

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori Dasar**

##### **1. Strategi Guru Mengatasi Kesulitan Belajar**

###### **a. Pengertian Strategi**

Strategi pada hakikatnya merupakan suatu rancangan umum yang disusun secara sadar dan terencana sebagai pedoman dalam bertindak untuk mencapai tujuan tertentu. Strategi tidak bersifat spontan, melainkan hasil dari proses pemikiran yang matang dengan mempertimbangkan berbagai kemungkinan, risiko, serta dampak yang akan ditimbulkan. Oleh karena itu, strategi selalu berkaitan dengan penentuan langkah-langkah utama yang bersifat menyeluruh dan berjangka panjang (Selegi dkk., 2023).

Dalam bidang pendidikan, khususnya pada proses belajar mengajar, strategi dipahami sebagai pola umum aktivitas guru dan peserta didik yang dirancang untuk mewujudkan tujuan pembelajaran. Strategi berfungsi sebagai kerangka dasar yang mengarahkan jalannya pembelajaran agar berlangsung secara efektif dan efisien. Abuddin Nata menjelaskan bahwa strategi pembelajaran merupakan garis-garis besar haluan tindakan dalam kegiatan belajar mengajar yang disusun untuk mencapai tujuan pendidikan yang telah ditetapkan (Sutikno, 2021).

Pandangan serupa dikemukakan oleh Gillstrap dan Martin dalam Deluma & Setiawan (2023) yang

menyatakan bahwa strategi pengajaran merupakan pola keterampilan dan perilaku guru yang sengaja dikembangkan untuk membantu peserta didik mencapai tujuan pembelajaran. Penekanan definisi ini terletak pada kompetensi profesional guru dalam merancang, mengelola, dan mengimplementasikan kegiatan pembelajaran. Guru tidak hanya berperan sebagai penyampai materi, tetapi juga sebagai perancang pengalaman belajar yang memungkinkan siswa aktif dan berkembang.

Strategi pembelajaran pada dasarnya bersifat fleksibel. Artinya, strategi tidak selalu harus diterapkan secara kaku sesuai urutan tertentu, melainkan dapat disesuaikan dengan kondisi kelas, karakteristik peserta didik, serta dinamika pembelajaran. Gillstrap dan Martin dalam Deluma & Setiawan (2023) mengemukakan berbagai bentuk strategi pembelajaran, seperti ceramah, diskusi, latihan, praktik, belajar mandiri, kegiatan kelompok, laboratorium, penemuan (discovery), dan simulasi. Ragam strategi tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran dapat dirancang dengan berbagai pendekatan sesuai kebutuhan belajar siswa.

Strategi pembelajaran berbeda dengan metode dan teknik pembelajaran. Metode merupakan bagian dari strategi, sedangkan teknik merupakan cara konkret dalam menerapkan metode tersebut. Dengan demikian, strategi memiliki cakupan yang lebih luas dibandingkan metode dan teknik. Strategi mencakup penentuan tujuan,

pendekatan, metode, media, serta evaluasi pembelajaran. Oleh karena itu, strategi pembelajaran dapat dipahami sebagai pendekatan menyeluruh yang digunakan guru untuk mencapai tujuan pembelajaran secara optimal (Suryadi, 2022).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa strategi bukan sekadar rangkaian tindakan, melainkan langkah-langkah terencana yang disusun secara cermat dengan mempertimbangkan tujuan, kondisi peserta didik, serta lingkungan pembelajaran. Strategi yang tepat akan memberikan dampak yang luas dan berkelanjutan terhadap kualitas proses dan hasil belajar.

#### **b. Pengertian Pembelajaran**

Pembelajaran merupakan suatu usaha yang disengaja dan terencana untuk menciptakan kondisi yang memungkinkan peserta didik belajar secara aktif. Pembelajaran tidak hanya dimaknai sebagai proses penyampaian materi dari guru kepada siswa, tetapi sebagai proses interaksi edukatif yang mendorong peserta didik untuk memperoleh pengetahuan, sikap, dan keterampilan secara mandiri dan berkelanjutan (Darman, 2020).

Secara konseptual, pembelajaran dapat diartikan sebagai upaya untuk menumbuhkan kemauan belajar dalam diri seseorang sehingga aktivitas belajar menjadi kebutuhan hidup yang tidak terpisahkan. Melalui pembelajaran, diharapkan terbentuk masyarakat belajar yang memiliki kesadaran untuk terus mengembangkan diri.

Pembelajaran juga dipahami sebagai proses perubahan perilaku yang bersifat positif, baik pada aspek kognitif, afektif, maupun psikomotorik, sebagai hasil dari pengalaman dan interaksi dengan lingkungan (Wahyuningsih, 2020).

Pembelajaran melibatkan berbagai komponen yang saling berkaitan, seperti tujuan pembelajaran, materi, metode, media, serta evaluasi. Seluruh komponen tersebut harus dirancang secara terpadu agar pembelajaran dapat berlangsung secara efektif. Dengan demikian, pembelajaran bukan hanya aktivitas guru, melainkan proses kolaboratif antara guru dan peserta didik (Satar dkk., 2024).

QS. Az-Zumar ayat (9) menjelaskan keutamaan orang yang memiliki ilmu pengetahuan melalui proses belajar.

أَمَّنْ هُوَ قَنِتٌ ءَانَاءَ اللَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَحْذَرُ الْآخِرَةَ وَيَرْجُوا رَحْمَةَ رَبِّهِ ۗ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ ۗ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ ۙ

Artinya:

*"Apakah kamu orang musyrik yang lebih beruntung) ataukah orang yang beribadah pada waktu malam dengan sujud dan berdiri, karena takut kepada (azab) akhirat dan mengharapkan rahmat Tuhannya? Katakanlah, "Apakah sama orang-orang yang mengetahui dengan orang-orang yang tidak mengetahui?" Sebenarnya hanya orang yang berakal sehat yang dapat menerima pelajaran."*

Ayat tersebut menegaskan bahwa belajar merupakan proses penting dalam meningkatkan kualitas manusia. Perbedaan antara orang yang berilmu dan tidak berilmu terletak pada kemampuan berpikir, memahami, serta mengambil pelajaran dari berbagai pengalaman. Proses belajar tidak hanya berkaitan dengan penguasaan pengetahuan, tetapi juga melibatkan kemampuan berpikir rasional dan kesadaran untuk terus mengembangkan diri. Oleh karena itu, kegiatan belajar di sekolah dasar memiliki peran strategis dalam membentuk kemampuan kognitif, sikap, dan keterampilan peserta didik sejak usia dini.

Berdasarkan pengertian tersebut, strategi pembelajaran dapat dipahami sebagai cara atau siasat yang dilakukan guru dalam mengorganisasikan pembelajaran, menyederhanakan materi, serta menetapkan langkah-langkah utama pembelajaran agar tujuan yang telah ditetapkan dapat tercapai secara optimal.

### **c. Pengertian Strategi Pembelajaran**

Strategi pembelajaran merupakan gabungan dari konsep strategi dan pembelajaran. Secara terminologis, strategi pembelajaran dapat diartikan sebagai rencana atau rancangan pembelajaran yang disusun secara sistematis oleh guru dengan mempertimbangkan tujuan, materi, karakteristik peserta didik, serta kondisi lingkungan belajar (Susanto dkk., 2023).

Beberapa ahli memberikan definisi mengenai strategi pembelajaran. Lubis (2024) menyatakan bahwa strategi pembelajaran adalah aktivitas belajar yang melibatkan pendidik dan peserta didik secara aktif untuk mencapai tujuan pembelajaran secara efektif. Dick dan Carey memandang strategi pembelajaran sebagai seperangkat prosedur dan langkah pembelajaran yang digunakan secara terpadu untuk menghasilkan perubahan belajar pada peserta didik. Sementara itu, Seels dan Richey menjelaskan bahwa strategi pembelajaran merupakan rincian pemilihan dan pengurutan kegiatan pembelajaran yang mencakup langkah-langkah, teknik, dan prosedur yang memungkinkan peserta didik mencapai tujuan belajar.

