \geq 83$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$61 \leq X < 83$
Rendah	$X < M - 1SD$	$X < 61$

Selanjutnya, penentuan konversi pada penilaian fungsi kognitif diperoleh berdasarkan perhitungan:

$$skor = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{20} \times 100$$

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Sebagaimana telah disampaikan pada bagian sebelumnya bahwa penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (*classroom action research*) yang bertujuan untuk meningkatkan fungsi kognitif dan *self-efficacy* di dalam pembelajaran penjasorkes peserta didik kelas X MIPA 5 SMA Negeri 2 Wonogiri. Berikut ini merupakan penyajian data dari hasil penelitian yang telah dilakukan.

##### **1. Kondisi Awal**

Kesenjangan yang menjadi gagasan dalam penelitian ini adalah rendahnya *self-efficacy* pada peserta didik pada proses pembelajaran khusus pandemi covid-19 yang turut mempengaruhi lambatnya peningkatan fungsi kognitif peserta didik kelas X MIPA 5 SMA Negeri 2 Wonogiri. Peneliti sebagai Guru PJOK merasa prihatin atas kesenjangan yang ada sehingga muncul keinginan untuk mengatasi kesenjangan tersebut. Peneliti mengumpulkan data untuk mengetahui latar belakang terjadinya kesenjangan, kemudian merumuskan masalah. Rumusan masalah yang ada akan digunakan sebagai dasar berpikir dalam menentukan tindakan yang tepat untuk mengatasi kesenjangan tersebut.

Berbagai informasi dikumpulkan oleh peneliti untuk menemukan penyebab terjadinya kesenjangan dengan menggali informasi melalui wawancara dengan rekan guru lain yang mengajar kelas X MIPA 5 SMA Negeri

2 Wonogiri. Selain itu peneliti juga menggali informasi melalui wawancara terhadap beberapa peserta didik untuk mengumpulkan data lebih banyak.

Dari hasil informasi yang didapat, diperoleh bahwa metode pembelajaran yang diterapkan guru saat melaksanakan pembelajaran kondisi khusus pandemi covid-19 sebagai salah satu penyebab peserta didik memiliki *self-efficacy* yang rendah dalam proses pembelajaran. *Self-efficacy* yang rendah juga mempengaruhi lambatnya peningkatan fungsi kognitif pada proses pembelajaran. Disamping itu, selama proses pembelajaran kondisi khusus pandemi covid-19 hampir seluruh peserta didik memerlukan pendampingan intensif, sehingga menyebabkan pembelajaran menjadi terpusat kepada guru.

Dari permasalahan yang ada, peneliti membuat gagasan untuk mengintegrasikan *blended learning* dalam proses pembelajaran kondisi khusus pandemi covid-19. Pengintegrasian *blended learning* diharapkan dapat meningkatkan *self-efficacy* peserta didik sehingga peserta didik secara tidak langsung juga dapat meningkatkan kemampuan fungsi kognitif. Setelah menyusun kerangka berpikir, peneliti segera membuat rancangan tindakan yang dilakukan pada siklus 1. Penelitian ini dianggap cukup setelah hasil yang diperoleh pada siklus 1 sudah memenuhi kriteria keberhasilan.

## **2. Siklus 1**

### **a. Tahap Perencanaan Siklus 1**

Setelah membuat kerangka pikir, selanjutnya peneliti melanjutkan proses penelitian pada tahap perencanaan. Pada tahap perencanaan untuk tindakan pada siklus 1, peneliti menyiapkan instrument penelitian yang akan



digunakan dalam penelitian tindakan. Adapun instrument yang disusun adalah lembar observasi pembelajaran, rencana pelaksanaan pembelajaran, materi ajar, instrument *self-efficacy*, dan lembar kerja peserta didik (instrument kemampuan fungsi kognitif). Setelah dinyatakan layak, keenam instrument tersebut digunakan dalam tindakan siklus 1.

Selain instrument penelitian, peneliti memilih beberapa metode pembelajaran yang digunakan selama penelitian tindakan kelas berlangsung. Metode utama yang dilakukan adalah *blended learning*. Adapun pada prakteknya, peneliti juga menerapkan metode *saintific approach*, demonstrasi, dan *problem solving*. *Blended learning* digunakan sebagai acuan pelaksanaan proses pembelajaran. Metode *saintific approach* digunakan sebagai langkah peserta didik memahami teori lebih dalam. Metode demonstrasi terjadi pada saat guru (peneliti) memperlihatkan video rekaman guru berupa contoh gerakan yang harus dipahami. Sedangkan metode *problem solving* dilakukan pada saat peserta didik berusaha menganalisis gerakan yang belum sesuai dan memaparkan perbaikan terhadap kesalahan yang dilakukan.

#### b. Tahap pelaksanaan Siklus 1

Siklus 1 pada penelitian ini terdiri dari 8 pertemuan, dimana setiap pertemuan berlangsung selama 3x45 menit. Berikut dipaparkan materi pertemuan yang berlangsung pada siklus 1:

**Tabel 10.** Materi Pertemuan Siklus 1

No	Pertemuan ke-	Waktu	Materi	Metode
1	Pertemuan Pertama	Selasa, 20 Juli 2021	Permainan Bola Besar (Sepakbola)	Daring
2	Pertemuan Kedua	Selasa, 27 Juli 2021	Permainan Bola Besar (Bola Voli)	Luring
3	Pertemuan Ketiga	Selasa, 3 Agustus 2021	Permainan Bola Kecil (Bulutangkis)	Daring
4	Pertemuan Keempat	Selasa, 10 Agustus 2021	Atletik (Lompat Jauh)	Luring
5	Pertemuan Kelima	Selasa, 24 Agustus 2021	Kebugaran Jasmani	Daring
6	Pertemuan Keenam	Selasa, 31 Agustus 2021	Senam Artistik	Luring
7	Pertemuan Ketujuh	Selasa, 7 September 2021	Pendidikan Kesehatan	Daring
8	Pertemuan Kedelapan	Selasa, 14 September 2021	Napza	Luring

### 3) Pertemuan Pertama

Pertemuan pertama pada siklus 1 dilakukan pada tanggal 20 Juli 2021 jam pelajaran ke-1 sampai jam pelajaran ke-3 dengan materi pokok permainan sepak bola. Kegiatan pembelajaran dilakukan melalui media daring google meet dan google classroom dengan perlakuan sebagai berikut:

#### a) Kegiatan Pendahuluan

- (1) Guru mengingatkan peserta didik 30 menit sebelum pembelajaran dimulai untuk melakukan persiapan pembelajaran dengan masuk ke dalam link google meet yang tersedia di google classroom.

- (2) Pada awal pembelajaran, guru melakukan persiapan pembelajaran dengan menunjuk salah satu peserta didik untuk memimpin do'a.
- (3) Melakukan presensi dengan memanggil nama peserta didik satu-persatu. Peserta didik yang dipanggil harus menjawab dan dalam posisi kamera menyala.
- (4) Guru memberikan apersepsi untuk membawa pikiran peserta didik kedalam ranah pembelajaran sepak bola.
- (5) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari dan menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai. Penjelasan ini dilakukan agar peserta didik paham terhadap proses pembelajaran yang akan dilakukan.

b) Kegiatan Inti

- (1) Guru memperlihatkan video model gerakan mengoper dan menendang bola.
- (2) Guru memantik pertanyaan berupa “apa perbedaan sentuhan kaki saat mengoper dan menendang?”. Peserta didik diharapkan mampu menjawab pertanyaan untuk membiasakan berfikir secara cepat dan spontan dan menumbuhkan *self-efficacy* dalam mengungkapkan pendapat di depan umum.
- (3) Beberapa jawaban ditampung. Kemudian guru mencoba untuk mengirimkan video model yang sudah di lihat tadi ke

dalam google classroom. Peserta didik diberi waktu 15 menit untuk menonton dan mengeksplorasi jawaban dari pertanyaan sebelumnya ke dalam kolom komentar postingan video yang ada di google classrrom.

(4) Setelah waktu yang diberikan habis, peserta didik harus kembali tersedia di google meet untuk melanjutkan diskusi dari jawaban yang tersedia.

(5) Setelah berdiskusi dan melakukan penalaran atas jawaban yang tersedia, peserta didik ditugaskan untuk melakukan aktivitas gerak mengoper dan menendang bola di lingkungan sekitar rumah untuk mengetahui secara langsung kebenaran jawaban yang ingin diketahui.

c) Kegiatan Penutup

(1) Guru menjelaskan proses pengerjaan tugas. Penugasan dikumpulkan dengan cara mengirimkan video eksplorasi peserta didik ke dalam postingan tugas di google classroom disertai caption jawaban yang benar dari pertanyaan yang diajukan saat pembelajaran inti.

(2) Guru mengecek kehadiran peserta didik dengan cara memanggil nama peserta didik satu-persatu. Peserta didik yang dipanggil harus menjawab dan dalam posisi kamera menyala.

- (3) Guru menunjuk peserta didik untuk memimpin do'a dan menutup pembelajaran dengan mengucapkan salam.

#### 4) Pertemuan Kedua

Pertemuan kedua pada siklus 1 dilakukan pada tanggal 27 Juli 2021 jam pelajaran ke-1 sampai jam pelajaran ke-3 dengan materi pokok permainan bola voli. Kegiatan pembelajaran dilakukan secara luring dengan perlakuan sebagai berikut:

##### a) Kegiatan Pendahuluan

- (1) Pembiasaan peserta didik sudah berbaris di lapangan pada waktu awal pembelajaran akan dimulai.
- (2) Guru melakukan persiapan pembelajaran dengan menunjuk salah satu peserta didik untuk memimpin do'a.
- (3) Menanyakan kabar kesehatan seluruh peserta didik dan melakukan presensi dengan menanyakan jumlah kehadiran kepada ketua kelas.
- (4) Guru memberikan apersepsi untuk membawa pikiran peserta didik kedalam ranah pembelajaran bola voli.
- (5) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari dan menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai. Penjelasan ini dilakukan agar peserta didik paham terhadap proses pembelajaran yang akan dilakukan.
- (6) Melakukan pemanasan statis dan dinamis, dilanjutkan pemanasan permainan bola beracun. Konsep permainan

dimodifikasi dimana cara mematikan lawan biasanya dengan melemparkan bola ke tubuh bagian lawan diganti dengan cara mensmash bola ke tubuh bagian lawan kecuali kepala.

b) Kegiatan Inti

- (1) Guru memantik pertanyaan kepada peserta didik terkait perkenaan tangan yang benar saat tadi peserta didik melakukan permainan pemanasan bola beracun dengan cara mensmash. Peserta didik diharapkan mampu menjawab pertanyaan untuk membiasakan berfikir secara cepat dan spontan dan menumbuhkan *self-efficacy* dalam mengungkapkan pendapat yang dimilikinya.
- (2) Jawaban yang muncul ditampung oleh guru dan akan dibuktikan dalam kegiatan eksplorasi.
- (3) Peserta didik dibagi menjadi empat kelompok secara acak. Masing-masing kelompok terdiri dari sembilan peserta didik. Peserta didik berbaris sesuai dengan kelompoknya dimana kelompok satu dan dua berada di lapangan sisi utara, sedangkan kelompok tiga dan empat berada di lapangan sisi selatan. Peserta didik yang paling depan berperan sebagai toser dengan cara melemparkan bola tegak lurus ke atas, sedangkan peserta didik pada barisan berikutnya mencoba mensmash bola. Setiap peserta didik dalam satu kali kesempatan melakukan tiga kali pukulan smash berturut-

turut. Apabila sudah melakukan tiga kali pukulan, peserta didik yang baru memukul menggantikan peran sebagai toser, dan peserta didik yang sebelumnya berperan sebagai toser berbaris sesuai urutan dari belakang.

- (4) Peserta didik mencoba mempraktikkan gerakan mensmah bola seperti pola di atas selama 20 menit.
- (5) Setelah waktu habis, guru mengumpulkan peserta didik untuk menarik informasi yang peserta dapatkan dari proses mempraktikkan secara langsung.
- (6) Informasi yang didapatkan peserta didik kemudian di olah oleh guru agar menjadi informasi yang benar dan mudah dipahami peserta didik yang lain.
- (7) Setelah peserta didik memahami jawaban terkait perkenaan tangan yang benar saat mensmash bola, guru menunjuk satu orang peserta didik untuk menjadi contoh dalam melakukan smash yang benar.

c) Kegiatan Penutup

- (1) Melaksanakan permainan bola beracun dengan modifikasi mensmah bola. Guru menekankan informasi bahwa untuk mematikan lawan dengan cara mensmah bola dengan benar. Apabila bola terkena bagian tubuh lawan dengan cara mensmah bola yang tidak benar, maka lawan tidak di anggap mati.

- (2) Guru mengomunikasikan dengan siswa tentang fungsi smash dalam permainan bola voli.
- (3) Guru melakukan pengecekan kesehatan dan kelengkapan jumlah peserta didik.
- (4) Guru menunjuk peserta didik untuk memimpin do'a dan menutup pembelajaran dengan mengucapkan salam.

#### 5) Pertemuan Ketiga

Pertemuan ketiga pada siklus 1 dilakukan pada tanggal 3 Agustus 2021 jam pelajaran ke-1 sampai jam pelajaran ke-3 dengan materi pokok permainan bulutangkis. Kegiatan pembelajaran dilakukan melalui media daring google meet dan google classroom dengan perlakuan sebagai berikut:

##### a) Kegiatan Pendahuluan

- (1) Guru mengingatkan peserta didik 30 menit sebelum pembelajaran dimulai untuk melakukan persiapan pembelajaran dengan masuk ke dalam link google meet yang tersedia di google classroom.
- (2) Pada awal pembelajaran, guru melakukan persiapan pembelajaran dengan menunjuk salah satu peserta didik untuk memimpin do'a.
- (3) Melakukan presensi dengan memanggil nama peserta didik satu-persatu. Peserta didik yang dipanggil harus menjawab dan dalam posisi kamera menyala.



- (4) Guru memberikan apersepsi untuk membawa pikiran peserta didik kedalam ranah pembelajaran bulutangkis.
- (5) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari dan menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai. Penjelasan ini dilakukan agar peserta didik paham terhadap proses pembelajaran yang akan dilakukan.

b) Kegiatan Inti

- (1) Guru memperlihatkan video model gerakan service forehand dan backhand dalam permainan bulutangkis.
- (2) Guru memantik pertanyaan berupa “apa perbedaan posisi lengan saat melakukan service forehand dan backhand dalam permainan bulutangkis?”. Peserta didik diharapkan mampu menjawab pertanyaan untuk membiasakan berfikir secara cepat dan spontan dan menumbuhkan *self-efficacy* dalam mengungkapkan pendapat di depan umum.
- (3) Beberapa jawaban ditampung. Kemudian guru mencoba untuk mengirimkan video model yang sudah di lihat tadi ke dalam google classroom. Peserta didik diberi waktu 15 menit untuk menonton dan mengeksplorasi jawaban dari pertanyaan sebelumnya ke dalam kolom komentar postingan video yang ada di google classrrom.

(4) Setelah waktu yang diberikan habis, peserta didik harus kembali tersedia di google meet untuk melanjutkan diskusi dari jawaban yang tersedia.

(5) Setelah berdiskusi dan melakukan penalaran atas jawaban yang tersedia, peserta didik ditugaskan untuk melakukan aktivitas gerak yaitu melakukan service forehand dan backhand dalam permainan bulutangkis di lingkungan sekitar rumah untuk mengetahui secara langsung kebenaran jawaban yang ingin diketahui.

c) Kegiatan Penutup

(1) Guru menjelaskan proses pengerjaan tugas. Penugasan dikumpulkan dengan cara mengirimkan video eksplorasi peserta didik ke dalam postingan tugas di google classroom disertai caption jawaban yang benar dari pertanyaan yang diajukan saat pembelajaran inti.

(2) Guru mengecek kehadiran peserta didik dengan cara memanggil nama peserta didik satu-persatu. Peserta didik yang dipanggil harus menjawab dan dalam posisi kamera menyala.

(3) Guru menunjuk peserta didik untuk memimpin do'a dan menutup pembelajaran dengan mengucapkan salam.

6) Pertemuan Keempat

Pertemuan keempat pada siklus 1 dilakukan pada tanggal 10 Agustus 2021 jam pelajaran ke-1 sampai jam pelajaran ke-3 dengan materi pokok lompat jauh. Kegiatan pembelajaran dilakukan secara luring dengan perlakuan sebagai berikut:

a) Kegiatan Pendahuluan

- (1) Pembiasaan peserta didik sudah berbaris di lapangan pada waktu awal pembelajaran akan dimulai.
- (2) Guru melakukan persiapan pembelajaran dengan menunjuk salah satu peserta didik untuk memimpin do'a.
- (3) Menanyakan kabar kesehatan seluruh peserta didik dan melakukan presensi dengan menanyakan jumlah kehadiran kepada ketua kelas.
- (4) Guru memberikan apersepsi untuk membawa pikiran peserta didik kedalam ranah pembelajaran lompat jauh gaya menggantung.
- (5) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari dan menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai. Penjelasan ini dilakukan agar peserta didik paham terhadap proses pembelajaran yang akan dilakukan.
- (6) Melakukan pemanasan statis dan dinamis, dilanjutkan pemanasan permainan lompat estafet. Peserta didik dibagi menjadi enam kelompok dengan masing-masing kelompok berjumlah enam peserta didik. Setiap kelompok berbaris

berbanjar dengan orang paling depan membawa satu bola. Setelah peluit dibunyikan, peserta didik yang berada di depan memberikan bola ke anggota kelompok di belakangnya melalui atas kepala hingga bola sampai pada anggota kelompok paling belakang. Ketika bola telah sampai belakang, semua anggota kelompok kemudian tidur telungkup kecuali anggota kelompok yang berdiri di paling belakang dengan membawa bola. Setelah semuanya terbaring, peserta didik yang membawa bola kemudian melompat melewati anggota kelompok didepannya sampai ke depan. Setelah sampai pada barisan paling depan, seluruh anggota kelompok segera bangun untuk menerima bola dengan cara seperti pada awal permainan tersebut.

b) Kegiatan Inti

- (1) Guru memantik pertanyaan kepada peserta didik terkait tolakan (pada saat siswa melompati temanya saat permainan) dan sikap badan diudara (pada saat siswa melentingkan badannya untuk mengoper bola melalui atas kepala). Peserta didik diharapkan mampu menjawab pertanyaan untuk membiasakan berfikir secara cepat dan spontan dan menumbuhkan *self-efficacy* dalam mengungkapkan pendapat yang dimilikinya.

- (2) Jawaban yang muncul ditampung oleh guru dan akan dibuktikan dalam kegiatan eksplorasi.
- (3) Peserta didik mengeksplorasi dengan cara mencoba langsung gerak lompat jauh untuk menempukan jawaban dari pertanyaan sebelumnya.
- (4) Peserta didik mencoba satu persatu sebanyak tiga kali perobaan.
- (5) Setelah semua mencoba, guru mengupulkan peserta didik untuk menarik informasi yang peserta dapatkan dari proses mempraktikan secara langsung.
- (6) Informasi yang didapatkan peserta didik kemudian di olah oleh guru agar menjadi informasi yang benar dan mudah dipahami peserta didik yang lain.
- (7) Setelah peserta didik memahami jawaban terkait berkenaan sikap tolakan dan sikap badan di udara dengan benar, guru menunjuk satu orang peserta didik untuk menjadi contoh dalam melakukan lompat jauh yang benar.
- (8) Setelah melihat contoh yang benar, peserta didik mencoba melakukan kembali gerak lompat jauh hingga dianggap benar oleh teman yang lain.

c) Kegiatan Penutup

- (1) Guru mengomunikasikan dengan siswa tentang fungsi tolakan dan sikap badan di udara dalam menentukan jarak lompatan.
- (2) Guru melakukan pengecekan kesehatan dan kelengkapan jumlah peserta didik.
- (3) Guru menunjuk peserta didik untuk memimpin do'a dan menutup pembelajaran dengan mengucapkan salam.

#### 7) Pertemuan Kelima

Pertemuan kelima pada siklus 1 dilakukan pada tanggal 24 Agustus 2021 jam pelajaran ke-1 sampai jam pelajaran ke-3 dengan materi pokok kebugaran jasmani. Kegiatan pembelajaran dilakukan melalui media daring google meet dan google classroom dengan perlakuan sebagai berikut:

##### a) Kegiatan Pendahuluan

- (1) Guru mengingatkan peserta didik 30 menit sebelum pembelajaran dimulai untuk melakukan persiapan pembelajaran dengan masuk ke dalam link google meet yang tersedia di google classroom.
- (2) Pada awal pembelajaran, guru melakukan persiapan pembelajaran dengan menunjuk salah satu peserta didik untuk memimpin do'a.

- (3) Melakukan presensi dengan memanggil nama peserta didik satu-persatu. Peserta didik yang dipanggil harus menjawab dan dalam posisi kamera menyala.
- (4) Guru memberikan apersepsi untuk membawa pikiran peserta didik kedalam ranah pembelajaran kebugaran jasmani.
- (5) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari dan menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai. Penjelasan ini dilakukan agar peserta didik paham terhadap proses pembelajaran yang akan dilakukan.

b) Kegiatan Inti

- (1) Guru memperlihatkan video terkait perlunya menjaga kebugaran jasmani di era pandemic covid-19.
- (2) Guru memantik pertanyaan berupa “apa saja hal yang bisa dilakukan di rumah untuk tetap menjaga kondisi tubuh dalam keadaan bugar?”. Peserta didik diharapkan mampu menjawab pertanyaan untuk membiasakan berfikir secara cepat dan spontan dan menumbuhkan *self-efficacy* dalam mengungkapkan pendapat di depan umum.
- (3) Beberapa jawaban ditampung. Kemudian guru mencoba memberikan materi power point tentang komponen kekuatan dan daya tahan yang dibagikan melalui *share screen*.
- (4) Setelah materi tersampaikan, guru memantik pertanyaan kembali terkait “kegiatan apa yang bisa dilakukan di rumah

berdasarkan komponen kekuatan dan daya tahan yang tadi sudah dijelaskan”. Dari seluruh jawaban, nantinya peserta didik diinstruksikan untuk melakukan aktivitas terkait komponen kekuatan dan daya tahan yang bisa dilakukan di rumah masing-masing.

c) Kegiatan Penutup

- (1) Guru menjelaskan proses pengerjaan tugas. Penugasan dikumpulkan dengan cara mengirimkan foto beserta data yang diperoleh dari aktivitas melakukan tes kebugaran berdasarkan komponen kekuatan dan daya tahan ke dalam postingan tugas yang sudah disiapkan guru di dalam aplikasi google classroom.
- (2) Guru mengecek kehadiran peserta didik dengan cara memanggil nama peserta didik satu-persatu. Peserta didik yang dipanggil harus menjawab dan dalam posisi kamera menyala.
- (3) Guru menunjuk peserta didik untuk memimpin do’a dan menutup pembelajaran dengan mengucapkan salam.

8) Pertemuan Keenam

Pertemuan keenam pada siklus 1 dilakukan pada tanggal 31 Agustus 2021 jam pelajaran ke-1 sampai jam pelajaran ke-3 dengan materi pokok aktivitas senam lantai. Kegiatan pembelajaran dilakukan secara luring dengan perlakuan sebagai berikut:



a) Kegiatan Pendahuluan

- (1) Pembiasaan peserta didik sudah berbaris di lapangan pada waktu awal pembelajaran akan dimulai.
- (2) Guru melakukan persiapan pembelajaran dengan menunjuk salah satu peserta didik untuk memimpin do'a.
- (3) Menanyakan kabar kesehatan seluruh peserta didik dan melakukan presensi dengan menanyakan jumlah kehadiran kepada ketua kelas.
- (4) Guru memberikan apersepsi untuk membawa pikiran peserta didik kedalam ranah pembelajaran loncat kangkang.
- (5) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari dan menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai. Penjelasan ini dilakukan agar peserta didik paham terhadap proses pembelajaran yang akan dilakukan.
- (6) Melakukan pemanasan statis dan dinamis, dilanjutkan pemanasan permainan loncat kardus estafet. Peserta didik dibagi menjadi enam kelompok dengan masing-masing kelompok berjumlah enam peserta didik. Setiap kelompok berbaris berbanjar dengan orang paling depan membawa kardus. Setelah peluit dibunyikan, peserta didik yang berada di depan meletakkan kardus di depannya untuk diloncati menggunakan dua kaki dengan posisi kaki saat meloncati kardus dalam posisi terbuka/kangkang. Setelah loncatan

pertama dilakukan, kardus diambil kembali untuk diletakan di depannya lagi dan dilompati. Kegiatan ini diulang sampai orang pertama tadi melalui batas *cone* yang sudah disiapkan guru dengan jarak 10 meter. Setelah mencapai *cone*, peserta didik tersebut mengambil kardus dan Kembali ke barisan kelompoknya dengan cara berlari dan memberikan kardus kepada anggota kelompok berikutnya. Kegiatan tersebut dianggap selesai apabila seluruh anggota kelompok sudah melakukan semua. Bagi anggota kelompok yang dinyatakan selesai bisa mengangkat tangan agar guru dan peserta didik lain mengetahui bahwa anggota kelompok tersebut telah selesai. Sedangkan bagi anggota kelompok yang selesai paling akhir mendapatkan *punishment* untuk menyiapkan peti lompat dan matras.

b) Kegiatan Inti

- (1) Guru memantik pertanyaan kepada peserta didik terkait tolakan (pada saat siswa melompati kardus pada permainan pemanasan) dan sikap kaki diudara (pada saat siswa membuka kaki saat melompati kardus). Peserta didik diharapkan mampu menjawab pertanyaan untuk membiasakan berfikir secara cepat dan spontan dan menumbuhkan *self-efficacy* dalam mengungkapkan pendapat yang dimilikinya.

- (2) Jawaban yang muncul ditampung oleh guru dan akan dibuktikan dalam kegiatan eksplorasi.
  - (3) Peserta didik mengeksplorasi dengan cara mencoba langsung gerak loncat kangkang untuk menempukan jawaban dari pertanyaan sebelumnya.
  - (4) Peserta didik mencoba satu persatu sebanyak tiga kali perobaan.
  - (5) Setelah semua mencoba, guru mengumpulkan peserta didik untuk menarik informasi yang peserta dapatkan dari proses mempraktikan secara langsung.
  - (6) Informasi yang didapatkan peserta didik kemudian di olah oleh guru agar menjadi informasi yang benar dan mudah dipahami peserta didik yang lain.
  - (7) Setelah peserta didik memahami jawaban terkait posisi kaki saat meloncat benar, guru menunjuk satu orang peserta didik untuk menjadi contoh dalam melakukan loncat kangkang yang benar.
  - (8) Setelah melihat contoh yang benar, peserta didik mencoba melakukan kembali gerak loncat kangkang hingga dianggap benar oleh teman yang lain.
- c) Kegiatan Penutup

- (1) Guru mengomunikasikan dengan siswa tentang fungsi tolakan dan sikap kaki di udara dalam menentukan keberhasilan loncat kangkang.
- (2) Guru melakukan pengecekan kesehatan dan kelengkapan jumlah peserta didik.
- (3) Guru menunjuk peserta didik untuk memimpin do'a dan menutup pembelajaran dengan mengucapkan salam.

#### 9) Pertemuan Ketujuh

Pertemuan ketujuh pada siklus 1 dilakukan pada tanggal 7 September 2021 jam pelajaran ke-1 sampai jam pelajaran ke-3 dengan materi pokok pendidikan kesehatan. Kegiatan pembelajaran dilakukan melalui media daring google meet dan google classroom dengan perlakuan sebagai berikut:

##### a) Kegiatan Pendahuluan

- (1) Guru mengingatkan peserta didik 30 menit sebelum pembelajaran dimulai untuk melakukan persiapan pembelajaran dengan masuk ke dalam link google meet yang tersedia di google classroom.
- (2) Pada awal pembelajaran, guru melakukan persiapan pembelajaran dengan menunjuk salah satu peserta didik untuk memimpin do'a.

- (3) Melakukan presensi dengan memanggil nama peserta didik satu-persatu. Peserta didik yang dipanggil harus menjawab dan dalam posisi kamera menyala.
- (4) Guru memberikan apersepsi untuk membawa pikiran peserta didik kedalam ranah pembelajaran pergulan sehat dan pergaulan tidak sehat.
- (5) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari dan menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai. Penjelasan ini dilakukan agar peserta didik paham terhadap proses pembelajaran yang akan dilakukan.

b) Kegiatan Inti

- (1) Guru memperlihatkan video tentang manfaat pergaulan yang sehat dikalangan remaja.
- (2) Guru memantik pertanyaan berupa “akibat apa saja yang bisa dirasakan remaja seusia kalian saat melakukan kktivitas pergaulan yang tidak sehat?”. Peserta didik diharapkan mampu menjawab pertanyaan untuk membiasakan berfikir secara cepat dan spontan dan menumbuhkan *self-efficacy* dalam mengungkapkan pendapat di depan umum.
- (3) Beberapa jawaban ditampung. Kemudian guru mencoba memberikan video tentang contoh studi kasus yang terjadi di kalangan masyarakat akibat pergaulan yang tidak sehat.

(4) Setelah materi tersampaikan, guru memantik pertanyaan kembali terkait “apa saja penyebab terjadinya pergaulan tidak sehat”. Pertanyaan tersebut digunakan sebagai penugasan peserta didik untuk melakukan eksplorasi dari media apapun yang dapat di akses peserta didik di rumah.

c) Kegiatan Penutup

(1) Guru menjelaskan proses pengerjaan tugas. Penugasan dikumpulkan dengan cara mengirimkan jawaban pertanyaan terkait “apa saja penyebab terjadinya pergaulan tidak sehat” ke dalam postingan tugas yang sudah disiapkan guru di dalam aplikasi google classroom.

(2) Guru mengecek kehadiran peserta didik dengan cara memanggil nama peserta didik satu-persatu. Peserta didik yang dipanggil harus menjawab dan dalam posisi kamera menyala.

(3) Guru menunjuk peserta didik untuk memimpin do’a dan menutup pembelajaran dengan mengucapkan salam.

10) Pertemuan Kedelapan

Pertemuan kedelapan pada siklus 1 dilakukan pada tanggal 14 September 2021 jam pelajaran ke-1 sampai jam pelajaran ke-3 dengan materi pokok NAPZA. Kegiatan pembelajaran dilakukan secara luring dengan perlakuan sebagai berikut:

a) Kegiatan Pendahuluan

- (1) Peserta didik menyiapkan diri di kelas saat akan mulai pembelajaran.
- (2) Guru melakukan persiapan pembelajaran dengan mengucapkan salam dan menunjuk salah satu peserta didik untuk memimpin do'a.
- (3) Menanyakan kabar kesehatan seluruh peserta didik dan melakukan presensi dengan menanyakan jumlah kehadiran kepada ketua kelas.
- (4) Guru memberikan apersepsi untuk membawa pikiran peserta didik kedalam ranah pembelajaran NAPZA.
- (5) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari dan menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai. Penjelasan ini dilakukan agar peserta didik paham terhadap proses pembelajaran yang akan dilakukan.
- (6) Melakukan pemanasan untuk meningkatkan *self-efficacy* terkait interaksi dengan orang lain dengan cara menerapkan permainan “perburuan fakta”. Permainan diawali dengan seluruh peserta didik menuliskan 3 fakta yang ada pada diri mereka dan belum diketahui oleh orang lain. Setelah semua menuliskan fakta tersebut, mereka diinstruksikan untuk mencari kelompok dimana terdapat orang lain yang memiliki minimal satu fakta yang sama dan dituliskan nama orang tersebut di dalam lembaran yang mereka miliki.

b) Kegiatan Inti

- (1) Guru menampilkan video terkait bahaya penyalahgunaan NAPZA dilingkungan remaja.
- (2) Setelah melihat media video tersebut, guru memantik pertanyaan kepada peserta didik tentang “apa saja jenis NAPZA yang menyebabkan bahaya penyalahgunaannya pada video yang ditampilkan” Peserta didik diharapkan mampu menjawab pertanyaan untuk membiasakan berfikir secara cepat dan spontan dan menumbuhkan *self-efficacy* dalam mengungkapkan pendapat yang dimilikinya.
- (3) Jawaban yang muncul ditampung oleh guru dan akan dibuktikan dalam kegiatan eksplorasi.
- (4) Peserta didik mengeksplorasi dengan cara mencari informasi sebanyak-banyak tentang jenis NAPZA dan efek dari penggunaannya melalui media *smartphone* yang dimiliki peserta didik.
- (5) Peserta didik menuliskan hasil informasi yang di dapat dari kegiatan eksplorasi kedalam sebuah poster yang siap di presentasikan.
- (6) Guru memberikan waktu 30 menit kepada peserta didik untuk berkreasi membuat poster tentang salah satu jenis NAPZA dan akibat dari penggunaannya.



(7) Hasil dari poster tersebut difoto menggunakan kamera *smartphone* yang dimiliki peserta didik. Selanjutnya guru memberikan intruksi kepada peserta didik untuk menjadikan poster yang telah mereka buat menjadi sebuah gambar media sosial yang mereka miliki.

c) Kegiatan Penutup

(1) Guru menjelaskan proses pengerjaan tugas. Poster yang sudah di unggah di media sosial tersebut kemudian di *screenshoot* dan dikirimkan ke postingan tugas di dalam google classroom.

(2) Guru melakukan pengecekan kesehatan dan kelengkapan jumlah peserta didik.

(3) Guru menunjuk peserta didik untuk memimpin do'a dan menutup pembelajaran dengan mengucapkan salam.

c. Tahap Pengamatan Siklus 1

Setelah selesai melakukan tindakan penelitian, guru bersama kolaborator melakukan pengamatan pada siklus 1. Hasil observasi antara guru dan kolaborator kemudian dicatat dan dinarasikan. Berikut adalah hasil observasi yang disampaikan dalam dua bagian yaitu kegiatan pembelajaran dan hasil penilaian.

1) Kegiatan Pembelajaran

Guru sebagai peneliti menyadari kurangnya *self-efficacy* pada peserta didik kelas X terutama kelas X MIPA 5. Hal ini dikarenakan

mereka adalah siswa yang baru mengalami masa transisi dari SMP ke SMA di saat pandemi covid-19. Pandemi covid-19 tersebut menyebabkan perubahan pada pelaksanaan proses pembelajaran, dimana siswa menjadi lebih jarang bersosialisasi dengan teman sebayanya ataupun dengan kelas di atasnya di dalam lingkungan sekolah yang baru saja mereka huni. Hal ini juga senada dengan pernyataan kolaborator yang kaget karena dalam proses pembelajaran siswa masih malu-malu dan bahkan belum mengenal serta menghafal nama teman sekelasnya.

Selain itu juga, siswa cenderung diam disaat guru memantik sebuah pertanyaan dari siswa setelah siswa melihat media pembelajaran yang ditampilkan guru di dalam media daring. Bahkan siswa juga cenderung diam saat guru mencontohkan aktivitas gerak saat pembelajaran luring, dan guru memantik pertanyaan (apakah ada siswa yang ingin bertanya terkait gerakan yang sudah dicontohkan?). Total dari delapan kali pertemuan pembelajaran yang dilakukan menggunakan metode *blended learning* atau moda campuran luring-daring, hamper seluruh pertemuan padapembelajaran siswa tidak bertanya dan saling menanyakan. Akhirnya, guru harus memantik dengan menanyakan kembali kepada peserta didik terkait media pembelajaran atau modeling guru yang baru saja dilakukan.

Berbeda halnya saat guru memberikan tugas di setiap pertemuan. Siswa berani bertanya kepada guru/peneliti melalui media sosial

whatsaap atau pada media pembelajaran google classroom terkait “apakah tugas yang mereka kerjakan sudah sesuai dan sudah benar?”. Bahkan saat guru mengevaluasi tugas yang ada di media pembelajaran google classroom, siswa sangat antusias bertanya terkait “bagaimana proses gerak yang benar?”, “bagaimana cara menghitung denyut nadi? (dalam penugasan kebugaran jasmani)”, dan banyak pertanyaan lainnya. Hal ini membuktikan bahwa siswa memiliki *self-efficacy* yang rendah terutama dalam menyampaikan pendapat dan pertanyaan di depan umum.

## 2) Hasil Penilaian

Sebagaimana tujuan penelitian untuk mengetahui penerapan metode pembelajaran *blended learning* dalam meningkatkan kemampuan fungsi kognitif dan *self-efficacy*, maka pada bagian ini akan disampaikan hasil penilaian kemampuan fungsi kognitif dan penilaian lembar *self-efficacy*.

### a) Kemampuan Fungsi Kognitif

Kemampuan fungsi kognitif pada siklus 1 dapat dilihat pada tabel 11 dan distribusi datanya disajikan pada tabel 12.

**Tabel 11.** Kemampuan Fungsi Kognitif Siklus 1

No	Nama	Nilai	Keterangan	No	Nama	Nilai	Keterangan
1	APF	50	Belum Tuntas	19	HNL	65	Belum Tuntas
2	ASF	85	Tuntas	20	HSS	70	Tuntas
3	AAZ	70	Tuntas	21	IE	90	Tuntas

4	ARR	65	Belum Tuntas	22	KAAP	65	Belum Tuntas
5	AA	85	Tuntas	23	MTVKA	75	Tuntas
6	ADZAF	85	Tuntas	24	MZ	70	Tuntas
7	AIF	85	Tuntas	25	MZN	70	Tuntas
8	AYR	60	Belum Tuntas	26	NNIC	65	Belum Tuntas
9	AAA	85	Tuntas	27	NMA	80	Tuntas
10	ALS	65	Belum Tuntas	28	PELM	90	Tuntas
11	ARS	55	Belum Tuntas	29	PK	70	Tuntas
12	BNP	75	Tuntas	30	RANA	75	Tuntas
13	DG	80	Tuntas	31	RNT	75	Tuntas
14	ENK	75	Tuntas	32	RLS	65	Belum Tuntas
15	FSN	60	Belum Tuntas	33	SHNP	80	Tuntas
16	FHS	65	Belum Tuntas	34	SPY	70	Tuntas
17	FRW	80	Tuntas	35	SAR	95	Tuntas
18	GSP	85	Tuntas	36	TJNA	70	Tuntas

**Tabel 12.** Distribusi Data Kemampuan Fungsi Kognitif Siklus 1

Keterangan	Data Hasil
Tuntas	25
Belum Tuntas	11
Nilai Maksimal	95
Nilai Minimal	50
Rata-Rata	73.33

b) Tingkat *Self-Efficacy* Siklus 1

Tingkat *self-efficacy* pada siklus 1 dapat dilihat pada tabel 13 dan distribusi datanya disajikan pada tabel 14.

**Tabel 13.** Tingkat *Self-Efficacy* Siklus 1

No	Nama	Nilai	Keterangan	No	Nama	Nilai	Keterangan
1	APF	60	Rendah	19	HNL	52	Rendah
2	ASF	71	Sedang	20	HSS	58	Rendah

3	AAZ	82	Sedang	21	IE	62	Sedang
4	ARR	64	Sedang	22	KAAP	65	Sedang
5	AA	65	Sedang	23	MTVKA	73	Sedang
6	ADZAF	64	Sedang	24	MZ	72	Sedang
7	AIF	69	Sedang	25	MZN	66	Sedang
8	AYR	61	Sedang	26	NNIC	67	Sedang
9	AAA	60	Rendah	27	NMA	59	Rendah
10	ALS	70	Sedang	28	PELM	74	Sedang
11	ARS	62	Sedang	29	PK	72	Sedang
12	BNP	67	Sedang	30	RANA	76	Sedang
13	DG	73	Sedang	31	RNT	59	Rendah
14	ENK	74	Sedang	32	RLS	81	Sedang
15	FSN	62	Sedang	33	SHNP	80	Sedang
16	FHS	77	Sedang	34	SPY	61	Sedang
17	FRW	62	Sedang	35	SAR	67	Sedang
18	GSP	77	Sedang	36	TJNA	58	Rendah

**Tabel 14.** Distribusi Data Tingkat *Self-Efficacy* Siklus 1

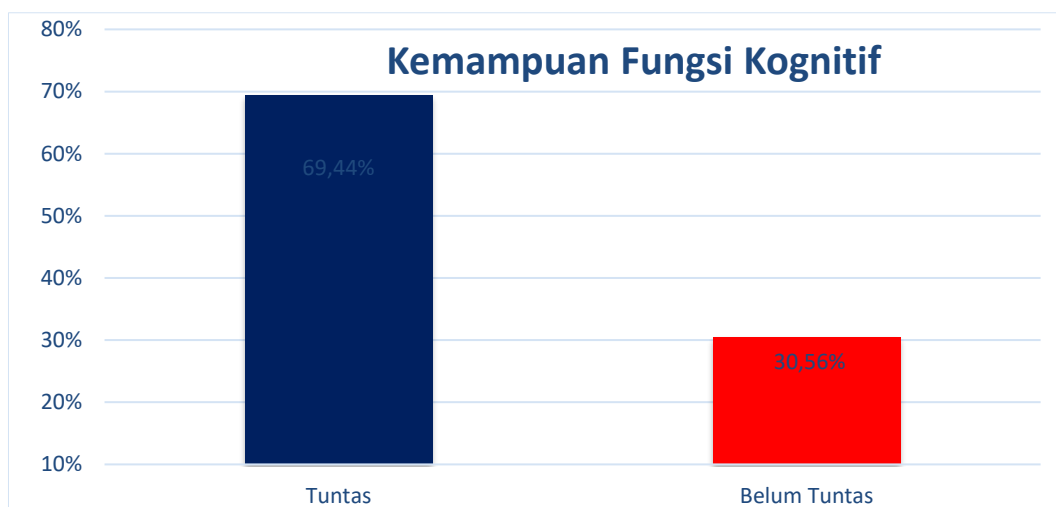
Keterangan	Data Hasil
Tinggi	0
Sedang	29
Rendah	7
Nilai Maksimal	82
Nilai Minimal	52
Rata-Rata	67.27

Hasil penilaian kemampuan fungsi kognitif dan tingkat *self-efficacy* pada siklus 1 diperoleh informasi bahwa:

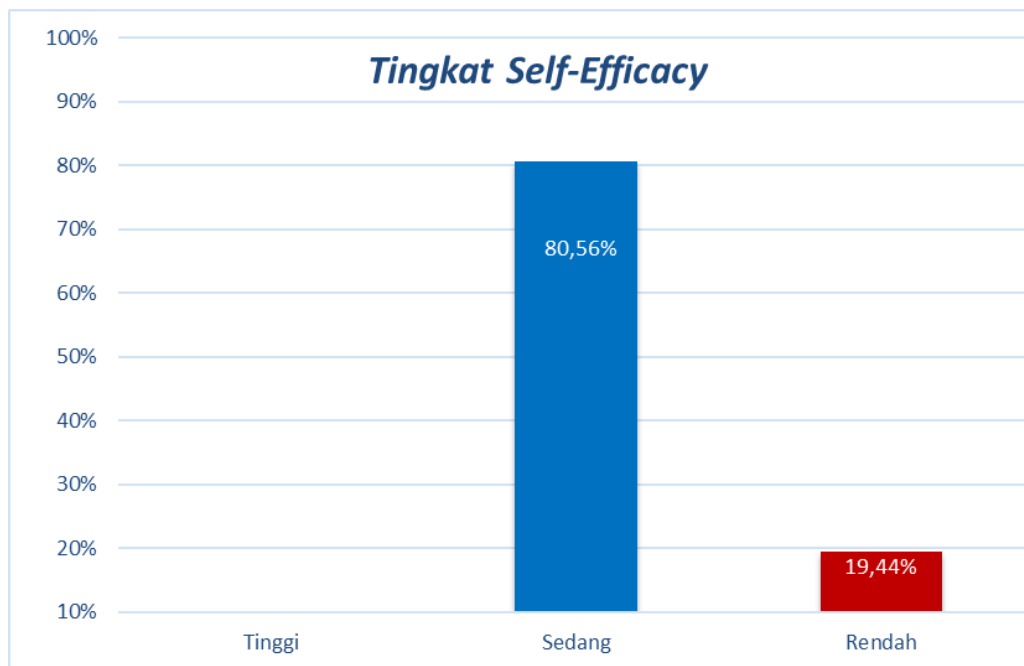
**Tabel 15.** Distribusi Data Siklus 1

Kemampuan Kognitif	Keterangan	%	Self-efficacy	Keterangan	%
25	Tuntas	69.44%	0	Tinggi	0 %
11	Belum Tuntas	30.56%	29	Sedang	80,56%
			7	Rendah	19,44%

Dilihat dari tabel 15 diperoleh informasi bahwa skala ketuntasan kemampuan kognitif sebesar 69,44%, dan skala tingkat *self-efficacy* mencapai 80,56% dalam kategori sedang dan 19,44% masuk dalam kategori rendah. Sementara itu, kriteria keberhasilan tindakan jika peserta didik mencapai ketuntasan 80% dari jumlah keseluruhan. Sedangkan ketuntasan kemampuan kognitif belum mencapai kriteria keberhasilan yang diinginkan, serta tidak ada satupun siswa yang masuk dalam kategori tinggi untuk skala tingkat *self-efficacy*. Semua data hasil tersebut menunjukkan bahwa proses pembelajaran siklus 1 dikatakan belum mencapai kriteria keberhasilan.



