

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Konsep Penelitian Tindakan

Menurut Kemmis dan McTaggart dalam penelitian Annury (2018) Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan peningkatan pengetahuan dan keterampilan tertentu dalam menghadapi situasi dengan cara-cara yang sudah diperoleh dari pendidikan secara kolektif. Menurut Elliot Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan ilmu yang mempelajari situasi sosial untuk meningkatkan kualitas operasi. Sedangkan menurut Hopkins PTK merupakan kajian struktural mengenai cara untuk meningkatkan kualitas praktik pendidikan oleh sekelompok orang dengan suatu tindakan praktis yang mereka lakukan dan melalui refleksi atas hasil tindakan tersebut (Asrori, 2020).

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dilakukan sebagai upaya agar seorang guru bersedia untuk mengintrospeksi, bercermin, merefleksi, atau mengevaluasi dirinya sendiri sehingga kemampuannya sebagai guru bisa ditingkatkan. PTK memiliki ciri-ciri sebagai berikut (Pahleviannur et al., 2022):

1. Berasal dari permasalahan yang sering dihasapi oleh guru pada saat proses mengajar
2. Terdapat kerja sama pada saat pelaksanaan
3. Peneliti menjadi pelaksana yang melakukan refleksi
4. Dilakukan untuk meningkatkan kualitas praktik pembelajaran

5. Dilakukan dengan beberapa tahapan

Menurut Sulipan terdapat tujuh ciri dari PTK (Asrori, 2020) yaitu:

1. Berdasarkan permasalahan yang dihadapi guru
2. Dilakukan kerja sama dengan pihak lain
3. Peneliti menjadi pelaksana yang melakukan refleksi
4. Dilakukan untuk menyelesaikan masalah sehingga dapat meningkatkan mutu pembelajaran
5. Dilakukan dengan beberapa tahapan
6. Meneliti tindakan yang dilakukan (efektivitas metode, teknik termasuk perencanaan, pelaksanaan dan penilaian)
7. Tindakan adalah tindakan yang diberikan oleh guru kepada peserta didik

Dalam PTK, rancangan penelitian diterapkan dalam bentuk siklus, sebaiknya dilakukan minimal dua siklus. Prosedur PTK diuraikan dengan menerapkan langkah-langkah berikut ini (Pahleviannur et al., 2022).

1. Prapenelitian (Refleksi awal)

Langkah-langkah melakukan pra penelitian sebagai refleksi awal sebelum PTK dimulai terurai dalam penjelasan sebagai berikut:

- a. Menyusun format pengumpulan data objektif sekolah.
- b. Menyusun kisi-kisi soal dan instrumen penilaian/ tes awal.

- c. Mengumpulkan data objektif sekolah dengan menggunakan format pra penelitian.
- d. Melaksanakan penilaian/tes awal terhadap materi yang sudah dibelajarkan oleh guru.
- e. Menganalisis data objektif sekolah dan hasil tes untuk dimanfaatkan dalam perencanaan tindakan serta pembahasan hasil.

2. Siklus Satu

a. Perencanaan Tindakan

Komponen-komponen yang perlu dipersiapkan dalam menyusun perangkat pembelajaran adalah sebagai berikut:

- 1) Membuat Silabus Mata Pelajaran yang akan dijadikan penerapan PTK.
- 2) Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
- 3) Menyiapkan materi ajar
- 4) Menyiapkan peralatan yang diperlukan meliputi media/ alat/ sumber belajar
- 5) Menyiapkan Lembar Kerja Siswa (LKS) dan soal tes
- 6) Menyiapkan lembar pengamatan

b. Pelaksanaan tindakan

Pelaksanaan tindakan dilakukan kegiatan sebagai berikut.

- 1) Menata ruang kelas yang nyaman bagi siswa untuk belajar
- 2) Pembukaan/Pendahuluan
 - a) Guru mengajak anak untuk berdoa

- b) Guru mengecek kehadiran siswa
- c) Guru melakukan apersepsi
- d) Guru memberikan pre test

3) Inti

- a) Guru menyampaikan pokok bahasan/Kompetensi dasar.
- b) Guru menyampaikan tujuan dan indikator keberhasilan mengajar.
- c) Guru memberikan tugas kepada siswa secara individu untuk membaca buku teks.
- d) Guru meminta siswa secara individu melakukan pengamatan terhadap tayangan visual tertentu terkait materi ajar.
- e) Guru menugaskan siswa untuk menyampaikan pendapat tentang hasil pengamatannya.
- f) Guru meminta siswa membentuk kelompok yang terdiri dari 4-5 orang. Tiap kelompok melakukan presentasi pada kelompoknya masing-masing dan secara klasikal di kelas.

4) Penutup

- a) Guru Bersama siswa membuat Kesimpulan
- b) Guru memberikan evaluasi, tugas, dan saran kepada siswa

c. Observasi

Observasi dilakukan melalui pengamatan terhadap proses pembelajaran selama penerapan model atau metode pembelajaran tertentu. Selain itu, perlu

melakukan pencatatan terhadap hal-hal yang terjadi sepanjang proses belajar mengajar berlangsung. Observer dapat mengambil gambar/foto kegiatan saat proses berlangsung.

d. Refleksi

Merefleksi hasil evaluasi proses belajar mengajar sepanjang siklus 1 yang meliputi:

- 1) Penilaian kualitas proses pembelajaran di kelas
- 2) Motivasi belajar siswa
- 3) Hasil belajar secara individu dan klasikal.
- 4) Siklus Dua

Hasil refleksi pada siklus satu dapat dijadikan bahan rekomendasi untuk dilanjutkan ke siklus berikutnya. Penerapan siklus kembali dimulai dari tahapan perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Penerapan siklus dilakukan setelah RPP diperbaiki agar sesuai dengan rancangan pembelajaran di kelas, tetapi model dan metode pembelajarannya tetap. Apabila satu siklus belum menunjukkan tanda-tanda perubahan ke arah perbaikan (peningkatan mutu), maka kegiatan tindakan dilanjutkan pada siklus kedua, dan seterusnya sampai peneliti merasa puas.

B. Konsep Model Tindakan

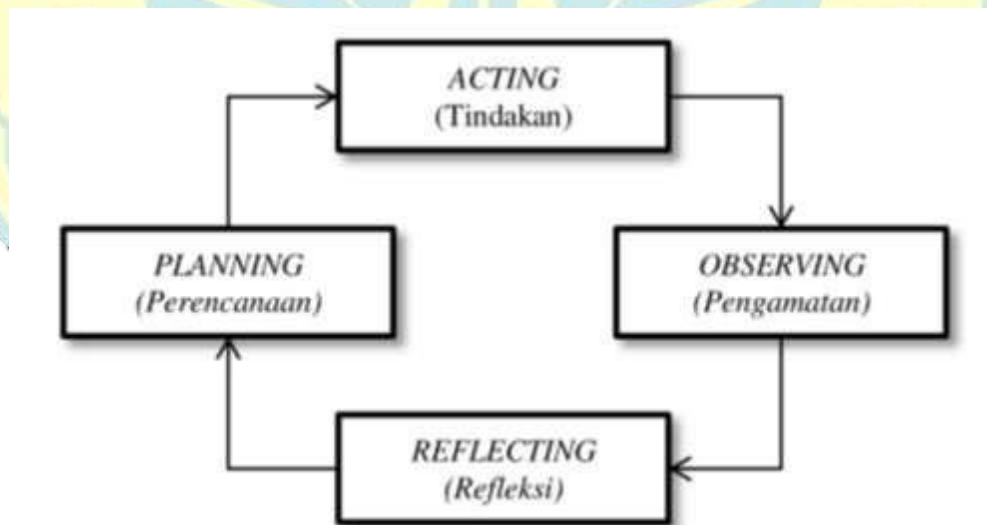
Beberapa model PTK yang sering diterapkan dalam dunia pendidikan antara lain (Pahleviannur *et al.*, 2022) :

1. Model Kurt Lewin

PTK Model Kurt Lewin menggambarkan penelitian tindakan sebagai suatu proses spiral yang meliputi perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi.

