BAB II

LANDASAN TEORI

A. Diskripsi Teori

1. Metode Pembelajaran Kooperatif

Coopertive learning mengandung pengertian sebagai suatu sikap atau perilaku bersama dalam bekerja membantu diantara sesama dalam struktur kerjasama yang teratur dalam kelompok, yang terdiri dari dua orang atau lebih dimana keberhasilan kerja sangat dipengaruhi olehmelaikan keterlibatan dari setiap individu dalam kelompok itu sendiri.[1] Sehingga dalam proses keberhasilan belajar siswa tidak hanya memperoleh dari guru melainkan dari siswa yang terlibat dalam proses pembelajaran.

Pembelajaran kooperatif dapat didefinisikan sebagai suatu pendekatan mengajar di mana murid bekerja sama di antara satu sama lain dalam kelompok belajar yang kecil untuk menyelesaikan tugas individu atau kelompok yang diberikan oleh guru.[2] Di dalam pembelajaran kooperatif tidak hanya mempelajari materi saja, namun mahasiswa juga mempelajari keterampilan-keterampilan khusus yang

---

[1]Trianto, 2007.*Model-model Pembelajaran Inovaif Berorientasi Konstruktivitistik, Konsep, Landasan Teoritis-Praktis dan Implernentasinya*.Jakarta : Prestasi Pustaka Publisher.hlm 50.

[2]Latifah, Arinatul, and UTARI DEWI. "*Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe TGT Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Geografi Materi Pokok Dinamika Lotosfer Kelas XI IPS SMA Ponorogo*." Jurnal Mahasiswa Teknologi Pendidikan 9.2 (2018).hlm 12.

disebut keterampilan kooperatif[3]. Keterampilan kooperatif ini berfungsi untuk melancarkan hubungan kerja dan tugas.Basis dari belajar kooperatif ini adalah interdependens positif, pendekatannya lebih dari sekedar mengajak siswa untuk bekerja berpasangan atau dalam kelompok-kelompok.[4]

Adapun pendapat lain yangmengemukakan mengenai pengertian pembelajaran kooperatif yang tidak jauh berbeda dengan yang diungkapkan Isjoni.Pembelajaran kooperatif merupakan sistem pengajaran yang memberi kesempatan kepada anak didik untuk bekerja sama dengan sesama siswa dalam tugas-tugas yang terstruktur.[5] Lebih tepatnya belajar kooperatif adalah pengalaman yang menanamkan dalam kesadaran diri siswa bahwa mereka bersatu dalam suatu upaya kelompok.

Unsur-unsur dasar dalam pembelajaran kooperatif menurut Lungdren sebagai berikut:[6]

a. Para siswa harus memiliki persepsi bahwa mereka “tenggelam atau berenang bersama”.

---

[3]Wijayanti, Astuti. "Implementasi model pembelajaran kooperatif tipe tgt sebagai upaya meningkatkan pemahaman konsep fisika dasar mahasiswa pendidikan IPA." *Jurnal Pijar Mipa* 11.1 (2016).hlm 15.

[4] Wahyudin.*Pembelajaran dan Model-model Pembelajaran*.

[5]Latifah, Arinatul, and UTARI DEWI. "Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe TGT Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Geografi Materi Pokok Dinamika Litosfer Kelas XI IPS SMA Ponorogo."*Jurnal Mahasiswa Teknologi Pendidikan* 9.2 (2018).hlm 12

[6]Afifah, Nurul, and Enny Afniyanti."Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe TGT Terhadap Hasil Belajar Biologi Siswa Kelas X SMAN 1 Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu Tahun Pembalajaran 2014/2015." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FKIP Prodi Biologi* 1.1 (2015).

b. Para siswa harus memiliki tanggung jawab terhadap siswa atau peserta didik lain dalam kelompoknya, selain tanggung jawab terhadap diri sendiri dalam mempelajari materi yang dihadapi.
c. Para siswa harus berpandangan bahwa mereka semua memiliki tujuan yang sama.
d. Para siswa membagi tugas dan berbagi tanggung jawab diantara para anggota kelompok.
e. Para siswa diberikan satu evaluasi atau penghargaan yang akan ikut berpengaruh terhadap evaluasi kelompok.
f. Para siswa berbagi kepemimpinan sementara mereka memperoleh ketrampilan bekerja sama selama belajar.
g. Setiap siswa akan diminta untuk mempertanggung jawabkan secara individual materi yang ditangani dalam kelompok kooperatif.

Selain terlihat dari unsur-unsurnya, perbedaan pembelajaran kooperatif dengan kerja kelompok juga dapat dilihat dari ciri-ciri pembelajaran kooperatif.ciri-ciri model pembelajaran kooperatif adalah belajar bersama dengan teman, selama proses belajar terjadi tatap muka antar teman, saling mendengarkan pendapat diantara anggota kelompok, belajar dari teman sendiri dalam kelompok, belajar dalam kelompok kecil, produktif berbicara atau saling mengemukakan pendapat, keputusan tergantung pada siswa sendiri, dan siswa aktif.

Adapun tujuan pembelajaran kooperatif, diantaranya sebagai berikut[7] :

a. Meningkatkan kinerja peserta didik dalam tugas-tugas akademik.
b. Agar peserta didik dapat menerima teman-temannya yang berasal dari latar belakang yang berbeda.
c. Mengembangkan keterampilan sosial peserta didik.

Secara teoritis, langkah-langkah umum penerapan pembelajaran kooperatif di ruang kelas adalah sebagai berikut[8]:

a. Memilih metode, teknik, dan struktur pembelajaran kooperatif
b. Menata ruang kelasuntuk pembelajaran kooperatif
c. Merangking siswa
d. Menentukanjumlah kelompok
e. Membentuk kelompok-kelompok
f. Merancang*team building* untuk setiap kelompok
g. Mempresentasikan materipembelajaran
h. Membagikan lembar kerja siswa
i. Menugaskansiswa mengerjakan kuis secara mandiri
j. Menilai dan menskor kuissiswa
k. Memberi penghargaan pada kelompok
l. Mengevaluasiperilaku-perilaku (anggota) kelompok

2. Model Pembelajaran *Team Games Tournament* (TGT)

---

[7] Ibid

[8]Latifah, Arinatul, and UTARI DEWI. "Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe TGT Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Geografi Materi Pokok Dinamika Litosfer Kelas X IPS SMA Ponorogo." *Jurnal Mahasiswa Teknologi Pendidikan* 9.2 (2018).hlm 15

Salah satu tipe dari pembelajaran kooperatif yaitu tipe *Team Games Tournament* (TGT)[9].Di dalam pembelajaran kooperatif tipe TGTini tidak hanya mempelajari materi saja, namun siswa juga mempelajari keterampilan-keterampilan khusus.Keterampilan ini berfungsi untuk melancarkan hubungan kerja dan tugas.Peranan hubungan kerja dapat dibangun melalui komunikasi antar anggota kelompok. Sedangkan peranan tugas dilakukan dengan pembagian tugas antar anggota kelompok selama kegiatan. TGTadalah salah satu modelpembelajaran kooperatif yang mudah diterapkan, melibatkan aktivitas seluruh siswa tanpa harus ada perbedaan status, melibatkan peran siswa sebagaitutor sebaya dan mengandung unsur permainan.[10]

Sedangkan menurut pendapat Slavin TGT adalah model pembelajaran kooperatif menggunakan turnamen akademik dan menggunakan kuis-kuis, dimana para siswa berlomba sebagai wakil tim mereka dengan anggota tim lain yang kinerja akademik sebelumnya setara seperti mereka.[11] Menurut Asma model TGT adalah suatu model pembelajaran oleh guru dan diakhiri dengan memberikan sejumlah pertanyaan kepada siswa.Setelah itu siswa pindah ke kelompok masing-

---

[9]Wijayanti, *Astuti.Implementasi model pembelajaran kooperatif tipe tgt sebagai upaya meningkatkan pemahaman konsep fisika dasar mahasiswa pendidikan IPA*. *Jurnal Pijar Mipa* 11.1 (2016).hlm 15

[10]Saputra, Fendy, Siti Roudlotul Hikamah, and Minahur Rohman.*Penerapan Pembelajaran Kooperatif Tipe Tgt (Team Games Tournament) Dengan Media Kokami Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Biologi*. *Bioshell* 2.1 (2013).

[11]Latifah, Arinatul."Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe TGT Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Geografi Materi Pokok Dinamika Litosfer Kelas X IPS SMA Ponorogo." *Jurnal Mahasiswa Teknologi Pendidikan* 9.2 (2018).hlm 16

masing untuk mendiskusikan dan menyelesaikan pertanyaan-pertanyaan atau masalah-masalah yang diberikan guru[12]. Penggunaan *games* dalam pembelajaran juga dapat menjadikan metode mengajar lebih bervariasi dan tidak hanya semata-mata melakukan komunikasi verbal dengan siswa melalui kata-kata yang dapat menjadikan siswa merasa jenuh.