**Gambar 3.** Diagram Hasil Kemampuan Kognitif



**Gambar 4.** Diagram Hasil Tingkat *Self-Efficacy*

d. Tahap Refleksi Siklus 1

1) Keberhasilan

Secara umum, pada pelaksanaan pembelajaran terlihat hampir seluruh peserta didik disiplin dengan pembelajaran yang dilakukan walaupun dalam kondisi pandemi covid-19. Hal ini terlihat dari kondisi peserta didik yang selalu bergabung dalam pembelajaran moda daring dan datang ke sekolah sesuai jadwal saat proses pembelajaran langsung atau luring. Walaupun beberapa pertemuan ada yang tidak hadir, akan tetapi peserta didik yang tidak bergabung dalam moda daring dan tidak hadir dalam proses pembelajaran langsung atau luring sudah mengkonfirmasi kepada guru/peneliti dengan keterangan kondisi yang tidak bugar akibat pandemi.

## 2) Kelemahan

Selama proses pembelajaran, terlihat beberapa peserta didik masih merasa malu dan pasif dalam proses pembelajaran secara luring dan secara daring. Hal ini menandakan masih rendahnya *self-efficacy* yang dimiliki beberapa peserta didik tersebut. Kondisi ini dikarenakan peserta didik masih dalam proses transisi dari SMP ke SMA, disamping itu juga mereka sudah satu tahun lebih tidak bersosialisasi langsung di sekolah pada saat jenjang SMP karena pandemi covid-19 yang mengharuskan mereka melakukan proses pembelajaran penuh secara daring atau online dari rumah.

Pada kesempatan lain, guru harus memancing peserta didik untuk lebih aktif dan melakukan pembelajaran yang bersifat *student centered*. Peran guru dalam pembelajaran kali ini hanya sebagai salah satu sumber belajar, selain video model dan materi ajar yang dibuat guru untuk peserta didik.

Media pembelajaran adalah hal yang paling penting dimiliki oleh guru saat melaksanakan proses pembelajaran daring atau *online*. Guru harus mempersiapkan media pembelajaran yang lebih kompleks berupa video yang berkaitan dengan materi ajar yang lebih kompleks, dihubungkan dengan manfaat apa yang bisa peserta didik dapatkan setelah menguasai materi tersebut dihubungkan dengan kegiatan nyata yang biasa mereka lakukan dan atau manfaat kesehatan dalam kondisi pandemi covid-19 yang sedang berlangsung. Hal ini sesuai dengan



penilaian observer bahwa media pembelajaran yang digunakan oleh guru/peneliti berupa video dianggap kurang kompleks dan masih sangat umum, tidak menampilkan video yang menunjukkan manfaat nyata bagi peserta didik apabila dia berhasil menguasai materi tersebut. Selain itu, observer juga menambahkan harus ada penekanan manfaat kesehatan saat mengikuti pembelajaran dikarenakan kondisi sekarang yang terisolasi karena pandemi covid-19.

Berdasarkan refleksi yang telah dilakukan, maka guru menyimpulkan untuk melakukan tindakan-tindakan berikut :

- a) Melanjutkan proses pembelajaran ke dalam siklus 2.
- b) Menerapkan pembelajaran yang bersifat *student centered*.
- c) Mempersiapkan media pembelajaran berupa video yang menampilkan manfaat nyata bagi peserta didik setelah menguasai materi tersebut dan melakukan penekanan manfaat kesehatan yang akan diterima peserta didik saat mengikuti proses pembelajaran PJOK secara langsung melalui tatap muka atau luring dan secara daring.

### **3. Siklus 2**

#### **a. Tahap Perencanaan Siklus 2**

Perencanaan siklus 2 didasarkan dari hasil observasi dan refleksi siklus 1. Berdasarkan kelemahan yang terjadi pada siklus 1, guru bersama kolaborator membuat perbaikan-perbaikan agar pada siklus berikutnya

diharapkan tingkat ketercapaian meningkat. Berikut ini adalah perbaikan-perbaikan yang tertuang pada tahap perencanaan siklus 2.

Terkait dengan pasifnya karakter peserta didik pada proses pembelajaran, guru akan menerapkan proses pembelajaran *student centered* dengan tahapan menyediakan sumber beragam dalam proses pembelajaran dan menerapkan *meaning learning*. *Meaning learning* mengacu pada konsep bahwa pengetahuan yang dipelajari sepenuhnya dipahami oleh peserta didik dan bahwa peserta didik tahu bagaimana fakta spesifik itu berkaitan dengan fakta-fakta lainnya. Pelaksanaan *meaning learning* dimulai dari pengatur awal, diferensiasi progresif, penyesuaian integratif, dan belajar superordinat. Pengatur awal dilakukan dengan guru memberitahukan kepada peserta didik terkait materi yang akan dilaksanakan pada pertemuan berikutnya dan kemudian guru meminta peserta didik untuk mencari informasi apapun dan dari sumber manapun terkait materi tersebut. Diferensiasi progresif dilakukan dengan menerapkan pengajaran materi pokok yang paling inklusif, lalu materi yang kurang inklusif, dan kemudian materi khusus yang menjadi capaian tujuan pembelajaran. Penyesuaian integratif dilakukan dengan Menyusun materi pembelajaran sesuai dengan tingkatan konseptual atas ke konseptual bawah. Sedangkan belajar superordinat dilakukan dengan mengurutkan kompetensi materi yang saling berhubungan satu dengan yang lainnya.

Perbaikan selanjutnya adalah menyediakan media pembelajaran berupa video yang berisikan materi secara umum, materi yang harus dicapai

peserta didik, serta manfaat yang di dapatkan peserta didik setelah mengikuti proses pembelajaran tersebut baik manfaat secara pengetahuan dan atau manfaat secara kesehatan agar peserta didik bisa selalu menjaga kebugaran tubuh agar tidak terdampak pandemi covid-19. Selain itu pada tahap pendahuluan dalam pembelajaran, guru/peneliti akan lebih menekankan keterkaitan materi yang akan dipelajari dengan materi yang sudah dipelajari sebelumnya, serta mengkaitkan dengan manfaat yang akan diterima peserta didik dalam melakukan kegiatan sehari-hari secara nyata.

b. Tahap Pelaksanaan Siklus 2

Siklus 2 pada penelitian ini terdiri dari 8 pertemuan, dimana setiap pertemuan berlangsung selama 3x45 menit. Berikut dipaparkan materi pertemuan yang berlangsung pada siklus 2:

**Tabel 16. Materi Pertemuan Siklus 2**

No	Pertemuan ke-	Waktu	Materi	Metode
1	Pertemuan Pertama	Selasa, 21 September 2021	Permainan Bola Besar (Sepak Bola)	Luring
2	Pertemuan Kedua	Selasa, 28 September 2021	Permainan Bola Besar (Bola Voli)	Daring
3	Pertemuan Ketiga	Selasa, 5 Oktober 2021	Permainan Bola Kecil (Bulutangkis)	Luring
4	Pertemuan Keempat	Selasa, 12 Oktober 2021	Atletik (Lompat Jauh)	Daring
5	Pertemuan Kelima	Selasa, 19 Oktober 2021	Kebugaran Jasmani	Luring
6	Pertemuan Keenam	Selasa, 26 Oktober 2021	Senam Artistik	Daring
7	Pertemuan Ketujuh	Selasa, 2 November 2021	Pendidikan Kesehatan	Luring
8	Pertemuan Kedelapan	Selasa, 9 November 2021	Napza	Daring

### 1) Pertemuan Pertama

Pertemuan pertama pada siklus 2 dilakukan pada tanggal 21 September 2021 jam pelajaran ke-1 sampai jam pelajaran ke-3 dengan materi pokok permainan sepak bola. Kegiatan pembelajaran dilakukan secara luring dengan perlakuan sebagai berikut:

#### a) Kegiatan Pendahuluan

- (1) Pembiasaan peserta didik sudah berbaris di lapangan pada waktu awal pembelajaran akan dimulai.
- (2) Guru melakukan persiapan pembelajaran dengan menunjuk salah satu peserta didik untuk memimpin do'a.
- (3) Menanyakan kabar kesehatan seluruh peserta didik dan melakukan presensi dengan menanyakan jumlah kehadiran kepada ketua kelas.
- (4) Guru memberikan apersepsi untuk membawa pikiran peserta didik kedalam ranah pembelajaran sepak bola.
- (5) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari dan menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai. Penjelasan ini dilakukan agar peserta didik paham terhadap proses pembelajaran yang akan dilakukan.
- (6) Melakukan pemanasan statis dan dinamis, dilanjutkan pemanasan permainan bola beracun. Konsep permainan dimodifikasi dimana cara mematikan lawan biasanya dengan

melemparkan bola ke tubuh bagian lawan diganti dengan cara menendang bola hingga mengenai kaki lawan.

b) Kegiatan Inti

- (1) Guru memantik pertanyaan kepada peserta didik terkait perkenaan bagian yang benar saat tadi peserta didik melakukan permainan pemanasan bola beracun dengan cara menendang bola. Peserta didik diharapkan mampu menjawab pertanyaan untuk membiasakan berfikir secara cepat dan spontan dan menumbuhkan *self-efficacy* dalam mengungkapkan pendapat yang dimilikinya.
- (2) Jawaban yang muncul ditampung oleh guru dan akan dibuktikan dalam kegiatan eksplorasi.
- (3) Peserta didik dibagi menjadi sembilan kelompok secara acak. Masing-masing kelompok terdiri dari empat peserta didik. Peserta didik berbaris sesuai dengan kelompoknya, dan peserta didik yang paling depan diberikan satu bola tendang. Guru menyiapkan gawang berukuran satu meter di depan barisan peserta didik. Jarak gawang dengan peserta didik adalah lima meter. Selain itu, guru juga menyiapkan bola plastik kecil berjumlah 10 bola dan dimasukkan di dalam keranjang yang berada di samping gawang. Permainan dilakukan dengan cara peserta didik paling depan menendang bola ke arah gawang. Apabila bola tendangan

peserta didik masuk ke dalam gawang, maka peserta didik berlari ke arah samping gawang untuk mengambil bola di dalam keranjang sekaligus mengambil bola sepak yang tadi ditendangnya. Kemudian peserta didik lari ke arah barisan untuk meletakkan bola kecil di keranjang yang sudah disiapkan guru di samping barisan kelompok, dan menyerahkan bola sepak ke teman berikutnya. Apabila bola tendangan peserta didik tidak masuk ke dalam gawang, maka peserta didik tidak boleh mengambil bola kecil yang ada di dalam keranjang, akan tetapi tetap berlari ke arah gawang untuk mengambil bola yang tadi ditendangnya. Permainan dianggap selesai apabila seluruh kelompok berhasil memindahkan bola kecil di dalam keranjang samping gawang ke keranjang di samping barisan kelompoknya.

- (4) Setelah semua kelompok berhasil menyelesaikan permainan, guru mengumpulkan peserta didik untuk menarik informasi yang peserta dapatkan dari proses mempraktikkan secara langsung.
- (5) Informasi yang didapatkan peserta didik kemudian di olah oleh guru agar menjadi informasi yang benar dan mudah dipahami peserta didik yang lain.
- (6) Setelah peserta didik memahami jawaban terkait berkenaan kaki yang benar saat menendang bola, guru menunjuk satu

orang peserta didik untuk menjadi contoh dalam melakukan tendangan yang benar.

c) Kegiatan Penutup

- (1) Melaksanakan modifikasi permainan sepak bola. Modifikasi yang dimaksud adalah peserta didik hanya boleh mengoper dan menendang bola dalam permainan, tidak diperkenankan untuk menggiring bola.
- (2) Guru mengomunikasikan dengan siswa tentang fungsi mengoper dan menendang bola dalam permainan sepak bola.
- (3) Guru memberitahukan siswa materi pertemuan minggu depan adalah teknik block pada permainan bola voli.
- (4) Guru mengintruksikan peserta didik untuk mencari informasi terkait teknik block dalam bola voli melalui media apapun yang bisa di akses peserta didik saat di rumah.
- (5) Guru melakukan pengecekan kesehatan dan kelengkapan jumlah peserta didik.
- (6) Guru menunjuk peserta didik untuk memimpin do'a dan menutup pembelajaran dengan mengucapkan salam.

2) Pertemuan Kedua

Pertemuan kedua pada siklus 2 dilakukan pada tanggal 28 September 2021 jam pelajaran ke-1 sampai jam pelajaran ke-3 dengan materi pokok permainan bola voli. Kegiatan pembelajaran dilakukan

melalui media daring google meet dan google classroom dengan perlakuan sebagai berikut:

a) Kegiatan Pendahuluan

- (1) Guru mengingatkan peserta didik 30 menit sebelum pembelajaran dimulai untuk melakukan persiapan pembelajaran dengan masuk ke dalam link google meet yang tersedia di google classroom.
- (2) Pada awal pembelajaran, guru melakukan persiapan pembelajaran dengan menunjuk salah satu peserta didik untuk memimpin do'a.
- (3) Melakukan presensi dengan memanggil nama peserta didik satu-persatu. Peserta didik yang dipanggil harus menjawab dan dalam posisi kamera menyala.
- (4) Guru memberikan apersepsi untuk membawa pikiran peserta didik kedalam ranah pembelajaran block dalam permainan bola voli.
- (5) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari dan menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai. Penjelasan ini dilakukan agar peserta didik paham terhadap proses pembelajaran yang akan dilakukan.

b) Kegiatan Inti

- (1) Guru memperlihatkan video model cara melakukan block dan fungsi *blocker* dalam permainan bola voli.



- (2) Guru memantik pertanyaan berupa “bagaimanan sikap tangan saat melakukan teknik block dalam permainan bola voli?”. Peserta didik diharapkan mampu menjawab pertanyaan untuk membiasakan berfikir secara cepat dan spontan dan menumbuhkan *self-efficacy* dalam mengungkapkan pendapat di depan umum.
- (3) Beberapa jawaban ditampung. Kemudian guru mencoba untuk mengirimkan video model yang sudah di lihat tadi ke dalam google classroom. Peserta didik diberi waktu 15 menit untuk menonton dan mengeksplorasi jawaban dari pertanyaan sebelumnya ke dalam kolom komentar postingan video yang ada di google classrrom.
- (4) Setelah waktu yang diberikan habis, peserta didik harus kembali tersedia di google meet untuk melanjutkan diskusi dari jawaban yang tersedia.
- (5) Setelah berdiskusi dan melakukan penalaran atas jawaban yang tersedia, peserta didik ditugaskan untuk melakukan aktivitas gerak vertical jump dengan cara melompat setinggi-tinggi nya ke atas dan posisi kedua tangan lurus ke atas meraih dinding.

c) Kegiatan Penutup

- (1) Guru menjelaskan proses pengerjaan tugas. Penugasan dikumpulkan dengan cara mengirimkan video eksplorasi

peserta didik ke dalam postingan tugas di google classroom disertai caption berapa tinggi lompatan terbaik yang bisa diraih peserta didik setelah melakukan 10 kali percobaan.

(2) Guru memberitahukan kepada peserta didik tentang materi pertemuan minggu depan adalah teknik pukulan drive pada permainan bulutangkis.

(3) Guru mengintruksikan peserta didik untuk mencari informasi terkait teknik pukulan drive pada permainan bulutangkis melalui media apapun yang bisa di akses peserta didik saat di rumah.

(4) Guru mengecek kehadiran peserta didik dengan cara memanggil nama peserta didik satu-persatu. Peserta didik yang dipanggil harus menjawab dan dalam posisi kamera menyala.

(5) Guru menunjuk peserta didik untuk memimpin do'a dan menutup pembelajaran dengan mengucapkan salam.

### 3) Pertemuan Ketiga

Pertemuan ketiga pada siklus 2 dilakukan pada tanggal 5 Oktober 2021 jam pelajaran ke-1 sampai jam pelajaran ke-3 dengan materi pokok permainan bulutangkis. Kegiatan pembelajaran dilakukan secara luring dengan perlakuan sebagai berikut:

#### a) Kegiatan Pendahuluan

- (1) Pembiasaan peserta didik sudah berbaris di lapangan pada waktu awal pembelajaran akan dimulai.
- (2) Guru melakukan persiapan pembelajaran dengan menunjuk salah satu peserta didik untuk memimpin do'a.
- (3) Menanyakan kabar kesehatan seluruh peserta didik dan melakukan presensi dengan menanyakan jumlah kehadiran kepada ketua kelas.
- (4) Guru memberikan apersepsi untuk membawa pikiran peserta didik kedalam ranah pembelajaran bulutangkis.
- (5) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari dan menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai. Penjelasan ini dilakukan agar peserta didik paham terhadap proses pembelajaran yang akan dilakukan.
- (6) Melakukan pemanasan statis dan dinamis, dilanjutkan pemanasan permainan target. Permainan target yang dimaksud dilakukan dengan melakukan pukulan ke arah lingkaran yang sudah di sediakan guru menggunakan holahop. Apabila di dalam setiap tim ada yang berhasil mengarah target, maka siswa tersebut duduk di belakang barisan, apabila belum bisa mencapai target, maka dia berbaris kembali di barisan belakang dan mengantri untuk mengulanginya kembali. Permainan berakhir apabila seluruh

peserta dalam kelompok dapat memukul kok masuk ke dalam target.

b) Kegiatan Inti

- (1) Guru memantik pertanyaan kepada peserta didik terkait pegangan raket dan arah kok saat melakukan pukulan drive. Peserta didik diharapkan mampu menjawab pertanyaan untuk membiasakan berfikir secara cepat dan spontan dan menumbuhkan *self-efficacy* dalam mengungkapkan pendapat yang dimilikinya.
- (2) Jawaban yang muncul ditampung oleh guru dan akan dibuktikan dalam kegiatan eksplorasi.
- (3) Peserta didik dibagi menjadi empat kelompok secara acak. Masing-masing kelompok terdiri dari sembilan peserta didik. Setiap kelompok dibagi dua untuk menempatkan posisi di lapangan sebelah utara dan selatan. Di setiap sis pojok belakang lapangan diberi holahop sebagai target pukulan yang akan di lakukan peserta didik. Pertama-tama peserta didik yang berada di lapangan sisi utara bertindak sebagai *server* untuk melambungkan bola ke teman satu kelompok di sisi lapangan sebelah selatan. Peserta didik yang berada di sebelah selatan melakukan pukulan drive dengan mengarahkan kok ke arah pojok kanan/kiri lapangan. Setelah masing-masing peserta didik di sisi lapangan sudah

melakukan lima kali percobaan, mereka bergantian peran untuk menjadi server dan mengarahkan bola lambung ke temannya di lapangan sisi utara.

- (4) Setelah semua kelompok sudah mencoba, guru mengumpulkan peserta didik untuk menarik informasi yang peserta dapatkan dari proses mempraktikkan secara langsung.
- (5) Informasi yang didapatkan peserta didik kemudian di olah oleh guru agar menjadi informasi yang benar dan mudah dipahami peserta didik yang lain.
- (6) Setelah peserta didik memahami jawaban terkait pegangan raket dan arah bola saat melakukan pukulan drive, guru menunjuk satu orang peserta didik untuk menjadi contoh dalam melakukan pukulan drive yang benar.
- (7) Kemudian peserta didik mencari teman untuk bermain ganda dalam permainan bulutangkis. Guru membuat bagan pertandingan dan mengudi di depan peserta didik. Masing-masing kelompok akan bermain hingga point maksimal 10 point.

c) Kegiatan Penutup

- (1) Guru mengomunikasikan dengan siswa tentang fungsi pukulan drive dalam permainan bulutangkis.
- (2) Guru memberitahukan siswa materi pertemuan minggu depan adalah lompat jauh gaya jongkok.

- (3) Guru mengintruksikan peserta didik untuk mencari informasi terkait teknik lompat jauh gaya jongkok melalui media apapun yang bisa di akses peserta didik saat di rumah.
- (4) Guru melakukan pengecekan kesehatan dan kelengkapan jumlah peserta didik.
- (5) Guru menunjuk peserta didik untuk memimpin do'a dan menutup pembelajaran dengan mengucapkan salam.

#### 4) Pertemuan Keempat

Pertemuan keempat pada siklus 2 dilakukan pada tanggal 12 Oktober 2021 jam pelajaran ke-1 sampai jam pelajaran ke-3 dengan materi pokok lompat jauh gaya jongkok. Kegiatan pembelajaran dilakukan melalui media daring google meet dan google classroom dengan perlakuan sebagai berikut:

##### a) Kegiatan Pendahuluan

- (1) Guru mengingatkan peserta didik 30 menit sebelum pembelajaran dimulai untuk melakukan persiapan pembelajaran dengan masuk ke dalam link google meet yang tersedia di google classroom.
- (2) Pada awal pembelajaran, guru melakukan persiapan pembelajaran dengan menunjuk salah satu peserta didik untuk memimpin do'a.

- (3) Melakukan presensi dengan memanggil nama peserta didik satu-persatu. Peserta didik yang dipanggil harus menjawab dan dalam posisi kamera menyala.
- (4) Guru memberikan apersepsi untuk membawa pikiran peserta didik kedalam ranah pembelajaran lompat jauh.
- (5) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari dan menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai. Penjelasan ini dilakukan agar peserta didik paham terhadap proses pembelajaran yang akan dilakukan.

b) Kegiatan Inti

- (1) Guru memperlihatkan video model cara lompat jauh gaya jongkok.
- (2) Guru memantik pertanyaan berupa “bagaimanan sikap badan saat melakukan tolakan pada lompat jauh gaya jongkok?, bagaimana posisi kaki saat mendarat?, dan apa perbedaan posisi badan saat melayang di udara antara gaya menggantung (dipelajari saat siklus 1) dan gaya jongkok?”. Peserta didik diharapkan mampu menjawab pertanyaan untuk membiasakan berfikir secara cepat dan spontan dan menumbuhkan *self-efficacy* dalam mengungkapkan pendapat di depan umum.
- (3) Beberapa jawaban ditampung. Kemudian guru mencoba untuk mengirimkan video model yang sudah di lihat tadi ke

dalam google classroom. Peserta didik diberi waktu 15 menit untuk menonton dan mengeksplorasi jawaban dari pertanyaan sebelumnya ke dalam kolom komentar postingan video yang ada di google classrrom.

(4) Setelah waktu yang diberikan habis, peserta didik harus kembali tersedia di google meet untuk melanjutkan diskusi dari jawaban yang tersedia.

(5) Setelah berdiskusi dan melakukan penalaran atas jawaban yang tersedia, peserta didik ditugaskan untuk melakukan aktivitas lompat jauh gaya jongkok tanpa menggunakan awalan (awalan = lari).

c) Kegiatan Penutup

(1) Guru menjelaskan proses pengerjaan tugas. Penugasan dikumpulkan dengan cara mengirimkan video eksplorasi peserta didik ke dalam postingan tugas di google classroom disertai caption berapa jarak lompatan terbaik yang bisa diraih peserta didik setelah melakukan 10 kali percobaan.

(2) Guru memberitahukan kepada peserta didik tentang materi pertemuan minggu depan adalah kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan.

(3) Guru mengintruksikan peserta didik untuk mencari informasi terkait kebugaran jasmani yang berhubungan dengan



keterampilan melalui media apapun yang bisa di akses peserta didik saat di rumah.

- (4) Guru mengecek kehadiran peserta didik dengan cara memanggil nama peserta didik satu-persatu. Peserta didik yang dipanggil harus menjawab dan dalam posisi kamera menyala.
- (5) Guru menunjuk peserta didik untuk memimpin do'a dan menutup pembelajaran dengan mengucapkan salam.

#### 5) Pertemuan Kelima

Pertemuan kelima pada siklus 2 dilakukan pada tanggal 19 Oktober 2021 jam pelajaran ke-1 sampai jam pelajaran ke-3 dengan materi pokok kebugaran jasmani. Kegiatan pembelajaran dilakukan secara luring dengan perlakuan sebagai berikut:

##### a) Kegiatan Pendahuluan

- (1) Pembiasaan peserta didik sudah berbaris di lapangan pada waktu awal pembelajaran akan dimulai.
- (2) Guru melakukan persiapan pembelajaran dengan menunjuk salah satu peserta didik untuk memimpin do'a.
- (3) Menanyakan kabar kesehatan seluruh peserta didik dan melakukan presensi dengan menanyakan jumlah kehadiran kepada ketua kelas.
- (4) Guru memberikan apersepsi untuk membawa pikiran peserta didik kedalam ranah pembelajaran kebugaran jasmani.

- (5) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari dan menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai. Penjelasan ini dilakukan agar peserta didik paham terhadap proses pembelajaran yang akan dilakukan.
- (6) Melakukan pemanasan statis dan dinamis, dilanjutkan pemanasan permainan.

b) Kegiatan Inti

- (1) Guru memantik pertanyaan kepada peserta didik terkait komponen apa saja yang ada kebugaran jasmani? Peserta didik diharapkan mampu menjawab pertanyaan untuk membiasakan berfikir secara cepat dan spontan dan menumbuhkan *self-efficacy* dalam mengungkapkan pendapat yang dimilikinya.
- (2) Jawaban yang muncul ditampung oleh guru dan disampaikan kembali dengan bahasa yang mudah dipahami oleh peserta didik lain.
- (3) Guru memantik pertanyaan kedua terkait apa saja contoh aktivitas yang dapat melatih kekuatan dan daya tahan?
- (4) Jawaban yang muncul ditampung oleh guru untuk dibuktikan dalam kegiatan eksplorasi.
- (5) Peserta didik dibagi menjadi empat kelompok secara acak. Masing-masing kelompok terdiri dari empat sampai lima peserta didik. Setiap kelompok secara bersama-sama

melaksanakan Latihan peningkatan kebugaran jasmani dengan latihan push up, sit up, back up untuk melatih kekuatan dan lari 1000 meter / 1200 meter untuk melatih daya tahan. Komponen latihan kekuatan masing- masing dilakukan selama satu menit. Apabila waktu habis, guru akan membunyikan peluit sebagai tanda peserta didik harus pindah ke pos komponen latihan yang lain. Latihan dianggap selesai apabila seluruh anggota kelompok sudah melakukan latihan dari semua pos komponen yang tersedia.

- (6) Setelah semua kelompok sudah mencoba, guru mengumpulkan peserta didik untuk menarik informasi yang peserta dapatkan dari proses mempraktikan secara langsung.
- (7) Informasi yang didapatkan peserta didik kemudian di olah oleh guru agar menjadi informasi yang benar dan mudah dipahami peserta didik yang lain.
- (8) Setelah peserta didik memahami jawaban terkait jenis-jenis latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan, guru memberikan tugas agar peserta didik melakukan tes kebugaran jasmani secara mandiri di rumah. Peserta didik juga diharuskan mencari informasi secara mandiri terkait bagaimana pengukuran dari masing-masing tes yang mereka pilih.

c) Kegiatan Penutup

- (1) Guru menjelaskan tentang proses pengumpulan tugas yang dilakukan dengan menggunakan media ajar google classroom. Tugas yang dikumpulkan terdiri dari jenis tes yang dipilih, cara mengukurnya, hasil yang didapat, serta dibuktikan dengan foto saat melakukan setiap jenis tes.
- (2) Guru memberitahukan siswa materi pertemuan minggu depan adalah senam artistik dengan materi pokok lompat kangkang.
- (3) Guru mengintruksikan peserta didik untuk mencari informasi terkait teknik lompat kangkang melalui media apapun yang bisa di akses peserta didik saat di rumah.
- (4) Guru melakukan pengecekan kesehatan dan kelengkapan jumlah peserta didik.
- (5) Guru menunjuk peserta didik untuk memimpin do'a dan menutup pembelajaran dengan mengucapkan salam.

6) Pertemuan Keenam

Pertemuan keenam pada siklus 2 dilakukan pada tanggal 26 Oktober 2021 jam pelajaran ke-1 sampai jam pelajaran ke-3 dengan materi pokok senam artistik. Kegiatan pembelajaran dilakukan melalui media daring google meet dan google classroom dengan perlakuan sebagai berikut:

a) Kegiatan Pendahuluan

- (1) Guru mengingatkan peserta didik 30 menit sebelum pembelajaran dimulai untuk melakukan persiapan pembelajaran dengan masuk ke dalam link google meet yang tersedia di google classroom.
- (2) Pada awal pembelajaran, guru melakukan persiapan pembelajaran dengan menunjuk salah satu peserta didik untuk memimpin do'a.
- (3) Melakukan presensi dengan memanggil nama peserta didik satu-persatu. Peserta didik yang dipanggil harus menjawab dan dalam posisi kamera menyala.
- (4) Guru memberikan apersepsi untuk membawa pikiran peserta didik kedalam ranah pembelajaran lompat kangkang.
- (5) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari dan menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai. Penjelasan ini dilakukan agar peserta didik paham terhadap proses pembelajaran yang akan dilakukan.

b) Kegiatan Inti

- (1) Guru memperlihatkan video model cara melakukan lompat kangkang.
- (2) Guru memantik pertanyaan berupa “bagaimana posisi kaki saat melompat untuk bisa melewati peti lompat pada aktivitas lompat kangkang?”. Peserta didik diharapkan mampu

menjawab pertanyaan untuk membiasakan berfikir secara cepat dan spontan dan menumbuhkan *self-efficacy* dalam mengungkapkan pendapat di depan umum.

(3) Beberapa jawaban ditampung. Kemudian guru mencoba untuk mengirimkan video model yang sudah di lihat tadi ke dalam google classroom. Peserta didik diberi waktu 15 menit untuk menonton dan mengeksplorasi jawaban dari pertanyaan sebelumnya ke dalam kolom komentar postingan video yang ada di google classrrom.

(4) Setelah waktu yang diberikan habis, peserta didik harus kembali tersedia di google meet untuk melanjutkan diskusi dari jawaban yang tersedia.

(5) Setelah berdiskusi dan melakukan penalaran atas jawaban yang tersedia, peserta didik ditugaskan untuk melakukan aktivitas melompati kardus dengan tinggi minimal satu meter dengan memposisikan kaki terbuka saat melewati kardus. Apabila peserta didik berhasil melewati ketinggian satu meter, peserta didik diharapkan mencoba untuk menambahkan tinggi kardus hingga mencapai ketinggian yang tidak bisa mereka lewati.

#### c) Kegiatan Penutup

(1) Guru menjelaskan proses pengerjaan tugas. Penugasan dikumpulkan dengan cara mengirimkan video eksplorasi

peserta didik ke dalam postingan tugas di google classroom dengan mencantumkan berapa tinggi maksimal kardus yang bisa mereka lewati.

- (2) Guru memberitahukan kepada peserta didik tentang materi pertemuan minggu depan adalah pendidikan kesehatan dengan materi pokok upaya pencegahan pergaulan bebas.
- (3) Guru mengintruksikan peserta didik untuk mencari informasi terkait upaya pencegahan pergaulan bebas melalui media apapun yang bisa di akses peserta didik saat di rumah.
- (4) Guru mengecek kehadiran peserta didik dengan cara memanggil nama peserta didik satu-persatu. Peserta didik yang dipanggil harus menjawab dan dalam posisi kamera menyala.
- (5) Guru menunjuk peserta didik untuk memimpin do'a dan menutup pembelajaran dengan mengucapkan salam.

#### 7) Pertemuan Ketujuh

Pertemuan ketujuh pada siklus 2 dilakukan pada tanggal 2 November 2021 jam pelajaran ke-1 sampai jam pelajaran ke-3 dengan materi pokok pendidikan kesehatan. Kegiatan pembelajaran dilakukan secara luring dengan perlakuan sebagai berikut:

##### a) Kegiatan Pendahuluan

- (1) Pembiasaan peserta didik sudah berbaris di lapangan pada waktu awal pembelajaran akan dimulai.

- (2) Guru melakukan persiapan pembelajaran dengan menunjuk salah satu peserta didik untuk memimpin do'a.
- (3) Menanyakan kabar kesehatan seluruh peserta didik dan melakukan presensi dengan menanyakan jumlah kehadiran kepada ketua kelas.
- (4) Guru memberikan apersepsi untuk membawa pikiran peserta didik kedalam ranah pembelajaran pendidikan kesehatan.
- (5) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari dan menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai. Penjelasan ini dilakukan agar peserta didik paham terhadap proses pembelajaran yang akan dilakukan.
- (6) Melakukan pemanasan statis dan dinamis, dilanjutkan pemanasan permainan borneo. Permainan dilakukan dengan cara seluruh peserta didik berdiri membuat lingkaran besar. Guru membagikan kertas berwarna kepada masing masing peserta didik, kertas tersebut sebagai alas untuk peserta didik duduk dan sebagai tanda titik permainan. Guru menunjuk satu peserta didik sebagai pemain pertama. Pemain tersebut meneriakkan *clue* kepada peserta didik lain dengan kata-kata "angin berhembus ke arah orang yang .... (sebutkan ciri-ciri yang diinginkan)". Apabila ciri-ciri tersebut terdapat pada peserta lain yang duduk melingkar, maka mereka harus berdiri lalu berpindah tempat atau bertukaran tempat dengan



peserta didik yang memiliki ciri-ciri yang sama. Sedangkan pemain tadi berusaha mencari tempat yang kosong untuk dia duduk dengan peserta didik lain dalam lingkaran. Apabila peserta didik tidak mendapatkan titik untuk duduk, maka dia menjadi pemain berikutnya. Guru mengintruksikan seluruh peserta didik bersikap jujur apabila ciri-ciri yang ada di dalam dirinya disebutkan sebagai *clue* dalam permainan.

b) Kegiatan Inti

- (1) Peserta didik dikumpulkan dan diberi kertas untuk menuliskan bakat dan minat mereka yang dapat dilakukan di sekolah.
- (2) Setelah seluruh peserta didik menuliskan bakat dan minat mereka, guru membagi peserta didik sesuai dengan bakat dan minat yang sama.
- (3) Peserta didik diberikan waktu 45 menit untuk melakukan aktivitas sesuai dengan bakat dan minat yang bisa mereka lakukan di sekolah secara berkelompok sesuai dengan kelompok bakat dan minat yang sama.
- (4) Setelah waktu habis, peserta didik diintruksikan untuk berkumpul lagi di lapangan.
- (5) Guru memantik pertanyaan terkait “bagaimana rasanya melakukan hal-hal positif yang mereka suka secara berkelompok?”

(6) Seluruh jawaban yang muncul ditampung oleh guru untuk membuat kesimpulan terkait upaya pencegahan pergaulan tidak sehat (fokus kepada memilih teman yang baik dan melakukan hal-hal positif bersama).

c) Kegiatan Penutup

(1) Guru menjelaskan tugas yang harus dikerjakan peserta didik terkait dampak pergaulan tidak sehat. Tugas dibuat dalam bentuk makalah dan dikumpulkan di postingan tugas yang ada di google classroom

(2) Guru memberitahukan siswa materi pertemuan minggu depan adalah bahaya penyalahgunaan NAPZA.

(3) Guru mengintruksikan peserta didik untuk mencari informasi terkait bahaya penyalahgunaan NAPZA melalui media apapun yang bisa di akses peserta didik saat di rumah.

(4) Guru melakukan pengecekan kesehatan dan kelengkapan jumlah peserta didik.

(5) Guru menunjuk peserta didik untuk memimpin do'a dan menutup pembelajaran dengan mengucapkan salam.

8) Pertemuan Kedelapan

Pertemuan kedelapan pada siklus 2 dilakukan pada tanggal 9 November 2021 jam pelajaran ke-1 sampai jam pelajaran ke-3 dengan materi pokok NAPZA. Kegiatan pembelajaran dilakukan melalui media

daring google meet dan google classroom dengan perlakuan sebagai berikut:

a) Kegiatan Pendahuluan

- (1) Guru mengingatkan peserta didik 30 menit sebelum pembelajaran dimulai untuk melakukan persiapan pembelajaran dengan masuk ke dalam link google meet yang tersedia di google classroom.
- (2) Pada awal pembelajaran, guru melakukan persiapan pembelajaran dengan menunjuk salah satu peserta didik untuk memimpin do'a.
- (3) Melakukan presensi dengan memanggil nama peserta didik satu-persatu. Peserta didik yang dipanggil harus menjawab dan dalam posisi kamera menyala.
- (4) Guru memberikan apersepsi untuk membawa pikiran peserta didik kedalam ranah pembelajaran bahaya penyalahgunaan narkoba.
- (5) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari dan menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai. Penjelasan ini dilakukan agar peserta didik paham terhadap proses pembelajaran yang akan dilakukan.

b) Kegiatan Inti

- (1) Guru memperlihatkan video tentang bahaya penyalahgunaan narkoba.

- (2) Guru memantik pertanyaan berupa “apa saja bahaya penyalahgunaan NAPZA terhadap fisik kita?”. Peserta didik diharapkan mampu menjawab pertanyaan untuk membiasakan berfikir secara cepat dan spontan dan menumbuhkan *self-efficacy* dalam mengungkapkan pendapat di depan umum.
- (3) Beberapa jawaban ditampung. Kemudian guru mencoba untuk mengirimkan video model yang sudah di lihat tadi ke dalam google classroom. Peserta didik diberi waktu 15 menit untuk menonton dan mengeksplorasi jawaban dari pertanyaan sebelumnya ke dalam kolom komentar postingan video yang ada di google classrrom.
- (4) Setelah waktu yang diberikan habis, peserta didik harus kembali tersedia di google meet untuk melanjutkan diskusi dari jawaban yang tersedia.
- (5) Setelah berdiskusi dan melakukan penalaran atas jawaban yang tersedia, peserta didik ditugaskan untuk mencari informasi terkait jenis narkoba dan zat apa saja didalamnya yang membahayaka fisik mereka. Informasi tersebut dikumpulkan dan disusun sebagai kary tulis siswa.

c) Kegiatan Penutup

- (1) Guru menjelaskan proses pengerjaan tugas. Penugasan dikumpulkan dengan cara mengirimkan ke postingan tugas yang sudah dibuat guru di google classroom.
- (2) Guru memberitahukan kepada peserta didik tentang materi pertemuan minggu depan.
- (3) Guru mengintruksikan peserta didik untuk mencari informasi terkait upaya pencegahan pergaulan bebas melalui media apapun yang bisa di akses peserta didik saat di rumah.
- (4) Guru mengecek kehadiran peserta didik dengan cara memanggil nama peserta didik satu-persatu. Peserta didik yang dipanggil harus menjawab dan dalam posisi kamera menyala.
- (5) Guru menunjuk peserta didik untuk memimpin do'a dan menutup pembelajaran dengan mengucapkan salam.

c. Tahap Pengamatan Siklus 2

1) Proses Pembelajaran

Pembelajaran siklus 2 berjalan lebih efektif dikarenakan peserta didik lebih dalam pelaksanaan proses pembelajaran. Pada siklus 2 ini, peserta didik sudah mulai mengenal dan mulai akrab dengan peserta didik lain. Proses ini membuat tingkat *self-efficacy* lebih tinggi didalam proses pembelajaran. Hal ini terbukti dengan beberapa peserta didik yang sudah

berani melontarkan pertanyaan saat pembelajaran, serta berani membantu menjawab apabila ada pertanyaan dari peserta didik lain.

Pembelajaran juga lebih efisien karena media video yang membuat pemahaman peserta didik lebih meningkat. Keingintahuan peserta didik juga menjadi meningkat karena guru mengintegrasikan materi ke dalam aktivitas yang biasa mereka lakukan. Hal ini dibuktikan dengan beberapa peserta didik saling melontarkan pertanyaan terkait aktivitas yang berada di dalam video ajar tersebut.

## 2) Hasil Penilaian

### a) Kemampuan Fungsi Kognitif Siklus 2

Kemampuan fungsi kognitif pada siklus 2 dapat dilihat pada tabel 17 dan distribusi datanya disajikan pada tabel 18.

**Tabel 17.** Kemampuan Fungsi Kognitif Siklus 2

No	Nama	Nilai	Keterangan	No	Nama	Nilai	Keterangan
1	APF	45	Belum Tuntas	19	HNL	70	Tuntas
2	ASF	80	Tuntas	20	HSS	70	Tuntas
3	AAZ	70	Tuntas	21	IE	90	Tuntas
4	ARR	80	Tuntas	22	KAAP	70	Tuntas
5	AA	65	Belum Tuntas	23	MTVKA	80	Tuntas
6	ADZAF	70	Tuntas	24	MZ	70	Tuntas
7	AIF	45	Belum Tuntas	25	MZN	70	Tuntas
8	AYR	65	Belum Tuntas	26	NNIC	60	Belum Tuntas
9	AAA	80	Tuntas	27	NMA	80	Tuntas
10	ALS	70	Tuntas	28	PELM	85	Tuntas
11	ARS	65	Belum Tuntas	29	PK	75	Tuntas
12	BNP	60	Belum Tuntas	30	RANA	85	Tuntas
13	DG	80	Tuntas	31	RNT	80	Tuntas

No	Nama	Nilai	Keterangan	No	Nama	Nilai	Keterangan
14	ENK	70	Tuntas	32	RLS	85	Tuntas
15	FSN	70	Tuntas	33	SHNP	75	Tuntas
16	FHS	75	Tuntas	34	SPY	70	Tuntas
17	FRW	80	Tuntas	35	SAR	80	Tuntas
18	GSP	85	Tuntas	36	TJNA	75	Tuntas

**Tabel 18.** Distribusi Data Kemampuan Fungsi Kognitif Siklus 2

Keterangan	Data Hasil
Tuntas	29
Belum Tuntas	7
Nilai Maksimal	90
Nilai Minimal	45
Rata-Rata	72.92

b) Tingkat *Self-Efficacy* Siklus 2

Tingkat *self-efficacy* pada siklus 2 dapat dilihat pada tabel 19 dan distribusi datanya disajikan pada tabel 20.

