

Model Pembelajaran PJBL (Project Based Learning) terhadap Peningkatan Senam Irama pada Mata Pelajaran PJOK

Bayu Maulana ^{1*}, Bakti Wulandari ², Bimo Tanjung Nugroho ³, Citra Putri Perdana Yuda ⁴, Dera Haneswara ⁵, Sapto Wibowo ⁶, Qiras Wijayanto ⁷

¹⁻⁷ Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Email : peserta.16723@ppg.belajar.id

Alamat: Jl. Lidah Wetan, Kota SBY, 60213

Korespondensi penulis: peserta.16723@ppg.belajar.id *

Abstract. *This classroom action research aims to improve the learning outcomes of rhythmic gymnastics through the application of Project-Based Learning (PJBL) method to third-grade students of SDN Lidah Kulon IV/467. This research was conducted in two cycles, with stages of planning, implementation, observation, and reflection. Data collection techniques included final score collection and classroom situation observation. The research results showed an increase in student final score completion from 25 students (71%) in cycle I to 32 students (91%) in cycle II. The application of PJBL method proved to be effective in improving rhythmic gymnastics learning outcomes. Therefore, Physical Education teachers at schools are recommended to implement the Project-Based Learning (PJBL) model in Physical Education learning to enhance students' skills and understanding of physical activities.*

Keywords: *Pjbl, Physical Education, Rhythmic Gymnastics*

Abstrak. Penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar senam irama melalui penerapan metode Project Based Learning (PJBL) pada siswa kelas III SDN Lidah Kulon IV/467. Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus, dengan tahapan perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Teknik pengambilan data meliputi pengambilan nilai akhir dan observasi situasi kelas. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan ketuntasan nilai akhir siswa dari 25 siswa (71%) pada siklus I menjadi 32 siswa (91%) pada siklus II. Penerapan metode PJBL terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar senam irama. Dengan demikian para guru PJOK di sekolah sebaiknya menerapkan model PJBL pada pembelajaran PJOK agar peserta didik semakin terampil dan memahami aktivitas geraknya.

Kata kunci: Aktifitas Olahraga., Pjbl, Senam Irama

1. LATAR BELAKANG

Pendidikan adalah sebuah rangkaian proses yang bertujuan untuk mengembangkan katakter dan kemampuan individu dalam hidup bermasyarakat. Melalui pendidikan mampu meningkatkan seluruh potensi yang dimiliki, sehingga hal tersebut bermanfaat untuk dirinya sendiri (Arwildayanto, 2018). Pendidikan jasmani mempunyai tujuan dalam pengembangan keterampilan psikomotor atau gerak, kesegaran jasmani, penalaran, stabilitas emosional, pola hidup sehat dan pemahaman akan kebersihan lingkungan melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan yang dirancang secara sistematis dalam mencapai tujuan nasional (Hudha, M. N., Aji, S., & Rismawati, 2017).

Pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran dengan aktivitas fisik, mental dan emosional. Melalui pendidikan jasmani, diharapkan siswa dapat mencapai hasil belajar yang komprehensif, tidak hanya dalam aspek psikomotor, tetapi juga dalam aspek kognitif dan afektif. Pendidikan jasmani menjadikan sebuah aktivitas jasmani sebagai media atau wadah dalam mendidik yang hasilnya akan merujuk pada ketiga aspek yang telah disebutkan yaitu kognitif, afektif dan psikomotor. Menurut (Purbaya, 2023) pendidikan jasmani mengenalkan beragam permainan olahraga untuk murid agar mereka mengetahui beragam permainan olahraga, cara menjaga kondisi fisik dan kebugaran jasmani.

Dalam mencapai hasil belajar yang meliputi tiga aspek, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor, guru memberikan materi permainan olahraga seperti bola voli, bola basket, atletik, sepak bola, dan senam. Hal ini bertujuan untuk merangsang siswa agar aktif bergerak dan mengalami perkembangan secara mental, spiritual, dan fisik. Perkembangan tersebut kemudian digunakan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah.

