

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah suatu proses yang akan dilakukan oleh manusia. Dalam UU Nomor 20 Tahun tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 1 ayat 1 menyatakan bahwa Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara. Dijenjang sekolah peserta didik akan mempelajari berbagai macam materi pelajaran untuk mengembangkan potensi dan kemampuan, salah satunya adalah pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani diperlukan oleh peserta didik karena dapat mengembangkan aspek psikomotor, kognitif, sosial dan afektif. Pendidikan jasmani merupakan usaha sadar dan terencana untuk mengembangkan potensi diri peserta didik melalui berbagai aktivitas jasmani. Pendidikan jasmani merupakan salah satu usaha sadar untuk menciptakan lingkungan yang mampu mempengaruhi potensi peserta didik agar berkembang ke arah tingkah laku yang positif melalui aktivitas jasmani (Utama, 2011, p. 3). Menurut (Depdiknas, 2005 : 2) Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan penggerahan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Saleh & Malinta, 2020, p. 56). SK Mendikbud nomor 413/U/1987 pendidikan jasmani adalah bagian yang integral dari pendidikan melalui aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuscular, intelektual, dan emosional (Asmawi, 2021, p. 2).

Pendidikan jasmani menjadi salah satu mata pelajaran yang harus dilaksanakan disekolah formal pada jenjang SD, SMP dan SMA/SMK. Pendidikan jasmani sering dikenali atau disebut dengan mata pelajaran olahraga. Pendidikan jasmani dengan olahraga secara tujuan dan arti tentunya berbeda. Pada pendidikan jasmani memiliki ruang lingkup yang diatur dalam BSNP (2007: 2) yang dikutip dari (Mustafa & Dwiyogo, 2020, p. 429) yaitu aktivitas pendidikan jasmani terdiri dari tujuh aspek, yaitu: (1) permainan dan olahraga, (2) aktivitas pengembangan, (3) aktivitas senam, (4) aktivitas ritmik, (5) aktivitas air, (6) pendidikan luar kelas dan (7) Kesehatan.

Salah satu dari 7 aspek yang menjadi ciri utama dari keberhasilan olahraga yaitu tingkat kebugaran yang baik. Olahraga sejatinya melatih tubuh agar memiliki kemampuan melakukan berbagai aktivitas kegiatan tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Salah satu penunjang dasar dari olahraga yaitu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan. Menurut (Gumantan & Fahrizqi, 2020) Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: genetik, jenis kelamin, usia, komposisi tubuh, aktifitas, dan latihan. Oleh karena itu, kebugaran jasmani dipakai sebagai parameter kesehatan dan alat ukur kekuatan aerobic maksimal dan kebugaran kardiorespirasi seseorang (Mahfud et al., 2020a, p. 57). Menurut (Dewi, 2016; Nuryadi et al., 2018) Kebugaran jasmani merupakan bagian dari proses pembinaan kondisi fisik. Kondisi fisik merupakan salah satu unsur utama dalam pembinaan prestasi olahraga. Untuk itu diperlukan pengetahuan yang baik tentang pembinaan dan latihan kondisi fisik. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin akan mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang (Mahfud et al., 2020b, p. 57. dari hal itu lah yang mendasari betapa penting nya tingkat kebugaran setiap individu dalam melakukan aktivitas sehari hari.

Tingkat kebugaran jasmani pada jenjang SMA/SMK memiliki pengaruh terhadap ketercapaian pendidikan keseluruhan. Dilihat dari tingkat ketercapaian tujuan pembelajaran di SMK Negeri 6 Garut, berdasarkan hasil diskusi dengan

narasumber guru PJOK atas nama Bapak Randy Akbar, S.Pd., menyebutkan bahwa: (1) mata pelajaran PJOK materi aktivitas pengembangan kebugaran jasmani secara kognitif dan afektif tergolong kurang. Beliau menyatakan nilai rata-rata pada mata pelajaran PJOK materi aktivitas pengembangan kebugaran jasmani kelas X semester I tahun pelajaran 2022/2023 secara umum kurang dari rata-rata KKM/KKTP yaitu 75, (2) pembelajaran jasmani dapat disampaikan dengan baik dengan perlakuan latihan-latihan konvensional, namun hasil psikomotor peserta didik belum tercapai dari 2 pertemuan yang dilaksanakan, (3) belum adanya media pembelajaran aktivitas pengembangan yang menunjang, (4) respon peserta didik saat pembelajaran aktivitas pengembangan kurang baik. Kelas XI OTKP 1 SMK Negeri 6 Garut 2023/2024 masih menggunakan kurikulum 2013 sehingga beliau meminta masukan atau saran kepada penulis tentang metode atau model pembelajaran yang lebih efektif agar peserta didik dapat mencapai tingkat pencapaian dalam pembelajaran. Maka dari itu, saya memberikan masukan dan saran sekaligus sebagai bahan penelitian saya di tugas akhir untuk memberikan saran dan masukan tentang penggunaan metode atau model pembelajaran *Project Based Learning* dengan materi aktivitas pengembangan kebugaran jasmani.