**Tabel 19.** Tingkat *Self-Efficacy* Siklus 2

No	Nama	Nilai	Keterangan	No	Nama	Nilai	Keterangan
1	APF	76	Sedang	19	HNL	69	Sedang
2	ASF	82	Sedang	20	HSS	75	Sedang
3	AAZ	83	Tinggi	21	IE	70	Sedang
4	ARR	73	Sedang	22	KAAP	74	Sedang
5	AA	71	Sedang	23	MTVKA	69	Sedang
6	ADZAF	67	Sedang	24	MZ	70	Sedang
7	AIF	56	Rendah	25	MZN	63	Sedang
8	AYR	63	Sedang	26	NNIC	73	Sedang
9	AAA	88	Tinggi	27	NMA	75	Sedang
10	ALS	76	Sedang	28	PELM	78	Sedang
11	ARS	70	Sedang	29	PK	78	Sedang
12	BNP	58	Rendah	30	RANA	73	Sedang
13	DG	79	Sedang	31	RNT	64	Sedang
14	ENK	70	Sedang	32	RLS	58	Rendah
15	FSN	72	Sedang	33	SHNP	69	Sedang
16	FHS	75	Sedang	34	SPY	75	Sedang

17	FRW	75	Sedang	35	SAR	75	Sedang
18	GSP	71	Sedang	36	TJNA	80	Sedang

**Tabel 20.** Distribusi Data Tingkat *Self-Efficacy* Siklus 2

Keterangan	Data Hasil
Tinggi	2
Sedang	31
Rendah	3
Nilai Maksimal	88
Nilai Minimal	56
Rata-Rata	72.03

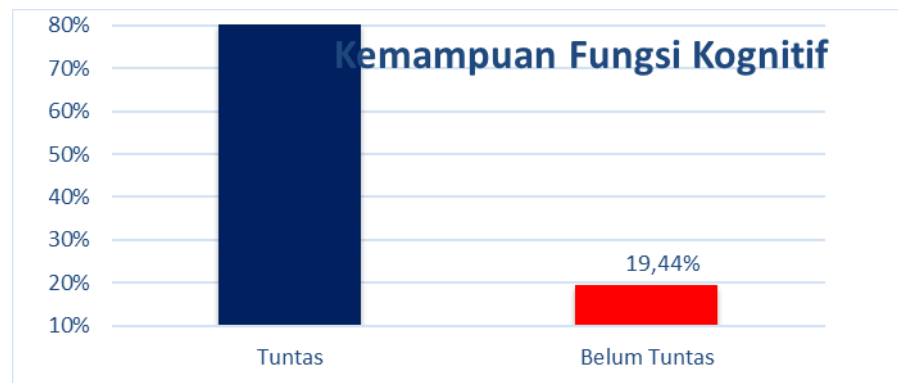
Hasil penilaian kemampuan fungsi kognitif dan tingkat *self-efficacy* pada siklus 2 diperoleh informasi bahwa:

**Tabel 21.** Distribusi Data Siklus 2

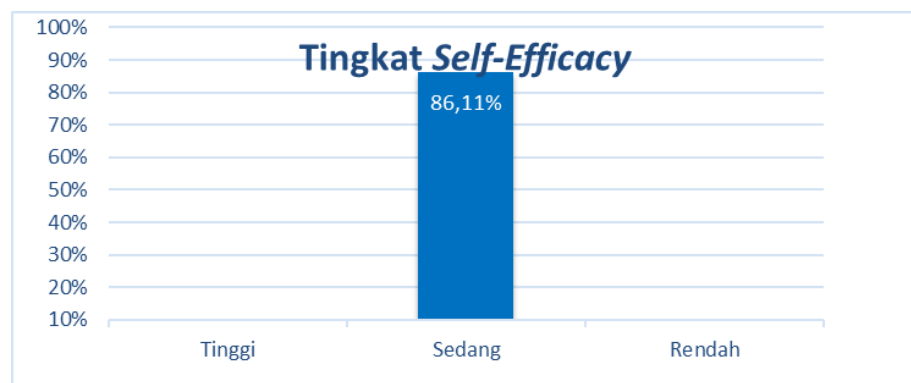
Kemampuan Kognitif	Keterangan	%	<i>Self-efficacy</i>	Keterangan	%
29	Tuntas	80.56%	2	Tinggi	5.56%
7	Belum Tuntas	19.44%	31	Sedang	86.11%
			3	Rendah	8,33%

Dilihat dari tabel 20 diperoleh informasi bahwa skala ketuntasan kemampuan kognitif sebesar 80,56%, dan skala tingkat *self-efficacy* mencapai 5,56% dalam kategori tinggi dan 86,11% masuk dalam kategori sedang.





**Gambar 5.** Diagram Hasil Kemampuan Kognitif



**Gambar 6.** Diagram Hasil Tingkat *Self-Efficacy*

Sementara itu, kriteria keberhasilan tindakan jika peserta didik mencapai ketuntasan 80% dari jumlah keseluruhan. Apabila dilihat dari diagram hasil kemampuan kognitif (gambar 5) dan diagram hasil tingkat *self-efficacy* (gambar 6), maka seluruh variabel sudah memenuhi aspek ketuntasan. Sehingga penelitian tidak perlu diteruskan ke siklus berikutnya.

#### d. Tahap Refleksi Siklus 2

Pada proses pembelajaran siklus 2, waktu pembelajaran lebih efektif dan efisien dikarenakan media ajar video yang ditampilkan lebih kompleks

dan diintegrasikan dengan aktivitas yang biasa dilakukan peserta didik sehari-hari. Peserta didik juga belajar berbicara di depan teman sekelasnya saat mengungkapkan pertanyaan dan menjawab pertanyaan dari peserta didik yang lain. Peserta didik yang mampu berbicara di depan teman sekelasnya menunjukkan bahwa peserta didik tersebut mempunyai *self-efficacy* yang baik. Hal tersebut sejalan dengan McAuley et al., (2011) serta Rutkowski & Connelly (2012) yang menyatakan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan pada kemampuan individu untuk berhasil melakukan tindakan dalam situasi tertentu.

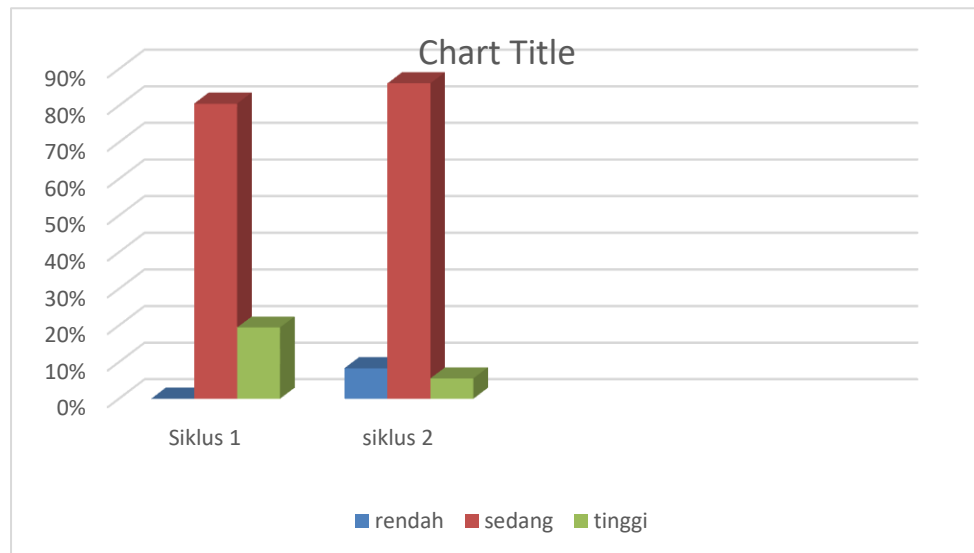
#### **4. Rangkuman**

Setelah dilakukan perbaikan dari hasil refleksi pada siklus 1, pembelajaran yang dilaksanakan pada siklus 2 menjadi lebih baik. Dapat dikatakan lebih baik dikarenakan selama proses pembelajaran, peserta didik lebih aktif dan bersemangat dalam mengikuti pelaksanaan pembelajaran dengan metode *blended learning*. Proses pembelajaran juga lebih efektif dengan meningkatnya tingkat *self-efficacy* peserta didik saat proses pembelajaran sedang berlangsung. Penerapan model pembelajaran saintifik learning dengan mengkolaborasikan dengan metode *student centered* membuat peserta didik menjadi bertanya dan berebut menjawab pertanyaan yang dilontarkan. Perubahan ini sangat berpengaruh bagi peserta didik karena mereka tidak lagi canggung dan malu-malu saat mengikuti proses pembelajaran. Dengan demikian, manfaat yang didapatkan peserta didik akan lebih maksimal. Adapun penilaian tingkat *self-efficacy* disajikan pada tabel berikut ini:

**Tabel 22.** Distribusi Data Tingkat *Self-Efficacy* Siklus 1 dan Siklus 2

Keterangan	Siklus 1	Persentase	Siklus 2	Persentase
Tinggi	0	0%	2	5,56%
Sedang	29	80,56%	31	86,11%
Rendah	7	19,44%	3	8,33%
Nilai Maksimal	82		88	
Nilai Minimal	52		56	
Rata-Rata	67.27		72.03	

Kenaikan tingkat keyakinan diri yang dimiliki peserta didik dapat diajikan pada gambar berikut ini:



**Gambar 7.** Grafik Peningkatan *Self-Efficacy*

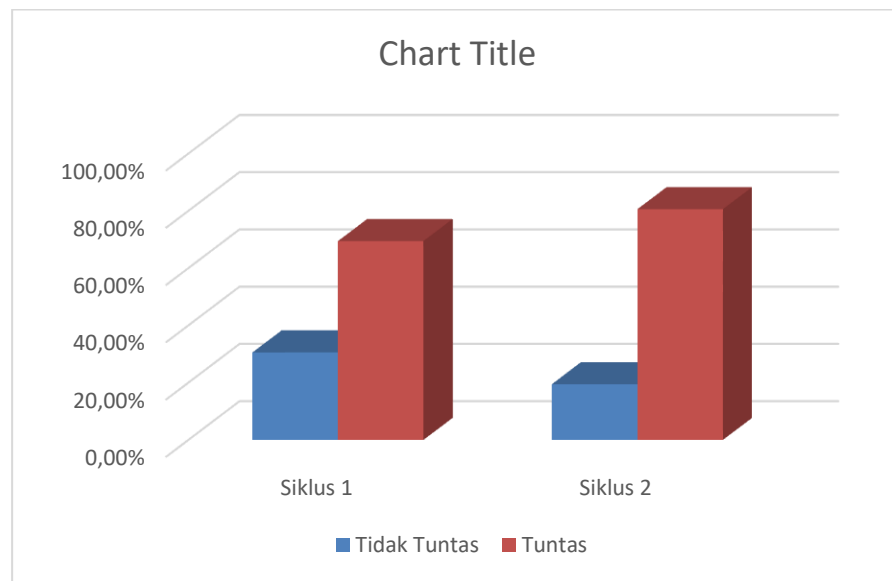
Dilihat dari kemampuan fungsi kognitif peserta didik pada pelaksanaan siklus 1 dan siklus 2 juga semakin meningkat. Hal ini terlihat selama proses pembelajaran. Pada awal pembelajaran, peserta didik sering lupa terhadap materi pertemuan sebelumnya saat guru berusaha melakukan kegiatan apersepsi dengan menghubungkan materi yang akan di laksanakan dengan materi pertemuan berikutnya. Hal ini membuat guru harus mengingatkan Kembali

materi pembelajaran pada pertemuan sebelumnya. Beberapa peserta didik bahkan tidak mengerjakan tugas dari pembelajaran pertemuan sebelumnya. Setelah pembelajaran dilanjutkan ke siklus 2, peserta didik sudah mulai menunjukkan peningkatan kemampuan fungsi kognitifnya. Hal ini terlihat saat guru menanyakan materi pertemuan sebelumnya pada setiap awal pembelajaran, peserta didik aktif sebagian besar masih ingat dan bahkan ingat tentang aktivitas yang dilakukan. Bahkan pada siklus 2 ini seluruh peserta didik mengerjakan seluruh tugas yang diberikan oleh guru, walaupun ada beberapa peserta didik yang mengerjakantgas tidak dengan kemampuan terbaiknya. Adapun penilaian kemampuan fungsi kognitif disajikan pada tabel berikut ini:

**Tabel 23.** Distribusi Data Kemampuan Fungsi Kognitif Siklus 1 dan Siklus 2

Keterangan	Siklus 1	Siklus 2
Tuntas	25	29
Belum Tuntas	11	7
Nilai Maksimal	95	90
Nilai Minimal	50	45
Rata-Rata	73.33	72.92
Persentase Tuntas	69,44%	80,56%
Persentase Belum Tuntas	30,56%	19,44%

Dari data hasil penelitian, peningkatan kemampuan fungsi kognitif yang diperoleh selama tindakan dapat disajikan pada grafik berikut ini:



**Gambar 8.** Grafik Peningkatan Kemampuan Fungsi Kognitif

Dari hasil penelitian Penerapan metode *blended learning* dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) maka diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Dapat meningkatkan kemampuan fungsi kognitif pada peserta didik kelas X MIPA 5 SMA Negeri 2 Wonogiri. Adapun peningkatan yang terjadi dapat diketahui dari siklus 1 sebesar 69,44% dan pada siklus 2 menjadi 80,56%.
2. Dapat meningkatkan *self-efficacy* pada peserta didik kelas X MIPA 5 SMA Negeri 2 Wonogiri. Adapun peningkatan yang terjadi dapat diketahui dari siklus 1 sebesar 80,56% dan pada siklus 2 menjadi 86,11%.

## **B. Pembahasan**

### **1. Keterlaksanaan Pembelajaran**

Pada pelaksanaan penelitian ini, peneliti di bantu oleh guru olahraga lain yang berperan sebagai kolaborator. Kolaborator bertugas sebagai observer

proses pelaksanaan pembelajaran terkait kendala yang ditemukan saat tindakan serta solusi yang perlu dilakukan saat melakukan tindakan berikutnya. Selama proses penelitian peneliti dan kolaborator akan melakukan pengamatan yang hasilnya dievaluasi secara kolaboratif.

Pada bagian tahap refleksi disetiap siklus telah dipaparkan berbagai hal mengenai informasi tersebut. Dalam proses refleksi ini segala pengalaman, pengetahuan dan teori instruksional yang dikuasai dan relevan dengan tindakan kelas yang dilaksanakan sebelumnya, menjadi bahan pertimbangan dan perbandingan sehingga dapat ditarik suatu kesimpulan yang mantap dan sah (Soesatyo et al, 2017).

Pada bagian pembahasan, akan disajikan kembali data-data pada siklus 1 maupun pada siklus 2 secara kualitatif. Berikut ini adalah sajian data dari tindakan pada siklus pertama.

Pada siklus pertama, peserta didik terlihat belum menunjukkan tingkat *self-efficacy* yang baik. Hal ini diindikasikan disebabkan karena peserta didik masih dalam tahap pengenalan lingkungan sekolah dan masa transisi dari jenjang SMP ke SMA. Apalagi sejak tahun 2020 karena terjadinya wabah covid-19, seluruh proses pembelajaran dilaksanakan menggunakan metode daring. Artinya, hampir selama satu tahun lebih peserta didik saat di jenjang SMP tidak melakukan kontak komunikasi langsung di dalam proses pembelajaran. Akan tetapi pada pertemuan keenam (sudah melakukan proses daring 3 kali pertemuan dan luring 3 kali pertemuan), peserta didik sudah menunjukkan peningkatan *self-efficacy* yang lebih baik. Hal ini ditunjukkan oleh

peserta didik yang mulai berani menyampaikan pertanyaan saat proses pembelajaran berlangsung. Selain itu, peserta didik juga berani mengungkapkan pendapat dengan bahasanya sendiri saat menjawab pertanyaan yang disediakan guru di media pembelajaran google classroom.

Pernyataan yang sama juga disampaikan oleh kolaborator yang memberikan informasi bahwa peserta didik terlihat canggung, malu-malu, dan pasif saat melaksanakan proses pembelajaran. Sikap peserta didik yang pasif pada pelaksanaan pembelajaran membuat proses pembelajaran berjalan monoton dan hanya berfokus pada guru atau peneliti. Pada kesempatan lain, guru harus memancing peserta didik untuk lebih aktif dan melakukan pembelajaran yang bersifat *student centered*. Peran guru dalam pembelajaran kali ini hanya sebagai salah satu sumber belajar, selain video model dan materi ajar yang dibuat guru untuk peserta didik.

Kebijakan pendidikan di era pandemi ini adalah menyelenggarakan pembelajaran online atau pembelajaran jarak jauh (Rafsanjani, 2019). *Blended learning* banyak digunakan untuk menyediakan jalur pembelajaran yang lebih fleksibel. Peserta didik yang menggunakan pembelajaran campuran (*blended*) memiliki kontrol lebih besar atas waktu, lokasi, dan kecepatan belajar mereka. Peserta didik juga dapat memanfaatkan sistem pembelajaran daring dari mana saja dan kapan saja selama ada koneksi internet, tidak hanya di dalam kelas (Rahman et al, 2020). Peserta didik bisa mendapatkan keuntungan dari *blended learning* jika seseorang memadukan elemen terbaik dari penyampaian materi online dengan interaksi kelas dan instruksi langsung untuk menciptakan

lingkungan belajar yang menarik yang mendorong pemikiran yang bijaksana dan menyesuaikan pembelajaran untuk memenuhi kebutuhan Peserta didik yang beragam (Medina, 2018).

Media pembelajaran adalah hal yang paling penting dimiliki oleh guru saat melaksanakan proses pembelajaran daring atau *online*. Media pembelajaran harus difungsikan untuk meningkatkan kualitas belajar mengajar. Dengan demikian semakin menarik media pembelajaran yang digunakan oleh guru akan semakin tinggi pula tingkat motivasi belajar siswa (Tafonao, 2018). Guru harus mempersiapkan media pembelajaran yang lebih kompleks berupa video yang berkaitan dengan materi ajar yang lebih kompleks, dihubungkan dengan manfaat apa yang bisa peserta didik dapatkan setelah menguasai materi tersebut dihubungkan dengan kegiatan nyata yang biasa mereka lakukan dan atau manfaat kesehatan dalam kondisi pandemi covid-19 yang sedang berlangsung. Hal ini sesuai dengan penilaian kolaborator bahwa media pembelajaran yang digunakan oleh guru/peneliti berupa video dianggap kurang kompleks dan masih sangat umum, tidak menampilkan video yang menunjukkan manfaat nyata bagi peserta didik apabila dia berhasil menguasai materi tersebut. Selain itu, observer juga menambahkan harus ada penekanan manfaat kesehatan saat mengikuti pembelajaran dikarenakan kondisi sekarang yang terisolasi karena pandemi covid-19.



**Tabel 24.** Hasil Refleksi Siklus 1 dan Perbaikan yang Dilakukan Pada Siklus 2

No	Hasil Refleksi Siklus 1	Perbaikan yang Dilakukan Pada Siklus 2
1	Masih rendahnya tingkat <i>self-efficacy</i> peserta didik pada proses pembelajaran. Hal ini terjadi karena peserta didik masih dalam masa transisi dari jenjang SMP ke SMA. Tingkat <i>self-efficacy</i> yang masih rendah membuat pembelajaran berfokus pada guru	Peneliti mengintegrasikan metode <i>blended learning</i> dengan pendekatan <i>student centered learning</i>
2	Media video yang ditampilkan belum menunjukkan manfaat apa yang bisa peserta didik dapatkan setelah menguasai materi tersebut dihubungkan dengan kegiatan nyata yang biasa mereka lakukan dan atau manfaat kesehatan dalam kondisi pandemi covid-19 yang sedang berlangsung	Peneliti Menyusun media pembelajaran berupa video dengan menghubungkan materi yang akan dipelajari dengan kegiatan nyata yang biasa dilakukan peserta didik.

Hasil kegiatan refleksi pada siklus 1 yang sudah disajikan di atas, guru bersama kolaborator menyusun perencanaan untuk perbaikan. Perencanaan yang disusun selanjutnya dilakukan pada tindakan siklus 2. Data tersebut menunjukkan informasi yang diperoleh setelah dilakukan observasi dan refleksi pada siklus 1, kemudian disusun rencana yang akan dilakukan pada siklus 2. Berdasarkan pengamatan di lapangan, dari hasil perbaikan yang dilakukan menunjukkan pembelajaran pada siklus 2 berjalan lebih baik dan lebih efektif dengan diterapkannya pendekatan *student centered*. Proses ini membuat tingkat *self-efficacy* lebih tinggi didalam proses pembelajaran. Hal ini terbukti dengan beberapa peserta didik yang sudah berani melontarkan pertanyaan saat pembelajaran, serta berani membantu menjawab apabila ada pertanyaan dari peserta didik yang lain.

Pembelajaran juga lebih efisien karena media video yang membuat pemahaman peserta didik lebih meningkat. Keingintahuan peserta didik juga menjadi meningkat karena guru mengintegrasikan materi ke dalam aktivitas yang biasa mereka lakukan. Hal ini dibuktikan dengan beberapa peserta didik saling melontarkan pertanyaan terkait aktivitas yang berada di dalam video ajar tersebut. Keingintahuan peserta didik yang tinggi tersebut diharapkan dapat membantu mereka meningkatkan kemampuan fungsi kognitif terkait materi ajar yang mereka dapatkan.

Setelah pelaksanaan tindakan siklus 2 dapat diketahui bahwa pembelajaran menjadi lebih baik dan lebih efektif. Peserta didik menunjukkan sikap yang lebih berani untuk melontarkan pertanyaan dan melontarkan pendapat mereka untuk mencari jawaban dari pernyataan yang ada, sehingga proses pembelajaran tidak terpusat oleh guru. Hasil tindakan siklus 2 menunjukkan pembelajaran dengan menerapkan *blended learning* menjadi lebih efektif setelah peneliti mengintegrasikan dengan pendekatan *student centered*.

Kesimpulan yang diperoleh dari pembahasan di atas adalah bahwa proses pembelajaran menggunakan metode *blended learning* dapat meningkatkan kemampuan fungsi kognitif dan *self-efficacy* pada peserta didik kelas X MIPA 5 SMA Negeri 2 Wonogiri. Adapun hal-hal yang harus dipenuhi agar penerapan metode *blended learning* dalam proses pembelajaran pada kelas X MIPA 5 SMA Negeri 2 Wonogiri dapat berjalan maksimal adalah dengan:

- a. Mengintegrasikan metode *blended learning* dengan pendekatan atau model pembelajaran *student centered*.
- b. Menyediakan media pembelajaran berupa video materi pembelajaran yang diintegrasikan dengan aktivitas yang biasa dilakukan oleh peserta didik dalam kegiatan sehari-hari.

## **2. Peningkatan Kemampuan Fungsi Kognitif**

Kognisi adalah tentang proses di balik pemikiran dan pengalaman manusia. Kognisi mengacu pada suatu proses mengidentifikasi, memilih, menafsirkan, menyimpan, dan menggunakan informasi untuk memahami dan berinteraksi dengan dunia fisik dan sosial, untuk melakukan aktivitas sehari-hari seseorang, dan untuk merencanakan serta memberlakukan jalan kehidupan pekerjaan seseorang (Kielhofner, 2009;85). Fungsi kognitif merupakan kemampuan individu untuk menerima, mengolah, menyimpan dan menggunakan kembali semua masukan sensorik secara (Fungsi kognitif merupakan suatu proses saat semua masukan sensoris (taktil, visual, auditorik) akan diubah, diolah, disimpan dan selanjutnya digunakan untuk hubungan interneuron secara sempurna sehingga individu mampu melakukan penalaran terhadap masukan sensoris tersebut, fungsi kognitif mencakup area, yaitu attention (pemusatan perhatian), language (bahasa/ abstraksi), memory (daya ingat), dan executive function (fungsi eksekutif; perencanaan, pengorganisasian dan pelaksanaan) (Ozdemir et al., 2013).

Wawasan teoritis utama yang muncul untuk menginformasikan alasan epistemic dan pedagogis untuk mengetahui hasil belajar peserta didik berada

dalam referensi eksplisit untuk taksonomi Benjamin Bloom dan referensi implisit pada prinsip-prinsip analisis fungsional, khususnya enam kategori pembelajaran: pengetahuan, pemahaman, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi. Ketiga kemampuan pertama yaitu pengetahuan, pemahaman dan aplikasi, digolongkan sebagai tingkat fungsi kognitif rendah. Sedangkan ketiga kemampuan lainnya yaitu analisis, sintesis, dan evaluasi disebut sebagai tingkat fungsi kognitif tinggi (Visalim et al, 2019).

Pada ranah kognitif mengukur kemampuan siswa pada dimensi yaitu: mengingat (C1); memahami (C2); menerapkan (C3); menganalisis (C4); mengevaluasi (C5); dan Mencipta (C6). (Anugraheni, 2017). Kemampuan fungsi kognitif inilah yang menjadi salah satu faktor yang menentukan dan mempengaruhi kualitas pembelajaran.

Menurut Syaiful Bahri Djamarah dan Aswan Zain dalam Supardi (2013), untuk mengetahui indikator keberhasilan belajar dapat dilihat dari “daya serap siswa dan perilaku yang tampak pada siswa. Belum terpenuhinya kriteria keberhasilan pada siklus 1 melatar belakangi penelitian untuk dilanjutkan pada siklus 2. Pada siklus 1 diketahui bahwa kemampuan fungsi kognitif peserta didik masih sangat rendah dan belum memenuhi kriteria keberhasilan. Pada tabel 12 distribusi data kemampuan fungsi kognitif menunjukkan ada 11 peserta didik yang belum mencapai nilai ketuntasan pada siklus 1. Hal ini menunjukkan penilaian kemampuan fungsi kognitif pada siklus 1 baru mencapai 69,44%. Oleh sebab itu, dikarenakan penilaian fungsi kognitif belum memenuhi kriteria pencapaian pembelajaran sebesar 80%, maka penelitian dilanjutkan ke siklus 2.

Setelah dilakukannya refleksi dan perbaikan pada siklus 1, peneliti melanjutkan tindakan ke siklus 2. Pada pembelajaran siklus 2 dihasilkan kenaikan pada penilaian kemampuan fungsi kognitif. Hal ini ditunjukkan pada tabel 17 distribusi data kemampuan fungsi kognitif yang menunjukkan kenaikan menjadi 80,56% (29 peserta didik tuntas dan 7 peserta didik belum tuntas). Hasil ini membuktikan bahwa penerapan metode *blended learning* pada proses pembelajaran dapat meningkatkan kemampuan fungsi kognitif peserta didik.

### **3. Peningkatan *Self-Efficacy***

Efikasi diri erat kaitannya dengan kinerja akademik peserta didik. Semakin tinggi skor efikasi diri peserta didik sejalan dengan semakin tinggi tingkat kinerja akademik peserta didik (Yokoyama, 2019). *Self-efficacy* berpengaruh pada kemampuan belajar, motivasi, dan kinerja individu, karena individu akan berusaha untuk belajar dan hanya melakukan tugas yang mereka yakini dapat berhasil dilakukan (Amitay & Gumpel, 2015).

Terdapat pula aspek-aspek dimensi self-efficacy menurut Bandura dalam Ghufroon & Risnawita (2014) yang berbeda pada setiap individu yaitu 1) Dimensi Tingkat (level), dimensi ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya; 2) Dimensi Kekuatan (strength), dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya; 3) Dimensi Generalisasi (generality), dimensi ini berkaitan dengan luas bidang tingkah laku individu yang merasa yakin akan kemampuannya dan bagaimana seseorang mampu

menggeneralisasikan tugas dan pengalaman sebelumnya ketika menghadapi suatu tugas atau pekerjaan.

Penilaian *self-efficacy* pada siklus 1 sebenarnya sudah menunjukkan tingkat *self-efficacy* yang baik. Hal ini terlihat dari distribusi data tingkat *self-efficacy* siklus 1 pada tabel 14 yang menunjukkan 29 peserta didik atau 80,56% masuk dalam kategori sedang dan 7 peserta didik atau 19,44% masuk dalam kategori tingkat *self-efficacy* yang rendah. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Roshandel, Ghonsooly, Ghanizadeh (2018) menyebutkan bahwa individu yang memiliki *self-efficacy* rendah cenderung mengerahkan usaha yang rendah juga. Walaupun dari sisi peningkatan *self-efficacy* sudah masuk dalam kriteria ketercapaian pembelajaran, akan tetapi belum ada peserta didik yang masuk dalam kategori tingkat *self-efficacy* tinggi. Oleh sebab itu, untuk meningkatkan kemampuan fungsi kognitif, peserta didik juga harus mempunyai tingkat *self-efficacy* yang tinggi. Alasan itulah yang membuat peneliti memutuskan untuk melanjutkan penelitian ke tindakan siklus 2.

Bandura (1997) (dalam Batool, Khursheed, Jahangir, 2017), menggambarkan bahwa *self-efficacy* merupakan rasa percaya diri sendiri secara signifikan mempengaruhi pilihan tugas; jumlah usaha dan ketekunan; dan bagaimana kinerja pada akhirnya. Jika dilihat pada tabel 19 distribusi data tingkat *self-efficacy* siklus 2 menunjukkan 2 peserta didik atau 5,56% masuk dalam kategori tinggi, 31 peserta didik atau 86,11% masuk dalam kategori sedang, dan 3 peserta didik atau 8,33% masuk dalam kategori rendah. Kenaikan tingkat *self-efficacy* pada siklus 2 ini membuat kemampuan fungsi kognitif

peserta didik juga meningkat seperti terlihat pada data pembahasan di atas tentang peningkatan kemampuan fungsi kognitif.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Pelaksanaan penelitian ini telah diupayakan semaksimal mungkin agar dapat mencapai tujuan penelitian. Namun demikian masih terdapat beberapa keterbatasan, diantaranya:

1. Peneliti awalnya hanya mengintegrasikan metode pembelajaran *blended learning* dengan pendekatan *saintific learning* yang menyebabkan kurang maksimalnya proses pelaksanaan pembelajaran dikarenakan tingkat *self-efficacy* peserta didik masih rendah. Seharusnya apabila tingkat *self-efficacy* peserta didik masih rendah, seorang guru harus mengintegrasikan metode pembelajaran yang dia pakai dengan beberapa pendekatan pembelajaran untuk menumbuhkan *self-efficacy* peserta didik seperti mengintegrasikan metode *blended learning* dengan pendekatan *saintific learning* dan *student centered learning*.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa

1. Penerapan metode *blended learning* dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dapat meningkatkan kemampuan fungsi kognitif pada peserta didik kelas X MIPA 5 SMA Negeri 2 Wonogiri. Adapun peningkatan yang terjadi dapat diketahui dari siklus 1 sebesar 69,44% dan pada siklus 2 menjadi 80,56%.
2. Penerapan metode *blended learning* dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dapat meningkatkan *self-efficacy* pada peserta didik kelas X MIPA 5 SMA Negeri 2 Wonogiri. Adapun peningkatan yang terjadi dapat diketahui dari siklus 1 sebesar 80,56% dan pada siklus 2 menjadi 86,11%.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, terdapat beberapa implikasi penelitian adalah sebagai berikut:

1. Sebelum melaksanakan metode *blended learning* menggunakan teknik daring-luring, guru harus mempersiapkan media pembelajaran yang menarik dan diintegrasikan dengan aktivitas sehari-hari, terutama saat melaksanakan pembelajaran daring.



2. Penerapan metode *blended learning* harus diintegrasikan dengan pendekatan atau model pembelajaran yang sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai.

### **C. Saran**

1. Penerapan metode *blended learning* tidak hanya dapat diterapkan saat pembelajaran kondisi khusus pandemi covid-19. Penerapan metode *blended learning* juga dapat diterapkan pada pembelajaran normal seperti misalnya penyampaian materi menggunakan teknik luring dan pemberian serta pengumpulan tugas bisa menggunakan teknik daring menggunakan media pembelajaran seperti google classroom atau sejenisnya.
2. Penelitian ini diharapkan ada tindak lanjut yang dilakukan oleh guru untuk meningkatkan kompetensi guru agar menjadi guru yang lebih profesional.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agarwal, P., Reza, A., Desai, D., Desai, M., & Vardey, M. (2021). The future of learning is blended. *International Surgery Journal*, 9(1), 159-164. <https://doi.org/10.18203/2349-2902.isj20215149>
- Al Natour, S., & Woo, C. (2021). The determinants of learner satisfaction with the online video presentation method. *Internet Research*, 31(1), 234-261.
- Alammary, A., Sheard, J., & Carbone, A. (2014). Blended learning in higher education: Three different design approaches. *Australasian Journal of Educational Technology*, 30(4), 440–454. <https://doi.org/10.14742/ajet.693>.
- Alhammadi, S. (2021). The effect of the covid-19 pandemic on learning quality and practices in higher education-using deep and surface approaches. *Education Sciences*, 11(9). <https://doi.org/10.3390/educsci11090462>.
- Allen, I. E., & Seaman, J. (2010). Class Differences: Online Education in the United States. *Sloan Consortium*. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED529952.pdf>. Accessed 25 Oct 2018.
- Alothman, M., Robertson, J., & Michaelson, G. (2017). Computer usage and attitudes among Saudi Arabian undergraduate students. *Computers & Education*, 110, 127–142. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2017.02.010>
- Amitay, G., & Gumpel, T. (2015). Academic self-efficacy as a resilience factor among adjudicated girls. *International Journal of Adolescence and Youth*, 20(2), 202–227. <https://doi.org/10.1080/02673843.2013.785437>
- Anas Sudijono. (2012). Pengantar Evaluasi Pendidikan. Jakarta: Rajawali Pers.
- Anas Sudijono. (2015). Pengantar Evaluasi Pendidikan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Anas, S. (2019). Pengantar Evaluasi Pendidikan (3 ed.). In MoDuluS: Media Komunikasi Dunia Ilmu Sipil (Vol. 1, Issue 1).
- Anugraheni, I. (2017). Penggunaan Portofolio Dalam Perkuliahan Penilaian Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Dasar Perkhasa*, 3(April), 246–258.
- Ayob, H. H., Daleure, G., Solovieva, N., Minhas, W., & White, T. (2023). The effectiveness of using blended learning teaching and learning strategy to develop students' performance at higher education. *Journal of Applied Research in Higher Education*, 15(3), 650-662.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>

- Batool, S. S., Khursheed, S., & Jahangir, H. (2017). Academic Procrastination as a Product of Low Self-Esteem A Mediation Role of Academic Self-efficacy. In *Pakistan Journal of Psychological Research* (Vol. 32, Issue 1).
- Bayu Putra, R., Elfiswandi., Ridwan, M., Rizki Mulyani, S., Syahrullah E. D., & Andhika Putra, R. (2019). Impact of learning motivation, cognitive and self-efficacy in improving learning quality e-learning in industrial era 4.0. *Journal of Physics: Conference Series*, 1339. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1339/1/012081>
- Benjafield, J. G., Smilek, D., & Kingstone, A. (2010). *Cognition* (4<sup>th</sup> ed.). New York: Oxford University Press.
- Bernard, R. M., Borokhovski, E., Schmid, R. F., Tamim, R. M., & Abrami, P. C. (2014). A meta-analysis of blended learning and technology use in higher education: From the general to the applied. *Journal of Computing in Higher Education*, 26(1), 87–122. <https://doi.org/10.1007/s12528-013-9077-3>.
- Bicen, H., Ozdamli, F., & Uzunboyly, H. (2014). Online and blended learning approach on instructional multimedia development courses in teacher education. *Interactive Learning Environments*, 22(4), 529–548. <https://doi.org/10.1080/10494820.2012.682586>.
- Biesta, G., & Priestley, M. (2013). A curriculum for the twenty-first century? In M. Priestley & G. J. J. Biesta (Eds.), *Reinventing the curriculum: New trends in curriculum policy and practice*. London: Bloomsbury.
- Bloom, B., M. Engelhart, E.J. Furst, W. Hill, & D. Krathwohl. (1956). *Taxonomy of educational objectives volume I: The cognitive domain*. New York: McKay Publishers.
- Borba, M. C., Askar, P., Engelbrecht, J., Gadanidis, G., Llinares, S., & Aguilar, M. S. (2016). Blended learning, e-learning and mobile learning in mathematics education. *ZDM Mathematics Education*, 48(5), 589–610. <https://doi.org/10.1007/s11858-016-0798-4>
- Bower, M., Dalgarno, B., Kennedy, G. E., Lee, M. J., & Kenney, J. (2015). Design and implementation factors in blended synchronous learning environments: Outcomes from a cross-case analysis. *Computers & Education*, 86, 1–17. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2015.03.006>.
- Bower, M., Kenney, J., Dalgarno, B., Lee, M. J., & Kennedy, G. E. (2014). Patterns and principles for blended synchronous learning: Engaging remote and face-to-face learners in rich-media real-time collaborative activities. *Australasian Journal of Educational Technology*, 30(3). <https://doi.org/10.14742/ajet.1697>.
- Bower, M., Lee, M. J., & Dalgarno, B. (2017). Collaborative learning across physical and virtual worlds: Factors supporting and constraining learners in a blended reality environment. *British Journal of Educational Technology*, 48(2), 407–430. <https://doi.org/10.1111/bjet.12435>.

- Byrne, M., Flood, B., & Griffin, J. (2014). Measuring the Academic Self-Efficacy of First-year Accounting Students. *Accounting Education*, 23(5), 407–423. <https://doi.org/10.1080/09639284.2014.931240>
- Cakir, H., & Bichelmeyer, B. A. (2016). Effects of teacher professional characteristics on student achievement: An investigation in blended learning environment with standards-based curriculum. *Interactive Learning Environments*, 24(1), 20–32. <https://doi.org/10.1080/10494820.2013.817437>.
- CEDEFOP. (2009). The shift to learning outcomes: Policies and practices in Europe. *Education and Training*, 51. <https://doi.org/10.1108/et.2009.00451cab.002>.
- Chen, C. C., & Jones, K. T. (2007). Blended learning vs. traditional classroom settings: Assessing effectiveness and student perceptions in an MBA accounting course. *Journal of Educators Online*, 4(1), 1–15. <https://doi.org/10.1007/s11274-013-1333-1>
- Cicognani, E. (2011). Coping Strategies with Minor Stressors in Adolescence: Relationships With Social Support, Self-Efficacy, and Psychological Well-Being. *Journal of Applied Social Psychology*, 41(3), 559–578. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2011.00726.x>
- Clemson, L., & Swann, M. (2019). *Stepping on: Building confidence and reducing falls: A community-based program for older people*. Australia: Sydney University Press.
- Cunningham, U. (2014). Teaching the disembodied: Othering and activity systems in a blended synchronous learning situation. *The International Review of Research in Open and Distributed Learning*, 15(6). <https://doi.org/10.19173/irrodl.v15i6.1793>.
- Darras, K. E., Spouge, R. J., de Bruin, A. B., Sedlic, A., Hague, C., & Forster, B. B. (2021). Undergraduate radiology education during the COVID-19 pandemic: a review of teaching and learning strategies. *Canadian Association of Radiologists Journal*, 72(2), 194-200. <https://doi.org/10.1109/CLEO/Europe-EQEC52157.2021.9542430>.
- Deschacht, N., & Goeman, K. (2015). The effect of blended learning on course persistence and performance of adult learners: A difference-in-differences analysis. *Computers & Education*, 87, 83–89. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2015.03.020>.
- Diep, A. N., Zhu, C., Struyven, K., & Blieck, Y. (2017). Who or what contributes to student satisfaction in different blended learning modalities? *British Journal of Educational Technology*, 48(2), 473–489. <https://doi.org/10.1111/bjet.12431>.
- Driscoll, M. (2002). Blended learning: Let's get beyond the hype. *e-Learning*, 1(4), 1–4.
- Feist, Jess., & Feist, Gregory. J. (2006). *Theories of personality*. Pennsylvania State University: McGraw-Hill.

- Garrison, D. R., & Kanuka, H. (2004). Blended learning: Uncovering its transformative potential in higher education. *The Internet and Higher Education*, 7(2), 95–105. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2004.02.001>
- Garrison, D. R., & Vaughan, N. D. (2008). *Blended learning in higher education: Framework, principles, and guidelines*. San Fransisco: John Wiley & Sons.
- Gasaymeh, A. (2018). A Study of Undergraduate Students' Use of Information and Communication Technology (ICT) and the Factors Affecting their Use: A Developing Country Perspective. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 14(5), 1731–1746. <https://doi.org/10.29333/ejmste/85118>.
- Ghufron, R. R. (2014). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gil, P. O., & García, F. A. (2012). *Blended learning revisited: How it brought engagement and interaction into and beyond the classroom*. In *Virtual Learning Environments: Concepts, Methodologies, Tools and Applications*. Chicago: IGI Global.
- Graham, C. R. (2006). *Blended learning systems: Definition, current trends and future directions*. In C. J. Bonk & C. R. Graham (Eds.), *The handbook of blended learning: Global perspectives, local designs*. San Francisco: Pfeiffer.
- Graham, C. R., Henrie, C. R., & Gibbons, A. S. (2014). Developing models and theory for blended learning research. *Blended Learning: Research Perspectives*, 2, 13–33.
- Hofstetter, C. R., Hovell, M. F., & Sallis, J. F. (1990). Social learning correlates of exercise self-efficacy: Early experiences with physical activity. *Social Science & Medicine*, 31(10), 1169–1176. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(90\)90238-N](https://doi.org/10.1016/0277-9536(90)90238-N)
- Hong, J. C., Hwang, M. Y., Tai, K. H., & Kuo, Y. C. (2016). Parental monitoring predicts students' prosocial and impulsive tendencies relevant to consequence-based reasoning in a blended learning environment. *Interactive Learning Environments*, 24(7), 1534–1551. <https://doi.org/10.1080/10494820.2015.1041397>.
- Hrastinski, S. (2019). What Do We Mean by Blended Learning? *TechTrends*, 63, 564–569. <https://doi.org/10.1007/s11528-019-00375-5>.
- Jebraily, M., Pirnejad, H., Feizi, A., & Niazkhani, Z. (2020). Evaluation of blended medical education from lecturers' and students' viewpoint: a qualitative study in a developing country. *BMC Medical Education*, 20(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12909-020-02388-8>
- Jost, N. S., Jossen, S. L., Rothen, N., & Martarelli, C. S. (2021). The advantage of distributed practice in a blended learning setting. *Education and Information Technologies*, 26, 3097-3113. <https://doi.org/10.1007/s10639-020-10424-9>
- Jou, M., Lin, Y. T., & Wu, D. W. (2016). Effect of a blended learning environment on student critical thinking and knowledge transformation. *Interactive*

- Learning Environments*, 24(6), 1131–1147.  
<https://doi.org/10.1080/10494820.2014.961485>.
- Khalili, H. (2020). Online interprofessional education during and post the COVID-19 pandemic: a commentary. *Journal of interprofessional care*, 34(5), 687–690. <https://doi.org/10.1080/13561820.2020.1792424>.
- Kielhofner, G. (2009). *Conceptual foundations of occupational therapy practice*. (4<sup>th</sup> ed.). Philadelphia: F.A Davis Company.
- Li, X., Odhiambo, F. A., & Ocansey, D. K. W. (2023). The effect of students' online learning experience on their satisfaction during the COVID-19 pandemic: The mediating role of preference. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1095073>
- Lin, L. (2018). Student Learning and Engagement in a Blended Environment: A Mixed Methods Study. In I. Bouchrika, N. Harrati, & P. Vu (Eds.), *Learner Experience and Usability in Online Education* (pp. 256-269). IGI Global. <https://doi.org/10.4018/978-1-5225-4206-3.ch010>
- Lin, Y. W., Tseng, C. L., & Chiang, P. J. (2017). The Effect of Blended Learning in Mathematics Course. *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education*, 13(3), 741-770. <https://doi.org/10.12973/eurasia.2017.00641a>
- Lo, C. M., Han, J., Wong, E. S., & Tang, C. C. (2021). Flexible learning with multicomponent blended learning mode for undergraduate chemistry courses in the pandemic of COVID-19. *Interactive Technology and Smart Education*, 18(2), 175-188. <http://dx.doi.org/10.1108/ITSE-05-2020-0061>
- Lövdén, M., Fratiglioni, L., Glymour, M. M., Lindenberger, U., & Tucker-Drob, E. M. (2020). Education and Cognitive Functioning Across the Life Span. *Psychological Science in the Public Interest*, 21(1), 6–41. <https://doi.org/10.1177/1529100620920576>
- McAuley, E., Szabo, A., Gothe, N., & Olson, E. A. (2011). Self-Efficacy: Implications for Physical Activity, Function, and Functional Limitations in Older Adults. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 5(4), 361–369. <https://doi.org/10.1177/1559827610392704>.
- Medina, L. C. (2018). Blended learning: Deficits and prospects in higher education. *Australasian Journal of Educational Technology*, 34(1), 42-56. <https://doi.org/10.14742/ajet.3100>.
- Moghli, M. A., & Shuayb, M. (2020). *Education under COVID-19 lockdown: Reflections for Teachers, Students and Parents*. Canada: Social Sciences and Humanities Research Council.
- Okaz, A. A. (2015). Integrating blended learning in higher education. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 186, 600–603. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.086>

- Oliver, M., & Trigwell, K. (2005). Can 'blended learning' be redeemed?. *E-learning and Digital Media*, 2(1), 17–26.
- Olufunmilola Ogulande, O., Oladimeji Olafare, F., & Ayuba Sakaba, D. (2016). Individual and Technological Factors Affecting Undergraduates' Use of Mobile Technology in University of Ilorin, Nigeria. *Digital Education Review*, 29, 124-133.
- Ozdemir., Pinar Guzel., Yavuz Selvi., Halil Ozkol., Adem Aydin., Yasin Tuluçe., Murat Boysan., and Lutfullah Besiroglu. (2013). The Influence of Shift Work on Cognitive Functions and Oxidative Stress. *Psychiatry Research*, 210(3), 1219— 1225
- Park, Y., Yu, J. H., & Jo, I. H. (2016). Clustering blended learning courses by online behavior data: A case study in a Korean higher education institute. *Internet and Higher Education*, 29, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2015.11.001>.
- Porter, W. W., Graham, C. R., Spring, K. A., & Welch, K. R. (2014). Blended learning in higher education: Institutional adoption and implementation. *Computers & Education*, 75, 185–195. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2014.02.011>.
- Prifti, R. (2022). Self-efficacy and student satisfaction in the context of blended learning courses. *Open learn. J. Open, Distance e-Learn.* 37, 111–125. <https://doi.org/10.1080/02680513.2020.1755642>
- Rachmadtullah, R., Marianus Subandowo, R., Humaira, M. A., Aliyyah, R. R., Samsudin, A., & Nurtanto, M. (2020). Use of blended learning with moodle: Study effectiveness in elementary school teacher education students during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Advanced Science and Technology*, 29(7), 3272-3277.
- Rafsanjani, A. I. (2019). Kebijakan Pendidikan di Era New Normal. Permenkes Nomor 7 Tahun 2019 Tentang Kesehatan Lingkungan Rumah Sakit, 8(5), 55.
- Rahman, N. A. A., Hussein, N., & Aluwi, A. H. (2015). Satisfaction on blended learning in a public higher education institution: What factors matter? *Procedia-social and Behavioral Sciences*, 211, 768–775. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.11.107>
- Rahman, N. A., Arifin, N., Manaf, M., Ahmad, M., Mohd Zin, N. A., & Jamaludin, M. (2020). Students' Perception in Blended Learning among Science and Technology Cluster Students. *Journal of Physics: Conference Series*, 1496, 012012. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1496/1/012012>.
- Roshandel, J., Ghonsooly, B., & Ghanizadeh, A. (2018). Motivational self-system and self-efficacy: A quantitative survey-based study. *International Journal of Instruction*, 11(1), 329-344
- Roy, E. (2013). *Cognitive Function*. In: Gellman, M.D., Turner, J.R. (eds) *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. Springer, New York, NY. [https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9\\_1117](https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_1117)



- Rutkowski, E. M., & Connelly, C. D. (2012). Self-efficacy and physical activity in adolescent and parent dyads. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing*, 17(1), 51–60. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6155.2011.00314.x>
- Schunk, D. H., & Meece, J. L. (2006). *Self-efficacy development in adolescence*. In F. Pajares, & T. Urdan (Eds.), *Self-efficacy beliefs of adolescents*. Greenwich, CT: Information Age.
- Shakeel, S. I., Haolader, M. F. A., & Sultana, M. S. (2023). Exploring dimensions of blended learning readiness: Validation of scale and assessing blended learning readiness in the context of TVET Bangladesh. *Heliyon*, 9(1), e12766. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e12766>.
- Singh, H., & Reed, C. (2001). A white paper: Achieving success with blended learning. *Centra software*, 1, 1-11.
- Smith, J. G., & Suzuki, S. (2015). Embedded blended learning within an algebra classroom: A multimedia capture experiment. *Journal of Computer Assisted Learning*, 31(2), 133–147. <https://doi.org/10.1111/jcal.12083>.
- Soesatyo, Y., Subroto W.T., Sakti N.C., Edwar, M., & Trtisnawati, N. (2017). Pelatihan Penulisan Proposal Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Bagi Guru Ekonomi Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Madani*, 1(1), 162-178.
- Staker, H., & Horn, M. B. (2013). Blended learning in the K12 education sector. *Blended learning: Research perspectives*, 2, 287-300.
- Suharsimi Arikunto. (2012). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*: Edisi 2. Jakarta: Bumi Aksara.
- Suharsimi, A. (2013). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. In Jakarta: Bumi Aksara.
- Supardi, 2013. *Sekolah Efektif, Konsep Dasar dan Praktiknya*, PT RajaGrafindo Persada. Jakarta: Cetakan ke 1.
- Tan, M., & Hew, K. F. (2016). Incorporating meaningful gamification in a blended learning research methods class: Examining student learning, engagement, and affective outcomes. *Australasian Journal of Educational Technology*, 32(5), 19–34. <https://doi.org/10.14742/ajet.2232>.
- Tang, Q., Zhang, T., & Jiang, L. (2023). influence of blended instruction on students' learning effectiveness: the role of flow. *Education and information technologies*, 28(2), 1891–1909. <https://doi.org/10.1007/s10639-022-11224-z>.
- Tafonao. T. (2018). Peranan Media Pembelajaran Dalammeningkatkan Minat Belajar Mahasiswa. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 2 (2), 103-114.
- Van Niekerk, J., & Webb, P. (2016). The effectiveness of brain-compatible blended learning material in the teaching of programming logic. *Computers & Education*, 103, 16–27. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2016.09.008>.