Berdasarkan berbagai pendapat tersebut, strategi pembelajaran dapat disimpulkan sebagai rancangan menyeluruh yang disusun guru untuk menentukan pendekatan, metode, dan langkah-langkah pembelajaran yang tepat guna membantu peserta didik belajar secara efisien dan optimal.

#### **d. Teori Belajar Konstruktivisme dalam Pembelajaran PJOK**

Teori belajar konstruktivisme memandang belajar sebagai proses aktif yang dilakukan oleh peserta didik dalam membangun pengetahuan melalui pengalaman langsung dan interaksi dengan lingkungan belajar. Pengetahuan tidak dipindahkan secara utuh dari guru

kepada siswa, melainkan dikonstruksi secara bertahap berdasarkan pengalaman awal, aktivitas belajar, serta refleksi terhadap hasil belajar yang diperoleh (Fosnot dalam Rizki dkk. (2025). Pandangan ini menempatkan siswa sebagai subjek belajar yang memiliki peran sentral dalam proses pembelajaran, sementara guru berperan sebagai fasilitator yang merancang situasi belajar agar siswa dapat membangun pemahaman secara mandiri.

Pembelajaran berbasis konstruktivisme menekankan keterlibatan aktif siswa baik secara fisik maupun mental. Aktivitas belajar dirancang agar siswa dapat mengeksplorasi, mencoba, melakukan kesalahan, dan memperbaiki pemahamannya melalui pengalaman belajar yang bermakna. Proses tersebut relevan dengan karakteristik pembelajaran PJOK yang menuntut keterlibatan gerak, interaksi sosial, serta pengalaman langsung di lapangan (Rink dalam Setiawan (2025).

Pada jenjang sekolah dasar, khususnya kelas III, teori konstruktivisme menjadi landasan penting karena siswa berada pada tahap operasional konkret. Pemahaman siswa berkembang melalui aktivitas nyata yang dapat diamati, dirasakan, dan dialami secara langsung. Aktivitas pembelajaran PJOK yang berbasis pengalaman gerak mendukung proses konstruksi pengetahuan siswa mengenai teknik dasar, aturan permainan, dan nilai-nilai sportivitas (Slavin, 2020).

Konstruktivisme berangkat dari asumsi bahwa setiap siswa memiliki pengetahuan awal yang berasal dari pengalaman sebelumnya. Pengetahuan awal tersebut menjadi dasar bagi siswa untuk membangun pemahaman baru melalui proses asimilasi dan akomodasi. Proses belajar tidak terjadi secara instan, melainkan melalui interaksi berkelanjutan antara pengalaman lama dan pengalaman baru (Piaget dalam Astiti dkk. (2024).

Pembelajaran konstruktivistik menuntut guru untuk memahami perbedaan kemampuan, pengalaman, dan kesiapan belajar siswa. Perbedaan tersebut memengaruhi cara siswa membangun pengetahuan dan keterampilan. Oleh karena itu, strategi pembelajaran perlu dirancang fleksibel agar dapat mengakomodasi keberagaman kemampuan siswa, terutama dalam pembelajaran PJOK yang melibatkan aspek motorik, kognitif, dan afektif (Schunk dkk., 2022).

Aspek psikologis (afektif) memegang peranan kunci karena perkembangan fisik-motorik anak usia 8-9 tahun (Kelas III) sangat dipengaruhi oleh kondisi mentalnya. Teori pendukung psikologis yang relevan di antaranya adalah:

1. Teori Efikasi Diri (*Self-Efficacy*) dari Albert Bandura  
Teori ini menyatakan bahwa keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk berhasil dalam suatu tugas sangat menentukan tindakan mereka. Dalam PJOK, siswa yang memiliki efikasi diri rendah akan

mengalami kesulitan motorik bukan karena ototnya tidak mampu, melainkan karena otaknya memblokir kemampuan tersebut akibat rasa takut salah atau gagal.

## 2. Teori Perkembangan dari Kognitif Jean Piaget

Anak usia kelas III SD berada pada tahap operasional konkret. Mereka membutuhkan visualisasi nyata (strategi demonstrasi) untuk memproses instruksi gerak. Jika aspek kognitif ini terhambat, otomatis koordinasi motoriknya akan ikut mengalami disorientasi.

Teori konstruktivisme memiliki sejumlah prinsip utama yang menjadi landasan dalam pelaksanaan pembelajaran, khususnya pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah dasar. Prinsip-prinsip ini menegaskan bahwa proses belajar menuntut keterlibatan aktif siswa, pengalaman belajar yang bermakna, serta dukungan lingkungan belajar yang mendukung perkembangan siswa secara menyeluruh. Penerapan prinsip konstruktivisme membantu guru memahami proses belajar siswa dan merancang strategi pembelajaran yang tepat dalam mengatasi kesulitan belajar (Fosnot dalam Rizki dkk. (2025):

### 1) Belajar sebagai proses aktif

Belajar dipahami sebagai proses aktif yang dilakukan oleh siswa melalui keterlibatan langsung dalam pengalaman belajar. Siswa tidak berperan

sebagai penerima informasi secara pasif, melainkan sebagai individu yang secara aktif mengolah, menafsirkan, dan membangun pemahaman berdasarkan pengalaman belajar yang dialami. Proses belajar terjadi ketika siswa terlibat secara fisik dan mental dalam aktivitas pembelajaran (Fosnot dalam Jufri dkk. (2023).

Pada pembelajaran PJOK, proses aktif tercermin dari keterlibatan siswa dalam melakukan gerakan, mengikuti permainan, dan berpartisipasi dalam aktivitas kelompok. Aktivitas gerak memberi kesempatan kepada siswa untuk merasakan langsung pengalaman belajar, sehingga pemahaman yang terbentuk menjadi lebih kuat dan bertahan lama. Keterlibatan aktif siswa membantu mengurangi kesulitan belajar yang sering muncul akibat pembelajaran yang terlalu bersifat satu arah.

Kesulitan belajar pada siswa sering kali muncul ketika siswa tidak terlibat secara aktif dalam pembelajaran. Oleh karena itu, prinsip belajar sebagai proses aktif mendorong guru untuk merancang pembelajaran PJOK yang memberi ruang bagi siswa untuk bergerak, mencoba, dan mengeksplorasi kemampuan diri sesuai dengan tahap perkembangannya.

## 2) Pengetahuan dibangun dari pengalaman

Prinsip konstruktivisme menegaskan bahwa pengetahuan tidak diperoleh secara instan, melainkan

dibangun melalui pengalaman belajar yang dialami siswa. Pengalaman tersebut menjadi dasar bagi siswa dalam membentuk pemahaman dan keterampilan baru. Proses ini berlangsung secara bertahap seiring dengan bertambahnya pengalaman belajar yang diperoleh siswa (Rink dalam Marto & Insiano (2023)).

Dalam pembelajaran PJOK, pengalaman belajar diperoleh melalui aktivitas praktik, permainan, dan latihan gerak. Siswa belajar memahami konsep dan teknik gerak bukan hanya melalui penjelasan lisan, tetapi melalui pengalaman langsung melakukan gerakan tersebut. Pengalaman ini membantu siswa mengaitkan teori dengan praktik, sehingga pemahaman menjadi lebih bermakna.

Kesulitan belajar sering terjadi ketika siswa tidak memperoleh pengalaman belajar yang sesuai dengan kebutuhannya. Prinsip pengetahuan dibangun dari pengalaman mendorong guru untuk menyediakan aktivitas pembelajaran yang relevan dan bertahap, sehingga siswa dapat membangun pemahaman dan keterampilan sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya.