Penelitian tindakan kelas dalam satu siklus terdiri dari empat langkah, yaitu:

1. Perencanaan (*planning*)
2. Aksi atau tindakan (*acting*)
3. Observasi (*observing*)
4. Refleksi (*reflecting*)

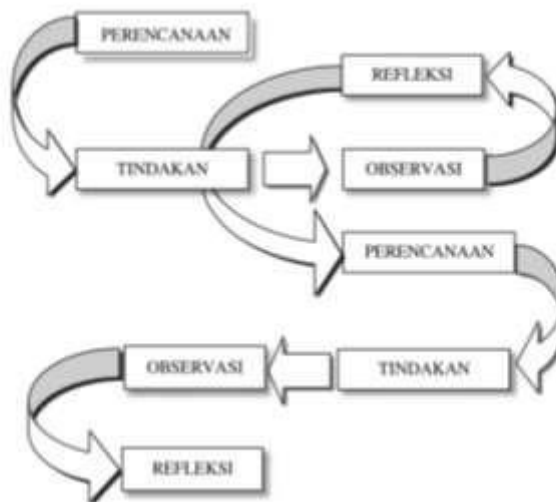


Gambar 2.1 Model Kurt Lewin

Sumber: (Pahleviannur *et al.*, 2022)

2. Model Kemmis dan Mc Taggart

Siklus tahapan PTK model Kemmis dan Taggart berbentuk spiral dari setiap siklus. Siklus ini diawali dengan tahap perencanaan (*plan*), tindakan (*action*), pengamatan (*observation*), dan refleksi (*reflection*).



Gambar 2.2 Model Kemmis dan Mc Taggart

Sumber: (Pahleviannur *et al.*, 2022)

Berikut ini adalah penjelasan lebih lengkap mengenai penelitian tindakan kelas menurut model Kemmis & Mc Taggart:

1) Tahap Perencanaan (*plan*)

Pada tahap ini peneliti menentukan rumusan masalah, tujuan, membuat rencana penelitian, pembuatan instrumen, lembar observasi, dan pembuatan perangkat pembelajaran.

2) Tahap pelaksanaan (*action*)

Pada tahap ini peneliti melakukan tindakan sesuai rencanya yang telah dirancang sebelumnya. Pelaksanaan tahap ini bertujuan untuk membentuk pemahaman siswa terhadap model pembelajaran.

3) Tahap pengamatan (*observation*)

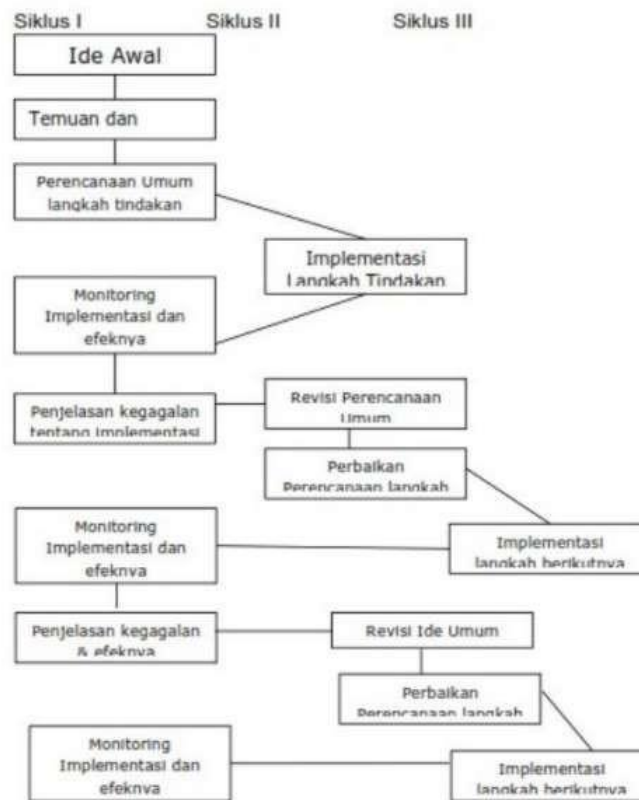
Pada tahap ini peneliti mengamati dampak dilakukannya model pembelajaran di tahap sebelumnya. Pengamatan dilakukan untuk memperoleh informasi tentang proses pembelajaran dengan tindakan yang telah disusun.

4) Tahap refleksi (*reflection*)

Pada tahap ini peneliti menganalisis, melihat, dan mempertimbangkan hasil dampak dari tindakan yang telah dilakukan berdasarkan lembar observasi yang diisi oleh peneliti. Tahap ini merupakan tahap yang menjadi penentu tindakan yang harus dilakukan selanjutnya. Apakah masih perlu diberikan tindakan atau harus dihentikan jika sudah mencapai indikator keberhasilan pembelajaran.

3. Model Elliot

Model ini diadopsi dari model PTK Kemmis dan Mc Taggart yaitu ide dasar tahapan atau siklus dari tindakan refleksi yang memiliki fokus yaitu ketidakseimbangan antara pemahaman dengan kebutuhan.