- Visalim, A., Winarni, S., & Hastuti, T. A. (2019). The integration of imagery training to increase gymnastic skill learning outcomes. *Journal of Education and Learning*, 13(2). <https://doi.org/10.11591/edulearn.v13i2.12184>.
- Watson, J. (2008). *Blended learning: The convergence of online and face-to-face education*. Promising Practices in Online Learning: North American Council for Online Learning.
- Yokoyama, S. (2019). Academic Self-Efficacy and Academic Performance in Online Learning: A Mini Review. 9(January), 1–4. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02794>
- Zacharis, N. Z. (2015). A multivariate approach to predicting student outcomes in web-enabled blended learning courses. *Internet and Higher Education*, 27, 44–53. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2015.05.002>.




# LAMPIRAN

## **Lampiran 1**

### **Surat-surat Penelitian**

- a. Surat Izin Validasi.
- b. Surat Izin Penelitian.
- c. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.

**a. Surat Izin Validasi.**

	<p>KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</p> <p>Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092 Laman: fik.uny.ac.id Email: humas_fik@uny.ac.id</p>
<hr/>	
<p>Nomor : B/1.104 /UN34.16/PK.03.08/2021 Lamp. : - Hal : Permohonan Validasi</p>	
<p>Yth. Bapak: <b>Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd.</b> di tempat</p>	
<p>Dengan hormat, kami mohon Bapak bersedia menjadi Validator Materi bagi mahasiswa:</p> <p>Nama : Ema Yulia Fasiroka NIM : 19711251042 Prodi : S-2 Ilmu Keolahragaan Pembimbing : Dr. Devi Tirtawirya, M.Or. Judul : Penerapan Metode <i>Blended Learning</i> Untuk Meningkatkan Fungsi Kognitif dan <i>Self-Efficacy</i> Pada Peserta Didik SMA Negeri 2 Wonogiri</p>	
<p>Kami sangat mengharapkan Bapak dapat mengembalikan hasil validasi paling lambat 2 (dua) minggu. Atas perkenan dan kerja samanya kami ucapkan terimakasih.</p>	
<p>Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kerja Sama,</p> <p> Yudik Prasetyo, M.Kes. NIP. 19820815 200501 1 002</p> <p></p>	



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092  
Laman: fik.uny.ac.id Email: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : B/1.105 /UN34.16/PK.03.08/2021

Lamp. : -

Hal : Permohonan Validasi

Yth. Bapak:

**Dr. Agus Susworo Dwi Marhaendro, M.Pd.**  
di tempat

Dengan hormat, kami mohon Bapak bersedia menjadi Validator Instrumen bagi mahasiswa:

Nama : Ema Yulia Fasiroka

NIM : 19711251042

Prodi : S-2 Ilmu Keolahragaan

Pembimbing : Dr. Devi Tirtawirya, M.Or.

Judul : Penerapan Metode *Blended Learning* Untuk Meningkatkan Fungsi Kognitif  
dan *Self-Efficacy* Pada Peserta Didik SMA Negeri 2 Wonogiri

Kami sangat mengharapkan Bapak dapat mengembalikan hasil validasi paling lambat 2 (dua) minggu. Atas perkenan dan kerja samanya kami ucapkan terimakasih.

Wakil Dekan  
Bidang Akademik dan Kerja Sama.



Yudik Prasetyo, M.Kes.  
NIP. 19820815 200501 1 002

**b. Surat Izin Penelitian.**



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : 587/UN34.16/PT.01.04/2021

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . KEPALA SMA NEGERI 2 WONOGIRI

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	: Ema Yulia Fasiroka
NIM	: 19711251042
Program Studi	: Ilmu Keolahragaan - S2
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis
Judul Tugas Akhir	: PENERAPAN METODE BLENDED LEARNING UNTUK MENINGKATKAN FUNGSI KOGNITIF DAN SELF-EFFICACY PADA PESERTA DIDIK SMA NEGERI 2 WONOGIRI
Waktu Penelitian	: 1 Juli - 30 November 2021

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Dekan Bidang Akademik,

Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dr. Yudit Prasetyo, S.Or., M.Kes.  
NIP 19820815 200501 1 002

c. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.



**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 071/437.a/2021

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Negeri 2 Wonogiri menerangkan bahwa :

Nama : **EMA YULIA FASIROKA**  
NIM : 19711251042  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan - S2  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Yang bersangkutan telah selesai melakukan penelitian Tesis di SMA Negeri 2 Wonogiri pada tanggal 1 Juni - 30 November dalam rangka melakukan Tugas Akhir dengan judul **"PENERAPAN METODE *BLENDED LEARNING* UNTUK MENINGKATKAN FUNGSI KOGNITIF DAN *SELF-EFFICACY* PADA PESERTA DIDIK SMA NEGERI 2 WONOGIRI"**.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wonogiri, 1 Desember 2021  
Kepala Sekolah  
  
**SUMANTO, S.Pd., M.Pd.**  
Bimbingan Tingkat I  
NIP 19680705 200003 1 006

## **Lampiran 2**

### **Instrumen Penelitian**

- a. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
- b. Materi Pembelajaran
- c. Lembar Instrument Kemampuan Fungsi Kognitif.
- d. Analisis Tingkat Kesukaran, Daya Pembeda, dan Fungsi Distraktor  
Instrument Kemampuan Fungsi Kognitif
- e. Lembar Instrument Tingkat *Self-Efficacy*.
- f. Lembar Validasi Instrumen *Self-Efficacy*.
- g. Lembar Validasi Ahli Materi.
- h. Instrument Observasi Penilaian Guru



**a. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)**

**1) Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus 1**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 2 Wonogiri

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : X/ 2 (Genap)

Materi Pokok : Permainan Bola Besar (Bola Voli)

Alokasi Waktu : 3JP x 45 menit

**A. Tujuan**

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

1. Menganalisis keterampilan teknik servis, passing, smash, dan blocking.
2. Menganalisis peraturan dalam permainan bola voli.
3. Menganalisis kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan keterampilan teknik bola voli.
4. Mengevaluasi kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan keterampilan teknik bola voli

**B. Langkah Pembelajaran**

Metode: Blended Learning

Alat, Bahan, dan Media :

1. Laptop/HP
2. Alat tulis
3. Media Google classroom
4. Internet
5. LCD

**6. Pertemuan Pertama**

**b. Kegiatan Pendahuluan (20 menit) :**

- 1) Melalui google classroom guru membuka pelajaran dengan mengucapkan salam, berdoa.
- 2) Guru memeriksa kehadiran peserta didik yang log in
- 3) Guru memberikan apersepsi dengan mengaitkan materi pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik pada materi pembelajaran sebelumnya.
- 4) Guru memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas, kompetensi dasar, indikator dan tujuan pembelajaran terkait materi sepakbola.

**c. Kegiatan Inti (90 menit):**

- 1) Guru melakukan diskusi dengan para peserta didik.
- 2) Peserta didik mengamati video, lalu mengumpulkan informasi, mengidentifikasi berbagai macam pertanyaan yang berkaitan dengan media yang ditampilkan guru.
- 3) Peserta didik bereksplorasi secara mandiri di rumah dan menemukan cara yang tepat untuk mereka secara individual.

**d. Kegiatan penutup (25 menit):**

- 1) Guru melakukan tanya jawab dan merefleksikan pengalaman belajar
- 2) Guru membuat rangkuman/simpulan pembelajaran.
- 3) Menginformasikan tentang penugasan dan materi untuk pertemuan selanjutnya.
- 4) Menutup pembelajaran dengan berdoa.

**2. Pertemuan kedua**

**a. Kegiatan Pendahuluan (20 menit) :**

- 1) Peserta didik hadir dengan syarat cek suhu, menggunakan masker, dan cuci tangan sebelum memulai pembelajaran
- 2) Guru membuka pelajaran dengan mengucapkan salam, dan berdoa.
- 3) Guru memeriksa kehadiran peserta didik
- 4) Guru memberikan apersepsi dengan mengaitkan materi pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik pada materi pembelajaran sebelumnya.
- 5) Guru memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas, kompetensi dasar, indikator dan tujuan pembelajaran terkait materi sepakbola.

**b. Kegiatan Inti (90 menit):**

- 1) Guru melakukan diskusi dengan para peserta didik.
- 2) Peserta didik mengamati video, lalu mengumpulkan informasi, mengidentifikasi berbagai macam pertanyaan yang berkaitan dengan media yang ditampilkan guru.
- 3) Peserta didik bereksplorasi dan menemukan cara yang tepat untuk mereka secara individual.

**c. Kegiatan penutup (25 menit):**

- 1) Guru melakukan tanya jawab dan merefleksikan pengalaman belajar
- 2) Guru membuat rangkuman/simpulan pembelajaran.
- 3) Menginformasikan materi untuk pertemuan selanjutnya.
- 4) Menutup pembelajaran dengan berdoa.

**C. Teknik dan Bentuk Penilaian:**

- a. Penilaian Sikap : Observasi/pengamatan/Jurnal perkembangan sikap spiritual dan sosial (tanggung jawab, percaya diri dan kedisiplinan)
- b. Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis (soal pilihan ganda)
- c. Penilaian Keterampilan : Unjuk kerja (video)

Guru PJOK

**Ema Yulia Fasiroka, S.Pd**  
NIP. 19950717 202012 2 01

Wonogiri, 28 Februari 2021  
Mengetahui,  
Kepala Sekolah

**Sumanto, S.Pd., M.Pd.**  
NIP. 19680705 200003 1 006.

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 2 Wonogiri

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : X/ 2 (Genap)

Materi Pokok : Permainan Bola Kecil (Bulutangkis)

Alokasi Waktu : 3JP x 45 menit

### **A. Tujuan**

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

1. Menganalisis teknik memegang raket dalam permainan bulutangkis.
2. Menganalisis keterampilan teknik pukulan dalam permainan bulutangkis.
3. Menganalisis peraturan dalam permainan bulutangkis.

### **B.Langkah Pembelajaran**

Metode: Blended Learning

Alat, Bahan, dan Media :

1. Laptop/HP
2. Alat tulis
3. Media Google classroom
4. Internet
5. LCD

#### **1. Pertemuan Pertama**

##### **a. Kegiatan Pendahuluan (20 menit) :**

- 1) Melalui google classroom guru membuka pelajaran dengan mengucapkan salam, berdoa.
- 2) Guru memeriksa kehadiran peserta didik yang log in
- 3) Guru memberikan apersepsi dengan mengaitkan materi pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik pada materi pembelajaran sebelumnya.
- 4) Guru memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas, kompetensi dasar, indikator dan tujuan pembelajaran terkait materi sepakbola.

##### **b. Kegiatan Inti (90 menit):**

- 1) Guru melakukan diskusi dengan para peserta didik.
- 2) Peserta didik mengamati video, lalu mengumpulkan informasi, mengidentifikasi berbagai macam pertanyaan yang berkaitan dengan media yang ditampilkan guru.
- 3) Peserta didik bereksplorasi secara mandiri di rumah dan menemukan cara yang tepat untuk mereka secara individual.

**c. Kegiatan penutup (25 menit):**

- 1) Guru melakukan tanya jawab dan merefleksikan pengalaman belajar
- 2) Guru membuat rangkuman/simpulan pembelajaran.
- 3) Menginformasikan tentang penugasan dan materi untuk pertemuan selanjutnya.
- 4) Menutup pembelajaran dengan berdoa.

**2. Pertemuan kedua**

**a. Kegiatan Pendahuluan (20 menit) :**

- 1) Peserta didik hadir dengan syarat cek suhu, menggunakan masker, dan cuci tangan sebelum memulai pembelajaran
- 2) Guru membuka pelajaran dengan mengucapkan salam, dan berdoa.
- 3) Guru memeriksa kehadiran peserta didik
- 4) Guru memberikan apersepsi dengan mengaitkan materi pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik pada materi pembelajaran sebelumnya.
- 5) Guru memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas, kompetensi dasar, indikator dan tujuan pembelajaran terkait materi sepakbola.

**b. Kegiatan Inti (90 menit):**

- 1) Guru melakukan diskusi dengan para peserta didik.
- 2) Peserta didik mengamati video, lalu mengumpulkan informasi, mengidentifikasi berbagai macam pertanyaan yang berkaitan dengan media yang ditampilkan guru.
- 3) Peserta didik bereksplorasi dan menemukan cara yang tepat untuk mereka secara individual.

**c. Kegiatan penutup (25 menit):**

- 1) Guru melakukan tanya jawab dan merefleksikan pengalaman belajar
- 2) Guru membuat rangkuman/simpulan pembelajaran.
- 3) Menginformasikan materi untuk pertemuan selanjutnya.
- 4) Menutup pembelajaran dengan berdoa.

**C. Teknik dan Bentuk Penilaian:**

- a. Penilaian Sikap : Observasi/pengamatan/Jurnal perkembangan sikap spiritual dan sosial (tanggung jawab, percaya diri dan kedisiplinan)
- b. Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis (soal pilihan ganda)
- c. Penilaian Keterampilan : Unjuk kerja (video)

Wonogiri, 28 Februari 2021

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Guru PJOK

**Ema Yulia Fasiroka, S.Pd**  
NIP. 19950717 202012 2 01

**Sumanto, S.Pd., M.Pd.**  
NIP. 19680705 200003 1 006.

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 2 Wonogiri

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : X/ 2 (Genap)

Materi Pokok : Permainan Bola Besar (Sepakbola)

Alokasi Waktu : 3JP x 45 menit

### **A. Tujuan**

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

Peserta didik mampu menganalisis keterampilan teknik menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar pada permainan sepakbola.

### **B. Langkah Pembelajaran**

Metode: Blended Learning

Alat, Bahan, dan Media :

- a. Laptop/HP
- b. Alat tulis
- c. Media Google classroom
- d. Internet
- e. LCD

#### **1. Pertemuan Pertama**

##### **a. Kegiatan Pendahuluan (20 menit) :**

- 1) Melalui google classroom guru membuka pelajaran dengan mengucapkan salam, berdoa.
- 2) Guru memeriksa kehadiran peserta didik yang log in
- 3) Guru memberikan apersepsi dengan mengaitkan materi pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik pada materi pembelajaran sebelumnya.
- 4) Guru memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas, kompetensi dasar, indikator dan tujuan pembelajaran terkait materi sepakbola.

##### **b. Kegiatan Inti (90 menit):**

- 1) Guru melakukan diskusi dengan para peserta didik.
- 2) Peserta didik mengamati video, lalu mengumpulkan informasi, mengidentifikasi berbagai macam pertanyaan yang berkaitan dengan media yang ditampilkan guru.
- 3) Peserta didik bereksplorasi secara mandiri di rumah dan menemukan cara yang tepat untuk mereka secara individual.

##### **c. Kegiatan penutup (25 menit):**

- 1) Guru melakukan tanya jawab dan merefleksikan pengalaman belajar
- 2) Guru membuat rangkuman/simpulan pembelajaran.
- 3) Menginformasikan tentang penugasan dan materi untuk pertemuan selanjutnya.
- 4) Menutup pembelajaran dengan berdoa.

## **2. Pertemuan kedua**

### **a. Kegiatan Pendahuluan (20 menit) :**

- 1) Peserta didik hadir dengan syarat cek suhu, menggunakan masker, dan cuci tangan sebelum memulai pembelajaran
- 2) Guru membuka pelajaran dengan mengucapkan salam, dan berdoa.
- 3) Guru memeriksa kehadiran peserta didik
- 4) Guru memberikan apersepsi dengan mengaitkan materi pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik pada materi pembelajaran sebelumnya.
- 5) Guru memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas, kompetensi dasar, indikator dan tujuan pembelajaran terkait materi sepakbola.

### **b. Kegiatan Inti (90 menit):**

- 1) Guru melakukan diskusi dengan para peserta didik.
- 2) Peserta didik mengamati video, lalu mengumpulkan informasi, mengidentifikasi berbagai macam pertanyaan yang berkaitan dengan media yang ditampilkan guru.
- 3) Peserta didik bereksplorasi dan menemukan cara yang tepat untuk mereka secara individual.

### **c. Kegiatan penutup (25 menit):**

- 1) Guru melakukan tanya jawab dan merefleksikan pengalaman belajar
- 2) Guru membuat rangkuman/simpulan pembelajaran.
- 3) Menginformasikan materi untuk pertemuan selanjutnya.
- 4) Menutup pembelajaran dengan berdoa.

## **C. Teknik dan Bentuk Penilaian:**

- a. Penilaian Sikap : Observasi/pengamatan/Jurnal perkembangan sikap spiritual dan sosial (tanggung jawab, percaya diri dan kedisiplinan)
- b. Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis (soal pilihan ganda)
- c. Penilaian Keterampilan : Unjuk kerja (video)

Guru PJOK

Wonogiri, 28 Februari 2021  
Mengetahui,  
Kepala Sekolah

**Ema Yulia Fasiroka, S.Pd**  
NIP. 19950717 202012 2 01

**Sumanto, S.Pd., M.Pd.**  
NIP. 19680705 200003 1 006.

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 2 Wonogiri

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : X/ 2 (Genap)

Materi Pokok : Atletik (Lompat Jauh)

Alokasi Waktu : 3JP x 45 menit

### **A. Tujuan**

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

1. Peserta didik dapat menganalisis teknik gerakan lompat jauh gaya jongkok dari awalan, tolakan, melayang diudara, dan mendarat.
2. Menganalisis kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok.
3. Mengevaluasi kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok

### **B. Langkah Pembelajaran**

Metode: Blended Learning

Alat, Bahan, dan Media :

1. Laptop/HP
2. Alat tulis
3. Media Google classroom
4. Internet
5. LCD

#### **1. Pertemuan Pertama**

##### **a. Kegiatan Pendahuluan (20 menit) :**

- 1) Melalui google classroom guru membuka pelajaran dengan mengucapkan salam, berdoa.
- 2) Guru memeriksa kehadiran peserta didik yang log in
- 3) Guru memberikan apersepsi dengan mengaitkan materi pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik pada materi pembelajaran sebelumnya.
- 4) Guru memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas, kompetensi dasar, indikator dan tujuan pembelajaran terkait materi sepakbola.

##### **b. Kegiatan Inti (90 menit):**

- 1) Guru melakukan diskusi dengan para peserta didik.
- 2) Peserta didik mengamati video, lalu mengumpulkan informasi, mengidentifikasi berbagai macam pertanyaan yang berkaitan dengan



media yang ditampilkan guru.

- 3) Peserta didik bereksplorasi secara mandiri di rumah dan menemukan cara yang tepat untuk mereka secara individual.

**c. Kegiatan penutup (25 menit):**

- 1) Guru melakukan tanya jawab dan merefleksikan pengalaman belajar
- 2) Guru membuat rangkuman/simpulan pembelajaran.
- 3) Menginformasikan tentang penugasan dan materi untuk pertemuan selanjutnya.
- 4) Menutup pembelajaran dengan berdoa.

**2. Pertemuan kedua**

**a. Kegiatan Pendahuluan (20 menit) :**

- 1) Peserta didik hadir dengan syarat cek suhu, menggunakan masker, dan cuci tangan sebelum memulai pembelajaran
- 2) Guru membuka pelajaran dengan mengucapkan salam, dan berdoa.
- 3) Guru memeriksa kehadiran peserta didik
- 4) Guru memberikan apersepsi dengan mengaitkan materi pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik pada materi pembelajaran sebelumnya.
- 5) Guru memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas, kompetensi dasar, indikator dan tujuan pembelajaran terkait materi sepakbola.

**b. Kegiatan Inti (90 menit):**

- 1) Guru melakukan diskusi dengan para peserta didik.
- 2) Peserta didik mengamati video, lalu mengumpulkan informasi, mengidentifikasi berbagai macam pertanyaan yang berkaitan dengan media yang ditampilkan guru.
- 3) Peserta didik bereksplorasi dan menemukan cara yang tepat untuk mereka secara individual.

**c. Kegiatan penutup (25 menit):**

- 1) Guru melakukan tanya jawab dan merefleksikan pengalaman belajar
- 2) Guru membuat rangkuman/simpulan pembelajaran.
- 3) Menginformasikan materi untuk pertemuan selanjutnya.
- 4) Menutup pembelajaran dengan berdoa.

**C. Teknik dan Bentuk Penilaian:**

- a. Penilaian Sikap : Observasi/pengamatan/Jurnal perkembangan sikap spiritual dan sosial (tanggung jawab, percaya diri dan kedisiplinan)
- b. Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis (soal pilihan ganda)
- c. Penilaian Keterampilan : Unjuk kerja (video)

Guru PJOK

**Ema Yulia Fasiroka, S.Pd**  
NIP. 19950717 202012 2 01

Wonogiri, 28 Februari 2021  
Mengetahui,  
Kepala Sekolah

**Sumanto, S.Pd., M.Pd.**  
NIP. 19680705 200003 1 006.

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 2 Wonogiri

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : X/ 2 (Genap)

Materi Pokok : Kebugaran Jasmani

Alokasi Waktu : 3JP x 45 menit

### A. Tujuan

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

1. Mengidentifikasi bentuk-bentuk latihan komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan (*endurance, strength, body composition, dan flexibility*).
2. Menganalisis sistem tubuh yang digunakan dalam latihan *endurance, strength, body composition, dan flexibility*.
3. Menganalisis kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan peningkatan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*endurance, strength, body composition, dan flexibility*).
4. Mengevaluasi kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan latihan peningkatan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*endurance, strength, body composition, dan flexibility*).

### B. Langkah Pembelajaran

Metode: Blended Learning

Alat, Bahan, dan Media :

1. Laptop/HP
2. Alat tulis
3. Media Google classroom
4. Internet
5. LCD

#### 1. Pertemuan Pertama

##### a. Kegiatan Pendahuluan (20 menit) :

- 1) Melalui google classroom guru membuka pelajaran dengan mengucapkan salam, berdoa.
- 2) Guru memeriksa kehadiran peserta didik yang log in
- 3) Guru memberikan apersepsi dengan mengaitkan materi pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik pada materi pembelajaran sebelumnya.
- 4) Guru memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas, kompetensi dasar, indikator dan tujuan pembelajaran terkait materi sepakbola.

##### b. Kegiatan Inti (90 menit):

- 4) Guru melakukan diskusi dengan para peserta didik.
- 5) Peserta didik mengamati video, lalu mengumpulkan informasi, mengidentifikasi berbagai macam pertanyaan yang berkaitan dengan media yang ditampilkan guru.
- 6) Peserta didik bereksplorasi secara mandiri di rumah dan menemukan cara yang tepat untuk mereka secara individual.

**c. Kegiatan penutup (25 menit):**

- 5) Guru melakukan tanya jawab dan merefleksikan pengalaman belajar
- 6) Guru membuat rangkuman/simpulan pembelajaran.
- 7) Menginformasikan tentang penugasan dan materi untuk pertemuan selanjutnya.
- 8) Menutup pembelajaran dengan berdoa.

**2. Pertemuan kedua**

**a. Kegiatan Pendahuluan (20 menit) :**

- 1) Peserta didik hadir dengan syarat cek suhu, menggunakan masker, dan cuci tangan sebelum memulai pembelajaran
- 2) Guru membuka pelajaran dengan mengucapkan salam, dan berdoa.
- 3) Guru memeriksa kehadiran peserta didik
- 4) Guru memberikan apersepsi dengan mengaitkan materi pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik pada materi pembelajaran sebelumnya.
- 5) Guru memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas, kompetensi dasar, indikator dan tujuan pembelajaran terkait materi sepakbola.

**b. Kegiatan Inti (90 menit):**

- 1) Guru melakukan diskusi dengan para peserta didik.
- 2) Peserta didik mengamati video, lalu mengumpulkan informasi, mengidentifikasi berbagai macam pertanyaan yang berkaitan dengan media yang ditampilkan guru.
- 3) Peserta didik bereksplorasi dan menemukan cara yang tepat untuk mereka secara individual.

**c. Kegiatan penutup (25 menit):**

- 1) Guru melakukan tanya jawab dan merefleksikan pengalaman belajar
- 2) Guru membuat rangkuman/simpulan pembelajaran.
- 3) Menginformasikan materi untuk pertemuan selanjutnya.
- 4) Menutup pembelajaran dengan berdoa.

**C. Teknik dan Bentuk Penilaian:**

- a. Penilaian Sikap : Observasi/pengamatan/Jurnal perkembangan sikap spiritual dan sosial (tanggung jawab, percaya diri dan kedisiplinan)
- b. Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis (soal pilihan ganda)
- c. Penilaian Keterampilan : Unjuk kerja (video)

Guru PJOK

Wonogiri, 28 Februari 2021  
Mengetahui,  
Kepala Sekolah

**Ema Yulia Fasiroka, S.Pd**  
NIP. 19950717 202012 2 01

**Sumanto, S.Pd., M.Pd.**  
NIP. 19680705 200003 1 006.

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 2 Wonogiri

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : X/ 2 (Genap)

Materi Pokok : Senam Artistik

Alokasi Waktu : 3JP x 45 menit

### **A. Tujuan**

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

1. Melakukan gerakan loncat jongkok dan loncat kangkang dengan efektif dan efisien.
2. Menganalisis kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan keterampilan gerakan loncat jongkok dan loncat kangkang.
3. Mengevaluasi kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan keterampilan gerakan loncat jongkok dan loncat kangkang.

### **B. Langkah Pembelajaran**

Metode: Blended Learning

Alat, Bahan, dan Media :

1. Laptop/HP
2. Alat tulis
3. Media Google classroom
4. Internet
5. LCD

#### **1. Pertemuan Pertama**

##### **a. Kegiatan Pendahuluan (20 menit) :**

- 1) Melalui google classroom guru membuka pelajaran dengan mengucapkan salam, berdoa.
- 2) Guru memeriksa kehadiran peserta didik yang log in
- 3) Guru memberikan apersepsi dengan mengingatkan materi pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik pada materi pembelajaran sebelumnya.
- 4) Guru memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas, kompetensi dasar, indikator dan tujuan pembelajaran terkait materi sepakbola.

##### **b. Kegiatan Inti (90 menit):**

- 1) Guru melakukan diskusi dengan para peserta didik.
- 2) Peserta didik mengamati video, lalu mengumpulkan informasi, mengidentifikasi berbagai macam pertanyaan yang berkaitan dengan media yang ditampilkan guru.

- 3) Peserta didik bereksplorasi secara mandiri di rumah dan menemukan cara yang tepat untuk mereka secara individual.

**c. Kegiatan penutup (25 menit):**

- 1) Guru melakukan tanya jawab dan merefleksikan pengalaman belajar
- 2) Guru membuat rangkuman/simpulan pembelajaran.
- 3) Menginformasikan tentang penugasan dan materi untuk pertemuan selanjutnya.
- 4) Menutup pembelajaran dengan berdoa.

**2. Pertemuan kedua**

**a. Kegiatan Pendahuluan (20 menit) :**

- 1) Peserta didik hadir dengan syarat cek suhu, menggunakan masker, dan cuci tangan sebelum memulai pembelajaran
- 2) Guru membuka pelajaran dengan mengucapkan salam, dan berdoa.
- 3) Guru memeriksa kehadiran peserta didik
- 4) Guru memberikan apersepsi dengan mengaitkan materi pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik pada materi pembelajaran sebelumnya.
- 5) Guru memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas, kompetensi dasar, indikator dan tujuan pembelajaran terkait materi sepakbola.

**b. Kegiatan Inti (90 menit):**

- 1) Guru melakukan diskusi dengan para peserta didik.
- 2) Peserta didik mengamati video, lalu mengumpulkan informasi, mengidentifikasi berbagai macam pertanyaan yang berkaitan dengan media yang ditampilkan guru.
- 3) Peserta didik bereksplorasi dan menemukan cara yang tepat untuk mereka secara individual.

**c. Kegiatan penutup (25 menit):**

- 1) Guru melakukan tanya jawab dan merefleksikan pengalaman belajar
- 2) Guru membuat rangkuman/simpulan pembelajaran.
- 3) Menginformasikan materi untuk pertemuan selanjutnya.
- 4) Menutup pembelajaran dengan berdoa.

**C. Teknik dan Bentuk Penilaian:**

- a. Penilaian Sikap : Observasi/pengamatan/Jurnal perkembangan sikap spiritual dan sosial (tanggung jawab, percaya diri dan kedisiplinan)
- b. Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis (soal pilihan ganda)
- c. Penilaian Keterampilan : Unjuk kerja (video)

Guru PJOK

**Ema Yulia Fasiroka, S.Pd**  
NIP. 19950717 202012 2 01

Wonogiri, 28 Februari 2021  
Mengetahui,  
Kepala Sekolah

**Sumanto, S.Pd., M.Pd.**  
NIP. 19680705 200003 1 006.



## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 2 Wonogiri

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : X/ 2 (Genap)

Materi Pokok : Napza

Alokasi Waktu : 3JP x 45 menit

### **A. Tujuan**

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

1. Mengidentifikasi jenis narkoba yang masuk dalam undang-undang.
2. Menganalisis bahaya narkoba terhadap diri sendiri, keluarga, dan masyarakat.
3. Menganalisis pasal dalam undang-undang nomer 35 tahun 2009 yang mengatur tentang narkoba sesuai dengan perundang-undangan Republik Indonesia.
4. Menganalisis konsekuensi hukum bagi pengguna dan pengedar narkoba sesuai tuntutan hukum.

### **B. Langkah Pembelajaran**

Metode: Blended Learning

Alat, Bahan, dan Media :

1. Laptop/HP
2. Alat tulis
3. Media Google classroom
4. Internet
5. LCD

#### **1. Pertemuan Pertama**

##### **a. Kegiatan Pendahuluan (20 menit) :**

- 1) Melalui google classroom guru membuka pelajaran dengan mengucapkan salam, berdoa.
- 2) Guru memeriksa kehadiran peserta didik yang log in
- 3) Guru memberikan apersepsi dengan mengingatkan materi pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik pada materi pembelajaran sebelumnya.
- 4) Guru memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas, kompetensi dasar, indikator dan tujuan pembelajaran terkait materi sepakbola.

##### **b. Kegiatan Inti (90 menit):**

- 1) Guru melakukan diskusi dengan para peserta didik.
- 2) Peserta didik mengamati video, lalu mengumpulkan informasi,

mengidentifikasi berbagai macam pertanyaan yang berkaitan dengan media yang ditampilkan guru.

- 3) Peserta didik bereksplorasi secara mandiri di rumah dan menemukan cara yang tepat untuk mereka secara individual.

**c. Kegiatan penutup (25 menit):**

- 1) Guru melakukan tanya jawab dan merefleksikan pengalaman belajar
- 2) Guru membuat rangkuman/simpulan pembelajaran.
- 3) Menginformasikan tentang penugasan dan materi untuk pertemuan selanjutnya.
- 4) Menutup pembelajaran dengan berdoa.

**2. Pertemuan kedua**

**a. Kegiatan Pendahuluan (20 menit) :**

- 1) Peserta didik hadir dengan syarat cek suhu, menggunakan masker, dan cuci tangan sebelum memulai pembelajaran
- 2) Guru membuka pelajaran dengan mengucapkan salam, dan berdoa.
- 3) Guru memeriksa kehadiran peserta didik
- 4) Guru memberikan apersepsi dengan mangaitkan materi pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik pada materi pembelajaran sebelumnya.
- 5) Guru memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas, kompetensi dasar, indikator dan tujuan pembelajaran terkait materi sepakbola.

**b. Kegiatan Inti (90 menit):**

- 1) Guru melakukan diskusi dengan para peserta didik.
- 2) Peserta didik mengamati video, lalu mengumpulkan informasi, mengidentifikasi berbagai macam pertanyaan yang berkaitan dengan media yang ditampilkan guru.
- 3) Peserta didik bereksplorasi dan menemukan cara yang tepat untuk mereka secara individual.

**c. Kegiatan penutup (25 menit):**

- 1) Guru melakukan tanya jawab dan merefleksikan pengalaman belajar
- 2) Guru membuat rangkuman/simpulan pembelajaran.
- 3) Menginformasikan materi untuk pertemuan selanjutnya.
- 4) Menutup pembelajaran dengan berdoa.

**C. Teknik dan Bentuk Penilaian:**

- a. Penilaian Sikap : Observasi/pengamatan/Jurnal perkembangan sikap spiritual dan sosial (tanggung jawab, percaya diri dan kedisiplinan)
- b. Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis (soal pilihan ganda)
- c. Penilaian Keterampilan : Unjuk kerja (presentasi)

Guru PJOK

**Ema Yulia Fasiroka, S.Pd**  
NIP. 19950717 202012 2 01

Wonogiri, 28 Februari 2021  
Mengetahui,  
Kepala Sekolah

**Sumanto, S.Pd., M.Pd.**  
NIP. 19680705 200003 1 006.

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 2 Wonogiri

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : X/ 2 (Genap)

Materi Pokok : Pendidikan Kesehatan

Alokasi Waktu : 3JP x 45 menit

### **A. Tujuan**

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

Menjelaskan dan mempresentasikan pergaulan yang sehat dan pergaulan yang tidak sehat antar remaja mencakup definisi, penyebab, tanda-tanda, dampak dan pencegahan dilembar kerja berdasar dari sumber buku atau internet

### **B. Langkah Pembelajaran**

Metode: Blended Learning

Alat, Bahan, dan Media :

1. Laptop/HP
2. Alat tulis
3. Media Google classroom
4. Internet
5. LCD

### **2. Pertemuan Pertama**

#### **a. Kegiatan Pendahuluan (20 menit) :**

- 1) Melalui google classroom guru membuka pelajaran dengan mengucapkan salam, berdoa.
- 2) Guru memeriksa kehadiran peserta didik yang log in
- 3) Guru memberikan apersepsi dengan mengaitkan materi pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik pada materi pembelajaran sebelumnya.
- 4) Guru memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas, kompetensi dasar, indikator dan tujuan pembelajaran terkait materi sepakbola.

#### **b. Kegiatan Inti (90 menit):**

- 1) Guru melakukan diskusi dengan para peserta didik.
- 2) Peserta didik mengamati video, lalu mengumpulkan informasi, mengidentifikasi berbagai macam pertanyaan yang berkaitan dengan media yang ditampilkan guru.
- 3) Peserta didik bereksplorasi secara mandiri di rumah dan menemukan

cara yang tepat untuk mereka secara individual.

**c. Kegiatan penutup (25 menit):**

- 1) Guru melakukan tanya jawab dan merefleksikan pengalaman belajar
- 2) Guru membuat rangkuman/simpulan pembelajaran.
- 3) Menginformasikan tentang penugasan dan materi untuk pertemuan selanjutnya.
- 4) Menutup pembelajaran dengan berdoa.

**3. Pertemuan kedua**

**a. Kegiatan Pendahuluan (20 menit) :**

- 1) Peserta didik hadir dengan syarat cek suhu, menggunakan masker, dan cuci tangan sebelum memulai pembelajaran
- 2) Guru membuka pelajaran dengan mengucapkan salam, dan berdoa.
- 3) Guru memeriksa kehadiran peserta didik
- 4) Guru memberikan apersepsi dengan mengaitkan materi pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik pada materi pembelajaran sebelumnya.
- 5) Guru memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas, kompetensi dasar, indikator dan tujuan pembelajaran terkait materi sepakbola.

**b. Kegiatan Inti (90 menit):**

- 1) Guru melakukan diskusi dengan para peserta didik.
- 2) Peserta didik mengamati video, lalu mengumpulkan informasi, mengidentifikasi berbagai macam pertanyaan yang berkaitan dengan media yang ditampilkan guru.
- 3) Peserta didik bereksplorasi dan menemukan cara yang tepat untuk mereka secara individual.

**c. Kegiatan penutup (25 menit):**

- 1) Guru melakukan tanya jawab dan merefleksikan pengalaman belajar
- 2) Guru membuat rangkuman/simpulan pembelajaran.
- 3) Menginformasikan materi untuk pertemuan selanjutnya.
- 4) Menutup pembelajaran dengan berdoa.

**C. Teknik dan Bentuk Penilaian:**

- a. Penilaian Sikap : Observasi/pengamatan/Jurnal perkembangan sikap spiritual dan sosial (tanggung jawab, percaya diri dan kedisiplinan)
- b. Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis (soal pilihan ganda)
- c. Penilaian Keterampilan: Unjuk kerja (presentasi)

Guru PJOK

**Ema Yulia Fasiroka, S.Pd**  
NIP. 19950717 202012 2 01

Wonogiri, 28 Februari 2021  
Mengetahui,  
Kepala Sekolah

**Sumanto, S.Pd., M.Pd.**  
NIP. 19680705 200003 1 006.

## **b. Materi Pembelajaran**

### **A. SEPAKBOLA**

Permainan sepakbola adalah cabang olahraga permainan beregu atau permainan tim, maka suatu kesebelasan yang baik, kuat, tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain-pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerja tim yang baik. Menurut Batty (2014) Sepakbola adalah permainan yang sederhana, dan rahasia permainan sepakbola yang baik adalah melakukan hal-hal sederhana dengan sebaik-baiknya. Dikatakan sederhana, karena olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing berjumlah 11 pemain ini pada prinsipnya permainan sepakbola adalah berusaha mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan juga melindungi atau mencegah lawan mencetak gol. Sehingga dalam permainan sepakbola dikenal strategi menyerang dan strategi bertahan.

Sepakbola terdiri dari empat elemen utama yaitu teknik, taktik, fisik, dan mental (Darmawan, Rahmad & Putera, 2012). Guna memainkan olahraga ini, dibutuhkan keterampilan dasar antara lain terdiri dari keterampilan menggiring (dribbling), mengumpan (passing), menghentikan bola (stopping), menyundul bola (heading), dan menembak (shooting). Setiap pemain sepakbola, idealnya menguasai keterampilan-keterampilan dasar tersebut untuk dapat bermain sepakbola dengan baik.

#### **1. Teknik dasar sepakbola:**

##### **a. Menendang bola atau passing**

Passing adalah seni memindahkan momentum bola dari suatu pemain ke pemain lain (Mielke, 2003: 19)

##### **1) Tujuan dari menendang bola**

Untuk memberikan bola kepada teman atau mengoper bola, dalam usaha memasukkan bola ke gawang lawan, untuk melakukan clearing atau pembersihan dengan jalan menyapu bola yang berbahaya di daerah sendiri atau dalam usaha membendung serangan lawan pada daerah pertahanan sendiri.

##### **2) Perkenaan bagian kaki**

Menendang bola dapat ditendang dengan semua bagian kaki, namun secara teknis agar bola dapat ditendang dengan baik, dapat dilakukan dengan punggung kaki, sisi kaki bagian dalam, sisi kaki bagian luar, punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki bagian luar.

