



## **PENINGKATAN HASIL BELAJAR PJOK MATERI AKTIVITAS GERAK BERIRAMA MELALUI PENERAPAN *PROJECT BASES LEARNING* (PjBL)**

**Aulia Lita Pradina<sup>1a</sup>, Nuraida Mahmudatul Latifah<sup>1b</sup>, Yusuf Nanang Prianggi<sup>1c</sup>, Bayu Budi Prakoso<sup>2</sup>, Agung Purasara<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>PPG - Universitas Negeri Surabaya

<sup>2</sup>Universitas Negeri Surabaya

<sup>3</sup>SMP Negeri 1 Singojuruh<sup>5</sup>

E-mail: [aualialitap@gmail.com](mailto:aualialitap@gmail.com)<sup>1a</sup>, [Nuraidalatifah7@gmail.com](mailto:Nuraidalatifah7@gmail.com)<sup>1b</sup>, [yusufanggi35@gmail.com](mailto:yusufanggi35@gmail.com)<sup>1c</sup>, [bayuprakoso@unesa.ac.id](mailto:bayuprakoso@unesa.ac.id)<sup>2</sup>, [Agungpurasara@gmail.com](mailto:Agungpurasara@gmail.com)<sup>3</sup>

DOI: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v9i1.3731>

### **ABSTRAK**

Pembelajaran mampu mengembangkan pola pikir peserta didik dalam menggali potensi dirinya, serta meningkatkan kualitas diri peserta didik. Pendidikan menghasilkan beberapa aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik yang dihasilkan dari proses pembelajaran. Perubahan setiap peserta didik akan mendapatkan pengalaman baru sebagai peningkatan wawasan dan kemampuannya. Oleh karena itu penelitian ini memiliki tujuan dapat menghasilkan peningkatan belajar pada peserta didik dalam pembelajaran PJOK melalui materi aktivitas gerak berirama pada penerapan PjBL. Menggunakan sampel sebanyak 35 peserta didik kelas VIII pada penelitian dengan model tindakan kelas. Hasil dari penelitian ini didapatkan pada siklus 1 sejumlah 11 peserta didik mendapatkan kriteria tuntas pada materi serangkaian gerak Langkah kaki pada aktivitas gerak berirama, pada siklus 2 sejumlah 11 peserta didik mendapatkan kriteria tuntas pada materi variasi dan kombinasi gerak Langkah kaki dan ayunan lengan, dan pada siklus 3 mengalami peningkatan yang signifikan sejumlah 29 peserta didik tuntas indikator skor 3, dan 14 peserta didik tuntas indikator skor 4 pada kombinasi dan variasi gerak Langkah kaki dan ayunan lengan menggunakan musik pada serangkaian aktivitas gerak berirama. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa penggunaan metode PjBL dapat meningkatkan hasil belajar aktivitas gerak berirama pada peserta didik.

**Kata Kunci:** *PJOK; Aktivitas Gerak Berirama; PjBL; Hasil Belajar*

Correspondence author: Aulia Lita Pradina, PPG Universitas Negeri Surabaya, Indonesia, [aualialitap@gmail.com](mailto:aualialitap@gmail.com)



Jurnal KEJAORA is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

### **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan aktivitas yang memiliki kebermanfaatan untuk mempersiapkan individu dalam kehidupan yang berkelanjutan. Hakikatnya dalam mendidik seorang individu harus sesuai dengan sikap melekat kepada kodrat alam dan sifat yang selalu berubah kodrat zaman, melalui pendidikan sumber daya manusia akan memiliki sebuah sikap, tingkah laku, wawasan, keterampilan (*skill*), kemampuan yang sesuai dengan kebutuhan dibidangnya. Oleh karena itu pendidikan mempunyai sebuah pengaruh yang luar biasa terhadap keberlangsungan hidup manusia untuk mutu dan kualitas dirinya.

Cara dalam memperoleh pendidikan bisa dilakukan dimana saja, sebagai contohnya yaitu pada pendidikan yang dilaksanakan di sekolah dengan fungsi sebagai lembaga dalam mendapatkan sebuah ilmu yang bermanfaat bagi dirinya dalam meningkatkan kualitas hidupnya. Semua peran yang ada pada pada lingkungan sekolah satu sama lain berinteraksi melalui berbagai karakter yang mereka miliki baik dalam aktivitas pembelajaran maupun diluar jam pembelajaran.

