

Pengaruh Model Pembelajaran *PJBL* & *PBL* Terhadap Hasil Belajar Senam Irama

Siti Purbaya Ranti

Universitas PGRI Semarang

Abstract (Times New Roman 10, Bold, Italic)

The main point of this study is the difficulties faced by students in understanding the contents of physical education lessons, especially in aerobics. This shows that aerobics is not a simple matter to understand. Something that has caught the attention of researchers is how to help students and teachers find solutions to problems that occur in class XII IPA SMAN 1 Wonorejo. The research method applied is a quantitative research method with a Quasi-Experimental research design. This study involved students of class XII IPA 1 and 2 as a sample, which was selected randomly. How to analyze data using sample t test with a significance level of 5%. ' Research conducted on two classes XII IPA 1 showed that using a problem-based learning model resulted in an increase in scores from 61.97 before the test to 79.22 after the test, which represents an increase of 17.25%. Meanwhile, class XII IPA 2 who used the project-based learning method showed an increase in score from 55.56 in the pretest to 79.00 in the post test, which experienced an increase of 23.44%. The use of project- and problem-based learning models has been proven effective in increasing the learning achievement of aerobics class XII IPA students at SMA Negeri 1 Wonorejo. The results showed an increase of 17.25% in the problem solving learning model and 23.44% in the project learning model.

Keywords: *Influence, Learning Model, Rhythmic Gymnastics*

Abstrak (Times New Roman 10, Bold)

Pokok dari studi ini adalah kesulitan yang dihadapi oleh murid dalam memahami isi pembelajaran pendidikan jasmani, terutama dalam senam aerobik. Hal ini menunjukkan bahwa senam aerobik bukanlah materi yang sederhana untuk dipahami. Sesuatu yang menarik perhatian peneliti adalah bagaimana membantu siswa dan guru menemukan solusi dari permasalahan yang terjadi di kelas XII IPA SMAN 1 Wonorejo. Metode riset yang diterapkan merupakan metode riset kuantitatif dengan desain penelitian Quasi Eksperimental. Penelitian ini melibatkan siswa kelas XII IPA 1 dan 2 sebagai sampel, yang dipilih secara acak. Cara menganalisis data menggunakan pengujian t sampel dengan tingkat signifikansi 5%. ' Penelitian yang dilakukan terhadap dua kelas XII IPA 1 menunjukkan bahwa menggunakan model pembelajaran berbasis masalah menghasilkan peningkatan skor dari 61,97 sebelum tes menjadi 79,22 setelah tes, yang menunjukkan peningkatan sebesar 17,25%. Sementara itu, kelas XII IPA 2 yang menggunakan metode pembelajaran berbasis proyek menunjukkan peningkatan skor dari 55,56 pada pretes menjadi 79,00 pada post test, yang mengalami peningkatan sebesar 23,44%. Penggunaan model pembelajaran berbasis proyek dan masalah telah terbukti efektif dalam meningkatkan prestasi belajar senam aerobik siswa kelas XII IPA di SMA Negeri 1 Wonorejo. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan sebesar 17,25% dalam model pembelajaran pemecahan masalah dan 23,44% dalam model pembelajaran proyek.

Kata kunci: *Pengaruh, Model Pembelajaran, Senam Irama*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani dan olahraga sebenarnya adalah proses pembelajaran yang menggunakan aktivitas fisik (jasmani) dan olahraga untuk mencapai transformasi menyeluruh dalam kemampuan individu, baik secara fisik, mental, maupun emosional. Pendidikan jasmani dan kesehatan membutuhkan anak sebagai satu kesatuan yang lengkap, individu yang menyeluruh, daripada hanya memandangnya sebagai seseorang dengan kualitas fisik dan mental yang terpisah. Dengan menggunakan kekuatan fisik manusia sebagai alat atau sarana untuk meningkatkan kesejahteraan keseluruhan manusia. Ini berarti bahwa pendidikan jasmani, kebugaran, dan kesehatan memiliki potensi untuk mengembangkan semua sisi dalam diri manusia, termasuk pengetahuan, sikap, dan keterampilan.

Pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah mengalami pertumbuhan yang pesat dalam berbagai aspeknya, seperti perkembangan fasilitas, peralatan olahraga, permainan, kegiatan air, senam, pengembangan aktivitas, serta beragam media pembelajaran. Dalam konteks pendidikan di sekolah, seringkali permainan olahraga digunakan atau diajarkan kepada siswa dengan tujuan mengenalkan mereka pada olahraga, menjaga kondisi fisik dan kebugaran jasmani. Terdapat beragam permainan olahraga seperti bulutangkis, bola voli, bola basket, sepakbola, atletik, senam, dan yang lainnya. Tujuannya adalah agar anak-anak aktif bergerak dan berkembang secara fisik, mental, dan spiritual sehingga mereka memiliki kemampuan untuk mengikuti proses pembelajaran dengan baik.

Tidak jarang siswa mengalami kesulitan dalam proses pembelajaran, baik itu karena kurang memahami materi yang disampaikan, kurang minat terhadap materi, atau mengalami penurunan kesehatan, dan faktor-faktor lainnya. Menggunakan metode pembelajaran yang sesuai mungkin bisa membantu guru menghadapi persoalan siswa dalam hal materi senam irama, di mana siswa merasakan bantuan dan merasakan bahwa melaksanakan senam irama adalah hal yang sederhana sehingga dibutuhkan penggunaan media dan metode pembelajaran yang sesuai untuk siswa.

Berdasarkan penelitian oleh Fathurrohman (2017:16), pembelajaran adalah tahap dimana

Siswa berkomunikasi dengan guru dan memanfaatkan beragam referensi pembelajaran di dalam suatu ruang belajar. Pendidikan merupakan usaha yang dilakukan oleh pengajar untuk memfasilitasi terjadinya proses menerima informasi dan keterampilan, menguasai kemampuan dan perilaku, serta membentuk sikap dan keyakinan dalam diri siswa. Di sisi lain, pengajaran merupakan strategi untuk menjadikan siswa mampu menguasai pengetahuan dengan baik. Proses pembelajaran bertumpu pada sasaran dan melibatkan pengaturan penyampaian materi pembelajaran, transmisi isi pelajaran, serta pengendalian proses pelajaran.

Model pembelajaran merupakan strategi yang diterapkan oleh pendidik saat mengajar guna mencapai target pembelajaran. Model pembelajaran ini berfungsi sebagai panduan bagi perancang pembelajaran dan pengajar dalam melaksanakan proses belajar mengajar (Putra dan Sudarso, 2017).

Menurut pendapat tersebut, ahli penelitian dapat menyimpulkan bahwa model pembelajaran berperan sebagai panduan bagi guru dalam menyelenggarakan pembelajaran di kelas sehingga dapat mencapai tujuan pembelajaran yang ditentukan, serta memudahkan guru dalam merencanakan aktivitas belajar mengajar.

Secara umum, ada tiga jenis model pembelajaran yang dapat diidentifikasi, yaitu: (1) model pembelajaran yang fokus pada peran guru, (2) model pembelajaran yang memberikan perhatian pada siswa, (3) beberapa model pembelajaran dengan penerapan yang nyata (Fathurrohman, 2017: 32).

Menurut model pembelajaran yang dijelaskan tersebut, para peneliti dapat menggambarkan berbagai jenis model pembelajaran, termasuk model pembelajaran yang mengutamakan peran siswa. Ini dapat diartikan sebagai rangkaian langkah yang dilakukan oleh guru dan sekolah untuk mendorong siswa agar aktif dalam proses belajar melalui penyediaan kegiatan yang memberikan pengalaman kepada siswa.

Menurut Fathurrohman (2017), Problem Based Learning merupakan suatu pendekatan

Pembelajaran yang melibatkan murid dalam tahapan menyelesaikan masalah menggunakan pendekatan ilmiah. Dengan cara ini, murid dapat menguasai ilmu yang berkaitan dengan permasalahan tersebut serta meningkatkan kemampuan dalam menyelesaikan tantangan.

Metode pembelajaran proyek merupakan strategi pembelajaran yang memungkinkan guru untuk mengorganisir pengalaman belajar di dalam kelas dengan melibatkan tugas proyek.