##### **3) Menendang bola bawah**

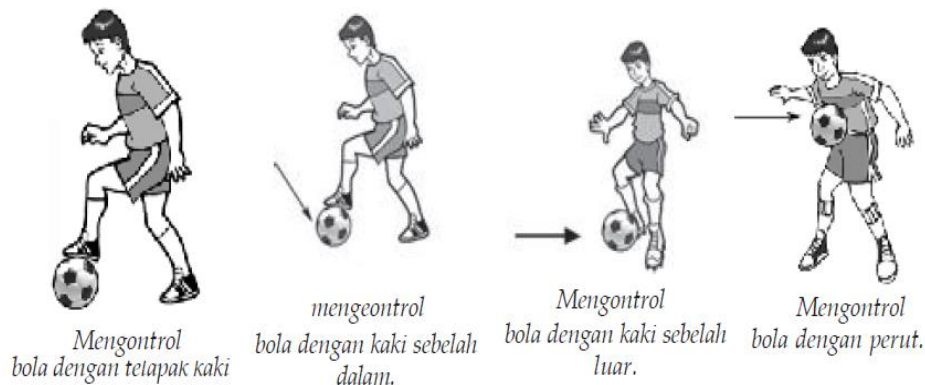
Menendang bola menyusuri tanah hanya dapat dilakukan dengan sikap awal kedua kaki yang baik harus memperhatikan :

- a) Kaki tumpuan dan ayunan kaki
  - b) Bagian bola
  - c) Perkenaan kaki
  - d) Gerakan lanjut
- 4) Menendang bola atas
- Tendangan ini sering digunakan pada saat tendangan sudut, tendangan bebas dilapangan tengah, tendangan gawang, hanya dapat dilakukan dengan sikap kedua kaki dan arah tubuh yang baik. Hal-hal yang perlu diperhatikan antara lain :
- a) Kaki tumpu dan kaki ayun
  - b) Bagian bola
  - c) Perkenaan kaki
  - d) Gerakan lanjut
- b. Menerima atau menguasai bola
- Metode ini disebut dengan trapping, yaitu metode untuk mengontrol bola yang sering digunakan pemain ketika menerima bola dari pemain lain (Mielke, 2003: 29)
- 1) Tujuan menerima dan menguasai bola
 

Untuk mengamankan bola dalam permainan team sendiri tetap terjaga, menahan bola untuk mengoper bola ke teman atau daerah, untuk mencetak gol, untuk menguasai bola bagi team.
  - 2) Perkenaan bagian tubuh
 

Semua bagian tubuh boleh menerima bola, kecuali tangan (khusus penjaga gawang diijinkan).
  - 3) Cara menerima dan menguasai bola
    - a) Pengamatan terhadap lajunya bola selalu harus dilakukan oleh pemain, baik disaat bola melayang ataupun bergulir.
    - b) Gerakan menahan bola dengan cara menjaga stabilitas dan keseimbangan tubuh, dan mengikuti jalannya bola
    - c) Pandangan selalu tertuju pada bola saat menerima
    - d) Setelah perkenaan bola bagian tubuh, keputusan selanjutnya mengoper, menembak, atau membawa kedaerah kosong secepatnya.
    - e) Menerima bola dilakukan dengan cara diam, bergerak, ataupun lari.





Sumber: olahraga.com

### c. Menggiring Bola atau Dribble

Dribbling dalam permainan sepakbola didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat bergerak dilapangan permainan (Mielke, 2003; 1).

#### 1) Tujuan menggiring bola dribbling

Tujuan menggiring bola yaitu untuk melewati lawan, mendekati daerah pertahanan lawan, untuk membebaskan diri dari kawalan lawan, untuk mencetak gol, dan untuk melewati daerah bebas.

#### 2) Perkenaan kaki dengan bola

Perkenaan kaki dengan bola hampir sama dengan menendang bola yaitu dengan kaki semua bagian, namun secara teknis agar bola dapat ditendang dengan baik, dapat dilakukan dengan punggung kaki, sisi kaki bagian dalam, luar, punggung kaki bagian dalam, dan luar.

#### 3) Cara melakukan dribble

- Dribbling menghadapi tekanan lawan, bola harus dekat dengan kaki, artinya sentuhan bola sesering mungkin.
- Sedangkan di daerah bebas, maka sentuhan bola sedikit diikuti dengan lari cepat. Menggiring bola dapat diikuti dengan gerakan passing atau shooting.



Sumber: olahraga.com

d. Menyundul bola heading

1) Tujuan menyundul bola

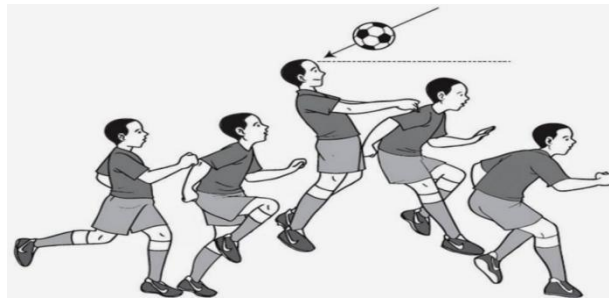
Menyundul bola bertujuan untuk mengoper ke teman, menghalau bola dari daerah gawang atau daerah berbahaya, meneruskan bola keteman atau daerah yang kosong, dan untuk membuat gol ke gawang lawan.

2) Perkenaan bagian tubuh

Menyundul bola yang lazim adalah dengan dahi atau kening. Meskipun dengan bagian kepaladiperkenankan.

3) Cara menyundul bola

Gerakan menyundul bola melibatkan seluruh tubuh dengan posisi tubuh agak melengkung atau membusur, leher kaku, perkenaan bola dengan dahi, mendorong kepala kedepan atau samping, dan menjaga stabilitas tubuh dengan sikap kedua tangan disamping.



Sumber: olahraga.com

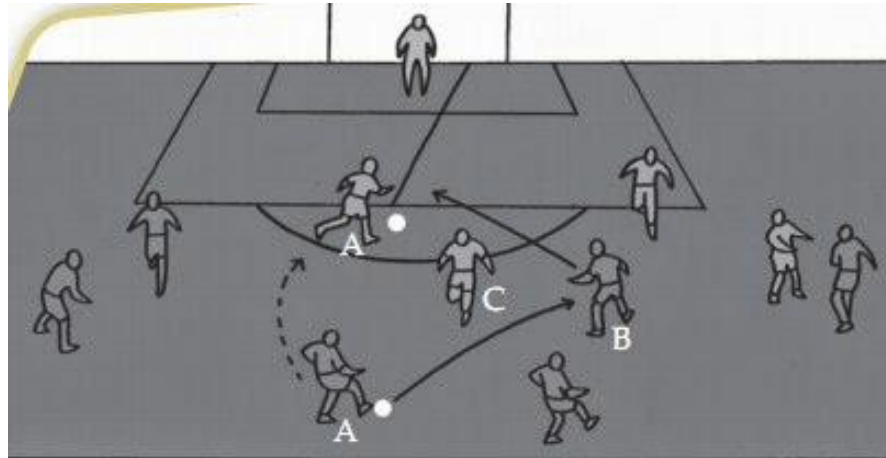
2. Taktik dalam sepakbola

Taktik dalam aplikasinya, secara garis besar dapat dikelompokkan sebagai berikut:

a. Taktik Penyerangan.

Taktik penyerangan diartikan sebagai suatu siasat yang dijalankan oleh perorangan, kelompok, maupun tim terhadap lawan dengan tujuan memimpin dan mematahkan pertahanan dalam rangka memenangkan pertandingan secara sportif. Taktik penyerangan dapat dibedakan menjadi:

1. Taktik mencari tempat kosong diantara pemain lawan.
2. Taktik melakukan gerakan tersusun, baik yang membawa bola maupun tidak (memanfaatkan lebar lapangan).
3. Taktik bermain ketat (jeli melihat peluang).



Sumber: olahraga.com

b. Taktik Pertahanan.

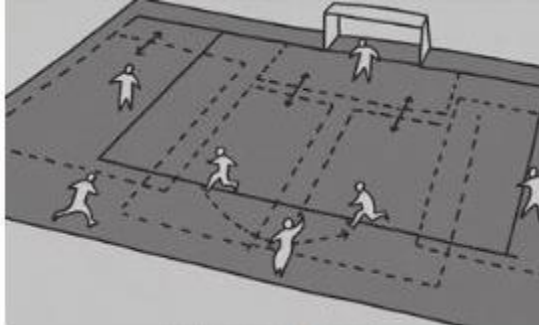
Taktik pertahanan diartikan sebagai suatu siasat yang dijalankan oleh perorangan, kelompok, maupun tim terhadap lawan dengan tujuan menahan serangan lawan agar tidak mengalami kekalahan atau kelelahan dalam pertandingan. Taktik pertahanan dapat dibedakan menjadi:

1. Man to man defence, setiap pemain membayangi satu lawan (satu lawan satu).



Sumber: olahraga.com

2. Zone defence, setiap pemain bertanggung jawab atas daerah pertahanannya.



Sumber: olahraga.com

3. Kombinasi, yaitu taktik man to man defence dan zone defence.

## **B. PERMAINAN BOLA VOLI**

### **1. Definisi Permainan Bola Voli**

Permainan bola voli termasuk permainan yang populer di dunia, itu dibuktikan dikalangan masyarakat. Karena dalam pelaksanaanya ini tidak membutuhkan biaya terlalu banyak hanya lahan kosong, net sebagai pembatas yang dapat dimodifikasi dan bola. Sehingga banyak sekali masyarakat yang menyukai cabang olahraga ini. Permainan bola voli merupakan permainan beregu diaman setiap regunya terdiri dari enam orang dan masing masing regu dibatasi oleh net pembatas. Tujuan dari permainan ini adalah memperoleh poin dengan mengirimkan bola untuk jatuh dilapangan lawan. Untuk mendapatkan kemenangan setiap tim harus memperoleh poin 25. Jika kedudukan seimbang pada poin 24-24 maka terjadi *deuce* (mencari selisih 2 poin).

### **2. Teknik Dasar Permainan Bola Voli**

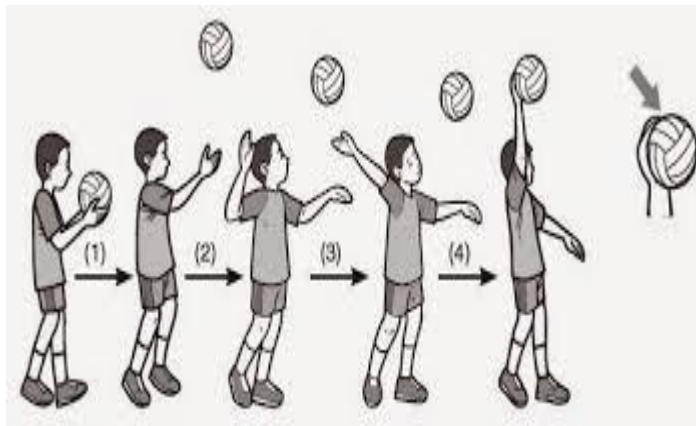
Teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan bolavoli diantaranya adalah *service*, *passing*, *smash*, dan *block*.

#### **a. Service**

Menurut Nuril Ahmadi (2007:20), *service* adalah pukulan yang dilakukan dari garis belakang lapangan permainan dengan melampaui net ke daerah lawan. Pukulan *service* dilakukan pada permulaan dan setiap terjadi kesalahan. Karena pukulan *service* berpengaruh sangat besar dalam permainan, maka pukulan *service* harus meyakinkan, terarah, keras dan menyulitkan lawan.

Menurut Barbara L.Viera (2004: 27), “*service* adalah satunya teknik dalam bola voli dimana anda mengontrol sepenuhnya tindakan, hanya diri sendiri yang mengontrol sepenuhnya tindakan. Kesalahan dalam *service* biasanya dilakukan oleh diri sendiri yang seharusnya itu tidak perlu dilakukan dalam sebuah permainan.

#### **1) Service Atas**



Sumber : [dodolanweb.blogspot.com](http://dodolanweb.blogspot.com)

Teknik servis atas cukup mudah dilakukan, berikut ini adalah langkah-langkah yang harus dilakukan :

- a) Siapkan diri dalam posisi berdiri lalu tekuk sedikit lutut dan pindahkan salah satu kaki ke depan.
- b) Ambil bola voli dan siapkan dengan kedua tangan.
- c) Lempar bola voli dengan posisi melambung dan tangan kiri ke atas hingga mencapai ketinggian sekitar 1 meter di atas kepala dan depan bahu.
- d) Selanjutnya, dengan gerakan cepat tarik tangan dan hingga ke belakang lalu atas kepala dengan posisi telapak tangan berupaya menghadap ke depan.
- e) Masih dalam gerakan cepat, lentingkan tubuh ke arah belakang dan secepatnya pukul bola dengan telapak tangan. Perhatikan saat melakukan gerakan ini, sebaiknya posisi tangan Anda tetap lurus dan pastikan semua badan juga ikut bergerak.
- f) Saat Anda memukul bola, pindahkan semua beban tubuh anda ke depan

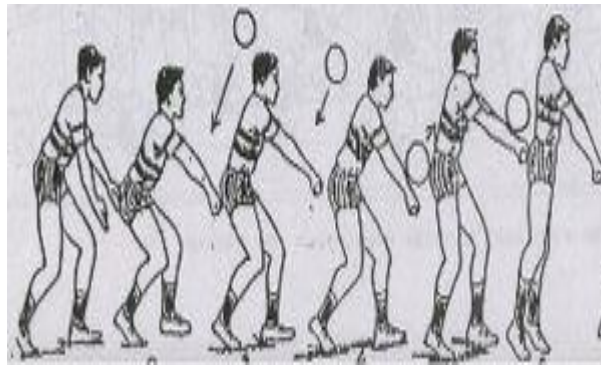
#### b. *Passing*

Nuril Ahmadi (2007: 22) menyatakan bahwa *passing* adalah upaya seseorang pemain dengan menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri atau ke arah lawan. Dalam permainan

bolavoli, *passing* dapat dilakukan dengan cara *passing* bawah dan *passing* atas.

#### 1) Passing Bawah

Passing bawah adalah pengambilan bola dengan dengan tangan bergandengan satu sama lain dengan ayunan dari bawah atas depan. Yang perlu diperhatikan dalam passing bawah ini adalah saat tangan akan menyentuh bola, lengan tidak dalam keadaan lurus dan diregangkan.



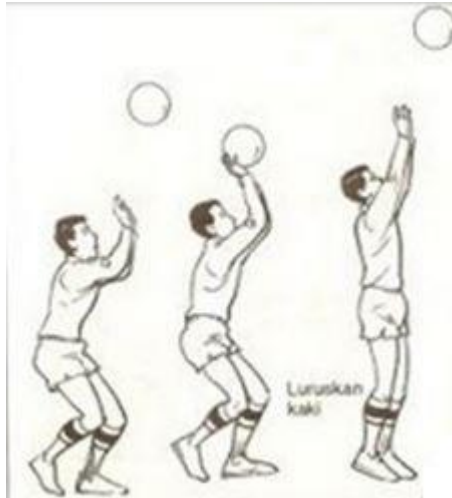
Sumber : *perpustakaan.id*

Cara melakukan passing bawah adalah:

- a) Kaki dibuka dengan salah satu kaki maju.
- b) Lutut agak ditekuk.
- c) Berat badan condong ke depan.
- d) Punggung tangan lurus ke depan, kedua tangan berpegangan.
- e) Ayunkan kedua tangan ketika bola berada pada jarak yang tepat.

#### 2) Passing Atas

Passing atas adalah passing yang dilakukan dengan teknik atas tanpa mengadakan gerakan terlebih dahulu. Adapun yang perlu diperhatikan dalam passing atas adalah penempatan bola sedemikian rupa sehingga bola pada posisi di depan atas muka pemain.



Sumber : [blogsport-olahraga.blogspot.com](http://blogsport-olahraga.blogspot.com)

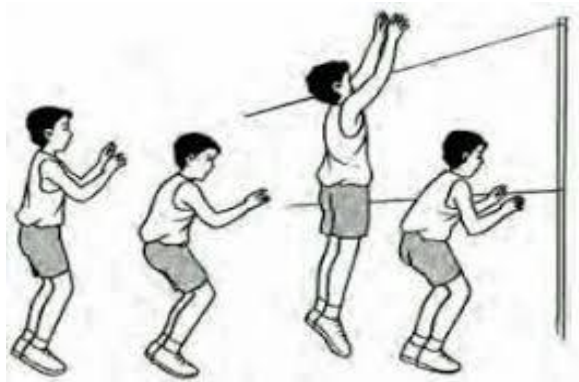
Cara melakukan passing atas adalah:

- a) kedua tangan diletakkan diatas muka.
- b) kedua ibu jari dan telunjuk membentuk segitiga.
- c) siku atas dibengkokkan.
- d) kedua kaki dibuka dengan lutut ditekuk.
- e) pandangan ke atas(ke arah bola).
- f) tangan diayunkan ketika bola berada pada jarak yang tepat.

### 3) *Blocking*

*Blocking* merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan. Jika ditinjau dari teknik gerakan, *block* bukan merupakan teknik yang sulit untuk dilakukan. Namun keberhasilan dalam melakukan *block* memiliki prsentase yang lebih kecil karena bola yang akan di *block* di kendalikan oleh lawan. Keberhasilan *block* ditentukan oleh tinggi lompatan dan jangkauan tangan terhadap bola yang dipukul oleh lawan. *Blocking* dapat dilakukan oleh satu pemain, dua pemain maupun tiga pemain ( Nuril Ahmadi, 2007:30).

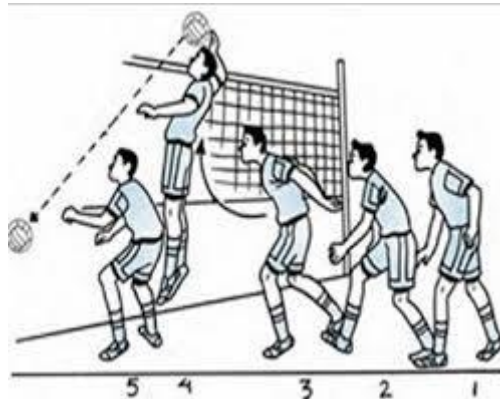




Sumber: gurupenjaskes.com

#### 4) *Smash*

Menurut Pranatahadi (2007: 31) *smash* adalah tindakan memukul bola ke lapangan lawan, sehingga bola bergerak melewati atas jaring atau net sehingga mengakibatkan pihak lawan sulit mengembalikan. Pukulan *smash* sering disebut juga dengan spike, dimana merupakan bentuk serangan yang paling banyak dipergunakan dalam upaya memperoleh nilai oleh suatu tim



Sumber : perpustakaan.id

### 3. Lapangan Bola Voli

Ukuran lapangan bola voli yang umum adalah 9 meter x 18 meter. Garis batas serang untuk pemain belakang berjarak 3 meter dari garis tengah (sejajar dengan jaring). Garis tepi lapangan adalah 5 cm.



- a. Terdapat 8 tim yang akan dibagi menjadi 2 group, setiap group terdiri dari 4 tim.
- b. Jumlah maksimal pemain dalam pertandingan resmi bola voli standar Internasional dalam satu tim adalah 10 orang, Kemudian yang boleh bermain di lapangan hanya 6 orang dan 4 orang sebagai pemain cadangan.
- c. Saat pertandingan berlangsung pelatih boleh mengganti pemain inti dengan pemain cadangan dan tidak ada batasan jumlah pergantian pemain.
- d. Jika salah seorang atau lebih dari tim satu anggota tim sedang melakukan pertandingan untuk cabang olahraga lain, maka pertandingan tidak akan ditunda.
- e. Dalam pertandingan bola voli jumlah minimal pemain yang boleh bermain di lapangan dalam satu tim adalah 4 orang.
- f. Jika di lapangan dalam satu tim jumlah pemain kurang dari 4 orang, maka tim tersebut dianggap kalah oleh panitia pertandingan.
- g. Setiap pertandingan bola voli berlangsung harus melewati 3 babak (*best of three*), Ketika pada babak pertama dan kedua telah dimenangkan oleh salah satu tim maka pertandingan babak ke tiga tidak perlu dilaksanakan.
- h. Pada pertandingan bola voli sistem perhitungan angka menggunakan *rally point* maksimal pada 25 point.
- i. Jika saat pertandingan berlangsung kedua tim mendapatkan poin yang sama di akhir yaitu (24 – 24), maka pertandingan akan ditambah 2 poin. Tim yang pertama berhasil unggul dengan selisih 2 poin akan memenangkan pertandingan bola voli.
- j. Setiap tim boleh meminta waktu *time out* dan hanya boleh dilakukan 1 kali dalam setiap babak
- k. Wasit memberikan *waktu time out* hanya 1 menit

### C. BULUTANGKIS

Bulutangkis merupakan olahraga yang menggunakan raket dalam permainannya yang dimainkan oleh dua orang atau empat orang dengan posisi berada di bidang lapangan yang berbeda yang dibatasi oleh jaring (net) (Aksan 2016). Dua orang untuk kategori permainan tunggal, dan untuk empat orang untuk kategori permainan ganda dan campuran.

Pada lapangan bulutangkis terdiri atas garis servis, garis pinggir, garis tengah dan dibatasi oleh net yang memiliki ukuran tinggi 1.55 meter (Nuzul Fitra, Sifu 2020). Lapangan permainan bulutangkis untuk kategori tunggal, ganda dan campuran berbeda. Pada saat permainan terjadi, untuk permainan kategori tunggal, shuttlecock yang jatuh di dalam garis pinggir paling dalam dianggap masuk dan pemain yang melakukan service yang mendapatkan angka. Sedangkan shuttlecock yang jatuh diluar garis pinggir paling dalam dianggap keluar dan dapat yang mendapatkan angka adalah lawannya. Namun terjadi perbedaan untuk kategori ganda (baik putra, putri maupun campuran), shuttlecock dianggap keluar apabila shuttlecock jatuh di luar garis lapangan paling pinggir lapangan (garis lapangan yang kedua).

Terjadi perbedaan pula pada kategori tunggal maupun ganda pada saat melakukan service. Pada kategori tunggal, shuttlecock dianggap masuk apabila shuttlecock jatuh di daerah kotak yang mulai dari garis pertama setelah net, garis pinggir lapangan yang pertama (kanan/kiri) hingga garis paling belakang.

Sedangkan untuk kategori ganda (baik putra, putri maupun campuran), shuttlecock dianggap masuk apabila shuttlecock jatuh di daerah kotak yang dimulai dari garis pertama setelah net, garis lapangan paling pinggir (kanan maupun kiri) hingga garis kedua yang ada di bagian belakang lapangan.

Tujuan dari permainan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan shuttlecock di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul shuttlecock di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul shuttlecock dan menjatuhkan di daerah permainan sendiri. Karena saat permainan berlangsung, maka masing-masing pemain harus berusaha agar shuttlecock tidak menyentuh lantai di daerah permainan sendiri. Atau dengan kata lain, dapat dikatakan bahwa permainan pada cabang olahraga bulutangkis memiliki tujuan untuk mencetak poin dan mencegah lawan mencetak poin sehingga dapat memenangkan pertandingan. Oleh karena itu, cabang olahraga bulutangkis merupakan permainan yang membutuhkan kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental bertanding yang baik.

Bulu tangkis atau *badminton* merupakan salah satu jenis olahraga yang menjadikan raket dan *shuttlecock* sebagai dua peralatan utama dalam permainan ini dapat dimainkan oleh dua orang dalam permainan tunggal atau empat orang (2 pasang) dalam permainan Cara memegang raket (*Grip*) terdiri dari 2 jenis teknik, yaitu sebagai berikut :

### 1. Teknik Forehand



Sumber : Perpustakaan.id

Cara memegang raket dengan teknik forehand dapat dilakukan dengan menggunakan tangan kanan atau kiri. Adapun detail cara-caranya, sebagai berikut :

- Posisi kepala raket menyamping
- Pegang raket seperti halnya ketika kita berjabat tangan dengan orang lain
- Antara ibu jari dan jari telunjuk terdapat jarak yang berbentuk seperti huruf V
- Jari yang lainnya (kelingking, jari manis, jari tengah) menggenggam raket

### 2. Teknik Backhand



Sumber : Perpustakaan.id

Sama halnya dengan teknik forehand, cara memegang raket dengan teknik backhand ini juga dapat dilakukan dengan tangan kanan atau kiri. Pada dasarnya cara memegang raket dengan teknik backhand ini sama halnya

dengan teknik forehand, hanya ada sedikit perbedaan yakni posisi ibu jari dan jari telunjuk lebih dekat. Adapun detail cara-caranya, sebagai berikut :

- a. Posisi kepala raket menyamping
- b. Posisi ibu jari sedikit terpisah dengan keempat jari lainnya
- c. Empat jari (jari telunjuk, jari tengah, jari manis dan kelingking) memegang raket

### **3. Teknik American Grip.**

Ibu jari dengan jari telunjuk menempel pada bagian pegangan raket yang luas atau lebar. Pada teknik ini sangat cocok digunakan untuk smash, namun sulit digunakan jika melakukan netting. Untuk cara memegangnya seperti yang ada gambar di atas.

### **4. Teknik Combination Grip**

Tenik ini adalah cara memegang raket dengan kombinasi beberapa teknik di atas. Penyesuaian pegangannya sesuai dengan arah datangnya shuttlecock, jadi skill sang pemain sangat menentukan teknik ini. Untuk melatihnya, sesering mungkin lakukan perpindahan pegangan raket agar saat bertanding tangan Anda tidak kaku.

Dalam permainan bulutangkis terdapat beberapa keterampilan teknik pukulan antara lain:

#### **1. Pukulan Service**

Pukulan service bertujuan untuk memasukkan kok ke area lawan secara diagonal dan digunakan saat memulai permainan. Pukulan service ini terdiri dari beberapa jenis yakni service pendek yang dilakukan secara forehand atau backhand dan juga pukulan service panjang, pukulan service mendatar dan pukulan service cambuk.

#### **2. Pukulan Lob**

Pukulan lob merupakan pukulan melambung ke arah atas dan kok nantinya akan menungki dengan tajam ke bawah di area lawan. Pukulan lob ini bisa dilakukan dengan dua cara yakni over head lob dan underhand lob yang merupakan jenis pukulan penting dalam pertahanan atau defensive dan juga menyerang atau offensive.

#### **3. Pukulan Drive**

Pukulan drive merupakan pukulan kok mendatar dan cepat yang sulit dikembalikan oleh lawan. Pukulan ini umumnya diarahkan ke samping kiri atau kanan lawan yang bisa dilakukan dalam permainan ganda dan juga bisa dilakukan dengan cara forehand atau backhand. Untuk pukulan drive forehand dilakukan dengan sikap awal menghadap ke arah samping kanan lalu pukulan bola datar dilakukan dengan ayunan tangan dari arah belakang ke depan. Untuk

pukulan drive backhand dilakukan dengan posisi kaki sedikit terbuka selebar bahu dan pandangan diarahkan ke samping kanan dengan badan yang juga sedikit dimiringkan ke arah kanan. Jika kok datang dari arah kanan tubuh maka harus dipukul dengan ayunan raket dari arah belakang ke depan dan usahakan bola berjalan datar. Tujuan dari pukulan overhead lob ini adalah untuk melakukan serangan ke belakang lapangan lawan sehingga lawan akan kesulitan untuk mengembalikan shuttlecock sehingga memberikan peluang kepada penerima shuttlecock untuk dapat melakukanantisipasi pengembalian shuttlecock yang lebih baik. Pukulan lob dapat digunakan untuk bertahan dan menyerang. Namun, perbedaanya terletak ppada trayek lambungan shuttlecock yang dilakukan. Sehingga pukulan lob bisa menjadi senjata yang ampuh atau menipu lawan (Asnaldi 2016).

#### 4. **Dropshot**

Jenis pukulan bulutangkis berikutnya adalah dropshot yakni pukulan untuk menempatkan kok secepat dan sedekat mungkin dengan net di area lapangan lawan yang termasuk dalam cara bermain bulu tangkis untuk pemula. Untuk melakukan pukulan dropshot membutuhkan keterampilan dan diusahakan supaya kok jatuh secara tajam ke bawah. Pukulan dropshot ini juga bisa dilakukan dari atas atau bawah.

#### 5. **Smash**

Smash adalah pukulan cepat dan keras serta menukik menuju ke area lawan. Pukulan smash hampir serupa dengan pukulan lob namun jika dalam pukulan lob, kok dipukul ke atas, dalam pukulan smash, kok dipukul secara tajam menungkik dengan cepat dan keras yang umumnya digunakan untuk menyerang.

## **D. LOMPAT JAUH**

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat yang diawali dengan gerakan horizontal dan diubah ke gerakan vertical dengan cara melakukan tolakan pada satu kaki yang terkuat untuk memperoleh jarak yang sejauh-jauhnya (Wiarto, 2013: 32). Lompat jauh adalah nomor yang sederhana dan paling sederhana dibandingkan nomor-nomor lapangan lainnya. Teknik lompat jauh terjadi perubahan selama masa dasawarsa dan pada awal abad ke 20 para pelompat telah menggunakan gaya jongkok atau sail style yang murni dan juga berbagai macam gaya dalam lompat jauh seperti gaya menggantung dan gaya berjalan di udara masih terlihat sampai sekarang.

### **1. Teknik lompat jauh**

Dilihat dari teknik gerakannya dapat dibagi menjadi beberapa tahap

#### **1. Awalan**

Awalan dalam lompat jauh dapat dijelaskan sebagai suatu gerak lari cepat dari suatu sikap start berdiri (standing start). Kemantapan dalam mengambil awalan adalah penting dan cara yang ideal untuk mencapai itu adalah melakukan lari percepatan secara gradual (sedikit demi sedikit) meningkat. Pelompat yang senior yang baik menggunakan awalan sejauh 30-50m, pelompat junior dan anak-anak sekolah biasanya menggunakan suatu awalan yang lebih pendek. Pada 3-5 langkah terakhir dalam awalan lari si pelompat bersiap merubah kecepatan horizontal menjadi kecepatan vertical pada saat menumpu. Yang harus diperhatikan adalah lutut harus diangkat sedikit lebih tinggi dari pada dalam suatu langkah lari sprint yang normal guna mempertahankan tubuh ada dalam posisi tegak yang baik. Dalam tiga langkah lari terakhir panjang langkah dan irama harus diatur menjadi pendek-panjang pendek. Semakin panjang langkah ke dua dari akhir akan menurunkan titik pusat massa tubuh dan sedikit memberikan impuls vertical untuk diterapkan pada saat menumpu sehingga membuat jalur gerak percepatan yang lebih panjang

#### **2. Bertumpu**

Pada lompat jauh bila dilihat dari tekniknya dapat dibagi menjadi 3 tahap, yaitu :

##### **a. Tahap peletakan (touchdown)**

Peletakan kaki tumpu, si pelompat mendarat dengan cepat pada seluruh telapak kakinya yang kaki tumpunya hampir diluruskan sepenuhnya. Kaki harus digerakan ke arah bawah dalam gerakan cepat, seperti gerakan mencakar. Dan setiap gerakan menahan harus dihindari

##### **b. Tahap amortisasi**



Selama tahap ini kaki tumpu harus sedikit ditekuk (kira kira  $165^{\circ}$ ) dan kaki ayun akan bergerak melewatinya. Pada tahap ini sangatlah penting pada tubuh bagian atas untuk tetap dipertahankan tegak dan pandangan mata harus lurus.

### c. Tahap pelurusan

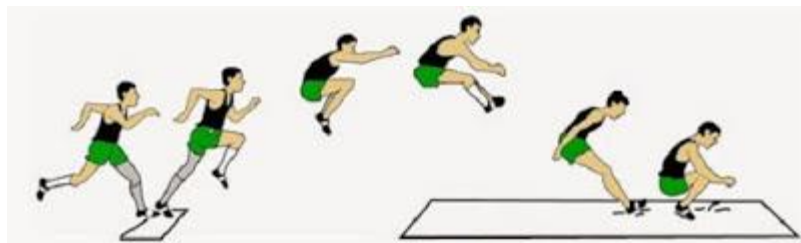
Gerak menolak atau bertumpu itu selesai pada saat si pelompat meluruskan lutut dan sendi mata kaki dari kaki tumpu. Gerakan ke atas dari lengan dan mengangkat bahu harus dibawa sampai berhenti mendadak (blocking). Pemindahan momentum dari lengan dan bahu kepada tubuh akan menambah tinggi lompatan. Pada saat si pelompat lepas dari balok tumpupaha kaki ayun harus dalam posisi horizontal tungkai bawah harus menggantung vertical dan badan tetap tegak.

## 3. Melayang dan mendarat

Pada saat pelayang lepas meninggalkan balok tumpu jalur perjalanan gerak atau trajektori pusat massa tubuh tercipta dan tidak ada suatu yang dapat dikerjakan selama gerak melayang untuk merobahnya. Namun, gerakan lengan dan kaki pelompat dalam tahap ini adalah penting untuk mempertahankan keseimbangan tubuh serta persiapan untuk tahap pendaratan. Pada tahap melayang inilah yang membedakan gaya gaya dalam lompat jauh.

Secara umum, ada 3 jenis gaya yang dapat dilakukan pada saat melakukan olahraga lompat jauh, yaitu :

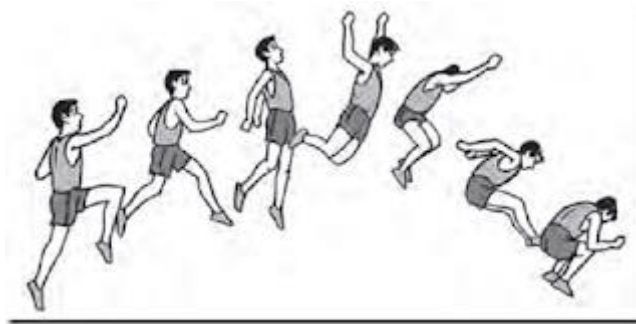
### 1. Lompat jauh gaya jongkok (Tack Style/Gaya Ortodock).



Menurut Suroto, dkk (2015: 68) Gaya jongkok merupakan salah satu gaya dalam lompat jauh. Gerak dan sikap badan sewaktu berada di udara menyerupai orang yang sedang berjongkok. Karakteristik gerak dasar dalam lompat jauh gaya jongkok adalah awalan, tumpuan atau tolakan, melayang, dan mendarat. Gaya

jongkok merupakan jenis gaya lompat jauh yang paling tua dan paling mudah untuk dilakukan. Dikatakan gaya jongkok karena pada saat melayang di udara, atlet hanya melakukan gerakan menekuk kedua kakinya, sehingga terlihat seperti sedang jongkok. Saat melakukan gaya ini, tolakan yang dilakukan haruslah tepat dan kuat. Pada saat tubuh berada di udara, posisikan tubuh seperti orang yang sedang berjongkok, dengan posisi badan condong ke depan dan tangan dikibaskan ke belakang tubuh sambil mengatur pendaratan yang benar.

## **2. Lompat jauh gaya menggantung (Schnepper Style/Hang Style).**



Ada beberapa teknik yang harus diperhatikan disaat melakukan lompat jauh dengan gaya ini, seperti :

- a. Lakukan awalan dengan kecepatan maksimal dan lakukan tolakan yang sangat kuat pada papan tolakan.
- b. Pada saat badan di udara, usahakan badan melayang selama mungkin di udara serta dalam keadaan seimbang. Posisikan kedua lengan di atas kepala, seperti memegang tali saat berayun.
- c. Pada saat mendarat, usahakan mendarat dengan sebaik-baiknya, jangan sampai badan atau tangan jatuh ke belakang karena dapat merugikan atlet. Mendaratlah dengan posisi kedua kaki dan tangan ke depan.

## **3. Lompat jauh gaya berjalan di udara (Walking in the Air).**



Ada beberapa teknik yang harus diperhatikan disaat melakukan lompat jauh dengan gaya ini, seperti :

- a. Lakukan awalan dengan cara lari cepat pada lintasan dengan jarak 40-45 meter. Kemudian lakukan tolakan pada papan tolakan dengan menggunakan kaki yang terkuat untuk mengubah kecepatan horizontal yang dihasilkan pada saat awalan menjadi kecepatan vertikal.
- b. Pada saat badan melayang di udara, ayunkan kaki ayun atau kaki belakang sekuat-kuatnya ke atas. Selanjutnya lakukan gerakan melangkah di udara dengan melangkahkan kaki yang sebelumnya digunakan untuk menolak atau menumpu hingga membuat gerakan berjalan di udara.
- c. Lakukan pendaratan yang aman dan tidak menyebabkan cedera. Caranya dengan meluruskan kedua kaki dan tangan bersama-sama ke depan, badan dicondongkan ke depan, dan pada saat tumit menyentuh pasir secara cepat kedua lutut ditekuk.

## E. KEBUGARAN JASMANI

### 1. Pengertian kebugaran jasmani

Secara harfiah merupakan kesesuaian fisik/kecocokan jasmani, tentang tugas tugasnya/aktivitas sehari-hari, meliputi: Anatomical Fitness (pertulangan/sendi), Anatomical Fitness (pertulangan/sendi), Physiological Fitness (otot, paru, jantung), Psychological Fitness (mental)

Istilah kebugaran jasmani mempunyai pengertian yang sama dengan *physical fitness* yang merupakan aspek fisik dari total fitness. Aspek lain dari total fitness adalah mental fitness, emotional fitness, dan social fitness. Ditinjau secara fisiologi kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya/ dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Pengertian yang lainnya dari kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki cadangan energi yang dapat digunakan secara mendadak setiap saat atau untuk mengisi waktu luang.

### 2. Kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua yaitu :

#### a. *Health Related Fitness*, kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan

Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, yaitu:

- 1) Daya tahan kardiorespirasi (*endurance capacity*), adalah kesanggupan sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. anaerobik < 3 menit < aerobic.
- 2) Kekuatan otot (*muscle strength*), yaitu kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban.

- 3) Daya tahan otot (*muscle endurance*), yaitu kemampuan otot untuk melakukan kontraksi terus-menerus pada tingkat sub maksimal, (70-80% dari kemampuan maksimal).
- 4) Kelentukan (*flexibility*), adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Dipengaruhi oleh struktur sendi, kualitas otot/terlatih, ligament, suhu dan usia.
- 5) Komposisi tubuh (*body composition*), adalah susunan tubuh yang digambarkan sebagai dua yaitu lemak tubuh dan masa tanpa lemak. Masa lemak: di bawah kulit, sekitar jantung dan paru, sekitar usus dan sekitar otot. Masa tanpa lemak: tulang, otot dan cairan tubuh.

**b. Skill Related Fitness, kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan**

Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan, yaitu :

- 1) Kecepatan (*speed*), adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu paling singkat.
- 2) Kelincahan (*agility*), adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat.
- 3) Koordinasi (*coordination*), adalah kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien.
- 4) Keseimbangan (*balance*), adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri atau saat melakukan gerakan.
- 5) Daya ledak (*explosive power*), yaitu gabungan antara kekuatan dan kecepatan, pergerakan gaya otot maksimal dengan kecepatan awal reaksi.
- 6) Kecepatan reaksi (*reaction time*), yaitu waktu yang dipergunakan untuk munculnya stimulus dengan awal reaksi. Reaksi ada kesadaran gerak sedangkan reflek tak ada kesadaran gerak.

**3. Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani**

Menurut Suharjana ( 2008 : 14 ) faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang adalah sebagai berikut:

**a. Umur**

Setiap tingkatan umur mempunyai tataran tingkat kebugaran jasmani yang berbeda dan dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. Kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun. Selanjutnya akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh organ tubuh kira-kira sebesar 0,81 -1%. Namun dengan rajin berolahraga, kecepatan penurunan tersebut dapat diperlambat hingga separuh/setengahnya.

**b. Jenis Kelamin**

Tingkat kebugaran jasmani putra biasanya lebih baik jika dibandingkan dengan tingkat kebugaran jasmani putri. Hal ini disebabkan karena kegiatan fisik yang dilakukan oleh putra lebih banyak bila dibandingkan dengan putri. Sampai usia pubertas, biasanya kebugaran jasmani anak lakilaki hampir sama dengan anak perempuan. Setelah mencapai / melewati usia pubertas, anak laki-laki biasanya mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang jauh lebih besar dibandingkan dengan tingkat kebugaran jasmani anak perempuan.

**c. Makanan**

Asupan gizi yang seimbang (12% protein, 50% karbohidrat, dan 38% lemak) akan sangat berpengaruh bagi kebugaran jasmani seseorang. Dengan gizi yang seimbang, maka diharapkan akan terpenuhinya kebutuhan gizi tubuh. Selain gizi yang seimbang, makanan juga sangat dipengaruhi oleh kualitas bahan makanan. Yang dimaksud bahan makan yang berkualitas adalah bahan makanan yang sesedikit mungkin mengandung polutan. Cara pengolahan bahan makanan juga sangat mempengaruhi kualitas makanan yang dikonsumsi

**d. Tidur dan Istirahat**

Istirahat sangat dibutuhkan bagi tubuh untuk membangun kembali otot – otot setelah latihan sebanyak kebutuhan latihan yang ada

di dalam perangsangan pertumbuhan otot. Istirahat yang cukup sangatlah perlu bagi pikiran dengan makanan dan udara.

#### **4. Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani**

##### **a. Latihan daya tahan kardiorespirasi**

###### **1) Fartlek**

Metode latihan fartlek atau *speed play* yang diciptakan oleh Gosta Halmer, adalah suatu sistem pelatihan endurance, yang untuk membangun, mengembalikan, atau memelihara kondisi tubuh seseorang.

Fartlek sebaiknya dilakukan di alam terbuka dimana ada bukit-bukit, semak belukar, selokan untuk dilompati, dan sebagainya. Fartlek biasanya dimulai dengan lari lambat-lambat yang kemudian di variasi dengan sprint-sprint pendek yang intensif dan dengan lari jarak menengah dengan kecepatan yang konstan yang cukup tinggi, kemudian diselingi dengan jogging dan sprint lagi, dan sebagainya, metode ini sebaiknya dilakukan pada persiapan, masa jauh sebelum pertandingan.

Fartlek adalah kerja pada tingkat aerobik, yaitu dimana pemasukan (supply) oksigen yang masih cukup untuk memenuhi kebutuhan pekerjaan yang dilakukan oleh otot.

Contoh latihan : Lakukan fartlek 30–60 menit dengan variasi lari pelan (200-600 meter), lalu lari sedang (100-150 meter), kemudian lari cepat (25-50 meter). Bisa juga diselingi dengan naik turun tangga, melompati boks, jalan kaki, atau variasi lainnya.

##### **b. Latihan kekuatan otot**

###### **1) Kekuatan otot perut**

###### **a) *Sit up* dengan posisi kedua kaki diangkat**

- Persiapan: terlentang dengan kedua kaki diangkat.
- Pelaksanaan: mengangkat kedua lutut mendekati dada, sehingga pinggul terangkat dari lantai.



Gambar *sit up* dengan kedua kaki diangkat

b) *Sit up* dengan kedua lengan menempel di paha

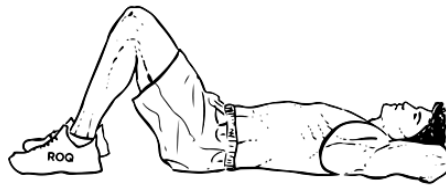
- Persiapan: posisi sit up dengan meletakkan kedua telapak tangan di paha
- Pelaksanaan: angkat badan dengan kedua lengan tetap lurus



Gambar sit up dengan kedua lengan menempel di paha

c) Sit up dengan posisi sebenarnya

- Persiapan: lengan dan kaki dibuka lebar tumpuan yang digunakan kedua ujung telapak kaki dan kedua tangan.
- Pelaksanaan: meluruskan dan membengkokkan siku.



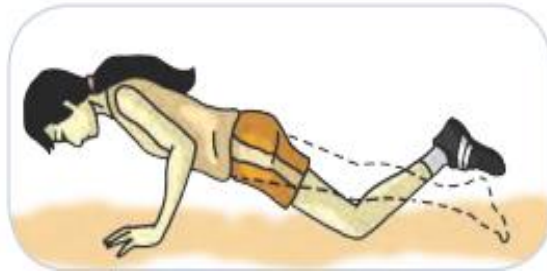
Gambar push up dengan posisi sebenarnya



2) Kekuatan otot lengan (push up)

a) Push up tumpuan lutut

- Persiapan: tumpukan kedua lutut dan tangan
- Pelaksanaan: meluruskan dan membengkokkan siku.



Gambar Push up tumpuan lutut

Sumber: Buku Siswa PJOK Kelas X

b) Push up dengan berpindah tempat

- Persiapan: posisi telapak tangan dan kaki menempel lantai
- Pelaksanaan: setelah siku menekuk dan lurus, tangan kanan dan kaki kanan digeser ke kanan diikuti tangan dan kaki kiri.

