
PENGARUH METODE PEMBELAJARAN DAN KEMAMPUAN MOTORIK TERHADAP HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN SISWA

Siti Aisyah Suganda¹, Muhamad Sazeli Rifki², Alnedral³, Nurul Ikhsan⁴

¹Universitas Negeri Padang, Pendidikan Olahraga, Padang, Indonesia

²Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

³Universitas Negeri Padang, Kepelatihan Olahraga, Padang, Indonesia

⁴Universitas Negeri Padang, Pendidikan Olahraga, Padang, Indonesia

*Coressponding Author. Email: sitiaisysu10@gmail.com

*Email Author: sitiaisysu10@gmail.com msr_rifki@fik.unp.ac.id

alnedral.fikunp@yahoo.co.id nurulikhsan@fik.unp.ac.id

Received: Juli 2022, Revised: Agustus 2022, Accepted: September 2022

Abstract

The problem in this study is the low learning outcomes of Physical Education, Sports and Health (PJOK) skills for students at SD Kartika 1-12 Padang. This study aims to determine the effect of learning methods and motor skills on learning outcomes of Physical Education and Health (PJOK) SD Kartika 1-12 Padang. This research method is experimental design factorial by level 2 x 2. The population is class IV, V, and VI totaling 65 people. The sample is 48 people based on the group division of 50% high motor skills and 50% low motor skills. The technique of collecting motor ability data is measured by a test Scott Motor Ability and to measure learning outcomes using learning material skills tests. Data were analyzed using two-way ANOVA at a significance level of $\alpha = 0.05$. Furthermore, because there was no interaction between the learning method and motor skills, it was not carried out Tukey's Test. The results of data analysis show: (1) Overall there is no difference in learning outcomes of learning methods PjBL with the Assignment learning method, (2) There is no interaction between the learning method and motor skills on the learning outcomes of sports and health physical education, (3) The learning outcomes of students in the treatment of learning methods PjBL better than the Assignment learning method in the high motor ability group, (4) Student learning outcomes in the treatment of learning methods PjBL better than the assignment learning method in the low motor ability group.

Keywords: Learning Methods, Method Project Based Learning (PjBL), Assignment Method, Motor Ability, Learning Outcomes

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini yaitu rendahnya hasil belajar keterampilan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) peserta didik SD Kartika 1-12 Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode pembelajaran dan kemampuan motorik terhadap hasil belajar PJOK SD Kartika 1-12 Padang. Metode penelitian ini adalah eksperimen rancangan *factorial by level 2 x 2*. Populasi adalah kelas IV, V, dan VI berjumlah 65 orang. Sampel sebanyak 48 orang berdasarkan pembagian kelompok 50% tingkat kemampuan motorik tinggi dan 50% kemampuan motorik rendah. Teknik pengumpulan data kemampuan motorik diukur dengan tes *Scott Motor Ability* dan untuk mengukur hasil belajar menggunakan tes keterampilan materi pembelajaran. Data dianalisis menggunakan ANAVA dua jalur pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Selanjutnya, karena tidak ditemukan interaksi antara metode pembelajaran dan kemampuan motorik maka

tidak dilakukan *Uji Tukey*. Hasil analisis data menunjukkan: (1) Secara keseluruhan tidak terdapat perbedaan hasil belajar metode pembelajaran *PjBL* dengan metode pembelajaran Penugasan, (2) Tidak terdapat interaski antara metode pembelajaran dengan kemampuan motorik terhadap hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, (3) Hasil belajar peserta didik perlakuan metode pembelajaran *PjBL* lebih baik dibandingkan dengan metode pembelajaran Penugasan pada kelompok kemampuan motorik tinggi, (4) Hasil belajar peserta didik perlakuan metode pembelajaran *PjBL* lebih baik dibandingkan dengan metode pembelajaran penugasan pada kelompok kemampuan motorik rendah.

Kata kunci: Metode Pembelajaran, Metode *Project Based Learning (PjBL)*, Metode Penugasan, Kemampuan Motorik, Hasil Belajar

PENDAHULUAN

Pendidikan Sekolah Dasar (SD) merupakan salah satu satuan pendidikan dasar untuk anak usia 6-13 tahun. Melalui pendidikan terutama pendidikan jasmani dapat menjadi dasar anak usia sekolah dasar untuk mengembangkan otot-otot besar dan kecil anak yang sesuai tingkatan usia dan kemampuan. Pendidikan jasmani tidak hanya membuat peserta didik bugar dan aktif, tetapi juga memiliki peranan penting dalam meningkatkan pemahaman anak terhadap hal baru, menumbuhkan karakteristik peserta didik melalui kegiatan belajar, pengalaman kemampuan motorik peserta didik melalui pembelajaran gerak yang ada di dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) peserta didik akan melakukan aktivitas gerak dan menambah pengalaman anak terhadap berbagai gerak kehidupan sehari-hari.