### 3) Peran guru sebagai fasilitator

Dalam pembelajaran konstruktivistik, guru berperan sebagai fasilitator yang menciptakan lingkungan belajar yang mendukung keterlibatan aktif siswa. Guru tidak mendominasi proses pembelajaran,

melainkan membimbing, mengarahkan, dan memberikan bantuan yang diperlukan saat siswa mengalami kesulitan belajar. Peran guru difokuskan pada penyediaan pengalaman belajar yang memungkinkan siswa membangun pengetahuan secara mandiri (Slavin, 2020).

Pada pembelajaran PJOK, peran guru sebagai fasilitator terlihat dari cara guru merancang aktivitas pembelajaran, memberikan contoh gerakan, serta memberikan umpan balik yang konstruktif. Guru membantu siswa memahami tujuan pembelajaran dan memberikan dukungan saat siswa mengalami hambatan dalam melakukan aktivitas fisik.

Peran guru sebagai fasilitator membantu menciptakan suasana belajar yang aman dan mendukung. Siswa merasa lebih percaya diri untuk mencoba aktivitas pembelajaran tanpa takut melakukan kesalahan. Kondisi ini sangat penting dalam mengatasi kesulitan belajar yang berkaitan dengan aspek afektif, seperti rendahnya motivasi dan kepercayaan diri siswa.

#### 4) Interaksi sosial mendukung belajar

Prinsip konstruktivisme menekankan bahwa proses belajar dipengaruhi oleh interaksi sosial yang terjadi antara siswa dengan teman sebaya maupun dengan guru. Melalui interaksi tersebut, siswa memperoleh kesempatan untuk berbagi pengalaman, berdiskusi, dan saling membantu dalam memahami

materi pembelajaran. Interaksi sosial berperan penting dalam perkembangan kognitif dan afektif siswa (Vygotsky dalam Apriyanto dkk. (2025).

Dalam pembelajaran PJOK, interaksi sosial terjadi melalui kegiatan kelompok, permainan tim, dan tutor sebaya. Aktivitas ini memungkinkan siswa belajar dari teman yang memiliki kemampuan lebih baik serta memperoleh dukungan sosial yang dapat meningkatkan kepercayaan diri. Interaksi yang positif membantu siswa mengatasi kesulitan belajar secara lebih efektif.

Kesulitan belajar sering kali berkurang ketika siswa merasa diterima dan didukung oleh lingkungan sosialnya. Prinsip interaksi sosial mendukung belajar mendorong guru untuk menciptakan suasana pembelajaran yang kolaboratif dan menghargai kerja sama antar siswa.

#### 5) Kesalahan sebagai bagian dari belajar

Prinsip konstruktivisme memandang kesalahan sebagai bagian alami dari proses belajar. Kesalahan tidak dianggap sebagai kegagalan, melainkan sebagai kesempatan bagi siswa untuk belajar dan memperbaiki pemahaman serta keterampilan yang dimilikinya. Melalui kesalahan, siswa memperoleh umpan balik yang membantu mereka mengembangkan kemampuan secara bertahap (Schunk dkk., 2022).

Pada pembelajaran PJOK, kesalahan sering terjadi saat siswa mencoba gerakan baru atau

mengikuti aturan permainan. Kesalahan tersebut memberikan informasi penting bagi siswa dan guru mengenai bagian yang perlu diperbaiki. Guru berperan dalam membantu siswa memahami kesalahan dan memberikan arahan yang bersifat membangun.

Penerapan prinsip kesalahan sebagai bagian dari belajar membantu menciptakan lingkungan pembelajaran yang tidak menekan siswa. Siswa menjadi lebih berani mencoba dan tidak takut gagal. Kondisi ini sangat penting dalam mengatasi kesulitan belajar, terutama yang berkaitan dengan rasa takut dan rendahnya kepercayaan diri siswa.

Kesulitan belajar dalam pembelajaran PJOK sering muncul karena ketidaksesuaian antara strategi pembelajaran dan karakteristik siswa. Pembelajaran yang terlalu menekankan instruksi satu arah dapat menghambat siswa dalam membangun pemahaman gerak dan konsep permainan. Teori konstruktivisme memberikan kerangka untuk memahami bahwa kesulitan belajar dapat diminimalkan melalui pembelajaran yang berpusat pada aktivitas dan pengalaman siswa (Rink dalam Fantiro dkk. (2025).

Siswa yang mengalami kesulitan motorik membutuhkan kesempatan latihan yang berulang dan bertahap. Pendekatan konstruktivistik memungkinkan guru memberikan pengalaman belajar yang disesuaikan dengan kemampuan siswa tanpa menimbulkan tekanan.

Siswa belajar melalui praktik langsung dan refleksi terhadap hasil gerakannya (Slavin, 2020).

Kesulitan kognitif dalam PJOK, seperti memahami aturan permainan dan instruksi gerak, dapat diatasi melalui pengalaman belajar yang konkret dan penggunaan demonstrasi. Konstruktivisme menekankan pentingnya visualisasi, contoh nyata, dan aktivitas praktik untuk membantu siswa membangun pemahaman konseptual (Rifky et al., 2024).

Kesulitan afektif, seperti rendahnya motivasi dan kepercayaan diri, juga dapat diminimalkan melalui pembelajaran yang memberi ruang bagi siswa untuk berpartisipasi aktif tanpa takut melakukan kesalahan. Lingkungan belajar yang mendukung mendorong siswa untuk mencoba dan terlibat secara optimal dalam pembelajaran PJOK (Schunk, 2020).

Penerapan teori konstruktivisme berimplikasi pada pemilihan dan pelaksanaan strategi pembelajaran oleh guru PJOK. Strategi pembelajaran perlu dirancang untuk memberi kesempatan kepada siswa membangun keterampilan gerak melalui pengalaman langsung. Guru menyesuaikan aktivitas pembelajaran berdasarkan hasil pengamatan terhadap kemampuan dan kesulitan belajar siswa (Parapat, 2020).

Strategi remedial, tutor sebaya, dan diferensiasi pembelajaran selaras dengan prinsip konstruktivisme karena menempatkan siswa sebagai pelaku utama

dalam proses belajar. Guru berperan dalam menyediakan bantuan yang bersifat sementara dan bertahap hingga siswa mampu belajar secara mandiri (Vygotsky dalam Parapat (2020).

Pembelajaran PJOK yang berlandaskan konstruktivisme membantu guru memahami bahwa keberhasilan belajar tidak hanya diukur dari hasil akhir, tetapi juga dari proses belajar yang dialami siswa. Proses tersebut mencakup keterlibatan aktif, keberanian mencoba, serta kemampuan siswa dalam mengembangkan keterampilan dan pemahaman secara bertahap (Muntafi & Majid, 2019).

#### **e. Komponen-Komponen Strategi Pembelajaran**

Strategi pembelajaran tidak disusun secara parsial, melainkan merupakan satu kesatuan sistem yang terdiri atas beberapa komponen yang saling berkaitan. Setiap komponen memiliki fungsi yang saling mendukung dan tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Keterpaduan antar komponen tersebut menentukan keberhasilan guru dalam merancang dan melaksanakan pembelajaran yang efektif, termasuk dalam mengatasi kesulitan belajar siswa (Darman, 2020). Dalam pembelajaran PJOK, komponen strategi pembelajaran berperan penting karena pembelajaran melibatkan aktivitas fisik, pemahaman konsep, serta pembentukan sikap dan nilai. Ketidaktepatan dalam merancang salah satu komponen strategi berpotensi menimbulkan kesulitan belajar bagi

siswa. Oleh karena itu, guru perlu memahami dan mengelola setiap komponen strategi pembelajaran secara cermat dan sistematis.

Menurut (Darman, 2020) strategi pembelajaran tersusun atas beberapa komponen utama sebagai berikut.

