

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan merupakan upaya untuk meningkatkan kualitas manusia. Ini berarti memberi orang kesempatan untuk mengembangkan semua potensi mereka sehingga mereka menjadi orang yang cerdas dan berakhlak serta memiliki keterampilan yang bermanfaat bagi masyarakat dan diri mereka sendiri<sup>1</sup>. Sehubungan dengan Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pada bab 1 pasal 1 yang berbunyi :

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.<sup>1</sup>

Negara menganggap pembelajaran sebagai investasi yang paling penting, terutama bagi bangsa yang sedang berkembang yang berusaha keras untuk membangun bangsanya. Untuk mencapai esensi kemanusiaan, yaitu menjadi khalifah di bumi, pembangunan hanya dapat dilakukan oleh manusia yang telah dipersiapkan melalui pendidikan. Pengembangan pembelajaran tidak terlepas dari tanggung jawab guru itu termasuk bagaimana guru mengubah pengetahuan yang mereka miliki dengan materi pelajaran yang sudah ada dan menggunakan

---

<sup>1</sup> Sidiknas, *Undang-Undang RI Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*, vol. 9, 2 (Bandung: Citra Umbara, 2019), 920.

pendekatan pembelajaran yang mudah diterima siswa. Dengan demikian, tujuan pembelajaran dapat dicapai dengan cara yang diharapkan.<sup>2</sup>

Kurikulum Merdeka Belajar adalah inovasi pendidikan yang dirancang sengaja oleh pemerintah, beberapa lembaga, dan praktisi pendidikan. Tujuan dari kurikulum ini adalah untuk mempersiapkan para lulusan dengan keterampilan softskill dan teknik yang sesuai dengan kebutuhan zaman, sehingga mereka dapat memimpin bangsa dengan orang-orang yang luar biasa.<sup>3</sup>

Hadirnya kurikulum merdeka ini diharapkan peserta didik bisa memperoleh ilmu pengetahuan lebih banyak, karena peserta didik bisa memperoleh dengan berbagai cara. Selama proses pembelajaran, peran siswa telah berkembang menjadi partisipasi aktif dalam proses pembelajaran, pengambilan keputusan tentang materi pembelajaran, dan pengembangan pengetahuan dan keterampilan baru berdasarkan pengetahuan dan keterampilan yang telah mereka kuasai. Akibatnya, guru harus memastikan bahwa siswa mampu melakukan kegiatan sesuai dengan kurikulum merdeka.

Keberhasilan akademik tidak ditentukan oleh nilai siswa dalam rapor atau ijazah sebaliknya, keberhasilan dalam bidang kognitif dapat diukur melalui hasil belajar siswa. Hasil belajar siswa adalah hasil yang dicapai siswa secara akademik melalui tugas dan ujian, serta aktif bertanya dan menjawab pertanyaan yang

---

<sup>2</sup> L Idrus, "Evaluasi Dalam Proses Pembelajaran," *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 9, no. 2 (2014): 920.

<sup>3</sup> D Rahmadayanti and A Hartoyo, "Potret Kurikulum Merdeka, Wujud Merdeka Belajar Di Sekolah Dasar," *Jurnal Basicedu* 6, no. 4 (2022): 78.

menunjang hasil belajar. Hasil belajar yang didefinisikan sebagai pencapaian belajar yang dicapai siswa dengan kriteria, atau nilai yang telah ditetapkan.<sup>4</sup>

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang tercantum dalam kurikulum pendidikan di Indonesia, yang memiliki peranan penting dalam pembentukan karakter dan pengembangan potensi peserta didik secara menyeluruh. Pada hakikatnya, PJOK adalah suatu proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik sebagai media utama dalam mencapai perubahan yang komprehensif pada aspek fisik, mental, dan emosional individu. Melalui pembelajaran PJOK, peserta didik diarahkan untuk mengalami pertumbuhan dan perkembangan secara optimal, baik dalam hal fisik, psikologis, keterampilan motorik, maupun pengetahuan dan kemampuan berpikir.<sup>5</sup>

Hasil observasi dan wawancara yang dilakukan pada tanggal 08 April 2025 dapat diketahui bahwa hasil belajar dan aktivitas belajar siswa di sekolah MIS Muhammadiyah 3 Al Furqan. Hal tersebut berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan terhadap bapa X yang dilakukan di sekolah MIS Muhammadiyah 3 Al Furqan, didapatkan informasi dari bapa X yaitu:

*“Bahwa pembelajaran dan kegiatan PJOK di sekolah hanya menggunakan alat sederhana, contohnya seperti permainan bola besar, misal hari ini pembelajaran nya tentang materi bola sepak bola, tetapi yang di praktikkan oleh guru ini memakai alat sederhana nya yaitu dengan memakai bola plastik. Seharusnya melakukan atau mempraktikkan nya dengan bola yang asli seperti bola sepak pada umumnya. Mungkin ada bola sepak yang asli tetapi sekolah nya terbagi menjadi beberapa lokasi, jadi untuk mempersingkat waktu guru memakai alat sederhana saja apa yang ada di dalam lokasi atau yang ada dalam sekolah”.*

---

<sup>4</sup> AS Dakhi, “Peningkatan Hasil Belajar Siswa,” *Jurnal Education And Development* 8, no. 2 (2020): 468.