Proses pembelajaran bertujuan dalam mengembangkan sebuah pemikiran pada diri peserta didik dengan tahapan peningkatan materi sesuai pada level atau jenjang peserta



didik. Pembelajaran dikatakan layak untuk peserta didik apabila tenaga pendidikan mempunyai kualitas mutu yang baik dengan tujuan pembelajaran berlangsung efektif (Surahman, 2019). Segala bentuk yang dihasilkan dari proses pembelajaran akan bereaksi berbeda – beda mulai dari kemampuan pengetahuan, keterampilan ataupun psikologis setiap peserta didik dalam memahami atau mengenali serta mengelola sebuah emosi yang merupakan dari nilai sikap yang mereka hasilkan selama proses belajar (Syafi'i, 2021). Dari hal ini dapat dikatakan bahwa keberhasilan capaian pembelajaran untuk nilai kualitas dan mutu pendidikan jika proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik.

Sebuah proses pembelajaran tentu akan menghasilkan beberapa aspek peserta kognitif, afektif, ataupun psikomotorik. Dampaknya yaitu pada perubahan dari ketiga aspek tersebut sehingga peserta didik mendapatkan pengalaman belajar yang baru (Subahtiar, 2021). Hasil belajar merupakan sebuah perubahan yang terjadi pada setiap peserta didik untuk mendapatkan pengalaman baru dari berbagai aspek yang dicapai sehingga akan meningkatkan wawasan dan kemampuan setiap peserta didik.

Pembelajaran yang dilaksanakan disekolah memuat berbagai aspek yang tertuang dalam pembelajaran PJOK dengan tujuan (1) Kebugaran jasmani, (2) keterampilan berfikir kritis, (3) keterampilan gerak, (4) penalaran, (5) stabilitas emosi, (6) tindakan moral, (7) aspek pola hidup sehat, dan (8) pengenalan kehidupan sekitar (Zuhdi, 2021). Banyaknya aspek ini membuat sebuah pembelajaran PJOK dirasa penting untuk diteapkan kepada seluruh peserta didik. Tujuan dari pelaksanaan pembelajaran PJOK dapat menjadi perkembangan aspek kesehatan, kebugaran, keterampilan berfikir, stabilitas emosi, dan tingkat sosial ataupun tindakan moral dengan merancang secara sistematis dan terstruktur (Subahtiar, 2021). Pembelajaran PJOK merupakan sebuah pembelajaran yang unik karena melalui pembelajaran tersebut akan meningkatkan sebuah imun tubuh, kebugaran dan kesehatan setiap peserta didik. Bentuk dari pembelajaran PJOK bukan hanya tentang memahami

pengetahuan tetapi juga mampu mempraktikkan setiap gerakannya, pemahaman prinsip gerak dan implementasi dalam materi praktik yang disampaikan guru, sehingga pembelajaran ini bisa mencakup berbagai aspek dalam hidup yang berkelanjutan (Ari & Esti, 2021).