#### 1) Penetapan Perubahan yang Diharapkan

Kegiatan pembelajaran pada hakikatnya diarahkan untuk menghasilkan perubahan dalam diri peserta didik. Perubahan tersebut tidak hanya terbatas pada aspek pengetahuan, tetapi juga mencakup aspek sikap, keterampilan, dan nilai. Perubahan inilah yang menjadi indikator keberhasilan pembelajaran. Oleh karena itu, dalam menyusun strategi pembelajaran, guru perlu menetapkan secara jelas perubahan yang diharapkan sebagai hasil belajar siswa (Darman, 2020).

Penetapan perubahan yang diharapkan membantu guru menentukan arah pembelajaran secara jelas. Perubahan hasil belajar perlu dirumuskan secara operasional agar dapat diamati dan diukur. Rumusan yang jelas memudahkan guru dalam memilih pendekatan, metode, serta bentuk evaluasi yang sesuai dengan tujuan pembelajaran.

Dalam pembelajaran PJOK, perubahan yang diharapkan dapat berupa peningkatan keterampilan gerak dasar, pemahaman terhadap aturan permainan, serta berkembangnya sikap sportif dan percaya diri. Penetapan perubahan yang realistis dan sesuai dengan

kemampuan siswa membantu guru menghindari tuntutan pembelajaran yang terlalu tinggi dan berpotensi menimbulkan kesulitan belajar.

## 2) Penetapan Pendekatan

Pendekatan pembelajaran merupakan sudut pandang atau kerangka berpikir yang digunakan guru dalam merancang proses pembelajaran. Pendekatan berfungsi sebagai landasan filosofis dan teoretis yang memengaruhi seluruh keputusan pembelajaran, mulai dari pemilihan metode hingga penilaian hasil belajar. Pendekatan yang dipilih harus selaras dengan tujuan pembelajaran dan karakteristik peserta didik (Suryadi & Mushlih, 2020).

Penetapan pendekatan membantu guru menentukan posisi siswa dalam pembelajaran, apakah sebagai penerima informasi atau sebagai subjek aktif yang terlibat langsung dalam proses belajar. Pendekatan yang tepat memungkinkan siswa belajar secara lebih bermakna dan sesuai dengan tahap perkembangannya.

Dalam pembelajaran PJOK, pendekatan yang digunakan umumnya menekankan pada keterlibatan aktif siswa melalui pengalaman gerak. Pendekatan yang berorientasi pada aktivitas dan pengalaman membantu siswa membangun pemahaman secara bertahap dan mengurangi kesulitan belajar yang muncul akibat pembelajaran yang terlalu bersifat teoritis.

### 3) Penerapan Metode

Metode pembelajaran merupakan cara yang digunakan guru dalam menyampaikan materi pembelajaran dan mengelola aktivitas belajar siswa. Metode berfungsi sebagai alat untuk mewujudkan pendekatan pembelajaran yang telah ditetapkan. Pemilihan metode perlu mempertimbangkan tujuan pembelajaran, karakteristik peserta didik, materi yang diajarkan, lingkungan belajar, serta kemampuan guru dalam mengelola pembelajaran (Suryadi & Mushlih, 2020).

Tidak terdapat satu metode yang paling tepat untuk semua situasi pembelajaran. Setiap metode memiliki kelebihan dan keterbatasan yang perlu disesuaikan dengan kondisi pembelajaran. Guru perlu bersikap fleksibel dalam memilih dan memadukan metode agar pembelajaran dapat berjalan efektif.

Dalam pembelajaran PJOK, metode yang digunakan dapat berupa demonstrasi, latihan praktik, permainan, kerja kelompok, dan pembelajaran berbasis pengalaman. Penerapan metode yang sesuai membantu siswa memahami materi secara konkret dan meminimalkan kesulitan belajar, terutama pada aspek motorik dan pemahaman instruksi.

### 4) Penetapan Norma Keberhasilan

Norma keberhasilan merupakan tolok ukur yang digunakan guru untuk menilai sejauh mana tujuan

pembelajaran telah tercapai. Norma ini berfungsi sebagai acuan dalam melakukan evaluasi terhadap proses dan hasil pembelajaran. Penetapan norma keberhasilan membantu guru menentukan apakah strategi pembelajaran yang diterapkan telah berjalan sesuai dengan tujuan yang ditetapkan (Darman, 2020).

Norma keberhasilan perlu disesuaikan dengan karakteristik peserta didik dan tujuan pembelajaran. Penilaian keberhasilan tidak hanya berfokus pada hasil akhir, tetapi juga memperhatikan proses belajar yang dialami siswa. Pendekatan ini membantu guru memperoleh gambaran yang lebih utuh mengenai perkembangan siswa.

Dalam pembelajaran PJOK, norma keberhasilan dapat dilihat dari keterampilan gerak yang dikuasai siswa, pemahaman terhadap materi, serta sikap dan partisipasi siswa selama pembelajaran. Penetapan norma keberhasilan yang jelas memudahkan guru melakukan refleksi dan perbaikan strategi pembelajaran secara berkelanjutan.

#### **f. Jenis-Jenis Strategi Pembelajaran**

Strategi pembelajaran dibagi menjadi 5 bagian yaitu sebagai berikut (Albina dkk., 2022):

##### **1) Strategi Remedial**

Strategi tutor remedial adalah bentuk bantuan individual atau kelompok kecil yang berfokus pada perbaikan pengajaran materi tertentu yang belum

dikuasai siswa. Jika sebagian besar siswa sudah masuk ke materi baru, namun ada beberapa siswa yang masih gagal dalam teknik dasar (seperti cara memegang bola atau posisi kaki), guru akan memberikan sesi khusus untuk mengulang materi tersebut dengan metode yang lebih sederhana atau alat bantu yang dimodifikasi (Restiana dkk., 2023).

## 2) Strategi Tutor Sebaya (Peer Tutoring)

Strategi ini merupakan teknik pembelajaran di mana guru memilih siswa yang memiliki kemampuan lebih atau penguasaan keterampilan gerak di atas rata-rata untuk membantu teman sebayanya yang mengalami kesulitan. Guru bertindak sebagai fasilitator dan supervisor. Siswa "tutor" akan memberikan contoh gerakan dan motivasi kepada temannya. Hal ini sangat efektif untuk siswa kelas III SD karena mereka cenderung lebih nyaman dan tidak merasa terintimidasi saat belajar bersama teman sendiri dibandingkan dengan guru (Sutikno, 2021).

## 3) Strategi Pendekatan Personal

Strategi pendekatan personal merupakan strategi pembelajaran yang dilakukan guru melalui pemberian perhatian, bimbingan, dan pendampingan secara individual kepada siswa sesuai dengan kebutuhan, karakteristik, dan kesulitan belajar yang dialami masing-masing siswa. Strategi ini menekankan pentingnya hubungan interpersonal antara guru dan

siswa dalam menciptakan suasana belajar yang mendukung, aman, dan responsif terhadap hambatan belajar siswa (Schunk et al., 2022).

Melalui pendekatan personal, guru berupaya memahami kondisi siswa secara lebih mendalam, baik berkaitan dengan kemampuan belajar, hambatan akademik, maupun aspek psikologis seperti rasa takut, kurang percaya diri, dan rendahnya motivasi belajar. Strategi ini juga memungkinkan guru memberikan bantuan yang lebih tepat sasaran karena intervensi yang dilakukan disesuaikan dengan kebutuhan individual siswa. Dalam konteks pembelajaran PJO, pendekatan personal penting diterapkan karena siswa memiliki perbedaan kemampuan motorik, kesiapan belajar, dan keberanian dalam mengikuti aktivitas fisik, sehingga membutuhkan pendampingan yang fleksibel dan individual. Dengan demikian, strategi pendekatan personal dipahami sebagai upaya guru untuk membantu siswa mengatasi kesulitan belajar melalui interaksi langsung, dukungan personal, dan bimbingan individual dalam proses pembelajaran (Slavin, 2020).

