

## Pengaruh Model Keterampilan *Project Based Learning* terhadap Kreativitas Siswa dalam Menciptakan Gerak Senam Berirama pada Siswa Kelas VII di SMP Fajar Dunia

Tamara Taska Aprillia<sup>1\*</sup>, Fahrudin<sup>2</sup>, Ine Rahayu Purnamaningsih<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekrasi, Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Singaperbangsa Karawang  
Email: [tamaraapril03@gmail.com](mailto:tamaraapril03@gmail.com)<sup>1\*</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji Pengaruh model keterampilan *project based learning* terhadap kreativitas siswa dalam menciptakan gerak senam berirama pada siswa kelas VII di SMP Fajar Dunia. Subjek penelitian ini merupakan siswa kelas VII A SMP Fajar Dunia. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 35 orang menggunakan total sampling. Dengan 10 kali pertemuan 2 di antaranya *pretest* dan *posttest* untuk mengukur tes awal dan tes akhir. Dalam melakukan tes awal di dapat nilai *pretest* dengan total skor 222 dan *posttest* dengan total skor 288. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh model keterampilan *project based learning* terhadap dalam menciptakan gerak senam berirama berhasil mengalami peningkatan dengan *t*-hitung yang di hasilkan adalah 10,093 dan *t*-tabel sebesar 2,032 dengan nilai *P*=0,000. Hasil tersebut menghasilkan bahwa nilai *t*-hitung > *t*-tabel dan probilitas signifikan kurang dari 0,05. Sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang nyata antara hasil Model Keterampilan *Project Based Learning* Pembelajaran Gerak Senam Berirama terhadap kreativitas siswa dalam menciptakan gerak senam berirama pada data *pretest* dan *posttest*. Sehingga model keterampilan *project based learning* memberikan dampak yang signifikan terhadap kreativitas siswa dalam gerakan senam berirama pada siswa kelas VII SMP Fajar Dunia.

**Kata Kunci:** Pembelajaran, Pengaruh Model Project Based Learning dan Gerak Senam Berirama.

### Abstract

This study aims to examine the effect of the Project Based Learning skills model on Student creativity in creating Rhythmic Gymnastics Movements for class VII Students at Fajar Dunia. High School. The subjects of this study were students of class VII A SMP Fajar Dunia. The sample in this study amounted to 35 people using total sampling. With 8 meetings, 2 of them were pretest and posttest to measure the initial and final tests. In conducting the initial test, the pretest score with a total score of 222 and posttest with a total score of 288 was obtained. The results of this study indicate that the effect of the project based learning skills model on creating rhythmic gymnastics has increased successfully with the resulting *t*-count is 10,093 and *t*-table is 2,032 with *P* value = 0,000. These results result that the value of *t*-count > *t*-table and the significant probability is less than 0,05. So it can be concluded that there is a significant difference between the results of the project based learning skills model for learning gymnastics movements on students' creativity in creating rhythmic gymnastics movements on the pretest and posttest data. So that the project based learning skills model has a significant impact on student creativity in rhythmic gymnastics movements in class VII students of Fajar Dunia junior high school.

**Keywords:** Learning, The Influence Of Project Based Learning And Rhythmic Gymnastics Motion.

## PENDAHULUAN

Pendidikan adalah pembelajaran pengetahuan, keterampilan, serta kebiasaan sekelompok orang yang diturunkan dari satu generasi ke generasi selanjutnya melalui pengajaran, penelitian serta pelatihan, dalam proses pembelajaran pengetahuan, keterampilan yang di wariskan dari satu generasi ke generasi selanjutnya.

Pada era yang serba canggih ini, pendidikan telah menjadi kebutuhan pokok bagi setiap individu. Bahkan pemerintah telah mewajibkan warga negaranya untuk memperoleh hak pendidikan selama 12 tahun dan disarankan lebih dari itu. Secara sederhana, pendidikan dapat menjadi sarana individu agar dapat terhindarkan dari ke Tidak pahaman. Semakin tinggi pendidikan maka akan semakin tinggi pula pengetahuan yang akan didapatkan. Menurut ahli pedagogik dari Belanda, *Langeveld*, dalam Sumantri & MSM, (2015:23) mengemukakan bahwa pendidikan merupakan suatu bimbingan yang diberikan oleh orang dewasa kepada anak yang belum dewasa untuk mencapai tujuan, yaitu kedewasaan.

