

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pembelajaran adalah upaya untuk memungkinkan peserta didik mengoptimalkan potensi mereka, baik dalam aspek kognitif maupun sosioemosional, dengan cara yang efisien dan efektif untuk mencapai perubahan perilaku yang diharapkan. Proses pembelajaran ini merupakan persiapan untuk memahami kehidupan di masyarakat. Bagaimana proses pembelajaran berlangsung dan bagaimana pembelajaran seharusnya dilakukan menjadi topik menarik bagi pengajar, guru, orang tua, dan individu yang terlibat dalam mengelola perilaku. Pembelajaran adalah kegiatan yang kompleks dan rumit karena tujuannya adalah untuk merangsang dan mendorong terjadinya aktivitas pembelajaran sebagai sarana mencapai tujuan tersebut.

Pendidikan tidak hanya fokus pada aspek pengetahuan, melainkan juga pada pembentukan sikap, kesejahteraan mental dan emosional, serta keterampilan. Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan memiliki peran penting dalam mengembangkan pengetahuan, sikap, kesejahteraan mental, emosional, dan keterampilan yang diperlukan untuk kelangsungan hidup bangsa. Pendidikan adalah sarana untuk meningkatkan dan mengembangkan kualitas sumber daya manusia. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah bagian integral dari pendidikan yang bertujuan meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor manusia melalui aktivitas jasmani dan bidang olahraga. Pendidikan Jasmani adalah bentuk pendidikan yang mengaktualisasikan potensi aktivitas manusia, termasuk sikap,

tindakan, dan karya, dengan tujuan membentuk individu sesuai dengan aspirasi kemanusiaan.

Salah satu topik yang dapat meningkatkan kebugaran peserta didik adalah materi senam. Senam merupakan salah satu bagian dari pembelajaran dalam mata pelajaran PJOK. Senam adalah aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kesehatan fisik peserta didik. Senam dilakukan dengan musik dan alat bantu yang mendukung gerakan, sehingga senam membantu untuk meningkatkan kesehatan tubuh. Salah satu jenis senam adalah senam lantai, yang melibatkan gerakan di lantai dengan menggunakan matras sebagai alas. Senam lantai adalah senam ketangkasan yang tidak memerlukan alat tambahan (Isnaini & Sabarini, 2010:66). Di tingkat SMA, khususnya pada kelas X, guru seringkali belum mampu menerapkan beragam model pembelajaran, sehingga peserta didik mungkin kesulitan memahami materi yang diajarkan. Peran guru dalam penggunaan model ini adalah sebagai motivator yang memberikan dukungan kepada siswa saat mereka memiliki pertanyaan tentang teori dan memberikan dorongan serta motivasi agar siswa aktif dalam proses pembelajaran. Model pembelajaran ini memberikan guru kesempatan untuk mengelola seluruh proses pembelajaran. Model ini menggunakan pendekatan kontekstual dan mendorong kemampuan siswa dalam berpikir kritis, sehingga mereka dapat membuat keputusan yang terbaik dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Senam merupakan kegiatan yang sangat efektif dalam mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (motorability) (Agus Mahendra, 2000:14).

Ketika melakukan gerakan senam lantai seperti berguling, melompat, atau meloncat, penting untuk menggunakan matras sebagai alat bantu guna mengurangi risiko cedera. Meskipun gerakan senam lantai, seperti guling depan, cukup dikenal di kalangan masyarakat, banyak orang yang tidak mampu melaksanakan gerakan guling depan dengan benar. Biasanya, anak-anak mulai berusia 7 tahun senang bermain, seperti berlari, melompat, dan mengguling. Gerakan guling depan dalam senam lantai dapat dilakukan di rumah dengan menggunakan kasur sebagai alas. Guling depan, juga dikenal sebagai roll depan, adalah tindakan menggulingkan tubuh ke depan dengan menjaga posisi tubuh tetap membulat seperti bola. Untuk berhasil dalam gerakan guling depan, penting untuk menguasai teknik dasar dengan benar, termasuk fleksibilitas.

Kelenturan dapat dilatih sejak usia dini, kelenturan dapat meningkatkan kelincahan, kecepatan dan koordinasi tubuh, dengan latihan kelenturan dapat menghindari dari resiko cedera otot maupun sendi. Anak yang sudah terlatih kelenturannya akan sangat mudah untuk melakukan teknik dasar gerakan guling depan dengan benar dan baik. Hal ini sejalan dengan upaya pemerintah dalam upaya meningkatkan sumber daya manusia menuju kualitas Indonesia seutuhnya, dilakukan berbagai langkah strategis untuk mewujudkannya.

