

OPTIMALISASI PEMBERIAN TUGAS *PROJECT BASED LEARNING* PADA MATA PELAJARAN PJOK MODEL *ONLINE* UNTUK PENINGKATAN PRESTASI HASIL BELAJAR SISWA

*Ekky Septiano Haikal, Nanik Indahwati

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

*ekky.18009@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Penerapan metode PJBL (*Project Based Learning*) dengan tugas video merupakan hal penting dalam penelitian kali ini karena tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan model pembelajaran PJBL terhadap peningkatan prestasi hasil belajar siswa. Perbedaan hasil belajar kelas kontrol dengan kelas eksperimen dengan menggunakan perlakuan berupa tugas video dengan materi lari jarak pendek, bola voli, dan kebugaran jasmani. Penelitian kali ini menggunakan penelitian Deskriptif Kuantitatif menggunakan *Quasi Eksperimental Research* atau eksperimental semu menggunakan metode *Randomized Control Group Pre-Test – Post-Test*. Sampling dalam penelitian ini yaitu menggunakan *Simple Random Sampling* karena penulis tidak mengetahui banyak informasi dari populasi sehingga dilakukanlah pengambilan acak. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X di SMAN 15 Surabaya. Dalam pelaksanaan pengumpulan datanya penulis menggunakan 2 kelas yaitu X-8 dan X-10 sebagai kelas eksperimen dan kelas kontrol. Kelas X-8 sebagai kelas eksperimen diberikan perlakuan sedangkan kelas X-10 sebagai kelas kontrol tidak diberikan perlakuan berupa tugas video. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan *IBM SPSS Version 24.0 5*. Beberapa uji untuk mengetahui signifikansi kenaikan hasil belajar antara kelas eksperimen dan kelas kontrol, yaitu analisis deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, uji *Wilcoxon*, dan *uji man whitney*. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan hasil belajar dengan pendekatan PJBL berbasis tugas video. Hal ini dapat dilihat dari *post-test* nilai kelas eksperimen sebesar 73,4%, nilai kelas kontrol sebesar 90,20%, dan nilai persentase keduanya 17,16% di mana 17,16% ini menunjukkan peningkatan dari hasil belajar yang telah dilakukan oleh para siswa.

Kata Kunci: PJOK; *project based learning*; hasil belajar

Abstract

The application of the PJBL (*Project Based Learning*) method with video assignments is vital in this study because the purpose of this study was to determine the application of the PJBL (*Project Based Learning*) learning model in the form of video assignments with short distance running, volleyball, and physical fitness materials. on improving student achievement. This research uses descriptive quantitative analysis using quasi-experimental analysis or quasi-experimental using the *Randomised Control Group Pre-Test – Post-Test* method. Sampling in this study uses *Simple Random Sampling* because the author does not know much information from the population, so random sampling is done. The population in this study were students of class X at SMAN 15 Surabaya. In the implementation of data collection, the author uses 2 classes, namely X-8 and X-10, as the experimental and control classes. Class X-8 as the practical class was given treatment, while class X-10 as the control class was not given treatment in a video assignment. The data analysis technique in this study used *IBM SPSS Version 24.0 5*. Several tests to determine the significance of the increase in learning outcomes between the experimental class and the control class, namely descriptive analysis, normality test, homogeneity test, *Wilcoxon* test, and *man Whitney* test. The results of this study can be concluded that there is an increase in learning outcomes with a video task-based PJBL approach. This can be seen from the *post-test* value of the experimental class of 73.4%, the value of the control class of 90.20%, and the percentage value of both 17.16% where 17.16% shows an increase in the learning outcomes the students have carried out.

Keywords: physical education sport and health; sports and health; project based learning; learning result

PENDAHULUAN

Pada bulan Desember tahun 2019 kemarin, permasalahan *pneumoni* misterius awal kali dilaporkan di Wuhan, provinsi Hubei. Sumber penularan permasalahan ini masih belum ditemukan, namun permasalahan awal dihubungkan dengan pasar ikan di Wuhan. Ilustrasi yang diteliti menampilkan yaitu *etiologic coronavirus* baru. Awalnya, penyakit ini bernama novel *coronavirus* 2019 (2019-nCoV), setelah itu Organisasi Kesehatan Dunia mengumumkan nama baru pada 11 Februari 2020, yaitu *Corona Virus Disease* (COVID 19) yang disebabkan oleh sindrom pernapasan akut parah coronavirus-2 (SARS-CoV-2). (Susilo *et al.*, 2020).