<sup>5</sup> Sylvia Yustiyati dkk., “Meningkatkan Minat Belajar Siswa SD dalam Pembelajaran PJOK melalui Permainan Tradisional,” *JURNAL KEOLAHRAGAAN JUARA* 4, no. 1 (2024): 135.

Pemaparan diatas dapat dipahami bahwa, banyak guru yang selain memberikan materi juga mengajak siswa nya untuk praktik dilapangan juga agar siswa nya tidak bosan dan mengetahui bagaimana cara bermain bola yang benar, saya mengambil judul tersebut dikarenakan banyak guru di sekolahan tersebut hanya mempraktik kan sepak bola, bola volly, dan basket saja. yang bervariasi.

Salah satu metode Metode demonstrasi adalah pertunjukan tentang proses terjadinya suatu peristiwa atau benda sampai pada penampilan tingkah laku yang dicontohkan agar dapat diketahui dan dipahami oleh peserta didik secara nyata atau tiruannya. Jadi demonstrasi merupakan praktek yang diperagakan oleh guru atau pemandu kepada siswa. Pembelajaran dengan metode demonstrasi sangat sesuai jika terdapat keterbatasan alat-alat peraga. Penelitian yang dilakukan menghasilkan kesimpulan bahwa metode demonstrasi memberikan peningkatan prestasi belajar siswa.<sup>6</sup>

Seperti dalam Firman Allah Swt QS. Al-Anfāl/8 ayat 60

وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهَبُونَ بِهِ وَعَدُّوا لِلَّهِ وَعَدُّوْكُمْ وَآخِرِينَ

مِنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُوهُمْ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يُوَفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ

لَا تُظْلَمُونَ ﴿٦٠﴾

---

<sup>6</sup> “Analisis Model Pembelajaran Demonstrasi Untuk Meningkatkan Kualitas Pembelajaran Di Kelas.pdf,” t.t., 2.

Berdasarkan penafsiran Kementerian Agama (Kemenag) terhadap QS. Al-Anfāl ayat 60, istilah *quwwah* dimaknai sebagai kekuatan fisik, yang menunjukkan bahwa Allah SWT memerintahkan kaum Muslimin untuk mempersiapkan diri, termasuk melalui latihan fisik atau olahraga, guna menghadapi ancaman musuh. Persiapan fisik ini tidak hanya mencakup aktivitas olahraga, tetapi juga penerapan pola hidup sehat seperti konsumsi makanan halal, baik, dan bergizi seimbang, pengaturan waktu, istirahat yang cukup, serta menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh. Dengan demikian, Al-Qur'an secara implisit mengandung konsep olahraga yang menyeluruh sebagai bagian dari ikhtiar menjaga kekuatan jasmani. Latar belakang penelitian ini dilandasi oleh kekhawatiran terhadap pola hidup kurang gerak akibat kemajuan teknologi yang menurunkan aktivitas fisik sehari-hari, yang berpotensi meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti obesitas, jantung, diabetes, dan stroke. Dalam konteks ini, olahraga menjadi solusi preventif yang dianjurkan baik dalam perspektif keagamaan maupun medis untuk menunjang hidup sehat secara holistik.<sup>7</sup>

Berdasarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yang diimplementasikan dalam Kurikulum 2013, ruang lingkup olahraga mencakup berbagai bentuk aktivitas yang berkaitan dengan pendidikan, rekreasi, dan prestasi. Dalam kurikulum tersebut, istilah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

---

<sup>7</sup> ASHAR, AI; ERLANGGA, Muchammad. Konsep Olahraga dalam Tinjauan Al-Qur'an (Studi Kitab Tafsir Kemenag RI). 2022.

digunakan sebagai satu kesatuan mata pelajaran. Meskipun demikian, penggunaan istilah tersebut masih menimbulkan perbedaan pandangan di kalangan akademisi dan praktisi, sehingga memerlukan klarifikasi lebih lanjut dari para ahli di bidang pendidikan jasmani, olahraga, kesehatan, dan rekreasi. Oleh karena itu, dalam penulisan ini, peneliti menggunakan istilah ‘Pendidikan Jasmani’ sebagai istilah yang dianggap paling relevan dan mencerminkan makna olahraga pendidikan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan yang berlaku.<sup>8</sup>

