

Meningkatkan Keterampilan Kolaborasi Siswa melalui Aktivitas Kebugaran Jasmani Menggunakan Model *Project Based Learning* (PjBL) SMA Negeri 3 Banjarbaru

M. Tami Rosadi Ahwan¹⁾, Sunarno Basuki²⁾, Mashud³⁾*
^{1), 2), dan 3)} Universitas Lambung Mangkurat
E-mail : ¹⁾ 2020129310002@mhs.ulm.ac.id,
²⁾ sunarnobasuki@ulm.ac.id, ³⁾ mashud@ulm.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi dari rendahnya keterampilan kolaborasi siswa dalam pembelajaran PJOK materi aktivitas kebugaran jasmani. Tujuan penelitian ini untuk meningkatkan keterampilan kolaborasi siswa pada materi aktivitas kebugaran jasmani menggunakan model *Project Based Learning*. Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Subjek penelitian adalah siswa kelas X MIPA 4 SMA Negeri 3 Banjarbaru yang berjumlah 35 siswa. Objek penelitian adalah untuk meningkatkan keterampilan kolaborasi siswa kelas X SMA Negeri 3 Banjarbaru pada materi aktivitas kebugaran jasmani menggunakan metode *Project Based Learning*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Instrumen keterampilan kolaborasi, Analisis data yang digunakan adalah analisis kuantitatif dan kualitatif deskriptif. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan keterampilan kolaborasi siswa materi aktivitas kebugaran jasmani siswa kelas X MIPA 4 SMA Negeri 3 Banjarbaru. Hal ini ditunjukkan pada nilai pengetahuan kolaborasi Siklus I pertemuan 1 yang tuntas hanya 8 siswa atau 22,85% dan yang tidak tuntas 27 siswa atau 77,14%. Nilai keterampilan kolaborasi siklus I pertemuan 2 yang tuntas 20 siswa atau 57,14% dan yang tidak tuntas 15 siswa atau 42,14%. Nilai pengetahuan kolaborasi pada Siklus II pertemuan 1 terjadi peningkatan 25 siswa yang tuntas atau 71,42% dan yang tidak tuntas 10 siswa atau 28,58%. Nilai keterampilan kolaborasi pada siklus II pertemuan 2 kembali meningkat dari 28 siswa yang tuntas atau 80%, yang tidak tuntas 7 siswa atau 20%.

Kata kunci : aktivitas kebugaran jasmani; *project based learning*

ABSTRACT

The background of this research is the low collaboration skills of students in PJOK learning on physical fitness activity material. The purpose of this study was to improve students' collaboration skills on physical fitness activity material using the Project Based Learning model. This type of research is Classroom Action Research (CAR). The research subjects were 35 students of class X MIPA 4 at public senior high school number 3 Banjarbaru. The object of the research is to improve the collaboration skills of class X students of public senior high school number 3 Banjarbaru on physical fitness activity material using the Project Based Learning method. The instrument used in this research is the Collaboration Skills Instrument. The data analysis used is descriptive quantitative and qualitative analysis. The results of this study indicated that there was an increase in students' collaboration skills in the physical fitness activity material for class X MIPA 4 public senior high school number 3 Banjarbaru. This is shown in the collaborative knowledge value of Cycle I meeting 1 which only 8 students or 22,85% completed and 27 students or 77,14% did not complete. The value of collaboration skills in the first cycle of meeting 2 which was completed was 20 students or 57,14% and 15 students or 42,14% who did not complete it. The value of collaboration knowledge in Cycle II meeting 1 saw an increase of 25 students who

Penulis Korespondensi : Mashud, Universitas Lambung Mangkurat
E-mail : mashud@ulm.ac.id



Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi berlisensi di bawah *Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License*

completed or 71,42% and those who did not complete 10 students or 28,58%. The value of collaboration skills in cycle II meeting 2 again increased from 28 students who completed or 80%, who did not complete 7 students or 20%.

Keywords : *physical fitness activity; project based learning*

PENDAHULUAN

Pembelajaran untuk abad ke-21 Pemerintah bermaksud untuk mempersiapkan generasi muda yang memenuhi persyaratan untuk menghadapi tantangan abad ke-21. Ujiannya adalah sebagai kemampuan yang memperhatikan perkembangan penguasaan kemampuan, korespondensi khusus, usaha bersama, penalaran, kreatif dan penalaran yang menentukan. Melalui instruksi dan pelatihan, pendidikan adalah proses mengubah sikap dan perilaku seseorang atau kelompok untuk membantu mereka tumbuh menjadi individu yang dewasa (Oktiani, 2017).

Pendidikan dianggap memiliki peran penting dalam menjamin pembangunan dan berkelanjutan bangsa serta sebagai salah satu faktor utama yang menentukan pertumbuhan ekonomi, khususnya dengan meningkatkan produktivitas tenaga kependidikan (Nasem *et al.*, 2018). Pendidikan dipandang sebagai salah satu usaha factor utama yang menentukan pertumbuhan ekonomi, yaitu melalui peningkatan produktivitas tenaga kerja pendidik dan juga dipandang mempunyai peranan penting dalam menjamin perkembangan dan kelangsungan bangsa (Sari, 2016). Upaya yang disengaja dan terencana ini bertujuan untuk menciptakan lingkungan belajar dan proses pembelajaran yang memungkinkan siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya, Sehingga menghasilkan pengendalian diri, kecerdasan, keterampilan sosial,

kepribadian yang luhur, dan kekuatan spiritual keagamaan (Arianti, 2019).