Wabah Covid-19 merupakan salah satu jenis epidemi yang penyebarannya sangat tinggi dan cepat, epidemi ini menyerang sistem kekebalan dan pernapasan manusia (Rothan & Byrareddy, 2020). Epidemi ini membuat seluruh dunia terguncang karena dianggap sebagai penyakit menular dan berbahaya bagi manusia. Sehingga, semua sektor di kalangan manusia pasti mengalami guncangan, baik yang positif karena dampaknya bahkan sampai negatif karena imbasnya. Salah satu sektor yang terguncang dan sangat susah diatasi menurut penulis adalah di sektor Pendidikan karena Pendidikan sendiri tidak hanya mengajarkan ilmu teori dan ketrampilan tetapi banyak pengajaran lain seperti karakter, sosial, dan banyak pembelajaran lain tentang kehidupan. Itu semua terhenti dan tergantikan dengan pembelajaran *online* yang dari penggunaannya sendiri banyak yang belum paham.

Masyarakat Indonesia terbiasa dengan suasana pembelajaran tatap muka, karena sejatinya pendidikan adalah upaya sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan belajar sehingga peserta didik secara aktif meningkatkan kemampuan mereka untuk memiliki kekuatan spiritual agama, pengendalian diri, karakter, kecerdasan, akhlak mulia, dan keterampilan, yang dibutuhkan oleh diri mereka sendiri, masyarakat, bangsa, dan negara (Thamaria, 2003). Menurut Larmer & Mergendoller, (2010) Tugas sekolah lebih masuk akal jika tidak hanya dilakukan untuk guru atau ujian. Ketika siswa mempresentasikan pekerjaan mereka kepada *audience* yang nyata, mereka lebih memperhatikan kualitasnya. Sekali lagi, "semakin banyak, semakin meriah" berlaku untuk keaslian. Pembelajaran *online* adalah pembelajaran yang dilakukan secara *online* dari jarak jauh, atau pembelajaran yang dilakukan oleh siswa, dimanapun dan kapan pun dibutuhkan. Untuk memungkinkan Anda menghindari kerumunan yang dianggap sebagai cara menerapkan jarak sosial (Handarini & Wulandari, 2020). Pendidikan di masa *pandemic* khususnya di Indonesia sedang mengalami guncangan yang cukup berarti dikarenakan pembelajaran yang seharusnya dilakukan

secara tatap muka di dalam kelas harus diganti dengan pembelajaran *online* di rumah masing-masing. Itu semua dilakukan dengan dalil keamanan negara dan keselamatan bagi umat manusia, tapi cara tersebut bisa dikatakan salah satu solusi untuk mengatasi Pendidikan di Indonesia.

Pendidikan adalah faktor kunci dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia (UNESCO, 2017). Para pengajar juga bisa dikatakan kebingungan untuk mengajar di segala mata pelajaran karena kendala teknis meliputi teknologi dan internet yang dirasa sangat mahal. Pengajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan atau guru PJOK khususnya, sangat mengalami kesulitan karena pembelajaran yang seharusnya dilaksanakan adalah secara tatap muka dan praktik, tapi harus dilaksanakan secara daring atau *online*.

Pendidikan di PJOK adalah untuk meningkatkan efisiensi pertumbuhan ketrampilan dan pengetahuan yang dapat dipertahankan, terintegrasi tentang pengetahuan aktivitas fisik dan kontribusi pendidikan kepada sekolah, sehingga memberikan pendekatan yang seimbang terhadap pendidikan anak secara keseluruhan dan impor (Ennis, 2011:16 dalam Mustafa & Dwiyo, 2020). PJOK sebagai area pembelajaran dalam kurikulum yang sangat kontemporer terutama sekarang, sehingga peran contoh diambil alih oleh PJOK dalam desain kurikulum sebelumnya, yang telah mengubah kurikulum nasional sekarang (Mustafa & Dwiyo, 2020). Dari situ muncul kesulitan yaitu tujuan PJOK sendiri adalah siswa menjadi bugar, yang terjadi adalah siswa tidak bisa bergerak dengan maksimal karena *online* sehingga kebutuhan gerak siswa tidak akan tercukupi dan tidak akan tercapai di titik bugar. Untuk mengatasi hal tersebut pengajar atau guru PJOK memberikan tugas berupa pembuatan video agar siswa mau bergerak dan bisa tercapai kebugaran sesuai dengan tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Menurut Kwietniewski (2017) Kebutuhan tugas semua siswa di kelas bisa disesuaikan dengan menggunakan proyek, karena tugas proyek sendiri bersifat fleksibel. Tugas berupa video merupakan salah satu bentuk dari PJBL (*Project Based Learning*) dimana siswa akan menghasilkan suatu produk, dilaksanakan secara individu ataupun berkelompok. Pernyataan tersebut sesuai dengan pendapat sevima.com (2020), yang mengatakan salah satu metode yang efektif digunakan dalam masa *pandemic* untuk pembelajaran adalah metode PJBL (*Project Based Learning*).