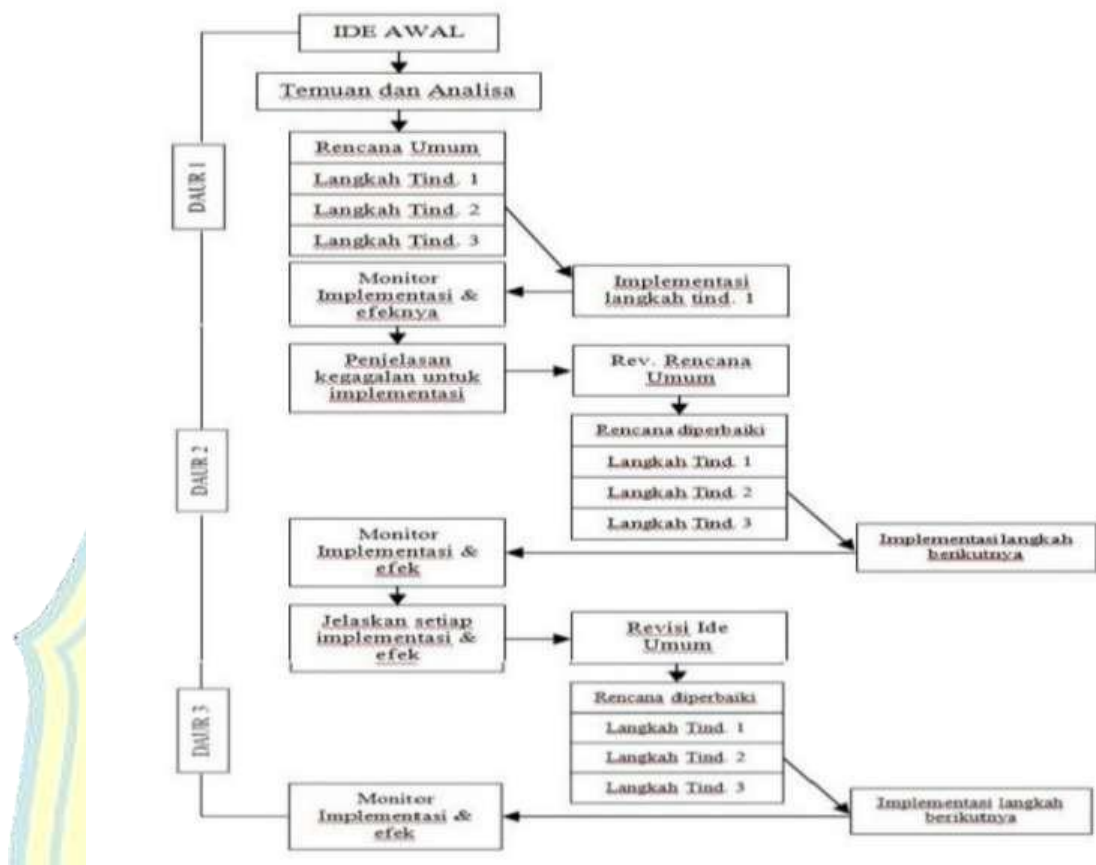


Gambar 2.3 Model Elliot

Sumber : (Pahleviannur *et al.*, 2022)

4. Model Ebbutt

Menurut Ebbut, cara yang tepat untuk memahami proses penelitian tindakan adalah dengan memikirkannya sebagai suatu seri dari siklus yang berturut-turut, dengan setiap siklus mencakup kemungkinan masukan balik informasi di dalam dan di antara siklus. Ebbut beranggapan bahwa suatu penelitian tindakan harus dimulai dari adanya gagasan awal. Berikut penjelasan langkah-langkah model PTK Dave Ebbut (Asrori, 2020):

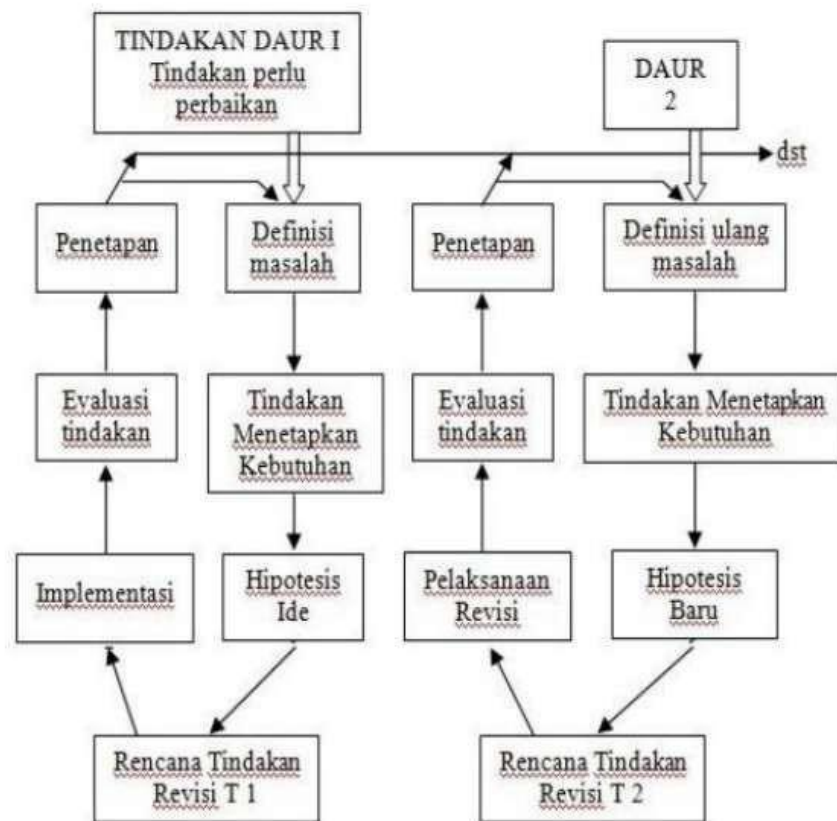


Gambar 2.4 Model Ebbut

Sumber : (Pahleviannur *et al.*, 2022)

5. Model McKernan

Sebuah model lain yang juga dikembangkan atas dasar ide Lewin atau yang diinterpretasikan oleh Kemmis adalah model penelitian tindakan Mc Kernan. Model ini juga dinamakan proses waktu (*a time process model*). Menurut Mc Kernan sangatlah penting untuk mengingat bahwa kita tidak perlu selalu terikat oleh waktu, terutama untuk pemecahan permasalahan hendaknya pemecahan masalah atau tindakan dilakukan secara rasional dan demokratis (Asrori, 2020).



Gambar 2.5 Model McKernan

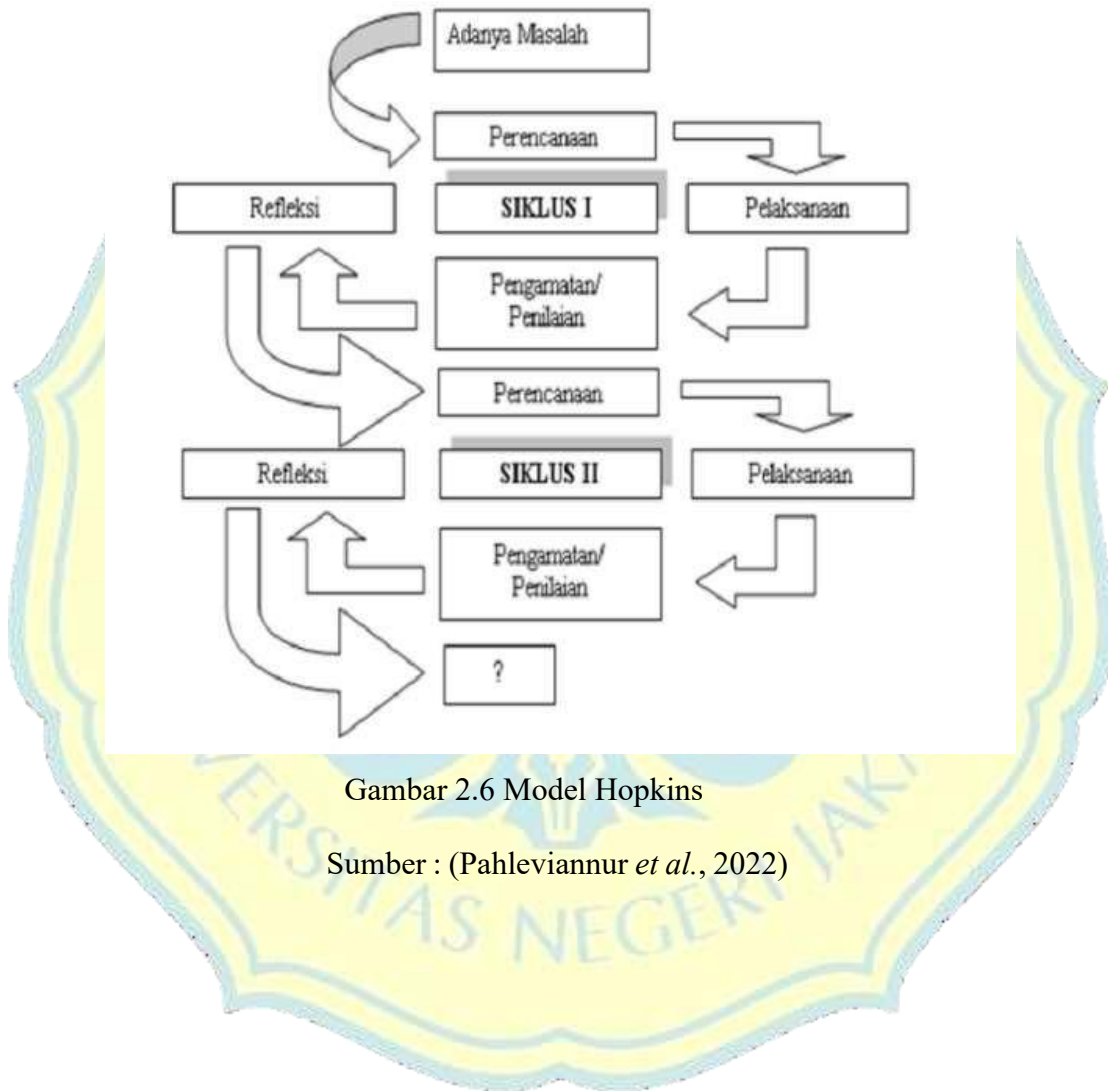
Sumber : (Pahleviannur *et al.*, 2022)