Jadi dapat di ambil kesimpulan bahwa model TGT merupakan model pembelajaran dengan belajar tim yang menerapkan unsur permainan turnamen untuk memperoleh poin bagi skor tim mereka.Berbeda dengan kelompok kooperatif lainnya, pembagian tim dalam TGT berdasarkan tingkat kemampuan siswa.

Pembelajaran kooperatif tipe TGT terdiri dari 5 komponen utama, yaitu [13] :

a. Presentasi di kelas.

   Presentasi kelas merupakan pengajaranlangsung seperti diskusi pelajaran yang dipimpin oleh guru, ataudapat juga dengan menggunakan presentasi audiovisual.Presentasi kelas berbeda dengan pengajaran biasa, presentasi kelas harus benar-benar terfokus pada unit TGT.Sehingga siswa harus dapat benar-benar memperhatikan selama presentasi kelas, karena akan dapat membantu mereka dalam melakukan *game* turnamen.

b. Tim

---

[12]Ibid, hal 16

[13]Ibid, hal 20

Tim terdiri dari tiga sampai lima siswa yang memiliki komposisi kelompok berdasarkan kemampuan akademik, ras, etnik, dan gender.Siswa belajar bersama dalam tim untuk memastikan bahwa setiap anggota kelompoknya telah benar-benar siap melakukan pertandingan di meja turnamen.Skor turnamen yang diperoleh tiap individu akan mempengaruhi skor kelompok.Artinya, keberhasilan kelompok sangat dipengaruhi oleh keberhasilan masing-masing individu dalam kelompok.Belajar dalam tim biasanya berupa pembahasan permasalahan bersama, membandingkan jawaban, dan mengoreksi tiap kesalahan pemahaman apabila anggota tim ada yang membuat kesalahan.

c. Permainan (*Game*)

Pertanyaan dalam *game* dirancang dari materiyang relevan dengan materi yang telah disampaikan guru pada presentasi kelas untuk menguji pengetahuan siswa yang telah diperoleh.*Game* dimainkan di atas meja dengan tiga atau empat orang siswa (sesuai jumlah kelompok), perwakilan setiap kelompok. Setiap siswa mengambil sebuah kartu bernomor dan menjawab pertanyaan sesuai nomor yang tertera pada kartu.

d. Turnamen

Turnamen adalah susunan beberapa *game* yang dipertandingkan di meja turnamen.Turnamen dilakukan setelah guru memberikan

presentasi kelas dan kelompok melaksanakan kerja kelompok, biasanya dilaksanakan pada akhir minggu atau akhir unit.

e. Rekognisi Tim

Tim yang mencapai skor rata-rata berdasarkan kriteria tertentu akan mendapatkan penghargaan khusus, seperti sertifikat yang menarik atau menempatkan foto anggota tim mereka di ruang kelas. Setiap model pembelajaran pasti memiliki kelebihan dan kekurangan tidak terkecuali pada model TGT.Adapaun kelebihan dan kekurangan dari model TGT yaitu [14] :

Pembelajaran kooperatif tipe *Team Games Tournament* (TGT) mempunyai beberapa kelebihan antara lain :

a. Dalam kelas kooperatif siswa memiliki kebebasan untukberinteraksi dan menggunakan pendapatnya.
b. Rasa percaya diri siswa menjadi tinggi.
c. Perilaku mengganggu terhadap siswa lain menjadi lebih kecil.
d. Motivasi belajar siswa bertambah.
e. Pemahaman yang lebih mendalam terhadap materi pelajaran.
f. Meningkatkan kebaikan budi, kepekaan, toleransi antara siswadengan siswa dan antara siswa dengan guru.
g. Kerjasama antar siswa akan membuat interaksi belajar dalamkelas menjadi hidup dan tidak membosankan.

[14]Ibid, hal 21-22

Pembelajaran kooperatif tipe *Team Games Tournament* (TGT) mempunyai beberapa kelemahan, antara lain :

a. Sering terjadi dalam kegiatan pembelajaran tidak semua siswaikut serta menyumbangkan pendapatnya.
b. Kekurangan waktu untuk proses pembelajaran.
c. Kemungkinan terjadinya kegaduhan kalau guru tidak dapatmengelola kelas.

2. Puzzle

a. Pengertian Puzzle

Selain model pembelajaran, media juga mempunyai peran dalam kegiatan belajar mengajar. Media pembelajaran adalah media yang membawa pesan-pesan atau informasi yang bertujuan instruksional atau mengandung maksud-maksud pengajaran[15].Media pembelajaran merupakan sesuatu yang menyampaikan pesan, merangsang pikiran, perasaan, dan kemauan siswa sehingga mendorong terciptanya proses belajar pada diri siswa.Diantara berbagai jenis media pembelajaran yang digunakan, Puzzle merupakan salah satu media yang banyak digunakan karena salah satu media yang sederhana dan mudah di aplikasikan.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia *Puzzle* adalah Teka-teki[16]. Sedangkan menurut Patmonodewo *Puzzle* berasal dari kata

---

[15]Yamasari, Yuni. "Pengembangan Media Pembelajaran Matematika Berbasis ICT yang Berkualitas." *Seminar Nasional Pascasarjana X-ITS.FMIPA Unesa*. 2010.

[16]Kamus Bahasa Indonesia,Kamus Bahasa Indonesia Edisis ketiga(Jakarta : Balai Pustaka,2003)

Bahasa Inggris yang berarti teka teki atau bongkar pasang[17]. Sedangkan pendapat lain menurut Reza Praudati, *Puzzle* merupakan permainan menyusun kepingan gambar sehingga menjadi sebuah gambar yang utuh. [18]Berdasarkan beberapa pengertian diatas, dapat di simpulakn bahwa *Puzzle* merupakan salsah satu media edukatif sederhana yang dapat merangsang kemampuan logika siswa dengan cara membongkar pasang kepingan sesuai dengan pasangannya.

b. Macam-macam Puzzle

Adapun beberapa macam-macam jenis Puzzle yaitu[19] :

1) Puzzle Konstruksi

Puzzle konstruksi atau puzzle rakitan merupakan kumpulan potongan-potongan yang terpisah, yang dapat di gabungkan kembali menjadi beberapa model. Mainan rakiran yang paling umum adalah balok-balok kayu sederhana yang berwarna-warni.

2) Puzzle Batang (Stick)

Puzzle batang merupakan permainan teka-teki matematika sederhana namun memerlukan pemikiran kritis dan penalaran yang baik untuk menyelesaikannya.Puzzle batang ada yang di mainkan dengan cara membuat bentuk sesuai dengan yang kita

---

[17]Yamasari, Yuni. "Pengembangan Media Pembelajaran Matematika Berbasis ICT yang Berkualitas." *Seminar Nasional Pascasarjana X-ITS.FMIPA Unesa*. 2010.

[18]Ibid

[19]Ibid

inginkan ataupun menyusun gambar yang terdapat pada batang puzzle.

3) Puzzle Lantai

Puzzle laintai terbuat dari bahan *Sponge* (karet atau busa) sehingga baik untuk alas bermain anak dari pada harus bermain di atas keramik.Puzzle lantai memiliki desain yang sangat menarik dan tersedia banyak pilihan warna yang cemerlang.

4) Puzzle Angka

Permainan ini sangat bermanfaat untuk memperkenalkan angka.Selain itu anak dapat melatih kemampuan berpikir logisnya dengan menyusun angka sesuai urutannya.

5) Puzzle Transportasi

Puzzle transportasi merupakan permainan bongkar pasang yang memiliki gambar berbagai macam kendaraan.Fungsinya selain untuk melatih motorik anak juga untuk stimulasi otak kanan dan otak kiri.

6) Puzzle Logika

Puzzle logika merupakan puzzle gambar yang dapat mengembangkan ketrampilan serta siswa berlatih untuk memecahkan masalah.Puzzle ini di maikan dengan cara menyususn kepingan puzzle sehingga membentuk suatu gambar yang utuh.

7) Puzzle Geometri

Puzzle geometri merukapan puzzle yang dapat mengembangkan keterampilan mengenali bentuk geometri.