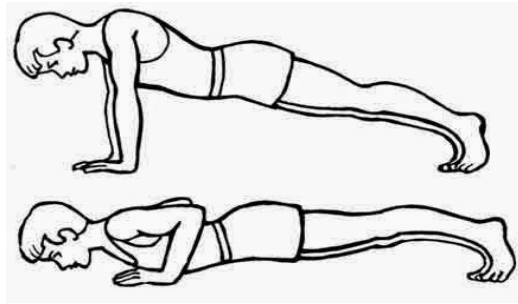


Gambar push up dengan berpindah tempat

Sumber: [www.google.co.id](http://www.google.co.id)

c) *Push up* dengan posisi sebenarnya

- Persiapan: lengan dan kaki dibuka lebar tumpuan yang digunakan kedua ujung telapak kaki dan kedua tangan.
- Pelaksanaan: meluruskan dan membengkokkan siku.



Gambar *Push up* dengan posisi sebenarnya

Sumber: [www.google.co.id](http://www.google.co.id)

## 5. Pengukuran tes kekuatan otot dan daya tahan kardiorespirasi

### a. Pengukuran kekuatan otot perut (sit up)

- 1) Tujuan: mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut
- 2) Alat dan fasilitas: lantai, stopwatch, alat tulis, alas
- 3) Petugas terdiri dari : pengamat waktu, penghitung gerakan dan pencatat hasil
- 4) Pelaksanaan :

#### a) Sikap permulaan

- berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut  $90^\circ$  dengan kedua jari-jarinya diletakkan di belakang kepala.
- Peserta lain menekan / memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.

#### b) Gerakan

- Gerakan aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal.
- Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 60 detik

Catatan :

- Gerakan tidak dihitung apabila pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi
- kedua siku tidak sampai menyentuh paha

- menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh
- 5) pencatatan hasil
    - a) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik
    - b) Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini diberi nilai nol (0)



Gambar tes sit up

Sumber: [www.google.co.id](http://www.google.co.id)

**b. Pengukuran kekuatan otot lengan (*push up*)**

- 1) Tujuan: mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan
- 2) Alat dan fasilitas: lantai, stopwatch, alat tulis, alas
- 3) Petugas terdiri dari : pengamat waktu, penghitung gerakan dan pencatat hasil
- 4) Pelaksanaan :
  - a) Sikap permulaan
    - Tengkurap dengan telapak tangan dan kaki sebagai tumpuannya
    - Peserta lain mengamati dalam 1 kelompok mengamati dan menghitung perolehan dalam 1 menit.
  - b) Gerakan
    - Gerakan aba-aba “YA” peserta bergerak menekuk dan meluruskan siku, kemudian kembali ke sikap awal.
    - Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 60 detik

Catatan :

- a. Gerakan tidak dihitung apabila siku tidak menekuk dan lurus sepenuhnya
  - b. Perut menyentuh lantai tidak dihitung
- 5) pencatatan hasil
- a) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik
  - b) Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini diberi nilai nol (0)



Gambar tes *push up*

Sumber: [www.google.co.id](http://www.google.co.id)

**c. Pengukuran daya tahan kardiorespirasi (lari 1200 meter putra dan 1000 meter putri)**

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung paru, peredaran darah dan pernafasan.

2) Alat dan Fasilitas: Lintasan lari, stopwatch, bendera start, peluit, tiang pancang, alat tulis

3) Petugas Tes: Petugas pemberangkatan, pengukur waktu, pencatat hasil, pengawas dan pembantu umum

4) Pelaksanaan Tes

a) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start

b) Gerakan

- Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari

- Pada aba-aba “YA” peserta lari semaksimal mungkin menuju garis finish

##### 5) Pencatatan Hasil

- Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera start diangkat sampai peserta tepat melintasi garis finish
- Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik.



Gambar tes lari 1200 meter

Sumber: Buku TKJI

## 6. Perhitungan dan Pengkategorian Hasil tes

### 1. Tabel perhitungan hasil tes *sit up*

Skor	Putra	Kriteria	putri
5	40 ke atas	Baik Sekali	29 ke atas
4	30 - 40	Baik	20 - 28
3	21 - 29	Cukup	10 - 19
2	10 - 20	Kurang	3 - 9
1	0 - 9	Kurang Sekali	0 - 2

### 2. Tabel perhitungan hasil tes *push up*

Skor	Putra	Kriteria	putri
5	38 ke atas	Baik Sekali	21 ke atas
4	29 - 37	Baik	16 - 20

3	20 – 28	Cukup	10 – 15
2	12 – 19	Kurang	5 – 9
1	4 – 11	Kurang Sekali	1 – 4

**3. Tabel perhitungan lari 1200 meter putra dan 1000 meter putri.**

Skor	Putra	Kriteria	putri
5	s.d – 3'14"	Baik Sekali	s.d – 3'52"
4	3' 15" – 4' 25"	Baik	3'53" – 4'56"
3	4' 26" – 5' 12"	Cukup	4'57" – 5'58"
2	5' 13" – 6' 33"	Kurang	5'59" – 7'23"
1	6' 34" dst.	Kurang Sekali	7'24" – dst.

## **E. AKTIVITAS SENAM LANTAI**

### **1. Pengertian senam lantai**

Senam merupakan terjemahan kata dari bahasa Inggris gymnastic yang berasal dari bahasa Yunani gymnos yang artinya telanjang. Senam dapat diartikan sebagai latihan jasmani yang dilakukan dengan sengaja, disusun secara sistematis, dan dilakukan dengan sadar dengan tujuan tertentu. Pertandingan senam dilakukan di Indonesia untuk pertama kali pada tahun 1963 menjelang dilangsungkannya GANEFO (Games Of The New Emerging Forces). Secara nasional, olahraga senam dipertandingkan di Indonesia sejak Pekan Olahraga Nasional (PON) ke VII di Surabaya.

Senam lantai adalah satu dari rumpun senam. Sesuai dengan istilah lantai, maka gerakangerakan/bentuk latihannya dilakukan di lantai. Menurut Wuryati Soekarno (dalam Siti Nurjanah, 2012: 21-22), “Senam dengan istilah lantai, merupakan gerakan atau bentuk latihannya dilakukan di atas lantai dengan beralaskan matras sebagai alat yang dipergunakan”. Lantai/matraslah yang merupakan alat yang dipergunakan. Senam lantai disebut juga dengan istilah aktivitas pembelajaran bebas. Oleh karena tidak mempergunakan benda-benda atau perkakas lain pada saat menjalankannya.

Tujuan melakukan senam lantai selain peningkatan melakukan bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran senam lantai sendiri adalah juga sebagai aktivitas pembelajaran yang kelak mempermudah melakukan bentuk latihan/gerakan senam dengan alat.

Senam lantai dilakukan dalam ruangan dan dapat juga dilakukan di lapangan rumput. Matras digunakan untuk menjaga keamanan dan keselamatan siswa. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam mempelajari senam lantai adalah sebagai berikut :

- a. Hendaknya selalu menggunakan matras.
- b. Matras harus diletakkan di atas tanah atau lantai yang rata dan aman dari bahaya.
- c. Letakkan matras jauh dari dinding atau benda-benda lain yang akan menyebabkan terjadinya benturan.
- d. Periksa matras dan keamanan di sekitarnya yang mungkin dapat mengganggu peserta didik.
- e. Aktivitas dilakukan dari gerakan yang mudah dahulu atau tahap demi tahap.
- f. Sebelum melakukan aktivitas senam lantai, hendaknya peserta didik melakukan senam pemanasan yang cukup.

- g. Peserta didik dilarang melakukan aktivitas sendiri di luar pengawasan guru, kecuali ada peserta didik yang dianggap dapat membantu dan menguasai gerakan senam lantai dengan benar.
- h. Agar matras tidak cepat rusak, hendaknya matras dijaga sebaik mungkin dan jaga kesebersihannya serta disimpan di tempat yang aman.

## 2. Manfaat melakukan aktivitas senam lantai

### a. Manfaat fisik

Senam adalah kegiatan utama yang paling bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak. Melalui berbagai kegiatannya, siswa akan berkembang daya tahan otot, kekuatan, power, kelentukan, koordinasi, kelincahan, dan keseimbangannya.

### b. Manfaat mental dan sosial

Ketika mengikuti senam, siswa dituntut untuk berpikir sendiri tentang pengembangan keterampilannya. Siswa harus mampu menggunakan kemampuan berpikirnya secara kreatif melalui pemecahan masalah-masalah gerak. Dengan demikian, siswa akan berkembang kemampuan mentalnya.

## 3. Loncat kangkang adalah jenis lompatan yang dilakukan menggunakan peti lompat dengan posisi badan agak condong ke depan dan membuka kedua kakinya (kangkang) pada saat melewati peti lompat. Alat tersebut dinamakan peti lompat atau kuda-kuda loncat. Berikut adalah tahapan gerak loncat kangkang:

### a. Awalan



Gambar 1. Awalan Loncat Kangkang

- 1) Berdiri tegak menghadap peti loncat dengan mengangkat salah satu tangan.
- 2) Berlari pelan kemudian cepat badan agak condong ke depan.

### b. Tolakan





Gambar 2. Awalan Loncat Kangkang

- 1) Menolak dengan kedua kaki di depan meja loncat.
- 2) Pada saat melakukan tolakan, kedua kaki rapat dan lutut sedikit ditekuk agar menghasilkan tolakan yang kuat.

**c. Melayang**



Gambar 3. Awalan Loncat Kangkang

- 1) Kedua tangan bertumpu pada meja loncat.
- 2) Posisi kedua tangan berada diantara kedua kaki (di tengah).
- 3) Pada saat kedua kaki diatas meja loncat buka lebar kedua kaki kesamping, luruskan tungkai.

**d. Mendarat**



Gambar 4. Awalan Loncat Kangkang

- 1) Mendarat dengan kedua ujung kaki, lutut ditekuk (mengeper).
- 2) Berdiri tegak dengan mengangkat kedua tangan.

**Kombinasi rangkaian gerak dengan 2 gerakan (Loncat Kangkang dan Guling Depan)**

1. Dimulai dengan berdiri menghadap meja loncat dengan mengangkat salah satu tangan.
2. Melakukan gerakan loncat kangkang seperti yang telah dijelaskan pada materi sebelumnya.

3. Setelah mendarat dari gerakan loncat kangkang, langsung dilakukan gerak guling depan lalu berdiri dan mengangkat kedua tangan.



Gambar 5. Gerak Kombinasi Loncat Kangkang Dan Berguling Depan

#### 4. Pembelajaran Loncat Jongkok

**Loncat jongkok** adalah gerakan meloncat dilanjutkan dengan jongkok di atas peti loncat dan diakhiri dengan jongkok di lantai.

##### a. Awalan

- 1) Berdiri tegak menghadap peti loncat dengan mengangkat salah satu tangan.
- 2) Berlari pelan kemudian cepat badan agak condong ke depan.

##### b. Tolakan

- 1) Menolak dengan kedua kaki di depan meja loncat.
- 2) Pada saat melakukan tolakan, kedua kaki rapat dan lutut sedikit ditekuk agar menghasilkan tolakan yang kuat.

##### c. Melayang

- 1) Kedua tangan bertumpu pada meja loncat.
- 2) Posisi kedua tangan dibuka selebar bahu.
- 3) Pada saat kedua kaki diatas meja loncat lutut dilipat ke depan dada (berada diantara kedua tangan), luruskan tungkai..

##### d. Mendarat

- 1) Mendarat dengan kedua ujung kaki, lutut ditekuk (mengeper).
- 2) Berdiri tegak dengan mengangkat kedua tangan.



Gambar 6. Tahapan Loncat Jongkok

**e. Kombinasi rangkaian gerak dengan 2 gerakan (Loncat Jongkok dan Guling Depan)**

1. Dimulai dengan berdiri menghadap meja loncat dengan mengangkat salah satu tangan.
2. Melakukan gerakan loncat jongkok seperti yang telah dijelaskan pada materi sebelumnya.
3. Setelah mendarat dari gerakan loncat jongkok, langsung dilakukan gerak guling depan lalu berdiri dan mengangkat kedua tangan.



Gambar 4. Loncat Jongkok dilanjutkan dengan Guling Depan

Sumber:

Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas X. 2017 . Jakarta:  
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Siti Nurjanah. (2012). Peningkatan Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Melalui Permainan Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Nganggrung. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

## F. PENDIDIKAN KESEHATAN

### 1. Pergaulan Sehat

#### a. Definisi Pergaulan Sehat

Pergaulan adalah asal kata dari gaul, dalam kamus besar bahasa Indonesia diartikan sebagai hidup berteman (bersahabat). Pergaulan merupakan proses interaksi yang dilakukan oleh individu dengan individu, dapat juga oleh individu dengan kelompok, yang artinya manusia sebagai makhluk sosial tidak lepas dari kebersamaan dengan manusia lain. Pergaulan mempunyai pengaruh yang besar dalam pembentukan kepribadian seorang individu.

Sehat dalam kamus besar bahasa Indonesia diartikan sebagai baik seluruh badan atau bagian-bagiannya (bebas dari sakit) . Sehat adalah suatu kondisi di mana segala sesuatu berjalan normal dan bekerja sesuai fungsinya dan sebagaimana mestinya. Secara sederhana, sehat sinonim dengan kondisi tidak sakit. Seiring perkembangan zaman, kata sehat tidak hanya berhubungan dengan tubuh , tetapi juga segala sesuatu yang dapat bekerja, jika berlangsung secara normal dan semestinya maka akan di sebut dengan sehat. Tetapi jika mengalami gangguan maka di sebut dengan istilah tidak sehat. Pengertian sehat menurut WHO atau organisasi kesehatan dunia adalah suatu keadaan yang sempurna baik fisik, mental dan sosial tidak hanya bebas dari penyakit atau kelemahan. Definisi sehat menurut WHO ini adalah sehat secara keseluruhan, baik jasmani, rohani, lingkungan berikut faktor-faktor serta komponen-komponen yang berperan di dalamnya. Sehat menurut WHO terdiri dari suatu kesatuan penting dari 4 komponen dasar yang membentuk ‘positif *health*’, yaitu:

- Sehat Jasmani
- Sehat Mental
- Sehat Spiritual
- Kesejahteraan sosial

Pergaulan sehat dapat diartikan sebagai proses interaksi yang dilakukan oleh individu dengan individu, atau individu dengan kelompok dengan normal baik tubuh tubuh, jiwa dan kehidupan sosialnya.

#### b. Cara Remaja Bergaul Sehat

##### 1) Adanya kesadaran beragama bagi remaja

Bagi anak remaja, sangat diperlukan adanya pemahaman, pendalaman, serta ketaatan terhadap ajaran agama. Kenyataan sehari-hari menunjukkan bahwa remaja yang melakukan pergaulan tidak sehat sebagian besar kurang memahami norma agama. Oleh karena itu, kita

harus memiliki kesadaran beragama agar tidak terjerumus dalam pergaulan yang tidak sehat.

2) Memiliki rasa setia kawan

Rasa setia kawan dibutuhkan agar dapat terjalin hubungan sosial remaja yang baik, rasa setia kawan dalam hal-hal yang positif dan bukan sebaliknya.

3) Memilih teman

Maksud dari memilih teman adalah untuk mengantisipasi agar kita tidak terpengaruh dengan sifat yang tidak baik/sehat. Walaupun begitu, teman yang pegaulannya buruk tidak harus kita asingkan, melainkan kita tetap berteman dengannya tapi harus menjaga jarak. Jangan terlalu dekat/akrab dengan orang yang memiliki sifat yang tidak baik/sehat.

4) Mengisi waktu dengan kegiatan yang positif

5) Manfaatkan waktu luang dengan hal yang positif. misalnya diarahkan untuk mengembangkan keterampilan atau penyaluran bakat olahraga, memperdalam kajian agama, menulis cerpen, menggambar, atau lainnya.

6) Laki-laki dan perempuan memiliki batasan-batasan tertentu

7) Remaja harus menjaga jarak dengan lawan jenisnya sesuai dengan norma agama dan norma sosial di Indonesia. Misalnya menyapa teman lawan jenis dengan sapaan yang baik, bersahabat dan berteman dengan lawan jenis dengan saling menghormati dan menghargai, memakai pakaian yang sesuai dengan situasi dan kondisi serta tidak mempertontonkan aurat dan sebagainya.

8) Menstabilkan emosi

9) Kita harus mampu mengendalikan emosi diri kita, jangan sampai emosi yang menguasai diri kita. Sabar adalah salah satu kunci penguasaan emosi. Cobalah melatih diri dalam menyelesaikan masalah dengan komunikasi, bukan dengan amarah atau emosi.

c. Tanda – Tanda Pergaulan Sehat

1) Berakhlaq mulia

2) Senantiasa memiliki prasangka baik

3) Pemaaf

4) Jauh dari rasa iri dan dengki

5) Memiliki sifat malu

6) Berusaha menepati janji

7) Sopan dalam bertutur kata

8) Selalu senyum dan mengucapkan salam saat bertemu

9) Selalu mengingat pada kebaikan

10) Mengunjungi teman yang sedang terkena musibah

11) Membantu teman yang kesusahan

- 12) Memberi nasihat baik
  - 13) Tidak membicarakan aib teman atau saudaranya
- d. Manfaat Pergaulan Sehat
- Melalui pergaulan sehat diperoleh manfaat sebagai berikut:
- 1) Lebih mengenal nilai-nilai dan norma social yang berlaku sehingga mampu membedakan mana yang pantas dan mana yang tidak dalam melakukan sesuatu.
  - 2) Lebih mengenal kepribadian masing-masing orang sekaligus menyadari bahwa manusia memiliki keunikan yang masing-masing perlu dihargai
  - 3) Mampu menyesuaikan diri dalam berinteraksi dengan banyak orang sehingga mampu meningkatkan rasa percaya diri
  - 4) Mampu membentuk kepribadian yang baik yang bisa diterima di berbagai lapisan masyarakat sehingga bisa tumbuh dan berkembang menjadi sosok individu yang pantas diteladani

## **2. Pergaulan Tidak Sehat**

Pergaulan tidak sehat atau bisa disebut pergaulan bebas adalah salah satu bentuk perilaku menyimpang. “Bebas” yang dimaksud adalah melewati batas-batas norma ketimuran yang ada. Masalah pergaulan bebas sering terdengar di lingkungan sekitar maupun media sosial. Dari segi bahasa, pergaulan artinya proses bergaul, sedangkan bebas artinya terlepas dari ikatan. Jadi, pergaulan bebas artinya proses bergaul dengan orang lain terlepas dari ikatan yang mengatur pergaulan.

### **a. Penyebab Pergaulan Tidak Sehat**

- 1) Kurangnya Pemahaman terhadap Agama dan iman.  
Agama dan keimanan merupakan landasan hidup seorang individu. Tanpa agama hidup mereka akan kacau, karena mereka tidak mempunyai landasan hidup. Agama dan keimanan dapat membentuk kepribadian individu. Dengan agama individu dapat membedakan mana yang baik dan mana yang tidak. Pada remaja yang ikut kedalam pergaulan tidak sehat ini biasanya tidak mengetahui mana yang baik dan mana yang tidak baik.
- 2) Orang Tua  
Orang tua adalah salah satu faktor yang mengakibatkan remaja untuk memilih pergaulan bebas faktor yang utama yaitu orang tua. Orang tua mereka yang mempunyai konflik antara ibu dan ayahnya yang tidak terjalin hubungan harmonis, faktor utama para remaja melakukan pergaulan bebas pada orang tua yang berpisah (bercerai). Atau orang tua yang acuh terhadap anaknya sibuk akan pekerjaan sehingga anak tidak mendapatkan perhatian dari orang tuanya.

3) Lingkungan

Lingkungan merupakan faktor yang dapat memicu seorang remaja melakukan pergaulan bebas, pada lingkungan yang buruk akan mendukung seorang anak untuk melakukan hal-hal yang buruk pula. Lingkungan sangat berpengaruh untuk pertumbuhan anak jika lingkungan sekitar rumah anda baik maka akan terciptanya perilaku yang baik pula, maka ciptakanlah lingkungan yang baik untuk pertumbuhan anak anda.

4) Media massa

Media massa yang terus berkembang seiringnya jaman yang semakin moderent. Peran media dalam yang sering para remaja gunakan yaitu internet. Dimana berisi tentang hal-hal yang positif dan negatif pula, seperti gaya menyukai suatu lawan jenis, melakukan apa saja, sedang update masalah apa atau gaya seperti apa. Media massa menjadikan para remaja menjadi lebih mengetahui hal-hal yang mereka belum ketahui salah satunya pacaran.

5) Kurangnya pendidikan kesehatan Reproduksi

Pendidikan kesehatan reproduksi sering dianggap tabu oleh sebagian orang, padahal pendidikan tersebut wajib di ketahui oleh para remaja dan orang tua agar lebih memperhatikan kesehatan reproduksinya. Hal dapat dilakukan di sekolah atau rumah oleh petugas kesehatan dan guru maupun keluarganya di rumah.

6) Perubahan Zaman

Seiring dengan perkembangan zaman, kebudayaan pun ikut berkembang atau yang lebih sering dikenal dengan globalisasi. Remaja biasanya lebih tertarik untuk meniru kebudayaan barat yang berbeda dengan kebudayaan kita, sehingga memicu mereka untuk bergaul seperti orang barat yang lebih bebas.

7) Kesenjangan

Kesenjangan ekonomi, pertunjukan kemewahan di media masa memungkinkan seorang remaja terpicu untuk ikut bermewah-mewahan tanpa melihat kemampuan ekonominya, akibatnya tidak jarang yang menempuh jalan tidak baik guna memenuhi kehidupan mewahnya. Kesenjangan pendapat antara orang tua dan remaja, sebagian remaja Indonesia masih banyak yang memiliki pandangan bahwa orang tua mereka ketinggalan jaman dalam urusan orang muda. Remaja cenderung meninggalkan orang tua dalam menentukan bagaimana mereka akan bergaul.

8) Kurang kontrol

Berkurangnya kontrol terhadap remaja dapat menjadi lepas kontrol sehingga tidak jarang sesuatu sudah terlambat, remaja menganggap bahwa masalah pergaulan adalah urusan anakanak muda, nanti orang

tua akan campur tangan ketika telah terjadi sesuatu. Padahal ketika sesuatu itu telah terjadi, segala sesuatu sudah terlambat.

b. Tanda – Tanda Pergaulan Tidak Sehat

- 1) Suka menghamburkan harta untuk hal yang tidak baik
- 2) Sering menghalalkan segala cara termasuk dari jalan yang haram dan keji
- 3) Munafik ( Kalau berkata dusta, Kalau berjanji ingkar, Kalau diberi amanat khianat, kalau bersumpah palsu)
- 4) Rasa ingin mencoba dan merasakan
- 5) Perubahan emosi
- 6) Perubahan pikiran
- 7) Perubahan lingkungan pergaulan
- 8) Perubahan tanggung jawab
- 9) Mudah mengalami kegelisahan, tidak sabar
- 10) Emosional, selalu ingin melawan, rasa malas, perubahan dalam keinginan, ingin menunjukkan eksistensi dan kebanggaan diri serta selalu ingin mencoba hal negatif

### **3. Dampak Pergaulan Tidak Sehat**

Terjadinya pergaulan tidak sehat memberikan pengaruh besar terhadap diri sendiri, orang tua dan lingkungan , pengaruh tersebut antara lain :

a. Putus sekolah

Hal ini merupakan salah satu dampak akibat pergaulan bebas yang membuat mereka tidak ingin sekolah dan hanya mementingkan ego mereka, akibatnya meningkatnya kemiskinan karena anak bangsa memiliki fungsi kognitif yang rendah dan tidak mempunyai pendidikan yang sebenarnya.

b. Kehamilan yang tidak diinginkan

Hal ini merupakan dampak dari pergaulan bebas akibatnya para remaja mengalami hamil diluar pernikahan. Sering terjadi kasus hamil diluar menikah pada remaja yang mengalami ini akan mencari cara untuk menghentikan kehamilannya, yang dilakukan oleh bukan tenaga kesehatan atau obat-obatan yang terlarang yang mereka ketahui yang akan berdampak buruk juga terhadap kematian.

c. Kriminalitas tinggi





Dampak negatif pergaulan bebas dapat memicu angka kriminalitas yang tinggi. Pendidikan yang rendah, kemiskinan dan kebutuhan akan hal-hal yang dianggap menyenangkan seperti penggunaan obat-obat terlarang dan zat adiktif yang memicu seseorang melakukan kriminalitas seperti mencuri, merampok, memperkosa, membunuh.

d. Penyakit sosial



Dampak selanjutnya yaitu meningkatnya penyakit sosial. Rasa empati dan belas kasihan sudah tidak dianggap ada lagi, mereka yang hanya memikirkan emosionalnya saja seperti pendendam dan senang melihat penderitaan orang lain.

e. Masalah kesehatan global



Dampak ini yang terjadi akibat masalah kesehatan global seperti tingginya penyakit penular seksual akibat pergaulan bebas seperti HIV/AIDS,

hepatitis, IMS. Yang banyak dijumpai pada hal saat ini belum ada obatnya. Masalah lainnya yaitu kemandulan bahkan sampai kematian.(NLT)

- f. Pergaulan bebas adalah perilaku menyimpang, yang melewati batas-batas norma ketimuran yang ada.
- g. Konsumsi obat-obat terlarang sampai akhirnya ketergantungan obat
- h. Meregangkan hubungan keluarga
- i. Menurunnya prestasi

#### **4. Upaya Pencegahan Pergaulan Tidak Sehat**



Untuk menumbuhkan kesadaran akan bahaya pergaulan bebas remaja perlu diberikan pendidikan mengenai dampak pergaulan tidak sehat dan memberikan pendidikan kerokhanian agar mereka sadar tentang apa akibat yang akan ditimbulkan dari pergaulan tidak sehat baik bagi diri sendiri, keluarga, dan lingkungan. Pembentukan jati diri yang utama adalah lingkungan. Lingkungan yang sehat akan melahirkan remaja yang sehat pula tetapi sebaliknya lingkungan yang kurang baik akan membentuk pribadi remaja yang kurang sehat. Lingkungan yang kurang baik juga bisa menjerumuskan remaja kepada pergaulan bebas. Remaja yang sudah masuk ke dalam lingkungan yang salah akan sulit sekali untuk kembali ke dalam lingkungan yang baik. Karena anak usia remaja memiliki jiwa dan pikiran yang masih labil. Untuk itu peran orang tua dan lingkungan terdekat sangat diperlukan dalam menciptakan remaja yang baik. Hal-hal yang perlu dilakukan agar remaja mempunyai pergaulan yang sehat dan baik:

- a. Membekali diri dengan bimbingan agama sedini mungkin agar mempunyai kontrol perilaku yang kuat dalam pergaulan.
- b. Disaat akan keluar rumah biasakan untuk meminta izin dan jelaskan tujuan kepergian dan dengan siapa perginya serta pulang jam berapa agar orang tua tahu.
- c. Salurkan bakat dan minat dalam hal-hal positif.

- d. Yakinkan bahwa aturan yang diberikan orang tua / guru bukan bermaksud mengekang tetapi untuk kebaikan masa depan.
- e. Biasakan bicara dengan orang tua, ceritakan tentang kejadian yang sudah dialami, jadikan orang tua atau guru sebagai tempat mencurahkan isi hati.

Agar para remaja dapat terhindar dari pergaulan bebas sepenuhnya, tentu diperlukan bantuan dari pihak lain, seperti:

- a. Keluarga



Orang tua wajib menjaga keakraban dengan anak. Keluarga yang harmonis dan penuh kasih sayang akan membuat anak merasa nyaman dan dikasihi.

- b. Masyarakat



Kesadaran masyarakat mengenai masalah pergaulan bebas perlu ditingkatkan. Penerapan norma-norma sosial juga harus terus ditingkatkan. Masyarakat yang rukun, rasa saling memiliki dan kekeluargaan, merupakan lingkungan yang baik bagi perkembangan anak.

- c. Pemerintah

Pemerintah dan negara wajib membuat peraturan untuk mengatasi dan mencegah pergaulan bebas yang bisa merusak moral bangsa.

## G. NAPZA

### 1. Pengertian Narkoba

**Narkoba** adalah singkatan dari narkotika dan obat/bahan berbahaya. Selain "narkoba", istilah lain yang diperkenalkan khususnya oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia adalah **NAPZA** yang merupakan singkatan dari narkotika, psikotropika, dan zat adiktif.

Semua istilah ini, baik "narkoba" ataupun "napza", mengacu pada kelompok senyawa yang umumnya memiliki risiko kecanduan bagi penggunaanya. Menurut pakar kesehatan, narkoba sebenarnya adalah senyawa-senyawa psikotropika yang biasa dipakai untuk membius pasien saat hendak dioperasi atau obat-obatan untuk penyakit tertentu. Namun kini persepsi itu disalahartikan akibat pemakaian di luar peruntukan dan dosis yang semestinya. Pada tahun 2015 terdapat 35 jenis narkoba yang dikonsumsi pengguna narkoba di Indonesia dari yang paling murah hingga yang mahal seperti LSD.

Menurut Pasal 1 ayat (1) Undang-Undang No. 35 Tahun 2009 Tentang Narkotika, disebutkan bahwa yang dimaksud dengan narkotika adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman, baik sintetis maupun semi sintetis, yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa, mengurangi sampai menghilangkan rasa nyeri, dan dapat menimbulkan ketergantungan, yang di bedakan kedalam golongan-golongan sebagai mana terlampir dalam undang-undang.

Untuk memberikan pengertian narkotika dewasa ini tidaklah begitu menimbulkan kesulitan, oleh karena narkotika bukan lagi merupakan suatu hal yang baru bagi kita, apalagi saat ini masalah narkotika sangat gencar di beritakan hampir setiap hari, baik melalui media massa cetak maupun media masa elektronik. Secara etimologi istilah narkotika berasal dari bahasa Inggris "*Narcotics*" yang berarti obat bius, sedangkan dari bahasa Yunani "*Narcosis*" yang berarti menidurkan. Pengertian narkotika juga dikemukakan oleh beberapa ahli, antara lain :

### 2. Jenis- Jenis Narkotika

Adapun jenis-jenis narkotika menurut Undang-undang 35 Tahun 2009, terdiri atas 3 golongan yaitu:

#### a. Narkotika Golongan I

Narkotika golongan satu hanya dapat digunakan untuk tujuan pengembangan ilmu pengetahuan dan tidak digunakan dalam terapi, serta mempunyai potensi sangat tinggi mengakibatkan ketergantungan. Contoh Narkotika Golongan I antara lain:

- 1) Heroin dihasilkan dari pengolahan morfin secara kimiawi. Akan tetapi, reaksi yang ditimbulkan heroin menjadi lebih kuat dari pada morfin itu sendiri, sehingga mengakibatkan zat ini sangat mudah menembus ke otak.
- 2) Kokain berasal dari tanaman *Erythroxylon coca* di Amerika Selatan. Biasanya daun tanaman ini dimanfaatkan untuk mendapatkan efek stimulan, yaitu dengan cara dikunyah. Kokain dapat memicu metabolisme sel menjadi sangat cepat.
- 3) Opium adalah zat berbentuk bubuk yang dihasilkan oleh tanaman yang bernama *papaver somniferum*. Kandungan morfin dalam bubuk ini biasa digunakan untuk menghilangkan rasa sakit.
- 4) Ganja adalah tumbuhan budidaya yang menghasilkan serat, kandungan zat narkotika terdapat pada bijinya. Narkotika ini dapat membuat si pemakai mengalami *euforia* (rasa senang yang berkepanjangan tanpa sebab).
- 5) Katinon ini dapat dibuat sintetis yang kekuatannya sekian kali lipat dibandingkan dengan yang alami, zat katinon yang sintetis ini menjadi disalahgunakan dan dimasukkan dalam kelompok psikotropika.
- 6) MDMA/Ecstasy adalah senyawa kimia yang sering digunakan sebagai obat yang dapat mengakibatkan penggunaannya menjadi sangat aktif. Ekstasi dapat berbentuk tablet, pil, serta serbuk.

b. Narkotika Golongan II

Narkotika golongan dua, berkhasiat untuk pengobatan digunakan sebagai pilihan terakhir dan dapat digunakan dalam terapi dan/atau untuk tujuan pengembangan ilmu pengetahuan serta mempunyai potensi tinggi mengakibatkan ketergantungan. Contoh Narkotika Golongan II antara lain :

- 1) Morfin adalah alkaloid analgesik yang sangat kuat yang ditemukan pada opium;
- 2) Petidin merupakan obat golongan opioid yang memiliki mekanisme kerja yang hampir sama dengan morfin yaitu pada sistem saraf dengan menghambat kerja asetilkolin (senyawa yang berperan dalam munculnya rasa nyeri) serta dapat mengaktifkan reseptor;
- 3) Fentanil adalah obat pereda nyeri yang bersifat narkotik;
- 4) Metadon Efek yang ditimbulkan oleh narkotika ini adalah seperti heroin.

c. Narkotika golongan III

Narkotika golongan tiga adalah narkotika yang memiliki daya adiktif ringan, tetapi bermanfaat dan berkhasiat untuk pengobatan dan penelitian. Golongan 3 narkotika ini banyak digunakan dalam terapi dan/atau untuk tujuan pengembangan ilmu pengetahuan serta mempunyai potensi ringan

mengakibatkan ketergantungan. Contoh Narkotika Golongan III antara lain :

- 1) Codein adalah sejenis obat golongan opiat yang digunakan untuk mengobati nyeri sedang hingga berat, batuk (antitusif), diare, dan irritable bowel syndrome;
- 2) Buprenorfin opiat (*narkotik*) sintetis yang kuat seperti heroin (*putaw*), tetapi tidak menimbulkan efek sedatif yang kuat;
- 3) Etilmorfina adalah alkaloi dan algesik yang sangat kuat dan merupakan agen aktif utama yang ditemukan pada opium. Morfina bekerja langsung pada sistem saraf pusat untuk menghilangkan rasa sakit.



Berdasarkan pengelompokan jenis-jenis narkotika diatas maka, dapat disimpulkan bahwa ada jenis narkotika yang dapat dipergunakan sebagai pengobatan, ada juga yang tidak bisa dipakai pengobatan, dimana jenis narkotika yang dapat digunakan untuk pengobatan hanya narkotika golongan II dan III, sedangkan golongan I tidak dapat digunakan sebagai pengobatan.

Pelaku penyalahgunaan terhadap kejahatan narkotika sangat berkaitan erat dengan penyalahgunaan dan kejahatan narkotika, dimana pengertian dari penyalahgunaan narkotika adalah penggunaan narkotika bukan untuk maksud pengobatan tetapi ingin menikmati pengaruhnya, dalam jumlah yang berlebihan, teratur dan cukup lama sehingga menyebabkan gangguan kesehatan, fisik, mental dan kehidupan sosialnya, atau yang biasa disebut sebagai pengguna. Jika semakin sering dikonsumsi, apalagi dalam jumlah berlebih maka, akan merusak kesehatan tubuh, kejiwaan dan fungsi sosial di dalam masyarakat.

Kejahatan narkoba adalah orang yang menyalahgunakan narkoba dengan cara mengimpor, mengekspor, menawarkan untuk dijual, menyalurkan, menjadi pembeli, menyerahkan, menerima, menjadi perantara dalam jual beli, atau menukar narkoba dengan tanpa hak dan melawan hukum secara individual maupun secara terorganisasi atau biasa disebut pengedar

### **3. Bahaya Penyalahgunaan Narkoba**

Penggunaan salah satu atau beberapa jenis narkoba, yang dilakukan secara berkala di luar tujuan pengobatan dan penelitian, dapat menimbulkan gangguan kesehatan jasmani, jiwa (mental) dan fungsi sosial.

#### **a. Bahaya terhadap fisik**

- 1) Akan menimbulkan ketagihan/ketergantungan.
- 2) Mengganggu mental.
- 3) Mengganggu kesehatan.
- 4) Cenderung menjadi pelaku kejahatan.
- 5) Mengakibatkan kematian.
- 6) Memupus Imtaq.

#### **b. Kerusakan fungsi sistem syaraf pusat (otak )**

Otak adalah bagian terpenting dalam sistem syaraf pusat sehingga otak dilindungi oleh tulang tengkorak yang sangat kuat. Waspada bahwa penyalahgunaan narkoba dapat merusak dan membahayakan jaringan fungsi sistem syaraf pusat (otak). Otak terbuat dari bahan yang sangat halus dan lunak, dimana dilakukan milyaran pesan-pesan elektronik yang menggerakkan seluruh tubuh dan mengendalikan berbagai fungsi penting seperti jantung, paru-paru, kelenjar hormon dan pencernaan.

Di samping itu, juga terdapat kemampuan berbahasa, melakukan berbagai pemecahan masalah secara logis/rasional mengenai berbagai cita rasa benda dan cairan yang masuk ke dalam mulut dan menyentuh lidah, mengenali berbagai jenis bau dari gas atau udara yang masuk ke rongga hidung, mengingat sesuatu yang pernah dipelajari dan ribuan fungsi lainnya.

Karena itu, sistem syaraf pusat (otak) adalah bagian tubuh yang memberi “hidup” pada kita yang harus kita jaga dengan sangat hati-hati. Penggunaan narkoba sangat membahayakan fungsi sistem syaraf pusat. Maka harus dicegah sedini mungkin dengan menjauhi narkoba.

#### **c. Menggunakan jarum suntik secara sembarangan rentan terhadap penyakit**



Para pengguna narkoba terbiasa menggunakan satu jarum suntik beberapa kali dan bergantian dengan temannya hal ini sangat berbahaya karena dapat menularkan penyakit seperti HIV/AIDS.

d. Gangguan pada paru-paru, sukar bernapas, sesak napas dan penyakit paru-paru lainnya.

Penggunaan narkoba dapat mempengaruhi paru-paru, sehingga penyakit yang berhubungan dengan pernafasan seperti TBC, sukar bernapas, sesak napas dan penyakit-penyakit paru-paru lainnya sering diderita oleh pengguna narkoba.

e. Terjadi infeksi akut otot jantung, dan gangguan peredaran darah

Jantung sebagai alat hidup tubuh kita, setiap detik memompakan darah ke seluruh tubuh kita. Terganggunya alat pompa darah kita karena narkoba berarti fungsi kesehatan, kekebalan tubuh kita sedikit demi sedikit akan hilang dan rusak.

f. Bahaya Terhadap Kejiwaan

Dalam kehidupan sosial, remaja diharapkan untuk mampu menyesuaikan diri secara positif dan konstruktif dengan lingkungannya, dan berkomunikasi secara efektif. Perasaan rendah diri di dalam pergaulan harus dihilangkan dan ditumbuhkan sikap saling menghargai. Selain itu pula, remaja harus dapat membedakan mana yang baik dan mana yang tidak baik, mana yang boleh dan tidak boleh dilakukan. Bagi remaja pemakai narkoba, hal ini akan sulit dilakukan karena mereka akan memiliki kecenderungan untuk:

- 1) Bersikap labil;
- 2) Cepat memberontak;
- 3) Introvert dan penuh rahasia;
- 4) Sering berbohong dan suka mencuri;
- 5) Menjadi sensitif, kasar dan tidak sopan;
- 6) Memiliki kecurigaan yang sama terhadap semua orang;
- 7) Menjadi malas dan prestasi belajar menurun;
- 8) Akal sehat tidak berperan, berpikir irasional.

Pada saat remaja mengalami “intoksikasi” atau teler, apa pun akan dilakukannya tanpa memperhitungkan dengan akal sehat akibat-akibat negatif dari perbuatannya tersebut, yang penting kebutuhannya saat ini terpenuhi walaupun harus melakukan jalan pintas. Dalam mengamati perilaku remaja pemakai narkoba, sulit bagi orang tua dan guru untuk menentukan secara pasti apakah perilaku yang ditampilkan saat ini merupakan sebab atau akibat, karena biasanya muncul secara bersamaan.

g. Bahaya Terhadap Lingkungan Masyarakat



- 1) Bahaya narkoba terhadap keluarga :
  - a) Akan mengganggu keharmonisan keluarga;
  - b) Merongrong keluarga;
  - c) Membuat aib keluarga;
  - d) Hilangnya harapan keluarga.
- 2) Bahaya narkoba terhadap lingkungan/masyarakat:
  - a) Mengganggu keamanan dan ketertiban;
  - b) Mendorong tindak kejahatan;
  - c) Mengakibatkan hilangnya kepercayaan;
  - d) Menimbulkan beban ekonomi dan sosial yang besar.

Dalam kehidupan sehari-hari di masyarakat, termasuk juga dalam lingkungan sekolah, banyak dijumpai remaja yang hanya menjadi pemakai narkoba, pengedar ataupun kedua-duanya, sebagai pengedar dan juga sebagai pemakai.

Di lingkungan sekolah sangat dikhawatirkan pecandu narkoba akan mempengaruhi yang lain. Biasanya para siswa sulit untuk menolak ataupun mengatakan tidak kepada teman yang menawarkan, apalagi kalau yang bersangkutan adalah teman baiknya atau anggota kelompoknya. Hal ini akan berakibat munculnya keresahan-keresahan yang mempengaruhi proses belajar mengajar dan relasi antar teman. Tidak menutup kemungkinan, karena merasa terancam, siswa tertentu memilih untuk pindah sekolah.

Dalam lingkungan masyarakat yang lebih luas, banyak dijumpai pula para pengedar dan pemakai narkoba yang meresahkan. Mereka tidak segan-segan untuk melakukan tindak kriminal seperti menodong, mencopet, merampok, mencuri, malah hanya semata-mata untuk mendapatkan narkoba. Bagi mereka yang sudah sampai pada tingkat ketergantungan yang tinggi, apa pun risikonya tidak diperhitungkan lagi, yang penting mendapatkan narkoba.

Melalui media massa cetak dan elektronik, sering kita membaca dan melihat bagaimana perlakuan para pemakai dan pengedar terhadap masyarakat dan sebaliknya bagaimana masyarakat memperlakukan mereka yaitu dengan main hakim sendiri, dipukul sampai babak belur, bahkan dikenakan sanksi hukum. Alasan memakai narkoba, antara lain:

- a. Memuaskan rasa ingin tahu/coba-coba;
- b. Ikut-ikutan teman;
- c. Solidaritas teman;
- d. Biar dianggap terlihat gaya (mengikuti trend);
- e. Menunjukkan kehebatan;

f. Merasa sudah dewasa.