Berdasarkan Permendiknas Nomor 16 Tahun 2007 bahwa guru menggunakan media pembelajaran sesuai dengan karakteristik peserta didik dan lima mata pelajaran SD/MI untuk mencapai tujuan pembelajaran secara utuh.<sup>9</sup>

Nisa menyatakan dalam penelitiannya bahwa Kurangnya sarana dan prasarana, khususnya alat peraga pembelajaran di sekolah, menjadi hambatan dalam pelaksanaan proses belajar mengajar yang efektif. Alat peraga memiliki peran strategis dalam mendukung guru menyampaikan materi secara konkret, meningkatkan motivasi belajar siswa, serta memungkinkan tercapainya hasil belajar yang optimal sesuai dengan standar pendidikan. Keberadaan alat peraga yang memadai, terutama dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, sangat penting agar siswa dapat memahami materi secara praktis dan aplikatif. Hal ini sejalan dengan teori kognitivisme, yang menekankan bahwa hasil

---

<sup>8</sup> Johan Irmansyah dkk., “Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah dasar: deskripsi permasalahan, urgensi, dan pemahaman dari perspektif guru,” *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* 16, no. 2 (16 November 2020): hal 116

<sup>9</sup> Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 16 Tahun 2007 Tentang Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Guru.

belajar diperoleh melalui proses penyesuaian, pengembangan, dan pengintegrasian informasi baru ke dalam struktur kognitif yang telah dimiliki sebelumnya. Piaget menjelaskan bahwa pembelajaran yang efektif terjadi ketika peserta didik mampu mengkonstruksi pengetahuan baru berdasarkan pengalaman dan interaksi dengan lingkungannya, yang kemudian menjadi dasar bagi pembelajaran selanjutnya.<sup>10</sup>

Aismandala menyatakan dalam penelitian bahwa tindakan kelas yang dilakukan terhadap siswa kelas V.A SD Kristen Elim Makassar mengenai *“Efektivitas Belajar Menendang Bola pada Permainan Sepakbola Melalui Modifikasi Alat Bantu”* menunjukkan bahwa modifikasi alat bantu dapat meningkatkan keterampilan dasar menendang bola. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus melalui empat tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Hasil observasi bersama guru pendidikan jasmani menunjukkan adanya permasalahan dalam permainan sepakbola, seperti kecenderungan siswa untuk pasif menunggu bola, ketidaktepatan dalam mengoper bola kepada teman, serta teknik dasar menendang yang belum sesuai, termasuk posisi perkenaan kaki terhadap bola. Dengan menggunakan alat bantu yang dimodifikasi, proses pembelajaran menjadi lebih terarah dan membantu siswa dalam menguasai teknik dasar menendang bola secara efektif.<sup>11</sup>

Sukoharjo menyatakan dalam penelitian bahwa tindakan kelas yang dilakukan di SD Negeri 3 Sidorejo Sukoharjo pada tahun pelajaran 2017/2018

---

<sup>10</sup> Nisa Siti Rahmadona dan Nana, “Analisis Model Pembelajaran Demonstrasi Untuk Meningkatkan Kualitas Pembelajaran Di Kelas,” *Pendidikan Fisika*, 21 Juni 2021.

<sup>11</sup> Arismandala Sahsun, “EFEKTIVITAS BELAJAR MENENDANG BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA MELALUI MODIFIKASI ALAT BANTU PADA MURID KELAS V.A SD KRISTEN ELIM MAKASSAR,” t.t.

bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan pendekatan bermain dengan modifikasi alat bantu pembelajaran terhadap peningkatan hasil belajar teknik servis bawah bola voli mini pada siswa kelas VI. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan sampel sebanyak 47 siswa. Data dikumpulkan melalui tes unjuk kerja untuk mengukur hasil belajar dan lembar observasi untuk mengevaluasi partisipasi siswa selama proses pembelajaran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan bermain yang disertai modifikasi alat bantu sangat efektif dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan servis bawah bola voli mini, karena pendekatan ini mampu menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan dan mendorong keterlibatan aktif siswa.