8) Puzzle Penjumlahan dan Pengurangan

Puzzle penjumlahan dan pengurangan merupakan yang dapat mengembangkan kemampuan logika matematika.

c. Fungsi Puzzle

Nani mengemukakan ada beberap fungsi dari permainan Puzzle, diantaranya[20] :

1) Melatih konsentrasi, ketelitian dan kesabaran
2) Melatih koordinasi mata dan tangan
3) Memperkuat daya ingat
4) Mengenalkan konsep pada hubungan
5) Melatih berfikir matematis

d. Manfaat Permainan Puzzle

Adapun beberapa manfaat dari permainan *Puzzle* yaitu :

1) Meningkatkan keterampilan kognitif

Keterampilan kognitif sangat berkaitan dengan kemampuan memecahkan masalah. *Puzzle* adalah permainan sederhana yang berkaitan dengan kemampuan memecahkan masalah. Dengan sedikit arahan dan contoh, maka anak sudah dapat mengembangkan kemampuan kognitifnya dengan cara mencoba menyesuaikan bentuk, warna atau logika.

---

[20]Ibid

2) Meningkatkan keterampilan motorik halus

Keterampilan motorik halus berkaitan dengan penggunaan otot-otot khususnya tangan dan jari.Dengan menggunakan puzzle tanpa disadari anak akan belajar secara katif dengan jari-jari tangannya.

3) Meningkatkan keterampilan Sosial

Keterampilan sosial berkaitan dengan kemapuan berinteraksi dengan orang lain.Puzzle dapat dimainakn secara perorangan namun juga dapat dimainkan secara kelompok.Permainan Puzzle yang di lakukan secara kelompok akan meningkatkan interaksi sosial anak. Dalam kelompok anak akan saling menghargai, membantu dan berdiskusi satu sama lain.

e. Kelebihan dan Kekurangan Media Puzzle

Media Puzzle mempunyai beberapa kelebihan, diantaranya [21]

1) Menumbuhkan rasa kebersamaan antar siswa
2) Membangkitkan semangat siswa dalam belajar
3) Menumbuhkan rasa kekeluargaan antar siswa
4) Menumbuhkan rasa saling menghargai dan menghormati antar siswa

Sedangka Kekurangan media puzzle diantaranya [22]:

1) Menyususn kepingan puzzle dengan menggunakan metode coba dan ralat

[21]Shinta Ayu,*Segudang Game Edukatif Mengajar*, (Jakarta: Diva Perss, 2014) hlm 109
[22]Ibid

2) Pengelolaan kelas yang susah

3. Persepsi

a. Pengertian Persepsi

Membahas istilah persepsi akan dijumpai banyak batasan atau definisi tentang persepsi yang dikemukakan oleh para ahli.Menurut Desideranto dalam Psikologi Komunikasi persepsi adalah penafsiran suatu obyek, peristiwa atau informasi yang dilandasi oleh pengalaman hidup seseorang yang melakukan penafsiran itu.[23] Dengan demikian dapat dikatakan juga bahwa persepsi adalah hasil pikiran seseorang dari situasi tertentu.

Persepsi adalah tanggapan atau temuan gambaran langsung dari suatu atau temuan gambaran langsung dari suatu serapan seseorang dalam mengetahui beberapa hal melalui panca indera.[24] Dalam pengertian ini jelas, bahwa persepsi adalah kesan gambaran atau tanggapan yang dimiliki seseorang setelah orang tersebut menyerap untuk mengetahui beberapa hal (obyek), melalui panca indera. Sedangkan pengertian persepsi menurut Walgitoadalah suatu proses yang didahului oleh penginderaan, yaitu merupakan proses diterimanya stimulus oleh individu melalui alat indera.[25]

---

[23]Walgito, Bimo, 1990. *Pengantar Psikologi Pendikan Dengan Pendekatan Baru*, Edisi Revisi. Bandung : PT Remaja Rosda Karya.hlm 99

[24]Depdiknas. 2001. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.hlm 259.

[25]Walgito, Bimo, 1990. *Pengantar Psikologi Pendikan Dengan Pendekatan Baru*, Edisi Revisi. Bandung : PT Remaja Rosda Karya.hlm 99

Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa persepsi adalah suatu proses pengamatan seseorang melalui penginderaan terhadap obyek atau kejadian-kejadian yang terjadi di lingkungan sekitarnya.

Siswa yang mempunyai persepsi yang baik terhadap guru dalam mengajar, maka siswa tersebut akan mempunyai tanggapan atau penilaian yang baik pula terhadap pelajaranyang dipelajarinya.Ini mengindikasikan bahwa persepsi siswa terhadap gurudapat berpengaruh terhadap pencapaian tingkat keberhasilan pembelajaranitu sendiri.

b. Faktor-faktor yang berperan dalam persepsi

Berkaitan dengan faktor-faktor yang berperan dalam persepsi dapat dikemukakan adanya beberapa faktor, yaitu[26] :

1) Objek yang dipersepsi

Objek menimbulkan stimulus yang mengenai alat indera atau reseptor. Stimulus dapat datang dari luar individu yang mempersepsi, tetapi juga dapat datang dari dalam diri individu yang bersangkutan yang langsung mengenai syaraf penerima yang bekerja sebagai reseptor. Namun sebagian tersebar stimulus datang dari luar individu.

2) Alat indera, syaraf dan pusat susunan syaraf

Alat indera atau reseptor merupakan alat untuk menerima stimulus. Di samping itu juga harus ada syraf sensoris sebagai alat

---

[26]Walgito, Bimo, 1990. *Pengantar Psikologi Pendikan Dengan Pendekatan Baru*, Edisi Revisi. Bandung : PT Remaja Rosda Karya.hlm 101.

untuk meneruskan stimulus yang diterima reseptor ke pusat susunan syaraf, yaitu otak sebagai pusat kesadaran. Sebagai alat untuk mengadakan respon diperlukan syaraf motoris.

a) Perhatian

Untuk menyadari atau mengadakan persepsi diperlukan adanya perhatian, yaitu merupakan langkah pertama sebagai suatu persiapan dalam rangka mengadakan persepsi. Perhatian merupakan pemusatan atau konsentrasi dari seluruh aktivitas individu yang ditujukan kepada sesuatu atau sekumpulan objek.

c. Proses Terjadinya Persepsi

Prosesterjadinya persepsi dapat dijelaskan sebagai berikut.Objek menimbulkan stimulus, dan stimulus mengenai alat indera atau reseptor.Perlu dikemukakan bahwa antara objek dan stimulus itu berbeda, tetapi ada kalanya bahwa objek dan stimulus itu menjadi satu, misalnyadalam hal tekanan.Benda sebagai objek langsungmengenai kulit, sehingga akan terasa tekanan tersebut[27].

Proses stimulus mengenai alat indera merupakan proses kealaman atau proses fisik.Stimulus yang diterima oleh alat indera diteruskan oleh syaraf sensorik ke otak.Proses ini yang disebut sebagai proses fisiologis.Kemudian terjadilah proses di otak sebagai pusat kesadaran sehingga individu menyadari apa yang dilihat, atau apa yang didengar,

---

[27]Walgito, Bimo, 1990. *Pengantar Psikologi Pendikan Dengan Pendekatan Baru*, Edisi Revisi. Bandung : PT Remaja Rosda Karya.hlm 102.

atau apa yang diraba.Proses yang terjadi dalam otak atau dalam pusat kesadaran inilah yang disebut sebagai proses psikologis**.**

Dengan demikian dapat dikemukakan bahwa taraf terakhir dari proses persepsi ialah individu menyadari tentang misalnya apa yang dilihat, atau apa yang didengar, atau apa yang diraba, yaitu stimulus yang diterima melalui alat indera.Proses ini merupakan proses terakhir dari persepsi dan merupakan persepsi sebenarnya.Respon sebagai akibat dari persepsi dapat diambil oleh individu dalam berbagai macam bentuk.

Dalam proses persepsi perlu adanya perhatian sebagai langkah persiapan dalam persepsi itu.Hal tersebut karena keadaan menunjukkan bahwa individu tidak hanya dikenai oleh satu stimulus saja, tetapi individu dikenai berbagai macam stimulus yang ditimbulkan oleh keadaan sekitarnya. Namun demikian tidak semua stimulus mendapatkan respon individu untuk dipersepsi.Stimulus mana yang akan dipersepsi atau mendapatkan respon dari individu tergantung pada perhatian individu yang bersangkutan.

d. Indikator-Indikator Persepsi

Persepsi memiliki indikator sebagai berikut[28].

1) Penyerapan terhadap rangsang atau objek dari luar individu (menyerap).

Rangsang atau objek tersebut diserap atau diterima oleh panca indera, baik penglihatan, pendengaran, peraba, pencium, dan

---

[28]Walgito, Bimo, 1990. *Pengantar Psikologi Pendikan Dengan Pendekatan Baru*, Edisi Revisi. Bandung : PT Remaja Rosda Karya.hlm 54.

pencecap secara sendiri-sendiri maupun bersama-sama.Dari hasil penyerapan atau penerimaan oleh alat-alat indera tersebut akan mendapatkan gambaran, tanggapan, atau kesan di dalam otak.

