



Optimalisasi pembelajaran pendidikan jasmani menggunakan model project-based learning dengan media *Instagram* pada masa *new-normal*

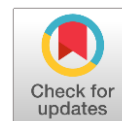
Optimizing physical education learning using a project-based learning model with Instagram media in the new-normal period

Amelia Larassary^{1*}, Suci Wulandari²

¹ Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Bunguran Tengah, Indonesia, email: larassary92@gmail.com

² Universitas Negeri Jakarta, Indonesia, wulandarisuci367@gmail.com

*Koresponden penulis



Info Artikel

Diajukan: 31 Juli 2022

Diterima: 13 September 2022

Diterbitkan: 30 September 2022

Keyword:

Model PjBL; Creativity; Physical Education; Instagram.

Kata Kunci:

Model PjBL; Kreativitas; Pendidikan Jasmani; Instagram.

Abstract

In the new-normal era, teachers are required to utilize technology and choose the right learning models and media. This study aims to determine the impact of physical education learning using a project-based learning model with Instagram media on student learning outcomes in the new-normal period. The research design is a One-Shot Case Study where only one group is treated. This research took place at the Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Bunguran Tengah, Natuna. The population of this study is class VII students for the 2020/2021 academic year. In this study, a sample of all classes VII.1 totaling 21 students using Project Based Learning. The knowledge test data were processed using SPSS 16 for windows, with a T-Test (T-Test), as well as product observation sheets with a creative thinking scale (CTS) analyzed by percentage technique and processed descriptively. The results of students' creativity in creating physical fitness content are categorized as very high with a score of 86.4. and the results of the t-test showed that the project-based learning model increased student learning outcomes to 88.10. It can be concluded that the use of physical education learning project-based learning models with Instagram media can improve student learning outcomes in the new-normal period.

Abstrak

Dimasa *new-normal* guru dituntut memanfaatkan teknologi serta pemilihan model dan media pembelajaran yang tepat. Penelitian ini bertujuan mengetahui dampak pembelajaran pendidikan jasmani menggunakan model *project-based learning* dengan media Instagram terhadap hasil belajar peserta didik pada masa *new-normal*. Desain penelitian adalah *One-Shot Case Study* dimana hanya menggunakan satu grup yang diberi perlakuan. Penelitian ini bertempat di Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 1 Bunguran Tengah, Natuna. Populasi penelitian ini ialah peserta didik kelas VII tahun pelajaran 2020/2021. Dalam penelitian ini mengambil sampel seluruh kelas VII.1 berjumlah 21 peserta didik, menggunakan Project Based Learning. Data tes pengetahuan diolah menggunakan SPSS 16 for windows, dengan Uji T (*T-Test*), serta lembar observasi produk dengan skala berpikir kreatif (*Creative Thinking Scale / CTS*) dianalisis dengan teknik persentase dan diolah secara deskriptif. Hasil kreativitas peserta didik dalam membuat konten kebugaran jasmani dikategori sangat tinggi dengan nilai 86.4. dan hasil uji t menunjukkan model *project-based learning* meningkatkan hasil belajar peserta didik menjadi 88.10. Dapat



disimpulkan pemanfaatan pembelajaran pendidikan jasmani model *project-based learning* dengan media *Instagram* dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik pada masa *new-normal*.

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 mengharuskan dunia pendidikan beradaptasi secara cepat dan tepat dalam melaksanakan pembelajaran. Penerapan kebijakan *social distancing* dipilih pemerintahan Indonesia sebagai upaya penanggulangan penyebaran COVID-19. Kebijakan tersebut berdampak terhadap proses belajar mengajar yang menghambat interaksi antara pendidik dan peserta didik dalam mengembangkan ranah pengetahuan, psikomotor dan sikap (Pujowati, 2021). Perlunya didukung dengan unsur-unsur pembelajaran efektif sehingga peserta didik tertarik belajar.

Minimnya interaksi pada saat pembelajaran daring akan mengganggu kemampuan peserta didik untuk mendapatkan pengetahuan yang kompleks serta penurunan kapasitas memori murid (Burhaein, Hendrayana, Indonesia, & Yogyakarta, 2022). Riset yang melaporkan efektivitas pembelajaran secara daring telah banyak dilakukan, diantaranya efektivitas pada mata pelajaran matematika (Mustakim, 2020), mata pelajaran Bahasa Indonesia (Yulianto & Nugraheni, 2021), dan pada mata pelajaran pendidikan jasmani (Pranata & Fatayan, 2022). Pada masa pandemi guru dan sekolah dituntut untuk mengembangkan media pembelajaran berbasis daring agar tujuan pembelajaran dapat tercapai. Namun, terdapat masalah terkait dengan pemanfaatan teknologi seperti keterbatasan kemampuan teknologi data oleh pengajar serta peserta didik, prasarana infrastruktur tidak memadai, akses internet yang terbatas (Mansyur, 2020).