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 suatu pendekatan pembelajaran di mana proyek dijadikan sebagai hasil utama dari proses pembelajaran. Dalam metode ini, peserta didik akan melakukan eksplorasi, penilaian, interpretasi, dan sintesis informasi untuk menciptakan berbagai bentuk hasil pembelajaran (Kemendikbud, 2014). Dalam konteks pembelajaran berbasis proyek, peran guru adalah sebagai fasilitator yang membantu peserta didik dalam menemukan jawaban dari pertanyaan penuntun yang diberikan. Selama pelaksanaan pembelajaran berbasis proyek, peserta didik diajarkan untuk bekerja secara kolaboratif, penilaian dilakukan dengan cara yang autentik, dan sumber pembelajaran sangat fleksibel. Penerapan model ini diharapkan dapat meningkatkan keterlibatan peserta didik dalam menghasilkan karya yang relevan, baik secara individu maupun dalam kelompok. Oleh karena itu, sangat disarankan untuk menerapkan model pembelajaran berbasis proyek yang berfokus pada penciptaan karya sebagai solusi permasalahan (Kemendikbud, 2016)..

Metode pembelajaran yang efektif dalam proses pembelajaran adalah

menggunakan pendekatan video berbasis proyek, yaitu suatu model pembelajaran yang memberikan fokus pada peserta didik dan memastikan pengalaman belajar yang signifikan bagi mereka. Pengalaman belajar peserta didik serta pemahaman konsep mereka dikembangkan melalui produk yang dihasilkan selama proses pembelajaran berbasis proyek. Hal ini bertujuan agar peserta didik dapat menyerap dan memahami materi pembelajaran dengan lebih baik. Dalam kerangka kurikulum merdeka, terdapat berbagai metode pembelajaran yang dapat digunakan, salah satunya adalah pembelajaran berbasis proyek atau *project based learning*, yang sesuai dengan prinsip tersebut..

Berdasarkan 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* depan dibawah rata-rata KKM. Salah satu kelas X-E yang rata-rata KKMnya masih di bawah karena peserta didiknya banyak yang tidak bisa *roll* depan. Hal ini disebabkan karena materi yang di berikan oleh guru PJOK terlalu monoton sehingga peserta didik tidak berantusias dalam melakukan gerakan *roll* depan. Hal ini di karenakan

Khususnya senam lantai materi *roll* depan pada kelas X-E tuntas 10 orang (31%), dan tidak tuntas 22 orang (68%). 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* depan dirumah yang akan berpengaruh pada bakat dan hasil nilai disekolah.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka perlu diadakan penelitian tentang “Implementasi model pembelajaran *project based learning* untuk meningkatkan hasil belajar PJOK materi senam lantai *roll* depan pada peserta didik kelas X-E 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 pjok materi senam lantai *roll* depan sebagai berikut:

1. Peserta didik memiliki kesulitan dalam memahami tugas gerak yang diberikan tanpa bantuan visual seperti gambar
2. Peserta didik masih belum menguasai dengan baik gerakan yang tepat selama proses pembelajaran, sehingga prestasi belajar mereka cenderung berada di bawah nilai rata-rata.
3. Masalah yang timbul di kelas X-E SMA Negeri 1 Sawan adalah bahwa nilai rata-rata peserta didik dalam materi *roll* depan rendah. Situasi ini terjadi karena peserta didik sebelumnya tidak sepenuh hati dalam melaksanakan gerakan *roll* depan selama proses pembelajaran.
4. Kurangnya kreativitas dan inovasi dalam model pembelajaran yang diterapkan oleh guru untuk materi guling depan disebabkan oleh kesulitan peserta didik

dalam melakukan gerakan dengan tepat. Akibatnya, pada penilaian akhir, nilai peserta didik berada di bawah rata-rata.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah adapun pembatas masalah pada penelitian ini hanya dapat peneliti uraikan yaitu:

1. Dalam penelitian ini, hanya terdapat dua jenis variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat.
2. Penelitian ini hanya memusatkan perhatian pada pencapaian hasil belajar siswa dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.
3. Sampel penelitian ini terdiri dari satu kelas.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan konteks tersebut, permasalahan yang diajukan adalah sebagai berikut:
Bagaimana pencapaian hasil belajar pada materi senam lantai roll depan dalam mata pelajaran PJOK peserta didik kelas X-E SMA Negeri 1 Sawan pada tahun pelajaran 2022/2023, dengan menggunakan pendekatan model pembelajaran *Project Based Learning*?

1.5 Tujuan Penelitian

Melalui penerapan pembelajaran berbasis proyek (*Project Based Learning*), diharapkan dapat ditingkatkan pencapaian hasil belajar peserta didik di kelas X-E SMA Negeri 1 Sawan pada tahun pelajaran 2022/2023 dalam materi senam lantai roll depan.

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* depan 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 peserta didik

Proses pembelajaran ini dapat membantu meningkatkan hasil belajar *roll* depan pada peserta didik.

b. Bagi guru

Mengembangkan kemampuan guru untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik melalui model pembelajaran *Project Based Learning*.

c. Bagi peneliti

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