Gambaran tersebut dapat tunggal maupun jamak, tergantung objek persepsi yang diamati. Didalam otak terkumpul gambaran-gambaran atau kesan-kesan, baik yang lama maupun yang baru saja terbentuk. Jelas tidaknya gambaran tersebut tergantung dari jelas tidaknya rangsang, normalitas alat indera dan waktu, baru saja atau sudah lama.

2) Pengertian atau pemahaman (mengerti/memahami)

Setelah terjadi gambaran-gambaran atau kesan-kesan di dalam otak, maka gambaran tersebut diorganisir, digolong-golongkan (diklasifikasi), dibandingkan, diinterpretasi, sehingga terbentuk pengertian atau pemahaman.Proses terjadinya pengertian atau pemahaman tersebut sangat unik dan cepat.Pengertian yang terbentuk tergantung juga pada gambaran-gambaran lama yang telah dimiliki individu sebelumnya (disebut apersepsi).

e. Penilaian atau evaluasi

Setelah terbentuk pengertian atau pemahaman, terjadilah penilaian dari individu.Individu membandingkan pengertian atau pemahaman yang baru diperoleh tersebut dengan kriteria atau norma yang dimiliki individu secara subjektif.Penilaian individu berbeda -beda meskipun objeknya sama.Oleh karena itu persepsi bersifat individual.

f. Klasifikasi persepsi

klasifikasi persepsi ada 2 yaitu Persepsi Positif dan Negatif. Menurut Robbins bahwa persepsi positif merupakan penilaian individu terhadap suatu objek atau informasi dengan pandangan yang positif atau sesuai dengan yang diharapkan dari objek yang dipersepsikan atau dari aturan yang ada. Sedangkan, persepsi negatif merupakan persepsi individu terhadap objek atau informasi tertentu dengan pandangan yang negatif, berlawanan dengan yang diharapkan dari objek yang dipersepsikan atau dari aturan yang ada. Penyebab munculnya persepsi negatif seseorang dapat muncul karena adanya ketidakpuasan individu terhadap objek yang menjadi sumber persepsinya, adanya ketidaktahuan individu serta tidak adanya pengalaman inidvidu terhadap objek yang dipersepsikan dan sebaliknya, penyebab munculnya persepsi positif seseorang karena adanya kepuasan individu terhadap objek yang menjadi sumber persepsinya, adanya pengetahuan individu, serta adanya pengalaman individu terhadap objek yang dipersepsikan

3. Gaya Hidup Sehat

Kesehatan merupakan hak dasar manusia dan merupakan salah satu faktor yang sangat menentukan kualitas sumber daya manusia. Perilaku hidup yang bersihdan sehat merupakan faktor kedua terbesar setelah faktor lingkungan yang mempengaruhi kesehatan individu, kelompok, atau masyarakat[29]. Perilaku ini menyangkut pengetahuan akan

[29]Cahyono, JB Suharjo B. *Gaya Hidup & Penyakit Modern*. Kanisius, 2008.hal 17

pentingnyakesehatan perorangan, sikap dalam menanggapi penyakit serta tindakan yang dilakukan dalam menghadapi suatu penyakit atau permasalahan kesehatan lainnya.[30] Kebiasaan dan rutinitas yang merugikan memiliki kekuatan untuk merusak kesehatan seseorang.

Gaya hidup adalah pola tindakan yang membedakan satu orang atau kelompok dengan yang lain.Jika gaya hidup diasumsikan sebagai sebuah ideologi, maka akan membentuk identitas diri yang bersifat individu maupun bersifat kelompok dan membedakan dengan yang lain. [31]Citra yang tampil melalui gaya hidup lebih sering bersinggungan dengan berbagai penampilan seseorang dan memiliki sifat yang dapat ditangkap dan dirasakan oleh indera.

Menurut Alder gaya hidup ditentukan oleh inferioritas khusus, gaya hidup adalah kompensasi dari kekurang sempurnaan dan didasari dari kekuatan seseorang untuk menanggulangi inferioritas dan meraih superioritas.[32]

Dari beberapa definisi diatas dapat diambil kesimpulan bahwa gaya hidup merupakan pola hidup seseorang yaitu bagaimana dia hidup mulai dari menggunakan uang, dan memanfaatkan waktunya.

Tujuan dari perilaku hidup bersih dan sehat untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan, dan kemampuan masyarakat agar hidup

---

[30]Koem, Zitty AR. "Hubungan Antara Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Pelajar di SD Inpres Sukur Kecamatan Airmadidi Kabupaten Minahasa Utara." *PHARMACON* 4.4 (2015).hlm 291

[31]Cleopatra, Maria. "Pengaruh gaya hidup dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar matematika." *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA* 5.2 (2015).hlm 169

[32]Ibid, hlm 169

bersih dan sehat, serta meningkatkan peran serta aktif masyarakat termasuk swasta dan dunia usaha, dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal.[33]

Guang menyatakan bahwa 80% penyakit kronis yang menyerang manusia disebabkan oleh gaya hidup yang salah, dan 20% yang lain disebabkan faktor lain.Karena itu, menjalani hidup yang benar merupakan keharusan bagi tiap orang jika ingin hidupnya sehat dan bermanfaat bagi orang lain. Beberapa tahun yang lalu, *Human Population Laboratory di California Departemen of Healt* menerbitkan daftar kebiasaan yang berkaitan dengan kesehatan dan umur panjang, yaitu mencakup olahraga yang teratur, tidur secukupnya, sarapan yang baik, makan yang teratur, kontrol berat badan, bebas dari rokok dan obat-obatan, dan tidak mengomsumsi alcohol.[34]

Untuk menerapkan pola hidup sehat seseorang diperlukan pengetahuan tentang pola hidup yang sehat yaitu pengetahuan tentang makanan dan minuman yang sehat, pengetahuan tentang kebersihan pribadi, pengetahuan tentang kebersihan lingkungan, pengetahuan tentang istirahat, pengetahuan tentang aktivitas olahraga, pengetahuan tentang sakit dan penyakit.

a. Pengetahuan tentang Makanan dan Minuman yang Sehat

---

[33]Cahyono, JB Suharjo B. *Gaya Hidup & Penyakit Modern*. Kanisius, 2008.hal 17

[34]https://journal.uny.ac.id/index.php/jpka/article/viewFile/1303/1084

Tubuh manusia dapat tumbuh karena adanya zat-zat yangberasal dari makanan, oleh sebab itu untuk melangsungkan hidupmaka manusia perlu makanan.Zat-zat yang diperlukan tubuh danberasal dari makanan itu disebut zat-zat makanan atau zat gizi.Zatmakanan inilah diserap melalui peredaraan darah.Dalam jaringan, zat-zat makanan memenuhi fungsi masing-masing.

Makan yang sehat adalah makanan yang memenuhi standard kesehatan dan bebas dari zat beracun dan kuman penyakit, dan berfungsi untuk memperoleh tenaga, pertumbuhan, mengganti sel-sel yang rusak dan untuk menghangatkan tubuh[35]. Dengan demikian pegetahuan tentang makanan dan minuman yang sehat diartikan sebagai segala sesuatu yang kita ketahui dan bisa dibuktikan kebenarannya makanan dan minuman yang sehat.

b. Pengetahuan tentang Kebersihan Pribadi

Memelihara kebersihan diri sendiri secara optimal tidak mungkin terwujud tanpa adanya penanaman sikap hidup bersih dan contoh teladan dari keluarga dan masyarakat sekitarnya[36]. Tujuan kebersihan diri sendiri adalah agar seseorang mengetahui manfaat kebersihan diri sendiri dan mampu membersihkan bagian-bagian tubuh, serta mampu menerapkan perawatan kebersihan diri sendiri dalam upaya peningkatan hidup sehat.

---

[35] Shodikin Chandra,*Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*,(Jakarta: Kementrian Pendidikan Nasional, 2010)hlm 158

[36] Ibid, hlm 152

Dengan demikian pengetahuan kebersihan adalah sebagai segala sesuatu yang kita ketahui dan bisa dibuktikan kebenarannya dalam menerapkan kebersihan diri sendiri dalam upaya peningkatan hidup sehat.

c. Pengetahuan tentang Kebersihan Lingkungan

Undang-undang No.23 Tahun 1992 pasal 22 menyatakanbahwa kesehatan lingkungan diselenggarakan untuk mewujudkankualitas lingkungan yang sehat yaitu keadaan lingkungan yangbebas dari resiko yang membahayakan kesehatan dan keselamatan manusia[37]. Kebersihan lingkungan adalah kebersihan tempat tinggal (kamar tidur, kamar mandi, kebersihan dapur, kebersihan ruangmakan, dll), kebersihan tepat kerja, dan kebersihan tempat umum. Kebersihan tempat tinggal dilakukan dengan cara mengepel, mengelap, menyapu ruangan, mencuci peralatan masak danperalatan makan, membersihkan kamar mandi, dan membuangsampah pada tempatnya.