Di SMP Fajar Dunia ini setiap satu minggu sekali di hari minggu pagi ada program kegiatan tubuh sehat yaitu gerak senam berirama. Pada kegiatan ini siswa ada yang merasa bosan dalam kegiatan program tubuh sehat, dikarnakan gerakan senam yang itu-itu saja, siswa merasakan bosan dalam pembelajaran senam gerak berirama. Sehingga siswa kurang berkreativitas / berkembang, maka dari itu program kegiatan tubuh sehat di tahun 2022 di tiadakan. Maka dari itu saya ingin mengadakan kembali dan berkembang dari *project based learning* gerak senam berirama ini.

Siswa lebih terbiasa dalam menghafal konsep atau materi sehingga pada saat guru memberikan pertanyaan baik lisan maupun tulisan, siswa belum dapat memberikan jawaban berdasarkan pemahaman dan bahasanya sendiri. Dalam proses pembelajaran, siswa masih terpaku pada teks dan belum dapat mengembangkan ide maupun gagasan mereka dalam menyelesaikan suatu permasalahan yang diberikan guru. Maka dari sinilah munculnya sebuah inovasi model keterampilan *project based learning* terhadap kreativitas siswa dalam menciptakan gerak senam berirama, Dengan demikian siswa merasa lebih semangat dan berkreatifitas.

Dengan demikian maka dibutuhkan sebuah model pembelajaran yang dapat meningkatkan kemampuan kreativitas dari siswa. Salah satu model pembelajaran yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan kreativitas siswa adalah model *Project Based Learning* (PjBL). Model *Project Based Learning* mengarahkan siswa pada permasalahan secara langsung, meletakkan tanggung jawab pada siswa kemudian saat proses penyelesaian proyek melibatkan kerja kelompok yang secara tidak langsung menjadikan siswa aktif dalam memunculkan ide-ide kreatif dan dilatih untuk bertindak.

1. Dari uraian permasalahan diatas ada beberapa penelitian terdahulu yang hamper sama dengan penelitian ini, yaitu penelitian dari (Saifuddin, 2019) dengan judul penelitian “Pengaruh Model *Project Based Learning* pada Pembelajaran Penjasorkes Terhadap Kreativitas Siswa”. Dimana didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh model *Project Based Learning* (PjBL) pada pembelajaran Pendidikan jasmani terhadap kreativitas siswa. *Project Based Learning* PjBL dapat meningkatkan seluruh komponen, sub variabel, dan kreativitas siswa terutama pada komponen keingintahuan siswa sebesar 12,81%. Juga penelitian yang dilakukan (Tyastini, 2019) dengan judul penelitian “Pengaruh Model *Project Based Learning* Terhadap Keterampilan Kreativitas Peserta Didik Kelas V SD Negeri 1 Kedaton” didapatkan hasil penelitian bahwa ada pengaruh model *project based learning* terhadap keterampilan kreativitas peserta didik pada tema 8 subtema 2 kelas V SD Negeri 1 Kedaton. Hal ini ditunjukkan berdasarkan hasil perhitungan regresi linear sederhana serta nilai rata-rata keterampilan kreativitas peserta didik yang menggunakan model pembelajaran *project based learning* lebih tinggi dibandingkan dengan nilai rata-rata keterampilan kreativitas peserta didik sebelum menggunakan model pembelajaran *project based*