Langkah dalam mewujudkan sebuah pembelajaran yang bermakna bagi peserta didik diterapkan dengan pemilihan model pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik serta kebutuhan peserta didik. Adapun metode yang seringkali digunakan dalam pembelajaran PJOK yaitu *Project Based Learning* (PjBL). *Project Based Learning* suatu kegiatan pembelajaran yang memberikan pemahaman kepada peserta didik melalui penugasan dan bahan ajar yang sesuai dengan capaian pembelajaran dengan baik. (Widya Astuti et al., 2020). *Project Based Learning* juga merupakan cara pembelajaran yang didasari dengan adanya masalah – masalah konkrit yang bentuk penyelesaiannya dilakukan dengan kegiatan tertentu (basis proyek). Menurut Wahyuni, (2019), PjBL membuat pembelajaran jadi lebih mudah untuk dikelola oleh guru karena melibatkan peserta didik didalam kerja proyek dalam proses pembelajaran. Adapun sebuah kelebihan dari metode ini yaitu dengan melatih peserta didik dalam memperluas pemikirannya melalui berbagai masalah dikehidupan, memberikan sebuah rangsangan dalam mengasah dan membiasakan mereka berfikir kritis, dan mengasah keahliannya dalam praktik ataupun teori pengaplikasian dikehidupan sehari hari (Dewi Anggraini & Sri Wulandari, 2021). Muamar (dalam Hamidah & Citra, 2021) Menjelaskan bahwa dengan melalui kegiatan pembelajaran berbasis proyek, memudahkan peserta didik dalam mengatasi masalah dalam pembelajaran, yang membuat peserta didik terlibat aktif dalam kegiatan pembelajaran. Model pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) merupakan model pembelajaran melibatkan peserta didik aktif dalam kegiatan pembelajaran dengan cara memberikan permasalahan yang dihadapi oleh peserta didik untuk memecahkan permasalahan tersebut secara nyata (Meilasari et al., 2020). Berdasarkan kelebihan yang telah dipaparkan, Model *Project Based Learning* (PjBL) dapat melatih peserta didik dalam



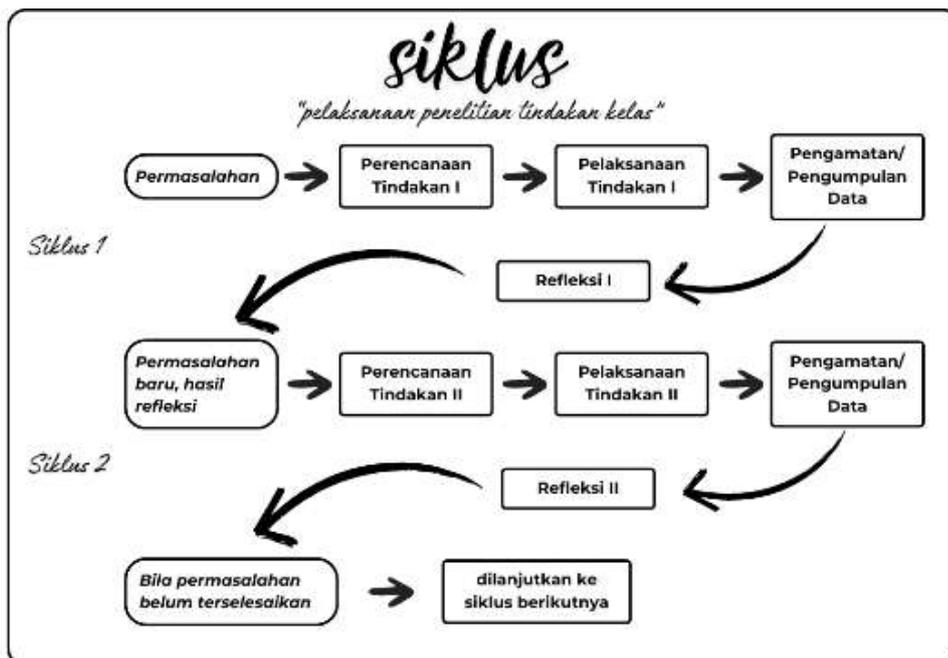
pengembangkan kreativitas, pemahaman materi, dan mendorong peserta didik dalam membuat proyek dan terlibat secara aktif dalam kegiatan pembelajaran (Wulandari et al., 2019).

Penerapan pembelajaran tidak selamanya berjalan dengan baik ataupun tuntas dalam mencapai tujuan pembelajaran. Setiap peserta didik memiliki berbagai karakteristik tentunya penanganan dalam setiap pembelajaran yang dilaksanakan bervariasi. Observasi dilakukan pada guru PJOK di SMPN 1 Singojuruh pada pelaksanaan pembelajaran PJOK dengan memisahkan antara laki – laki dan perempuan dalam setiap pembelajaran yang dilakukan selama 2 jam pelajaran (2 x 40 menit). Alasan pemisahan tersebut karena perempuan enggan bekerjasama dengan laki – laki karena sulit untuk ditertibkan sehingga hasil belajar yang mereka lakukan tidak tercapai dengan baik. Dampak dari pemisahan kegiatan pembelajaran ini pada hak waktu belajar yang tidak sama, kurangnya sosial emosional antara satu sama lain, dan juga pada hubungan kerjasama yang kurang baik setiap individu. Dari adanya permasalahan ini membuat sebuah indikator dalam melakukan penelitian untuk menciptakan sebuah pembelajaran PJOK dengan hasil yang sesuai seperti