Personel dalam pendidikan lembaga pendidikan bertujuan untuk mempersiapkan siswa untuk kesuksesan akademik dan profesional. Mereka harus mampu berkomunikasi secara efektif, kritis, kritis dan kreatif jika ingin bersaing secara global saat ini. Tentunya mereka juga harus bisa bekerja sama, jadi pembelajaran harus fokus pada pembekalan keterampilan tersebut. Salah satu kunci untuk menciptakan proses pembelajaran efisien adalah memperkerjakan keterampilan, yang dibutuhkan ditempat kerja. Jenis interaksi sosial dan proses pembelajaran tertentu yang dikenal sebagai kolaborasi melibatkan anggota kelompok yang berpartisipasi secara aktif dan konstruktif dalam pemecahan masalah (Lee *et al.*, 2015).

Kebugaran fisik seseorang diukur dari kemampuannya untuk menyelesaikan tugas, pekerjaan, dan rutinitas sehari-hari tanpa menjadi sangat lelah, serta kesediaan mereka untuk melakukan pekerjaan untuk tidak terduga atau tambahan (Huda & Wisnu, 2015; Giriwijoyo & Dikdik, 2012; Sinuraya & Barus, 2020). Dengan memberikan siswa berbagai tugas yang melibatkan proses penetapan tujuan, membuat rencana, menghasilkan dan memilih strategi, mencoba solusi, merevisi rencana, dan sebagainya, adalah mungkin untuk mengidentifikasi keterampilan kolaborasi siswa (Hidayati, 2014). Model pembelajaran berbasis proyek adalah

model pembelajaran yang dapat mengakomodasi kegiatan tersebut.

Keterampilan kolaborasi siswa dapat diidentifikasi dengan memberi mereka berbagai tugas yang melibatkan proses penetapan tujuan, membuat rencana, membuat dan memilih strategi, mencoba solusi, merevisi rencana dan sebagainya. Salah satu model pembelajaran yang dapat mengakomodir kegiatan tersebut adalah model pembelajaran berbasis proyek (Wulandari, 2016; Fikriyah *et al.*, 2015).

Belajar merancang dan berkolaborasi, mempertimbangkan sudut pandang yang berbeda, dan berpartisipasi dalam diskusi topik dengan berkontribusi, mendengarkan, dan mendukung orang lain adalah contoh keterampilan kolaboratif. Ketika anggota kelompok tidak dapat menyelesaikan tugas mereka sendiri, kolaborasi terjadi. Mengenali dan menghargai kontribusi masing-masing individu terhadap kerja tim dan produktivitas adalah aspek lain dari kolaborasi (Saenab *et al.*, 2017).

Ada sejumlah cara untuk mengembangkan keterampilan komunikasi dan kerja tim, tetapi bekerja sama dan berkomunikasi langsung dengan orang lain adalah pendekatan yang paling efektif (Muktiani, 2014). Dalam kegiatan kelas, keterampilan kolaborasi sangat penting karena dapat membantu siswa mencapai tujuan pembelajaran (Munandar *et al.*, 2018). Lebih banyak pengetahuan akan dihasilkan ketika siswa berkolaborasi dalam kelompok. Penerapan pembelajaran yang dapat membantu siswa belajar berbagi tugas secara adil, memotivasi anggota untuk bertanggung jawab atas tugasnya, dan menggunakan keterampilan sosial secara efektif

merupakan salah satu cara penerapan keterampilan kolaborasi pada siswa di Sekolah Menengah Atas (SMA).

Kolaborasi memiliki dampak signifikan pada pembelajaran siswa dan retensi pengetahuan, menurut penelitian (Funali, 2014). Belajar dengan tujuan akhir bekerja sama memiliki keunggulan sebagai berikut: memanfaatkan pembagian kerja yang efisien; meningkatkan karakter tanggung jawab siswa, menyatukan informasi dari berbagai sumber pengetahuan, pengalaman, dan perspektif, serta meningkatkan kreativitas dan kualitas solusi yang dicetuskan oleh ide-ide anggota setiap kelompok. Pembelajaran kolaboratif telah diterima secara luas sebagai metode pengajaran dalam pendidikan profesional selama beberapa dekade. Namun ada kesenjangan antara harapan dan kenyataan, karena pengamatan mengungkapkan bahwa kurangnya siswa keterampilan kolaborasi berdampak secara tidak langsung terhadap hasil belajar PJOK.