#### 4) Strategi Demonstrasi dan Penyesuaian Pembelajaran

Strategi demonstrasi dan penyesuaian pembelajaran merupakan strategi yang dilakukan guru melalui pemberian contoh secara langsung terhadap materi atau keterampilan yang dipelajari, disertai penyesuaian aktivitas pembelajaran berdasarkan kemampuan,

kebutuhan, dan karakteristik siswa (Tomlinson, 2021). Dalam pembelajaran PJOK, demonstrasi membantu siswa memahami teknik gerak, prosedur aktivitas, dan aturan permainan secara lebih jelas melalui proses melihat, meniru, dan mempraktikkan (Rink, 2020). Sementara itu, penyesuaian pembelajaran dilakukan melalui modifikasi aktivitas, alat, tingkat kesulitan, serta aturan pembelajaran agar seluruh siswa dapat mengikuti proses belajar sesuai kemampuannya (Schunk et al., 2022).

#### 5) Strategi Pemberian Motivasi

Strategi pemberian motivasi merupakan strategi pembelajaran yang dilakukan guru melalui pemberian dorongan, penguatan positif, pujian, dukungan verbal, dan stimulasi psikologis untuk meningkatkan semangat, keberanian, kepercayaan diri, dan keterlibatan siswa dalam proses belajar (Schunk, 2020). Dalam pembelajaran PJOK, strategi pemberian motivasi penting diterapkan karena aktivitas pembelajaran sering menuntut keberanian siswa untuk mencoba gerakan, berpartisipasi dalam permainan, dan menghadapi kemungkinan melakukan kesalahan. Melalui pemberian motivasi, guru membantu siswa mengatasi rasa takut, malu, rendah diri, dan keraguan yang dapat menghambat proses belajar (Deci & Ryan, 2020).

## **2. Kesulitan Belajar**

### **a. Pengertian Kesulitan Belajar**

Kesulitan belajar adalah suatu kondisi dimana siswa mengalami hambatan dalam proses memperoleh pengetahuan, keterampilan, atau sikap yang diharapkan sesuai dengan kemampuan dan potensi yang dimilikinya (Nuraeni & Syihabuddin, 2020). Kesulitan belajar adalah suatu kondisi dimana siswa mengalami hambatan dalam proses memperoleh pengetahuan, keterampilan, atau sikap yang diharapkan sesuai dengan kemampuan dan potensi yang dimilikinya. Kondisi ini dapat bersifat temporer maupun permanen, tergantung pada faktor penyebab dan penanganan yang diberikan (Salsabila dkk., 2024).

Kesulitan belajar dapat diidentifikasi melalui berbagai indikator seperti prestasi akademik yang rendah, kesulitan memahami materi pelajaran, lambat dalam menyelesaikan tugas, atau kesulitan dalam mengikuti instruksi yang diberikan guru (Harani dkk., 2025).

### **b. Faktor-Faktor Kesulitan Belajar**

Raharjo dkk. (2021) mengklasifikasikan faktor-faktor yang mempengaruhi kesulitan belajar menjadi dua kelompok, yaitu faktor internal dan faktor eksternal:

#### **1) Faktor internal**

Faktor internal adalah semua kondisi, keadaan, dan karakteristik yang berasal dari dalam diri siswa yang dapat mempengaruhi proses dan hasil belajar dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

(PJOK). Faktor ini bersifat personal dan melekat pada individu siswa, meliputi aspek fisik, psikologis, dan perkembangan yang dimiliki oleh masing-masing siswa.

a) Faktor Fisiologis (Kondisi Fisik dan Kesehatan)

Faktor ini mencakup kondisi kesehatan umum siswa, tingkat kebugaran jasmani, fungsi panca indera, dan ada tidaknya gangguan atau keterbatasan fisik. Siswa dengan kondisi fisik yang baik akan lebih mudah mengikuti pembelajaran PJOK, sedangkan siswa dengan masalah kesehatan atau keterbatasan fisik akan mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas gerak yang diajarkan.

b) Faktor Psikologis (Mental dan Emosional)

Faktor ini meliputi tingkat kecerdasan, minat, motivasi, perhatian, bakat, kepercayaan diri, dan kematangan mental siswa. Aspek psikologis sangat menentukan seberapa besar antusiasme dan keseriusan siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Siswa dengan motivasi tinggi dan minat besar terhadap olahraga akan menunjukkan hasil belajar yang lebih optimal.

c) Faktor Perkembangan Motorik dan Pengalaman Gerak

Faktor ini berkaitan dengan tingkat perkembangan keterampilan motorik kasar dan halus, koordinasi gerak, keseimbangan, serta

pengalaman aktivitas fisik yang pernah dialami siswa sebelumnya. Siswa dengan perkembangan motorik yang matang dan memiliki pengalaman gerak yang kaya akan lebih mudah menguasai teknik-teknik baru dalam pembelajaran PJOK.

## 2) Faktor eksternal

Faktor eksternal adalah semua kondisi, situasi, dan pengaruh yang berasal dari luar diri siswa yang dapat mempengaruhi proses dan hasil belajar dalam PJOK. Faktor ini berasal dari lingkungan sekitar siswa, baik lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat, serta kondisi fisik tempat belajar yang dapat mendukung atau menghambat pembelajaran PJOK.

### c. Jenis-Jenis Kesulitan Belajar

Jenis-jenis kesulitan belajar dalam PJOK dapat diklasifikasikan berdasarkan berbagai aspek yang terganggu dalam proses pembelajaran yaitu sebagai berikut (Fatah dkk., 2021):

#### 1) Kesulitan motorik kasar

Kesulitan dalam koordinasi gerakan besar, keseimbangan dinamis dan statis, kekuatan otot, daya tahan, dan kecepatan gerakan.

#### 2) Kesulitan motorik halus

Kesulitan ini berhubungan dengan ketepatan gerakan, kelincahan, koordinasi mata-tangan, dan kontrol gerakan yang presisi. kesulitan kognitif dalam

PJOK, yang meliputi kesulitan dalam memahami aturan permainan, strategi dan taktik olahraga, konsep-konsep biomekanikal, dan pemahaman terhadap prinsip-prinsip latihan. Anak yang mengalami kesulitan kognitif dalam PJOK seringkali dapat melakukan gerakan secara fisik, namun kesulitan memahami kapan dan bagaimana menggunakan keterampilan tersebut secara efektif.

**d. Kesulitan Moril (Afektif/Psikologis) dalam Pembelajaran PJOK**

Kesulitan moril atau afektif dalam aktivitas fisik merujuk pada hambatan internal siswa yang berkaitan dengan hilangnya semangat, krisis kepercayaan diri, kecemasan berlebih terhadap cedera, serta ketidakmampuan menerima kekalahan atau kegagalan dalam melakukan gerakan olahraga. Bentuk kesulitan moril ini meliputi:

1. *Demotivasi intrinsik*

Kehilangan gairah untuk bergerak akibat merasa fisiknya lemah.

2. *Anxiety (Kecemasan Gerak)*

Ketakutan berlebih terhadap alat (misal takut terkena bola) atau cedera fisik.

3. *Krisis Sportivitas*

Ketidakmampuan mengendalikan emosi saat kalah dalam permainan kelompok.

Strategi utama untuk mengatasi hal ini adalah menerapkan Strategi Remedial Moril. Remedial tidak hanya dilakukan untuk aspek kognitif (ujian ulang) atau motorik (latihan fisik ulang), melainkan berupa *remedial afektif/moril*. Pendekatan ini dilakukan dengan memberikan penguatan psikologis ulang, modifikasi aturan permainan yang menurunkan tingkat tekanan mental siswa, serta pemberian target gerakan interpersonal yang realistis dan bertahap agar kepercayaan diri siswa pulih kembali.