Pemaparan diatas dapat dipahami bahwa pembelajaran PJOK masih belum maksimal karena keadaan siswa masih belum terpenuhi alat peraga yang dilakukan atau di praktikkan dalam proses pembelajaran dan itu mempengaruhi hasil belajar mereka. Pembelajaran pada materi bola besar in menggunakan model pembelajaran demonstasi, jadi guru nya dulu mencontohkan dan mempraktikkannya dan lalu siswanya mencontohkan apa yang sudah dipratikkan dan dicontohkan dari gurunya. Metode demonstrasi adalah metode mengajar dengan cara memperagakan barang, kejadian, aturan, dan urutan melakukan suatu kegiatan, baik secara langsung maupun melalui penggunaan media pengajaran yang relevan dengan pokok bahasan atau materi yang sedang disajikan.

Latar belakang penelitian ini didasarkan pada kekhawatiran terhadap permasalahan kesehatan yang muncul akibat pola hidup sedentari atau kurang aktivitas fisik, yang salah satunya disebabkan oleh kemajuan teknologi yang secara

signifikan mengurangi kebutuhan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Pola hidup kurang gerak ini berpotensi menimbulkan berbagai gangguan kesehatan serius, seperti obesitas, penyakit jantung, diabetes, hingga stroke. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin, seperti berolahraga, dapat secara efektif menurunkan risiko terhadap penyakit-penyakit tersebut. Oleh karena itu, olahraga kini menjadi bagian penting dalam pola hidup sehat dan sering kali dianjurkan oleh tenaga medis sebagai upaya preventif untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan individu.<sup>12</sup>

Dalam era modern seperti saat ini, dunia pendidikan dituntut untuk melakukan berbagai inovasi atau pembaruan, khususnya dalam hal metode pembelajaran. Upaya pembaruan tersebut diperlukan guna menyesuaikan sistem pendidikan dengan dinamika perkembangan zaman, terutama dalam bidang teknologi dan ilmu pengetahuan. Perkembangan tersebut menuntut adanya perubahan paradigma pembelajaran, di mana siswa tidak lagi berperan pasif, melainkan harus terlibat secara aktif dalam seluruh proses belajar mengajar guna meningkatkan kualitas pembelajaran yang lebih efektif dan relevan. Dalam proses pembelajaran, guru mempunyai peranan penting dalam menciptakan kondisi pembelajaran yang mendorong peran aktif dan pemahaman siswa. Usaha menciptakan kondisi pembelajaran dapat melibatkan peran aktif siswa serta kemampuan guru dalam menerapkan model pembelajaran yang sesuai dengan dan

---

<sup>12</sup> ASHAR, Al; ERLANGGA, Muchammad. Konsep Olahraga dalam Tinjauan Al-Qur'an (Studi Kitab Tafsir Kemenag RI). 2022.

bervariasi sehingga siswa akan berperan aktif dan berani menyampaikan ide-ide yang mereka miliki.

Pencapaian tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di sekolah dasar sebaiknya mempertimbangkan tujuan pembelajaran, kemampuan siswa, metode, materi, sarana dan prasarana, aktivitas belajar serta kesenangan siswa. Unsur-unsur tersebut di atas harus diperhatikan, agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan sukses, sehingga tujuan yang diharapkan akan tercapai. Cabang olahraga permainan merupakan salah satu isi kurikulum yang cukup mendominasi dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di sekolah dasar.<sup>13</sup>

Secara umum, alat peraga dapat diartikan sebagai suatu benda atau seperangkat alat yang digunakan untuk menunjang pelaksanaan kegiatan pembelajaran. Alat peraga merupakan media pembelajaran berbentuk konkrit yang dirancang, dibuat, atau disusun secara sistematis dengan tujuan untuk membantu peserta didik dalam memahami dan mengembangkan konsep maupun prinsip yang diajarkan. Sebagai media pembelajaran, alat peraga mengandung representasi atau karakteristik dari konsep yang sedang dipelajari, sehingga mempermudah proses pemahaman. Dalam konteks pembelajaran, alat peraga memiliki peranan yang signifikan sebagai sarana bantu yang mampu menciptakan pembelajaran yang lebih efektif. Alat bantu ini berfungsi untuk menyampaikan informasi pembelajaran

---

<sup>13</sup> Muhammad Hafiz Nurdiyati Harahap, "PERANA MODEL PEMBELAJARAN PJOK SEKOLAH DASAR," 2020, 230.

melalui rangsangan visual, auditori, atau kombinasi keduanya, sehingga dapat meningkatkan keterlibatan peserta didik dalam proses belajar.<sup>14</sup>

Alat peraga yang dimaksud pun adalah alat untuk merangsang pikiran, kemauan serta perhatian mereka sehingga dapat mendorong proses belajar dan praktik dilapangan dengan baik. Alat peraga yang digunakan oleh guru disini yaitu sepak bola, bola volly dan basket, disini selain materi yang mereka dapat mereka juga diajak kelapangan untuk mempraktikan bagaimana cara bermain nya.