Menurut observasi yang dilakukan di kelas X SMA Negeri 3 Banjarbaru, siswa masih kesulitan untuk bekerja sama dalam belajar. Hal ini terlihat dari metode pembelajaran berbasis kelompok yang digunakan oleh siswa kelas X yang dibagi menjadi empat kelompok yang terdiri dari delapan sampai sepuluh siswa, beberapa peserta didik diketahui bahwa dalam kegiatan berkelompok ini tidak terlibat aktif berdiskusi, kurang adanya kerjasama, kurang adanya bertanggung jawab dalam tugas dan kurang menghargai teman dalam berdiskusi, dalam kegiatan presentasi kelompok dirasa kurang dalam penyampaian materi, sehingga menjadikan pembelajaran kurang efektif. Selain itu nilai masing-

masing kelompok diperoleh masih dalam rata-rata nilai kriteria ketuntasan minimal (KKM) yaitu 70. Perolehan nilai rata-rata peserta didik yang kurang dipengaruhi pada ketidaksertaan peserta didik dalam proses pembelajaran. Dengan demikian peserta didik kurang memahami konsep materi yang sudah disampaikan guru, tujuan pembelajaran tidak tercapai sepenuhnya dan kemampuan kerjasama atau kolaborasi rendah. Selain kemampuan kolaborasi yang kurang, nilai akademis peserta didik di SMA Negeri 3 Banjarbaru kelas X masih setara dengan SMA lainnya.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian tindakan kelas berdasarkan model Kemmis dan Mc digunakan dalam penelitian ini (Gumanti & Yunidar, 2016; Purohman, 2018). Taggart, yang memiliki empat tahapan, antara lain : 1) perencanaan, 2) pelaksanaan, 3) pengamatan, dan 4) perenungan. Adapun siswa kelas X MIPA 4 SMA Negeri 3 berpartisipasi dalam pembelajaran tersebut. Banjarbaru tahun ajaran 2022 / 2023 yang berjumlah 35 siswa. Studi ini dilakukan pada Juli 2022, selama tahun akademik 2022/2023. Tempat penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 3 Banjarbaru yang beralamat di JL. Banua Praja Utara Kecamatan Cempaka Kota Banjarbaru Provinsi Kalimantan Selatan. Instrument pengumpulan data menggunakan instrument non tes berupa pengamatan unjuk kerja. Indikator instrumen kecakapan kolaborasi di kembangkan peneliti berdasarkan teori kolaborasi sebagai berikut : 1) bekerjasama secara tim/kelompok, 2) menerima masukan dan saran, 3) saling menghormati ide/saran, 4) bekerja sesuai dengan

perannya/tugasnya, 5) hasil dari tugas yang dikerjakan.

Proses penelitian tindakan kelas terdiri dari beberapa tahapan : 1) observasi awal pembelajaran sebagai data penelitian; 2) membuat rencana pembelajaran (*planning*); 3) tindakan (*action*), yang dilakukan di antara siklus sampai pembelajaran selesai; 4) mengamati cara pelaksanaan tindakan pada setiap siklus pembelajaran. Peningkatan hasil belajar siswa ditinjau dari pengetahuan, sikap, dan keterampilan diamati. Setelah melakukan observasi, peneliti mengevaluasi setiap komponen hasil belajar sebagai bahan catatan perbaikan pada siklus berikutnya; 5) merangkai refleksi sebagai dasar untuk menentukan kelanjutan siklus. Dalam penelitian tindakan kelas ini peneliti menggunakan metode kuantitatif dan kualitatif untuk menganalisis data penilaian pada setiap siklus. Rumus persentase digunakan oleh peneliti dalam data kuantitatif.

Rumus yang digunakan adalah :

$$X = \frac{F}{N} \times 100$$

Keterangan :

X = Prosentase yang dicari

F = Nilai Perolehan

N = Jumlah Sampel

Peneliti analisis menggunakan teknik kualitatif lugas untuk mencakup tahapan-tahapan tersebut, padahal data hasil observasi yang dilakukan selama proses tindakan pembelajaran bersifat kualitatif : 1) merangkai data, 2) meringkas, 3) mengklasifikasikan, dan menyimpulkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN **Siklus Pertama**

Siklus pertama terdiri dari dua kali pertemuan. Pada pertemuan pertama, peneliti meminta anak-anak untuk menggunakan instrumen standar untuk menganalisis ide pelatihan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan fleksibilitas) dengan memanfaatkan media pembelajaran, seperti buku atau internet. Sebaliknya, pada siklus I pertemuan

kedua, peneliti mengajak anak mempraktekkan menggunakan instrumen yang telah dibakukan hasil temuan analisis konsep latihan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelentukan).

Adapun hasil rekapitulasi pengetahuan dan kecakapan kolaborasi siswa pada siklus 1 dan pertemuan 1 dan 2 peneliti jabarkan pada tabel berikut ini :

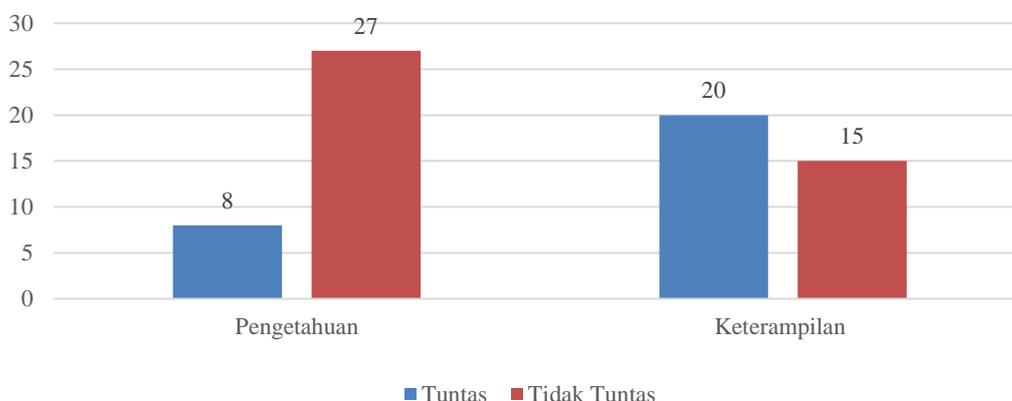
Tabel 1
Rekapitulasi Nilai Kolaborasi Siswa pada Aspek Pengetahuan Siklus I Pertemuan Pertama