Model ini diadopsi dari model Kurt Lewin dengan konsep dasar pemecahan masalah tidak selalu berhubungan dengan waktu dan harus dilakukan secara rasional dan demokratis.

6. Model Hopkins

Model ini dilakukan dalam tiga siklus atau lebih. Tindakan dilakukan beberapa kali dalam setiap siklusnya. Prosedur penelitian Hopkins dilaksanakan dengan menggunakan siklus-siklus tindakan (daur ulang). Daur ulang dalam penelitian

diawali dengan perencanaan (*planning*), tindakan (*action*), mengobservasi (*observation*), dan melakukan refleksi (*reflecting*), dan seterusnya sampai adanya peningkatan yang diharapkan tercapai (Asrori, 2020).



Gambar 2.6 Model Hopkins

Sumber : (Pahleviannur *et al.*, 2022)

C. Kerangka Teoritik

1. Pengertian Belajar

Belajar merupakan suatu proses yang berlangsung sepanjang hayat. Hampir semua kecakapan, keterampilan, pengetahuan, kebiasaan, kegemaran dan sikap manusia terbentuk, dimodifikasi dan berkembang karena belajar. Dengan begitu, belajar merupakan proses penting yang terjadi dalam kehidupan setiap orang. Karenanya, pemahaman yang benar tentang konsep belajar sangat diperlukan, terutama bagi kalangan pendidik yang terlibat langsung dalam proses pembelajaran. (Salsabila et al., 2024)

Pendidikan dan pengajaran adalah suatu proses yang sadar tujuan. Tujuan dapat diartikan sebagai suatu usaha untuk memberikan rumusan hasil yang diharapkan peserta didik setelah melaksanakan pengalaman belajar. Tercapai tidaknya tujuan pengajaran salah satunya adalah terlihat dari hasil belajar yang diraih peserta didik. Dengan prestasi yang tinggi, para peserta didik mempunyai indikasi berpengetahuan yang baik. Salah satu faktor yang mempengaruhi hasil belajar peserta didik adalah motivasi. Dengan adanya motivasi, peserta didik akan belajar lebih keras, ulet, tekun dan memiliki konsentrasi penuh dalam proses pembelajaran. Dorongan motivasi dalam belajar merupakan salah satu hal yang perlu dibangkitkan dalam Upaya pembelajaran di sekolah (Yogi Fernando et al., 2024)

Definisi belajar dapat juga diartikan sebagai segala aktivitas psikis yang dilakukan oleh setiap individu sehingga tingkah lakunya berbeda antara sebelum dan sesudah belajar. Belajar merupakan sesuatu yang berproses dan merupakan unsur yang fundamental dalam masing-masing tingkatan pendidikan. Arti belajar adalah suatu proses perubahan kepribadian seseorang dimana perubahan tersebut dalam bentuk peningkatan kualitas perilaku, seperti peningkatan pengetahuan, keterampilan, daya pikir, pemahaman, sikap, dan berbagai kemampuan lainnya. (Sukatin et al., 2022)

Sikap disiplin belajar siswa sangat penting dimiliki agar siswa terarah dan teratur dalam belajar. Siswa yang memiliki sikap disiplin dalam belajar akan menyadari bahwa belajar bukanlah suatu paksaan, melainkan suatu bentuk usaha dirinya dalam mencapai tujuan belajar dan hasil belajar yang baik. Kedisiplinan dan motivasi belajar siswa merupakan dasar untuk mencapai prestasi yang baik karena kedisiplinan dan motivasi merupakan dasar untuk memperoleh prestasi. Oleh karena itu, kedisiplinan dan motivasi sangat berperan terhadap prestasi belajar siswa. Dengan sikap disiplin membuat siswa memiliki kecakapan menangani cara belajar yang baik, juga merupakan suatu proses menuju pembentukan watak yang baik (Mawaddah Sirefar & Syaputra, 2022)

Hasil belajar adalah kemampuan yang dimiliki siswa setelah menerima pengalaman belajar. Hasil dari kegiatan belajar ditandai dengan adanya perubahan perilaku ke arah positif yang relatif permanen pada diri orang yang belajar.

Seseorang dapat dikatakan telah berhasil dalam belajar jika ia mampu menunjukkan adanya perubahan dalam dirinya. Perubahan-perubahan tersebut di antaranya dari segi kemampuan berpikirnya, keterampilannya, atau sikapnya terhadap suatu objek. Menurut Hamdani hasil belajar adalah suatu perubahan pada individu yang belajar, tidak hanya mengenai pengetahuan, tetapi juga membentuk kecakapan dan penghayatan dalam diri pribadi individu untuk belajar (Siregar, 2019).

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar adalah hasil kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor khusus yang diperoleh siswa melalui partisipasi dalam suatu pengajaran dan pembelajaran. Indikator keberhasilan belajar mengajar menurut Pupuh Fathurrohman dalam penelitian (Mahartiwi *et.al*, 2021) meliputi:

1. Daya serap terhadap bahan pengajaran yang diajarkan mencapai prestasi tinggi, baik secara individu maupun kelompok
2. Perilaku yang digariskan dalam tujuan pengajaran khusus (TPK) telah dicapai oleh siswa baik secara individu maupun kelompok.
3. Terjadinya proses pemahaman materi yang secara sekuensial mengantarkan materi tahap berikutnya.

Gaya Belajar visual siswa dengan gaya bicara visual cenderung memahami informasi melalui penglihatan dan akan mudah memproses materi dengan bantuan elemen visual seperti gambar, grafik, diagram, peta konsep, power point, video edukasi, penggunaan warna, buku teks/catatan ilustrasi. Gaya belajar auditori siswa

audiotori lebih efektif belajar melalui pendengaran seperti penjelasan verbal dari guru mendengarkan rekaman audio diiskusikan kelompok atau debat. Gaya belajar kinestetik siswa kinestetik belajar lebih baik melalui aktivitas fisik atau pengalaman langsung dengan menggunakan pendekatan pembelajaran yang meliputi eksperimen langsung misalnya dalam laboratorium atau pembelajaran berbasis praktik, menggunakan alat peraga, pembelajaran berbasis proyek /simulasi, aktivitas gerak fisik seperti bermain peran/permainan edukatif, pembelajaran di luar ruangan. (Nur Haerani et al., 2024)