- learning*. Siswa belum memiliki kemampuan kreativitas, sehingga kemampuan berpikir kreativitas siswa masih rendah terutama pada mata pelajaran olahraga
2. Banyak siswa kelas VII pada SMP Fajar Dunia belum memahami konsep teknik dasar dalam senam gerak berirama.
  3. Rendahnya nilai pada kegiatan pra siklus pada siswa terkait kemampuan teknik dasar dalam senam gerak berirama.
  4. Model pembelajaran yang diterapkan senam gerak berirama yang digunakan oleh guru masih bersifat konvensional.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti dapat merumuskan masalah dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Menguji terdapat pengaruh model *Project Based Learning* terhadap kemampuan kreativitas siswa dalam menciptakan gerak senam berirama pada siswa kelas VII SMP Fajar Dunia.
2. Mengetahui implementasi model *Project Based Learning* terhadap kemampuan kreativitas siswa dalam menciptakan gerak senam berirama pada siswa kelas VII SMP Fajar Dunia.
3. Mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan model *Project Based Learning* terhadap kemampuan kreativitas siswa dalam menciptakan gerak senam berirama pada siswa kelas VII SMP Fajar Dunia.

#### Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti dapat merumuskan masalah dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Menguji terdapat pengaruh model *Project Based Learning* terhadap kemampuan kreativitas siswa dalam menciptakan gerak senam berirama pada siswa kelas VII SMP Fajar Dunia.
2. Mengetahui implementasi model *Project Based Learning* terhadap kemampuan kreativitas siswa dalam menciptakan gerak senam berirama pada siswa kelas VII SMP Fajar Dunia.
3. Mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan model *Project Based Learning* terhadap kemampuan kreativitas siswa dalam menciptakan gerak senam berirama pada siswa kelas VII SMP Fajar Dunia.

#### Penjelasan Penelitian

Teknik dasar senam gerak berirama sangat penting dikuasai oleh siswa karena hal tersebut merupakan *basic skill* dalam penguasaan materi senam gerak berirama. Model *Project Based Learning* memiliki beberapa tahapan atau langkah dalam pelaksanaannya yakni penentuan pertanyaan sederhana, perencanaan proyek, penyusunan jadwal, monitoring, pengujian hasil dan evaluasi. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif., instrumen menggunakan tes keterampilan gerak dasar senam berirama.

#### METODE

Untuk mendukung penelitian ini peneliti menggunakan metode eksperimen. Metode penelitian eksperimen sebuah metode penelitian yang dilakukan dengan percobaan, yang merupakan metode kuantitatif, digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independent (*treatment/perlakuan*) terhadap variabel dependen (*hasil*) dalam kondisi yang terkendali (Sugiyono, 2021, p. 111).

Metode ini disebut kuantitatif karena cocok digunakan untuk suatu pembuktian, Adapun metode eksperimen ini untuk mengetahui model ketarampilan *project based learning* Terhadap kreativitas siswa dalam menciptakan gerak senam berirama di SMP Fajar Dunia.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Deskripsi Data Penilaian

#### 1. Deskriptif Data Pengaruh Latihan Kekuatan dan Ketepatan

Data yang dikumpulkan dan ketepatan terhadap efektifitas *project based learning* senam berirama dalam *pretest* dan *posttest* yang diperoleh sempel penelitian secara langsung, untuk dapat mengetahui pengaruh model keterampilan *project based learning* menggunakan model latihan kelentukan, keseimbangan, kontinutas gerakan, koordinasi gerak terhadap Gerak senam berirama diuji sesuai dengan hipotesis. Adapun hipotesis “Pengaruh Model Keterampilan *Project Based Learning* terhadap Kreatifitas Siswa Dalam Menciptakan Gerak Senam Berirama Pada Siswa Kelas VII Di SMP Fajar Dunia”.