Jadi kebersihan lingkungan adalah kemampuan seseorang untuk mengerti atau memahami untuk menciptakan lingkunganyang sehat, aman, bersih, dan sejuk sehingga tidak mudah terserangpenyakit.

d. Pengetahuan tentang Istirahat

Istirahat adalah suatu keadaan tanpa kegiatan, baik pada tubuh ataupun pikiran[38]. Istirahat tidak hanya mengurangi aktivitas otot,

---

[37] Ibid, hlm 155

[38]Mervyn Harding, dan Harland Shryock,Kiat Keluarga Sehat Mencapai Hidup Prima dan Bugar.(Bandung:Indonesia PublishingHouse, 2001).hlm 62

akan tetapi juga meringankan ketegangan pikiran, dan menentramkan rohani.Istirahat dapat dengan berbagai cara, misalnya seperti menonton tv, tidur, membaca buku, mengobrol sama teman, dll.

e. Pengetahuan terhadap Aktivitas Olahraga

Olahraga merupakan suatu bagian yang penting dari kehidupan, karena pekerjaan fisik yang keras dibutuhkan untuk memberikan unsur-unsur penting agar bisa hidup[39]. Olahraga adalah aktivitas gerak yang menggunkan otototot sadar, kegagalan untuk menggunakan atau menggerakkan otot-otot cukup membuat kita lemah yang secara otomatis akan mengakibatkan kelemahan pada organ-organ tubuh.

f. Pengetahuan tentang Sakit dan Penyakit

Sakit adalah badan terasa tidak nyaman karena menderita suatu penyakit, misalnya demam, pusing, batuk dan lainya[40]. Menerapkan hidup sehat bagi tubuh sangatlah penting supaya tubuh tidak mudah lelah dan terhindar dari penyakit.Cara menerapkan hidup sehat di sekolah misalnya, rutin melakukan senam, selalu membersihkan ruang kelas dan lingkungan sekolah dan selalu ikut kegiatan olahraga baik dalam pelajaran penjas ataupun diluar pelajaran penjas dan bermain bersama teman-teman pada waktu lengang.

Pola hidup sehat merupakan suatu kebiasaan yang baik tentang memelihara kesehatan, dimana kebiasaan tersebut sudah berjalan

---

[39]Ibid, hlm 39

[40]Shodikin Chandra,*Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*,(Jakarta: Kementrian Pendidikan Nasional, 2010)hlm 167

dalam waktu yang cukup lama, sehingga seolah-olah telah menjadi kebiasaan yang tidak terpisahkan dari orang tersebut.Sehingga pola ataukebiasaan hidup sehat harus ditanamkan sedini mungkin yaitu sejak usiaTK dan SD.

Bagian dari pola hidup sehat adalah gaya hidup, pola makan sehat, pemeriksaan kesehatan secara rutin, pengetahuan tentang kesehatan, dan pola hidup bersih dan sehat (PHBS)[41] :

1) Pola makan

Untuk bertahan hidup manusia asupan makanan, karena tubuh manusia terdapat zat-zat yang berasal dari makanan.Zat-zat yang diperlukan tubuh dan berasal dari makanan itu disebut zat-zat makanan atau zat gizi.Zat makanan inilah diserap melaluiperedaran darah.

Kriteria makanan sehat adalah pola makan empat sehat lima sempurna.Pola tersebutperlu dilengkapi dengan kriteria makanan sehat berimbang meliputi:

a) Cukup kuantitas

Banyaknya makanan bergantung kepada kebutuhan setiap orang sesuai dengan jenis dan lama aktivitas berat badan, jenis kelamin, dan usia.

b) Porposional

---

[41]Ariza Sofiana Pratiwi. (2009). Penilaian Promosi Kesehatan serta Pola Hidup Sehat Tenaga Kerja HSM dan PP3 P.T. Krakatau Steel Sebagai Upaya Meningkatkan Derajat Kesehatan Tenaga Kerja. *Penelitian*. Surakarta: FK UNS.hlm 18

Jumlah makanan yang dikonsumsi sesuai dengan proporsi makan sehat berimbang, yakni karbohidrat 60%, lemak 25%, dan protein 15%, cukup vitamin, mineral, dan air.

c) Cukup kualitas

Makanan tidak sekedar membuat perut kenyang, tetapi juga berpengaruh pada sistem-sistem dalam tubuh.Unutk itu, perlu dipertimbangkan kandungan zat gizi, meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air.

d) Sehat atau higienis

Makanan harus steril, bebas dari kuman dan penyakit, salah satuupaya untuk mensterilkan makanan adalah dengan cara mencucibersih dan memasak hingga suhu tertentu sebelum dikonsumsi.

e) Makanan segar alami

Sayur dan buah-buahan segar lebih menyehatkan dibandingmakanan pabrik (makanan kemasan yang diawetkan) serta *fastfood* dan *junk food.*

f) Makanan golongan nabati lebih menyehatkan dibanding hewani.

Kelebihan makanan nabati dibanding hewani adalah sedikitkandungan lemak, terutama lemak jenuh.

g) Cara memasak yang berlebihan.

Sayuran yang terlalu lama direbus pada suhu tinggimenyebabkan hilang sejumlah vitamin dan mineral.Sehinggasesorang yang memakan sayuran yang terlalu lama direbut tidakakan mendapatkan manfaat baik vitamin maupun mineral yangterkandung dalam sayuran tersebut.

h) Teratur dalam penyajian.

Untuk menjaga keseimbangan fungsi tubuh perlu pengaturanmakanan secara teratur misalnya makan pagi jam 07.00, makan siang jam13.00, makan malam jam 19.00, serta tidakmembiasakan makan seingatnya dan sesempatnya karena dapatmengakibatkan gangguan pencernaan misalnya buang air besartidak teratur, dan sakit maag.

i) Frekuensi 5 kali sehari

Makanan yang dikonsumsi disesuaikan dengan kapasitaslambung dengan mengatur frekuensi makan, yakni 3 kali makanutama (pagi, siang, dan malam) serta 2 kali makan penyelang. Makanan penyelang yang dimaksud adalah makanan yang tidakmengandung karbohidrat seperti; buah, dan sayur.Manfaat buahdan sayur sangat penting bagi tubuh manusia.Buah dan sayurbanyak mengandung vitamin serta mineral yang sangat baikuntuk membantu menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat.

j) Minum 6 gelas sehari

Sehari rata-rata tubuh memerlukan 2500 ml air, banyaknya airtersebut diperoleh melalui makanan (100 ml), sisa metabolismedan yang berasal dari minum sebanyak 1200 ml (6 gelas).

2) Pola kebersihan diri

Menjaga kebersihan diri secara optimal tidak mungkin akanterwujud tanpa ada penanaman sikap hidup bersih dan contohteladan dariorang tua atau masyarakat. Kebersihan diri meliputi[42]:

1. Kebersihan kulit

Kulit merupakan bagian terluar dari badan.Kulit manusia selalu berkeringat, apalagi kalausuhu udara tinggi.Kulit juga mengeluarkan zat lemak, akibatnyajika lama tidak dibersihkan kulit akan berminyak.Debu dankuman-kuman yang terdapat didalam udara mudah melekat padakulit yang basah oleh keringat, dan pada kulit yang berminyak. Untuk pemeliharaan kulit pada umumnya dengan mandi. Mandi adalah membersihkan kotoran yang menempel padabadan dengan menggunakan air bersih dan sabun.Menurut Kusrianto mandi yang baik minimal 2 kali dalam seharimaka tidak akan mengalami bau badan.

---

[42]Ibid

1) Kebersihan pakaian.

Pakaian untuk melindungibadan dari panas matahari, dan untuk melindungi badan dariangin dan suhu udara yang rendah.Baju atau pakaian akanmenyerap keringat yang dikeluarkan dari badan.Debu dankotoran dari luarpun akan menempel pada baju.Oleh karena itusetelah dipakai selama satu hari baju sudah menjadi kotor. Kuman-kuman dan jamur mudah menempel pada pakaian yangkotor.Oleh karena itu, baju-baju yang kotor mempermudahterjadinya penyakit kulit. Membersihkan pakaian yang kotor dapat dengan caramencucinya memakai air dan sabun, atau air dan serbukdeterjen.Setelah pakaian dikeringkan, kemudian pakaiandisetrika.Selain pakaian menjadi rapi dan halus kuman-kumanjuga mati akibat panas dari seterika.