Menurut Cepi Riyana, salah satu faktor penentu keberhasilan dalam proses pembelajaran adalah penggunaan media pembelajaran yang tepat. Media memiliki peran penting dalam menciptakan suasana belajar yang lebih menarik dan menyenangkan bagi peserta didik. Namun, dalam praktiknya, hasil pembelajaran pada materi permainan bola besar, khususnya permainan bola basket, masih belum mencapai hasil yang diharapkan. Rendahnya pencapaian ini disebabkan oleh kurangnya keseriusan dan motivasi peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung. Peserta didik cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah dan menganggap bahwa permainan bola basket kurang penting, bahkan menganggap proses evaluasinya tidak menyenangkan. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti berupaya untuk meningkatkan motivasi dan keseriusan peserta didik dalam pembelajaran permainan bola basket melalui penerapan model pembelajaran bermain lempar sasaran sebagai salah satu strategi pembelajaran yang

---

<sup>14</sup> Richard Grieco Tamarugi, Nontje Sangi, dan Moudy Kambey, "Penerapan Metode Pembelajaran Demonstrasi untuk Meningkatkan Hasil Belajar Elektronika Dasar," *JURNAL PENDIDIKAN TEKNIK ELEKTRO* 1, no. 1 (April 2021): 2.

diharapkan mampu mendorong peningkatan hasil belajar sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.<sup>15</sup>

Selanjutnya pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh tentang “Penggunaan alat peraga dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan”. Bahwa, Mata pelajaran PJOK pada pelaksanaannya haruslah diupayakan dengan kondisi pembelajarannya yang kondusif dalam arti suatu pembelajaran yang aktif, kreatif, efektif bahkan inovatif.

Berdasarkan latar belakang di atas, secara umum permasalahan dalam penelitian ini adalah : "Apakah penggunaan Alat Peraga dapat meningkatkan pemahaman PJOK bagi siswa kelas VI SDK I Kiwangona Kecamatan Adonara Timur Kabupaten Flores Timur Tahun Pelajaran 2017/2018."<sup>16</sup>

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil keterampilan servis bawah bola voli mini meningkat dari 31,9% pada kondisi awal menjadi 51,06% pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 70,2% pada akhir siklus II. Sedangkan kemampuan siswa dalam melakukan rangkaian gerakan servis bawah bola voli mini meningkat dari 29,7 % pada kondisi awal menjadi 51,06 % pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 70,2 % pada akhir siklus II.<sup>17</sup>

---

<sup>15</sup> Susilana, Rudi, dan Cepi Riyana. *Media pembelajaran: hakikat, pengembangan, pemanfaatan, dan penilaian*.

<sup>16</sup> Ignasius Igo seran, " *Institut keguruan dan ilmu pendidikan (IKIP) Mataram-Open Jurnal System* 6, no. 1 (Maret 2019): 17.

<sup>17</sup> Tri Sutrisno, " *Penerapan Pendekatan Bermain Memodifikasi Alat Bantu Pembelajaran Untuk Meningkatkan Hasil Belajar*," *JURNAL DIKDAS BANTARA* 1, no. 1 (4 April 2018): 14

Secara tematik, dalam Al-Qur'an ditemukan beberapa istilah seperti *ta'ām*, *tahārah*, dan *sabat* yang memiliki keterkaitan dengan konsep pola hidup sehat secara umum. Secara khusus, terdapat pula kata *quwwah* yang memiliki relevansi langsung dengan konsep kekuatan atau olahraga. Kata *quwwah* disebutkan sebanyak 42 kali dalam Al-Qur'an, dan memiliki beragam makna yang disesuaikan dengan konteks ayatnya. Dalam beberapa ayat, *quwwah* diartikan sebagai kekuatan Allah, dalam ayat lain sebagai kekuatan hati, dan dalam konteks tertentu bermakna kekuatan fisik. Salah satu contoh penggunaan *quwwah* dalam konteks kekuatan fisik dapat ditemukan dalam QS. Al-Anfāl/8:60, yang menunjukkan pentingnya kesiapan fisik dalam menghadapi tantangan, dan secara implisit memberikan dasar bagi pentingnya aktivitas fisik atau olahraga dalam menjaga dan memperkuat tubuh.

وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ

وَأَخْرَيْنَ مِنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُوهُمْ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يُوَفِّ

إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تَظْلَمُونَ ﴿٦٠﴾

Berdasarkan penafsiran Kementerian Agama terhadap QS. Al-Anfāl ayat 60, kata *quwwah* dalam ayat tersebut dimaknai sebagai kekuatan fisik. Dalam konteks ini, Allah SWT memerintahkan kaum Muslimin untuk mempersiapkan diri secara fisik, termasuk melalui latihan atau aktivitas olahraga, sebagai bentuk kesiapsiagaan menghadapi ancaman dari musuh-musuh Allah. Selain pentingnya

olahraga, menjaga dan meningkatkan kekuatan fisik juga harus didukung oleh pola hidup sehat, antara lain dengan mengonsumsi makanan yang halal, baik, dan bergizi seimbang. Di samping itu, pengaturan waktu dan istirahat yang cukup juga menjadi faktor penting, mengingat tidur berfungsi untuk memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak akibat aktivitas harian serta memulihkan fungsi tubuh secara optimal. Dengan demikian, tafsir Kementerian Agama menyimpulkan bahwa Al-Qur'an mengandung konsep hidup sehat yang komprehensif, meliputi olahraga, pengaturan pola makan, istirahat yang cukup, menjaga kebersihan, serta pengelolaan waktu secara seimbang.

Latar belakang penelitian ini dilandasi oleh kekhawatiran terhadap permasalahan kesehatan yang ditimbulkan oleh pola hidup kurang gerak, yang sebagian besar disebabkan oleh pesatnya perkembangan teknologi yang mengurangi intensitas aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini berpotensi menimbulkan berbagai gangguan kesehatan, seperti obesitas, penyakit jantung, diabetes, dan stroke. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur, khususnya olahraga, diyakini mampu menurunkan risiko terhadap penyakit-penyakit tersebut. Oleh karena itu, olahraga menjadi salah satu rekomendasi utama dari para tenaga medis dalam rangka menjalani pola hidup yang sehat dan seimbang.<sup>18</sup>

---

<sup>18</sup> ASHAR, Al; ERLANGGA, Muchammad. Konsep Olahraga dalam Tinjauan Al-Qur'an (Studi Kitab Tafsir Kemenag RI). 2022.

## B. Definisi Operasional

Agar menghindari kesulitan dalam menafsirkan judul penelitian, maka penting bagi peneliti untuk menegaskan sebagai berikut:

### 1. Metode Demonstrasi

Metode demonstrasi adalah metode mengajar dengan cara memperagakan barang, kejadian, aturan dan urutan melakukan sesuatu kegiatan, baik secara langsung maupun melalui penggunaan media pembelajaran yang relevan dengan pokok bahasan atau materi yang sedang disajikan. Model pembelajaran dalam penelitian ini Pengertian lain menurut para ahli mengenai pengertian metode demonstrasi adalah cara penyajian pelajaran dengan dengan meragakan atau mempertunjukkan kepada peserta didik suatu proses, situasi, atau benda tertentu yang sedang dipelajari, baik sebenarnya ataupun tiruan, yang sering disertai dengan pelajaran lisan. Metode demonstrasi biasanya diaplikasikan dengan menggunakan alat bantu pengajaran seperti benda-benda miniatur, gambar, perangkat alat-alat laboratorium dan lain lain.<sup>19</sup>

### 2. Alat peraga

Alat peraga merupakan bagian dari media, oleh karena itu istilah media perlu dipahami lebih dahulu sebelum dibahas mengenai pengertian alat peraga lebih lanjut. Media pengajaran diartikan sebagai semua benda yang menjadi perantara terjadinya proses belajar, dapat berwujud perangkat lunak, maupun perangkat keras. Berdasarkan fungsinya media pengajaran dapat berbentuk alat

---

<sup>19</sup> Richard Grieco Tamarugi, Nontje Sangi, dan Moudy Kambey, "Penerapan Metode Pembelajaran Demonstrasi untuk Meningkatkan Hasil Belajar Elektronika Dasar," 2.

peraga dan sarana. Alat peraga merupakan media pengajaran yang mengandung atau membawakan ciri-ciri dari konsep yang dipelajari.<sup>20</sup>

Yaitu Alat peraga yang dimaksud pun adalah alat untuk merangsang pikiran, kemauan serta perhatian mereka sehingga dapat mendorong proses belajar dan praktik dilapangan dengan baik. Alat yang digunakan yaitu: sepak bola, bola volly dan bola basket.

### 3. Pembelajaran PJOK

Pembelajaran PJOK didominasi dengan gerakan fisik dengan menguasai keterampilan gerak dasar. Keterampilan gerak dasar diajarkan di dalam pendidikan jasmani meliputi tiga hal yaitu gerak lokomotor, gerak non-lokomotor dan gerak manipulatif. Ketiga gerak tersebut selalu digunakan di dalam kehidupan sehari-hari.<sup>21</sup>

Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga yang diselenggarakan di setiap jenjang pendidikan sekolah bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan, mengembangkan individu secara organik, neuromuscular, intelektual dan emosional, pembentukan watak, perilaku hidup sehat dan berkarakter.