Pembelajaran merupakan salah satu bagian terpenting sebagai upaya yang dilakukan dalam meningkatkan mutu pendidikan, sehingga perlunya inovasi dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar. Pembelajaran yang harus dilakukan pada abad ke-21 saat ini harus terdiri dari pengalaman yang konkret, dapat melakukan observasi secara reflektif, mengonseptualisasi dan melakukan percobaan eksperimen secara aktif (Sujana & Sopandi, 2020). Dalam pelaksanaan proses pembelajaran di sekolah, guru berperan penting dalam keberhasilan suatu pembelajaran karena guru sebagai perencana, pelaksana, dan evaluator. Namun tidak hanya guru, peserta didik merupakan komponen yang berpengaruh dalam mencapai tujuan suatu pembelajaran. Komponen tersebut meliputi peserta didik/siswa, umpan balik, evaluasi, model atau startegi pembelajran, media pembelajaran, metode pembelajaran yang digunakan, dan tujuan pembelajaran. Ketika guru sudah bisa memahami kemampuan dan teknik keterampilan yang dimiliki oleh anak didiknya, baik dari segi fisik dan yang lainnya, maka guru dapat menentukan penggunaan metode pembelajaran yang tepat, inovatif, dan efektif untuk diberikan sesuai karakteristik peserta didik tingkatan sekolah dasar sehingga tercapainya tujuan pembelajaran inovatif yaitu pembelajaran berpusat pada siswa (*student centered*) sehingga semua aktivitas dalam pembelajaran dominan



melibatkan peserta didik. Periode SD ditandai dengan keadaan yang memiliki pengaruh terhadap penyesuaian pribadi serta terhadap aspek sosial peserta didik SD (Sumatri, 2015).

Kemampuan motorik peserta didik sangat menunjang keberhasilan peserta didik. Perkembangan motorik pada fase usia sekolah dasar (7-13 tahun), ditandai dengan gerak atau aktivitas motorik yang lincah. Perkembangan motorik anak tergantung dengan banyaknya pengalaman gerak yang dikuasai sehingga akan muncul keterampilan baru pada masa anak-anak bergerak tanpa disengaja. Selanjutnya salah satu indikator tercapai atau tidaknya tujuan dalam PJOK di Sekolah Dasar tersebut akan dapat dilihat tingkat kemampuan motorik yang di miliki peserta didik. Kemampuan motorik penting dalam meningkatkan keterampilan pesera didik (Azizha, R., & Komaini, A, 2019). Oleh karena itu, usia ini merupakan masa ideal untuk belajar keterampilan yang berhubungan dengan motorik, baik halus maupun kasar (Dirman & Juarsih, 2014). Karakteristik peserta didik pada jenjang usia ini cenderung menyenangi aktifitas berupa pendekatan secara langsung. Hal ini terlihat saat jam istirahat mereka sangat antusias untuk melakukan bermacam-macam kegiatan, bermain dengan teman sekelas dan berinteraksi melalui hal-hal baru. Melihat hal tersebut agar tercapainya tujuan pembelajaran inovatif dalam pendidikan jasmani diperlukan suatu metode pembelajaran yang tepat untuk melaksanakan kegiatan belajar yang menyenangkan untuk usia sekolah dasar. Hal ini sesuai yang dikatakan (Alnedral, 2016) bahwa penggunaan metode yang variasi dan sesuai materi untuk mencapai tujuan pembelajaran dapat membuat peserta didik senang dan termotivasi untuk mengikuti kegiatan belajar. Hal ini berarti, dalam mencapai tujuan pembelajaran anak usia sekolah dasar dibutuhkan sebuah metode yang menyenangkan, inovatif dan bervariasi sesuai tumbuh kembang anak.

Hasil belajar pendidikan jasmani adalah perubahan kemampuan kognitif, efektif dan psikomotor yang diperoleh dari hasil belajarnya yang dapat diamati dan diukur. Hal ini berarti, perubahan dimaksud sebagai hasil dari proses belajar yang dijadikan tolak yang lebih baik dibandingkan dengan sebelumnya (Bachtiar et al., 2021). Hasil belajar yang dicapai peserta didik dipengaruhi oleh faktor internal yaitu faktor yang berasal dalam diri peserta didik dan faktor eksternal yang berasal dari luar diri peserta didik. Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di sekolah dasar dapat diberikan dengan metode yang digunakan dalam implemementasi pembelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran berupa hasil belajar keterampilan PJOK yaitu, Metode Pembelajaran Project Based Learning (PjBL) dan Metode Pembelajaran Penugasan. Hal terpenting dalam mencapai tujuan pendidikan jasmani adalah guru PJOK dituntut kreatif, inovatif, dan terampil dan peserta didik menggunakan kesempatan untuk aktif bergerak dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).



Metode Project Based Learning mencakup kegiatan menyelesaikan masalah (*problem solving*), pengambilan keputusan, keterampilan, dan keterampilan membuat karya. Metode pembelajaran menggunakan Project Based Learning yaitu pembelajaran yang menggunakan pendekatan proyek atau kegiatan sebagai proses pembelajaran untuk mencapai sikap, pengetahuan dan keterampilan. Dengan demikian, metode PjBL merupakan suatu metode pembelajaran yang menggunakan proyek sebagai media belajar melalui tahapan-tahapan tertentu. Dengan metode Project Based Learning (PjBL) dapat menuntut peserta didik berperan aktif dalam pelaksanaan proses pembelajaran sehingga tidak menimbulkan kejenuhan.

METODELOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan metode eksperimen atau *ex post facto* yang menggunakan desain eksperimen factorial 2 x 2. Menurut (Yusuf, 2014) metode eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis mengenai hubungan sebab akibat. Penelitian ini menguji pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel terikat dan variabel atribut/moderator, yaitu: metode bermain menggunakan alat dan metode bermain tanpa alat (A) sebagai variabel bebas, hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Y) sebagai variabel terikat (*dependent variabel*), dan kemampuan motorik (B) sebagai variabel atribut/moderator. Penelitian akan dilaksanakan di lapangan SD Kartika 1-12 Padang dan waktu penelitian Mei-Juni 2022. Penelitian dilaksanakan dalam 12 kali pertemuan yang dilakukan dalam frekuensi tiga kali pertemuan dalam seminggu. Jumlah sample 48 orang dengan pembagian kelompok perlakuan menggunakan teknik *matching-pair*.