Pembelajaran merupakan instrumen penting untuk meningkatkan kemampuan siswa, sehingga pembelajaran menjadi prioritas utama dalam mencapai hasil belajar yang optimal. Akan tetapi tidak semua pembelajaran pendidikan jasmani disekolah menarik dipelajari murid (Soraya, 2024). Pembelajaran yang dibutuhkan murid yaitu pembelajaran yang penuh kegembiraan, bekerjasama, mengutamakan aktivitas, luwes dan kontekstual (Widiastuti, 2022). Hal ini mendorong guru untuk memiliki inovasi dan kreativitas dalam memodifikasi pembelajaran agar lebih menyenangkan. Penyusunan dan pemilihan metode dan media pembelajaran yang tepat menjadi sangat penting untuk menarik minat siswa dan meningkatkan semangat mereka dalam memahami materi yang disampaikan.

Dalam memilih sebuah metode pembelajaran guru harus memperhatikan kesesuaian dengan materi yang diajarkan juga karakteristik murid yang akan belajar (Mayanto, A., Zulfikar, Z., & Faisal, 2020). Penggunaan metode yang monoton sepanjang proses pembelajaran dapat menyebabkan siswa merasa bosan dengan pembelajaran pendidikan jasmani, sehingga menurunkan motivasi mereka dalam mengikuti proses pembelajaran. Jika guru dapat memvariasikan metode pembelajaran sehingga membuat suasana belajar menjadi menyenangkan maka motivasi murid dalam mengikuti pembelajaran meningkat (Zulfikar, 2020).

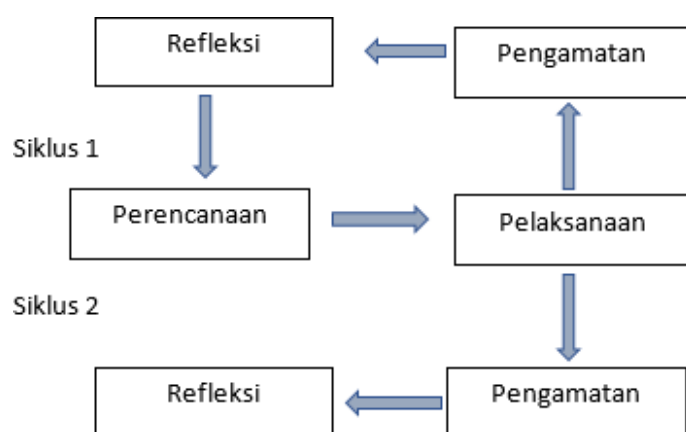
Berdasarkan hasil pengamatan peneliti pada kelas III SDN Lidah Kulon IV/467, terdapat materi senam irama yang disampaikan oleh guru. Namun, saat proses pembelajaran, guru hanya memberikan gerakan senam irama yang monoton dan tidak menantang, sehingga siswa kurang bersungguh-sungguh dan kurang memperhatikan. Hasil wawancara dengan beberapa siswa

menunjukkan bahwa gerakan-gerakan yang diberikan sudah biasa mereka lihat dan tidak menarik, serta pemilihan musik yang membosankan. Siswa kelas III SDN Lidah Kulon IV/467 cenderung memiliki pemikiran kritis dan mudah bosan dengan hal-hal yang konstan. Oleh karena itu, guru perlu lebih kreatif dalam memberikan metode pembelajaran yang menyenangkan dan menantang. Senam irama adalah materi ajar yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan beraktivitas dengan kombinasi musik dan gerakan.