---

<sup>20</sup> Een Unaenah dkk., "PEMBELAJARAN MATEMATIKA OPERASI HITUNG BILANGAN BULAT DENGAN ALAT PERAGA," *urnal Pendidikan dan Ilmu Sosial* 2, no. 1 (t.t.): 120.

<sup>21</sup> Bustanol Arifin dkk., "Implementasi Pembelajaran PJOK Pada Masa Pandemi Covid-19 di Sekolah Dasar," *P2SD (Jurnal Pemikiran dan Pengembangan Sekolah Dasar)* 10, no. 1 (2022): 105.

#### 4. Hasil Belajar

Hasil belajar merupakan hasil yang telah dicapai oleh siswa setelah mendapat pengajaran dalam kurun waktu tertentu. Hasil belajar dapat diartikan pula sebagai sebuah cerminan dari usaha belajar. Semakin baik usaha belajar siswa, idealnya semakin baik pula hasil belajar yang akan mereka raih. Karenanya, hasil belajar dapat menjadi salah satu acuan dalam menilai keberhasilan pembelajaran yang dialami siswa.<sup>22</sup>

Hasil belajar dalam penelitian ini di laksanakan untuk mengetahui ranah kognitif dan siswa. Hasil belajar ini akan diukur menggunakan tes yaitu Pretest dan Postes, yang kemudian akan diberikan kepada siswa kelas V B MIS Muhammadiyah 3 Al Furqan Banjarmasin.

#### **C. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana hasil belajar PJOK menggunakan strategi demonstrasi dengan alat peraga di MIS Muhammadiyah 3 Al-Furqan?
2. Apakah penggunaan strategi demonstrasi dengan alat peraga efektif dalam meningkatkan hasil belajar di MIS Muhammadiyah 3 Al-Furqan?

#### **D. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui hasil belajar PJOK menggunakan strategi demonstrasi dengan alat peraga di MIS Muhammadiyah 3 Al-Furqan.

---

<sup>22</sup> Andri Yandi, Anya Nathania Kani Putri, dan Yumna Syaza Kani Putri, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar Peserta Didik(Literature Review)," *Jurnal Pendidikan Siber Nusantara (JPSN)* 1, no. 1 (Januari 2023): 15.

2. Untuk mengetahui penggunaan strategi demonstrasi dengan alat peraga efektif dalam meningkatkan hasil belajar di MIS Muhammadiyah 3 Al-Furqan.

### **E. Signifikasi Penelitian**

#### 1. Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil dari penelitian ini mampu memberikan sumbangsih terhadap perkembangan siswa di sekolah terhadap bahan ajar yang digunakan yang berguna bagi seluruh pihak yang terlibat.

#### 2. Manfaat Praktis

##### a. Bagi siswa

Bisa mengetahui bagaimana cara meningkatkan keaktifan menggunakan bahan ajar dengan alat peraga yang digunakan.

##### b. Bagi Guru

Diharapkan bisa dimanfaatkan sebagai salah satu acuan dalam meningkatkan pengajaran yang lebih baik lagi di kelas agar keaktifan siswa dapat bertambah dan hasil belajar yang didapat siswa akan lebih maksimal.

### **F. Penelitian Terdahulu**

1. Hasil penelitian oleh Achmad Exvan Yusuf, Andry Akhiruyanto yang berjudul “Pengembangan Media Pembelajaran Permainan Bola Besar Melalui Alat GaNeRi (Gawang, Net, Ring) untuk Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama”. Penelitian ini merupakan jenis penelitian pengembangan atau Research and Development (R&D) yang dilakukan

melalui beberapa tahapan sistematis, yaitu: identifikasi potensi dan masalah, pengumpulan data, perancangan produk, validasi desain oleh satu ahli permainan bola besar dan dua ahli pembelajaran, revisi desain, uji coba skala kecil dengan melibatkan 20 peserta didik, revisi produk, uji coba skala besar dengan 40 peserta didik, dan revisi produk akhir. Berdasarkan hasil validasi ahli terhadap produk awal, diperoleh rata-rata persentase sebesar 83% dengan kategori sangat baik, yang kemudian diikuti dengan revisi berupa penambahan variasi ketinggian pada net dan ring. Pada tahap uji coba skala kecil, diperoleh hasil rata-rata sebesar 81,34% dengan kategori sangat baik, sementara pada uji coba skala besar, diperoleh rata-rata sebesar 86,67% yang juga termasuk dalam kategori sangat baik. Berdasarkan hasil tersebut, disimpulkan bahwa produk yang dikembangkan layak digunakan sebagai sarana pembelajaran permainan bola besar di tingkat Sekolah Menengah Pertama. Sebagai saran, guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Penjasorkes) diharapkan dapat memanfaatkan alat ini sebagai solusi untuk mengatasi keterbatasan sarana dan prasarana pembelajaran permainan bola besar yang ada di sekolah.