2. Daya Tahan Otot (*Muscle Endurance*)

Daya tahan otot merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat dibutuhkan, selain komponen kondisi fisik lainnya seperti kekuatan, kecepatan, power, daya tahan kardiovaskular, kelincahan koordinasi dan masih banyak lagi, daya tahan merupakan kemampuan otot tubuh dalam mengarahkan tenaga dan berusaha tidak terjadi kelelahan yang cepat saat olahraga berlangsung, Berarti daya tahan sangat dibutuhkan dalam setiap olahraga terutama olahraga permainan seperti sepakbola, futsal, bola basket, dan masih banyak lagi olahraga permainan yang membutuhkan daya tahan (Armawijaya et al., 2021)

Komponen kondisi fisik secara umum yang biasa kita kenal ada sepuluh komponen kondisi fisik yang ada seperti kekuatan yang merupakan dasar yang harus dimiliki oleh atlet atau siswa, kemudian kecepatan, power, daya tahan, dan lain sebagainya. Daya tahan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan dalam waktu yang relatif lama, faktor yang berperan dalam mendukung

peningkatan daya tahan otot antara lain kekuatan, energi yang tersimpan dalam otot, gizi makanan, serta istirahat yang cukup (Herawan et al., 2022)

Daya tahan otot, yaitu kemampuan otot untuk mempertahankan gerakan repetisi dengan melawan resistansi selama periode waktu tertentu. Pengukuran daya tahan otot lengan dan bahu dilakukan dengan cara melakukan push-up sedangkan daya tahan otot perut dilakukan melakukan sit-up. dengan cara - Kekuatan otot, yaitu besar kekuatan yang dapat dihasilkan selama kontraksi otot berlangsung. Pengukuran kekuatan otot tangan, otot lengan dan bahu, otot punggung dan otot tungkai dilakukan dengan menggunakan alat dinamometri genggam, dinamometri tangan, dinamometri punggung dan dinamometri tungkai (Ilmu Faal Olahraga et al., 2016)

Kekuatan merupakan salah satu unsur yang harus dimiliki oleh seorang atlet, karena setiap kinerja dalam olahraga selalu memerlukan kekuatan. Berdasarkan hal tersebut, jelas bahwa kekuatan otot lengan mempunyai hubungan yang erat dan mempunyai peranan yang penting dalam menunjang keberhasilan pelaksanaan pukulan (Cetra et al., 2024)

Daya tahan otot lengan merupakan salah satu yang terpenting karena pendukung berkelanjutan terhadap tugas berikutnya terutama untuk mendukung teknik gerak dalam suatu cabang olahraga yang cenderung memiliki durasi permainan yang lama dan merupakan salah satu anggota tubuh bagian atas untuk bergerak dan untuk meningkatkan daya tahan otot lokal yang ditujukan pada bagian lengan dibutuhkan program latihan daya tahan yang terfokus pada bagian lengan, kemampuan otot

lengan sangat dibutuhkan terutama untuk mempertahankan performa pergerakan lengan yang dilakukan ketika harus dilakukan secara berulang-ulang dalam waktu yang lama terutama saat bertanding (Rustiawan & Rohendi, 2021)

Push up sendiri adalah suatu jenis senam kekuatan yang berfungsi untuk menguatkan otot bicep maupun trisep. Posisi awal tidur tengkurap dengan tangan di sisi kanan kiri badan, kemudian badan di dorong ke atas dengan kekuatan tangan. Posisi kaki dan badan tetap lurus atau tegap, setelah itu badan diturunkan dengan tetap menjaga kondisi badan dan kaki tetap lurus. Badan turun tanpa menyentuh lantai atau tanah. Lalu naik lagi dan dilakukan secara berulang. (Ramadhan et al., 2022)

Gerakan push up bisa dilakukan untuk memaksimalkan kekuatan menarik dan mendorong otot lengan. Push up sendiri merupakan gerakan yang sangat baik untuk dilakukan juga minim biaya karena menggunakan berat badan diri sendiri (Prasetio et al., 2023)

Latihan sit-up merupakan suatu latihan yang menggunakan sistem energi predominan anaerob. Latihan sit-up mengacu pada prinsip kontraksi otot perut yang lebih dominan secara isometric, ciri khusus dari sistem ini yaitu kontraksi otot yang sangat sangat kuat yang merupakan respon dari pembebanan dinamis yang cepat dari otot-otot yang terlihat. Dengan adanya pembebanan pada otot-otot perut, maka akan mengakibatkan terjadinya peningkatan tonus otot, massa otot dan serabut otot perut yang dapat meningkatkan kekuatan otot perut (Meiza, 2022)

Dalam proses pengukuran daya tahan otot perut, tes sit-up merupakan salah satu instrumen yang paling banyak digunakan karena praktis, ekonomis, dan mudah diterapkan di lingkungan sekolah. Tes ini digunakan untuk mengukur kemampuan kontraksi berulang otot perut dalam jangka waktu tertentu (Alifia et al., 2026)

Menggunakan core stability stability, latihan back up juga dapat memberikan manfaat untuk keseimbangan dan kekuatan otot togok. Latihan back up, atau latihan plyometric, memiliki dampak positif yang signifikan pada peningkatan kekuatan otot togok dan keseimbangan dinamis dalam permainan. Fokus utama latihan ini adalah pada kontraksi otot cepat dan kuat (Alan, 2024)

Salah satu latihan yang digunakan untuk memperkuat otot bagian bawah adalah squat jump. Squat jump melibatkan gerakan eksplosif, di mana individu berjongkok dalam posisi squat, kemudian mendorong tubuh mereka ke udara sejauh mungkin dengan menekan ujung kaki. Ketika turun, lutut segera ditekuk kembali ke posisi squat dan melompat lagi. Penting untuk memahami cara melakukan squat jump dengan benar dan memperhatikan hal-hal apa saja yang perlu diperhatikan. Squat jump dapat menjadi pilihan latihan yang tepat bagi atlet atau individu yang aktif berpartisipasi dalam olahraga (Rizki et al., 2023)

Sit-up atau baring duduk adalah bentuk gerakan yang melibatkan otot perut. Gerakan ini dilakukan dengan cara terlentang, menekuk lutut, kemudian mengangkat tubuh ke atas. Tujuan Mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut. Kekuatan dan daya tahan otot perut penting untuk menjaga stabilitas otot inti tubuh (Kemenpora, 2024)

3. Karakteristik Anak Usia SMP

Masa perkembangan, remaja masih mencari identitas dirinya sehingga akan mencoba-coba hal-hal yang baru, dan membuat remaja mulai memahami dirinya ketika memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengendalikan emosinya dan bila remaja tidak mampu mengontrol emosi akan berakibat tidak baik sehingga remaja akan berdampak adanya perubahan secara minat yang berbeda, emosi yang tidak stabil, postur tubuh yang tidak baik, pola perilaku yang menyimpang. Di Indonesia, prevalensi gangguan mental, dimana salah satunya dalam mengontrol emosi menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 pada usia 15 tahun ke atas mencapai 9,8% dari jumlah penduduk. Angka ini mengalami peningkatan sebanyak 6% dibandingkan tahun 2013. Individu yang secara emosional telah matang dapat menentukan dengan tepat kapan dan sejauh mana dirinya perlu terlibat dalam suatu masalah sosial serta dapat turut memberikan jalan keluar atau pemecahan yang diperlukan. Sekolah adalah tempat untuk mengembangkan kemampuan anak baik secara kognitif, motorik, afektif dan kecerdasan emosional. Perkembangan emosi akan jelas pada perubahan tingkah lakunya, dan perkembangan emosi. Dalam kemampuan remaja untuk mengendalikan emosi adalah suatu bentuk remaja dalam mempertahankan dorongan emosinya, serta pemahaman dalam mengendalikan emosi diri dalam melakukan tindakan yang baik dan tidak menyimpang. Remaja yang mandiri adalah dapat bertahan sendiri dan tidak bergantung pada orang lain. Remaja yang memiliki kematangan diri secara emosi terlihat bahwa diri remaja dapat

mengendalikan emosi yang terlihat pada aspek pengetahuan, biologis, dan sosialnya. Remaja dalam mengontrol emosi adalah suatu proses pribadi yang terus menerus untuk mencapai tingkat emosi yang baik, baik secara interpersonal dan intrafisik (Hastutiningtyas, 2021).