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti bertujuan untuk memvariasikan metode pembelajaran dengan menggunakan Project Based Learning (PJBL) untuk meningkatkan hasil belajar senam irama siswa kelas III SDN Lidah Kulon IV/467. Penggunaan metode PJBL diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar, motivasi, antusiasme, dan mengurangi rasa bosan siswa pada materi pembelajaran.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah penerapan metode pembelajaran Project Based Learning (PJBL) dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada materi senam irama. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang melibatkan 35 siswa kelas III SDN Lidah Kulon IV/467, terdiri dari 18 siswa laki-laki dan 17 siswa perempuan. Instrumen penelitian yang digunakan adalah penilaian yang tercantum dalam modul ajar. Hasil penilaian kognitif, afektif, dan psikomotor diakumulasikan menjadi satu nilai akhir yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan apakah ada peningkatan hasil belajar dari satu siklus ke siklus berikutnya.



Gambar 1. Siklus Penelitian Tindakan Kelas

Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus, seperti yang digambarkan di atas. Kedua siklus tersebut memiliki empat tahapan, yaitu:

1. Perencanaan, yaitu proses penyusunan kegiatan pembelajaran berdasarkan masalah yang diidentifikasi. Dalam hal ini, kegiatan pembelajaran yang dirancang adalah penerapan metode pembelajaran Project Based Learning (PJBL) dalam materi senam irama.
2. Pelaksanaan, yaitu proses penerapan hasil perencanaan. Proses pembelajaran yang telah disusun dalam perencanaan dilaksanakan menggunakan metode PJBL.
3. Observasi, yaitu tahap pengambilan data mentah dari hasil proses pembelajaran. Peneliti mengumpulkan nilai-nilai siswa sesuai dengan asesmen yang telah disusun dalam modul ajar, dengan nilai KKTP sebagai acuan penentuan keberhasilan belajar siswa. Nilai KKTP di SDN Lidah Kulon IV/467 adalah 75. Selain itu, peneliti melakukan observasi situasi pembelajaran di kelas, keaktifan siswa, dan segala sesuatu yang terjadi selama proses pembelajaran.
4. Refleksi, yaitu proses analisis hasil observasi. Peneliti menganalisis apa yang terjadi di dalam kelas dan apa yang tidak terjadi, untuk memahami keefektifan proses pembelajaran.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil penilaian yang dilakukan pada hasil belajar murid materi senam irama adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil Siklus I

No	Rentan Nilai	Kategori	Jumlah Murid	Presentase (%)
1	93 – 100	Baik Sekali	0	0,00%
2	84 -92	Baik	2	5,71%
3	76 – 83	Cukup	23	65,71%
4	<75	Kurang	10	28,57%

Berdasarkan tabel hasil siklus I di atas, diperoleh bahwa sebanyak 23 siswa (65,71%) mencapai nilai antara 76-83, sedangkan 10 siswa (28,57%) mencapai nilai di bawah 75. Selain itu, 2 siswa (5,71%) mencapai nilai antara 84-92, dan tidak ada siswa yang mencapai nilai antara 93-100 (0,00%). Selain itu hasil observasi yang dilakukan menunjukkan bahwa murid belum memenuhi kriteria keberhasilan tindakan dengan nilai presentase rata-rata hasil observasi berada pada 71%, sedangkan pada indikator keberhasilan hasil observasi minimal memperoleh 75% (Soraya, 2024).

Tabel 2. Hasil Siklus II

No	Rentan Nilai	Kategori	Jumlah Murid	Presentase (%)
1	93 – 100	Baik Sekali	5	14,29%
2	84 -92	Baik	13	37,14%
3	76 – 83	Cukup	14	40,00%
4	<75	Kurang	3	8,57%

Berdasarkan tabel hasil siklus II di atas, diperoleh bahwa sebanyak 5 siswa (14,29%) mencapai nilai antara 93-100, 13 siswa (37,14%) mencapai nilai antara 84-92, 14 siswa (40,00%) mencapai nilai antara 76-83, dan 3 siswa (8,57%) mencapai nilai di bawah 75. Hasil observasi pada siklus II menunjukkan presentase sebesar 91%, sehingga kegiatan pembelajaran dengan menggunakan Problem Based Learning dapat dikatakan berhasil karena presentasinya melebihi 75%. Selain itu, nilai akhir yang diperoleh oleh 35 siswa juga meningkat, dari 10 siswa yang belum tuntas menjadi hanya 3 siswa yang belum tuntas.