penjelasan (Zuhdi, 2021) sebagai pemenuhan aspek yang mampu memperbaiki kualitas dan mutu setiap peserta didik. Peneliti ingin memperbaiki hasil belajar serta proses dalam pembelajaran dengan penggunaan inovasi pada mengubah sebuah metode pembelajaran *project based learning* (PjBL) pada materi aktivitas gerak berirama yang membutuhkan sebuah praktik gerak bersama dalam tercapainya tujuan pembelajaran yaitu peserta didik mampu dalam mempraktikkan serangkaian aktivitas gerak langkah kaki dan ayunan lengan tanpa atau dengan iringan musik.

## METODE

Pendekatan dalam penelitian ini yaitu menggunakan kuantitatif dengan jenis penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian tindakan kelas menjelaskan serta memaparkan penyebab serta masalah yang timbul akibat tindakan tertentu (Sinuraya & Hendrawan, 2020), sehingga bertujuan untuk memperbaiki hasil belajar serta kualitas kerja peserta didik dan guru. Penelitian tindakan kelas ini menggunakan serangkaian siklus pembelajaran yang berfungsi pada pengimplementasian sebuah perubahan dalam bentuk siklus spiral (Bell & Aldridge, 2014).



Gambar 1. siklus pelaksanaan PTK



Penelitian ini dilakukan pada peserta didik kelas VIII C di SMP Negeri 1 Singonjuruh dengan jumlah peserta didik yaitu 35 orang, dengan jumlah laki laki 18 dan perempuan 17 pada semester II Tahun Pelajaran 2023/ 2024. penelitian ini dilakukan selama 3 siklus, mulai dari 19 Februari s/d 06 Maret 2024.

Penelitian ini menggunakan instrumen yang digunakan untuk mengukur dan mengumpulkan data berupa seperangkat tes, dan lembar penilaian untuk memperoleh data hasil dari penelitian tindakan kelas (Maulana & Odang, 2019). dalam penilaian siklus 1 dan siklus 2 menggunakan indikator penilaian 3 tahap yaitu sikap awal (maksimal 3 skor), sikap pelaksanaan (maksimal 3 skor), dan sikap akhir (maksimal 2 skor), sedangkan pada siklus 4 menggunakan indikator penilaian 3 tahap yaitu sikap awal (maksimal 3 skor), sikap pelaksanaan (maksimal 4 skor) dan sikap akhir (maksimal 2 skor). Apabila peserta didik mencapai skor maksimal dalam setiap indikator maka dapat dikatakan tuntas begitupun sebaliknya (Mahmudah & Darmawan, 2022).

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Temuan dari observasi awal dalam kegiatan pembelajaran yaitu berupa sebuah strategi atau metode pembelajaran yang dilaksanakan secara terpisah antara laki – laki dan perempuan sehingga setiap peserta didik tidak menikmati dosis yang sama dalam pembelajaran baik materi maupun kuantitas waktu yang diberikan sehingga satu sama lain tidak tercapai tujuan pembelajaran secara optimal. Melihat dari hal tersebut peneliti senantiasa merancang sebuah pembelajaran dengan melibatkan seluruh peserta didik, tidak membedakan satu sama lain termasuk pada jenis kelamin.