**e. Tujuan Mengatasi Kesulitan Belajar**

Upaya mengatasi kesulitan belajar merupakan bagian penting dari proses pembelajaran karena setiap peserta didik memiliki kemampuan, latar belakang, serta pengalaman belajar yang berbeda. Kesulitan belajar yang tidak ditangani secara tepat berpotensi menghambat perkembangan akademik, keterampilan motorik, dan sikap belajar siswa. Oleh karena itu, penanganan kesulitan belajar perlu diarahkan pada tujuan yang jelas dan terukur agar proses pembelajaran dapat berjalan secara efektif dan berpihak pada kebutuhan peserta didik Nuraeni & Syihabuddin (2020). Menurut Nuraeni & Syihabuddin (2020), tujuan mengatasi kesulitan belajar dibedakan menjadi tujuan umum dan tujuan khusus. Pembagian tujuan ini membantu guru memahami arah penanganan kesulitan belajar secara menyeluruh, baik dari sisi pencapaian hasil belajar maupun dari sisi perbaikan proses pembelajaran.

## 1) Tujuan Umum

- a) Membantu siswa mencapai prestasi belajar yang optimal sesuai dengan kemampuannya

Tujuan utama dalam mengatasi kesulitan belajar adalah membantu siswa mencapai prestasi belajar yang optimal sesuai dengan potensi dan kemampuan yang dimilikinya. Prestasi belajar tidak dipahami sebagai pencapaian yang seragam bagi seluruh siswa, melainkan sebagai hasil belajar yang realistis dan proporsional berdasarkan kemampuan individu. Setiap siswa memiliki tingkat perkembangan fisik, kognitif, dan afektif yang berbeda, sehingga pencapaian belajar perlu disesuaikan dengan karakteristik tersebut (Nuraeni & Syihabuddin, 2020).

Pada pembelajaran PJOK, prestasi belajar tidak hanya diukur dari penguasaan teori, tetapi juga dari kemampuan siswa dalam melakukan keterampilan gerak, memahami aturan permainan, serta menunjukkan sikap sportif dan percaya diri. Upaya mengatasi kesulitan belajar bertujuan agar siswa yang mengalami hambatan tetap dapat berkembang dan mencapai hasil belajar yang maksimal sesuai dengan tahap perkembangannya.

- b) Membantu siswa mengatasi hambatan-hambatan dalam belajar

Kesulitan belajar sering muncul akibat adanya hambatan tertentu, baik yang bersumber dari dalam diri siswa maupun dari lingkungan belajar. Hambatan tersebut dapat berupa keterbatasan kemampuan motorik, rendahnya pemahaman terhadap instruksi, kurangnya motivasi, atau kondisi lingkungan belajar yang kurang mendukung. Tujuan mengatasi kesulitan belajar adalah membantu siswa mengenali dan mengurangi hambatan-hambatan tersebut agar proses belajar dapat berlangsung lebih lancar (Nuraeni & Syihabuddin, 2020).

Dalam pembelajaran PJOK, hambatan belajar dapat terlihat dari kesulitan siswa dalam mengikuti aktivitas fisik, kurangnya keberanian untuk mencoba gerakan, atau ketidaktahuan siswa terhadap aturan permainan. Melalui penanganan kesulitan belajar, guru berupaya memberikan bantuan yang tepat agar hambatan tersebut tidak menghambat perkembangan siswa secara berkelanjutan.

- c) Meningkatkan motivasi dan minat belajar siswa

Motivasi dan minat belajar memiliki peran penting dalam keberhasilan proses pembelajaran. Siswa yang mengalami kesulitan belajar sering kali menunjukkan penurunan motivasi, rasa percaya diri yang rendah, serta kecenderungan menghindari

aktivitas pembelajaran. Tujuan mengatasi kesulitan belajar adalah membangkitkan kembali motivasi dan minat belajar siswa agar mereka mau terlibat aktif dalam proses pembelajaran (Nuraeni & Syihabuddin, 2020).

Pada mata pelajaran PJOK, motivasi belajar sangat berpengaruh terhadap partisipasi siswa dalam aktivitas fisik. Siswa yang termotivasi akan lebih berani mencoba, lebih aktif bergerak, dan lebih antusias mengikuti pembelajaran. Upaya mengatasi kesulitan belajar diarahkan agar siswa merasa nyaman, percaya diri, dan memiliki sikap positif terhadap pembelajaran PJOK.

## 2) Tujuan Khusus

### a) Mengidentifikasi jenis dan penyebab kesulitan belajar

Tujuan khusus pertama dalam mengatasi kesulitan belajar adalah mengidentifikasi jenis dan penyebab kesulitan yang dialami siswa. Identifikasi dilakukan untuk mengetahui apakah kesulitan belajar bersifat motorik, kognitif, atau afektif, serta faktor-faktor yang melatarbelakanginya. Tanpa identifikasi yang tepat, upaya penanganan kesulitan belajar berpotensi tidak sesuai dengan kebutuhan siswa (Nuraeni & Syihabuddin, 2020).

Dalam pembelajaran PJOK, identifikasi kesulitan belajar membantu guru memahami

kondisi siswa secara lebih mendalam, sehingga guru dapat membedakan antara siswa yang mengalami kesulitan karena keterbatasan fisik, kurangnya pemahaman instruksi, atau rendahnya motivasi belajar.

- b) Menyusun program pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan individu

Setelah jenis dan penyebab kesulitan belajar teridentifikasi, tujuan berikutnya adalah menyusun program pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan individu siswa. Program pembelajaran yang disesuaikan memungkinkan siswa memperoleh pengalaman belajar yang relevan dengan kemampuan dan kondisi masing-masing. Pendekatan ini membantu siswa belajar secara bertahap tanpa merasa tertekan atau tertinggal (Nuraeni & Syihabuddin, 2020).

Pada pembelajaran PJOK, penyesuaian program dapat berupa pengaturan tingkat kesulitan aktivitas, pemberian latihan tambahan, atau penggunaan alat dan aturan permainan yang dimodifikasi. Program pembelajaran yang sesuai membantu siswa mengembangkan keterampilan gerak dan pemahaman konsep secara lebih optimal.

- c) Mengembangkan strategi pembelajaran yang efektif

Tujuan khusus lainnya adalah mengembangkan strategi pembelajaran yang efektif untuk mengatasi kesulitan belajar siswa. Strategi pembelajaran yang efektif dirancang berdasarkan karakteristik siswa, tujuan pembelajaran, serta kondisi lingkungan belajar. Strategi tersebut membantu guru menyampaikan materi secara lebih mudah dipahami dan memungkinkan siswa belajar secara aktif (Nuraeni & Syihabuddin, 2020).

Dalam pembelajaran PJOK, strategi yang efektif dapat berupa pemberian contoh gerakan secara bertahap, penggunaan tutor sebaya, latihan berulang, serta pembelajaran berbasis aktivitas. Strategi ini membantu siswa mengatasi kesulitan belajar secara bertahap dan berkelanjutan.

d) Menciptakan lingkungan belajar yang kondusif

Lingkungan belajar memiliki pengaruh besar terhadap keberhasilan siswa dalam mengatasi kesulitan belajar. Tujuan mengatasi kesulitan belajar adalah menciptakan lingkungan belajar yang aman, nyaman, dan mendukung perkembangan siswa. Lingkungan belajar yang kondusif membantu siswa merasa diterima, tidak takut melakukan kesalahan, dan berani mencoba aktivitas pembelajaran (Nuraeni & Syihabuddin, 2020).

Pada pembelajaran PJOK, lingkungan belajar yang kondusif mencakup suasana pembelajaran yang menyenangkan, hubungan yang positif antara guru dan siswa, serta interaksi yang sehat antar siswa. Lingkungan seperti ini mendorong siswa untuk aktif berpartisipasi dan mengurangi rasa cemas dalam mengikuti aktivitas fisik.

e) Meningkatkan kualitas proses dan hasil belajar

Tujuan akhir dari upaya mengatasi kesulitan belajar adalah meningkatkan kualitas proses dan hasil belajar siswa. Proses pembelajaran yang berkualitas ditandai dengan keterlibatan aktif siswa, penggunaan strategi yang tepat, serta terciptanya suasana belajar yang mendukung. Hasil belajar yang berkualitas tercermin dari peningkatan kemampuan, pemahaman, dan sikap belajar siswa (Nuraeni & Syihabuddin, 2020).

