

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pembelajaran adalah suatu proses interaksi antara peserta didik dan pendidik yang bertujuan mengoptimalkan potensi yang dimiliki peserta didik secara efektif dan efisien untuk mencapai perubahan tingkah laku yang meliputi pengetahuan (kognitif), perubahan sikap atau tingkah laku (afektif), dan keterampilan (psikomotor). Proses pembelajaran dialami semua manusia sepanjang hidupnya dan dapat berlaku dimana saja dan kapan saja. Pembelajaran merupakan kegiatan yang bersifat rumit dan kompleks, maka pembelajaran menjadi lebih kompleks dan rumit karena tujuan pembelajaran adalah untuk memicu (merangsang) dan memicu (menumbuhkan) terjadi kegiatan pembelajaran merupakan tujuan dan pembelajaran sarana untuk mencapai tujuan tersebut.

Pendidikan bukan hanya menekankan pada aspek pengetahuan tetapi juga sikap, mental emosional yang baik serta keterampilan. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah salah satu mata pelajaran yang mampu mengembangkan pengetahuan, sikap, mental, emosional dan keterampilan kelangsungan hidup bangsa, karena pendidikan merupakan wahana untuk meningkatkan dan mengembangkan kualitas sumber daya manusia. Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor manusia melalui aktivitas jasmani atau bidang olahraga. Pendidikan Jasmani merupakan pendidikan yang mengaktualisasikan seluruh potensi aktivitas manusia

berupa sikap, tindakan dan karya yang diberi bentuk, isi dan arah menuju pribadi yang sesuai dengan cita-cita kemanusiaan.

Salah satu materi yang mampu meningkatkan tugas gerak agar peserta didik lebih bugar yaitu materi senam. Senam merupakan salah satu pembelajaran dalam PJOK, senam merupakan aktivitas gerak yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Senam adalah suatu olahraga yang dilakukan dengan musik dan alat bantu yang dapat melakukan gerakan, sehingga senam juga dapat membantu membugarkan tubuh agar lebih sehat. Senam adalah gerak badan dengan gerakan tertentu seperti menggeliat, menggerakkan dan meregangkan anggota badan. Dikutip dari Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, senam adalah setiap bentuk pembelajaran fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu, dalam senam terdapat salah satu materi yaitu senam lantai.

Senam lantai adalah aktivitas gerak yang dilakukan dilantai dan masih menggunakan alat bantu berupa matras sebagai alasnya. Senam lantai adalah senam ketangkasan yang dilakukan tanpa menggunakan alat (Isnaini & Sabarini, 2010:66). Di SMA khususnya kelas X, Guru masih belum bisa memanfaatkan model pembelajaran yang bervariasi sehingga peserta didik belum memahami materi yang diberikan. Peran guru dalam pemberian metode ini sebagai motivator yang memberikan fasilitas terhadap siswa ketika akan mengajukan pertanyaan mengenai teori serta memberikan peluang dan motivasi terhadap siswa supaya aktif dalam proses pembelajaran. Dalam model pembelajaran ini memberikan kesempatan pada pendidik untuk mengelola penuh proses pembelajaran berlangsung. Model tersebut menggunakan pendekatan kontekstual serta menumbuhkan keahlian siswa dalam

berpikir kritis. Sehingga mampu mempertimbangkan keputusan paling baik yang diambil sebagai solusi penyelesaian dalam permasalahan yang diterima.

Senam adalah kegiatan utama yang paling bermanfaat dalam mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (*motorability*) (Agus Mahendra, 2000:14). Melakukan gerakan senam lantai seperti berguling, melompat hingga meloncat memerlukan matras sebagai alat bantu untuk mengurangi resiko terjadinya cedera. Senam lantai tidak asing dikalangan masyarakat, namun banyak orang yang tidak dapat melakukan senam lantai guling belakang yang benar. Anak-anak dari usia 7 tahun biasanya suka melakukan aktivitas bermain seperti berlari, melompat, dan mengguling. Gerakan senam lantai mengguling ke belakang (*roll* belakang) bisa dilakukan dirumah menggunakan kasur sebagai alasnya. *Roll* belakang atau dikenal juga sebagai guling belakang adalah aktivitas menggulingkan badan ke belakang dengan posisi badan harus tetap membulat seperti bola. Hal yang perlu diperhatikan untuk dapat melakukan gerakan guling belakang diperlukan penguasaan teknik dasar yang benar seperti kelenturan.

Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Menurut Sani (2012) penelitian tindakan kelas (*classroom action*) merupakan suatu penelitian yang diaplikasikan dalam kegiatan belajar mengajar di kelas dengan maksud memperbaiki proses belajar. Dalam penelitian ini, proses yang diperbaiki adalah model pembelajaran yang diterapkan di kelas sehingga mampu meningkatkan kreativitas belajar siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Arikunto (2007) mengemukakan bahwa Penelitian Tindakan Kelas merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama. Guru melakukan sebuah tindakan yang

diamati secara terus menerus dilihat dari plus minusnya, kemudian perubahan kontrol sampai pada upaya maksimal dalam bentuk tindakan yang paling tepat.