Menurut Cho & Brown (2013) Penggunaan PJBL (*Project Based Learning*) yang efektif membutuhkan perencanaan yang ekstensif dan pengembangan profesional, lingkungan yang mendukung, serta alat dan strategi untuk pengajaran yang efektif. PJBL (*Project Based Learning*) sendiri merupakan pembelajaran

berbasis proyek yaitu model pembelajaran yang berpusat pada partisipan didik serta membagikan pengalaman belajar yang bermakna untuk partisipan didik, pengalaman belajar partisipan didik ataupun konsep dibentuk berdasarkan pada produk yang dihasilkan dalam proses pembelajaran berbasis proyek (SARASTI, 2015). Kerja proyek sendiri mengharuskan siswa untuk merancang, memecahkan masalah, membuat keputusan, melakukan kegiatan investigasi, serta memberikan kesempatan peserta didik untuk bekerja secara mandiri. Menurut Prakarsa (2013) Pembelajaran berbasis proyek merupakan model pembelajaran yang berpusat pada peserta didik dan memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi peserta didik. Pengalaman dan konsep belajar siswa didasarkan pada produk yang muncul dalam proses pembelajaran berbasis proyek. Ketika siswa diberi tugas menggunakan model PJBL (*Project Based Learning*) secara tidak langsung siswa harus kreatif untuk membentuk produk yang dihasilkan di luar instruksi yang sudah ditentukan oleh guru, sehingga harapannya siswa bisa lebih mengembangkan minat dan bakatnya melalui tugas tersebut. Hal tersebut diperkuat oleh Kusadi *et al.* (2020) Model pembelajaran berbasis proyek membawa siswa langsung ke masalah maka kesimpulannya adalah pekerjaan proyek, yang secara tidak langsung aktif dan terlatih bertindak dan berpikir kreatif. Diharapkan juga tugas PJBL (*Project Based Learning*) bisa berpengaruh besar ke prestasi belajar siswa.

Menurut Mata *et al.* (2021) Dalam pembelajaran, untuk mengukur dan mengetahui sejauh mana apa yang bisa dicapai oleh peserta didiknya, para pendidik menggunakan hasil belajar. Hasil belajar sendiri adalah perubahan-perubahan yang terjadi pada diri siswa, baik yang menyangkut aspek kognitif, afektif, dan psikomotor sebagai hasil dari kegiatan belajar. Ditambahkan oleh Susanto yang menyatakan bahwa, hasil belajar dapat diartikan sebagai tingkat keberhasilan siswa dalam mempelajari suatu mata pelajaran di sekolah, yang dinyatakan dalam skor yang diperoleh dari hasil tes pengetahuan sejumlah mata pelajaran tertentu (Gide, 1967). Berdasarkan uraian di atas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan model pembelajaran PJBL terhadap peningkatan prestasi hasil belajar siswa. Perbedaan hasil belajar kelas kontrol dengan kelas eksperimen dengan menggunakan perlakuan berupa tugas video dengan materi lari jarak pendek, bola voli, dan kebugaran jasmani.

METODE

Data dari penelitian kali ini adalah angka maka jenis penelitian yang pas digunakan adalah penelitian kuantitatif yaitu pengumpulan data yang dilakukan terhadap sampel dengan menggunakan *instrument* yang

dibuat untuk pengujian hipotesis (Prof. Dr. Sugiyono, 2018). Dan untuk pendekatan yang akan digunakan yaitu deskriptif kuantitatif yaitu cara sistematis yang dilakukan oleh peneliti untuk memperoleh informasi mengenai topik penelitian (Maksum, 2011).

