
**PENINGKATAN HASIL PEMBELAJARAN SENAM IRAMA MELALUI
MODEL *PROJECT BASED LEARNING* DI SMP NEGERI 3 SEMARANG**

Muhammad Ihsan Fathoni¹, Soeparno², Martin Sudarmono³

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia¹².

History Article

Received :
Accepted :
Published :

Keywords

*Pembelajaran, Model
based learning, Senam
irama*

Abstract

Masih rendahnya hasil belajar senam irama pada peserta didik kelas VII C SMP Negeri 1 Makale menjadi latar belakang penelitian ini dilakukan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik pada materi senam irama menggunakan model pembelajaran berbasis proyek (Project Based Learning). Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (class action research) dengan prosedur penelitian dilaksanakan dengan serangkaian langkah-langkah dimulai dengan perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Subjek dari penelitian ini adalah peserta didik SMP Negeri 3 Semarang kelas VII C dengan jumlah 32 peserta didik. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar peserta didik dengan penggunaan model pembelajaran Project Based Learning.

Abstract

The low learning outcomes of rhythmic gymnastics in students of grade VII C SMP Negeri 3 Semarang are the background for this research to be conducted. The purpose of this study is to improve the learning outcomes of students in rhythmic gymnastics material using a project-based learning model (Project Based Learning). This research is a class action research with research procedures carried out with a series of steps starting with planning, implementation, observation and reflection. The subjects of this study were students of SMP Negeri 3 Semarang class VII C with a total of 32 students. The results showed an increase in student learning outcomes with the use of the Project Based Learning learning model.

✉ **Corresponding author :**
E-mail: ihsanfathoni55@gmail.com

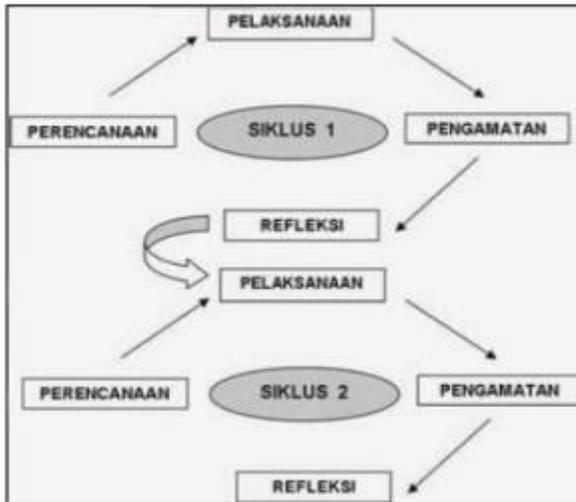
PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (Sisdiknas, UU RI No. 20 Tahun 2003 hlm. 1) Dini Rosdiani dalam Widodo Agung (2018:55) menyatakan pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial, dan moral. Jasmani dalam Bahasa Inggris adalah *physical*. Dalam ilmu faal, jasmani disebut sebagai struktur biologis pada manusia. Secara umum dipahami bahwa jasmani atau *jasadia* berarti tubuh manusia. Jasmani dalam pembahasan ini adalah pemanfaatan aktivitas fisik sebagai manifestasi pengembangan kualitas hidup manusia dalam memenuhi kebugaran secara totalitas dan keterampilan motorik. Irfan dan Bulubaan Adriana (2014:33). Maka, pendidikan jasmani merupakan pendidikan melalui aktifitas jasmani artinya bahwa aktivitas jasmani dalam penjas dipergunakan sebagai wadah atau media untuk mendidik, dengan tujuan pendidikannya adalah sama dengan pendidikan pada umumnya yakni menilai dan menumbuhkan aspek kognitif, afektif, psikomotor dan kinestetik. Yang dimaksud dengan model pembelajaran menurut Joyce (dalam Juliantine. 2013, hlm. 8) adalah: Model pembelajaran adalah suatu perencanaan atau suatu pola yang digunakan sebagai pedoman dalam merencanakan pembelajaran di kelas atau pembelajaran dalam tutorial dan untuk menentukan perangkat-perangkat pembelajaran termasuk di dalamnya buku-buku, film, komputer, kurikulum, dan lain-lain. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada siswa kelas VII C SMP Negeri 3 Semarang yang berjumlah 32 peserta didik dengan peserta