Pembelajaran berbasis proyek (*Project Based Learning*) adalah model pembelajaran yang menggunakan proyek sebagai hasil pembelajaran. Peserta didik melakukan eksplorasi, penilaian, interpretasi dan sintesis untuk menghasilkan berbagai bentuk hasil belajar (Kemendikbud,2014). Pada model pembelajaran *Project Based Learning*, guru berperan sebagai fasilitator bagi peserta didik untuk memperoleh jawaban dari pertanyaan penuntun yang diberikan. Pada pelaksanaan *Project Based Learning* peserta didik dibiasakan bekerja secara kolaboratif, penilaian dilakukan secara autentik dan sumber belajar sangat fleksibel. Penggunaan model ini di harapkan akan mampu meningkatkan aktivitas kemampuan peserta didik dalam menghasilkan karya yang kontekstual, baik individual maupun kelompok. Oleh karena itu sangat disarankan untuk menggunakan model pembelajaran yang menghasilkan karya berbasis masalah ini. (Kemendikbud, 2016).

Metode pembelajaran yang tepat dalam proses pembelajaran yang dilakukan adalah berbasis video *project based learning*, model pembelajaran yang berpusat pada peserta didik dan memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi peserta didik. Pengalaman belajar peserta didik maupun konsep dibangun berdasarkan produk yang dihasilkan dalam proses pembelajaran berbasis proyek, agar peserta didik dapat mengikuti dan menerima materi pembelajaran dengan baik. Ada berbagai metode pembelajaran dalam kurikulum merdeka, salah satunya adalah *project based learning* (pembelajaran berbasis masalah). Adapun model pembelajaran yang sesuai dengan tuntunan ini salah satunya adalah penerapan

model pembelajaran berbasis proyek (*Project Based Learning*).

Berdasarkan hasil wawancara bapak I Wayan Sudarma S.Pd pada tanggal 18 Januari 2023 selaku guru kelas X mata pelajaran PJOK mengatakan bahwa nilai peserta didik pada materi senam lantai *roll* belakang dibawah rata-rata KKM. Salah satu kelas X-C rata-rata KKMnya masih dibawah dikarenakan peserta didik banyak yang tidak bisa melakukan *roll* belakang.

Khususnya senam lantai materi *roll* belakang pada kelas X-C tuntas 7 orang (21%) dan yang tidak tuntas 26 orang (79%). Hal ini dikarenakan materi yang diberikan oleh guru PJOK monoton menyebabkan peserta didik kurang berantusias dalam proses pembelajaran serta peserta didik tidak pernah mempraktekkannya dirumah, sementara di era sekarang seharusnya banyak media seperti *youtube*, *google* yang dapat membantu peserta didik untuk belajar gerakan *roll* belakang dirumah yang akan berpengaruh pada bakat dan hasil nilai disekolah.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti akan mengangkat sebuah judul penelitian yaitu “Implementasi Model Pembelajaran *Project Based Learning* (PjBL) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Senam Lantai *Roll* Belakang Pada Peserta Didik Kelas X-C SMA Negeri 1 Sawan Tahun Pelajaran 2022/2023”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah diuraikan masalah yang ditemukan terkait tentang pembelajaran senam lantai dengan materi *roll* belakang sebagai berikut:

1. Peserta didik kurang begitu memahami tentang tugas gerak yang diberikan tanpa bantuan gambar.

2. Peserta didik belum menguasai gerakan yang benar dalam proses pembelajaran, sehingga hasil belajar peserta didik sebagian besar tidak tuntas.
3. Rendahnya hasil belajar peserta didik yang belum mencapai KKM.
4. Model-model pembelajaran yang kurang kreatif dan inovatif dalam pembelajaran jarang diterapkan.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dipaparkan di atas. Untuk lebih memfokuskan penelitian serta pembahasan, penulis membatasi masalah dalam penelitian ini:

1. Variabel dalam penelitian hanya terdiri dari dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat.
2. Penelitian ini hanya difokuskan pada hasil belajar peserta didik terhadap materi senam lantai *roll* belakang.
3. Sampel penelitian ini terdiri dari satu kelas.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

Bagaimanakah implementasi model pembelajaran *project based learning* (PjBL) dapat meningkatkan hasil belajar PJOK senam lantai *roll* belakang peserta didik kelas X-C SMA Negeri 1 Sawan Tahun Pelajaran 2022/2023?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar PJOK senam lantai *roll* belakang melalui implementasi model pembelajaran *project based learning* (PjBL) peserta didik kelas X-C SMA Negeri 1 Sawan Tahun Pelajaran 2022/2023.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat dilakukan penelitian ini adalah dapat dijadikan sebagai masukan untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik dalam melakukan *roll* belakang di SMA Negeri 1 Sawan.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi peserta didik kelas X di SMA Negeri 1 Sawan

a. Bagi Guru

Mengembangkan keterampilan dan kemampuan guru untuk meningkatkan hasil belajar senam lantai *roll* belakang melalui pembelajaran PjBL.

b. Bagi Peserta didik

Membantu peserta didik dalam proses pembelajaran ini dan meningkatkan hasil belajar *roll* belakang pada peserta didik.

c. Bagi Sekolah

Sebagai masukan dalam mengefektifkan proses belajar mengajar di sekolah khususnya dalam meningkatkan hasil belajar siswa dalam melakukan *roll* belakang. Membantu sekolah meningkatkan pemberdayaan kecapan hidup siswa dan siswi sehingga mampu bersaing antar sekolah.

d. Bagi Peneliti

Memberikan pengalaman bagi peneliti dalam menghadapi situasi dan kondisi dalam proses pembelajaran dan menambah wawasan bagi peneliti. Penelitian

ini dapat digunakan sebagai pengalaman melakukan penelitian tindakan kelas (PTK).