Model pembelajaran berbasis Proyek adalah suatu metode belajar yang inovatif dan unik, yang menekankan pentingnya pembelajaran dalam situasi kehidupan nyata melalui kegiatan yang kompleks. Pokok pembelajaran ini berpusat pada asas-asas serta ide dasar dari suatu bidang ilmu, dengan melibatkan siswa dalam eksplorasi untuk mengatasi permasalahan serta menjalankan tugas-tugas yang diberikan (Fathurrohman, 2017).

Menurut Wena Made (2013), perkataan yang disampaikan adalah penting untuk dipahami dan direspon dengan bijaksana. Dengan menerapkan metode pengajaran berorientasi proyek, tingkat kreativitas dan motivasi siswa akan meningkat. Tugas di dalam proyek melibatkan pekerjaan yang rumit berdasarkan pertanyaan dan masalah yang sangat berat, serta mengharuskan siswa untuk merencanakan, mencari solusi, membuat keputusan, melakukan penelitian, dan memberikan kesempatan bagi siswa untuk bekerja sendiri. KKM adalah standar keberhasilan belajar (SKB) yang ditetapkan oleh lembaga pendidikan SM. Angka batas keterampilan di akhir unit pengembalian sm adalah KKM. Indikator keunggulan menunjukkan persentase yang diperoleh dari kemahiran tertentu sedemikian rupa sehingga dikatakannya dalam jumlah puncak 100 (keluaran). Target minimal penyelesaian negara harus mencapai 75 persen. Unit pengembalian SM dapat dimulai dari kriteria penyelesaian terendah di bawah target nasional, dan setelah itu ditingkatkan..

Dalam bukunya yang berjudul Rifa'I dan Catharina, Bloom (2011:86-89) menyebutkan bahwa hasil dari proses pembelajaran terdiri dari tiga taksonomi yang dikenal dengan domain pembelajaran. Beberapa di antaranya termasuk area kognitif, area sikap, dan area psikologis.

Latihan mengikuti irama merupakan ungkapan batin yang timbul dengan sendirinya dari dorongan hati, secara tiba-tiba, dan hanya gerakan yang dapat meningkatkan keindahan gerakan. Menurut Syarifudin (2014), senam aerobik merupakan latihan punggung yang melibatkan gerakan ritmis dengan aktivitas berirama.

Menurut penilaian para pakar yang telah disebutkan, dapat disarikan bahwa senam aerobik merupakan jenis senam bebas atau gaya bebas yang dilakukan dengan diiringi musik ataupun nyanyian sesuai dengan iramanya. Salah satu komponen dari senam aerobik meliputi elastisitas tubuh, kontinuitas penghargaan positif, serta ketepatan irama. Tiga tahapan dalam senam aerobik terdiri dari awalnya dilakukan pemanasan, selanjutnya fokus pada inti latihan, dan akhirnya diakhiri dengan pendinginan (Depdiknas, 2008: 60).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran berbasis masalah dan proyek terhadap hasil belajar senam aerobik di SMA Negeri 1 Wonosegoro. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas XII IPA I dan XII IPA II sebanyak 64 siswa yang terdiri dari 32 siswa XII IPA I dan 32 siswa XII IPA II.

Rancangan penelitian menggunakan two-group pre trial, yaitu data pra trial (data dasar) dikumpulkan sebelum treatment dan data post trial (data hasil akhir) setelah melakukan treatment. XII IPA 1 mengadopsi model pembelajaran berbasis masalah dan XII IPA II mengadopsi model pembelajaran berbasis proyek. Data prestasi akademik diukur dari nilai soal, praktik siswa, dan sikap terhadap peralatan senam aerobik..

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Belajar Ritmik Kelas XII IPA I SMA Negeri 1 Wonosegoro memiliki siswa yang mendapatkan model pembelajaran berbasis masalah sebanyak 32 siswa. Berikut adalah data

sebelum dan sesudah dilakukan pengujian:

Hasil perhitungan statistik dijelaskan pada Tabel 4.1, untuk data pretest model pembelajaran berbasis masalah rata-rata hasil belajar (rata-rata) senam ritmik adalah 61,97 dengan jumlah siswa 32 orang dan simpangan baku (standar deviasi) adalah 7420. Nilai KQHT maksimal (tertinggi) adalah 80 dan nilai minimal (tertinggi) KQHT adalah 47.