Dalam konteks kegiatan pembelajaran diperlukannya pertimbangan efektivitas sepanjang mana tujuan yang ditetapkan agar tercapai sesuai harapan. Keefektifan program pembelajaran tidak cukup ditinjau dari segi prestasi, melainkan dari proses dan sarana penunjang terhadap kegiatan pembelajaran (Nguyen, 2015). Tuntutan situasi mewajibkan guru mengembangkan media dan

model pembelajaran berbasis e- learning terkait tentang pembelajaran pendidikan jasmani.

Pada masa *new normal* guru dituntut memanfaatkan teknologi dalam proses pembelajaran serta pemilihan model pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Generasi *millennial* dihadapkan pada pesatnya teknologi komunikasi dan informasi yang mudah didapatkan hanya melalui perangkat *smartphone*. Dengan teknologi dapat mendukung komunikasi guru dan peserta didik pada masa pembelajaran *new normal* tanpa dibatasi oleh waktu dan tempat. Pada penelitian ini memanfaatkan media sosial instagram (IG). Melalui media sosial *instagram* sebagai wadah peserta didik mensosialisasikan konten latihan kebugaran jasmani. Pemanfaatan media *instagram* bertujuan agar siswa mensosialisasikan konten kebugaran jasmani.

Instagram merupakan media digital berbagi foto dan video yang memungkinkan orang untuk berbagi kegiatan keseharian, hobi, minat bakat serta gaya hidup (Al-kandari, Alkandarijgustedukw, Al-hunaiyyan, & Al-hajri, 2016). Pemanfaatan pembelajaran menggunakan media digital *Instagram* menuntut kemampuan berpikir kreatif peserta didik dalam menciptakan konten proyek yang akan di unggah (Babintsev, Goncharuk, Peresykin, & Goncharuk, 2022).

Pada masa *new normal*, media teknologi harus didukung model pembelajaran yang tepat agar tercapainya tujuan belajar. Model pembelajaran diterapkan pada penelitian ini ialah *project-based learning* (PjBL). Pembelajaran berbasis proyek terpusat pada peserta didik dimana proses pembelajaran menghadapkan kepada hal-hal konkrit (Simonton et al., 2021). Model pembelajaran PjBL menumbuhkan kemampuan untuk mengatasi suatu masalah dalam sebuah proyek, dengan begitu memberikan peluang kepada peserta didik membuat keputusan, memimpin eksplorasi, dan menyelesaikan proyek (Sari & Angreni, 2018).

Tantangan pembelajaran PJOK pada masa pandemi covid-19 ialah proses pembelajaran yang monoton, serta tidak adanya aktivitas fisik dan tidak terpenuhinya kebutuhan gerak secara optimal yang berdampak rendahnya tingkat

kebugaran jasmani peserta didik (Aji, 2020). Terdapat perbedaan penelitian ini dengan sebelumnya yaitu pemanfaatan media sosial *Instagram* dalam proses pembelajaran. Penelitian ini bertujuan mengetahui dampak pembelajaran pendidikan jasmani menggunakan model PjBL dengan media *Instagram* terhadap hasil belajar siswa masa *new-normal*. Dari latar belakang tersebut maka dilakukan penelaahan lebih mendalam tentang optimalisasi pembelajaran pendidikan jasmani menggunakan model PjBL dengan media *Instagram* pada masa *new-normal*.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *one-shot case study* dimana hanya terdapat satu kelompok diberikan pasca uji tanpa adanya kelompok kontrol atau pembanding (Creswell, 2008). Penelitian ini bertempat di SMP Negeri 1 Bunguran Tengah, Natuna. Riau. Populasi penelitian ini adalah peserta didik kelas VII pada tahun pelajaran 2020/2021, dan sampelnya adalah seluruh kelas VII.1 berjumlah 21 peserta didik; 12 putra dan 9 putri. Dengan menggunakan model PjBL.

Proses pembelajaran berbasis proyek menuntut peserta didik menghasilkan video konten kebugaran jasmani yang diunggah di *Instagram*. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi produk dan tes. Teknik pengumpulan data menggunakan pengukuran tes dan lembar observasi proyek.