Peneliti akan menggunakan *Quasi Eksperimental Research* atau eksperimental semu dengan menggunakan desain *Non Equivalent Pretest-posttest Control Group*. Dalam penelitian ini membandingkan 2 kelompok, oleh karena itu peneliti menggunakan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Nantinya akan ada *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur keberhasilan dari penerapan tugas PJBL (*Project Based Learning*) yang diberikan kepada siswa. *Pre-test* digunakan untuk mengukur kemampuan awal siswa dalam mengerjakan tugas PJBL (*Project Based Learning*) sebelum mendapat perlakuan atau *treatment*. Kemudian dilakukan *post-test* untuk penilaian atau mengetahui hasil yang didapat setelah mendapat perlakuan atau *treatment*.

Sedangkan untuk sampel pada penelitian ini akan menggunakan Teknik *simple random sampling*, Menurut Prof. Dr. Sugiyono (2018) Teknik *simple random sampling* adalah Teknik pengambilan sampel dari anggota populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa dari kelas X-8 yang berjumlah 36 siswa dan X-10 yang berjumlah 36 siswa.

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMAN 15 Surabaya yang terletak di Jl. Menanggal Selatan 103 Dukuh Menanggal, Kec. Gayungan, Surabaya. Populasi dalam penelitian diambil dari siswa kelas X SMAN 15 Surabaya. Teknik pengumpulan data sendiri merupakan cara-cara yang dilakukan peneliti untuk mengumpulkan data. Pengumpulan data menggunakan observasi dan tes/soal (*pre-test* dan *post-test* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol). Kelas eksperimen menerapkan pembelajaran menggunakan metode PJBL (*Project Based Learning*). Sedangkan kelas kontrol menggunakan *online zoom meeting* dan diskusi ppt. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Optimalisasi pemberian Tugas PJBL (*Project Based Learning*). Sedangkan variabel terikatnya adalah Prestasi Belajar.

Teknik Analisis datanya menggunakan SPSS 24 berupa analisis uji deskriptif, uji normalitas, dan homogenitas serta uji hipotesis menggunakan rumus *t-test* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan model PJBL (*Project Based Learning*) menggunakan tugas video terhadap hasil belajar siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam pembahasan kali ini akan ditunjukkan data hasil analisis deskriptif statistik untuk menginterpretasi

data awal, uji normalitas untuk mengetahui apakah data kita normal atau tidak, uji *Wilcoxon* untuk alternatif Ketika data tidak normal, uji homogenitas untuk mengetahui data itu serupa atau tidak dan uji *Man Whitney* untuk mengetahui signifikansi kenaikan dari hipotesis atau hasil belajar.

Berdasarkan hasil penelitian di SMAN 15 Surabaya pada peserta didik kelas X yang diolah lewat bantuan *IBM SPSS Version 24.0*. Diketahui bahwa model *PJBL (Project Based Learning)* berbasis tugas video memberikan pengaruh signifikansi kenaikan hasil belajar antara kelas eksperimen dan kelas kontrol mata pelajaran PJOK.

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif Statistik

Kelompok	N	Mean	Std. Deviation
Pre-test Eksperimen	36	64.58	13.004
Post-test Eksperimen	36	90.28	7.459
Pre-test Kontrol	36	56.81	15.314
Post-test Kontrol	36	73.47	9.473

Dari data di atas bisa dianalisis bahwa ada terjadinya peningkatan rata-rata nilai yang signifikan dari nilai *pre-test* ke nilai *post-test* di kelompok eksperimen. Diartikan bahwa kelompok eksperimen yang sudah mendapat perlakuan berupa tugas video mengalami peningkatan hasil belajar yang signifikan atau model *PJBL (Project Based Learning)* berbasis tugas video lebih berdampak daripada pembelajaran *online zoom meeting* dan diskusi ppt.

Tabel 2. Uji Normalitas Distribusi Data Pre-test dan Post-test

Kelompok	Test	Kolmogrov smirnov	Shapiro Wilk
		Sig.	Sig.
Eksperimen	Pre	0.000	0.002
	Post	0.000	0.001
Kontrol	Pre	0.111	0.147
	Post	0.007	0.124

Dari data *output* di atas diketahui ada beberapa nilai signifikansi (Sig.) yang lebih kecil dari 0,005. Dalam uji normalitas syarat mutlak data bisa dikatakan sebagai data terdistribusi normal adalah nilai Sig. harus lebih besar dari 0,005. Bisa disimpulkan bahwa data yang penulis peroleh terdistribusi tidak normal, maka harus dilakukan cara alternatif yaitu melakukan uji *Wilcoxon* menggantikan *Paired Sample T test*.