Karakteristik peserta didik XI OTKP 1 SMK Negeri 6 Garut itu beragam. Karakteristik individu dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah zaman, peristiwa, teknologi dan informasi. Secara luas pengaruh tersebut mempengaruhi suatu generasi. Maka dari itu terdapat penggolongan generasi, jika sebelumnya kita hanya mengenal generasi tua dan generasi muda yang didasari oleh tahun kelahiran serta perasaan senasib dalam pengalaman perjalanan sejarah, generasi kini berkembang dalam kategori *baby boomers*, generasi X (tahun lahir antara 1961-1980), generasi Y (tahun lahir 1990- 1995), dan generasi Z (1995-2010). Pengelompokan ini adalah pengelompokan berdasarkan kesamaan rentang tahun lahir, lokasi, serta peristiwa-peristiwa yang memengaruhi secara signifikan kehidupan kelompok tersebut. Artinya generasi adalah kelompok individu yang mengalami peristiwa yang sama dalam kurun waktu yang sama (Christiani & Ikasari, 2020, p. 85). Generasi z lahir dan

berkembang bersamaan dengan perkembangan internet dan digitalisasi, maka pada proses nya terdapat dampak nyata terhadap perkembangan individu tersebut seperti cenderung kurang pandai bersosial, kecandungan terhadap gadget atau internet dan konsumtif karena kurang kreatif dan inovatif (Septania & Proborini, 2020, p. 5). Berdasarkan tahun kelahiran rata – rata peserta didik kelas XI OTKP 1 SMK Negeri 6 Garut 2023/2024 yaitu 2006/2007. maka dapat digolongkan generasi z. Secara umum karakteristik yang muncul pada kelas XI OTKP 1 SMK Negeri 6 Garut 2023/2024 berdasarkan pengamatan awal peneliti yaitu mandiri, cepat, kurang kreatif, kurang inovatif dan pasif.

Pembelajaran dapat dikatakan berhasil apabila materi yang disampaikan mampu dikuasai oleh peserta didik. Namun ketika peneliti melaksanakan wawancara dengan guru PJOK di SMK Negeri 6 Garut didapatkan informasi bahwa pada semester 1 tahun pelajaran 2022/2023, mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, materi kebugaran jasmani kelas X OTKP 1 SMK Negeri 6 Garut, hasilnya kurang memuaskan. Komponen penunjang dasar semua materi praktek pembelajaran PJOK di SMK Negeri 6 Garut adalah memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Dari jumlah 34 peserta didik hanya 15 peserta didik yang mencapai ketuntasan belajar, jika dihitung dalam persentase, hanya 44,12% peserta didik yang mencapai ketuntasan. KKM/KKTP mapel PJOK pada tahun pelajaran 2022/2023 semester 1 adalah 75. Berdasarkan penemuan peneliti dari hasil observasi langsung dan wawancara dapat diketahui penyebab masalah ketuntasan belajar pada materi kebugaran jasmani adalah kurang nya motivasi peserta didik terhadap pembelajaran, rencahnya pengetahuan secara umum terkait bentuk latihan fisik, kreativitas dan inovasi peserta didik yang rendah, dan konsep pembelajaran yang monoton. Penunjang gerak dasar pendidikan jasmani bagi peserta didik yaitu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Tidak hanya pada mata pelajaran pendidikan jasmani saja tentunya setiap mata pelajaran pada proses pembelajarannya diperlukan kondisi tubuh yang baik guna menunjang kelancaran pembelajaran.

Maka dari hasil temuan itu peneliti menulusuri nilai materi aktivitas kebugaran jasmani. Ditemukan dari 34 peserta didik hanya 15 peserta didik yang mencapai ketuntasan belajar, jika dihitung dalam persentase, hanya 44.1 % peserta didik yang mencapai ketuntasan. KKM/KKTP mapel PJOK pada tahun pelajaran 2022/2023 semester 1 adalah 75 sedangkan pada KKM/KKTP mata pelajaran PJOK pada tahun pembelajaran 2023/2024 adalah 76. Dapat diketahui ada beberapa masalah yang menjadi dasar peserta didik mencapai ketuntasan belajar yang rendah diantaranya respon peserta didik yang rendah, model pembelajaran yang monoton, dan kemandirian peserta didik ketika pembelajaran dilaksanakan.