Maka pengolahannya adalah untuk model pembelajaran berbasis masalah. Data postes diperoleh dengan rata-rata (mean) hasil belajar aerobik sebesar 79,22 dari total 32 siswa dan simpangan baku (standard deviasi) sebesar 3.892. tolok ukur keluaran maksimum (tertinggi) adalah 89 dan tolok ukur keluaran minimum (terendah) adalah 72.

Hasil Belajar Ritmik Kelas XII IPA I SMA Negeri 1 Wonosegoro memiliki siswa yang mendapatkan model pembelajaran berbasis masalah sebanyak 32 siswa. Berikut adalah data sebelum dan sesudah dilakukan pengujian:

Hasil perhitungan statistik dijelaskan pada Tabel 4.1, untuk data pretest model pembelajaran berbasis masalah rata-rata hasil belajar (rata-rata) senam ritmik adalah 61,97 dengan jumlah siswa 32 orang dan simpangan baku (standar deviasi) adalah 7420. Nilai KQHT maksimal (tertinggi) adalah 80 dan nilai minimal (tertinggi) KQHT adalah 47.

Maka pengolahannya adalah untuk model pembelajaran berbasis masalah. Data postes diperoleh dengan rata-rata (mean) hasil belajar aerobik sebesar 79,22 dari total 32 siswa dan simpangan baku (standard deviasi) sebesar 3.892. tolok ukur keluaran maksimum (tertinggi) adalah 89 dan tolok ukur keluaran minimum (terendah) adalah 72.

SIMPULAN DAN SARAN

Pengaruh model pembelajaran berbasis masalah terhadap hasil belajar senam aerobik kelas XII IPA I SMA Negeri 1 Wonosegoro. Rata-rata hasil belajar sebelum tes 61,97 dan rata-rata hasil belajar setelah tes 79,22, sehingga terjadi peningkatan hasil belajar senam aerobik siswa kelas XII IPA I SMA Negeri 1 Wonosegoro dengan gain 17,25%.

Model pembelajaran berbasis proyek yang berpengaruh terhadap hasil belajar Senam Ritmik

Kelas XII IPA II SMA Negeri 1 Wonosegoro. Rerata hasil belajar sebelum tes adalah 55,56 dan rerata hasil belajar setelah tes adalah 79,00 sehingga hasil belajar senam irama pada siswa kelas XII IPA I SMA Negeri 1 Wonosegoro naik dengan peningkatan sebesar 23,44%.

Dalam hal ini peneliti juga membeikan saran kepada, guru pendidikan jasmani, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan untuk memilih model pembelajaran yang cocok bagi siswa dalam menghadapi kesulitan dalam memahami materi pembelajaran. Bagi guru sekolah untuk meningkatkan kualitas pendidikan dan proses belajar mengajar process. Siswa meningkatkan semangat siswa dalam proses pembelajaran. Dan bagi peneliti yang menginginkan pengalaman lebih saat belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Faturrohman, M. (2017). Model-Model Pembelajaran Inovatif Alternatif Desain Pembelajaran yang Menyenangkan. Ar-Ruzz Media, Jogjakarta.
- Putra, D. W. A. (2017). "Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe TGT (Teams Games Tournament) Terhadap Ketuntasan Belajar Shooting Bola Basket (Studi Pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Tulangan Sidoarjo)". *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(1). Saukah, A. dan Waseso, M. G. 2000. Menulis Artikel untuk Jurnal Ilmiah. Malang: UM Press.
- Rifa I, & Chatharina. (2011). Psikologi Pendidikan. Semarang: Unnes Press
- Syarifudin, Wiradihardja, Sudrajat. 2014. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Kemendikbud.
- Wena, Made. 2013. Strategi Pembelajaran Inovatif Kontemporer. Jakarta : Bumi Aksara