Data observasi berupa skala berpikir kreatif (*Creative Thinking Scale / CTS*). Kemudian hasil tes diolah menggunakan *SPSS 16 for windows*, terdiri dari uji normalitas dan hipotesis dengan Uji T (T-Test). Dengan kriteria penilaian kreativitas diadopsi dan dimodifikasi (Sari & Angreni, 2018) seperti Tabel 1.

Tabel 1. Kriteria Kreativitas

%	Kriteria Kreativitas
81-100	Sangat tinggi
61-80	Tinggi
41-60	Sedang
21-40	Rendah
1-20	Sangat Rendah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kreativitas peserta didik dalam membuat video konten kebugaran jasmani dinilai menggunakan CTS. Hasil perhitungan CTS peserta didik dalam membuat video konten kebugaran jasmani dipaparkan pada [Tabel 2](#) Berikut ini.

Tabel 2. Rata-Rata Skor Kreativitas Peserta Didik Pendidikan Jasmani dalam Menmbuat Konten Kebugaran Jasmani

No	Aspek yang diamati	Skor rata-rata	Katagori
1	Perencanaan	80	Tinggi
2	Pelaksanaan	91.6	Sangat tinggi
3	Laporan	87.5	Sangat tinggi
Rata-rata presentasi kreativitas peserta didik		86.4	Sangat tinggi

Dari [Tabel 2](#) diatas diketahui bahwa kreativitas peserta didik dalam membuat konten kebugaran jasmani berada pada kategori sangat tinggi dengan skor rata-rata 86.4. Aspek pelaksanaan dikategorikan sangat tinggi dengan nilai 91.6. Indkator aspek pelaksanaan ialah sikap kerja, penggunaan media, penyuntingan video, bentuk latihan kebugaran jasmani, pengerjaan dan finishing. Aspek laporan dikategorikan sangat tinggi dengan skor 87.5. Indikator aspek laporan terdiri dari penampilan dan ketepatan gerakan. Sedangkan pada aspek perencanaan dikategorikan tinggi dengan nilai 80. Indikator aspek perencanaan ialah persiapan alat, materi dan lembar kegiatan kelompok. Berdasarkan observasi prodak dengan CTS diperoleh hasil bahwa rata-rata presentasi kreativitas peserta didik sangat tinggi dengan skor 86.4. ini membuktikan bahwa model PjBL dapat meningkatkan kreativitas peserta didik. Kemudian hasil belajar peserta didik diolah menggunakan *SPSS 16* sebagai berikut.

Tabel 3. *One-Sample Test*

<i>Test Value = 70</i>		<i>95%</i>				
<i>Confidence Interval of the Difference</i>						
	<i>t</i>	<i>Df</i>	<i>Sig (2-tailed)</i>	<i>Mean Difference</i>	<i>Lower</i>	<i>Upper</i>
Ulangan Harian	8.455	20	.000	18.095	13.63	22.56

Berdasarkan Tabel 3 diperoleh data t_{hitung} sebesar 8.455. t_{tabel} diperoleh dengan sig 5% sebesar 2.845, karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ artinya tingkat keberhasilan belajar peserta didik diatas nilai standar minimum yaitu 70, dengan model *project-based learning* hasil belajar peserta didik meningkat menjadi 88.10.

Pembelajaran pada era *new normal* minim akan interaksi langsung antara peserta didik dengan guru, sehingga mengaktifkan kelas dalam proses pembelajaran diperlukan media online agar tercapainya pembelajaran yang efektif (Aji, 2020). Dengan teknologi dapat mendukung komunikasi guru dan peserta didik pada masa pembelajaran *new normal* tanpa dibatasi oleh waktu dan tempat (Ismail & Alexandro, 2021). Pemanfaatan media teknologi pada proses pembelajaran masa *new normal* mendukung interaksi dan komunikasi antara pengajar dan peserta didik (Cholik, 2017).

Penelitian ini memanfaatkan media sosial *instagram*. Melalui media sosial *intagram* sebagai wadah peserta didik mensosialisasikan konten latihan kebugaran jasmani (Budiyono, 2020). Pemanfaatan media *instgram* bertujuan agar peserta didik mensosialisasikan konten kebugaran jasmani yang mereka buat, peserta didik percaya diri dengan konten yang mereka paparkan, mensosialisasikan bentuk latihan kebugaran jasmani agar secara *online* serta melatih kreativitas peserta didik dalam pembuatan video konten kebugaran jasmani (Kulsum & Husnul, 2021).