Pembelajaran PJOK untuk peserta didik pada tingkat SMA/SMK pada dasar harus ditunjang oleh beberapa hal seperti sehat jasmani, sehat rohani dan kesiapan belajar peserta didik. Secara umum pembelajaran PJOK itu lebih complex karena harus memperhatikan 3 aspek yaitu psikomotor, kognitif dan afektif. Namun di pembelajaran SMK Negeri 6 Garut aspek psikomotor cenderung lebih mendominasi untuk penilaian.

Sesuai dengan Standar Kompetensi Lulusan, sasaran pembelajaran mencakup pengembangan ranah sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang dielaborasi untuk setiap satuan pendidikan. Ketiga ranah kompetensi tersebut memiliki lintasan perolehan (proses psikologis) yang berbeda. Sikap diperoleh melalui aktivitas menerima, menjalankan, menghargai, menghayati, dan mengamalkan. Pengetahuan diperoleh melalui aktivitas mengingat, memahami, menerapkan, menganalisis, mengevaluasi, mencipta. Keterampilan diperoleh melalui aktivitas mengamati, menanya, mencoba, menalar, menyaji, dan mencipta. Karakteristik kompetensi beserta perbedaan lintasan perolehan turut serta mempengaruhi karakteristik standar proses. Dari beberapa alasan yang ditemukan peneliti maka diperlukan penelitian Tindakan kelas guna mencari strategi pembelajaran yang sesuai dan diharapkan ada nya perubahan kearah lebih baik.

Kesiapan belajar menurut (Alwiyah & Imaniyati, 2018, p. 97) Ada dua faktor yang mempengaruhi persiapan: (1) Faktor internal seperti kesehatan, kecerdasan, bakat, minat, dan motivasi. (2) faktor eksternal seperti keluarga, sekolah, masyarakat, dan lingkungan; Termotivasi dalam mempelajari suatu mata pelajaran akan membuat peserta didik lebih memperhatikan mata pelajaran tersebut. Dalam proses pembelajaran, motivasi belajar mengarahkan peserta didik untuk belajar lebih aktif, sungguh-sungguh, dan penuh semangat. Jika belajar dengan persiapan yang cukup maka akan memperoleh hasil yang memuaskan, namun sebaliknya jika belajar tanpa persiapan maka tidak akan memperoleh hasil belajar yang memuaskan.

Proses pembelajaran dapat dilakukan dengan berbagai metode pembelajaran seperti *Inquiry/Discovery Learning*, *Problem-Based Learning*, dan *Project-based Learning* diterapkan. Ketiga metode tersebut sering kali dipakai oleh guru dalam proses pembelajaran, namun hasil yang diperoleh peserta didik kadang berbeda-beda. Hal itu disebabkan oleh tingkat kompetensi guru.

Model atau metode konvensional yang digunakan di SMK Negeri 6 Garut identic menggunakan pendekatan *Teacher Center Learning* (TCL), hal ini membuat peserta didik tidak dapat mengembangkan diri serta guru yang menjadi pusat pengetahuan bagi peserta didik. Menurut (Salay, 2019, p. 5) Model konvensional juga dikenal dengan model *Teacher Centered Learning* (TCL), dimana pada model ini guru atau pendidik sebagai seorang ahli menyampaikan ilmu pemgetahuan kepada peserta didik. Model pembelajaran seperti ini ternyata membuat peserta didik pasif karena hanya mendengarkan saat proses pembelajaran berlangsung sehingga kreativitas peserta didik kurang terpupuk atau bahkan cenderung tidak kreatif. Model *Teacher Centered Learning* memang memiliki kelebihan pada proses pembelajaran yang cepat dan terpusat namun karakteristik peserta didik tidak muncul dan terbangun. Model ini cenderung menjadikan peserta didik lebih pasif, konsumtif, tidak kreatif dan bergantung pada guru. Dari metode tersebut dapat menimbulkan proses pembelajaran peserta didik yang tidak efektif sehingga menyebabkan

tingkat ketercapaian pembelajaran peserta didik tidak semuanya. Hal ini sejalan dengan temuan peneliti ketika PLP dahulu. Model pembelajaran sebaiknya harus menyesuaikan dengan kebutuhan peserta didik berdasarkan tuntutan pada kurikulum 2013 dan kurikulum merdeka yang lebih menuntut peserta didik lebih kontributif, kreatif, inovatif dan mandiri.