#### **4. Undang-undang Tentang NAPZA**

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2009 Tentang Narkotika

#### **5. Sanksi Hukum Narkotika**

MENANAM, MEMELIHARA, MEMILIKI, MENYIMPAN, MENGUASAI ATAU MENYEDIAKAN NARKOTIKA GOLONGAN I DALAM BENTUK TANAMAN ( contoh: ganja)

- Pasal 111 (1) : Setiap orang yang tanpa hak atau melawan hukum menanam, memelihara, memiliki, menyimpan, menguasai atau menyediakan narkotika golongan I dalam bentuk tanaman dipidana penjara paling singkat 4 tahun dan paling lama 12 tahun dan denda paling sedikit Rp 800 juta rupiah dan paling banyak Rp 8 miliar rupiah.
- Pasal 111 (2) : Dalam hal perbuatan menanam, memelihara, menyimpan, menguasai, atau menyediakan narkotika golongan I dalam bentuk tanaman sebagaimana dimaksud dalam ayat(1) beratnya melebihi 1 kilogram atau melebihi 5 batang pohon, pelaku dipidana penjara paling singkat 5 tahun dan paling lama 20 tahun dan pidana denda paling banyak Rp 8 miliar rupiah ditambah 1/3

MEMILIKI, MENYIMPAN, MENGUASAI, ATAU MENYEDIAKAN NARKOTIKA BUKAN TANAMAN (contoh: sabu, ekstacy)

- Pasal 112 ayat(1): Setiap orang yang tanpa hak atau melawan hukum memiliki, menyimpan, menguasai atau menyediakan Narkotika Golongan I bukan tanaman dipidana penjara paling singkat 4 tahun dan paling lama 12 tahun dan denda paling sedikit Rp 800 juta rupiah dan paling banyak Rp 8 miliar rupiah
- Pasal 117 ayat (1) : setiap orang yang tanpa hak atau melawan hukum memiliki, menyimpan, menguasai atau menyediakan narkotika golongan II dipidana penjara paling singkat 3 tahun dan paling lama 10 tahun dan pidana denda paling sedikit Rp 600 juta rupiah dan paling banyak Rp 5 miliar rupiah.
- Pasal 122 ayat (1): setiap orang yang tanpa hak dan melawan hukum memiliki, menyimpan, menguasai atau menyediakan narkotika golongan III dipidana penjara paling singkat 2 tahun dan paling lama 7 tahun dan pidana denda paling sedikit Rp 400 juta rupiah dan paling banyak Rp 3 miliar rupiah

MENAWARKAN UNTUK DIJUAL, MENJUAL, MEMBELI, MENERIMA, MENJADI PERANTARA DALAM JUAL BELI, ATAU MENYERAHKAN

- Pasal 114 ayat (1) : Setiap orang yang tanpa hak atau melawan hukum menawarkan untuk dijual,menjual,membeli,menerima,menjadi perantara dalam jual beli,menukar atau menyerahkan narkotika golongan I ,pelaku dipidana penjara seumur hidup,penjara paling singkat 5 tahun,paling lama 20 tahun dan pidana denda paling sedikit Rp 1 miliar rupiah dan paling banyak Rp 10 miliar rupiah.
- Pasal 119 ayat(1) : Setiap orang yang tanpa hak atau melawan hukum menawarkan untuk dijual,menjual,membeli,menerima,menjadi perantara dalam jual beli,menukar atau menyerahkan narkotika golongan II,pelaku dipidana penjara paling singkat 4 tahun dan paling lama 12 tahun,dan pidana denda paling sedikit Rp 800 juta rupiah dan paling banyak Rp 8 miliar rupiah.
- Pasal 124 ayat (1) :Setiap orang yang tanpa hak dan melawan hukum menawarkan untuk dijual,menjual,membeli,menerima,menjadi perantara dalam jual beli atau menyerahkan narkotika golongan III pelaku dipidana penjara paling singkat 3 tahun dan paling lama 10 tahun,dan pidana denda paling sedikit Rp 600 juta rupiah dan paling banyak Rp 5 miliar rupiah.

MENAWARKAN UNTUK DIJUAL, MENJUAL, MEMBELI, MENERIMA, MENJADI PERANTARA DALAM JUAL BELI ATAU MENYERAHKAN

- Pasal 114 ayat (2) : dalam hal perbuatan menawarkan untuk dijual,menjual,membeli,menerima,menjadi perantara dalam jual beli atau menyerahkan narkotika golongan I sebagaimana dimaksud pada ayat(1) yang dalam bentuk tanaman beratnya lebih dari 1 kilogram atau 5 batang pohon,atau dalam bentuk bukan tanaman beratnya lebih dari 5 gram pelaku dipidana mati,penjara seumur hidup,paling singkat 6 tahun,paling lama 20 tahun dan denda paling banyak Rp 10 miliar ditambah 1/3
- Pasal 119 ayat (2) : Dalam hal perbuatan menawarkan untuk dijual,menjual,membeli,menerima,menjadi perantara dalam jual beli atau menyerahkan narkotika golongan II sebagaimana dimaksud pada ayat (1) beratnya lebih dari 5 gram dipidana mati,penjara seumur hidup,penjara paling singkat 5 tahun,paling lama 20 tahun, dan denda paling banyak Rp 8 miliar ditambah 1/3

- Pasal 124 ayat(2) :dalam hal perbuatan menawarkan untuk dijual,menjual,membeli,menerima,menjadi perantara dalam jual beli atau menyerahkan narkotika golongan III sebagaimana dimaksud pada ayat (1) beratnya lebih dari 5 gram pelaku dipidana penjara paling singkat 5 tahun dan paling lama 15 tahun, dan denda paling banyak Rp 5 miliar ditambah 1/3

#### MEMBAWA, MENGIRIM, MENGANGKUT ATAU MENTRANSITO

- Pasal 115 ayat (1) : setiap orang yang tanpa hak dan melawan hukum membawa,mengirim,mengangkut atau mentransito narkotika golongan I dipidana penjara paling singkat 4 tahun dan paling lama 12 tahun dan denda paling sedikit Rp 800 juta rupiah dan paling banyak Rp 8 miliar rupiah.
- Pasal 120 ayat (1) : Setiap orang yang tanpa hak atau melawan hukum membawa,mengirim,mengangkut atau mentransito narkotika golongan II dipidana penjara paling singkat 3 tahun,paling lama 10 tahun dan pidana denda paling sedikit Rp 600 juta rupiah dan paling banyak Rp 5 miliar rupiah
- Pasal 125 ayat (1) : Setiap orang yang tanpa hak dan melawan hukum membawa,mengirim,mengangkut atau mentransito narkotika golongan III dipidana penjara paling singkat 2 tahun ,paling lama 7 tahun dan pidana denda paling sedikit Rp 400 juta rupiah dan paling banyak Rp 3 miliar rupiah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asnaldi, Arie. 2016. "Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis." Jurnal Mensana1(2): 20–26.
- Aksan, Hermawan. 2016. Mahir Bermain Bulutangkis. Bandung: NUANSA.
- Batty, E. C. (2014). Latihan Metode Baru Sepakbola Serangan. Terjemahan oleh Sulistio. Bandung: CV. Pioneer Jaya.
- Darmawan, Rahmad & Putera, G. (2012). Jadi Juara dengan Sepakbola Possesion. Jakarta: KickOff Media.
- Kemendiknas. (2010). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani
- Mahendra, Agus,dkk. 2017. Buku Siswa Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang. Kemendikbud.
- Mielke. Danny. (2003). Dasar-Dasar Sepak bola. Bandung: Pakar Raya.
- Nuril Ahmadi (2007) *Panduan Olahraga Bolavoli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Nuzul Fitra, Sifu, Muhammad Zaenal Arwih. 2020. "Studi Analisis Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bulu Tangkis Pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Smp N 3 Kapontori." Jurnal Penelitian Ilmu Keolahragaan (JOKER)1(1): 35–47.
- Purnomo, Eddy. (2007). *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sudrajat, W. & Syarifudin. (2017). *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kemendikbud
- Suroto, dkk. 2015. *Atletik*. Unesa University Press.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2009 Tentang Narkotika.

Wiarto, Giri. 2013. Atletik. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Wiradihardja Sudrajat dan Syarifudin. 2017. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas X. Jakarta : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.

**c. Lembar Instrument Kemampuan Fungsi Kognitif.**



**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 2 WONOGIRI**

Jl. Nakula V Wonokarto, Wonogiri Kode Pos 57612 Telepon (0273)352886  
Faksimile 0273-321385 Surat Elektronik sman2\_giri@yahoo.com

---

**NASKAH SOAL  
PENILAIAN AKHIR TAHUN  
TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

Mata Pelajaran : PENJASORKES  
Kelas / Peminatan : X  
Hari / Tanggal :  
Waktu :

**A. Petunjuk Umum:**

1. Berdoalah sebelum mengerjakan soal!
  2. Periksalah Naskah Soal yang anda terima sebelum mengerjakan soal yang meliputi:
    - a. Kelengkapan jumlah halaman beserta urutannya;
    - b. Kelengkapan nomor soal beserta urutannya;
    - c. Kesesuaian Nama Mata Pelajaran yang tertera pada Naskah Soal dengan Lembar Jawab Ujian;
  3. Laporkan kepada Pengawas Ruang Ujian apabila terdapat Lembar Soal, Nomor Soal yang tidak lengkap atau tidak urut, atau Lembar Jawab yang rusak atau robek untuk memperoleh gantinya.
  4. Tulislah Nama dan Nomor Peserta Ujian Anda pada kolom yang disediakan pada Lembar Jawab.
  5. Dilarang menggunakan kalkulator, HP, tabel matematika, atau alat bantu hitung lainnya.
  6. Periksalah pekerjaan Anda sebelum diserahkan kepada Pengawas Ruang Ujian.
-

## **B. Petunjuk Khusus**

Berilah tanda silang (X) pada alternatif jawaban yang kamu anggap benar di lembar jawaban!

1. Benturan dengan bola bisa memberikan masalah serius bagi seorang pemain sepak bola profesional dikemudian hari. Mencetak gol langsung dengan menggunakan kepala terbilang sulit karena untuk bisa menyundul bola pemain perlu mengatur posisi badan dan waktu yang tepat untuk melompat. Kendati demikian, untuk menghindari cedera pemain saat menyundul bola maka....
  - A. Otot leher dalam kondisi dilemaskan
  - B. Otot leher harus dalam kondisi rileks
  - C. Otot leher dalam kondisi diluruskan
  - D. Otot leher harus dalam kondisi ditegangkan
  - E. Otot leher dalam kondisi kendur

**Kunci jawaban : B**

**Level kognitif : C4**

2. Dalam permainan sepakbola terdapat banyak pelanggaran yang dilakukan pemain. Apabila pemain lawan melakukan pelanggaran didaerah terlarang atau di muka gawang, maka wasit akan memberikan hukuman tendangan bebas langsung berupa...
  - A. Goal kick
  - B. Indirect kick
  - C. Pinalty kick
  - D. Corner kick
  - E. Direct kick

**Kunci jawaban : C**

**Level kognitif : C3**

3. Permainan yang dimulai sejak servis pertama, sebagai sajian pertama dapat dilakukan sebagai pukulan serangan. Regu penerima hanya dapat memainkan bola, paling banyak hanya tiga kali sentuhan di lapangan sendiri. Ketika permainan bola voli berlangsung untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang jauh dilapangan permainan dan juga guna mengambil bola rendah dan mendadak datang menggunakan gerakan berupa...



- A. Passing bawah
- B. Passing atas
- C. Servis atas
- D. Servis bawah
- E. Block

**Kunci jawaban : A**

**Level kognitif : C3**

4. Bendungan atau blok dalam permainan bola voli paling banyak dilakukan oleh 3 (tiga) orang. Mereka berada di garis depan dekat net yang berposisi di nomor 2, 3, dan 4. Ketika ada serangan bola yang datang dari lawan, pemain bola voli perlu melakukan teknik membendung dengan sikap....
- A. Melompat, tangan lurus diatas, Ibu jari dan jari saling berjauhan
  - B. Lompat dengan kedua tangan membuka lebar dan lurus ke atas
  - C. Menempatkan badan agak jauh dari net agar tidak terjadi netting
  - D. Saat mendarat hendaknya tetap berada ditempat untuk mempersiapkan bendungan selanjutnya
  - E. Menyesuaikan posisi sesuai urutan servis

**Kunci jawaban : A**

**Level kognitif : C3**

5. Perhatikan pernyataan berikut:
- 1) Berdiri menghadap arah datangnya bola, salah satu kaki didepan, kedua lutut ditekuk, dan badan agak condong kedepan.
  - 2) Lambungkan bola setinggi bahu.
  - 3) Kedua tangan saling berpegangan, salah satu punggung telapak tangan berada pada telapak tangan yang lainnya.
  - 4) Pada saat bersamaan ayunkan lengan kanan ke belakang, kemudian pukul **bola** dengan tangan kanan.
  - 5) Jari-jari kedua tangan diregangkan.
  - 6) Ketika bola datang, ayunkan kedua lengan dari bawah, sumbu gerakan dari persendian bahu, dan siku lurus.
  - 7) Bola dipukul dengan tangan mengepal, pergelangan tangan kaku, dan kuat.
  - 8) Perkenaan bola pada bagian atas pergelangan.

9) Setelah melakukan gerakan operan, langkahkan kaki belakang ke depan untuk mengambil posisi siap.

Maka tahapan dalam melakukan passing bawah adalah...

- A. 1-2-4-8-9
- B. 1-2-6-7-8
- C. 1-2-3-5-9
- D. 1-3-6-8-9
- E. 2-5-6-7-8

**Kunci jawaban : C**

**Level kognitif : C4**

6. Pukulan drive dalam permainan bulutangkis mempunyai sifat lurus dengan kecepatan cukup kencang dan ketinggian sedikit di atas atau bahkan sejajar dengan kepala. Pukulan drive backhand dilakukan dengan posisi kaki sedikit terbuka selebar bahu dan pandangan diarahkan ke samping kanan dengan badan yang juga sedikit dimiringkan ke arah kanan. Jika shuttlecock datang dari arah kanan tubuh maka.....

- A. Harus dipukul dengan ayunan raket dari arah belakang ke depan dan usahakan bola berjalan datar
- B. Harus dipukul dengan ayunan raket dari arah samping ke depan dan usahakan bola berjalan datar
- C. Harus dipukul dengan ayunan raket dari arah belakang ke depan dan usahakan bola berjalan melambung.
- D. Harus dipukul dengan ayunan raket dari arah samping ke depan dan usahakan bola berjalan melambung
- E. Harus dipukul dengan ayunan raket dari depan dan usahakan bola berjalan datar.

**Kunci jawaban : A**

**Level kognitif : C3**

7. Dalam pertandingan bulutangkis kategori ganda pemain melakukan kerja sama tim yang baik. Saat kedua pemain sedang dalam posisi menyerang, kedua pemain berdiri yang satu di depan yang satu di belakang. Maka tim tersebut menggunakan taktik...

- A. Front of side

- B. Front and back
- C. Circulatic
- D. Side and back
- E. Side by side

**Kunci jawaban : B**

**Level kognitif : C3**

8. Sering terjadi kesalahan dalam melangkah sebelum melakukan take-off atau melompat. Ada dua alasan utama mengapa hal ini sering terjadi, yakni jarak titik awal untuk berlari terlalu jauh serta mengurangi langkah kaki. Jika kesalahan tersebut terjadi maka cara untuk memperbaiki kesalahan tersebut berupa....
- A. Selalu memperpanjang jarak run-up atau berlari dengan posisi papan untuk melakukan take-off.
  - B. Selalu memperpendek jarak run-up atau berlari dengan posisi papan untuk melakukan take-off.
  - C. Mengurangi kecepatan ketika berlari, mulai dari titik run-up hingga titik take-off.
  - D. Memperhatikan posisi pingul saat berada di dekat papan posisi take-off serta pastikan posisi tubuh dalam kondisi tegak.
  - E. Berlatih untuk melakukan take-off dari titik yang sama sebanyak empat kali hingga enam kali.

**Kunci jawaban : D**

**Level kognitif : C5**

9. Kesalahan yang sering ditemukan saat mendarat yaitu posisi badan terlalu condong ke depan saat mendarat. Hal ini sering terjadi saat melakukan pendaratan terlalu cepat atau sebelum waktunya. Jika kesalahan tersebut terjadi maka salah satu cara yang bisa dilakukan untuk memperbaiki kesalahan ini....
- A. Selalu memperpanjang jarak run-up atau berlari dengan posisi papan untuk melakukan take-off.
  - B. Selalu memperpendek jarak run-up atau berlari dengan posisi papan untuk melakukan take-off.
  - C. Berlatih untuk mendarat dengan posisi tumit menyentuh tanah terlebih dahulu.
  - D. Berlatih untuk mendarat dengan posisi tumit diiringi pantat menyentuh tanah.
  - E. Berlatih untuk mendarat dengan posisi tumit diiringi tangan menyentuh tanah.

**Kunci jawaban : C**

**Level kognitif : C4**

10. Pengukuran dilakukan secara tegak lurus pada garis tumpuan dan perpanjangannya. Dimulai dari sisi terdekat bekas pendaratan dengan balok tumpuan yang ditarik lurus hingga ke titik papan tumpuan yang terdekat dengan pendaratan. Juri pengukur memiliki hak untuk mengukur hasil lompatan, di mana yang diukur hanya lompatan yang dinyatakan sah. Juri tersebut akan mengambil ukuran lompatan dari papan tumpuan hingga titik akhir pendaratan seperti detail yang telah dijelaskan sebelumnya. Apabila sesaat setelah usai melakukan lompatan kemudian pelompat berjalan mundur, maka...
- A. Pengukuran yang dilakukan adalah pada titik saat pelompat mundur
  - B. Pengukuran dihitung saat pertama melakukan pendaratan
  - C. Pengukuran dihitung saat pertama kaki mendarat
  - D. Pengukuran diambil titik terjauh pendaratan dari balok tumpuan
  - E. Lompatan diulang kembali

**Kunci jawaban : A**

**Level kognitif : C4**

11. Pemanasan atau warming up sangat penting sebelum berolahraga karena olahraga sangat sering melibatkan kerja otot dan sendi. Banyak orang yang mengabaikan pemanasan. Padahal bila pemanasan tidak dilakukan dengan benar akan mengakibatkan cedera otot dan sendi secara berkepanjangan. Sedangkan salah satu akibat dari kurangnya pemanasan yaitu cedera dikarenakan oleh otot-otot dan sendi...
- A. Terkejut, akibat gerak tubuh ketika melakukan olahraga berat
  - B. Rileks, akibat gerak tubuh ketika melakukan olahraga berat
  - C. Terkejut, akibat jarang melakukan aktivitas olahraga
  - D. Terkejut, akibat tidak pernah melakukan aktivitas olahraga
  - E. Rileks, akibat tidak melakukan aktivitas olahraga

**Kunci jawaban : A**

**Level kognitif : C4**

12. Aktivitas pendinginan dilakukan sesudah berolahraga. Sama dengan aktivitas pemanasan, pendinginan dalam olahraga juga sangatlah penting. Aktivitas tersebut juga sangat mempengaruhi sistem kerja kardiovaskular dalam tubuh. Melakukan

pendinginan membantu detak jantung serta pernapasan kembali normal, meminimalisir pingsan atau pusing yang dapat terjadi karena ada penggumpalan darah di otot kaki, membantu mempersiapkan otot untuk aktivitas olahraga selanjutnya, membantu menghilangkan metabolit (zat perantara yang terbentuk selama proses metabolisme) dari otot. Maka gerakan pendinginan harus berupa....

- A. Gerakan-gerakan yang dapat membuat tubuh menjadi rileks setelah melakukan olahraga
- B. Gerakan-gerakan yang dapat membuat tubuh menjadi tegang kemudian rileks setelah melakukan olahraga
- C. Gerakan-gerakan yang dapat membuat tubuh menjadi dingin setelah melakukan olahraga
- D. Gerakan-gerakan yang dapat membuat tubuh menjadi panas kemudian dingin setelah melakukan olahraga
- E. Gerakan-gerakan yang dapat membuat tubuh menjadi berat kemudian ringan setelah melakukan olahraga

**Kunci jawaban : A**

**Level kognitif : C4**

13. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dalam buku panduannya mengenai Global Recommendations on Physical Activity for Health menganjurkan orang usia dewasa yang sehat untuk melakukan olahraga minimal 150 menit per minggu. Lamanya waktu latihan untuk menjaga kebugaran jasmani minimal seminggu dilakukan sebanyak 3 kali sampai 5 kali. Maka durasi olahraga yang ideal untuk tetap menjaga kebugaran jasmani dalam seminggu adalah.....

- A. 3 kali-30 menit
- B. 3 kali-45 menit
- C. 4 kali-30 menit
- D. 4 kali-45 menit
- E. 5 kali-30 menit

**Kunci jawaban : E**

**Level kognitif : C5**

14. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk beradaptasi terhadap kegiatan fisik sehari-sehari sehingga tidak menimbulkan kelelahan yang

berlebihan. Prinsip latihan daya tahan jantung, paru-paru, dan peredaran darah adalah...

- A. Beban kecil frekuensi banyak dan durasi waktu yang singkat
- B. Beban kecil frekuensi sedikit dan durasi waktu yang lama
- C. Beban berat frekuensi banyak dan durasi waktu yang lama
- D. Beban kecil frekuensi banyak dan durasi waktu yang lama
- E. Beban berat frekuensi banyak dan durasi waktu yang singkat

**Kunci jawaban : D**

**Level kognitif : C3**

15. Lompat kangkang bukan hanya menampilkan keindahan gerakan dalam senam ketangkasan, tapi juga kemampuan dan kelenturan badan pemainnya. Tidak semua orang mampu melakukan lompat kangkang dengan benar. Bahkan banyak orang yang justru melakukan lompat kangkang tidak sesuai dengan prosedur yang ada loncat kangkang adalah aktivitas meloncat yang dilakukan dengan menggunakan kedua kaki yang terbuka lebar. Dalam melakukan sebuah lompat kangkang, yang menjadi bagian terpenting bukan hanya kaki dan juga pada lengan saja. Kesalahan yang sering sekali terjadi ketika melakukan lompat kangkang....

- A. Saat melompat, meluruskan kedua tangan dan sentuh peti lompat.
- B. Fokus pandangan ke depan untuk bersiap melakukan pendaratan
- C. Panggul kurang diangkat (tinggi) sehingga tidak berhasil untuk membuat sikap kangkang di atas peti.
- D. Memperhitungkan langkah dari titik awalan berlari hingga peti lompat, untuk bersiap melakukan lompatan.
- E. Awalan menggunakan lari secepat mungkin dan posisi badan condong ke depan

**Kunci jawaban : C**

**Level kognitif : C4**

16. Alat bantu yang biasa digunakan dalam loncat kangkang adalah peti lompat atau kuda-kuda lompat dan matras. Saat melakukan gerakan tahap melewati kaki di atas peti lompat pada loncat kangkang adalah....

- A. Melakukan tolakan kaki
- B. Kedua tangan menahan berat badan
- C. Kedua kaki dibuka lebar-lebar

- D. Mendarat dengan kedua kaki
- E. Posisi badan tetap terjatuh

**Kunci jawaban : C**

**Level kognitif : C3**

17. Pergaulan bebas sangat bertolak belakang dengan prinsip pergaulan sehat. Tanda-tanda pergaulan bebas adalah suka menghamburkan harta untuk hal yang tidak baik, sering menghalalkan segala cara termasuk dari jalan yang haram dan keji, munafik ( kalau berkata dusta, kalau berjanji ingkar, kalau diberi amanat khianat, kalau bersumpah palsu), rasa ingin mencoba dan merasakan, dll. Maka hal-hal yang perlu dilakukan agar remaja untuk terhindar dari pergaulan bebas adalah....
- A. Membekali diri dengan bimbingan agama sejak mulai remaja agar mempunyai kontrol perilaku yang kuat dalam pergaulan.
  - B. Disaat akan keluar rumah biasakan untuk meminta izin, tanpa menjelaskan tujuan kepergian dan dengan siapa perginya serta pulang jam berapa agar orang tua tahu.
  - C. Salurkan minat dalam hal-hal yang disukai.
  - D. Yakinkan bahwa aturan yang diberikan orang tua / guru bukan bermaksud mengekang tetapi untuk kebaikan masa depan.
  - E. Biasakan bicara dengan orang tua, ceritakan tentang sebagian kejadian yang sudah dialami, jadikan orang tua atau guru sebagai tempat mencurahkan sebagian isi hati.

**Kunci jawaban : D**

**Level kognitif : C4**

18. Seksual Transmitted Diseases (STD) / infeksi menular seksual merupakan infeksi yang disebabkan oleh bakteri, virus, parasit, atau jamur yang penularannya utamanya melalui
- A. Pernapasan dan hubungan seksual
  - B. Hubungan seksual
  - C. Udara dan hubungan seksual
  - D. Pencemaran air
  - E. Gesekan kulit

**Kunci jawaban : B**

**Level kognitif : C3**

19. Menanam dan memelihara tanaman ganja adalah Salah satu jenis tindak pidana pengguna dan pengedar Narkoba dan Psikotropika melanggar Undang-undang No. 22 tahun 1997....

- A. Pasal 78 ayat 1 (a) dan 1 (b)
- B. Pasal 80 ayat 1 (a)
- C. Pasal 81 ayat 1 (a)
- D. Pasal 82 ayat 1 (a) dan 1 (b)
- E. Pasal 84 ayat 1 (a) dan 1 (b)

**Kunci jawaban : A**

**Level kognitif : C3**

20. Salah satu psikotropika yang bisa mengakibatkan ketergantungan yang sangat tinggi dan tidak disarankan untuk dipakai dalam terapi adalah.....

- A. Kokain
- B. Heroin
- C. Ekstasi
- D. Ganja
- E. Morfin

**Kunci jawaban : C**

**Level kognitif : C3**



**d. Analisis Tingkat Kesukaran, Daya Pembeda, dan Fungsi Distraktor Instrumen Kemampuan Fungsi Kognitif**

**1) Analisis Tingkat Kesukaran**

Tingkat kesukaran soal adalah peluang untuk menjawab benar suatu soal pada suatu tingkat kemampuan atau bisa dikatakan untuk mengetahui sebuah soal itu tergolong mudah atau sukar. Analisis Kesukaran Soal Pilihan Ganda Seperti yang diketahui, bahwa jenis soal itu bermacam-macam di antaranya soal pilihan ganda dan essay. Di sini akan dijelaskan analisis kesukaran soal pada soal pilihan ganda.

Bilangan yang menunjukkan sukar dan mudahnya suatu soal disebut indeks kesukaran (*difficulty indeks*). Besarnya indeks kesukaran antara 0,00 – 1,00. Indeks kesukaran ini menunjukkan taraf kesukaran soal, sehingga soal dengan indeks 0,00 menunjukkan bahwa soal itu terlalu sukar, sebaliknya indeks 1,0 menunjukkan bahwa soalnya terlalu mudah. Dalam evaluasi, indeks kesukaran ini diberi simbol P, singkatan dari “proporsia”. Angka indeks kesukaran item dapat diperoleh dengan rumus yang dikemukakan oleh Du Bois, yaitu:

$$P = \frac{Np}{N}$$

P : Proporsi atau proporsia atau angka indeks kesukaran item

Np : Banyaknya testee yang dapat menjawab dengan betul terhadap butir item

N : Jumlah testee yang mengikuti tes hasil belajar.

Rumus lainnya adalah:

$$P = \frac{B}{JS}$$

P : Indeks Kesukaran

B : Banyaknya siswa yang menjawab soal itu dengan benar.

JS : Jumlah seluruh siswa peserta tes.

Kriteria Indeks kesulitan soal ditafsirkan oleh Robert L. Thorndike dan Elizabeth Hagen sebagai berikut:

Besarnya P	Interpretasi
Kurang dari 0,30	Terlalu Sukar
0,30 - 0,70	Cukup (Sedang)
Lebih dari 0,70	Terlalu Mudah

**Tabel analisis kesukaran soal piliham ganda**

NAMA	NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	POIN	NILAI
Adellia Shelina Andi	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	15	75
Afiif Faadhila	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	2	10
Aisya Afni Octavia	3	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	8	40
Alamsyah Achmad Purnama	4	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	15	75
Allissa Syasa Supari	5	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	6	30
Alviani Trisnawati Putri	6	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	6	30
Charina Nurul Indrahastuti	7	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	14	70
Dimas Joyo Kusumo	8	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	15	75
Ellys Kurnia Dewi	9	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	15	75
Fadhilah Nur Rohmah	10	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	5	25
Faizia Rahmatika Putri Sukramto	11	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	15	75
Falah Ijlal Ahnaf Saspandi	12	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	10	50
Intan Mulfiana Dwi Pawestri	13	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	6	30
Isranadiah	14	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	7	35
Mareta Dwi Istuning Pratiwi	15	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	14	70
Meita Dwi Rahmawati	16	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	6	30
Muhamad Haikal Radifan	17	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	14	70
Muhammad Rizkyandito Arya Saputra	18	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	14	70
Nagita Laura Sari	19	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	16	80
Naswa Sal Sabila	20	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	5	25
Nawang Tri Hapsari	21	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	8	40
Nisrina Alia Fathiyyah	22	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	8	40
Olympia Cleo Aray Fatasay	23	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	14	70
Putri Anisa Rahmadani	24	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	14	70
Rayvan Dimas Saputra	25	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	14	70
Rizki Nurul Hasanah	26	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	14	70
Rizky Ahmad Nur Sasongko	27	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	16	80
Rizmanda Laras Akbarwati	28	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	14	70
Rosalia	29	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	14	70

Ryandita Aura Yamashita	30	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	14	70
Shafa Asilah	31	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	14	70
Shera Nabilah Putri	32	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	14	70
Tri Marsudi Gusti Kinarsih	33	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	7	35
Wisnu Rizki Pratama	34	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	14	70
Yekti Mardiyana	35	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	2	10
Yusuf Nurrohman	36	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	14	70
<b>Jawaban Benar (Np)</b>		<b>19</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>14</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>14</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>22</b>		
<b>Indeks Kesukaran</b>		<b>0,5</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>0,4</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>		

Dari tabel yang disajikan di atas, dapat ditafsirkan bahwa:

Butir soal	Kriteria Indeks kesulitan soal
1	Sedang
2	Sedang
3	Sedang
4	Sedang
5	Sukar
6	Sedang
7	Sedang
8	Sedang
9	Sedang
10	Sedang

Butir soal	Kriteria Indeks kesulitan soal
11	Sedang
12	Sedang
13	Sedang
14	Sedang
15	Sedang
16	Sedang
17	Sedang
18	Sedang
19	Sedang
20	Sedang

## 2) Analisis Daya Pembeda

Angka yang menunjukkan besarnya daya pembeda disebut indeks diskriminasi. Yang berkisar antara 0,00 sampai 1,00. Pada indeks ini kemungkinan adanya tanda negatif manakala suatu tes terbalik menunjukkan kualitas tes yaitu anak pandai disebut tidak pandai dan sebaliknya. Dengan demikian ada 3 titik daya pembeda yaitu:

-1,00	0,00	1,00
Daya pembeda negatif	Daya pembeda rendah	Daya pembeda tinggi (positif)

Bertitik tolak dari titik di atas, terdapat patokan yang dapat digunakan untuk mengetahui sebesar manakah sebuah item butir soal dapat dinyatakan memiliki pembeda yang baik. Patokannya adalah sebagai berikut:

Besarnya indeks diskriminasi (D)	Klasifikasi	Interpretasi
Kurang dari 0,20	Poor	Butir item yang bersangkutan daya pembedanya lemah sekali (jelek), dianggap tidak memiliki daya pembeda yang baik.
0,20 - 0,40	Satisfactory	Butir item yang bersangkutan telah memiliki daya pembeda yang cukup (sedang)
0,40 - 0,70	Good	Butir item yang bersangkutan telah memiliki daya pembeda yang baik.
0,70 - 1,00	Excellent	Butir item yang bersangkutan telah memiliki daya pembeda yang baik sekali.
Bertanda negatif	-	Butir item yang bersangkutan daya pembedanya negatif (jelek sekali)

Bagi suatu soal yang dapat dijawab benar oleh siswa pandai maupun tidak pandai, maka soal itu tidak baik karena tidak mempunyai daya pembeda. Demikian sebaliknya, jika siswa yang pandai maupun tidak pandai tidak bisa menjawab benar, soal tersebut juga tidak baik karena tidak mempunyai daya pembeda.

Tes yang baik adalah tes yang dapat dijawab dengan benar oleh siswa yang pandai saja. Contohnya, jika suatu kelompok anak yang berprestasi tinggi dapat menjawab dengan benar suatu tes dan seluruh atau hampir suatu kelompok yang

berprestasi rendah menjawab salah, dikatakan bahwa soal itu memiliki indeks diskriminasi (D) terbesar. Sebaliknya jika kelompok yang berprestasi rendah seluruhnya menjawab soal dengan benar sedangkan kelompok berprestasi tingginya menjawab dengan salah, maka indeks diskriminasi (D) soal tersebut - 1,00. Sedangkan jika antara kedua kelompok sama-sama menjawab dengan benar, berarti indeks diskriminasi (D) soal tersebut 0,00 atau tidak memiliki daya pembeda.

Untuk mengetahui besar kecilnya angka indeks diskriminasi item dapat digunakan rumus berikut ini:

$$D = PA - PB \text{ atau}$$

$$D = PH - PL$$

Di mana :

$D = \text{Discriminatory power}$  (angka indeks diskriminasi item)

PA atau PH = Proporsi testee kelompok atas yang dapat menjawab dengan betul butir item yang bersangkutan.

$$\text{Dapat diperoleh dengan rumus : } PA = PH = \frac{BA}{J}$$

Di mana:

BA : Banyaknya *testee* kelompok atas yang menjawab dengan betul butir item bersangkutan.

JA : Jumlah *testee* yang termasuk dalam kelompok atas PB atau PL = Proporsi *testee* kelompok bawah yang dapat menjawab dengan betul butir item yang bersangkutan.

$$\text{Dapat diperoleh dengan rumus: } PB = PL = \frac{BB}{JB}$$

Di mana:

BB = Banyaknya *testee* kelompok bawah yang dapat menjawab dengan benar butir item yang bersangkutan

JB = Jumlah *testee* yang termasuk dalam kelompok bawah.

**Tabel analisa 20 butir soal, 36 siswa sebagai berikut:**

Kelompok	Nama	No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Poin	Nilai
KELAS ATAS  Jumlah Kelompok atas (NA)	Nagita Laura Sari	19	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	16	80
	Rizky Ahmad Nur Sasongko	27	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	16	80
	Alamsyah Achmad Purnama	4	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	16	80
	Adellia Shelina Andi	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	15	75
	Faizia Rahmatika Putri Sukramto	11	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	15	75
	Dimas Joyo Kusumo	8	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	15	75
	Ellys Kurnia Dewi	9	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	15	75
	Mareta Dwi Istuning Pratiwi	15	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	15	75
	Muhamad Haikal Radifan	17	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	15	75
	Putri Anisa Rahmadani	24	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	15	75
	Ryandita Aura Yamashita	30	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	15	75
	Rayvan Dimas Saputra	25	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	15	75
	Charina Nurul Indrahastuti	7	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	14	70
	Muhammad Rizkyandito Arya Saputra	18	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	14	70
	Olympia Cleo Aray Fatasay	23	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	14	70
	Rizki Nurul Hasanah	26	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	14	70
	Rizmanda Laras Akbarwati	28	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	14	70
	Rosalia	29	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	14	70
	Jumlah jawaban benar kelompok atas (BA)		12	15	15	9	5	16	15	11	14	16	15	14	13	14	17	14	11	13	13	13		
	BA : NA		0,75	0,94	0,94	0,56	0,31	1,00	0,94	0,69	0,88	1,00	0,94	0,88	0,81	0,88	1,06	0,88	0,69	0,81	0,81	0,81		
KELAS BAWAH	Shafa Asilah	31	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	14	70
	Shera Nabilah Putri	32	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	14	70
	Wisnu Rizki Pratama	34	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	14	70

Jumlah Kelompok bawah (NB)	Yusuf Nurrohman	36	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	14	70	
	Falah Ijlal Ahnaf Saspandi	12	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	10	50
	Aisya Afni Octavia	3	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	8	40
	Nawang Tri Hapsari	21	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	8	40
	Nisrina Alia Fathiyyah	22	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	8	40
	Tri Marsudi Gusti Kinarsih	33	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	8	40
	Isranadiah	14	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	7	35
	Allissa Syasa Supari	5	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	6	30
	Alviani Trisnawati Putri	6	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	6	30
	Intan Mulfiana Dwi Pawestri	13	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	6	30
	Meita Dwi Rahmawati	16	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	6	30
	Fadhilah Nur Rohmah	10	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	6	30
	Naswa Sal Sabila	20	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	5	25
	Yekti Mardiyana	35	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	3	15
	Afiif Faadhila	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	2	10
	Jumlah jawaban benar kelompok bawah (BB)		6	10	10	3	1	9	10	3	10	9	7	10	6	6	7	9	3	10	7	9		
	BB : NB		0,38	0,63	0,63	0,19	0,06	0,56	0,63	0,19	0,63	0,56	0,44	0,63	0,38	0,38	0,44	0,56	0,19	0,63	0,44	0,56		
	Indeks daya pembeda= (BA:NA) - (BB-NB)		0,38	0,31	0,31	0,38	0,25	0,44	0,31	0,50	0,25	0,44	0,50	0,25	0,44	0,50	0,63	0,31	0,50	0,19	0,38	0,25		

Kemudian diinterpretasikan terhadap D menjadi:

Nomor Butir Item	Besarnya D	Klasifikasi	Interpretasi
1	<b>0,44</b>	Good	Butir item yang bersangkutan telah memiliki daya pembeda yang baik.
2	<b>0,31</b>	Satisfactory	Butir item yang bersangkutan telah memiliki daya pembeda yang cukup (sedang)
3	<b>0,31</b>	Satisfactory	Butir item yang bersangkutan telah memiliki daya pembeda yang cukup (sedang)

4	<b>0,38</b>	Satisfactory	Butir item yang bersangkutan telah memiliki daya pembeda yang cukup (sedang)
5	<b>0,25</b>	Satisfactory	Butir item yang bersangkutan telah memiliki daya pembeda yang cukup (sedang)
6	<b>0,44</b>	Good	Butir item yang bersangkutan telah memiliki daya pembeda yang baik.
7	<b>0,31</b>	Satisfactory	Butir item yang bersangkutan telah memiliki daya pembeda yang cukup (sedang)
8	<b>0,50</b>	Good	Butir item yang bersangkutan telah memiliki daya pembeda yang baik.
9	<b>0,25</b>	Satisfactory	Butir item yang bersangkutan telah memiliki daya pembeda yang cukup (sedang)
10	<b>0,44</b>	Good	Butir item yang bersangkutan telah memiliki daya pembeda yang baik.
11	<b>0,44</b>	Good	Butir item yang bersangkutan telah memiliki daya pembeda yang baik.
12	<b>0,25</b>	Satisfactory	Butir item yang bersangkutan telah memiliki daya pembeda yang cukup (sedang)
13	<b>0,50</b>	Good	Butir item yang bersangkutan telah memiliki daya pembeda yang baik.
14	<b>0,50</b>	Good	Butir item yang bersangkutan telah memiliki daya pembeda yang baik.
15	<b>0,56</b>	Good	Butir item yang bersangkutan telah memiliki daya pembeda yang baik.
16	<b>0,31</b>	Satisfactory	Butir item yang bersangkutan telah memiliki daya pembeda yang cukup (sedang)
17	<b>0,50</b>	Good	Butir item yang bersangkutan telah memiliki daya pembeda yang baik.
18	<b>0,25</b>	Satisfactory	Butir item yang bersangkutan telah memiliki daya pembeda yang cukup (sedang)
19	<b>0,38</b>	Satisfactory	Butir item yang bersangkutan telah memiliki daya pembeda yang cukup (sedang)
20	<b>0,25</b>	Satisfactory	Butir item yang bersangkutan telah memiliki daya pembeda yang cukup (sedang)



### 3) Analisis Fungsi Distraktor/Pengecoh

Pengertian distraktor yaitu, “*Distractor are classified as the incorrect answer in a multiple-choice question*”. Dalam setiap tes obyektif selalu digunakan alternatif jawaban yang mengandung 2 unsur sekaligus, yaitu jawaban tepat dan jawaban yang salah sebagai penyesat (distraktor). Tujuan pemakaian distraktor ini adalah mengecohkan mereka yang kurang mampu atau tidak tahu untuk dapat dibedakan dengan yang mampu. Oleh karena itu, distraktor yang baik adalah yang dapat dihindari oleh anak-anak yang pandai dan terpilih oleh anak-anak yang kurang pandai dan apabila terpilih minimal 5% dari jumlah peserta.

*Option* atau alternatif yaitu beberapa kemungkinan jawaban berjumlah kisaran antara 3 sampai dengan 5 buah, dan dari kemungkinan-kemungkinan jawaban yang terpasang pada setiap soal, salah satu diantaranya adalah merupakan jawaban betul, sedangkan sisanya jawaban salah. Jawaban di setiap soal mempunyai pola jawaban. Yang dimaksud pola jawaban di sini adalah distribusi *testee* dalam hal menentukan pilihan jawaban pada soal bentuk pilihan ganda. Dan untuk memperolehnya dengan menghitung banyaknya *testee* yang memilih pilihan jawaban a,b,c, atau d yang tidak memilih pilihan manapun. Dari pola jawaban soal dapat ditentukan apakah pengecoh (distractor) berfungsi sebagai pengecoh dengan baik atau tidak. Pengecoh yang tidak dipilih sama sekali oleh *testee* berarti bahwa pengecoh itu jelek, terlalu menyolok menyesatkan. Sebaliknya sebuah distraktor dikatakan berfungsi dengan baik apabila distraktor tersebut mempunyai daya tarik yang besar bagi pengikut tes yang kurang memahami konsep atau kurang menguasai materi. Suatu distraktor dapat diperlakukan dengan 3 cara:

- a. Diterima, karena sudah baik.
- b. Ditolak, karena tidak baik.
- c. Ditulis kembali, karena kurang baik.

Menganalisis fungsi distraktor butir soal untuk 36 orang siswa. Bentuk soalnya adalah multiple choice item dengan item sebanyak 20 butir, yang dilengkapi lima alternatif yaitu, A,B,C,D dan E. Dari 20 butir item, diperoleh pola penyebaran jawaban item sebagai berikut:

Nomor Butir Item	Alternatif Keterangan ()= Kunci Jawaban				
	A	B	C	D	E
1	2	(19)	3	10	2
2	5	2	(25)	2	2
3	(25)	2	2	5	2
4	(12)	13	3	5	3
5	2	7	(6)	19	2
6	(25)	2	4	3	2
7	2	(25)	4	3	2
8	3	4	3	(14)	12
9	3	5	(24)	2	2
10	(25)	2	5	2	2
11	21	2	6	5	2
12	(25)	4	3	2	2
13	4	3	6	3	(20)
14	4	5	4	(20)	3
15	3	5	(23)	3	2
16	2	6	(23)	3	2
17	16	2	2	(14)	2
18	4	(24)	4	2	2
19	(20)	2	2	7	5
20	2	4	(22)	6	2

Dengan pola penyebaran jawaban item seperti tabel di atas, dengan mudah mengetahui berapa persen Subyek yang telah “terkecoh” untuk memilih distraktor yang dipasangkan pada item 1 sampai 20 , yaitu:

- Item nomer 1, dengan jawaban B, dan distraktornya A,C, D dan E.  
Pengecoh A dipilih 2 orang, berarti:  $2/36 \times 100\% = 5,55 \%$  (telah berfungsi dengan baik, karena angka persentasenya sudah lebih dari 5%)  
Pengecoh C dipilih 3 orang, berarti:  $3/36 \times 100\% = 8,33 \%$  (telah berfungsi dengan baik)  
Pengecoh D dipilih 10 orang, berarti:  $10/36 \times 100\% = 21,6 \%$  (telah berfungsi dengan baik)

Pengecoh E dipilih 2 orang, berarti:  $2/36 \times 100\% = 5,55\%$  (telah berfungsi dengan baik)

- 2) Item nomer 2, dengan jawaban C, dan distraktornya A, B, D dan E.  
Pengecoh A dipilih 5 orang, berarti:  $5/36 \times 100\% = 13,89\%$  (telah berfungsi dengan baik, karena angka persentasenya sudah lebih dari 5%)  
Pengecoh B dipilih 2 orang, berarti:  $2/36 \times 100\% = 5,55\%$  (telah berfungsi dengan baik)  
Pengecoh D dipilih 2 orang, berarti:  $2/36 \times 100\% = 5,55\%$  (telah berfungsi dengan baik)  
Pengecoh E dipilih 2 orang, berarti:  $2/36 \times 100\% = 5,55\%$  (telah berfungsi dengan baik)
- 3) Item nomer 3, dengan jawaban A, dan distraktornya B, C, D dan E.  
Pengecoh B dipilih 2 orang, berarti:  $2/36 \times 100\% = 5,55\%$  (telah berfungsi dengan baik, karena angka persentasenya sudah lebih dari 5%)  
Pengecoh C dipilih 2 orang, berarti:  $2/36 \times 100\% = 5,55\%$  (telah berfungsi dengan baik)  
Pengecoh D dipilih 5 orang, berarti:  $5/36 \times 100\% = 13,89\%$  (telah berfungsi dengan baik)  
Pengecoh E dipilih 2 orang, berarti:  $2/36 \times 100\% = 5,55\%$  (telah berfungsi dengan baik)
- 4) Item nomer 4, dengan jawaban A, dan distraktornya B, C, D dan E.  
Pengecoh B dipilih 13 orang, berarti:  $13/36 \times 100\% = 36,11\%$  (telah berfungsi dengan baik, karena angka persentasenya sudah lebih dari 5%)  
Pengecoh C dipilih 3 orang, berarti:  $3/36 \times 100\% = 8,33\%$  (telah berfungsi dengan baik)  
Pengecoh D dipilih 5 orang, berarti:  $5/36 \times 100\% = 13,89\%$  (telah berfungsi dengan baik)  
Pengecoh E dipilih 3 orang, berarti:  $3/36 \times 100\% = 8,33\%$  (telah berfungsi dengan baik)
- 5) Item nomer 5, dengan jawaban C, dan distraktornya A, B, D dan E.  
Pengecoh A dipilih 2 orang, berarti:  $2/36 \times 100\% = 5,55\%$  (telah berfungsi dengan baik, karena angka persentasenya sudah lebih dari 5%)  
Pengecoh B dipilih 7 orang, berarti:  $7/36 \times 100\% = 19,44\%$  (telah berfungsi dengan baik)  
Pengecoh D dipilih 19 orang, berarti:  $19/36 \times 100\% = 52,78\%$  (telah berfungsi dengan baik)  
Pengecoh E dipilih 2 orang, berarti:  $2/36 \times 100\% = 5,55\%$  (telah berfungsi dengan baik)
- 6) Item nomer 6, dengan jawaban A, dan distraktornya B, C, D dan E.  
Pengecoh B dipilih 2 orang, berarti:  $2/36 \times 100\% = 5,55\%$  (telah berfungsi dengan baik, karena angka persentasenya sudah lebih dari 5%)  
Pengecoh C dipilih 4 orang, berarti:  $4/36 \times 100\% = 11,11\%$  (telah berfungsi dengan baik)

Pengecoh D dipilih 3 orang, berarti:  $3/36 \times 100\% = 8,33\%$  (telah berfungsi dengan baik)

Pengecoh E dipilih 2 orang, berarti:  $2/36 \times 100\% = 5,55\%$  (telah berfungsi dengan baik)

- 7) Item nomer 7, dengan jawaban B, dan distraktornya A,C, D dan E.