Dalam pembelajaran PJOK, peningkatan kualitas proses dan hasil belajar terlihat dari meningkatnya keterampilan gerak siswa, pemahaman terhadap materi, serta sikap positif terhadap aktivitas jasmani. Upaya mengatasi kesulitan belajar membantu siswa berkembang secara optimal sesuai dengan tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan.

### **3. Pembelajaran PJOK**

#### **a. Pengertian Mata Pelajaran PJOK**

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Muhajir, 2022).

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis (Muhajir, 2022).

Aktivitas jasmani dan olahraga yang dilakukan di sekolah bukan berarti peserta didik dituntut untuk menguasai cabang olahraga dan permainan tertentu, melainkan mengutamakan proses perkembangan gerak peserta didik dari waktu ke waktu. Dalam aktivitasnya, peserta didik dibawa dalam suasana gembira, sehingga dapat bereksplorasi dan menemukan sesuatu secara tidak

langsung. Untuk mengaktualisasikan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan seperti ini, peserta didik harus dijadikan sebagai subyek didik (Muhajir, 2022).

#### **b. Tujuan dan Manfaat Pembelajaran PJOK**

Berdasarkan Kurikulum Merdeka terbaru (2024), tujuan mata pelajaran PJOK di sekolah dasar adalah mengembangkan kesadaran aktivitas jasmani untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan optimal serta gaya hidup aktif sepanjang hayat. Selain itu, PJOK bertujuan mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dan kebugaran jasmani melalui perkembangan keterampilan gerak dasar, membangun karakter positif melalui nilai-nilai yang terkandung dalam aktivitas jasmani seperti kejujuran, kerjasama, toleransi, dan sportivitas, serta meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani peserta didik melalui aktivitas yang teratur dan terukur (Muhajir, 2022).

Manfaat pembelajaran PJOK di sekolah dasar dapat dilihat dari berbagai aspek. Dari aspek fisik, PJOK bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi, mengoptimalkan pertumbuhan tulang dan perkembangan sistem kardiovaskular, serta mencegah obesitas dan masalah kesehatan terkait gaya hidup sedentary. Aktivitas jasmani juga mengembangkan keterampilan motorik kasar seperti berlari, melompat, melempar, menangkap, dan motorik halus dalam koordinasi mata-tangan, sekaligus

meningkatkan komponen kebugaran jasmani meliputi daya tahan kardiorespiratori, kekuatan dan daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh.

Dari aspek kognitif, pembelajaran PJOK memberikan manfaat signifikan bagi perkembangan intelektual siswa. Aktivitas jasmani meningkatkan aliran darah ke otak dan produksi BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor) yang memperbaiki konsentrasi, memori, dan kemampuan pemecahan masalah, serta meningkatkan prestasi akademik melalui perbaikan fungsi eksekutif otak. Melalui permainan dan olahraga, siswa mengembangkan kemampuan berpikir strategis, pengambilan keputusan yang cepat dan tepat, serta kreativitas dalam menyelesaikan tantangan gerak. Aktivitas jasmani juga terbukti dapat mengurangi gejala ADHD dan meningkatkan kemampuan kontrol diri serta regulasi emosi.

Manfaat sosial-emosional PJOK meliputi pengembangan keterampilan sosial seperti kemampuan bekerja sama dalam tim, komunikasi efektif dengan teman sebaya, menghargai perbedaan dan keragaman, serta mengembangkan leadership dan followership. Pembelajaran PJOK juga berperan penting dalam pembentukan karakter melalui nilai-nilai sportivitas dalam menerima kemenangan dan kekalahan dengan lapang dada, tanggung jawab dalam mematuhi aturan dan menjaga keselamatan, disiplin dalam konsistensi berlatih, dan

kejujuran dalam fair play. Dari segi kesehatan mental, aktivitas jasmani membantu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, meningkatkan kepercayaan diri dan harga diri, mengembangkan resiliensi dan ketahanan mental, serta memberikan outlet yang sehat untuk mengekspresikan emosi.

**c. Prinsip-Prinsip Pembelajaran PJOK**

Prinsip-prinsip pembelajaran PJOK yang meliputi prinsip fun dan joy, prinsip modifikasi, dan prinsip inclusive.

**1) Prinsip fun dan joy**

Dalam pembelajaran PJOK sangat fundamental untuk memotivasi siswa dalam belajar. Penelitian mutakhir menunjukkan bahwa pembelajaran yang menyenangkan dapat meningkatkan partisipasi siswa dan mengurangi tingkat absensi secara signifikan. Menurut konsep "Pembelajaran Mendalam" dalam kebijakan pendidikan terbaru (2025), prinsip "menggembirakan" menjadi salah satu pilar utama pembelajaran yang efektif. Implementasi prinsip ini meliputi penggunaan permainan edukatif dengan pendekatan bermain sambil belajar, variasi aktivitas untuk menghindari rutinitas yang membosankan, pemanfaatan musik dan ritme untuk meningkatkan semangat dan motivasi, serta menciptakan kompetisi sehat yang menantang namun tidak menekan. Pembelajaran yang menyenangkan terbukti dapat

meningkatkan produksi endorfin, mengurangi kortisol, meningkatkan motivasi intrinsik untuk belajar, dan membangun asosiasi positif terhadap aktivitas jasmani.

## 2) Prinsip modifikasi

Prinsip modifikasi merupakan faktor kunci keberhasilan pembelajaran PJOK di sekolah dasar. Berdasarkan panduan terbaru pembelajaran PJOK (2024), guru harus mampu menyesuaikan berbagai aspek pembelajaran sesuai dengan kemampuan dan karakteristik siswa. Modifikasi dapat dilakukan pada peralatan dengan menggunakan bola yang lebih kecil dan ringan, memilih peralatan yang aman dan mudah digenggam dengan warna cerah untuk mempermudah tracking visual, serta menyediakan peralatan yang cukup untuk semua siswa. Modifikasi aturan mencakup penyederhanaan aturan permainan agar mudah dipahami, memberikan kelonggaran dalam penerapan aturan, menyesuaikan aturan dengan kondisi dan kemampuan siswa, serta menambah kompleksitas aturan secara bertahap. Modifikasi lingkungan meliputi penyesuaian ukuran area bermain, memastikan keamanan dan kenyamanan permukaan, mengoptimalkan kondisi pencahayaan dan ventilasi, serta mengurangi gangguan suara yang dapat mengganggu konsentrasi

### 3) Prinsip inclusive atau inklusif

Menegaskan bahwa pembelajaran PJOK harus dapat diikuti oleh semua siswa tanpa terkecuali, termasuk siswa yang memiliki keterbatasan fisik, intelektual, atau kemampuan khusus. Sejalan dengan semangat pendidikan untuk semua dan berdasarkan Pedoman Penyelenggaraan Pendidikan Inklusif terbaru (2024), implementasi prinsip ini mencakup penerapan Universal Design for Learning dengan menyajikan informasi dalam berbagai cara, memberikan berbagai cara untuk memotivasi siswa, dan menyediakan berbagai cara untuk mengekspresikan kemampuan. Akomodasi untuk keberagaman meliputi modifikasi aktivitas dan peralatan untuk siswa dengan disabilitas fisik, struktur yang jelas dan rutinitas konsisten untuk siswa dengan gangguan spektrum autisme, instruksi yang lebih sederhana dan repetitif untuk siswa dengan kesulitan belajar, serta menghargai dan mengintegrasikan keragaman budaya. Strategi pembelajaran inklusif mencakup penggunaan sistem buddy atau tutor sebaya, diferensiasi pembelajaran sesuai kebutuhan individual, membangun kerjasama antar siswa dengan berbagai kemampuan, serta merayakan keunikan dan keberagaman sebagai kekuatan (Tujuan & Pembelajaran, 2024).