Pengambilan materi aktivitas gerak berirama diambil karena dalam implementasi pembelajaran materi tersebut dibutuhkan sebuah Kerjasama, kekompakan, dan pemahaman setiap gerak dalam mencapai tujuan pembelajarannya. Adapun beberapa tahap yang harus dipraktikkan oleh peserta didik yaitu (1) sikap awal, peserta didik dapat berdiri tegak dengan kedua kaki sejajar kemudian kedua tangan disamping dada dan siku ditekuk ketika sikap berdiri tegak atau

tangan bisa diletakkan di pinggang, (2) sikap pelaksanaan, peserta didik harus mampu dalam menampilkan sebuah koreografi gerak berirama minimal 3 dengan masing – masing koreografi diisi 2 gerakan baik dalam serangkaian Langkah kaki dan ayunan lengan dengan atau tanpa iringan music, dan (3) sikap akhir, posisi kaki berdiri tegak kedua kaki sejajar atau berdiri sempurna dan posisi tangan tetap berada di pinggang.

Didapatkan hasil sebagai berikut pada tahapan pembelajaran disetiap siklusnya mulai dari siklus 1, siklus 2, dan siklus 3 pada materi gerak aktivitas berirama.

Tabel 1. Hasil Penilaian siklus 1

Skor	Indikator	F	%
<b>Sikap Awal</b>			
1	Berdiri tegak kedua kaki sejajar	33	94
2	Berdiri tegak kedua kaki sejajar dan kedua tangan disamping paha	33	
3	Berdiri tegak kedua kaki sejajar, kedua tangan disamping dan diletakkan dipinggang	33	
<b>Sikap Pelaksanaan</b>			
1	Mampu menampilkan 1 koreo gerakan dengan minimal setiap koreo 2 gerakan	33	31
2	Mampu menampilkan 2 koreo gerakan dengan minimal setiap koreo 2 gerakan	26	
3	Mampu menampilkan 3 koreo gerakan dengan minimal setiap koreo 2 gerakan	11	
<b>Sikap Akhir</b>			
1	Berdiri tegak kedua kaki sejajar dan posisi tangan tidak berada di pinggang	33	37
2	Berdiri tegak kedua kaki sejajar dan kedua tangan dipinggang.	13	

Pada siklus 1 dilakukan pembelajaran dengan materi awal yaitu berupa serangkaian gerak langkah kaki dengan beberapa materi



seperti gerakan knee up, toe touch, Zijpas, dan membentuk huruf V serta gerakan 2 step kanan atau kiri bahkan serong. Dapat diketahui pada siklus awal peserta didik sebagian besar mengalami ketidak tuntas dalam capaian pembelajaran yang diharapkan, dibuktikan dari hasil presentasi pada sikap pelaksanaan dari 35 peserta didik didapatkan persentase sejumlah 31% atau 11 peserta didik yang tuntas sesuai capaian pembelajaran pada materi serangkaian gerak langkah kaki.

Tabel 2. Hasil Penilaian siklus 2

Skor	Indikator	F	%
<b>Sikap Awal</b>			
1	Berdiri tegak kedua kaki sejajar	33	94
2	Berdiri tegak kedua kaki sejajar dan kedua tangan disamping paha	33	
3	Berdiri tegak kedua kaki sejajar, kedua tangan disamping dan diletakkan dipinggang	33	
<b>Sikap Pelaksanaan</b>			
1	Mampu menampilkan 1 koreo gerakan dengan minimal setiap koreo 2 gerakan	33	31
2	Mampu menampilkan 2 koreo gerakan dengan minimal setiap koreo 2 gerakan	32	
3	Mampu menampilkan 3 koreo gerakan dengan minimal setiap koreo 2 gerakan	11	
<b>Sikap Akhir</b>			
1	Berdiri tegak kedua kaki sejajar dan posisi tangan tidak berada di pinggang	33	91
2	Berdiri tegak kedua kaki sejajar dan kedua tangan dipinggang.	32	

Pada siklus 2 dilakukan pembelajaran dengan materi berupa kombinasi dari gerak langkah kaki dan ayunan lengan tanpa menggunakan musik. Penambahan gerak ayunan lengan berupa gerak ayunan open hand, chest press, over hand up, dan biceps

curl. Sedangkan pada gerak kombinasi bisa dilakukan dengan variasi knee up dan over hand up, jizpas dan open hand, ataupun toe touch dan biceps curl dan lain sebagainya yang selaras antara gerak langkah kaki dengan ayunan lengan. Pada siklus ini didapatkan presentase ketuntasan sebesar 31% atau 11 peserta didik yang mencapai tujuan pembelajaran pada sikap pelaksanaan.