HASIL PENELITIAN

Pengujian normalitas data dalam penelitian ini dilakukan terhadap delapan kelompok data, yaitu: (1) hasil belajar kelompok perlakuan metode pembelajaran PjBL, (2) hasil belajar kelompok perlakuan metode pembelajaran penugasan, (3) hasil belajar kemampuan motorik tinggi, (4) hasil belajar kelompok kemampuan motorik rendah, (5) hasil belajar kelompok metode PjBL yang memiliki kemampuan motorik tinggi, (6) hasil belajar kelompok metode PjBL yang memiliki kemampuan motorik rendah, (7) hasil belajar kelompok metode Penugasan yang memiliki kemampuan motorik tinggi, (8) hasil belajar kelompok metode Penugasan yang memiliki kemampuan motorik rendah. Dalam pengujian digunakan taraf nyata $\alpha = 0,05$. Rangkuman hasil perhitungan ditunjukkan dalam tabel di bawah ini :



Table 1. Uji Normalitas

No	Kelompok	N	Lhitung	Ltabel	Kesimpulan
1	A1	24	0,111	0,176	Normal
2	A2	24	0,110	0,176	Normal
3	B1	24	0,142	0,176	Normal
4	B2	24	0,139	0,176	Normal
5	A1B1	12	0,115	0,245	Normal
6	A1B2	12	0,163	0,245	Normal
7	A2B1	12	0,136	0,245	Normal
8	A2B2	12	0,182	0,245	Normal

Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan uji Bartlett dilakukan terhadap (a) dua kelompok perlakuan A₁ dan A₂, (b) dua kelompok atribut B₁ dan B₂ dan (c) empat kelompok sel dalam rancangan eksperimen A₁B₁, A₁B₂, A₂B₁, A₂B₂. Pengujian homogenitas varians melalui pendekatan X^2 dengan kriteria pengujian terima H₀ jika $X^2_{hitung} < X^2_{tabel}$ yang berarti varians homogen dan H₀ jika $X^2_{hitung} \geq X^2_{tabel}$ yang berarti varians tidak homogen. Diuji pada taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$. Hasil perhitungan dan uji signifikan varians masing-masing kelompok data tersebut dapat dirangkum pada tabel 2 di bawah ini:

Table 2. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	Varians Terpisah	Varians Gab	Harga B	X ² n	X ² _{tabel}	Keterangan
A ₁ B ₁	22,02	22,312	59,312	2,314	7,814	Homogen
A ₁ B ₂	34,42					
A ₂ B ₁	14,06					
A ₂ B ₂	18,75					

Pengujian hipotesis menggunakan *Analysis of Variance* (ANOVA) dua jalur. Selanjutnya jika terdapat interaksi antara metode pembelajaran dan kemampuan motorik terhadap hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SD Kartika 1-12 Padang. Analisis variansi dua jalur adalah suatu teknik perhitungan yang bertujuan untuk menyelidiki dua pengaruh, yaitu pengaruh utama (*main effect*) dan pengaruh interaksi (*interaction effect*). Pengaruh utama adalah pengaruh perbedaan metode pembelajaran PjBL dan metode pembelajaran Penugasan, serta pengaruh perbedaan kemampuan motorik yang berupa kemampuan motorik tinggi dan kemampuan motorik rendah terhadap hasil belajar, sedangkan interaksi adalah pengaruh antara metode pembelajaran



dan kemampuan motorik terhadap hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Sebelum melakukan perhitungan ANAVA dua jalur terlebih dahulu dihitung nilai-nilai yang diperlukan seperti pada table 3 berikut ini:

Table 3. Deskripsi Data Pengujian Hipotesis Penelitian

Kemampuan Motorik	Metode Pembelajaran PjBL (A ₁)	Metode Pembelajaran Penugasan (A ₂)	Total $\sum b$
Motorik Tinggi (B₁)	N ₁ = 12 $\sum X_1 = 1041$ $\sum X_1^2 = 90549$ $\bar{x}_1 = 86,75$	N ₂ = 12 $\sum X_2 = 988$ $\sum X_2^2 = 81500$ $\bar{x}_2 = 82,33$	Nb ₁ = 24 $\sum Xb_1 = 2029$ $\sum Xb_1^2 = 172049$ $\bar{x}_{b1} = 169,08$
Motorik Rendah (B₂)	N ₃ = 12 $\sum X_3 = 980$ $\sum X_3^2 = 80412$ $\bar{x}_3 = 81,67$	N ₄ = 12 $\sum X_4 = 969$ $\sum X_4^2 = 78453$ $\bar{x}_4 = 80,75$	Nb ₂ = 24 $\sum Xb_2 = 1949$ $\sum Xb_2^2 = 158865$ $\bar{x}_{b2} = 162,42$
Total $\sum k$	Nk ₁ = 24 $\sum k_1 = 2021$ $\sum kx_1^2 = 170961$ $\bar{x}k_1 = 168,42$	$\sum = 24$ $\sum k_2 = 1957$ $\sum kx_2^2 = 159953$ $\bar{x}k_2 = 163,08$	n _t = 48 $\sum Xt = 3978$ $\sum xt^2 = 330914$ $\bar{x}_t = 165,75$

Selanjutnya dihitung ANAVA dua jalur. Adapaun hasil perhitungan ANAVA dua jalur ini secara ringkas dapat dilihat pada table 4 berikut ini:

Table 4. Rangkuman Hasil perhitungan ANAVA Dua Jalur

Sumber Variansi	JK	Db	RJK = JK/db	Fhitung (Fh= RJK/RJKD)	Ftabel (0,05)
Antar metode pembelajaran (A)	85,33	1	85,33	3,824	4,06
Antar Kemampuan Motorik (B)	133,33	1	133,33	5,974**	4,06
Interaksi AB	36,75	1	36,75	1,647	4,06
Dalam (Error)	981,84	44	22,315	-	-
Total	1237,25	47		-	-

Keterangan : ** = Signifikan.