Pembahasan

Materi pendidikan jasmani yang diajarkan tidak semua murid menyukainya. Pada materi senam irama ini adalah salah satu materi yang ada di pelajaran pendidikan jasmani. murid cenderung banyak menirukan gerakan-gerakan yang sudah ada, dengan melihat sosial media atau yang diperagakan oleh guru (Sri, 2020). Diperlukan adanya sebuah strategi untuk meningkatkan hasil belajar juga situasi belajar yang menyenangkan dengan penggunaan metode problem based learning ini. Model pengajaran project based learning seringkali disebut dengan metode pengajaran yang menggunakan persoalan masalah dalam sistemnya dengan tujuan mempermudah siswa dalam proses pemahaman serta penyerapan teori yang diberikan (Anggraini & Wulandari, 2020). Kerja proyek seringkali diartikan sebagai kerja yang tersusun oleh beberapa tugas dan didasarkan dengan pertanyaan serta permasalahan yang menuntut siswa cenderung berpikir kritis dalam pencarian solusinya. Langkah penyelesaian masalah yang dilakukan oleh siswa dapat dijadikan dasar dalam melakukan penilaian (Wena, 2010).

Hasil dari penelitian yang menghasilkan bawasannya model pembelajaran project based learning ini mampu meningkatkan hasil belajar murid SMP 3 Semarang (Ihsan Fathoni, M., 2021). Dari hasil uraian hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya peningkatan hasil belajar murid dan juga antusiasme, minat dan motivasi menjadi juga meningkat terlihat dari observasi yang dilakukan oleh peneliti. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan oleh (Ulfah, A. A., Dimiyati, D., & Putra, 2021) bahwasanya semakin banyak variasi metode pembelajaran, akan

semakin meningkatkan motivasi murid untuk belajar, bahkan mampu meningkatkan hasil belajar murid. Peningkatan hasil belajar murid pada materi senam irama di penelitian ini terlihat dari peningkatan besarnya nilai akhir yang didapatkan oleh seluruh murid. Pada siklus I nilai akhir yang didapatkan murid sudah baik akan tetapi jumlah murid yang belum tuntas dalam arti nilai mereka dibawah KKTP sejumlah 10 murid, hal ini tingkat ketercapaiannya masih kurang karena belum mencapai 75% hal ini dikarenakan murid masih mengacu pada proses pembelajaran sebelumnya yaitu menirukan gerakan guru, sehingga mereka belum dapat berfikir atau berinovasi tentang gerakan mereka sendiri juga butuh adaptasi untuk bekerja secara kelompok. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan oleh (Rohmansyah, 2017) dalam penerapan metode PJBL tidak hanya melibatkan kemampuan individu murid akan tetapi juga memanfaatkan kemampuan kelompok dan lingkungan untuk menyelesaikan permasalahan yang diberikan.

Melihat siklus I yang masih belum meningkatkan hasil belajar maupun situasi belajar murid, pada siklus II ini jauh lebih baik. Pada siklus II ini murid diberikan sebuah permasalahan yang kompleks dan berhubungan dengan lingkungannya. Hal ini semakin membuat murid untuk aktif dalam pemecahan masalah karena murid semakin ingin mengetahui apa jawaban dari sebuah permasalahan yang berhubungan dengan lingkungannya. Sebagaimana yang dijelaskan oleh (Damar Djanu, 2018) bahwa siswa sekolah menengah pertama memiliki keingintahuan yang tinggi utamanya yang berkaitan dengan aktivitas yang dijalannya. Hal ini juga terbukti dengan adanya peningkatan hasil belajar senam irama siswa kelas III, yaitu dengan persentase ketuntasan belajar siswa mencapai 91% dan nilai rata-rata sebesar 85.