Ketuntasan Belajar	Jumlah Siswa (Orang)	Persentase	Indikator Keberhasilan
Tuntas	8	22,85 %	70
Tidak Tuntas	27	77,14 %	
Jumlah Siswa	35	100 %	

Untuk hasil nilai siswa kecakapan kolaborasi sebagai profil nilai ranah psikomotor pada siklus I dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 2
Rekapitulasi Nilai Kolaborasi Siswa pada Aspek Keterampilan Siklus I Pertemuan Pertemuan Kedua

Ketuntasan Belajar	Jumlah Siswa (Orang)	Persentase	Indikator Keberhasilan
Tuntas	20	57,14 %	70
Tidak Tuntas	15	42,86 %	
Jumlah siswa	35	100%	



Grafik 1
Hasil Rekapitulasi Nilai Kolaborasi Siswa pada Aspek Pengetahuan dan Keterampilan Siklus I

Mengingat akibat dari persepsi belajar dalam penelitian kegiatan wali kelas ini yang mencakup perspektif mental dan psikomotor, diperoleh hasil yang tidak sesuai, yaitu sebenarnya tidak memenuhi pedoman dasar kulminasi yang diputuskan para ilmuwan adalah 70%. Selain data yang berasal dari hasil pengujian dengan menggunakan instrumen penelitian yang dikembangkan. Selama pertemuan pertama dan kedua pembelajaran siklus satu, data kualitatif dikumpulkan dari observasi dan observasi.

Siswa pada observasi siklus I menghasilkan hasil sebagai berikut : 1) masih banyak siswa yang bekerja sendiri dari pada berkelompok atau berkelompok; 2) masih ada sebagian siswa yang terbatas pada media atau perangkat pembelajaran seperti laptop dan handphone serta gadget; 3) pada saat materi disampaikan, beberapa siswa masih kurang memperhatikan penjelasan

guru dan tidak dapat berkonsentrasi; 4) pada saat siswa mengerjakan tugas kelompok, hanya beberapa siswa yang memberikan penjelasan, dan sisanya diam; 5) beberapa siswa tetap bekerja dalam kelompok bukan sesuai peran masing-masing.

Hasil observasi siklus I terhadap guru, yaitu : 1) penjelasan guru serta contoh gerakan mungkin kurang dipahami oleh siswa; 2) guru kurang lancar dan kehilangan fokus pada materi aktivitas kebugaran jasmani; 3) guru kurang tegas menertibkan siswa yang ribut dalam proses pembelajaran; 4) guru masih fokus pada tertibkan terkait penggunaan media, perangkat pembelajaran.

Indikator keberhasilan yang diharapkan belum terpenuhi berdasarkan hasil penilaian keterampilan kolaborasi siklus I dan observasi kualitatif. Peneliti menyimpulkan, mengevaluasi, dan memberikan beberapa catatan RPP

setelah itu. Berikut ini adalah bidang perbaikan untuk pembelajaran selanjutnya : 1) siswa dapat memanfaatkan perangkat pembelajaran dengan membaca buku, menggunakan gadget seperti *YouTube*, dan menggunakan gambar sebagai media pembelajaran; 2) menyederhanakan tiap tahap-tahap pembelajaran yang mudah dipahami dan diikuti oleh siswa; 3) guru harus tetap fokus pada pembelajaran; 4) guru memotivasi siswa agar bekerjasama secara kelompok.

Pada siklus kedua disusun refleksi dengan penekanan pada peningkatan pembelajaran tersebut di atas berdasarkan kesimpulan dan evaluasi data observasi. Minat dan sikap siswa terhadap pembelajaran juga dipengaruhi secara signifikan oleh penggunaan alat dan media pembelajaran, selain itu juga guru perlu sabar dalam membimbing dan mengarahkan siswa dalam pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani. Dengan memanfaatkan beberapa media yang ada disekitar. Contohnya lewat pembelajaran di LCD melalui *youtube* atau lewat buku-buku referensi dan gambar-gambar, serta memotivasi anak dalam hal proses

pembelajaran, sehingga pembelajaran akan lebih mudah dan baik dipahami oleh siswa pada disaat siklus kedua nantinya.

Siklus Dua

Siklus kedua dilaksanakan sama dua kali pertemuan, pertemuan pertama peneliti melaksanakan pembelajaran berdasarkan perbaikan serta temuan pada siklus pertama. Pertemuan kedua peneliti melakukan pengamatan dan observasi dengan melakukan tes kecakapan pengetahuan dan keterampilan kolaborasi, dengan menyuruh anak menganalisis konsep latihan kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh dan kelenturan) menggunakan instrument terstandar. dengan memanfaatkan media pembelajaran bisa lewat media internet, maupun buku- buku referensi serta gambar gambar mengenai aktivitas kebugaran jasmani. Sedangkan pada pertemuan kedua peneliti menyuruh anak mempraktikkan hasil analisis konsep latihan kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan)menggunakan instrumen terstandar.