Berdasarkan hasil perhitungan disajikan pada tabel ANAVA dua jalur di atas, maka dapat dikemukakan bahwa: Hipotesis alternatif pada tabel ANAVA diperoleh $F_{hitung(A)} 3,824 < F_{tabel} 4,06$ untuk taraf signifikan 0,05, maka H_0 diterima artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan antara sampel yang diberikan metode pembelajaran PjBL dengan metode pembelajaran penugasan. Hipotesis alternatif pada tabel ANAVA diperoleh $F_{hitung(B)} 5,974 > F_{tabel} 4,06$, maka H_0 ditolak artinya terdapat perbedaan yang signifikan terhadap kemampuan motorik tinggi dan kemampuan motorik rendah terhadap hasil belajar. Hipotesis alternatif pada tabel ANAVA $F_{hitung(AB)} 1,647 < F_{tabel} 4,06$ untuk taraf signifikan 0,05, maka H_0 diterima sehingga menyatakan bahwa tidak terdapat interaksi antara metode pembelajaran dan kemampuan motorik terhadap hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Dengan dibuktikannya hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa tidak terdapat interaksi yang signifikan antara metode pembelajaran PjBL dan metode pembelajaran penugasan dengan kemampuan motorik terhadap hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, maka tidak dilakukan uji lanjut dengan Uji *Tukey*. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan (Irianto, 2010) bahwa jika interaksi kedua faktor tidak signifikan, artinya tidak perlu melakukan tindakan analisis lebih lanjut.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dirancang untuk mengetahui hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan menggunakan metode pembelajaran PjBL, metode pembelajaran Penugasan dan kemampuan motorik sebagai variabel moderatornya. Setelah dilakukan analisis data dengan menggunakan pendekatan ANAVA dua jalur dan tidak dilanjutkan dengan Uji *Tukey* karena pada penelitian ini pengujian hipotesis ditolak. Pada bab ini merupakan hasil analisis data secara statistik yang perlu dikaji lebih lanjut untuk menjelaskan mengapa hipotesis penelitian ini tidak dapat diterima hasilnya, mengapa diperoleh tidak terjadi interaksi yang signifikan antara metode pembelajaran PjBL dan Metode Penugasan dengan kemampuan motorik, dan lain sebagainya.

Hasil pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa secara keseluruhan rata-rata skor hasil belajar pada kelompok metode pembelajaran PjBL sama dengan kelompok metode pembelajaran penugasan. Pada kelompok metode pembelajaran PjBL hasilnya tidak jauh berbeda yang berarti tidak terdapat perbedaan secara signifikan dengan metode pembelajaran penugasan. Demikian jelas dapat dikatakan bahwa kedua metode pembelajaran ini sama-sama memiliki pengaruh terhadap hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Meskipun hasil analisis penelitian yang didapatkan sudah diperoleh dari data empiris dan diuji secara statistika masih terdapat kemungkinan lain yang menyebabkan hasil dalam penelitian ini memiliki



keterbatasan. Metode pembelajaran merupakan suatu cara yang digunakan pendidik untuk mencapai suatu tujuan dalam kegiatan yang berlangsung. Pemilihan metode pembelajaran yang akan digunakan memiliki beberapa pertimbangan yang harus dilakukan, diantaranya pendidik harus mampu mengetahui karakteristik masing-masing peserta didik yang akan diajarnya, dimana setiap individu memiliki cara belajar, minat serta kemampuan yang berbeda-beda. Selanjutnya, pendidik dituntut membuat suatu rancangan pembelajaran yang disesuaikan berdasarkan materi yang akan diberikan agar memudahkan peserta didik memahami materi ajar yang akan disampaikan. Keberhasilan suatu kegiatan belajar dapat dilihat dari tercapainya suatu tujuan pembelajaran yang diinginkan salah satunya hasil belajar yang meningkat akibat pemberian metode-metode ajar yang tepat. Sehingga menjadi tugas pendidik untuk dapat menetapkan metode pembelajaran apa yang cocok diberikan.

Metode pembelajaran dalam penelitian ini diantaranya menggunakan metode pembelajaran *PjBL* dan metode penugasan merupakan dua cara penyampaian materi ajar yang diberikan untuk memperoleh hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Pembelajaran yang menggunakan metode *Project Based Learning* merupakan kegiatan belajar yang menuntut keaktifan peserta didik melalui proyek atau kegiatan yang dilakukan karena metode ini berpusat pada siswa. Metode pembelajaran *Project Based Learning (PjBL)* merupakan cara pelaksanaan kegiatan belajar melalui suatu proyek yang dilakukan peserta didik secara kelompok. Hal ini sesuai dengan pendapat (Alnedral, 2016) bahwa kegiatan belajar yang menggunakan pendekatan *project based learning* dalam kegiatan belajar menuntut peserta didik untuk bekerja secara mandiri maupun berkelompok dalam mengkonstruksikan produk nyata. Sehingga peserta didik melakukan kegiatan belajar secara aktif dan dapat mempraktikkan keterampilan dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Melalui pembelajaran *project based learning* dapat meningkatkan pengalaman belajar peserta didik, hal ini dikatakan karena peserta didik diberikan suatu permasalahan nyata berupa topic pembelajaran kemudian diminta mencari solusi dan melakukannya dalam bentuk kegiatan secara berkelompok untuk pemecahan masalah. Proses pembelajaran metode *PjBL* pada dasarnya menuntut siswa aktif untuk mencari materi secara mandiri. Pembelajaran melalui suatu kegiatan atau proyek menjadi strategi kunci untuk menciptakan pemikir dan pembelajar mandiri. Sehingga penerapan *PjBL* membawa banyak manfaat yang tidak diragukan lagi terhadap peserta didik maupun guru (Le, 2018). Dengan demikian, jelas bahwa metode pembelajaran *PjBL* menuntut peserta didik terlibat langsung dalam kegiatan pembelajaran mulai dari perencanaan hingga pelaksanaan.