didik perempuan berjumlah 19 siswa dan siswa laki-laki berjumlah 13 siswa, diperoleh data dari hasil belajar senam irama pada kompetensi dasar 3.7 Memahami variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama, 4.7 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama. Diketahui masih banyak peserta didik yang belum mencapai nilai kriteria ketuntasan minimal (KKM) (75) dalam pembelajaran senam irama yaitu, ada 12 siswa (37,5%) dan yang sudah tuntas sebanyak 20 siswa (62,5%) dengan rata-rata kelas hanya 76,72. Dengan melihat data hasil belajar dan kondisi pembelajaran tersebut, guru memerlukan strategi penyampaian materi dan mendesain kegiatan belajar mengajar sehingga dapat merangsang hasil belajar yang efektif dan efisien sesuai dengan situasi dan kondisi peserta didik. Rendahnya hasil belajar peserta didik dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain peserta didik kurang terlibat aktif dalam pembelajaran senam irama, peserta didik kesulitan memahami materi yang dipelajari dan motivasi dalam belajar peserta didik rendah. Melihat kondisi tersebut, untuk mengatasi permasalahan rendahnya hasil belajar senam lantai pada siswa kelas VII C SMP Negeri 3 Semarang maka perlu adanya perubahan terhadap model pembelajaran yang tidak terpusat pada guru/tutor. Model pembelajaran yang sesuai untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam materi senam irama salah satunya adalah model pembelajaran *Project Based Learning*. Dengan menerapkan model pembelajaran *Global Journal Sport 225 Project Based Learning* diharapkan peserta didik menjadi lebih aktif dan tidak merasa kesulitan untuk belajar senam irama sehingga mendapatkan hasil belajar yang lebih baik.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (*classroom action research*). Subjek penelitian adalah peserta didik kelas VII C SMP Negeri 3 Semarang dengan jumlah peserta didik sebanyak laki-laki 13 dan perempuan 19 peserta didik. Obyek dalam penelitian ini adalah pembelajaran senam irama melalui model pembelajaran *Project Based Learning*.



Gambar 1. Siklus teori Kurt Lewin

Penelitian ini dilaksanakan dengan kegiatan berbentuk siklus, dalam penelitian ini menggunakan 2 siklus. Setiap siklus memiliki 4 tahapan, yaitu planning (perencanaan), action (tindakan), observasi (pengamatan), reflection (refleksi). Teknik pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini adalah metode observasi, dokumentasi, dan check list.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi dari 32 peserta didik diketahui bahwa, terdapat 37,5% peserta didik memiliki hasil belajar senam lantai yang tuntas. Sedangkan sebanyak 62,5% peserta didik memiliki hasil belajar senam lantai yang kurang atau tidak tuntas. Dari data di atas dapat dilihat bahwa terdapat perbandingan yang jauh antara peserta didik yang tuntas dan tidak tuntas pada pembelajaran senam lantai. Yaitu hanya sekitar 12 (37,5%) peserta didik yang tuntas dari jumlah peserta didik sebanyak 32 orang, selebihnya atau 20 (62,5%) peserta didik yang tidak tuntas. *Global Journal Sport* 226 Pada penerapan model *Project Based Learning* yang dijadikan sebagai

penyelesaian masalah pada pembelajaran senam irama pada siklus I menghasilkan sebanyak 26 peserta didik yang tuntas dengan presentasi sebesar 75% dan peserta didik yang belum tuntas sebanyak 8 dengan persentase 25% dan rata-rata nilai akhir 78,68 dengan jumlah peserta didik sebanyak 32. Dari data di atas terdapat kenaikan persentase ketuntasan peserta didik, yaitu sebesar 36,75% dari 37,5% menjadi 75%. Sehingga terdapat pula penurunan pada persentase ketidak tuntas peserta didik yaitu dari 62,5% menjadi 25%. Dikarenakan masih tingginya persentasi dari ketidak tuntas dan nilai rata-rata belum memenuhi target maka dilanjutkan pada siklus 2. Pada siklus II dengan penerapan model pembelajaran *project based learning* pada pembelajaran senam irama menghasilkan sebanyak 28 peserta didik yang tuntas dengan peresentasi sebesar 87,5% kemudian yang masih belum tuntas sebanyak 4 peserta didik dengan persentasi 12,5% dan rata-rata nilai akhir 80,5 dengan jumlah peserta didik sebanyak 32 peserta didik. Pada siklus 2 ini, jumlah peserta didik yang tuntas sudah lebih dari 75%. Pembahasan Kondisi awal dari hasil belajar peserta didik kelas VII C SMPN 3 Semarang pada materi senam irama sangat kurang yaitu hanya terdapat 12 (37,5%) dari 32 peserta didik yang tuntas pada materi ini. Sedangkan sebanyak 20 (62,5%) kurang atau tidak tuntas pada materi ini. Peserta didik cenderung bosan dalam penerimaan materi yang hanya berpusat pada guru (*teacher center*) sehingga pada praktek senam irama kebanyakan peserta didik tidak melakukan kegiatan dengan benar. Berdasarkan hal tersebut sehingga dilakukan tindakan penyelesaian masalah yaitu penggunaan Model *Project Based Learning*: Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik Pada Materi Senam Irama yang dilakukan dengan 2 siklus. Hasil penelitian pembelajaran Model *Project Based Learning*: Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik Pada Materi Senam Irama dapat meningkatkan hasil belajar terlihat dari adanya peningkatan persentasi hasil belajar khususnya dalam pembelajaran senam irama. Penyebab adanya peningkatan hasil belajar ini dikarena model pembelajaran *Project Based Learning* ini memiliki beberapa kelebihan diantaranya mendidik peserta didik untuk lebih aktif, terampil, komunikatif dan mampu berfikir kritis, memotivasi peserta didik dengan melibatkan penuh dalam proses pembelajaran, membangun hubungan dengan antar peserta didik dan membuat peserta didik aktif dan berhasil dalam pemecahan permasalahan. Pembelajaran menjadi kondusif karena peserta didik aktif belajar dan fokus mengerjakan proyek dengan kelompoknya