Tabel 3
Hasil Rekapitulasi Nilai Kolaborasi Siswa pada Aspek Pengetahuan Siklus II Pertemuan Pertama

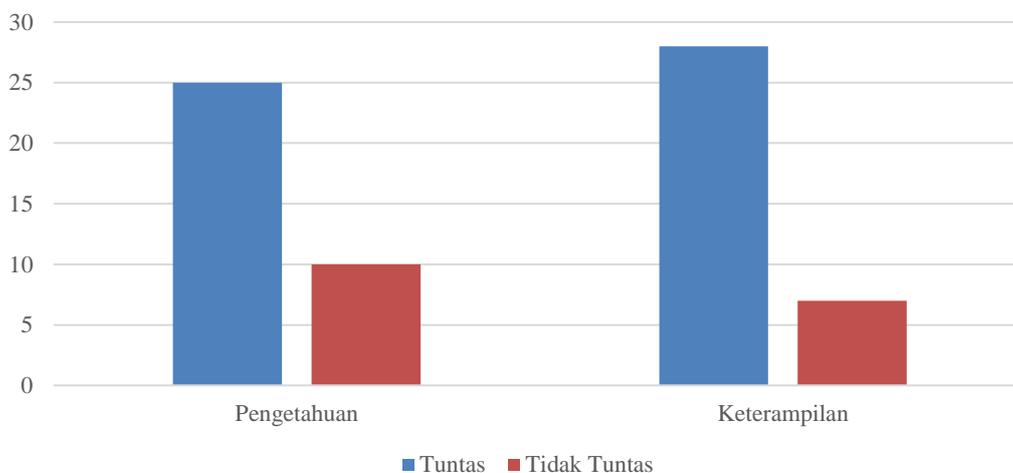
Ketuntasan Belajar	Jumlah Siswa (Orang)	Persentase	Indikator Keberhasilan
Tuntas	25	71,42 %	70
Tidak Tuntas	10	28,58%	
Jumlah Siswa	35	100%	

Untuk hasil nilai siswa kecakapan kolaborasi sebagai profil nilai ranah

psikomotor pada siklus II dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 4
Hasil Rekapitulasi Nilai Kolaborasi Siswa pada Aspek Keterampilan
Siklus II Pertemuan Pertemuan Kedua

Ketuntasan Belajar	Jumlah Siswa (Orang)	Persentase	Indikator Keberhasilan
Tuntas	28	80 %	70
Tidak Tuntas	7	20 %	
Jumlah siswa	35	100%	



Grafik 2
Hasil Rekapitulasi Nilai Kolaborasi Siswa pada Aspek Pengetahuan
dan Keterampilan Siklus II

Berdasarkan hasil rekapitulasi nilai data pada hasil observasi penelitian tindakan kelas siklus II, semua indikator mengalami peningkatan melebihi batas kriteria ketuntasan minimal (KKM) 70.

Hasil data observasi/pengamatan pembelajaran pada siklus II pertemuan 1 dan 2 didapat data kualitatif sebagai berikut, hasil observasi pada siswa pada siklus kedua yaitu : 1) siswa sudah bekerjasama secara berkelompok; 2) siswa tidak lagi terkendala dengan perangkat pembelajaran/media pembelajaran, karena para siswa sudah bisa berkolaborasi mengenai tugas yang diberikan oleh guru kepada siswa; 3)

siswa fokus terhadap guru, dan memperhatikan penjelasan guru; 4) saat pembelajaran para siswa tidak ada lagi yang bercanda dan malu-malu dalam mempraktekkan tugas tugas yang diberikan guru; 5) siswa bahagia dan gembira sertamuncul rasa percaya diri.

Hasil observasi dan pengamatan pada guru pada siklus II yaitu : 1) guru sangat fokus pada materi, karena terbantu oleh siswa yang sudah memahami materi aktivitas kebugaran jasmani; 2) penjelasan guru sudah mulai dipahami para siswa; 3) guru sudah lancar dalam penyampaian materi dan tidak kehilangan fokus dalam mengajar; 4)

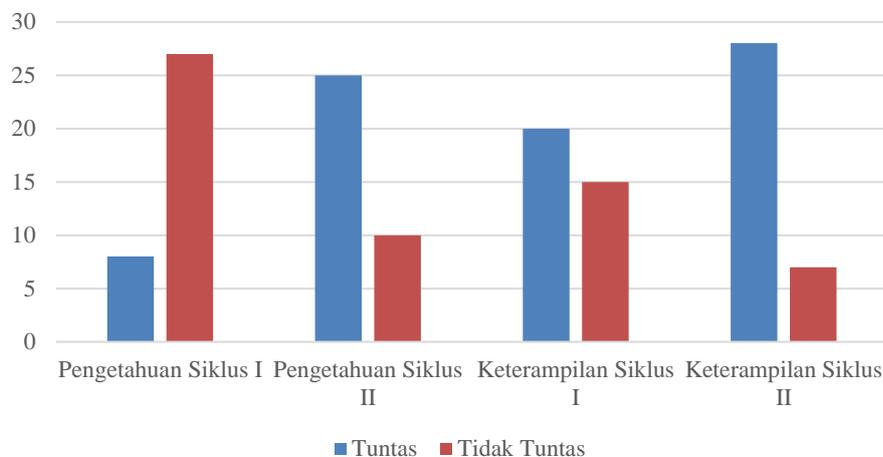
guru sudah bisa mentertibkan siswa yang ribut saat proses pembelajaran berlangsung.