Pembelajaran melalui suatu kegiatan atau proyek menjadi strategi kunci untuk menciptakan pemikir dan pembelajar mandiri. Dengan adanya tantangan baru dalam kegiatan belajar dapat



meningkatkan rasa ingin tau sehingga dapat menambah pengalaman peserta didik dalam proses belajar ke arah yang lebih baik. Dengan begitu, hasil belajar yang dicapai oleh kelompok yang diberikan metode pembelajaran PjBL memiliki nilai lebih tinggi daripada mahasiswa yang belajar menggunakan metode pembelajaran penugasan sebagaimana hasil yang diperoleh dari data penelitian ini. Kelompok pembelajaran yang diberikan metode penugasan hanya menuntut peserta didik untuk sekedar dapat melakukan perintah tugas yang diinstruksikan oleh guru sehingga pengalaman peserta didik dibatasi oleh tugas materi yang diberikan. Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menggunakan metode penugasan ditandai dengan pelaksanaan kegiatan belajar dengan memberikan tugas-tugas berupa latihan gerak yang dijelaskan oleh guru kemudian dilaksanakan oleh peserta didik sesuai instruksi dalam lembar tugas. Kegiatan belajar yang seperti ini juga membuat peserta didik tidak aktif sepenuhnya, karena hanya mengikuti contoh yang diajarkan dan memiliki tujuan untuk sekedar mampu melakukan serta mempratekkan tugas yang diterimanya, baik secara individu maupun secara kelompok. Hal ini berarti peserta didik hanya menerima tugas ajar yang diberikan. Kelebihan penerapan dari kedua metode pembelajaran ini sangat menentukan keberhasilan dari sebuah pembelajaran yang diberikan. Berdasarkan penjelasan dan hasil penelitian, kedua metode pembelajaran *PjBL* dan penugasan hasil skornya menunjukkan sama-sama memberikan pengaruh terhadap hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Dengan demikian jelas, pada hasil penelitian ini tidak terdapat perbedaan pengaruh antara kelompok yang diberikan metode pembelajaran *PjBL* dan metode pembelajaran penugasan terhadap hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Berdasarkan hasil uji hipotesis kedua diperoleh hasil data F_{hitung} 1,647 lebih kecil dari F_{tabel} 4,06 pada taraf nyata $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian ini membuktikan hipotesis penelitian yang diajukan tidak terdapat interaksi antara metode pembelajaran dengan kemampuan motorik terhadap hasil belajar pendidikan jasmani dan olahraga. Hal ini berarti kesimpulan hipotesis ditolak, dari hasil statistika menunjukkan bahwa metode pembelajaran dan kemampuan motorik secara bersama-sama tidak memberikan pengaruh terhadap hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Hipotesis interaksi pada penelitian ini tidak diterima, diduga terjadi karena beberapa hal, diantaranya yaitu ketika pelaksanaan penelitian di lapangan saat pemberian perlakuan metode pembelajaran menggunakan *project based learning* kurang maksimal karena keadaan waktu yang terbatas, sehingga kegiatan belajar yang dilakukan peserta didik sebagai sampel penelitian ini tidak terlalu memberikan pengaruh tetap pada hasil belajar peserta didik. Selain itu, tidak adanya interaksi dapat terjadi karena metode pembelajaran yang digunakan pada saat proses belajar mengajar biasanya tidak menggunakan metode *project based learning* sehingga peserta didik belum terbiasa belajar secara mandiri. Pada kegiatan belajar biasanya bentuk tugas yang diterima selama



ini hanya berupa lembar kerja mengenai materi ajar yang berlangsung tanpa adanya penerapan langsung melalui tugas gerak yang langsung diinstruksikan melalui lembar tugas (*task sheet*). Selain itu, alat ukur yang digunakan peneliti untuk melihat hasil belajar dalam penelitian ini hanya membatasi pada aspek keterampilan, dimana hasil belajar dapat diperoleh dari aspek pengetahuan dan aspek sikap. Hipotesis yang ditolak dapat terjadi dalam penelitian, seperti yang dikatakan oleh (Surisumantri, 2010) mengatakan bahwa sebuah hipotesis tidak dapat diterima disebabkan oleh kurang sempurnanya prosedur yang dilakukan, maupun perlalatan yang digunakan dan karena kerangka teoritis sebagai pendukung dalam pengajuan hipotesis tidak mendukung. Dengan demikian jelas, dari hasil penelitian ini bahwa hipotesis ditolak dan diakui sebagai keterbatasan dalam penelitian sehingga disarankan untuk tidak dilakukan pada penelitian selanjutnya. Terlihat bahwa pada pemberian perlakuan metode pembelajaran *PjBL*, metode pembelajaran penugasan yang berada dalam kelompok kemampuan motorik tinggi dan perlakuan dengan metode pembelajaran *PjBL*, metode pembelajaran penugasan yang berada dalam kelompok kemampuan motorik rendah sama-sama tidak terjadinya interaksi. Dengan demikian, menyatakan bahwa tidak terjadi pengaruh interaksi antara metode pembelajaran dengan kemampuan motorik terhadap hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Metode pembelajaran yang diberikan sebagai perlakuan dalam penelitian ini dibatasidengan dua metode yang akan diberikan yaitu metode pembelajaran *PjBL* dan metode pembelajaran penugasan. Padahal dalam penerapannya secara langsung di lapangan atau di kelas tidak dapat hanya menggunakan dua metode saja, metode yang diperlukan dapat ditukar sesuai dengan kondisi pembelajaran serta pendidik dapat menggabungkan beberapa metode dalam menyampaikan materi ajar, terutama pada pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dimana peserta didik dituntut untuk dapat mempraktekkan secara langsung teknik-teknik atau gerakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Hal ini karena tidak semua materi praktek dalam PJOK dapat dimengerti peserta didik dengan mudah dengan menggunakan cara penyampaian materi yang dibatasi oleh satu metode saja. Metode pembelajaran memiliki dampak baik pada keberhasilan anak mencapai tujuan pembelajaran dengan adanya dukungan kemampuan motorik. Hal ini berarti motorik merupakan potensi awal yang harus dimiliki setiap individu sebagai pendukung dapat melakukan aktifitas fisik. Setiap individu mempunyai motorik dan untuk dapat memanfaatkan motorik yang dimiliki siswa, agar berhasil dalam mempelajari teknik-teknik materi pembelajaran PJOK dibutuhkan pemberian metode pembelajaran yang tepat. Menurut (Arsil, 2016) mengatakan bahwa kemampuan motorik merupakan penampilan fisik seseorang yang memperlihatkan potensi gerak disebut suatu keterampilan gerak. Dengan kata lain kemampuan motorik merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk melakukan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari maupun