Pengecoh A dipilih 2 orang, berarti:  $2/36 \times 100\% = 5,55\%$  (telah berfungsi dengan baik, karena angka presentasinya sudah lebih dari 5%)

Pengecoh C dipilih 4 orang, berarti:  $4/36 \times 100\% = 11,11\%$  (telah berfungsi dengan baik)

Pengecoh D dipilih 3 orang, berarti:  $3/36 \times 100\% = 8,33\%$  (telah berfungsi dengan baik)

Pengecoh E dipilih 2 orang, berarti:  $2/36 \times 100\% = 5,55\%$  (telah berfungsi dengan baik)

- 8) Item nomer 8, dengan jawaban D, dan distraktornya A, B,C dan E.

Pengecoh A dipilih 3 orang, berarti:  $3/36 \times 100\% = 8,33\%$  (telah berfungsi dengan baik, karena angka presentasinya sudah lebih dari 5%)

Pengecoh B dipilih 4 orang, berarti:  $4/36 \times 100\% = 11,11\%$  (telah berfungsi dengan baik)

Pengecoh C dipilih 3 orang, berarti:  $3/36 \times 100\% = 8,33\%$  (telah berfungsi dengan baik)

Pengecoh E dipilih 12 orang, berarti:  $12/36 \times 100\% = 33,33\%$  (telah berfungsi dengan baik)

- 9) Item nomer 9, dengan jawaban C, dan distraktornya A, B, D dan E.

Pengecoh A dipilih 3 orang, berarti:  $3/36 \times 100\% = 8,33\%$  (telah berfungsi dengan baik, karena angka presentasinya sudah lebih dari 5%)

Pengecoh B dipilih 5 orang, berarti:  $5/36 \times 100\% = 13,89\%$  (telah berfungsi dengan baik)

Pengecoh D dipilih 2 orang, berarti:  $2/36 \times 100\% = 5,55\%$  (telah berfungsi dengan baik)

Pengecoh E dipilih 2 orang, berarti:  $2/36 \times 100\% = 5,55\%$  (telah berfungsi dengan baik)

- 10) Item nomer 10, dengan jawaban A, dan distraktornya B,C, D dan E.

Pengecoh B dipilih 2 orang, berarti:  $2/36 \times 100\% = 5,55\%$  (telah berfungsi dengan baik, karena angka presentasinya sudah lebih dari 5%)

Pengecoh C dipilih 5 orang, berarti:  $5/36 \times 100\% = 13,89\%$  (telah berfungsi dengan baik)

Pengecoh D dipilih 2 orang, berarti:  $2/36 \times 100\% = 5,55\%$  (telah berfungsi dengan baik)

Pengecoh E dipilih 2 orang, berarti:  $2/36 \times 100\% = 5,55\%$  (telah berfungsi dengan baik)

- 11) Item nomer 11, dengan jawaban A, dan distraktornya B,C, D dan E.

Pengecoh B dipilih 2 orang, berarti:  $2/36 \times 100\% = 5,55\%$  (telah berfungsi dengan baik, karena angka presentasinya sudah lebih dari 5%)

Pengecoh C dipilih 6 orang, berarti:  $6/36 \times 100\% = 16,67\%$  (telah berfungsi dengan baik)

Pengecoh D dipilih 5 orang, berarti:  $5/36 \times 100\% = 13,89\%$  (telah berfungsi dengan baik)

Pengecoh E dipilih 2 orang, berarti:  $2/36 \times 100\% = 5,55\%$  (telah berfungsi dengan baik)

- 12) Item nomer 12, dengan jawaban A, dan distraktornya B,C, D dan E.

Pengecoh B dipilih 4 orang, berarti:  $4/36 \times 100\% = 11,11\%$  (telah berfungsi dengan baik, karena angka persentasenya sudah lebih dari 5%)

Pengecoh C dipilih 3 orang, berarti:  $3/36 \times 100\% = 8,33\%$  (telah berfungsi dengan baik)

Pengecoh D dipilih 2 orang, berarti:  $2/36 \times 100\% = 5,55\%$  (telah berfungsi dengan baik)

Pengecoh E dipilih 2 orang, berarti:  $2/36 \times 100\% = 5,55\%$  (telah berfungsi dengan baik)

- 13) Item nomer 13, dengan jawaban E, dan distraktornya A, B,C, dan D .

Pengecoh A dipilih 4 orang, berarti:  $4/36 \times 100\% = 11,11\%$  (telah berfungsi dengan baik, karena angka persentasenya sudah lebih dari 5%)

Pengecoh B dipilih 3 orang, berarti:  $3/36 \times 100\% = 8,33\%$  (telah berfungsi dengan baik)

Pengecoh C dipilih 6 orang, berarti:  $6/36 \times 100\% = 16,67\%$  (telah berfungsi dengan baik)

Pengecoh D dipilih 3 orang, berarti:  $3/36 \times 100\% = 8,33\%$  (telah berfungsi dengan baik)

- 14) Item nomer 14, dengan jawaban D, dan distraktornya A, B,C dan E.

Pengecoh A dipilih 4 orang, berarti:  $4/36 \times 100\% = 11,11\%$  (telah berfungsi dengan baik, karena angka persentasenya sudah lebih dari 5%)

Pengecoh B dipilih 5 orang, berarti:  $5/36 \times 100\% = 13,89\%$  (telah berfungsi dengan baik)

Pengecoh C dipilih 4 orang, berarti:  $4/36 \times 100\% = 11,11\%$  (telah berfungsi dengan baik)

Pengecoh E dipilih 3 orang, berarti:  $3/36 \times 100\% = 8,33\%$  (telah berfungsi dengan baik)

- 15) Item nomer 15, dengan jawaban C, dan distraktornya A, B, D dan E.

Pengecoh A dipilih 3 orang, berarti:  $3/36 \times 100\% = 8,33\%$  (telah berfungsi dengan baik, karena angka persentasenya sudah lebih dari 5%)

Pengecoh B dipilih 5 orang, berarti:  $5/36 \times 100\% = 13,89\%$  (telah berfungsi dengan baik)

Pengecoh D dipilih 3 orang, berarti:  $3/36 \times 100\% = 8,33\%$  (telah berfungsi dengan baik)

Pengecoh E dipilih 2 orang, berarti:  $2/36 \times 100\% = 5,55\%$  (telah berfungsi dengan baik)

- 16) Item nomer 16, dengan jawaban C, dan distraktornya A, B, D dan E..

Pengecoh A dipilih 2 orang, berarti:  $2/36 \times 100\% = 5,55\%$  (telah berfungsi dengan baik, karena angka persentasenya sudah lebih dari 5%)

Pengecoh B dipilih 6 orang, berarti:  $6/36 \times 100\% = 16,67\%$  (telah berfungsi dengan baik)

Pengecoh D dipilih 3 orang, berarti:  $3/36 \times 100\% = 8,33\%$  (telah berfungsi dengan baik)

Pengecoh E dipilih 2 orang, berarti:  $2/36 \times 100\% = 5,55\%$  (telah berfungsi dengan baik)

- 17) Item nomer 17, dengan jawaban D, dan distraktornya A, B, C dan E.

Pengecoh A dipilih 16 orang, berarti:  $16/36 \times 100\% = 44,44\%$  (telah berfungsi dengan baik, karena angka persentasenya sudah lebih dari 5%)

Pengecoh B dipilih 2 orang, berarti:  $2/36 \times 100\% = 5,55\%$  (telah berfungsi dengan baik)

Pengecoh C dipilih 2 orang, berarti:  $2/36 \times 100\% = 5,55\%$  (telah berfungsi dengan baik)

Pengecoh E dipilih 2 orang, berarti:  $2/36 \times 100\% = 5,55\%$  (telah berfungsi dengan baik)

- 18) Item nomer 18, dengan jawaban B, dan distraktornya A, C, D dan E.

Pengecoh A dipilih 4 orang, berarti:  $4/36 \times 100\% = 11,11\%$  (telah berfungsi dengan baik, karena angka persentasenya sudah lebih dari 5%)

Pengecoh C dipilih 4 orang, berarti:  $4/36 \times 100\% = 11,11\%$  (telah berfungsi dengan baik)

Pengecoh D dipilih 2 orang, berarti:  $2/36 \times 100\% = 5,55\%$  (telah berfungsi dengan baik)

Pengecoh E dipilih 2 orang, berarti:  $2/36 \times 100\% = 5,55\%$  (telah berfungsi dengan baik)

- 19) Item nomer 19, dengan jawaban A, dan distraktornya B, C, D dan E.

Pengecoh B dipilih 2 orang, berarti:  $2/36 \times 100\% = 5,55\%$  (telah berfungsi dengan baik, karena angka persentasenya sudah lebih dari 5%)

Pengecoh C dipilih 2 orang, berarti:  $2/36 \times 100\% = 5,55\%$  (telah berfungsi dengan baik)

Pengecoh D dipilih 7 orang, berarti:  $7/36 \times 100\% = 19,44\%$  (telah berfungsi dengan baik)

Pengecoh E dipilih 5 orang, berarti:  $5/36 \times 100\% = 13,89\%$  (telah berfungsi dengan baik)

- 20) Item nomer 20, dengan jawaban C, dan distraktornya A, B, D dan E.

Pengecoh A dipilih 2 orang, berarti:  $2/36 \times 100\% = 5,55\%$  (telah berfungsi dengan baik, karena angka persentasenya sudah lebih dari 5%)

Pengecoh B dipilih 4 orang, berarti:  $4/36 \times 100\% = 11,11\%$  (telah berfungsi dengan baik)

Pengecoh D dipilih 6 orang, berarti:  $6/36 \times 100\% = 16,67\%$  (telah berfungsi dengan baik)

Pengecoh E dipilih 2 orang, berarti:  $2/36 \times 100\% = 5,55\%$  (telah berfungsi dengan baik)

**e. Lembar Instrumen Tingkat *Self-Efficacy*.**

**PENERAPAN METODE *BLENDED LEARNING* UNTUK MENINGKATKAN  
FUNGSI KOGNITIF DAN *SELF-EFFICACY* PADA  
PESERTA DIDIK SMA NEGERI 2 WONOGIRI**

Nama : ..... Kelas/Semester : .....  
No. Absen : ..... Jurusan : .....

**PETUNJUK**

1. Berilah tanda (  $\checkmark$  ) pada masing-masing pernyataan yang paling sesuai dengan pilihan Saudara di salah satu kolom yang telah tersedia!
2. Keterangan alternatif jawaban :
  - 1 = Selalu/Sangat Setuju
  - 2 = Sering/Setuju
  - 3 = Kadang-kadang/Kurang Setuju
  - 4 = Tidak Pernah/Tidak Setuju
3. Apabila ada jawaban yang ingin diganti, maka berilah tanda ( = ) pada pilihan jawaban awal kemudian berilah tanda (  $\checkmark$  ) pada pilihan jawaban sesuai pilihan Saudara yang dianggap tepat!

**Contoh Pengisian Kuesioner**

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		1	2	3	4
1	Saya belajar dengan sungguh-sungguh		$\checkmark$		
2	Saya berusaha tidak terlambat ke sekolah			$\checkmark$	

**Contoh Pengisian Kuesioner Apabila Ada Perbaikan**

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		1	2	3	4
1	Saya belajar dengan sungguh-sungguh		$\neq$		
2	Saya berusaha tidak terlambat ke sekolah			$\neq$	

**Tabel Kisi-Kisi Instrumen Self-Efficacy**

Variabel	Indikator	Nomor Butir
<i>Self-Efficacy</i>	1. <i>Magnitude</i> (Tingkat Kesulitan Tugas) a. Pengharapan efikasi pada tingkat kesulitan tugas b. Analisis pilihan perilaku yang akan dicoba (kesanggupan melakukan) c. Menghindari situasi dan perilaku diluar batas kemampuan	1, 2, 3* 4, 5, 6*, 7 8, 9, 10*, 11
	2. <i>Strength</i> (Derajat kemantapan, keyakinan atau pengharapan) a. Pengharapan yang lemah, pengalaman yang tidak menguntungkan b. Pengharapan yang mantap bertahan dalam mencapai usahanya.	12*, 13, 14, 15 16*, 17, 18, 19
	3. <i>Generality</i> (Luas bidang perilaku) a. Pengharapan hanya pada bidangtingkah laku yang khusus b. Pengharapan yang menyebar pada berbagai bidang perilaku	20, 21, 22* 23, 24, 25

\*:butir pernyataan negatif



### ANGKET SELF-EFFICACY

No	Pertanyaan	Jawaban			
		1	2	3	4
1	Saya tidak mudah putus asa bila menjumpai kesulitan pada saat mengerjakan soal latihan				
2	Saya yakin mengatasi kesulitan dalam belajar untuk meraih prestasi hasil yang terbaik.				
3	Saya menyerah dalam mengerjakan ujian saat menjumpai jalan buntu.				
4	Saya berusaha membagi waktu belajar yang sesuai untuk mempelajari materi pelajaran				
5	Standar kelulusan ujian semakin menguatkan pikiran dan perasaan saya untuk lebih ulet, tekun, dan berusaha keras.				
6	Saya tidak menggunakan kesempatan yang diberikan guru untuk bertanya walaupun ada materi yang belum saya pahami				
7	Saya mencatat terlebih dahulu hal-hal yang belum saya pahami dan menanyakannya pada saat proses belajar.				
8	Saya tertantang untuk menyelesaikannya soal-soal latihan yang sulit.				
9	Saya lebih memilih belajar daripada bermain dengan teman-teman.				
10	Saya ragu pada kemampuan sendiri untuk mengerjakan soal yang sulit.				
11	Saya mengerjakan soal-soal latihan sendiri dan enggan meminta bantuan orang lain.				
12	Saya merasa tertekan bila belum selesai mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru.				
13	Hasil ulangan harian membuat saya bersemangat untuk belajar lebih giat untuk ulangan berikutnya.				
14	Saya menyelesaikan semua tugas tanpa meminta bantuan orang lain.				
15	Saya yakin dengan mudah memahami materi yang diberikan guru.				
16	Sekali mendapatkan nilai buruk, membuat saya jatuh dan kehilangan semangat untuk sukses.				
17	Saya berusaha mengerjakan soal ujian dengan sebaik baiknya saat guru mengadakan ujian tiba-tiba.				
18	Kesuksesan teman dalam menyelesaikan tugas memberikan contoh bagi saya bahwa saya juga mempunyai kemampuan untuk menyelesaikan tugas.				

19	Semakin banyak berlatih mengerjakan soal ujian membuat saya semakin mengerti dan mudah meraih prestasi.				
20	Saya mencoba mengerjakan soal ujian sendiri dengan penuh rasa percaya diri.				
21	Saya menetapkan target nilai yang harus saya capai dalam mengerjakan soal latihan atau ujian.				
22	Pada saat tidak memenuhi nilai ketuntasan yang ditetapkan oleh sekolah, saya menggunakan segala cara untuk mendapatkan nilai yang baik termasuk cara yang tidak terpuji				
23	Jika terdapat perbedaan dengan teman-teman dalam mengerjakan soal-soal latihan, saya akan mencari referensi yang dapat mendukung pendapat saya, atau menanyakan langsung pada guru.				
24	Saya lebih berusaha dan tidak menyerah, pada saat target yang ditetapkan belum tercapai				
25	Saya yakin kegagalan yang terjadi karena kekurangmampuan diri saya untuk mencapainya				

Wonogiri,  
Responden

2021

.....

**f. Lembar Validasi *Self-efficacy***

**SURAT KETERANGAN VALIDASI**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Soeharto, M. Soe., Ed. D.

NIP : 19530825 197903 1 003

Jabatan : Lektor Kepala

Telah membaca dan mengoreksi instrumen penelitian yang berjudul "*Pengaruh Self-Efficacy dan Motivasi Berprestasi terhadap Kemandirian Belajar siswa kelas XII program studi teknik ketenagalistrikan di SMK N 3 Yogyakarta*", oleh peneliti :

Nama : Erik Estrada

NIM : 07501241023

Prodi : Pendidikan Teknik Elektro

Setelah memperhatikan butir-butir instrumen berdasarkan kisi-kisi instrumen, maka instrumen ini sudah ~~belum~~\*) siap digunakan dengan saran-saran sebagai berikut :

Ditulis diperbaiki dan diperbaiki ulang,  
dan siap untuk digunakan. Perlu ditambah  
pernyataan bahwa bila mana perlu;  
triangulasi.

Demikian keterangan ini saya buat, agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, September 2012

Validator



Soeharto, M. Soe., Ed. D.

NIP. 19530825 197903 1 003

\*) Coret yang tidak perlu.

### SURAT KETERANGAN VALIDASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Edy Supriyadi

NIP : 19611003 198703 1 002

Jabatan : Lektor Kepala

Telah membaca dan mengoreksi instrumen penelitian yang berjudul “*Pengaruh Self-Efficacy dan Motivasi Berprestasi terhadap Kemandirian Belajar siswa kelas XII program studi teknik ketenagalistrikan di SMK N 3 Yogyakarta*”, oleh peneliti :

Nama : Erik Estrada

NIM : 07501241023

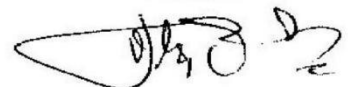
Prodi : Pendidikan Teknik Elektro

Setelah memperhatikan butir-butir instrumen berdasarkan kisi-kisi instrumen, maka instrumen ini sudah (~~belum~~\*) siap digunakan dengan saran-saran sebagai berikut :

- ① Butir 2 mestinya menggunakan kata-kata yg 'sederhana' saja. Butiran pengulangan yg 'normal'.
- ② Perbaiki alur/urutan pertanyaan pada butir 3 instrumen
- ③ Hapus kalimat yg telah pengulangan

Demikian keterangan ini saya buat, agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, September 2012  
Validator



Dr. Edy Supriyadi  
NIP. 19611003 198703 1 002

\*) Coret yang tidak perlu.

### SURAT KETERANGAN VALIDASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Farida Harahap, M.Si  
NIP : 19690909 199802 2 001  
Jabatan : Dosen BK FIP UNY

Telah membaca dan mengoreksi instrumen penelitian yang berjudul "*Pengaruh Self-Efficacy dan Motivasi Berprestasi terhadap Kemandirian Belajar siswa XII Program Studi Teknik Ketenagalistrikan SMK N 3 Yogyakarta*", oleh peneliti:

Nama : Erik Estrada  
NIM : 07501241023  
Prodi : Pendidikan Teknik Elektro

Setelah memperhatikan butir-butir instrumen berdasarkan kisi-kisi instrumen, maka instrumen ini sudah/~~belum~~\*) siap digunakan dengan saran-saran sebagai berikut :

1. Harus ditemukan perbedaan masing<sup>2</sup> variabel krn item yg dibuat masih sama
2. Kemandirian belajar sebaiknya diganti dgn regulasi belajar dr Zimmerman (teorinya lebih upto date dan kisi<sup>2</sup> nya jelas)

Demikian keterangan ini saya buat, agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, September 2012  
Validator



Farida Harahap, M.

\*) Coret yang tidak perlu.

**g. Lembar Validasi Materi.**



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281, Telepon (0274) 513092, 586168  
Fax. (0274) 513092 Laman: fik.uny.ac.id Email: humas\_fik@uny.ac.id

**SURAT KETERANGAN VALIDASI**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd.  
Jabatan/Pekerjaan : Dosen  
Instansi Asal : UNY

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

Penerapan Metode Blended Learning Untuk Meningkatkan Fungsi Kognitif dan Self-Efficacy  
Pada Peserta Didik SMA Negeri 2 Wonogiri  
dari mahasiswa:

Nama : Ema Yulia Fasiroka  
NIM : 19711251042  
Program Studi : S-2 Ilmu Keolahragaan

(sudah siap/belum siap)\* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran  
sebagai berikut:

1. Gunakan kata kerja operasional
2. ....
3. ....

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, .....  
Validator,

Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd.  
NIP 19650325 200501 1 002

## VALIDASI MATERI

Nama Ahli Materi : Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd.

Tanggal pengisian :

Dengan hormat,

Saya memohon bantuan Bapak untuk mengisi angket ini. Angket ini ditujukan untuk mengetahui pendapat Bapak tentang “**PENERAPAN METODE BLENDED LEARNING UNTUK MENINGKATKAN FUNGSI KOGNITIF DAN SELF-EFFICACY PADA PESERTA DIDIK SMA NEGERI 2 WONOGIRI**”. Lembar ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat/penilaian Bapak, sebagai validator produk yang dikembangkan. Pendapat, kritik, saran dan koreksi dari Bapak sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas produk yang kami kembangkan. Sehubungan dengan hal tersebut kami mengharapkan kesediaan Bapak untuk memberikan respon pada setiap pertanyaan sesuai dengan petunjuk di bawah ini:

Petunjuk:

1. Lembar ini diisi oleh validator ahli materi.
2. Lembar ini dimaksudkan untuk validasi instrumen pengumpulan data.
3. Pemberian penilaian dengan memberikan tanda *check list* (✓) pada kolom 1, 2, 3, 4, atau 5 untuk setiap pernyataan yang sesuai.

Contoh:

No	Deskripsi	1	2	3	4	5
1	Kejelasan Materi					
2	Urutan Materi					

Keterangan Skala:

5 : Sangat baik

4 : Baik

3 : Cukup

2 : Kurang

1 : Sangat Kurang

4. Komentar dan saran pada tempat yang telah disediakan.

### Aspek Materi

No	Deskripsi	Skala nilai				
		1	2	3	4	5
<b>1</b>	<b>Kesesuaian materi dengan KI dan KD</b>					
	1. Kesesuaian pemilihan materi dengan KI dan KD					
	2. Kesesuaian dengan tujuan pembelajaran dalam RPP					
	3. Kesesuaian metode <i>blended learning</i> yang digunakan terhadap materi					
	4. Kesesuaian langkah-langkah untuk memulai pembelajaran menggunakan metode <i>blended learning</i> dalam RPP					
<b>2</b>	<b>Isi materi</b>					
	5. Kelengkapan bahan ajar materi penjas yang diajarkan.					
	6. Keluasan bahan ajar materi penjas yang diajarkan.					
	7. Kedalaman bahan ajar materi penjas yang diajarkan.					
	8. Kejelasan bahan ajar materi penjas yang diajarkan.					
	9. Ketepatan bahan ajar materi penjas yang diajarkan.					
	10. Kemampuan mendorong perkembangan aspek kognitif					
	11. Kesesuaian gambar untuk menjelaskan materi					
	12. Keakuratan pustaka					
<b>3</b>	<b>Bahasa</b>					
	13. Bahasa yang digunakan efektif					
	14. Ketepatan penulisan huruf sesuai dengan EYD					



	15. Ketepatan pemilihan bahasa yang mudah dipahami oleh para peserta didik.					
	<b>Jumlah</b>					

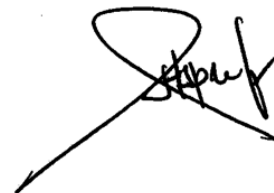
### Saran dan Masukan

Gunakan kata kerja oprasional, supaya mudah dipahami peserta didik

Keterangan:

	Layak digunakan tanpa ada revisi.
<b>V</b>	Layak digunakan dengan revisi.
	Tidak layak digunakan

Yogyakarta, 07 Mei 2020



**Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd.**



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281, Telepon (0274) 513092, 586168  
Fax. (0274) 513092 Laman: fik.uny.ac.id Email: humas\_fik@uny.ac.id

### SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Agus Susworo Dwi Marhaendro, M.Pd.  
Jabatan/Pekerjaan : Dosen  
Instansi Asal : UNY

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

Penerapan Metode Blended Learning Untuk Meningkatkan Fungsi Kognitif dan Self-Efficacy  
Pada Peserta Didik SMA Negeri 2 Wonogiri  
dari mahasiswa:


Nama : Ema Yulia Fasiroka  
NIM : 19711251042  
Program Studi : S-2 Ilmu Keolahragaan

(sudah siap/belum siap)\* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran  
sebagai berikut:

1. Perlu diberikan materi HOTS.
2. ....
3. ....

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, .....  
Validator,

  
Dr. Agus Susworo Dwi Marhaendro, M.Pd.  
NIP 19710808 200112 1 001

## VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN

Nama Ahli Materi : Dr. Agus Susworo Dwi Mahaendro, M.Pd.

Tanggal pengisian :

Dengan hormat,

Saya memohon bantuan Bapak untuk mengisi angket ini. Angket ini ditujukan untuk mengetahui pendapat Bapak tentang “**PENERAPAN METODE BLENDED LEARNING UNTUK MENINGKATKAN FUNGSI KOGNITIF DAN SELF-EFFICACY PADA PESERTA DIDIK SMA NEGERI 2 WONOGIRI**”. Lembar ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat/penilaian Bapak, sebagai validator produk yang dikembangkan. Pendapat, kritik, saran dan koreksi dari Bapak sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas produk yang kami kembangkan. Sehubungan dengan hal tersebut kami mengharapkan kesediaan Bapak untuk memberikan respon pada setiap pertanyaan sesuai dengan petunjuk di bawah ini:

Petunjuk:

1. Lembar ini diisi oleh validator instrumen.
2. Lembar ini dimaksudkan untuk validasi instrumen pengumpulan data.
3. Pemberian penilaian dengan memberikan tanda *check list* (✓) pada kolom 1, 2, 3, 4, atau 5 untuk setiap pernyataan yang sesuai.

Contoh:

No	Deskripsi	1	2	3	4	5
1	Kejelasan Soal					✓
2	Urutan Soal					✓

Keterangan Skala:

5 : Sangat baik

4 : Baik

3 : Cukup

2 : Kurang

1 : Sangat Kurang

4. Komentar dan saran pada tempat yang telah disediakan.

#### Aspek Instrumen Penelitian

No	Deskripsi	Skala nilai				
		1	2	3	4	5
1	Kejelasan judul lembar soal					
2	Kejelasan butir pertanyaan					
3	Kejelasan petunjuk pengisian jawaban					
4	Ketepatan pertanyaan dengan jawaban					
5	Pertanyaan berkaitan dengan tujuan penelitian					
6	Mewakili isi kurikulum yang akan diujikan					
7	Pertanyaan dirumuskan secara jelas dan tegas					
8	Pertanyaan sesuai dengan aspek yang ingin dicapai					
9	Pertanyaan mengungkap informasi yang benar					
10	Pertanyaan berisi satu gagasan yang lengkap					
11	Setiap soal harus mempunyai satu jawaban yang benar atau yang paling benar					
12	Kesesuaian dari penyajian gambar dan materi yang dibahas					
13	Ketepatan pemilihan huruf yang digunakan sesuai EYD					
14	Bahasa yang digunakan efektif					
15	Ketepatan pemilihan bahasa yang mudah dipahami oleh para peserta didik.					
	<b>Jumlah</b>					

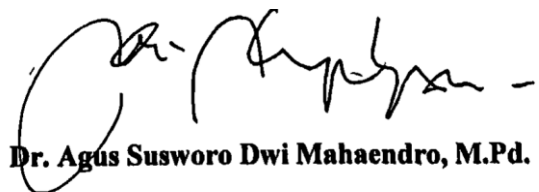
## Saran dan Masukan

Aspek yang dinilai disesuaikan dengan instrumen (tes)

Keterangan:

	Layak digunakan tanpa ada revisi.
√	Layak digunakan dengan revisi.
	Tidak layak digunakan

Yogyakarta, 07 Mei 2021



**Dr. Agus Susworo Dwi Mahaendro, M.Pd.**

## h. Instrument Observasi Penilaian Guru

### Lembar Observasi Aktivitas Guru

**Nama Guru** : Ema Yulia Fasiroka  
**Kelas** : X MIPA 5  
**Hari, Tanggal** :  
**Siklus ke** :

**Petunjuk pengisian** :

Berikan penilaian pernyataan berikut dengan cara memberikan tanda *check list* (✓) sesuai dengan pendapat anda pada kolom yang tersedia.

**SB** = Sangat Tampak  
**B** = Tampak  
**CB** = Cukup Tampak  
**KB** = Kurang Tampak  
**TB** = Tidak Tampak

NO	ASPEK PENGAMATAN	PENILAIAN				
		SB	B	CB	KB	TB
<b>I</b>	<b>PERSIAPAN</b>					
1.	Guru mempersiapkan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) dengan seksama					
2.	Kesesuaian rumusan indikator pencapaian dengan kompetensi dasar					
3.	Kesesuaian tujuan pembelajaran dengan indikator pencapaian					
4.	Guru mempersiapkan media pembelajaran					
5.	Guru mempersiapkan setting kelas untuk pembelajaran					
6.	Guru mempersiapkan peserta didik secara fisik dan mental					
<b>II</b>	<b>KEGIATAN PEMBELAJARAN</b>					
<b>A.</b>	<b>Penguasaan materi pembelajaran</b>					
7.	Menunjukkan penguasaan materi pembelajaran					
8.	Mengkaitkan materi dengan pengetahuan lain yang relevan					
9.	Mengkaitkan materi dengan realitas kehidupan					
10.	Menjelaskan materi pembelajaran dengan teknik tertentu (mengintegrasikan program latihan <i>imagery</i> ) sehingga jelas dan mudah dipahami peserta didik					

<b>B.</b>	<b>Metode pembelajaran</b>					
11.	Melaksanakan pembelajaran sesuai dengan kompetensi yang akan dicapai dan karakteristik peserta didik					
12.	Melaksanakan pembelajaran dengan langkah-langkah dan urutan yang logis					
13.	Selama pembelajar berlangsung, guru memberikan <i>reinforcement</i> (penguatan) kepada peserta didik dengan cara yang positif					
14.	Melaksanakan pembelajaran sesuai dengan alokasi waktu yang direncanakan					
<b>C.</b>	<b>Pemanfaatan sumber belajar/media pembelajaran</b>					
15.	Ilustrasi dan contoh dipilih secara berhati-hati sehingga benar-benar efektif dan efisien					
16.	Melibatkan peserta didik dalam pemanfaatan media pembelajaran					
<b>D.</b>	<b>Pembeajaran yang memicu keterlibatan peserta didik</b>					
17.	Menunjukkan sikap terbuka terhadap respon peserta didik					
18.	Menumbuhkan keceriaan dan antusiasme peserta didik dalam pembelajaran					
<b>E.</b>	<b>Penilaian proses dan hasil belajar</b>					
19.	Memantau kemampuan belajar selama proses pembelajaran					
20.	Melakukan penilaian sikap yang mencakup peningkatan keyakinan diri peserta didik					
21.	Melakukan penilaian kognitif sesuai pada indikator dan tujuan pembelajaran					
22.	Melakukan penilaian psikomotor sesuai pada indikator dan tujuan pembelajaran					
<b>III</b>	<b>PENUTUP</b>					
23.	Melakukan refleksi atau membuat kesimpulan pembelajaran dengan melibatkan peserta didik					
24.	Melakukan tindak lanjut dengan memberikan arahan dan tugas sebagai bagian remedi dan pengayaan					
<b>IV</b>	<b>KARAKTERISTIK PRIBADI GURU</b>					
25.	Guru sabar dalam mendampingi peserta didik					
26.	Guru berupaya memancing peserta didik agar aktif dalam pembelajaran					
27.	Guru bersikap tegas					
28.	Penampilan guru menarik dan tidak membosankan					
29.	Guru menggunakan bahasa yang baik dan mudah dipahami					

30.	Guru selalu menunjukan bahwa ia adalah seorang yang selalu punya inisiatif, kreatif, dan berprakarsa					
-----	--	--	--	--	--	--

**Catatan Observer :**

.....  
.....  
.....

Wonogiri, ..... 2021

Observer

.....



## **Lampiran 3**

### **Hasil Penelitian dan Pengembangan**

- a. Analisa Hasil Penilaian Kemampuan Fungsi Kognitif Siklus 1
- b. Analisa Hasil Penilaian Kemampuan Fungsi Kognitif Siklus 2
- c. Analisa Hasil Tingkat *Self-Efficacy* Siklus 1
- d. Analisa Hasil Tingkat *Self-Efficacy* Siklus 2

**a. Analisa Hasil Penilaian Kemampuan Fungsi Kognitif Siklus 1**

NO	NAMA	NILAI	KETERANGAN
1	APF	50	Belum Tuntas
2	ASF	85	Tuntas
3	AAZ	70	Tuntas
4	ARR	65	Belum Tuntas
5	AA	85	Tuntas
6	ADZAF	85	Tuntas
7	AIF	85	Tuntas
8	AYR	60	Belum Tuntas
9	AAA	85	Tuntas
10	ALS	65	Belum Tuntas
11	ARS	55	Belum Tuntas
12	BNP	75	Tuntas
13	DG	80	Tuntas
14	ENK	75	Tuntas
15	FSN	60	Belum Tuntas
16	FHS	65	Belum Tuntas
17	FRW	80	Tuntas
18	GSP	85	Tuntas
19	HNL	65	Belum Tuntas
20	HSS	70	Tuntas
21	IE	90	Tuntas
22	KAAP	65	Belum Tuntas
23	MTVKA	75	Tuntas
24	MZ	70	Tuntas
25	MZN	70	Tuntas
26	NNIC	65	Belum Tuntas
27	NMA	80	Tuntas
28	PELM	90	Tuntas
29	PK	70	Tuntas
30	RANA	75	Tuntas
31	RNT	75	Tuntas
32	RLS	65	Belum Tuntas
33	SHNP	80	Tuntas
34	SPY	70	Tuntas
35	SAR	95	Tuntas
36	TJNA	70	Tuntas

**b. Analisa Hasil Penilaian Kemampuan Fungsi Kognitif Siklus 2**

NO	NAMA	NILAI	KETERANGAN
1	APF	45	Belum Tuntas
2	ASF	80	Tuntas
3	AAZ	70	Tuntas
4	ARR	80	Tuntas
5	AA	65	Belum Tuntas
6	ADZAF	70	Tuntas
7	AIF	45	Belum Tuntas
8	AYR	65	Belum Tuntas
9	AAA	80	Tuntas
10	ALS	70	Tuntas
11	ARS	65	Belum Tuntas
12	BNP	60	Belum Tuntas
13	DG	80	Tuntas
14	ENK	70	Tuntas
15	FSN	70	Tuntas
16	FHS	75	Tuntas
17	FRW	80	Tuntas
18	GSP	85	Tuntas
19	HNL	70	Tuntas
20	HSS	70	Tuntas
21	IE	90	Tuntas
22	KAAP	70	Tuntas
23	MTVKA	80	Tuntas
24	MZ	70	Tuntas
25	MZN	70	Tuntas
26	NNIC	60	Belum Tuntas
27	NMA	80	Tuntas
28	PELM	85	Tuntas
29	PK	75	Tuntas
30	RANA	85	Tuntas
31	RNT	80	Tuntas
32	RLS	85	Tuntas
33	SHNP	75	Tuntas
34	SPY	70	Tuntas
35	SAR	80	Tuntas
36	TJNA	75	Tuntas

c. Analisa Hasil Tingkat *Self-Efficacy* Siklus 1

NO	NAMA	BUTIR PERNYATAAN																									Total
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
1	APF	2	2	1	3	3	2	2	2	3	1	2	2	3	2	3	1	3	3	4	4	4	1	2	3	2	60
2	ASF	3	3	2	3	3	3	2	2	2	4	3	4	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	71
3	AAZ	2	4	2	4	4	2	4	3	3	3	3	3	4	3	4	2	4	4	4	4	4	1	4	4	3	82
4	ARR	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	64
5	AA	4	3	2	3	2	1	1	4	2	2	3	2	4	2	3	1	3	3	4	3	1	1	4	3	4	65
6	ADZAF	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	64
7	AIF	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	1	2	3	3	69
8	AYR	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	61
9	AAA	3	3	3	2	2	2	1	2	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2	2	2	3	2	3	2	4	60
10	ALS	3	3	2	3	4	2	3	3	1	2	3	4	3	3	3	2	2	3	3	4	4	1	4	4	1	70
11	ARS	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	1	3	3	3	3	3	2	3	3	2	62
12	BNP	3	4	2	3	3	2	2	3	2	2	2	4	2	2	2	3	3	4	3	3	3	1	3	3	3	67
13	DG	1	4	2	3	4	1	4	2	2	1	2	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	1	4	4	2	73
14	ENK	3	4	2	3	4	2	1	3	3	2	3	4	4	3	2	2	3	4	4	3	3	1	4	3	4	74
15	FSN	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	1	2	3	2	2	1	3	3	3	3	3	1	3	2	4	62
16	FHS	3	3	2	3	4	3	2	4	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	4	3	2	3	4	4	77
17	FRW	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	62
18	GSP	3	3	2	3	4	2	3	2	4	4	3	4	4	3	3	2	4	4	3	4	2	1	3	3	4	77
19	HNL	2	2	2	2	2	2	1	3	1	2	2	4	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	1	2	2	52
20	HSS	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	4	58
21	IE	3	3	2	2	2	3	1	3	2	3	2	4	2	2	2	3	4	3	2	2	1	2	3	2	4	62

22	KAAP	3	3	1	3	3	2	3	2	2	4	2	2	4	3	2	1	4	3	3	4	2	1	3	4	1	<b>65</b>
23	MTVKA	4	4	1	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	4	2	2	4	4	4	4	4	1	4	4	2	<b>73</b>
24	MZ	4	3	2	3	4	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	<b>72</b>
25	MZN	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	<b>66</b>
26	NNIC	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	<b>67</b>
27	NMA	3	3	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	3	2	2	1	3	3	3	<b>59</b>
28	PELM	2	3	2	4	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	<b>74</b>
29	PK	3	3	4	2	3	2	4	3	3	4	2	2	3	2	3	4	3	4	2	3	2	2	3	3	3	<b>72</b>
30	RANA	3	4	2	3	4	2	2	3	3	3	2	3	4	2	3	3	4	4	4	4	3	1	3	4	3	<b>76</b>
31	RNT	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	1	3	2	3	<b>59</b>
32	RLS	3	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	2	4	3	4	3	4	3	<b>81</b>
33	SHNP	4	4	3	3	4	2	2	4	2	2	3	4	4	3	4	1	4	4	4	4	3	1	3	4	4	<b>80</b>
34	SPY	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	1	3	2	3	<b>61</b>
35	SAR	2	4	2	3	3	3	2	2	1	2	2	3	2	2	3	2	4	4	4	4	2	1	3	3	4	<b>67</b>
36	TJNA	3	3	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	1	3	3	3	2	2	2	3	4	2	<b>58</b>

**d. Analisa Hasil Tingkat *Self-Efficacy* Siklus 2**

NO	NAMA	BUTIR PERNYATAAN																									Total
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
1	APF	4	4	1	4	4	2	3	4	3	1	1	2	4	3	3	1	4	4	4	4	3	1	4	4	4	<b>76</b>
2	ASF	3	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	1	3	3	4	<b>82</b>
3	AAZ	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	<b>83</b>
4	ARR	3	4	1	2	4	3	3	3	2	1	2	4	3	3	3	1	4	4	3	4	2	2	4	4	4	<b>73</b>
5	AA	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	4	3	4	3	2	3	2	3	3	4	<b>71</b>
6	ADZAF	3	4	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	4	2	2	1	3	4	3	3	2	1	3	4	3	<b>67</b>
7	AIF	2	2	3	2	3	1	1	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	1	1	3	2	<b>56</b>
8	AYR	2	4	1	3	3	2	2	2	3	3	1	2	3	3	3	2	3	3	3	4	2	1	3	2	3	<b>63</b>
9	AAA	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	<b>88</b>
10	ALS	3	3	2	4	4	3	2	3	2	2	2	4	4	3	3	1	4	4	4	4	4	3	1	3	4	<b>76</b>
11	ARS	3	3	2	4	4	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	4	4	4	4	2	1	4	3	2	<b>70</b>
12	BNP	3	2	2	3	3	1	3	2	2	2	3	3	2	2	1	3	3	3	2	1	2	2	3	3	2	<b>58</b>
13	DG	4	3	4	4	3	4	2	4	2	4	4	3	2	4	2	2	4	3	3	3	2	4	2	4	3	<b>79</b>
14	ENK	3	3	3	3	3	2	1	2	3	4	1	3	3	4	2	4	3	3	2	2	3	4	3	3	3	<b>70</b>
15	FSN	4	4	1	3	4	1	3	4	4	1	1	1	4	2	3	1	4	4	4	4	4	1	4	4	2	<b>72</b>
16	FHS	4	4	2	4	4	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	4	4	4	3	3	2	3	4	4	<b>75</b>
17	FRW	2	3	1	4	4	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	1	4	4	4	3	4	2	4	4	2	<b>75</b>
18	GSP	3	3	1	4	4	2	3	3	2	3	2	4	3	2	2	2	4	3	3	3	3	2	3	3	4	<b>71</b>
19	HNL	3	4	1	4	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	4	4	3	2	2	2	4	3	4	<b>69</b>
20	HSS	3	3	1	3	4	2	2	2	3	2	3	4	3	2	3	3	4	4	4	4	3	2	3	4	4	<b>75</b>
21	IE	3	4	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	<b>70</b>

22	KAAP	3	4	2	4	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	4	4	3	3	3	1	3	3	4	74
23	MTVKA	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	69
24	MZ	3	4	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	4	3	3	3	1	3	3	4	70
25	MZN	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	4	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	63
26	NNIC	3	4	2	3	4	2	2	3	3	2	1	2	3	2	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	73
27	NMA	3	3	2	4	4	3	3	2	4	3	2	4	3	3	3	2	3	4	4	3	2	2	2	3	4	75
28	PELM	3	3	2	3	3	2	2	2	3	4	4	3	4	4	2	4	2	4	4	3	2	4	4	3	4	78
29	PK	3	3	4	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	78
30	RANA	3	4	1	3	4	2	3	2	2	2	3	3	4	2	3	1	4	4	3	3	3	3	4	4	3	73
31	RNT	3	4	3	3	3	2	1	3	2	2	3	4	3	3	2	3	3	3	2	2	2	1	3	2	2	64
32	RLS	2	2	2	3	4	2	3	2	2	3	2	3	3	2	1	2	3	3	2	2	3	2	1	2	2	58
33	SHNP	3	4	2	2	4	2	2	3	1	2	1	2	3	3	3	1	4	4	3	4	4	2	3	3	4	69
34	SPY	3	3	1	3	4	2	3	2	3	3	1	4	4	3	2	2	4	4	4	4	3	1	4	4	4	75
35	SAR	3	3	2	3	3	4	2	2	2	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	4	2	3	3	4	75
36	TJNA	3	4	2	3	4	1	3	3	3	1	3	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1	4	4	4	80