2) Kebersihan mulut dan gigi

Sehabis makan biasanyaterdapat sisa makanan di dalam mulut.Sisa makanan tersebutmenempel pada gigi dan gusi, terutama pada pangkal gigi yangberbatasan dengan gusi.Di dalam mulut terdapat jasad renik, tetapi tidak berbahaya dan tidak menyebabkan penyakit.Jasadrenik tadi mencerna sisa-sisa makanan pada mulut kita. Akibatnya mulut akan menjadi berbau tidak sedap.Selain ituakan membentuk cairan masam yang dapat merusak gigi, sehingga gigi akan menjadi keropok.

Cara untuk memelihara kebersihan mulut dan gigi adalah menggosok gigi paling sedikit 2 kali sehari pagi segerasetelah sarapan dan malam sebelum tidur, jangan makan dan minum yang terlalu panas dan menggigitmakanan yang terlalu keras (es batu, tulang-tulang) dan selalu memeriksa gigi kepuskesmas secara teratur.

3) Kebersihan tangan dan kuku

Kebersihan tangan sangat penting, tangan dan merupakanbagian tubuh yang sering berhubungan dengan benda lain, makanan, ataupun kotoran.Dengan demikian sesorang harussering membersihkan dengan mencuci tangan dan kuku gunaterhindar dari bakteri-bakteri yang dapat menyebabkan penyakit. Tangan yang bersih akan mencegah penularan penyakit seperti diare, kolera, disentri, typus, kecacingan, penyakit kulit, infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), dan flu burung.

4) Kebersihan alat reproduksi

Sistem reproduksi yang sehat berkaitan denganpengetahuan, sikap, dan pola sesorang sendiri.Kesehatan reproduksi didefinisikan sebagaikeadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial secara utuh (tidaksemata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan).

5) Kebersihan telinga

Telinga merupakan indera pendengaran yang di dalam saluran telingga mengeluarkan zat lemakyang lama kelamaan dalam rongga telingan akan terkumpulbenda lunak atau benda padat yang berwarna kuning atau coklatyang dinamakan kotoran rongga telinga.Oleh karena itu kotorantelinga ini harus dibersihkan.Kalau kotoran telinga ini sudahmenutupi rongga telinga apalagi yang telah menjadi keras, makadaya pendengaran akan terganggu.Apalagi rongga telingamengeluarkan nanah, atau darah, biasanya hal itu merupakanakibat dari kerusakan dan infeksi pada gendang telinga danbagian telinga sebelah dalam.Telinga yang mengeluarkan cairannanah atau darah harus diobati ke puskesmas atau rumah sakit. Kalau dibiarkan saja akan menyebabkan tuli.

6) Kebersihan rambut

Usaha untuk memeliharararambut adalah keramas.Agar benar-benar bersih, dapat dipakaisabun mandi atau shampo, lebih-lebih untuk rambut yangberminyak.Pada umumnya pencucian rambut dilakukan tiapkali mandi dan tergantung pada karakteristik rambut, macampekerjaan sesorang, penyakit kulit yang diderita, pemakaianminyak-minyakan.

7) Kebersihan kaki

Kaki merupakan anggota badan gerak yang paling bawah. Biasanya, anak-anak bermain-maindi luar rumah tanpa memakai alas kaki (sandal atau sepatu). Oleh karena itu apabila akan masuk ke dalam rumah yangberlantai bersih harus mencuci kaki dahulu. Kaki dan telapak kaki yang kurang terpeliharakebersihannya mudah terserang penyakit kulit yang disebabkanoleh jamur.Kulit telapak kaki menjadi pecah-pecah ini akanmudah dimasuki kuman-kuman, maka terjadilah infeksi olehkuman-kuman tersebut.

c. Pola istirahat

Tubuh harus dapat istirahat untuk memperbaiki dirinyasendiri.Tanpa istirahat yang cukup orang sering kali mengalamikegugupan tiap kali berbicara, depresi, dan mudah tersinggung, makadiperlukan istirahat yang cukup.

d. Pola gerak badan atau olahraga

Semua orang sebaiknya melakukan aktivitas fisik minimal 30menit setiap hari.Aktivitas fisik melakukan pergerakan anggota tubuhyang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagipemeliharaan kesehatan fisik, mental, dan mempertahankan kualitashidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari.Aktivitas fisik yangdapat dilakukan bisa berupa kegiatan sehari-hari, yaitu berjalankaki, berkebun, mencuci pakaian, mencuci mobil, mengepel lantai, naik turun

tangga, membawa belanjaan, atau berupa olahraga yaitu lari ringan, pushup, berenang, bermain bola, senam, bermain tenis, yoga, *fitness*, angkat beban/ berat.

Jadi olahraga sangat penting, selain untukkesehatan tubuh olahraga dapat mendorong dan mengembangkanpotensi-potensi jasmaniah dan rohaniah melalui permainanpermainan, pertandingan, dan prestasi puncak dalam pembentukanmanusia. Manfaaat gerak badan atau olahraga, antara lain:

1) Mengatur tonus dan menguatkan setiap organ tubuh sertasistem dalam tubuh.
2) Membantu menenangkan ketegangan, membuat tidur lebihnyenyak.
3) Menggunakan pengendalian diri, meningkatkan mutu kerjapikiran dan meningkatkan rasa segar.
4) Mengurangi rasa tertekan dan cemas.
5) Menurunkan stres emosional.
6) Menurunkan lemak darah menghindari dari penyakit jantungdan stroke.
7) Mengurangi resistensi insulin, membantu mengendalikan kadargula darah, dan bermanfaat pada pengobatan diabetes.
8) Membantu menghilangkan sembelit.
9) Melindungi terhadap ostioporosis atau pengeroposan tulang.

10) Meningkatkan daya tahan untuk berkerja dan bermain.

11) Memperpanjang usia harapan hidup

e. Pola pencegahan dan penanganan penyakit

Perilaku hidup bersih dan sehat hendaknya dimiliki olehsetiap orang karena kesehatan tidak datang sendiri.Orang yangmemiliki perilaku hidup bersih dan sehat akan terjauh dari berbagaipenyakit.

5. Hasil Belajar

Hasil belajar peserta didik pada hakikatnya adalah perubahan tingkah laku.Tingkah laku sebagai hasil belajar dalam pengertian yang luas mencangkup bidang kognitif, afektif dan psikomotoris.[43]

Hasil penilaian belajar adalah suatu kegiatan/cara yang ditujukan untuk mengetahui tujuan pembelajaran tercapai atau tidaknya dan juga dalam proses pembelajaran yang sudah dilakukan selama pembelajaran berlangsung selama ini.Sedangkan pengertian lain hasil belajar adalah penilaian hasil usaha kegiatan belajar yang dinyakan dalam bentuk Angka, simbol, maupun kalima yang mencerminkan hasil usaha yang telah dicapai oleh siswa dalam periode tertentu.[44]

Dari beberapa definisi hasil belajar di atas, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa hasil belajar adalah suatu hal yang berkaitan dengan kemampuan siswa dalam menyerap atau memahami suatu materi yang

---

[43]Nana Sudjana, *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*, (Bandung: PT. RemajaRosdakarya, 2009), hlm 3

[44]Ibid, hlm 5

disampaikan yang hasilnya berupa nilai, angka atau perubahan sikap dan tingkah laku.

Pada tahapan ini seorang guru dituntut harus mempunyai kemampuan dalam menentukan cara-cara evaluasi dan pendekatan, penyusunan terhadap pengolahan, alat-alat evaluasi, dan penggunaan hasil evaluasi.Proses pembelajaran merupakan suatu sistem yang terdiri atas berbagai komponen-komponen yang saling berinteraksi di dalam usaha yang mencapai tujuan pembelajaran yang sudah ditetapkan. Hasil belajar menurut teori Benjamin S.Blom secara garis besar terbagi menjadi tiga ranah kognitif, afektif, dan psikomotor.

a. Ranah Kognitif

Ranah kognitif berkenaan dengan hasil belajar intelektual yang terdiri dari enam yaitu:

1) Pengetahuan (mengingat, menghafal)

Istilah pengetahuan dimaksudkan sebagai terjemahan dari kata *knowledge* dalam taksonomi Bloom.Tipe hasil belajar pengetahuan termasuk kognitif tingkat rendah yang paling rendah.Namun tipe hasil belajar ini menjadi prasarat bagi tipe hasil belajar berikutnya.Hafal menjadi prasarat bagi pemahaman.