Siklus 1 serta siklus 2 terdapat perbedaan hasil dari nilai pada tahap sikap akhir, yaitu sebesar 32 peserta didik mengalami ketuntasan pembelajaran materi pada siklus 2 daripada siklus 1 yang hanya 13 peserta didik. Adanya peningkatan ini dikarenakan setiap akhir pembelajaran dilakukan sebuah penilaian dan evaluasi untuk meningkatkan hasil belajar pada tahap selanjutnya.

Tabel 3. Hasil Penilaian siklus 3

Skor	Indikator	F	%
<b>Sikap Awal</b>			
1	Berdiri tegak kedua kaki sejajar	33	94
2	Berdiri tegak kedua kaki sejajar dan kedua tangan disamping paha	33	
3	Berdiri tegak kedua kaki sejajar, kedua tangan disamping dan diletakkan dipinggang	33	
<b>Sikap Pelaksanaan</b>			
1	Mampu menampilkan 1 koreo gerakan dengan minimal setiap koreo 2 gerakan	33	61
2	Mampu menampilkan 2 koreo gerakan dengan minimal setiap koreo 2 gerakan	33	
3	Mampu menampilkan 3 koreo gerakan dengan minimal setiap koreo 2 gerakan	29	
4	Mampu menampilkan 3 koreo gerakan dengan minimal setiap koreo 2 gerakan beserta pemanasan dan pendinginan sesuai music	14	



Sikap Akhir		
1	Berdiri tegak kedua kaki sejajar dan posisi tangan tidak berada di pinggang	33 94
2	Berdiri tegak kedua kaki sejajar dan kedua tangan dipinggang.	33

Pada siklus 3 dilakukan pembelajaran dengan materi keseluruhan dari serangkaian aktivitas gerak berirama dengan pemberian tugas proyek untuk hasil karya berupa video penilaian. Dalam pelaksanaannya berupa penayangan setiap video yang telah dibuat setiap kelompok peserta didik, kemudian dilakukan penilaian dan evaluasi bersama sehingga mendapatkan persentase ketuntasan sebesar 61% atau 29 peserta didik mendapatkan skor 3 dan juga terdapat sejumlah 14 peserta didik mendapatkan nilai sempurna skor 4. Dapat dikatakan dalam siklus 3 ini pembelajaran pada materi aktivitas gerak berirama tuntas karena persentase > 50%. Akan tetapi pembelajaran perlu dievaluasi Kembali untuk mencapai tujuan pembelajaran sesuai dengan apa yang diharapkan.

Keseluruhan rangkaian pembelajaran yang tersusun disetiap siklusnya menunjukkan bahwa sebagian peserta didik belum sepenuhnya dapat mencapai tujuan pembelajaran secara maksimal, namun terdapat peningkatan disetiap siklusnya.

## PEMBAHASAN

Sesuai pada tujuan pembelajaran yang diharapkan dapat tercapai yaitu peserta didik mampu dalam mempraktikkan serangkaian aktivitas gerak langkah kaki dan ayunan lengan tanpa atau dengan iringan musik, nilai akhir pada siklus 3 menunjukkan bahwa sebesar 61% peserta didik mencapai hasil belajar yang diharapkan sesuai dengan capaian pembelajaran yang dibuat, selain hasil belajar yang meningkat juga diiringi pada nilai kerjasama kelompok yang baik karena pada tugas akhir disiklus 3 peserta didik diharapkan dapat berkerjasama dengan baik dalam membentuk sebuah koreografi gerak berirama. Hal ini sesuai penjelasan (Zuhdi, 2021) bahwa tujuan dari pembelajaran PJOK akan mempengaruhi banyak aspek diantaranya

stabilitas emosi, penalaran dan keterampilan gerak, dari hasil penilaian siklus 1 sampai siklus 3 menjadi bukti akan keberhasilan tujuan pembelajaran PJOK pada sebagian aspek tersebut.