keterampilan dalam pelaksanaan kegiatan belajar. Maka penerapan metode pembelajaran akan mudah dilaksanakan untuk mencapai tujuan dalam pembelajaran. Kemampuan motorik sangat mendukung terlaksananya kegiatan pembelajaran yang baik dan efektif. Seorang yang memiliki kemampuan motorik yang baik, akan mudah dalam mengikuti teknik-teknik dan gerakan baru yang telah diajarkan. Dengan demikian jelas, penggunaan metode pembelajaran yang tepat dalam pendidikan jasmani di sekolah, tidak hanya dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik tentunya akan dapat pula meningkatkan kemampuan motorik yang dimiliki peserta didik. Peserta didik yang memiliki kemampuan motorik tinggi akan mendapatkan hasil belajar yang lebih baik dan sebaliknya bagi peserta didik yang memiliki kemampuan motorik rendah akan mendapatkan hasil belajar yang berbeda. Hal ini dikarenakan semakin seringnya peserta didik melakukan aktivitas fisik yang dituntun dengan benar oleh seorang guru penjas, maka tingkat kemampuan motorikpun akan meningkat. Sehingga penguasaan gerak dasar yang dimiliki oleh siswa akan bertambah baik. Menurut (Komaini, 2018) mengatakan bahwa seseorang anak yang mempunyai kemampuan motorik yang baik dilihat dari sisi kognitif dapat menumbuhkan kreativitas dan imajinasi anak, meningkatkan koneksi otak, meningkatkan daya ingat dan konsentrasi serta mampu mengemukakan pendapat. Sedangkan dari sisi fisiologis, anak yang memiliki kemampuan motorik baik memiliki kekuatan otot, kelentukan, keseimbangan, koordinasi tubuh, dan mampu mengembangkan gerakan yang lebih kompleks seperti berlari, melompat dan melempar. Pada akhirnya peserta didik memiliki pondasi yang kuat untuk melakukan aktivitas fisiknya, hal ini berkaitan pula dengan peningkatan prestasi yang akan dicapai oleh suatu cabang olahraga nantinya. Namun untuk mendapatkan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang baik tidak hanya tergantung pada faktor kemampuan motorik, hasil belajar yang baik dapat diperoleh melalui pengalaman gerak yang dimiliki peserta didik dalam mengikuti kegiatan belajar di sekolah maupun di luar sekolah. (Syah, 2011) mengatakan bahwa hasil belajar dipengaruhi berdasarkan faktor internal yang meliputi keadaan atau kondisi jasmani rohani peserta didik sendiri, selanjutnya faktor dari luar seperti lingkungan disekitar peserta didik yang dapat memberikan dampak pada kebiasaan belajar. Selanjutnya, hasil belajar peserta didik dipengaruhi karena pendekatan metode dan strategi belajar yang digunakan berbeda setiap individu dalam melakukan kegiatan pembelajaran. Berdasarkan penjelasan di atas, menunjukkan bahwa untuk mendapatkan hasil belajar yang ingin dicapai berdasarkan tujuan pembelajaran, dalam pelaksanaan pembelajaran khususnya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak hanya menerapkan satu metode pembelajaran, sebaiknya menggabungkan beberapa metode pembelajaran untuk menghasilkan efektifitas dalam proses belajar mengajar sehingga dapat memperoleh hasil belajar yang diinginkan.