## **B. Hasil Penelitian yang Relevan**

Penelitian terdahulu diperoleh dari penelitian-penelitian sebelumnya yang penulis jadikan sebagai bahan kajian yang relevan dengan permasalahan yang penulis teliti saat ini, dengan tujuan untuk mempermudah penulis memperoleh gambaran-gambaran serta mencari titik-titik perbedaan. Sebagai bahan kajian terdahulu, penulis menemukan hasil penelitian sebelumnya yang ada kaitannya dengan skripsi.

1. Penelitian yang dilakukan oleh (Susanto dkk , 2023) dalam skripsinya yang berjudul "Implementasi Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SDN 15 Palembang" menunjukkan bahwa guru PJOK memerlukan strategi khusus dalam mengajar siswa kelas rendah karena karakteristik motorik dan kognitif yang masih dalam tahap perkembangan. Hasil penelitiannya mengungkapkan bahwa 78% guru mengalami kesulitan dalam menyampaikan materi PJOK kepada siswa kelas III karena keterbatasan kemampuan motorik halus dan kasar siswa. Skripsi ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan melibatkan 4 guru PJOK dan 80 siswa kelas III, namun penelitian ini terdapat persamaan dan perbedaan dengan penelitian yang dilakukan penulis yaitu sama-sama meneliti strategi pembelajaran PJOK pada siswa tingkat dasar. Perbedaan penelitiannya yaitu penelitian Susanto berfokus pada implementasi kurikulum, sedangkan penelitian ini fokus pada penanganan kesulitan belajar.

2. Hasil penelitian Pratama (2019) dalam "Analisis Strategi Guru Pendidikan Jasmani dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa di SDN 03 Bengkulu Selatan" mengidentifikasi 6 strategi utama yang efektif: (1) pendekatan individual, (2) modifikasi alat dan permainan, (3) penggunaan media visual, (4) pembelajaran kooperatif, (5) demonstrasi bertahap, dan (6) evaluasi berkelanjutan. Penelitian ini melibatkan 3 guru PJOK dan 90 siswa kelas III dengan menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif, menunjukkan tingkat keberhasilan 82% dalam meningkatkan hasil belajar siswa, namun penelitian ini terdapat persamaan dan perbedaan dengan penelitian yang dilakukan penulis. Persamaannya yaitu sama-sama menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Perbedaannya terletak pada lokasi spesifik penelitian, dimana Pratama melakukan penelitian di SDN 03 Bengkulu Selatan sedangkan penelitian ini akan dilakukan di SDN 134 Bengkulu Utara, sehingga konteks geografis dan karakteristik siswa dapat berbeda, serta periode waktu penelitian yang berbeda yaitu tahun 2019 versus penelitian ini yang akan dilakukan pada tahun 2025.
3. Widodo (2020) dalam skripsinya "Identifikasi Kesulitan Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani di SDN Gugus II Kecamatan Karawang Barat" menemukan bahwa kesulitan belajar PJOK pada siswa kelas III meliputi aspek motorik (65%), kognitif (25%), dan afektif (10%). Penelitian ini dilakukan terhadap 120 siswa dari 5 sekolah dasar dan menunjukkan bahwa faktor utama kesulitan adalah

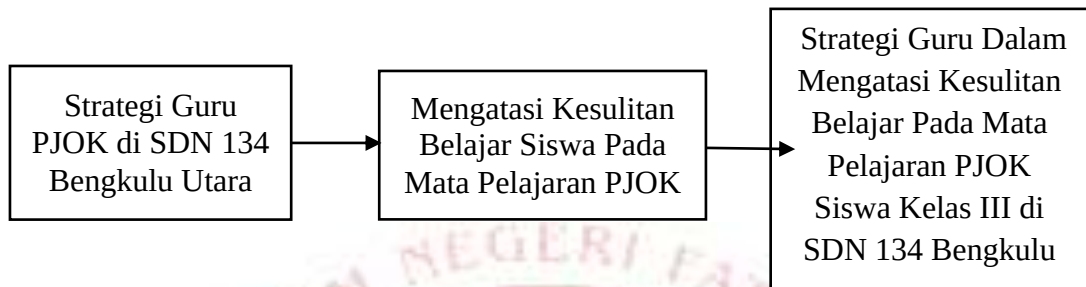
kurangnya koordinasi gerak dan pemahaman konsep dasar olahraga. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian survei dengan pendekatan deskriptif kuantitatif, namun penelitian ini terdapat persamaan dan perbedaan dengan penelitian yang dilakukan penulis. Persamaannya yaitu mengkaji faktor penghambat dalam mata pelajaran olahraga. Perbedaannya terletak pada lokasi penelitian yang dilakukan di Karawang Barat, metode penelitian yang menggunakan survei kuantitatif, dan fokus penelitian yang hanya pada identifikasi kesulitan tanpa menganalisis strategi guru untuk mengatasinya, sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan fokus pada analisis strategi guru.

4. Penelitian Sari (2022) dengan judul "Efektivitas Metode Bermain dalam Pembelajaran PJOK Siswa Kelas III SDN 08 Rejang Lebong" membuktikan bahwa penggunaan metode bermain dapat meningkatkan motivasi belajar siswa sebesar 85% dan mengurangi kesulitan belajar hingga 70%. Penelitian eksperimen ini dilakukan selama 3 bulan dengan melibatkan 60 siswa kelas III menggunakan desain pre-test dan post-test. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, penelitian ini terdapat persamaan dan perbedaan dengan penelitian yang dilakukan penulis persamaannya yaitu meneliti efektivitas metode untuk mengurangi kesulitan belajar PJOK. Perbedaannya penelitian Sari menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan fokus pada efektivitas

metode bermain dan menggunakan kelompok kontrol serta eksperimen, sedangkan penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan fokus pada analisis strategi guru tanpa menggunakan kelompok kontrol dan eksperimen

5. Studi yang dilakukan oleh Restiana (2023) dalam skripsinya "Analisis Faktor Penghambat dan Pendukung Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SDN se-Kecamatan Bengkulu Utara" mengungkapkan bahwa faktor penghambat utama meliputi: keterbatasan sarana prasarana (45%), kurangnya pemahaman guru terhadap karakteristik siswa (30%), dan minimnya variasi strategi pembelajaran (25%). Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif dengan melibatkan 15 sekolah dasar dan 30 guru PJOK, serta memberikan rekomendasi strategi adaptif untuk mengatasi berbagai hambatan tersebut, penelitian ini terdapat persamaan dan perbedaan dengan penelitian yang dilakukan penulis. Persamaannya yaitu meneliti faktor penghambat dan strategi adaptif di Bengkulu Utara. Perbedaan mendasar terletak pada cakupan penelitian, dimana Rahmawati melakukan penelitian pada 15 sekolah se-Kecamatan Bengkulu Utara dengan fokus pada identifikasi faktor penghambat dan pendukung pembelajaran, sedangkan penelitian ini akan fokus pada satu sekolah spesifik yaitu SDN 134 dengan analisis mendalam pada level mikro mengenai strategi guru dalam mengatasi kesulitan belajar.

### C. Kerangka Berfikir



#### Bagan 2.1 Kerangka Berfikir

Berdasarkan penjelasan pada gambar di atas, peneliti akan melaksanakan penelitian mengenai strategi guru dalam mengatasi kesulitan belajar PJOK di SDN 134 Bengkulu Utara. Untuk mengidentifikasi permasalahan tersebut, peneliti melakukan proses pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Selanjutnya, data yang diperoleh dianalisis untuk menghasilkan temuan penelitian.