*Project Based Learning* merupakan salah satu dari metode pembelajaran yang digunakan untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik. Dalam pembelajaran berbasis proyek ini menumbuhkan sebuah kreatifitas dan inovasi dalam mengkombinasikan gerakan kaki dan ayunan lengan sehingga tercipta koreografi pada serangkaian aktivitas gerak berirama. Kemampuan peserta didik ini tentu juga adanya campur tangan guru dalam membimbing disela waktu mereka mengerjakan tugas kelompok. Pembentukan sebuah kreatifitas dan inovasi dalam pembuatan sebuah hasil karya melalui metode pembelajaran *project based learning* (Syafi'i, 2021). Rahmayanti Dewi et al., (2020). menjelaskan pembelajaran dengan metode PjBL dapat membuat pembelajaran PJOK cepat dipahami oleh peserta didik dan membuat suasana pembelajaran lebih menyenangkan.

Selain kreatifitas, inovasi, dan sosial berkerjasama, dengan menggunakan penerapan *project based learning* dapat meningkatkan sebuah keaktifan peserta didik (Dewi Anggraini & Sri Wulandari, 2021). Proyek yang dilakukan oleh peserta didik akan memberikan stimulus dalam meningkatkan kreativitas dan pola pikir yang kritis sehingga menjadikan hasil karyanya berkualitas baik (Fitriyah & Ramadani, 2021). Adanya keaktifan peserta didik akan memicu dampak yang baik yaitu menghasilkan sebuah peningkatan hasil belajar, sesuai dengan penelitian yang dilakukan bahwa setiap siklus pembelajaran yang dilakukan terdapat peningkatan hasil belajar meskipun pada siklus 1 dan siklus tersebut belum signifikan dan berhasil meningkat secara signifikan pada pembelajaran siklus 3.

Adanya pembelajaran dengan metode *project based learning* ini dari hasil penelitian tindakan kelas yang didapatkan yaitu adanya perubahan suasana belajar, peserta didik menjadi lebih kreatif, inovatif dan aktif dalam berkolaborasi pada setiap peserta didik tanpa membedakan jenis kelamin antara laki – laki



ataupun perempuan serta berhasil dalam meningkatkan hasil belajar dalam materi aktivitas gerak berirama yang didesain selama 3 siklus pembelajaran.

### KESIMPULAN

Berdasarkan dari tujuan penelitian yaitu pada peningkatan hasil belajar peserta didik pembelajaran PJOK pada materi aktivitas gerak berirama pada peserta didik SMPN 1 Singonjuruh kelas VIII C dengan penggunaan metode *project based learning* serta pada penyamarataan proses pembelajaran baik laki-laki atau perempuan, dalam penelitian tindakan kelas melalui 3 siklus didapatkan hasil peningkatan yang terjadi pada siklus ke-3 dengan 61% pada sikap pelaksanaan yang sesuai dengan tujuan pembelajaran yang diharapkan.

Selain hasil peningkatan belajar yang dideskripsikan dari penilaian gerak keterampilan, didapatkan juga aspek lain berupa kreatifitas, inovasi dan keaktifan peserta didik dalam menjalankan pembelajaran dengan metode *project based learning*.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu untuk menyelesaikan penelitian ini. Dalam hal ini kepada Lembaga Pendidikan Universitas Negeri Surabaya yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menimba ilmu lebih lanjut pada program profesi guru, terima kasih peneliti ucapkan kepada Lembaga Pendidikan SMP Negeri 1 Singonjuruh yang telah bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini serta menjadi tempat mencari Pengalaman baru dalam memberikan pembelajaran sehingga terciptalah penelitian Tindakan kelas ini, selain itu juga terhadap dosen pembimbing dan guru pamong serta rekan – rekan PPL yang membantu dalam menyelesaikan penelitian ini. Semoga semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini mendapat pahala serta balasan yang setimpal dari Allah SWT.

### DAFTAR PUSTAKA

Bell, L. M., & Aldridge, J. M. (2014). *Student Voice, Teacher Action Research and Classroom Improvement*. SensePublishers.