Peningkatan hasil belajar murid yang dilihat dari Siklus I dan Siklus II ini sangat signifikan. sejalan dengan yang dikatakan oleh (Rohmansyah, 2017) bahwasanya metode pembelajaran problem based learning berpengaruh untuk meningkatkan hasil belajar murid. Faktor yang mempengaruhi adanya peningkatan tersebut adalah adanya sebuah permasalahan yang nyata muncul dan para murid berusaha menjawab dari permasalahan tersebut.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran Project Based Learning mampu meningkatkan hasil belajar siswa secara signifikan. Selain itu, metode pembelajaran ini juga mampu menciptakan situasi belajar yang kondusif dan mendorong siswa untuk berpikir aktif, baik secara individu maupun kelompok. Dengan demikian para guru PJOK di sekolah sebaiknya menerapkan model PJBL pada pembelajaran PJOK agar peserta didik semakin terampil dan memahami aktivitas gerakanya.

DAFTAR REFERENSI

- Anggraini, P. D., & Wulandari, S. S. (2020). Analisis Penggunaan Model Pembelajaran Project Based Learning Dalam Peningkatan Keaktifan Siswa. *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*, 9(2), 292–299. <https://doi.org/10.26740/jpap.v9n2.p292-299>
- Damar Djanu, N. (n.d.). Tingkat pengetahuan siswa kelas khusus olahraga dan kelas reguler dalam mata pelajaran PJOK permainan bola besar kelas VIII SMPN 3 Sleman. 2018, 01.
- Dr. Arwildayanto, M. P. , D. A. S. M. P. , D. W. T. S. S. P. . M. P. (2018). *ANALISIS KEBIJAKAN PENDIDIKAN*. www.cendekiapress.com
- Hudha, M. N., Aji, S., & Rismawati, A. (2017). Pengembangan modul pembelajaran fisika berbasis problem based learning untuk meningkatkan kemampuan pemecahan masalah fisika. *Science Education Journal*, 36–51. <https://doi.org/https://doi.org/10.21070/sej.v1i1.830>
- Ihsan Fathoni, M., S. (2021). *Peningkatan hasil pembelajaran senam irama melalui model project based learning di SMP Negeri 3 Semarang*. 952–955.
- Mayanto, A., Zulfikar, Z., & Faisal, A. (2020). Pengaruh metode pembelajaran dan gaya kognitif terhadap motivasi dan hasil belajar penjas. *Jurnal Ilmiah Kontekstual*, 69–78. <https://doi.org/https://doi.org/10.46772/kontekstual.v2i01.251>
- Purbaya. (2023). Pengaruh Model Pembelajaran PJBL & PBL Terhadap Hasil Belajar Senam Irama. *Upgris.Ac.Id*.
- Rohmansyah, N. A. (2017). Pengaruh model pembelajaran project based learning terhadap kemampuan pemahaman. *Jurnal Pendidikan Olahraga*.
- Soraya. (2024). Analisis Minat Siswa Kelas VIII Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Menengah. *Jpdo*.
- Sri, F. (2020). Perbedaan pengaruh metode latihan demonstrasi dengan media audiovisual terhadap penguasaan keterampilan dasar senam ritmik. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 53–54.
- Ulfah, A. A., Dimiyati, D., & Putra, A. J. A. (2021). Analisis penerapan senam irama dalam meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*.
- Wena. (2010). Strategi Pembelajaran Inovatif Kontemporer. *Jakarta: Bumi Aksara*.
- Widiastuti, S. S. (2022). Meningkatkan minat dan hasil belajar senam irama dengan media “Sekawat” siswa SMP. *Jurnal Didaktika Pendidikan Dasar*, 677–698. <https://doi.org/https://doi.org/10.26811/didaktika.v6i2.681>