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon

	Pre-Test Post-Test
Z	-6.809 ^b
Asymp. Sig (2-tailed)	0.000

Berdasarkan hasil output di atas diketahui *Asymp. Sig (2-tailed)* memiliki nilai 0.000. Di mana dalam uji *Wilcoxon* jika hasil nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* di bawah 0,005 maka hipotesis diterima, sedangkan jika nilai di atas 0,005 maka hipotesis ditolak.

Asymp. Sig (2-tailed) < 0,005 = Hipotesis diterima

Asymp. Sig (2-tailed) > 0,005 = Hipotesis ditolak

Dapat disimpulkan dari tabel di atas bahwa hipotesis dari penelitian ini diterima. Memiliki arti bahwa model *PJBL (Project Based Learning)* berpengaruh terhadap hasil belajar pada kelas eksperimen siswa kelas X-8 SMAN 15 Surabaya.

Tabel 4. Hasil Uji Man-Whitney

Test Statistik	Hasil Belajar Siswa
Asymp. Sig (2-tailed)	.000

Dalam pengujian *Man-Whitney* diketahui .000 bisa diartikan bahwa hasil *Asymp. Sig (2-tailed)* berada di bawah 0,005 maka hipotesis dapat diterima. Hipotesis di sini diartikan untuk menunjukkan apakah ada perbedaan nilai yang signifikan antara *post-test* kelas eksperimen dengan *post-test* kelas kontrol. Adapun hasil yang dihasilkan adalah .000 maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara hasil belajar kedua kelas.

Tabel 5. Persentase Post-Test Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol

Eksperimen	Kontrol	Selisih Persentase
90,20%	73,4%	17,16%

Dari tabel *mean* di atas diketahui nilai kelas eksperimen 90,20%, nilai kelas kontrol 73,4%, dan selisih nilai persentase keduanya 17,16%. Dari selisih kedua nilai pada kelas tersebut berjumlah 17,16% dengan melihat nilai tertinggi dan terendah dari kedua kelas tersebut ada perbedaan peningkatan yang signifikan. Bisa disimpulkan ada peningkatan hasil belajar yang signifikan berjumlah 17,16% dari kelas eksperimen dan kelas kontrol menggunakan model *PJBL (Project Based Learning)* berbasis tugas video.

Metode *PJBL (Project Based Learning)* berbasis video yang diberikan untuk pemenuhan *treatment* pada kelas eksperimen sangat menunjukkan perannya, yaitu memberikan pengaruh penting dalam hasil belajar siswa.

Menurut (Larmer & Mergendoller, 2010) Jika tugas sekolah diberikan bukan semata-mata hanya untuk ujian dan guru, tetapi untuk pembentukan sebuah karya yang nantinya akan dipresentasikan di depan teman-temannya maka siswa akan sangat memperhatikan kualitas dari hasilnya. Dalam pelaksanaannya dilakukan pemberian tugas pada kelas eksperimen yaitu pembuatan video selama 6 kali pertemuan dengan materi (1)Lari jarak pendek 100m (2)Bola Voli (3)Kebugaran Jasmani. Untuk kelas kontrol hanya dilakukan pembelajaran *online* sebagaimana mestinya dengan jumlah pertemuan yang sama dengan kelas kontrol yaitu 6 kali pertemuan. Model PJBL (*Project Based Learning*) merupakan pembelajaran yang berpusat pada peserta didik (*student centered*) sedangkan guru bertugas sebagai motivator dan fasilitator yang bertujuan agar peserta didik bisa inovatif terhadap tugas yang diberikan. Menurut (Belwal *et al.*, 2020). Model instruksional seperti pembelajaran berbasis proyek mendukung pengembangan keterampilan belajar kolaboratif dan seumur hidup, keterampilan menggunakan teknologi, keterampilan berbagi pengetahuan dan keterampilan jejaring sosial di antara siswa. Model ini mengarahkan pada permasalahan secara langsung kemudian peserta didik harus berpikir kreatif dan bertindak agar penyelesaian dari tugas yang berbasis proyek tersebut bisa diselesaikan secara konstruksi. Kemampuan berpikir kreatif peserta didik dapat dikembangkan melalui pemenuhan aspek berpikir kreatif seperti *fluency*, *flexibility*, *elaboration* agar gagasannya dapat dikembangkan. (Utami *et al.*, 2015).