2) Pemahamann (*comprehension*)

Tipe hasil belajar yang lebih tinggi dari pada pengetahuan adalah pemahaman.Dalam taksonomi Bloom, kesanggupan memahami setingkat lebih tinggi dari pada pengetahuan.Namun,

tidaklah berarti bahwa pengetahuan tidak perlu dinyatakan sebab untuk dapat memahami perlu terlebih dahulu mengetahui atau mengenal

3) Penerapan (*application*)

Aplikasi adalah penggunaan abstraksi pada situasi konkret atau situasi khusus.Abstraksi tersebut mungkin berupa ide, teori, atau petunjuk teknis.Penerapan ini merupakan proses berpikir setingkat lebih tinggi dari pemahaman.

4) Analisis (*analysis*)

Analisis adalah usaha memilah suatu integritas menjadi unsur-unsur atau bagian-bagian sehingga jelas susunannya.Analisis merupakan kecakapan yang kompleks, yang memanfaatkan kecakapan dari ketiga tipe sebelumnya.Dengan analisis diharapkan seseorang mempunyai pemahaman yang komprehensif dan dapat memilahkan integritas menjadi bagian-bagian yang tetap terpadu, untuk beberapa hal memahami prosesnya, untuk hal lain memahami cara bekerjanya, untuk hal lain lagi memahami sistematikanya.

5) Sintesis (*sintesis*)

Sintesis adalah penyatuan unsur-unsur atau bagian-bagian ke dalam bentuk menyeluruh.Berpikir sintesis adalah berpikir divergen, dalam berpikir divergen pemecahan atau jawabannya belum dapat dipastikan.Berpikir sintesis merupakan salah satu

terminal untuk menjadikan orang lebih kreatif.Berpikir kreatif merupakan salah satu hasil yang hendak dicapai dalam pendidikan.

6) Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi adalah keputusan tentang nilai sesuatu yang mungkin dilihat dari segi tujuan, gagasan, cara bekerja, pemecahan, metode, materi.Evaluasi merupakan jenjang berpikir paling tinggi dalam ranah kognitf dalam taksonomi Bloom

b. Ranah Afektif

Ranah afektif berkenaan dengan sikap dan nilai.Tipe hasil belajar afektif tampak pada peserta didik dalam berbagai tingkah laku seperti perhatiannya terhadap pelajaran, disiplin, motivasi belajar, menghargai guru dan teman sekelas, kebiasaan belajar dan hubungan sosial.Ada beberapa jenis katagori ranah afektif sebagai hasil belajar, diantaranya :

1) Penerimaan (*attending*)

Penerimaan yaitu semacam kepekaan dalam menerima rangsangan (stimulasi) dari luar yang datang kepada siswa dalam bentuk masalah, situasi, gejala dan lain-lain.Dalam tipe ini termasuk kesadaran, keinginan untuk menerima stimulus, control dan seleksi gejala ataurangsangan dari luar.

2) Jawaban (*responding*)

Jawaban yaitu reaksi yang diberikan oleh seseorang terhadap stimulasi yang datang dari luar.Hal ini mencakup ketepatan reaksi, perasaan, kepuasan dalam menjawab stimulus dari luar yang datang kepada dirinya.

3) Penilaian(*valuing*)

Penilaian yaitu berkenaan dengan nilai dan kepercayaan terhadap gejala atau stimulus tadi.Dalam evaluasi ini termasuk di dalamnya kesediaan menerima nilai, latar belakang atau pengalaman untuk menerima nilai dan kesepakatan terhadap nilai tersebut.

4) Organisasi

Organisasi yaitu pengembangan dari nilai ke dalam satu sistem organisasi, termasuk hubungan satu nilai dengan nilai lain, pemantapan dan prioritas nilai yang telah dimilikinya.Yang termasuk ke dalam organisasi ialah konsep tentang nilai, organisasi tentang nilaidan lain-lain.

5) Internalisasi (karakteristik)

Internalisasi yaitu keterpaduan semua sistem nilai yang telah dimiliki seseorang, yang mempengaruhi pola kepribadian dan tingkah lakunya.Ke dalamnya termasuk keseluruhan nilai dan karakteristiknya.

Menurut Slameto secara garis besar faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar dapat digolongkan menjadi dua jenis yaitu:[45]

1. Faktor-faktor Internal
   - Jasmaniah (kesehatan, cacat tubuh)
   - Psikologis (intelegensi, perhatian, minat, bakat, motif, kematangan, kesiapan)
   - Kelelahan
2. Faktor-faktor Eksternal
   - Keluarga (cara orang tua mendidik, relasi antar anggota keluarga, suasana rumah, keadaan ekonomi keluarga, pengertian orang tua, latar belakang kebudayaan).
   - Sekolah (metode mengajar, kurikulum, relasi guru dengan siswa, relasi siswa dengan siswa, disiplin sekolah, alat pelajaran, waktu sekolah, standar pelajaran di atas ukuran, keadaan gedung, metode belajar, tugas rumah).
   - Masyarakat (kegiatan siswa dalam masyarakat, mass media, teman bergaul, bentuk kehidupan masyarakat).

Berdasarkan pengertian di atas maka hasil belajar biologi peserta didikdipengaruhi oleh dua faktor yakni faktor yang ada dalam diri peserta didik yangsedang belajar (internal) diantaranya faktor jasmani peserta didik, yakni prosesbelajar peserta didik akan terganggu jika kesehatan peserta

---

[45]Slameto. *Belajar dan FaKtor-Faktor Yang Mempengaruhi.(*Jakarta : Rineka Cipta,2013)hlm 54-72

didik merasa.Proses belajar juga dipengaruhi oleh faktor yang ada di luar peserta didik itusendiri (eksternal) diantaranya faktor keluarga, suasana keluarga yang harmonis akanmembawa peserta didik belajar dengan baik lain halnya dengan keluarga yang kurangharmonis akan menjadikan peserta didik kurang konsetrasi dalam proses belajar. Faktor lainnya yang berasal dari luar yaitu faktor sosial, metode yang dipakaipendidik dalam mengajar, keadaan gedung sekolah dan sebagainya sangatmempengaruhi peserta didik dalam proses pembelajaran.Faktor masyarakat jugamempengaruhi proses belajar karena peserta didik hidup dilingkungan masyarakatjadi kehidupan masyarakat yang ada di lingkungan peserta didik juga sangat mempengaruhi.

Belajar yang aktif dapat membuat siswa untuk meningkatkan kemampuan yang diharapkan sesuai dengan tujuan intruksional yang ingin dicapai.Pada pembelajaran sering dirasakan kelambatan itu dapat kita atasi dengan suatu perintah pada diri sendiri.[46] Interaksi atau hubungan timbal balik antara guru dan siswa itu merupakan syarat utama bagi berlangsungnya proses belajar mengajar.Interaksi dalam peristiwa dalam mengajar mempunyai arti yang lebih luas, tidak sekedar hubungan antara guru dan siswa, tetapi berupa interaksi edukatif.

Adapun kriteria nilai yang diperoleh peserta didik, memiliki tingkat-tingkat khusus yang menggabungkan seberapa jauh peserta didik itu

---

[46]Slameto, *Belajar Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi*, (Jakarta Rineka Cipta, 2010), hlm74

menguasai materi pelajaran dan memiliki perubahan keterampilan serta prilaku.Tingkatan nilai tersebut biasanya sebagai berikut :[47]

100 : Sangat istimewa

90 : Istimewa

80 : Sangat baik

70 : Baik

60 : Cukup

50 : Kurang

40 : Kurang sekali

4. Penelitian Terdahulu

Penelitian ini dilakukan tidak terlepas dari hasil penelitian-penelitian terdahulu yang pernah dilakukan sebagai bahan perbandingan dan kajian.Adapun hasil-hasil penelitian yang dijadikan perbandingan tidak terlepas dari topik penelitian yaitu Pengaruh model pembelajaran kooperatif tipe Team Games Tournament (TGT) terhadap presepsi dan hasil belajar siswa.

Berdasarkan hasil penelitian yang pernah dilakukan Fendy Saputra, Siti Roudlotul Hikamah, dan Minahur Rohman (2011) dimana melalukan penelitian mengenai Penerapan Pembelajaran Kooperatif Tipe TGT (Team Games Tournament) Deangan Media Kokami Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Biologi yaitu pada siklus I ketuntasan klasikal sebesar 69, 2%, sedangkan pada siklus II diperoleh ketuntasan klasikal 94, 9

[47]Muhibin Syah, *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru*, (Bandung : PTRosdakarya, 2010), hlm 85

%.Peningkatan aktivitas belajar (tes) siswa, hasil analisis aktivitas siswa pada siklus I yang diperoleh nilai rata-rata 77%, sedangkan pada siklus II diperoleh nilai rata-rata 87%.Dari hasil tersebut, dapat dideskripsikan secara umum bahwa dengan menerapkan pembelajaran *cooperative* tipe *TGT (Team Games Tournament)* dengan menggunakan *kokami* sebagai media pembelajarannya dapat meningkatkan hasil belajar dan aktivitas siswa.