Peneliti sampai pada kesimpulan bahwa pembelajaran memenuhi syarat ketuntasan minimal guru berdasarkan perolehan hasil belajar pada siklus dua yang memenuhi indikator keberhasilan yang diharapkan dan temuan observasi kualitatif. Penelitian tindakan kelas siklus ketiga tidak diperlukan karena sudah berhasil. Nilai siswa pada siklus pertama

dan kedua tampak berbeda secara signifikan jika dibandingkan. Pembelajaran melalui penggunaan metode *Project Based Learning* (PjBL) merupakan hasil dari perbedaan yang menghasilkan perbedaan yang positif. berhasil meningkatkan kecakapan kolaborasi siswa melalui aktivitas kebugaran jasmani siswa kelas X. Adapun sebaran data perbandingan antar siklus peneliti paparkan dalam grafik berikut ini :

Tabel 5
Hasil Rekapitulasi Nilai Kolaborasi Siswa pada Aspek Pengetahuan dan Keterampilan Siklus 1 dan Siklus II

Keterangan	(Pengetahuan) Menganalisis konsep latihan kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh dan kelenturan) menggunakan instrument terstandar.				(Keterampilan) Mempraktekkan hasil analisis konsep latihan kebugaran jasmani terkait kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) menggunakan instrument terstandar			
	Siklus 1 Pertemuan I		Siklus II Pertemuan I		Siklus I Pertemuan II		Siklus II Pertemuan II	
	Jlh Peserta didik	Persentase	Jlh Peserta didik	Persentase	Jlh Peserta didik	Persentase	Jlh Peserta didik	Persentase
Tuntas	8	22,86%	25	71,42%	20	57,14%	28	80%
Belum Tuntas	27	77,14%	10	28,58%	15	42,86%	7	20%
Jumlah	35	100%	35	100%	35	100%	35	100%



Grafik 3
Hasil Rekapitulasi Nilai Kolaborasi Siswa pada Aspek Pengetahuan dan Keterampilan Penilaian Siklus I dan Siklus II

Dengan menggunakan model pembelajaran *Project Based Learning* (PjBL), peneliti melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) untuk meningkatkan aktivitas kebugaran jasmani siswa pada keterampilan kolaborasi dan hasil belajar siswa kelas X MIPA 4 SMA Negeri 3 Banjarbaru. Peneliti melakukan dua siklus pembelajaran, dengan setiap siklus terdiri dari dua kali pertemuan yang berdurasi tiga x 45 menit. Ini mengacu pada empat fase model PTK yang terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi (Sutrisno, 2018; Syahrudin & Latuheru, 2019). Pada bab II, peneliti akan membahas hubungan antara subjek penelitian mereka keterampilan kolaborasi dan hasil belajar dan teori yang dipelajari.

Penelitian ini menggunakan model pembelajaran kooperatif *Project Based Learning* (PjBL) untuk meningkatkan keterampilan kolaborasi aktivitas kebugaran jasmani dan hasil belajar siswa kelas X MIPA 4 SMA Negeri 3 tahun

ajaran 2022/2023. Proses pembelajaran menggunakan sintaks model PjBL, yang meliputi (a) menentukan pertanyaan mendasar, (b) membuat rencana proyek, (c) membuat jadwal, (d) memantau hasil tes, dan (f) mengevaluasi pengalaman (Gracia, 2016).

Kolaborasi adalah suatu jenis interaksi sosial, khususnya kegiatan kerjasama yang bertujuan untuk mencapai tujuan bersama melalui saling membantu dan memahami tanggung jawab satu sama lain (Pardede, 2013). Model PjBL memiliki 6 sintaks yaitu (a) penentuan pertanyaan mendasar, (b) menyusun perencanaan proyek, (c) menyusun jadwal, (d) monitoring (e) menguji Hasil, dan (f) evaluasi pengalaman. Siswa dapat menggunakan enam sintaks ini untuk mencapai deskriptor keterampilan kolaboratif, menghasilkan pembelajaran kolaboratif (Nurohman, 2015).

Selain itu, ketika media pembelajaran digunakan, keterampilan untuk berkolaborasi muncul (Suryani,

2010). Salah satu keuntungan menggunakan media pembelajaran adalah isinya akan memiliki makna yang lebih jelas, sehingga memudahkan siswa untuk memahaminya. Siswa kelas X MIPA 4 SMA Negeri 3 berada pada tahap operasional konkrit, sehingga pemilihan media pembelajaran juga mengarah pada media konkrit. Pemilihan media juga disesuaikan dengan tahapan perkembangan siswa.