Untuk memenuhi kemampuan berpikir kreatif dalam peserta didik aspek yang pertama yaitu berpikir lancar (*fluency*), dalam aspek ini peserta didik akan menyelesaikan masalahnya sesuai dengan ketentuan yang guru berikan mulai dari tema, syarat, dan isi. Dalam pelaksanaannya peserta didik diberi tema tugas apa yang akan diberikan yaitu berupa tugas video secara individu. Lalu, diberikan syarat-syarat yang harus ada dalam video tersebut, tanggal pengumpulan terakhir dan *point-point* yang diberikan dalam tugas tersebut. Dalam tugas tersebut berisi kan ketrampilan gerak peserta didik dengan materi yang sudah ditentukan sesuai dengan tema di awal.

Aspek yang kedua adalah berpikir luwes (*flexibility*) untuk menghasilkan gagasan penyelesaian masalah. Di aspek ini peserta didik diberikan sedikit diskusi dalam pertemuan *online* untuk menyelesaikan tugas tersebut. Bertujuan agar ada saling ketertarikan atau keterbukaan satu sama lain dalam diskusi tersebut, sehingga peserta didik diharapkan dapat mengambil kesimpulan dari diskusi tersebut lalu terciptalah gagasan yang bersifat menyelesaikan tentunya dari pemikiran peserta didik masing-masing.

Aspek yang ketiga adalah berpikir orisinal (*originality*) untuk memberikan gagasan yang berbeda. Peserta didik di sini diberikan kebebasan dalam pembuatan video yang ditugaskan, artinya peserta didik masih dalam batas syarat tetapi bebas membentuk video tersebut sesuai dengan pemikirannya masing-masing. Sehingga, peserta didik diharapkan dapat menciptakan suatu hasil proyek yang kreatif dan belum terpikirkan oleh orang lain.

Aspek yang keempat atau terakhir adalah berpikir terperinci (*elaboration*) untuk mengembangkan gagasannya. Hampir sama dengan berpikir orisinal tetapi perbedaannya terletak pada pengembangan gagasan berpikir. Di sini peserta didik dirasa sudah dapat menciptakan gagasan masing-masing, lalu ada pengembangan lewat beberapa referensi lainnya melalui kebebasan dalam mencari informasi. Sehingga peserta didik dapat mengembangkan kemampuan berpikir orisinal untuk mendapatkan suatu hasil proyek yang kreatif dan belum terpikirkan oleh orang lain.

Dari semua proses yang sudah dijalankan *post-test* yang diberikan kepada peserta didik yaitu berupa soal pengetahuan. Di mana soal pengetahuan tersebut juga sama dengan soal *pre-test* yang diberikan pada awal penelitian. Bisa disimpulkan bahwa seseorang yang menguasai ketrampilan pasti akan menguasai teori geraknya juga. Dari situlah nilai hasil belajar pada kelas eksperimen meningkat sangat signifikan dibandingkan dengan kelas kontrol.

PENUTUP

Simpulan

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa hasil belajar PJOK dengan pendekatan PJBL (*Project Based Learning*) berbasis tugas video mengalami peningkatan yang signifikan sebesar 17,16%. Hal ini dapat dilihat dari *post-test* nilai kelas eksperimen sebesar 90,20%, nilai kelas kontrol sebesar 73,4%, dan selisih nilai persentase keduanya 17,16% di mana 17,16% ini menunjukkan peningkatan dari hasil belajar yang telah dilakukan oleh para siswa. Sehingga terjadi peningkatan hasil belajar siswa melalui model pembelajaran PJBL.