Berdasarkan hasil uji hipotesis ketiga menunjukkan secara keseluruhan, rata-rata skor pada kelompok yang memiliki kemampuan motorik tinggi melalui pendekatan statistic deskriptif menunjukkan perbedaan rata-rata hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan antara kelompok peserta didik yang diberikan metode pembelajaran *PjBL* lebih besar dibandingkan dengan metode pembelajaran penugasan. Kedua metode pembelajaran memiliki rata-rata skor sebesar 86,75 dan 82,33, sehingga secara deskriptif menunjukkan keduanya berbeda. Berdasarkan hasil perhitungan tersebut maka dapat dikatakan bahwa metode pembelajaran menggunakan pembelajaran project based learning lebih baik dibandingkan dengan metode pembelajaran yang menggunakan penugasan terhadap hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang memiliki kemampuan motorik tinggi. Peserta didik yang memiliki kemampuan motorik tinggi mampu merealisasikan pengetahuannya ke dalam bentuk keterampilan serta mampu memanfaatkan lingkungan sekitar sebagai media atau alat yang mendukung proses belajar mengajar dalam saat mengerjakan proyek tertentu. Peserta didik yang memiliki kemampuan motorik tinggi dapat mengikuti kegiatan belajar lebih baik, mereka akan lebih mudah menerima materi aja dan dapat memiliki kemampuan koordinasi yang baik sehingga terlaksananya pembelajaran yang efektif. Menurut (Al-tabani, 2014) menyatakan bahwa pembelajaran menggunakan proyek adalah cara yang efektif dalam pendekatan pendidikan karena memiliki tujuan pada kreatif berpikir, pemecahan masalah, dan teman sebaya siswa dalam berinteraksi untuk menciptakan sekaligus memanfaatkan pengetahuan baru. Pembelajaran menggunakan project based learning dapat menciptakan lebih banyak kebebasan pada peserta didik untuk lebih aktif, sehingga mereka dapat memilih topik yang sesuai, dapat merencanakan produk yang akan ditampilkan, mampu dalam pembagian tanggung jawab diantara anggota kelompok serta dapat menampilkan produk akhir mereka (Marwan, 2015). Pembelajaran Berbasis Proyek adalah cara pembelajaran yang memberikan kebebasan berpikir kepada peserta didik terkait dengan isi atau materi pengajaran dan tujuan yang direncanakan (Aliriad et al., 2020). Namun, metode ini, seperti metode pengajaran lainnya, memiliki beberapa kelemahan seperti menurut (Habók & Nagy, 2016) yang berpendapat bahwa *PjBL* adalah aktivitas yang sangat membutuhkan waktu dan perhatian besar terhadap detail. Sejalan dengan yang dikatakan (Aldabbus, 2018) sangat penting untuk membuat proyek bermakna dengan memberi peserta didik cukup kebebasan untuk bersuara dan memilih tentang bagaimana melaksanakan kegiatan belajar. Peserta didik didorong untuk menggunakan ide-ide mereka dalam merancang proyek, alat apa yang akan digunakan, mencari sumber informasi belajar dan bagaimana mampu mempraktikkan atau menampilkan secara langsung produk akhir. Hal ini berarti pembelajaran menggunakan metode *PjBL* akan membantu peserta didik menjadi pembelajar yang lebih kreatif dan mandiri. Peningkatan dalam pembelajaran



dapat terlihat dari hasil belajar yang diperoleh peserta didik, hal ini berarti peserta didik harus menunjukkan perubahan dalam proses pembelajaran seperti menjadi mampu melakukan sesuatu, selain itu dituntut peran pendidik saat memberikan metode pembelajaran yang tepat, diantara metode yang digunakan dalam pembelajaran yaitu metode pembelajaran *Project Based Learning (PjBL)* dan metode pembelajaran Penugasan. Namun dalam penerapannya terdapat beberapa hal yang dilihat dalam pembelajaran PJOK, yaitu kemampuan motorik yang dimiliki peserta didik. Hal berbeda ditunjukkan pada hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kelompok kemampuan motorik rendah, dimana skor hasil belajar yang diberikan metode pembelajaran *PjBL* dan metode pembelajaran penugasan berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan yaitu masing-masing 81,67 dan 80,75 menunjukkan skor yang tidak jauh berbeda, akan tetapi skor hasil belajar kelompok metode pembelajaran *PjBL* motorik rendah lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok metode pembelajaran penugasan motorik rendah.

Hasil pengujian hipotesis keempat menunjukkan bahwa secara keseluruhan, skor hasil belajar peserta didik kelompok yang menggunakan metode pembelajaran *PjBL* dan metode pembelajaran penugasan pada kemampuan motorik rendah memiliki rata-rata skor hasil yang tidak jauh berbeda. Dilihat dari besarnya rata-rata skor yang dihasilkan oleh kedua metode pembelajaran yaitu 81,67 dan 80,75, maka dapat dikatakan bahwa metode pembelajaran dengan metode pembelajaran *PjBL* menghasilkan skor hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang tidak jauh berbeda dibandingkan dengan metode pembelajaran dengan metode penugasan. Dengan demikian secara keseluruhan metode pembelajaran menggunakan metode pembelajaran *Project Based Learning (PjBL)* sama-sama memberi pengaruh terhadap hasil belajar dibandingkan dengan metode pembelajaran penugasan pada kelompok yang memiliki kemampuan motorik rendah. Dalam penerapan metode pembelajaran penugasan dengan metode pembelajaran *PjBL* terhadap hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus didukung oleh kemampuan motorik yang tinggi, karena jika memiliki kemampuan motorik yang tinggi peserta didik lebih mudah dalam melakukan rangkaian aktivitas jasmani dalam kegiatan pembelajaran. kemampuan motorik yang dimiliki seseorang menggambarkan tingkat kemampuan seseorang untuk menerima dan menanggapi suatu keterampilan baru yang telah mereka peroleh. Semakin tinggi tingkat kemampuan motoriknya, artinya tingkat penguasaan terhadap gerakan baru menjadi lebih mudah. Hal ini sejalan yang dikatakan oleh (Widiastuti, 2016) menjelaskan bahwa kualitas kemampuan motorik akan memberikan pemicu tentang kemampuan seseorang untuk dapat menerima gerakan-gerakan baru dengan lebih mudah. Dalam proses belajar gerak, kemampuan motorik seseorang juga mendukung tercapainya tujuan dari proses pembelajaran yang akan dipelajari. Berdasarkan seluruh hasil analisis yang telah diuraikan baik dengan analisis deskriptif