Model pembelajaran yang disajikan pada kurikulum 2013 berbentuk model pembelajaran discovery/inquiry, model pembelajaran berbasis masalah (*problem based learning*), model pembelajaran berbasis proyek (*Project Based Learning*), model pembelajaran kontekstual, dan model pembelajaran kooperatif sedangkan kurikulum merdeka menekankan pada kemandirian yang begitu erat dengan model pembelajaran berbasis proyek (*Project Based Learning*). Sehubungan dengan penjelasan diatas maka penulis memberikan saran atau masukan dan berkolaborasi dengan guru pengajar di sekolah untuk memecahkan permasalahan hasil belajar aktivitas kebugaran jasmani peserta didik kelas XI OTKP 1 SMK Negeri 6 Garut 2023/2024 salah satunya adalah dengan menggunakan model *Project Based Learning*.

Model pembelajaran berbasis proyek (*Project Based Learning model*) merupakan pembelajaran yang berpusat pada proses, relatif berjangka waktu, berfokus pada masalah, unit pembelajaran bermakna dengan memadukan konsep-konsep dari sejumlah komponen baik itu pengetahuan, disiplin ilmu atau lapangan. Pada pembelajaran berbasis proyek, kegiatan pembelajaran berlangsung secara kolaboratif dalam kelompok yang heterogen. Pembelajaran berbasis proyek memiliki potensi untuk melatih meningkatkan aktivitas dan motivasi belajar peserta didik. Model pembelajaran berbasis proyek (*Project Based Learning model*) peserta didik merancang sebuah masalah dan mencari penyelesaiannya sendiri. Menurut (Kristanti & Subiki, 2017, p. 123) Model pembelajaran berbasis proyek (*Project Based Learning model*) memiliki keunggulan dari karakteristiknya yaitu membantu peserta didik merancang proses untuk menentukan sebuah hasil, melatih peserta didik bertanggung jawab, pengelolaan informasi pada sebuah proyek, memunculkan kreativitas

dan inovasi dari peserta didik serta produk yang dapat digunakan dalam pembelajaran atau kehidupan. Maka dari itu, peneliti akan berkolaborasi dengan guru penjas di sekolah untuk melakukan penelitian yang berjudul “Upaya meningkatkan hasil belajar kebugaran jasmani melalui model *Project Based Learning* (PJBL) pada peserta didik kelas XI OTKP 1 SMK Negeri 6 Garut tahun pelajaran 2023/2024”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut: “apakah aktivitas kebugaran jasmani melalui model *project based learning* dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik kelas XI OTKP 1 SMK Negeri 6 Garut tahun pelajaran 2023/2024”?

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang di kemukakan tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah :

Tujuannya penelitian untuk mengetahui peningkatan hasil belajar aktivitas pengembangan kebugaran jasmani menggunakan model *Project Based Learning* pada peserta didik kelas XI OTKP 1 SMK Negeri 6 Garut tahun pelajaran 2023/2024.

1) Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk memecahkan permasalahan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SMK Negeri 6 Garut melalui model *Project Based Learning*.

2) Tujuan Khusus

Tujuan secara khusus dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui aktivitas kebugaran jasmani melalui model *project based learning* dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik kelas XI OTKP 1 SMK Negeri 6 Garut tahun pelajaran 2023/2024.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat, baik manfaat secara teoritis maupun manfaat secara praktis.

1) Manfaat Teoritis

Penelitian ini secara teoritis diharapkan mampu menambah pengetahuan dan memberikan kemudahan peserta didik dalam mempelajari salah satu materi pada mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah khususnya pada aktivitas pengembangan kebugaran jasmani dengan model *Project Based Learning* agar proses pembelajaran lebih bermakna dapat tercapai dengan mudah dan berhasil.

2) Manfaat Praktis

a) Manfaat Bagi Peneliti

Bagi peneliti dapat menambah wawasan akan hasil belajar aktivitas pengembangan kebugaran jasmani dengan model *Project Based Learning*.

b) Manfaat Bagi Sekolah

Bagi pihak sekolah penelitian ini diharapkan untuk terus meningkatkan kualitas dan kuantitas kegiatan pembelajaran dan mata pelajaran pendidikan jasmani, membantu mencari gaya mengajar yang efektif pada aktivitas pengembangan kebugaran jasmani dengan model *Project Based Learning*.

c) Manfaat Bagi Guru

Bagi guru pendidikan jasmani penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber referensi dalam pembelajaran untuk menerapkan gaya mengajar yang efektif dan efisien saat pembelajaran aktivitas pengembangan kebugaran jasmani dengan model *Project Based Learning*.

d) Manfaat Bagi peserta Didik

Membantu peserta didik untuk mengetahui dan melakukan aktivitas pengembangan kebugaran jasmani yang benar dan mencapai hasil belajar yang baik dalam aktivitas pengembangan kebugaran jasmani dengan model *Project Based Learning*.