2. Hasil penelitian oleh Martin Sudamorno, yang berjudul “Pengembangan Model Permainan Basketball And Football Combination Untuk Pembelajaran Penjasorkes Siswa Sekolah Dasar”. Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan yang bertujuan menghasilkan produk berupa Permainan basketball and football combination yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan siswa. Menurut Borg dan Gall dalam.

Penelitian dan pengembangan merupakan metode yang digunakan untuk mengembangkan atau memvalidasi produk yang digunakan dalam pendidikan dan pembelajaran. Berdasarkan hasil penelitian, produk permainan basketball and football combination dapat menciptakan efektivitas waktu pembelajaran permainan bola besar. Hal itu dibuktikan dengan masuknya dua materi pembelajaran bola besar (bolabasket, dan sepakbola) pada produk permainan basketball and football combination. Pembelajaran permainan bola besar melalui pembelajaran permainan basketball and football combination hanya memerlukan alokasi waktu 2 kali pertemuan. Dalam alokasi waktu tersebut, semua materi permainan bola besar sudah dapat tersampaikan seluruhnya kepada peserta didik. Pembelajaran permainan basketball and football combination berorientasi pada peningkatan keterampilan koordinasi gerak peserta didik dengan harapan dapat mencapai tujuan pembelajaran secara lebih optimal.

3. Hasil penelitian oleh Ignasius Igo seran yang berjudul “Penggunaan Alat Peraga Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan”. Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan metode penelitian tindakan, yang difokuskan pada situasi pembelajaran pendidikan olahraga di SDKI Kiwangona I Kecamatan Adonara Timur Kabupaten Flores Timur. Penelitian tindakan dapat dilihat sebagai suatu pendekatan, baik bagi praktisi pendidikan, orang tua siswa atau masyarakat lainnya yang menerima kompleksitas dan dinamika pengalaman nyata. Kegiatan penelitian tindakan ini bisa dikatakan sebagai penelitian partisipatif dan

kolaboratif yang bersifat reflektif dengan melakukan tindakan-tindakan yang tepat. Tujuan yang diutamakan dalam penelitian ini adalah perubahan, perbaikan dan peningkatan pada proses pembelajaran di kelas, mengajarkan materi pelajaran sudah sesuai dengan media yang digunakan, guru mengajarkan siswa sesuai dengan materi yang disampaikan dengan memanfaatkan sarana penunjang yang ada di kelas, dan dalam pemanfaatan sarana pendidikan harus diperhatikan sesuai dengan karakter siswa yang berbeda-beda.

### **G. Hipotesis**

Terdapat dua jenis variabel dalam penelitian ini, yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Metode Demonstrasi alat peraga (X). Sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil belajar (Y). Hipotesis dapat diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah pada penelitian, hingga terbukti dengan data yang dikumpulkan.

$H_a$  : Terdapat efektivitas penggunaan metode demonstrasi alat peraga dalam meningkatkan hasil belajar PJOK pada materi bola besar di penggunaan strategi demonstrasi dengan alat peraga efektif dalam meningkatkan hasil belajar di MIS Muhammadiyah 3 Al Furqan.

$H_o$  : Tidak terdapat efektivitas penggunaan metode demonstrasi alat peraga dalam meningkatkan hasil belajar PJOK pada materi bola besar di penggunaan strategi demonstrasi dengan alat peraga efektif dalam meningkatkan hasil belajar di MIS Muhammadiyah 3 Al Furqan.

## **H. Sistematika Penulis**

Dalam penyusunan proposal ini dibagi menjadi tiga bab yaitu:

BAB I Pendahuluan meliputi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, signifikansi penelitian, definisi operasional, penelitian terdahulu.

BAB II Kajian Teori meliputi kajian teori, kerangka berfikir, dan hipotesis.

BAB III Metode Penelitian meliputi jenis dan pendekatan penelitian, lokasi penelitian, populasi penelitian, sampel penelitian, data dan sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, dan sistematika penulisan.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, pada bab ini berisi tentang gambaran singkat hasil dan pembahasan hasil penelitian.

Bab V Penutup, pada bab ini berisi simpulan dan rekomendasi