Pengalaman siswa dalam ranah kognitif, afektif, dan psikomotor dikenal sebagai hasil belajar (Riyanto *et al.*, 2017). Peneliti menggunakan soal evaluasi berupa instrumen kolaboratif untuk mengetahui pencapaian hasil belajar siswa pada materi aktivitas kebugaran jasmani pada setiap siklus. Penggunaan model PjBL, media pembelajaran, dan pendekatan saintifik semuanya berdampak pada peningkatan hasil belajar siswa kelas X MIPA 4 SMA Negeri 3. Siswa mampu bertukar pikiran, belajar satu sama lain, dan menginstruksikan siswa lain yang tidak memahami materi ketika model PjBL diterapkan dalam proses pembelajaran, khususnya dalam sintaks diskusi kelompok (Husain, 2020). Sedangkan media pembelajaran memungkinkan siswa mengkonstruksi konsep sendiri mengenai luas dan keliling bangun datar sehingga meningkatkan pemahaman karena siswa belajar melalui pengalaman langsung. Hal ini juga didukung dengan pendekatan saintifik yang mendorong siswa untuk mengamati, bertanya, bereksperimen, berkomunikasi, dan bernalar.

Pembelajaran berbasis proyek merupakan respon terhadap kurangnya kontekstualisasi dan penyederhanaan yang berlebihan dan berlebihan abstraksi

pembelajaran di sekolah (Rahmanto, 2018). Sekolah tradisional sering gagal mempersiapkan siswa untuk jenis pembelajaran, tingkah laku dan sikap yang diperlukan di luar lingkungan sekolah. Penelitian yang menganalisis proses pembelajaran di luar konteks pendidikan, menunjukkan keaslian suatu kegiatan pembelajaran dan konteksnya merupakan bagian integral dari pengetahuan dan hasil belajar. Dalam pengertian itu belajar dipahami sebagai situasional konsep dan tidak lekang oleh waktu atau di luar konteks. Pembelajaran berbasis proyek adalah modifikasi dari apa yang awalnya dianggap sebagai "pernyataan kontekstual" sebuah metodologi yang menekankan konstruksi pengetahuan dan pemecahan masalah oleh siswa dalam situasi tertentu dan yang sering terjadi dalam jangka waktu yang lama. Pengembangan kolaboratif dari proyek di Perguruan Tinggi menghadirkan peluang ideal untuk memberikan situasi pemecahan masalah yang ada di dunia nyata dunia (Garcia, 2016).

SIMPULAN DAN SARAN

Adapun hasil dari penelitian ini dapat dirangkum sebagai berikut : Pada siklus I pertemuan 1 kecakapan kolaborasi tentang aspek pengetahuan yang tuntas 8 siswa atau 22,85 % , yang tidak tuntas 27 siswa atau 77,14 %. Pada siklus I pertemuan 2 kecakapan kolaborasi tentang aspek keterampilan yang tuntas 20 siswa atau 57,14 %, yang tidak tuntas 15 siswa atau 42,86%. Pada siklus II pertemuan 1 kecakapan kolaborasi tentang aspek pengetahuan yang tuntas 25 siswa atau 71,42 %, yang tidak tuntas 10 siswa atau 28,58%. Pada siklus II pertemuan 2 kecakapan kolaborasi

tentang aspek keterampilan yang tuntas 28 siswa atau 80 %, yang tidak tuntas 7 siswa atau 20%. Kemampuan kolaborasi siswa kelas X SMA Negeri 3 Banjarbaru dapat ditingkatkan melalui pemanfaatan model Project Based Learning (PjBL) melalui kegiatan latihan jasmani. Mengenai rekomendasi yang dapat peneliti berikan kepada para pendidik sebaiknya memasukkan pembelajaran ke dalam penyampaian materi ke dalam permainan. Permainan yang dimaksud adalah yang mengajarkan materi atau teknik yang akan digunakan. Agar mahasiswa aktif dalam mengambil bagian dalam mewujudkannya sehingga ilmu yang diikuti akan lebih bermanfaat.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriana, J. (2015). Project Based Learning (PjBL). Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia
- Arianti, A. (2019). Urgensi Lingkungan Belajar yang Kondusif dalam Mendorong Siswa Belajar Aktif. *Didaktika : Jurnal Kependidikan*, 11(1), 41-62. doi:<https://doi.org/10.30863/didaktika.v11i1.161>
- Fikriyah, Musyriatul, Indrawati, Gani, & Agus A. (2015). Model Pembelajaran Berbasis Proyek (Project Based Learning) disertai Media Audio-Visual Dalam Pembelajaran Fisika Di Sman 4 Jember. *Jurnal Pembelajaran Fisika*, <<https://jurnal.unej.ac.id/index.php/JPF/article/view/2165>>. Date accessed: 30 jan. 2023
- Funali, M. (2014). Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran IPS Dengan Menggunakan Model Pembelajaran Kolaborasi Pada Siswa Kelas V SDN I Sibolang. *Jurnal Kreatif Tadulako Online*, 4(1), 57–80
- García, C. (2016). Project-based Learning in Virtual Groups - Collaboration and Learning Outcomes in a Virtual Training Course for Teachers. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 228(June), 100–105. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.07.015>
- Giriwijoyo, H. Y. S. S & Dikdik, Z. S. (2012). Ilmu Faal Olahraga (fisiologi Olahraga), Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Prestasi, Bandung: Remaja Rosdakarya
- Gumanti, T. A., & Yunidar S, (2016). Metode Penelitian Pendidikan. Jakarta : Mitra Wacana Media
- Huda, M. M., & Wisnu, H. (2015). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII, VIII dan IX SMPN 5 Sidoarjo (Studi pada siswa Kelas VII, VIII dan IX SMP Negeri 5 Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(3), 696–701. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/9/article/view/14346>
- Hidayati, L. (2014). Penerapan Kolaborasi Metode Pembelajaran Talking Stick Dan Student Facilitator And Explaining Untuk Meningkatkan Motivasi Dan Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas X Di Smk 2 Lingsar. *GaneÇ Swara*, 8(2), 79–88
- Husain, R. (2020). Penerapan Model Kolaboratif dalam Pembelajaran di Sekolah Dasar. *Universitas Negeri Gorontalo*, 12–21. <https://doi.org/10.30653/001.202042.138>
- Lee, D., Huh, Y., & Reigeluth, C. M.