masing-masing sehingga peserta lebih mudah memahami materi senam irama dengan bantuan tutor sebaya dalam kelompoknya. Hasil penelitian sebelum menggunakan model *Project Based Learning* dengan data awal 12 peserta didik (62,5%) tidak tuntas dan yang sudah tuntas 20 peserta didik (37,5%) dengan rata-rata kelas hanya 76,62 setelah diterapkan model pembelajaran *Project Based Learning* dilakukan pada siklus I, menunjukkan peningkatan yaitu sebesar 18,75% dengan jumlah peserta didik sebanyak 24 yang memenuhi kriteria tuntas dengan presentasi 81,25% dengan rata-rata kelas sebesar 78,68. Setelah penerapan pada siklus ke-II terdapat peningkatan sebesar 6,25% dengan persentasi peserta didik yang tuntas sebanyak 87,5% dan rata-rata nilai akhir sebesar 80,5. Penggunaan model pembelajaran *Project Based Learning* terbukti dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik kelas VII C SMPN 3 Semarang tahun ajaran 2023/2024. Kegiatan senam irama yang selama ini kurang diminati peserta didik pada pembelajaran PJOK kini *Global Journal Sport* 227 dapat menjadi pembelajaran yang menyenangkan apabila menggunakan model atau pun metode yang tepat kemudian media yang digunakan dalam pembelajaran harus sesuai dengan perkembangan dari peserta didik. kemampuan dari guru dalam membimbing peserta didiknya dari awal, saat proses pembelajaran berlangsung hingga akhir pembelajaran sangat diperlukan, sehingga kegiatan belajar mengajar pada materi senam irama menjadi bermakna dan peserta didik merasakan kepuasan dari pada dirinya sendiri terhadap proses pembelajaran yang telah mereka lalui.

SIMPULAN

Berdasarkan data – data hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa

hasil belajar senam irama dengan model pembelajaran *Project Based Learning* telah mencapai indikator keberhasilan yang telah ditetapkan yaitu ketuntasan klasikal sekurang kurangnya 75%, dengan KKM mata pelajaran penjas di kelas VII C SMPN 3 Semarang sebesar 75. Dengan demikian model pembelajaran senam Irama menggunakan model pembelajaran *Project Based Learning* telah terbukti mampu meningkatkan hasil belajar senam irama.

REFERENSI

- Daryanto. (2011). *Penelitian Tindakan Kelas Dan Penelitian Tindakan Sekolah*. Yogyakarta: Gava Media.
- Depdikbud. (2003). Undang-undang No. 2 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Surabaya: Intan Pariwara.
- Ifan, & Bulubaan, Adrian. (2014). *Filsafat Pendidikan Jasmani. Edutama Makassar. Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan. (2013) Panduan Penguatan Proses Pembelajaran Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta.
- Mahendra, Agus. (2015). *Pembelajaran Musik dan Gerak. Bandung: FPOK UPI Muhson, A. (2004). Meningkatkan Profesionalisme Guru: Sebuah Harapan. Jurnal Ekonomi dan Pendidikan, 1(2)*.
- Rahayu. (2013). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Bandung: Alfabeta. Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Pendidikan. Alfabeta. Bandung. Trianto. (2010). Model Pembelajaran Terpadu dalam Teori dan Praktek. Jakarta: Prestasi Pustaka.*