Pendidikan adalah upaya terencana yang dapat dilihat dari sudut pandang jasmani maupun rohani untuk membentuk pribadi yang mandiri, bertanggung jawab, kreatif, berilmu, sehat, dan berakhlak mulia. Dalam sumber lain juga menyebutkan bahwa pendidikan adalah suatu usaha untuk memfasilitasi peserta didik untuk mengembangkan potensinya, baik intelektual moral maupun psikologis. Pendidikan merupakan proses yang terus-menerus dilakukan untuk memperbaiki diri dari kekurangan dan keterbatasan. Pendidikan merupakan kunci bagi suatu negara untuk menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas, sehingga suatu negara dapat unggul dalam persaingan global. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pendidikan adalah upaya belajar yang terencana melalui pengajaran, penelitian atau pelatihan untuk mengarahkan dan mengembangkan pengetahuan, keterampilan, kebiasaan, dan potensi seseorang yang penting bagi kelangsungan hidupnya. Pendidikan karakter adalah upaya yang dilakukan secara terencana dan berkelanjutan serta melibatkan semua komponen terikat untuk mengubah dan mengembangkan karakter dan kepribadian seseorang, termasuk komponen pengetahuan, kesadaran atau kehendak, dan tindakan yang dilakukan. Karakter adalah tindakan yang muncul dari kehendak yang telah menjadi kebiasaan spontan dan tidak lagi memerlukan pertimbangan untuk melakukannya. Dalam

kehidupan bermasyarakat, gaya hidup peserta didik zaman sekarang lebih mengutamakan kemudahan, kesenangan diri sendiri, dan tidak peduli terhadap orang-orang yang ada di sekitarnya. Hal ini terbukti pada perilaku dan karakter bangsa Indonesia saat ini yang sudah mulai berbelok dari nilai-nilai luhur yang ditanamkan dan dibiasakan sejak nenek moyang bangsa ini masih ada, yaitu nilai-nilai yang menjunjung tinggi budi pekerti, seperti berakhlak mulia, jujur, bersatu, dan saling menghargai perbedaan. Kenakalan remaja, seperti pertengkaran, perundungan, penggunaan obat-obatan terlarang, kebiasaan menyontek, pornografi, pencurian, perusakan properti bukan milik pribadi dan berbagai kenakalan lainnya hampir dapat ditemukan di semua tingkatan pendidikan, baik di kota maupun di pedesaan. Bukan hanya itu, tetapi konflik agama, tawuran, dan sikap intoleran lainnya masih ditemukan di Indonesia. Hal yang paling utama untuk dikhawatirkan dari keadaan ini apabila terus berlanjut adalah masa depan generasi muda yang secara tidak disengaja dapat memberikan dampak buruk bagi bangsa dan Negara. Oleh sebab itu, perlu adanya kontribusi dari berbagai unsur dan elemen yang ada dalam suatu sekolah untuk memperhatikan dan mengevaluasi perubahan-perubahan karakter manusia yang sedang terjadi pada saat ini, terlebih dalam proses pendidikan karakter anak. Permendikbud Nomor 20 Tahun 2018 tentang Penguatan Pendidikan Karakter pada Satuan Pendidikan Formal, mengatakan bahwa terdapat delapan belas nilai-nilai karakter yang terdiri dari nilai-nilai religius, jujur, toleran, disiplin, bekerja keras, kreatif, mandiri, demokratis, rasa ingin tahu, semangat kebangsaan, cinta tanah air, menghargai prestasi, komunikatif, cinta damai, gemar

membaca, peduli lingkungan, peduli sosial, dan bertanggung jawab. (Bararah, 2024).

Setiap anak memiliki karakteristik yang berbeda, sehingga guru perlu memahami karakteristik awal siswa. Pemahaman ini penting untuk memudahkan guru dalam mengelola berbagai aspek pembelajaran, termasuk pemilihan strategi dan pengelolaan pengajaran. Dengan memahami kemampuan dan potensi siswa, guru dapat menyesuaikan komponen pembelajaran agar sesuai dengan kebutuhan mereka, sehingga pembelajaran menjadi lebih bermakna. Pemahaman terhadap kemampuan awal siswa juga membantu menentukan titik awal pengajaran serta batas akhir yang ingin dicapai. Dengan demikian, pengajaran berlangsung dari kemampuan awal hingga tujuan akhir, yang menjadi tanggung jawab guru. Mengenali karakteristik peserta didik sangat penting karena hal ini membantu guru dalam membimbing mereka untuk mencapai cita-cita. Pemahaman karakter siswa membutuhkan kesungguhan serta keterlibatan hati dan pikiran guru, sehingga karakter siswa dapat dipahami dengan baik dan tepat. Tujuan utama dari memahami karakteristik siswa adalah untuk menentukan apa yang harus diajarkan dan bagaimana mengondisikan siswa agar belajar sesuai dengan karakteristiknya. Proses identifikasi kemampuan awal dan karakteristik siswa bertujuan: a. Mendapatkan informasi yang lengkap dan akurat tentang kemampuan serta karakteristik siswa sebelum mengikuti program pembelajaran tertentu. b. Menyeleksi bakat, minat, kemampuan, dan kecenderungan siswa dalam kaitannya dengan program pembelajaran yang akan diikuti. c. Merancang program

pembelajaran atau pelatihan yang sesuai dengan kemampuan awal siswa untuk mendukung perkembangan mereka secara optimal. Perbedaan individual dalam bakat. Setiap individu memiliki keunikan yang membedakannya dari orang lain, termasuk dalam hal bakat khusus. Setiap orang memiliki bakat tertentu yang berbeda baik dari segi jenis maupun kualitas. Perbedaan jenis bakat terlihat pada kemampuan yang dimiliki seseorang. Misalnya, ada yang unggul dalam bidang angka (*numerical aptitude*), ada yang lebih berbakat dalam berbahasa (*verbal aptitude*), dan ada pula yang memiliki kelebihan dalam bidang musik. Sementara itu, perbedaan kualitas bakat mengacu pada tingkat kemampuan di antara individu yang memiliki jenis bakat yang sama. Sebagai contoh, dua orang mungkin memiliki bakat dalam bidang angka, tetapi salah satu dari mereka memiliki kemampuan yang lebih menonjol dibandingkan yang lainnya. Jean Piaget, seorang ahli perkembangan anak usia dini yang terkenal, menjelaskan bahwa sejak usia balita, manusia telah memiliki kemampuan dasar untuk berinteraksi dengan lingkungannya. Kemampuan awal yang sederhana ini dikenal sebagai kemampuan sensori motorik. Setiap individu memiliki tingkat perkembangan yang berbeda-beda, yang menyebabkan munculnya kemampuan intelektual yang unik pada masing-masing orang. Menurut Anurahman, Piaget berpendapat bahwa secara umum anak-anak mengikuti tahapan perkembangan yang sama, meskipun pengalaman yang mereka alami dapat bervariasi, memberikan pemahaman tentang bagaimana anak-anak mengembangkan kemampuan berpikir dan menjadi panduan penting bagi guru dalam proses pembelajaran. Implikasi teori ini mencakup