- (2015). Collaboration, intragroup conflict, and social skills in project-based learning. *Instructional Science*, 43(5), 561–590. <https://doi.org/10.1007/s11251-015-9348-7>
- Muktiani, N. R. (2014). Identifikasi Kesulitan Belajar Dasar Gerak Pencak Silat Pada Mahasiswa Pjkr Bersubsidi Di Fik Uny. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(April), 23–29
- Munandar, H., Suwardi, & Hasyim. (2018). Upaya meningkatkan hasil belajar menggiring bola dalam permainan sepakbola melalui model kolaborasi murid kelas v.b sd inpres 167 mattoanging kecamatan turatea kabupaten jeneponto. 1–15
- Nasem, Arifudin, O., Cecep & Taryana, T. (2018). Pengaruh Pelatihan Dan Motivasi Terhadap Produktivitas Kerja Tenaga Kependidikan Stit Rakeyan Santang Karawang. *Jurnal Ilmiah MEA (Manajemen, Ekonomi, & Akuntansi)*, 2(3), 209-218. <https://doi.org/10.31955/mea.v2i3.624>
- Nurohman, S. (2015). Pendekatan Project Based Learning Sebagai Upaya Internalisasi Scientific Method Bagi Mahasiswa Calon Guru Fisika. *Pendidikan Matematika*, 1(1), 1–20. <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/132309687/project-based-learning.pdf>
- Oktiani, I. (2017). Kreativitas Guru dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik. *Jurnal Kependidikan*, 5(2), 216-232. <https://doi.org/https://doi.org/10.24090/jk.v5i2.1939>
- Pardede, E. (2013). Efek Model Pembelajaran Guided Discovery Berbasis Kolaborasi Dengan Media Flash Terhadap Keterampilan Proses Sains Dan Hasil Belajar Kognitif Tinggi Fisika Siswa Sma. Tesis, 14–27
- Purohman, P. S. (2018). Penelitian Tindakan Kelas Kegiatan Penelitian Alternatif untuk Guru. Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka
- Rahmanto, S. (2018). Penerapan model pembelajaran berbasis masalah untuk meningkatkan hasil belajar siswa smp. 2, 610–614
- Riyanto, I. A., Kristiyanto, A., & Purnama, S. K. (2017). The development of game - based motor skills learning model for 9- 10 year-old elementary school children. *Kinesitherapy Research Journal*, 2(2), 47–54
- Saenab, S., Yunus, S. R., & Virninda, A. N. (2017). PjBL untuk pengembangan keterampilan mahasiswa: sebuah kajian deskriptif tentang peran PjBL dalam melejitkan keterampilan komunikasi dan kolaborasi mahasiswa. *Seminar Nasional Lembaga Penelitian UNM*, 2(1), 45–50
- Sari, R. T. (2016). Analisis Perencanaan Pembelajaran IPA pada Materi Ekosistem Kelas XII SMK Negeri 4 Padang. *Jurnal VARIDIKA*, 28(2), 161–169. <https://doi.org/10.23917/varidika.v28i2.2710>
- Sinuraya, J. F., & Barus, J. B. N. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Tahun Akademik 2019/2020 Universitas Quality Berastagi. *Kinestetik*, 4(1), 23–32. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10359>

- Suryani, N. (2010). Implementasi Model Pembelajaran Kolaboratif Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Siswa. *Majalah Ilmiah Pembelajaran*, 8(2)
- Sutrisno. (2018). Peningkatan motivasi berprestasi dan hasil belajar siswa pada tema tempat umum melalui metode ular beruntun. 5(e-ISSN 2502-4264), 79–87. <https://www.neliti.com/id/publications/242430/peningkatan-motivasi-berprestasi-dan-hasil-belajar-siswa-pada-tema-tempat-umum-m>
- Syahrudin, & Latuheru, R. V. (2019). The Effect of The Strength of Extremity and Motivation on Forward Roll of Achievement Learning. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 6 (1), 11–17. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v6i1.19090>
- Wulandari, F. E. (2016). Pengaruh Model Pembelajaran Berbasis Proyek untuk Melatihkan Keterampilan Proses Mahasiswa. *Pedagogia : Jurnal Pendidikan*, 5(2), 247-254. <https://doi.org/10.21070/pedagogia.v5i2.257>