Pada masa *new normal*, media teknologi harus didukung dengan pemilihan model pembelajaran yang tepat agar tercapainya tujuan pembelajaran (Salsabila, Lestari, Habibah, & Dahlan, 2020). Penelitian ini bertujuan melihat dampak model PjBL terhadap hasil belajar peserta didik dengan memanfaatkan media *Instagram*. Berdasarkan hasil penelitian (Simonton et al., 2021) model PjBL meningkatkan hasil belajar siswa. kreativitas peserta didik dihasilkan video kebugaran jasmani untuk diunggah di *Instagram*. Dalam penelitian ini peserta didik telah mengikuti dan melakukan tahapan *project-based learning* dengan baik. Model PjBL memungkinkan siswa untuk secara aktif memberikan solusi melalui produk akhir,

dengan begitu peserta didik terlibat langsung mengembangkan keterampilan, kreativitas serta pemikiran kritis (Leggett, Harrington, & Leggett, 2019).

Penelitian sebelumnya mengungkapkan dampak positif penerapan *project-based learning* peserta didik dapat membangun pengetahuan melalui proyek yang dihasilkan, namun guru berperan penting sebagai fasilitator agar tercapainya tujuan pembelajaran (Ketut & Cahyani, 2021). Peran guru dalam pembelajaran sebagai fasilitator agar memacu peserta didik untuk memberikan solusi terhadap permasalahan, skenario diharapkan dapat merangsang kemampuan berpikir analitis, proaktif, terlibat dalam pembelajaran kreatif dan belajar berkolaborasi dalam melaksanakan proyek (Relmasira, Tyas, & Hardini, 2019). Penelitian sebelumnya mengungkapkan PjBL memicu peserta didik langsung menghasilkan sebuah produk sehingga peserta didik mendapatkan pengetahuan secara mendalam (Taylor, Boat, & Murphy, 2018). Kelebihan lainnya memanfaatkan berbagai sumber informasi dalam menghasilkan produk serta peserta didik dituntut bersosialisasi pada saat proses pembuatan proyek maupun penyajian proyek melalui media *instagram* (Al-kandari et al., 2016).

Namun terdapat beberapa kelemahan dari penerapan model PjBL pada penelitian ini antara lain guru harus paham dalam pemilihan materi agar tercapainya tujuan pembelajaran karena tidak semua materi PJOK yang dapat diaplikasikan menggunakan *project-based learning*, kemudian guru harus jeli menetapkan tiap individu dalam pembagian kelompok, kelemahan lainnya model ini tidak dapat diterapkan oleh jenjang pendidikan dasar karena memerlukan kekompleksan berpikir peserta didik, selanjutnya tahapan pembelajaran membutuhkan waktu yang lebih lama.

KESIMPULAN

Adanya teknologi informasi dan komunikasi membantu terselenggaranya proses belajar mengajar yang efektif pada masa *new normal*. Pembelajaran berbasis proyek menuntut siswa untuk berpikir kreatif saat membuat konten yang akan diunggah dimedia intagram. Berdasarkan hasil dari penelitian ini disimpulkan

pemanfaatan pembelajaran pendidikan jasmani menggunakan model *project-based learning* dengan media *Instagram* dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik pada masa *new-normal*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Rasa terima kasih yang besar penulis sampaikan kepada Kementerian Pemuda Olahraga yang telah memfasilitasi dan memberikan pelatihan, IGORNAS Provinsi Kepulauan Riau yang telah memberikan kesempatan kepada saya, IGORNAS Kabupaten Natuna yang telah memberikan wadah organisasi serta intansi tempat saya mengajar SMP Negeri 1 Bunguran Tengah, Natuna.