beberapa aspek. Pertama, guru dianjurkan memberikan kesempatan kepada siswa untuk bereksperimen dengan objek fisik dan fenomena alam, serta menyesuaikan aktivitas pembelajaran dengan tingkat perkembangan mereka. Kedua, siswa dilatih untuk mengembangkan penalaran melalui pertanyaan dan tugas yang menantang keterampilan berpikir operasional konkret maupun formal. Ketiga, tahapan perkembangan kognitif Piaget menjadi pedoman bagi guru dalam merancang kegiatan pembelajaran yang sesuai dengan usia dan tingkat kognisi siswa. Keempat, strategi pembelajaran yang efektif menekankan pentingnya mendorong siswa untuk aktif mengintegrasikan informasi baru melalui pengalaman langsung. Terakhir, interaksi dengan teman sebaya sangat diperlukan untuk membantu siswa memahami sudut pandang yang berbeda, sehingga memperluas cara berpikir mereka. Dengan menerapkan prinsip-prinsip ini, guru dapat menciptakan pembelajaran yang lebih relevan dan efektif bagi siswa di berbagai jenjang pendidikan. Setiap individu memiliki perbedaan yang terlihat dalam perilakunya, baik di rumah maupun di sekolah, beberapa perbedaan tersebut sebagai berikut:

- a. Perbedaan Kognitif, proses belajar yang berlangsung di dalam maupun di luar sekolah menghasilkan tiga jenis kemampuan, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotorik, yang dikenal sebagai Taksonomi Bloom. Kemampuan kognitif berhubungan dengan penguasaan ilmu pengetahuan dan teknologi. Setiap individu memiliki persepsi unik terhadap objek tertentu, yang mencerminkan tingkat pemahamannya. Persepsi ini kemudian diorganisasi secara sistematis untuk menjadi bagian dari pengetahuan pribadi.

Kemampuan kognitif menggambarkan sejauh mana seseorang menguasai ilmu pengetahuan dan teknologi, yang merupakan hasil dari proses belajar. Tingkat kemampuan ini biasanya diukur melalui tes, yang menunjukkan variasi antara individu. Selain itu, tingkat kecerdasan (IQ) memiliki hubungan positif dengan kemampuan kognitif, di mana IQ berperan sebagai salah satu indikator tingkat pemahaman seseorang.

- b. Perbedaan Kecakapan Motorik Kecakapan motorik atau kemampuan psikomotorik, merujuk pada koordinasi kerja saraf motorik yang diatur oleh sistem saraf pusat untuk mendukung berbagai aktivitas. Kemampuan ini melibatkan proses kerja sistem saraf secara terorganisasi. Rangsangan diterima oleh alat indera, kemudian diteruskan melalui saraf sensorik ke otak untuk diproses. Hasil pemrosesan ini dikirimkan kembali melalui saraf motorik, menghasilkan respons dalam bentuk gerakan. Seiring bertambahnya usia, fungsi fisik seseorang menjadi semakin matang. Hal ini memungkinkan individu untuk menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam berbagai aspek, seperti daya tahan perhatian, koordinasi otot, kecepatan reaksi, kontrol tubuh yang konsisten, dan ketahanan terhadap kelelahan. Dengan demikian, perkembangan usia berbanding lurus dengan peningkatan kecakapan motorik seseorang.
- c. Perbedaan Latar Belakang, Perbedaan individu dalam hal kepribadian dan ciri pada siswa antara lain tentang aspek jasmani, agama, intelektual, sosial, etika dan estetika. Hal ini dimiliki tiap siswa dan mereka memiliki keunikan

tertentu dalam pembelajaran. Selain perbedaan yang dimiliki oleh siswa mereka juga memiliki persamaan yaitu dalam aspek kecerdasan, prestasi, bakat, sikap, kebiasaan, ciri-ciri jasmaniah, minat, perkembangan dan latar belakang lingkungan. Latar belakang individu mencakup faktor internal dan eksternal yang memengaruhi prestasi belajar. Faktor internal meliputi kecerdasan, motivasi, bakat, emosi, perhatian, kebiasaan, kerja sama, dan kondisi kesehatan, sedangkan faktor eksternal mencakup pola asuh orang tua, status sosial ekonomi keluarga, kesulitan bahan ajar, metode pengajaran, kurikulum, serta lingkungan belajar. Perbedaan ini memberikan pengaruh signifikan terhadap motivasi dan hasil belajar individu.

- d. Perbedaan Bakat Bakat adalah kemampuan bawaan yang dimiliki seseorang sejak lahir. Perkembangannya sangat bergantung pada stimulasi dan lingkungan yang mendukung. Jika tidak mendapatkan pengaruh yang tepat, potensi bakat tersebut mungkin tidak berkembang secara optimal. Oleh karena itu, pendidikan berperan penting dalam mengembangkan bakat seseorang. Setiap individu memiliki perbedaan, termasuk dalam hal bakat khusus. Seperti yang dijelaskan oleh, perbedaan ini mencakup berbagai jenis dan kualitas bakat yang dimiliki setiap orang. Perbedaan jenis bakat terlihat dari kemampuan spesifik yang dimiliki individu. Misalnya, ada yang unggul dalam kemampuan numerik (*numerical aptitude*), ada yang lebih mahir dalam keterampilan verbal (*verbal aptitude*), dan ada pula yang berbakat dalam bidang musik. Sementara itu, perbedaan dalam kualitas

bakat mengacu pada tingkat keunggulan individu dalam bidang yang sama. Sebagai contoh, dua orang mungkin memiliki bakat numerik, tetapi kemampuan salah satu individu dapat lebih menonjol dibandingkan yang lain.

- e. Perbedaan Kesiapan Belajar, kesiapan belajar setiap individu dipengaruhi oleh faktor lingkungan, seperti kondisi sosial ekonomi dan budaya. Kesiapan ini juga bergantung pada kematangan fisik, mental, kesehatan, serta pengalaman yang diperoleh melalui interaksi dengan lingkungan. Faktor-faktor tersebut membantu menentukan sejauh mana seseorang mampu menyerap informasi dan belajar secara efektif. Perbedaan kesiapan belajar di antara individu tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat kematangan, tetapi juga oleh beragam latar belakang yang dimiliki sebelumnya. Anak berusia 6 tahun yang mulai bersekolah di kelas I mungkin menunjukkan variasi kesiapan dalam memanfaatkan pendidikan formal, dengan perbedaan tingkat kesiapan yang bisa mencapai satu, dua, atau bahkan tiga tahun. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan individu dalam konteks pendidikan, baik dari aspek biologi maupun lingkungan. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan individu berdasarkan kognitif, kecakapan motorik, bakat, dan faktor kesiapan belajar serta mengidentifikasi peran pendidikan dalam mendukung optimalisasi potensi individu. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi terhadap

pengembangan strategi pembelajaran yang relevan, efektif, dan sesuai dengan tahap perkembangan kognitif serta kebutuhan unik setiap individu. (Riyanni, 2021)

Pendidikan adalah pengalaman-pengalaman belajar terprogram dalam membentuk pendidikan formal dan non formal, informal di sekolah dan luar sekolah yang berlangsung seumur hidup yang bertujuan optimalisasi pertimbangan kemampuan-kemampuan individu, agar kemudian hari dapat memainkan peranan hidup yang tepat. Saat proses pembelajaran berlangsung juga harus disisipkan pewarisan budaya dan karakter. Mengingat akhir-akhir ini semakin pesatnya pengaruh dari dunia luar baik positif maupun negatif. Dalam proses pendidikan peserta didik mengembangkan secara aktif potensi yang dimilikinya, proses internalisasi dan penghayatan nilai-nilai menjadikan suatu kepribadian yang dimiliki oleh setiap individu. Karakter memiliki hubungan yang sangat erat dengan tingkah laku manusia karena sifat karakter tersebut membedakan setiap manusia. Dengan memiliki karakter yang baik, setiap manusia dapat menentukan pilihan yang mereka akan ambil ketika dihadapkan dengan suatu keputusan. Dapat dikatakan bahwa “baik buruknya seseorang dan tindakan manusia sangat berkaitan dengan karakter”. Tentunya dalam dunia pendidikan saat ini sudah sangat terkenal dengan istilah pendidikan karakter, dan pusat pembelajaran yang ditetapkan oleh pemerintah di Indonesia sedang berusaha keras untuk menerapkan kembali pendidikan karakter dalam setiap mata pembelajaran yang diajar di sekolah.