Saran

Perkembangan teknologi yang semakin canggih membuat siswa dan guru sangat terbantu walau kondisi yang dihadapi sangat susah, terutama pada pembelajaran PJOK. Peneliti juga menyadari bahwa penelitian ini masih kurang, maka dari itu peneliti menyarankan agar peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian PJBL (*Project Based Learning*) dengan menggunakan media selain tugas video. Seperti tugas laporan meliputi mengisi jurnal

harian berolahraga dengan tema yang sudah ditentukan dan selama waktu yang ditentukan. Nantinya akan menjadi sebuah produk dengan kreativitas siswa masing-masing. Peneliti mengharapkan agar peneliti selanjutnya dapat meneliti dengan lebih baik, terutama pada variabel-variabel lain yang tidak digunakan pada penelitian ini agar dapat menjadi dasar dalam mengembangkan metode PBBL pada pembelajaran PJOK. Kemudian, semoga hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam melaksanakan metode PJBL (*Project Based Learning*) pada pembelajaran PJOK di berbagai sekolah karena hasil yang didapatkan sangat optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Belwal, R., Belwal, S., Sufian, A. B., & Al Badi, A. (2020). Project-based learning (PBL): outcomes of students' engagement in an external consultancy project in Oman. *Education and Training*, 63(3), 336–359. <https://doi.org/10.1108/ET-01-2020-0006>
- Cho, Y., & Brown, C. (2013). Project-based learning in education: Integrating business needs and student learning. *European Journal of Training and Development*, 37(8), 744–765. <https://doi.org/10.1108/EJTD-01-2013-0006>
- Gide, A. (1967). Hasil Belajar. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5–24.
- Handarini, O. I., & Wulandari, S. S. (2020). Pembelajaran Daring Sebagai Upaya Study From Home (SFH). *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*, 8(3), 465–503.
- Kusadi, N. M. R., Sriartha, I. P., & Kertih, I. W. (2020). Model Pembelajaran PBL (*Project Based Learning*) Terhadap Keterampilan Sosial dan Berpikir Kreatif. *Thinking Skills and Creativity Journal*, 3(1), 18–27.
- Kwietniewski, K. (2017). *Literature Review of PBL (Project Based Learning)*. 42. https://digitalcommons.buffalostate.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1001&context=careereducation_theses
- Larmer, J., & Mergendoller, J. H. (2010). Seven essentials for project-based learning. *Educational Leadership*, 68(1), 34–37.
- Maksum, A. (2011). *Metodologi Penelitian*.
- Mata, B., Penjaskes, P., Madrasah, D., Anam, M. C., & Triana, D. (2021). *Gaya Kognitif Dan Penalaran Verbal Terhadap Prestasi*. 29, 52–61.
- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*, 3(2), 422–438. <https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>
- Prakarsa, A. (2013). PBL (*Project Based Learning*) (*PjBL*) Makalah.
- Prof. Dr. Sugiyono. (2018). *Statistik untuk penelitian*. 1–14.
- Rothan, H. A., & Byrareddy, S. N. (2020). The epidemiology and pathogenesis of coronavirus disease (COVID-19) outbreak. *Journal of Autoimmunity*, 109(February), 102433. <https://doi.org/10.1016/j.jaut.2020.102433>
- SARASTI, C. A. (2015). Model Pembelajaran PBL (*Project Based Learning*) (PjBL). *Ekp*, 13(3), 1576–1580.
- Sevima. (2020). 6 Metode Pembelajaran Paling Efektif di Masa Pandemi Menurut Para Pakar. Sevima. <https://sevima.com/6-metode-pembelajaran-paling-efektif-di-masa-pandemi-menurut-para-pakar/>
- Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Herikurniawan, H., Sinto, R., Singh, G., Nainggolan, L., Nelwan, E. J., Chen, L. K., Widhani, A., Wijaya, E., Wicaksana, B., Maksum, M., Annisa, F., Jasirwan, C. O. M., & Yuniastuti, E. (2020). Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(1), 45. <https://doi.org/10.7454/jpdi.v7i1.415>
- Thamaria, N. (2003). UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 20 TAHUN 2003 TENTANG SISTEM PENDIDIKAN NASIONAL. *Zitteliana*, 18(1), 22–27.
- UNESCO. (2017). *Education for Sustainable Development Goals Learning Objectives (Note: Imp lementierung der BNE)*.
- Utami, R. P., Probosari, R. M., & Fatmawati, U. (2015). Pengaruh Model Pembelajaran PBL (*Project Based Learning*) Berbantu Instagram Terhadap Kemampuan Berpikir Kreatif Siswa Kelas X Sma Negeri 8 Surakarta. *Bio-Pedagogi*, 4(1), 47–52. <https://jurnal.uns.ac.id/pgd/article/view/5364/4762>