REFERENSI

- Aji, R. H. S. (2020). Dampak Covid-19 pada Pendidikan di Indonesia: Sekolah, Keterampilan, dan Proses Pembelajaran. *SALAM; Jurnal Sosial & Budaya Syar-I*, 7(5), 395–402. <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i5.15314>
- Al-kandari, A. J., Alkandarijgustedukw, E., Al-hunaiyyan, A. A., & Al-hajri, R. (2016). The Influence of Culture on Instagram Use. *Journal of Advances in Information Technology*, 7(1), 54–57. <https://doi.org/10.12720/jait.7.1.54-57>
- Babintsev, V. P., Goncharuk, A. S. V, Peresykin, A. A. P., & Goncharuk, P. Y. A. (2022). *Project management in academic physical education system : benefits analysis*.
- Budiyono. (2020). Inovasi Pemanfaatan Tekngi Sebagai Media Pembelajaran di Era Revolusi 4.0. *Jurnal Kependidikan*, 6(2), 300–309. <https://doi.org/10.33394/jk.v6i2.2475>
- Burhaein, E., Hendrayana, Y., Indonesia, U. P., & Yogyakarta, U. N. (2022). Dimensions In The Learning Implementation And Strategies Of Adapted Physical Education For Children With Special Needs During The Covid-19 Pandemic : A Literature Review & Grounded Theory. *Sport Science*, 15(1), 189–201.
- Cholik, C. A. I. A. I. (2017). Pemanfaatan Teknologi Informasi Dan Komunikasi Untuk Meningkatkan Pendidikan Di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 2(6), 21–30.
- Creswell, J. (2008). *Reserch Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (Third Edit). Thousand Oaks.
- Ismail, M. N., & Alexandro, R. (2021). Pemanfaatan Media Pembelajaran Online Di Saat Pandemi Covid-19 Muhammad. *Jurnal Ilmiah Kanderang Tingang*, 12(1), 37–46. <https://doi.org/10.37304/jikt.v12i1.112>
- Ketut, N., & Cahyani, C. (2021). *The Effectiveness of Project-Based Learning Models in Improving Students ' Creativity (A Literature Review)* (Vol. 2).

- <https://doi.org/10.36663/tatefl.v2i1.107>
- Kulsum, S., & Husnul, S. (2021). Pemanfaatan Media Pembelajaran , Inovasi di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 2149–2158. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i4.857>
- Leggett, G., Harrington, I., & Leggett, G. (2019). The impact of Project Based Learning (PBL) on students from low socio economic statuses : a review The impact of Project Based Learning (PBL) on students from low socio economic statuses : a review. *International Journal of Inclusive Education*, 0(0), 1–17. <https://doi.org/10.1080/13603116.2019.1609101>
- Mansyur, A. R. (2020). Dampak COVID-19 Terhadap Dinamika Pembelajaran Di Indonesia. *Education and Learning Journal*, 1(2), 113–123.
- Mustakim, M. (2020). Efektivitas pembelajaran daring menggunakan media online selama pandemi covid-19 pada mata pelajaran matematika. *Al Asma: Journal of Islamic Education*, 2(1), 1-12. <https://doi.org/10.24252/asma.v2i1.13646>
- Nguyen, T. (2015). The Effectiveness of Online Learning : Beyond No Significant Difference and Future Horizons. *MERLOT Journal of Online Learning and Teaching*, 11(2), 309–319. Retrieved from https://jolt.merlot.org/Vol11no2/Nguyen_0615.pdf
- Pranata, K., & Fatayan, A. (2022). Efektivitas Waktu Pembelajaran Penjaskes Sekolah Dasar Secara Daring pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Basicedu*, 6(3), 4841-4847. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i3.2958>
- Pujowati, Y. (2021). Dinamika Kebijakan Pembelajaran Daring di Era Pandemi Covid-19, 14(2), 158–164. <https://doi.org/doi.org/10.21107/pamator.v14i2.11574>
- Relmasira, S. C., Tyas, A., & Hardini, A. (2019). Meningkatkan Motivasi dan Hasil Belajar IPA dengan Menggunakan Model Pembelajaran Project Based Learning (PjBL), 3(3), 285–291. <https://doi.org/10.23887/jear.v3i3.19448>
- Salsabila, U. H., Lestari, W. M., Habibah, R., & Dahlan, U. A. (2020). Pemanfaatan Teknologi Media Pembelajaran di Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 2(2), 1–13. <http://dx.doi.org/10.30742/tpd.v2i2.1070>
- Sari, R. T., & Angreni, S. (2018). Penerapan Model Pembelajaran Project Based Learning (PjBL) Upaya Peningkatan Kreativitas Mahapeserta didik. *Varia Pendidikan*, 30(1), 79–83. <https://doi.org/10.24815/pear.v6i1.10703>
- Simonton, K. L., Layne, T. E., Irwin, C. C., Simonton, K. L., Layne, T. E., Project-based, C. C. I., Irwin, C. C. (2021). Project-based learning and its potential in physical education : an instructional model inquiry an instructional model inquiry. *Physical Educationand Sport*, 12(1), 36–52. <https://doi.org/10.1080/25742981.2020.1862683>
- Taylor, I., Boat, R., & Murphy, S. (2018). Integrating theories of self-control and motivation to advance endurance performance. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(10), 1–20. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2018.1480050>

Yulianto, D., & Nugraheni, A. S. (2021). Efektivitas pembelajaran daring dalam pembelajaran bahasa Indonesia. *Decode: Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi*, 1(1), 33-42. <https://doi.org/10.51454/decode.v1i1.5>