Kurangnya perhatian lingkungan sekitar terhadap pembelajaran pembentukan karakter sejak usia dini memicu terjadinya kegagalan dalam pembentukan generasi penerus. Banyak sekali contoh yang terjadi perihal ini salah satunya banyak anak-anak sekarang putus sekolah karena keterbatasan. Hal ini menyebabkan meningkatnya tingkat kriminalitas di suatu daerah jika tidak di berikan didikan yang baik sejak usia dini. Kasus yang satunya lagi adalah kurangnya perhatian orang tua atau guru terhadap penggunaan teknologi dari para siswa. Seorang guru dalam era yang digital ini mereka dapat mampu menekankan nilai-nilai kebenaran untuk membangun karakter para siswa menjadi lebih berkembang (Fitriyah, 2019).

Sekolah adalah tempat untuk mengembangkan kemampuan anak baik secara kognitif, motorik, afektif dan kecerdasan emosional, bahwa perkembangan emosi akan jelas pada perubahan tingkah lakunya, dan perkembangan emosi. Dalam kemampuan remaja untuk mengendalikan emosi adalah suatu bentuk remaja dalam mempertahankan dorongan emosinya, serta pemahaman dalam mengendalikan emosi diri dalam melakukan tindakan yang baik dan tidak menyimpang. Remaja yang mandiri adalah dapat bertahan sendiri dan tidak bergantung pada orang lain. Remaja yang memiliki kematangan diri secara emosi terlihat bahwa diri remaja dapat mengendalikan emosi yang terlihat pada aspek pengetahuan, biologis, dan sosialnya. Remaja dalam mengontrol emosi adalah suatu proses pribadi yang terusmenerus untuk mencapai tingkat emosi yang baik, baik secara interpersonal dan intrafisik (Hastutiningtyas dkk., 2021).

American Academy of Sleep Medicine merekomendasikan, durasi tidur optimal pada remaja usia 13-18 tahun berkisar 8- 10 jam setiap malamnya. Namun, pada saat ini $\geq 30\%$ remaja memiliki durasi tidur < 6 jam setiap malam. Hal ini disebabkan pola tidur remaja yang berbeda dengan usia yang lain karena dipengaruhi oleh sejumlah perubahan di akhir masa pubertas yang menyebabkan berkurangnya waktu tidur. Selain hal tersebut, berkurangnya waktu tidur juga dipengaruhi oleh penggunaan *smartphone* dalam durasi waktu yang lama. Saat ini, remaja bagaikan *digital pribumi*, sebab mulai membagikan pemikiran dalam ruang online, mencoba mengikuti trend, hingga mencari hubungan emosional serta dukungan. Karakteristik ini, termasuk pencarian baru pada remaja, belum lagi ditambah dengan kontrol yang belum matang, sehingga remaja diposisikan pada risiko tinggi kecanduan *smartphone*. *Smartphone addiction* merupakan kecenderungan seseorang dalam hal menggunakan *smartphone* melebihi batas wajar tanpa memperdulikan efek negatif yang dapat ditimbulkannya. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan mempunyai risiko lebih tinggi terhadap gangguan tidur dan mempengaruhi kualitas tidur seseorang (Supartini dkk., 2021)

4. Circuit Training

Circuit training merupakan sebuah metode latihan yang terdiri dari beberapa pos (1-15) yang memiliki beragam model latihan setiap posnya dan membentuk sirkuit. Dengan menggunakan konsep *circuit training* dalam pembelajaran diharapkan dapat meningkatkan motivasi belajar dalam mata pelajaran pendidikan

jasmani. *Circuit training* adalah suatu bentuk latihan yang menggunakan pos-pos, dimana pada setiap pos dilakukan suatu bentuk kegiatan latihan yang berbeda-beda”. Latihan ini merupakan suatu rangkaian dimana setelah selesai pada suatu pos, maka pindah ke pos berikutnya. Perpindahan dari pos ke pos dilakukan secara berurut. Latihan biasanya dilakukan dengan beberapa kali pengulangan (set) dan dari set ke set berikutnya (Program et al., 2024)

Circuit training merupakan metode latihan yang efektif dalam meningkatkan unsur-unsur kebugaran jasmani latihan *circuit training* terbukti meningkatkan kesegaran jasmani atlet pencak silat usia dini melalui kombinasi latihan yang menstimulasi kekuatan dan daya tahan secara simultan, *circuit training* memiliki kontribusi signifikan dalam meningkatkan daya tahan aerobik siswa melalui peningkatan konsumsi oksigen dan kemampuan tubuh mempertahankan aktivitas fisik intensitas sedang hingga tinggi (Supriadi et al., 2025)

Latihan sirkuit merupakan suatu jenis program latihan yang berinterval di mana latihan kekuatan digabungkan dengan latihan aerobik, yang juga menggabungkan manfaat dari kelenturan dan kekuatan fisik. “Sirkuit” disini berarti beberapa kelompok olahraga atau pos yang berada di area dan harus diselesaikan dengan cepat di mana tiap peserta atau atlet harus menyelesaikan satu pos dahulu sebelum ke pos berikutnya, karakteristik yang harus diperhatikan dalam mengembangkan program latihan sirkuit yaitu. Pelatihan sirkuit pendek terdiri 6-9 butir latihan, menengah 10-12 butir latihan, atau sirkuit panjang 13-15 butir latihan dan dapat diulang dengan jumlah waktu tertentu, tergantung pada jumlah latihan yang

dimasukkan yaitu latihan yang lebih banyak, dengan pengulangan latihan sirkuit yang sedikit (Ferry Robiansyah et al., 2018)

Untuk dapat melatih atau berlatih secara efisiensi adalah melalui *circuit training*. Pelaksanaan *circuit training* harus bervariasi, sehingga tidak terasa membosankan. *circuit training* biasanya terdiri dari 6 sampai 10 pos. Pelaksanaan *circuit training* dirasakan dapat meningkatkan daya ledak otot serta dapat meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelincahan, dan kecepatan agar lebih baik lagi. *Circuit training* memiliki manfaat yang baik dalam renang, dikarenakan latihan dengan pola ini dapat meningkatkan daya tahan dan kecepatan (Kurnia et al., 2024)

Latihan sirkuit (*circuit training*) adalah salah satu cara yang dapat memperbaiki secara serempak tingkat fitness keseluruhan dari tubuh seseorang olahragawan yang meliputi komponen biomotor dasar, latihan *circuit training* merupakan salah satu bentuk latihan kardiorespirasi yang bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran dan mampu menurunkan IMT pada anak obesitas. (Aristiyanto et al., 2021)