<https://doi.org/10.1007/978-94-6209-776-6>

- Dewi Anggraini, P., & Sri Wulandari, S. (2021). Analisis Penggunaan Model Pembelajaran Project Based Learning Dalam Peningkatan Keaktifan Siswa. *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*, 9(2), 292–299. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jpap>
- Fitriyah, A., & Ramadani, S. D. (2021). Pengaruh Pembelajaran Steam Berbasis PJBL (Project-Based Learning) Terhadap Keterampilan Berpikir Kreatif Dan Berpikir Kritis. *X(1)*, 209–226.
- Hamidah, I., & Citra, S. Y. (2021). Efektivitas Model Pembelajaran Project Based Learning (PjBL) terhadap Minat dan Hasil Belajar Siswa. *BIOEDUSAINS:Jurnal Pendidikan Biologi Dan Sains*, 4(2), 307–314. <https://doi.org/10.31539/bioedusains.v4i2.2870>
- Mahmudah, I., & Darmawan, A. (2022). Faktor Kesulitan Siswa Dalam Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan. *CITIUS: Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*, 2(2), 94–101. <http://journal.unugiri.ac.id/index.php/citius>
- Maulana, F., & Odang, A. (2019). Peningkatan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani melalui Metode Pembelajaran Penugasan dalam Materi Pembelajaran Senam Lantai pada Siswa Kelas XII IPS 2 SMA N 2 Kota Sukabumi. *Jurnal Kependidikan*, 5(1), 27–34.
- Meilasari, S., Damris M, D. M., & Yelianti, U. (2020). Kajian Model Pembelajaran Problem Based Learning (PBL) dalam Pembelajaran di Sekolah. *BIOEDUSAINS:Jurnal Pendidikan Biologi Dan Sains*, 3(2), 195–207. <https://doi.org/10.31539/bioedusains.v3i2.1849>
- Rahmayanti Dewi, Resti Gustiawati, & Rolly Afrinaldi. (2020). Implementasi Model Pembelajaran Problem Based Learning Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di SMA Negeri 4 Karawang. *Journal Coaching Education Sports*,



- 1(2), 83–92.  
<https://doi.org/10.31599/jces.v1i2.327>
- Sinuraya, J. B., & Hendrawan, D. (2020). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Guling Depan Senam Lantai Dengan Menggunakan Permainan 3 Pos. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 1(1), 20–24.
- Subahtiar. (2021). Penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning dengan Bermain Lompat Tali untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar PJOK Tentang Lompat Jauh Pada Siswa Kelas V SD 3 Gulang Mejobo Kudus Semester 1 Tahun Pelajaran 2019/2020. *Jurnal Bhakti Pendidikan Indonesia*, 3(2), 112–126.
- Surahman, E. (2019). Integrated Mobile Learning System (Imoles) Sebagai Upaya Mewujudkan Masyarakat Pebelajar Unggul Era Digital. *JINOTEP*, 5(2), 50–56.  
<http://journal2.um.ac.id/index.php/jinote p/index>
- Syafi'i. (2021). Menerapkan Model Project Based Learning (PjBL) Dalam Memahami Dan Mempraktikkan Aktivitas Gerak Berirama. *Jurnal Ilmiah Pro Guru*, 7(3), 335–345.
- Wahyuni, S. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Project Based Learning Terhadap Kemampuan Pemahaman Konsep Mahasiswa Mata Kuliah Kapita Selekta Matematika Pendidikan Dasar FKIP UMSU. *Jurnal EduTech*, 5(1), 84–88.
- Widya Astuti, S., Priyono, S., & Afifah, D. S. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran (PBL) Project Based Learning Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Kewirausahaan Peserta Didik Kelas Xi Smk Muhammadiyah 03 Sukaraja. *UTILITY: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Ekonomi*, 4(2), 46–53.  
<http://journal.stkipnurulhuda.ac.id/index.php/utility>
- Wulandari, A. S., Suardana, N., Pande, N. L., & Devi, L. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Berbasis Proyek Terhadap Kreativitas Siswa SMP Pada Pembelajaran IPA. *JPPSI: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Sains Indonesia*, 2(1), 47–58.
- Zuhdi, S. (2021). Pengembangan Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Materi Atletik Nomor Lempar Berbasis Aplikasi Android. [eprints.uny.ac.id](http://eprints.uny.ac.id).