Tri Nopiyanita, Haryono, danAshadimenyajikan penelitian Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Teams Games Tournament (TGT) Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Kima Dan Kreativitas Siswa Pada Materi Reaksi Redoks Kelas X Semester Genap SMA Negri 3 Sukoharjo (2012) yaitu Dari hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan menunjukkan Pada siklus I presentase siswa dengan kreativitas tinggi 51, 51 % pada siklus II meningkat menjadi 81, 82%.2) Penerapan model pembelajaran kooperatif tipe *Teams Games Tournament* (TGT) dapat meningkatkan prestasi belajar kognitif pada materi reaksi redoks.Presentase ketuntasan belajar siswa meningkat dari 42, 42% pada siklus I menjadi 81, 82 % pada siklus II.Untuk prestasi belajar afektifmenunjukkan peningkatan ketercapaian rata -rata indikator dari 72, 31 % pada siklus I menjadi 79, 01 % pada siklus II dan dapat di simpulkan bahwa:1) Penerapan model pembelajaran kooperatif tipe *Teams Games Tournament* (TGT) pada materi reaksi redoks dapat meningkatkan kreativitas siswa.

Astuti Wijayantidalam penelitiannya mengenai Implementasi Model Pembelajaran Kooperatif Tipe TGT Sebagai Upaya Meningkatkan Pemahaman Konsep Fisika Dasar Mahasiswa Pendidikan IPA.Hasil dari penelitian tersebut adalah proses pembelajaran dengan menggunakan model pembelajaran TGT digunakan lembar observasi mahasiswa dan dosen.Instrumen yang digunakan meliputi lembar observasi aktivitas dosen dan mahasiswa dalam kegiatan belajar tim dan lembar tes (postest).Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran Fisika Dasar dengan menggunakan model pembelajaran kooperatif tipe TGT dapat meningkatkan pemahaman konsep dan partisipasi mahasiswa pendidikan IPA.

Fredi Ganda Putra dalam penelitiannya mengenai Eksperimentasi Model Pembelajaran Kooperatif Tipe *Teams Games Tournament* (TGT) Berbantuan *Software Cabri 3d* di Tinjau dari Kemampuan Koneksi Matematis Siswa.Hasil dari penelitian tersebut adalah: 1) Model pembelajaran TGT berbantuan *Cabri 3D* menghasilkan prestasi belajar lebih baik dibandingkan model pembelajaran TGT dan model pembelajaran langsung, serta model pembelajaran TGT menghasilkan prestasi lebih baik dibandingkan dengan model pembelajaran langsung.2) Siswa dengan kemampuan koneksi matematis kategori tinggi dan siswa dengan kemampuan koneksi matematis kategori sedang mempunyai prestasi belajar yang sama, sementara keduanya mempunyai prestasi belajar yang lebih baik dibandingkan siswa dengan kemampuan koneksi

matematis kategori rendah.3) Pada masing-masing tipe kemampuan koneksi matematis (tinggi, sedang, dan rendah), penerapan model pembelajaran TGT berbantuan *Cabri 3D* menghasilkan prestasi belajar lebih baik dibandingkan model pembelajaran TGT dan model pembelajaran langsung, serta model pembelajaran TGT menghasilkan prestasi lebih baik dibandingkan dengan model pembelajaran langsung.4) Pada masing-masing model pembelajaran (TGT berbantuan *Cabri 3D*, TGT, dan langsung), siswa dengankemampuan koneksi matematis kategori tinggi dan siswa dengan kemampuan koneksi matematis kategori sedang mempunyai prestasi belajar yang sama, sementara keduanyamempunyai prestasi belajar yang lebih baik dibandingkan siswa dengankemampuan koneksi matematis kategori rendah.

Restika Parendrartidalam penelitiannya mengenai Aplikasi Model Pembelajaran Kooperatif Tipe TGT (Teams Games Tournament) Dalam Meningkatkan Motivasi Dan Hasil Belajar Biologi Siswa Kelas XI IPA SMA Muhammadiyah 2 Surakarta (2008).Hasil Analisis data dari penelitian ini adalah deskriptif kualitatif, yaitu menguraikan secara deskriptif tentang perkembangan proses pembelajaran siswa dari siklus I sampai siklus III.Data yang diperoleh dari hasil observasi, angket, dan tes pada siklus I sampai III dianalisis secara kuantitatif dengan cara menghitung rata-rata di setiap siklusnya.Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa ratarata hasil penilaian motivasi dan hasil belajar siswa kelas XI IPA pada siklus I (Skor motivasi = 124, 87 (termasuk

kategori baik); Aspek kognitif = 53, 17; Aspek afektif = 29, 07 (termasuk kategori cukup berminat)).Rata-rata hasil penilaian motivasi dan hasil belajar pada siklus II (Skor motivasi = 134, 77 (termasuk kategori baik); Aspek kognitif = 60, 6; Aspek afektif = 37, 43 (termasuk kategori berminat)).Rata-rata hasil penilaian motivasi dan hasil belajar pada siklus III (Skor motivasi = 151, 70 (termasuk kategori sangat baik), Aspek kognitif = 74, 17; Aspek afektif = 43, 57 (termasuk kategori sangat berminat)).Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa metode TGT dapat meningkatkan motivasi dan hasil belajar Biologi siswa kelas XI IPA SMA Muhammadiyah Surakarta tahun ajaran 2008/2009.

B. Kerangka Berpikir

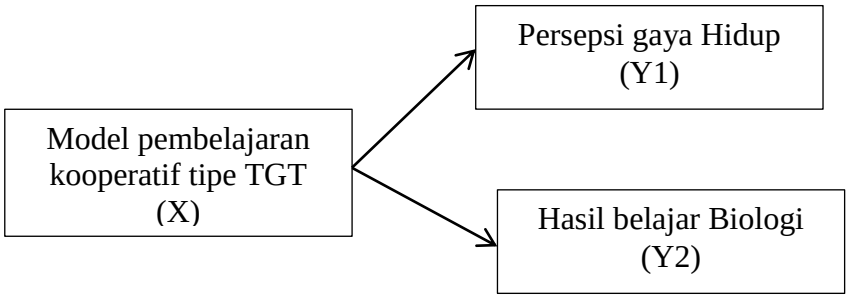
Kerangka pikir merupakan model konseptual tentang bagaiamana teori berhubungan dengan faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah penting.[48] Seperti yang telah diungkapkan, peneliti mempunyai keyakinan bahwa variabel bebas berkaitan dengan variabel terikat.

Salah satu model pembelajaran yang dikembangkan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran yaitu dengan menggunakan model pembelajaran kooperatif. Pembelajaran kooperatif juga menghasilkan peningkatan kemampuan akademik, meningkatkan kemampuan berpikir, membentuk hubungan persahabatan, menimba informasi, belajar menggunakan sopan santun, meningkatkan persepsisiswa, memperbaiki

[48]Sugiyono.*metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kulaitatif dan R & D*, Bandung : Cv. Alfa Beta, 2010.hal 91

sifat terhadap sekolah dan belajar mengurangi tingkah laku yang kurang baik, serta membantu siswa menghargai pendapat orang lain.

Tipe dari model pembelajaran kooperatif salah satunya adalah tipe Team Games Tournament (TGT). Tipe TGT merupakan salah satu tipe atau model pembelajaran kooperatif yang mudah diterapkan, melibatkan aktivitas seluruh siswa tanpa harus ada perbedaan status, melibatkan peran siswa sebagai tutor sebaya dan mengandung unsur permainan serta reinforcement. Aktivitas belajar dengan permainan yang dirancang dalam pembelajaran kooperatif tipe TGT memungkinkan siswa dapat belajar lebih relaks di samping menumbuhkan tanggung jawab, kerja sama, pesaing sehat, dan keterlibatan belajar. Berdasarkan pokok pemikiran di atas, memungkinkan bahwa model pembelajaran kooperatif tipe TGT berpengaruh terhadap hasil belajar siswa dan persepsi siswa. Hubungan antara variable-variabel dalam penelitian ini dapat dilihat pada diagram kerangka pikir sebagai berikut.



Gambar 2.1 mengenai kerangka pikir dapat dideskripsikan bahwa model pembelajaran kooperatif tipe TGT (X) yang dilakukan saat proses pembelajaran berlangsung dapat membuat siswa lebih mudah menguasai dan

menghayati materi pelajaran karena siswa dapat belajar lebih relaks dan terlibat langsung dalam kegiatan belajar (→). Gaya belajar yang seperti itu akan memberikan pengaruh yang positif dan memungkinkan terjadi peningkatan persepsi siswa tentang materi (Y1) dan hasil belajar siswa (Y2)