maupun analisis inferensial sangat beralasan untuk mengatakan bahwa penggunaan metode pembelajaran menggunakan metode *project based learning* lebih efektif terhadap hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan peserta didik. Dalam penerapan metode pembelajaran dengan menggunakan *project based learning* dalam kegiatan belajar perlu diperhatikan karakteristik kemampuan motorik peserta didik, hal ini dikatakan karena metode ini memberikan hasil skor yang lebih besar pada kelompok peserta didik yang memiliki kemampuan motorik tinggi. Sedangkan bagi kelompok yang memiliki kemampuan motorik rendah, dapat diberikan menggunakan metode pembelajaran gabungan melalui *Project Based Learning* dan penugasan terstruktur untuk memberikan perubahan pada proses dan hasil belajar tetapi akan lebih baik jika pelaksanaan kegiatan belajar untuk mempersiapkan peserta didik dalam menghadapi kemajuan masa depan sebaiknya pembelajaran di sekolah dasar menggunakan metode *Project Based Learning* karena hal ini direkomendasikan jika berdasarkan rata-rata skor yang diperoleh, serta pemenuhan prasyarat yang diperlukan seperti pembahasan yang disampaikan sebelumnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Secara Keseluruhan Tidak Terdapat Perbedaan Hasil Belajar Metode Pembelajaran PjBL dengan Metode Pembelajaran Penugasan, dilihat dari nilai rata-rata metode pembelajaran PjBL (168,42) tidak jauh berbeda dari nilai rata-rata metode pembelajaran penugasan (163,08) dan pada perhitungan ANAVA dua jalur tidak terdapat perbedaan yang signifikan dikarenakan F_{hitung} lebih kecil daripada F_{tabel} ($F_{hitung} 3,824 < F_{tabel} = 4,06$).
2. Tidak terdapat interaksi antara metode pembelajaran dengan kemampuan motorik terhadap hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat dilihat dari F_{hitung} lebih kecil daripada F_{tabel} ($F_{hitung (AB)} = 1,647 < F_{tabel} = 4,06$).
3. Hasil belajar peserta didik Perlakuan metode pembelajaran PjBL lebih baik dibandingkan dengan metode pembelajaran Penugasan pada kelompok kemampuan motorik tinggi. Dilihat berdasarkan skor deskripsi data hasil belajar menggunakan metode pembelajaran PjBL memiliki rata-rata skor sebesar 86,75 dan metode pembelajaran penugasan memiliki rata-rata skor sebesar 82,33, sehingga secara deskriptif menunjukkan keduanya berbeda.
4. Hasil belajar peserta didik perlakuan metode Pembelajaran PjBL lebih baik dibandingkan dengan metode pembelajaran penugasan pada kelompok kemampuan motorik rendah. Dilihat dari besarnya rata-rata skor yang dihasilkan oleh kedua metode pembelajaran yaitu metode pembelajaran PjBL 81, 67 dan metode pembelajaran penugasan 80,75



DAFTAR PUSTAKA

- Al-tabani, T. (2014). *Mendesaian Model Pembelajaran Inovatic, Progresif dan Kontekstual*. Prenada Media Group.
- Aldabbus, S. (2018). Pembelajaran Berbasis Proyek: Implementasi & Tantangan. *Jurnal Internasional Pendidikan, Pembelajaran, Dan Pengembangan*, 6(3), 71–79.
- Aliriad, H., Soegiyanto, S., Setijono, H., & ... (2020). the Influence of Project-Based Learning Learning Model and Educability Motor Level of Fundamental Motor Skill Students *International Journal* ..., 24(06), 7304–7309. [http://repository.unugiri.ac.id/id/eprint/123/1/Jurnal 1.pdf](http://repository.unugiri.ac.id/id/eprint/123/1/Jurnal%201.pdf)
- Alnedral. (2016). *Strategi Pembelajaran Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Kencana.
- Arsil. (2016). *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Wineka Media.
- Azizcha, R., & Komaini, A. (2019). Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Di Kota Pariaman Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya. *Jurnal Stamina*, 2(3), 53-61.
- Bachtiar, B., Putri, A. P., & Maulana, F. (2021). Survei Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Melalui E-Learning Siswa Smk Negeri Kota Sukabumi. *Jendela Olahraga*, 6(1), 17–27. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i1.6293>
- Dirman, & Juarsih, C. (2014). *Karakteristik Peserta Didik*. Rineka Cipta.
- Habók, A., & Nagy, J. (2016). In-service teachers' perceptions of project-based learning. *SpringerPlus*, 5(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s40064-016-1725-4>
- Irianto, A. (2010). *Statistik Konsep Dasar, Aplikasi, dan Pengembangannya*. Kencana.
- Komaini, A. (2018). *Kemampuan Motorik Anak Usia Dini*. Rajawali Pers.
- Le, T. T. K. (2018). Project-Based Learning in the 21st Century: A Review of Dimentions for Implementation in University-Level Teaching and Learning. *Rese*, 2018, 230–241.
- Sujana, A., & Sopandi, W. (2020). *Model-Model Pembelajaran Inovatif*. RAJAGRAFINDO PERSADA.
- Sumatri, M. S. (2015). *Strategi Pembelajaran*. Rajawali Pers.
- Surisumantri, J. S. (2010). *Filsafat Ilmu Sebuah Pengantar Populer*. Pustaka Sinar Harapan.
- Syah, M. (2011). *Psikologi Pendidikan*. Remaja Rosdakarya.
- Widiastuti. (2016). *Tes Pengukuran Olahraga*. PT. Bumi Timur Jaya.
- Yusuf, M. (2014). *Metode Penelitian*. Prenada Media Group.