**Tabel 4.1** Deskriptif analisis Data Stastistika *Pretest* dan *posttest*

NO	Nama Siswa	Pretest	Posttest	Selisih
1	Ainaiya Sholihah	6	8	2
2	Almira Yasmin	5	8	3
3	Alya Nofiyanti	6	8	2
4	Amelia Azzahra	6	8	2
5	Aulia Anissa	8	9	1
6	Bilqis Safira	6	8	2
7	Bunga Novianti	5	8	3
8	Cahya Nurul	4	6	2
9	Dimas Kara	6	8	2
10	Eka Kailagina	4	6	2
11	Fabiliantie Uswatun	7	8	1
12	Fauzan Permana	6	9	3
13	Hanifah Cahya	5	6	1
14	Hanifa Zahrafi	6	9	3
15	Kalila Azizah	6	7	1
16	Kanaya Thalita	8	9	1
17	keyzla Azka	7	9	2
18	Keiko Nabilah	6	9	3
19	Khansa Maulida	7	9	2
20	Khaulah Maratuss	6	8	2
21	Khuriyyatul	6	8	2
22	Liza Putri Sakinah	5	6	1
23	Mayyasha	7	9	2
24	Mahendra Hadi	8	9	1
25	Muhammad Kahfi	9	10	1
26	Mumtaz	6	8	2
27	Naura Fadillah	7	8	1
28	Olivia Widya	6	12	6

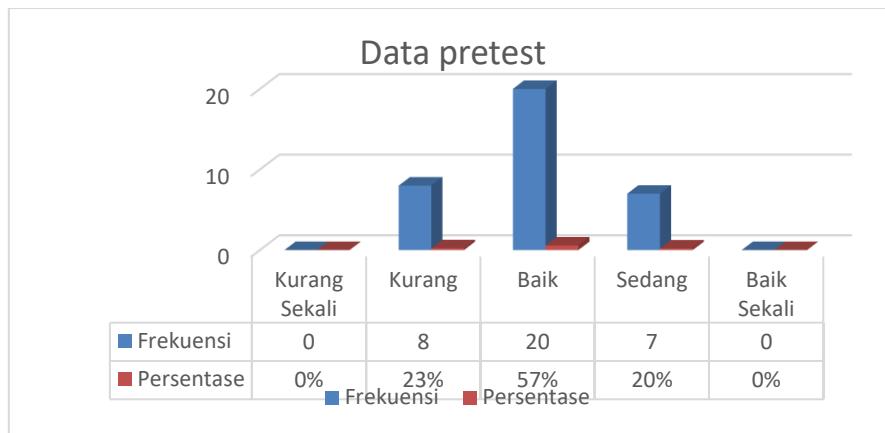
NO	Nama Siswa	Pretest	Posttest	Selisih
29	Rahmi Nurlaily	8	9	1
30	Salsabila Nur	4	5	1
31	Syafanah Anada	5	6	1
32	Syafila Adhany	7	9	2
33	Thalita Salsabila	6	7	1
34	Wilda Meilani	10	10	0
35	Zheta Oktova	8	12	4
Jumlah		222	288	
Standar Deviasi		1,4	1,5	
Mean		6,3	8,2	
Median		6	8	
Modus		6	8	
Varians		1,9	2,4	
Nilai Tertinggi		10	12	
Nilai Terendah		4	5	
Persentase		53%	69%	

Berdasarkan pada tabel 4.1 hasil deskriptif analisis diatas pengaruh model keterampilan *project based learning* terhadap kreatifitas siswa dalam menciptakan gerak senam berirama pada siswa SMP Fajar Dunia dibagi menjadi dua perhitungan *pretest* mean/rata-rata 6,3, standar deviasi 1,4, 6 median, 6 modus, varians 1,9, nilai min 4, dan nilai max 10, sedangkan dalam *posttest* mean/rata-rata 8,2, standar deviasi 1,5, median 8, modus 8, varians 2,4, nilai min 5, dan nilai max 12, maka dapat disimpulkan dari hasil perhitungan stastika deskriftip data mean *pretest* dan *posttest* mengalami yang cukup signifikan.

**Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Pretest**

Data Pretest				
No	jumlah nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	0 - 2	Kurang Sekali	0	0%
2	3 - 5	Kurang	8	23%
3	6 - 7	Baik	20	57%
4	8 - 10	Sedang	7	20%
5	11 - 12	Baik Sekali	0	0%
Jumlah			35	100%

Dari data diatas dapat menujukan perolehan nilai pada kategori kurang sekali ada 0 siswa, kurang ada 8 siswa, baik 20 siswa, sedang 7 siswa, dan baik sekali 0 dan dalam disajikan dalam bentuk gambar diagram batang sebagai berikut:



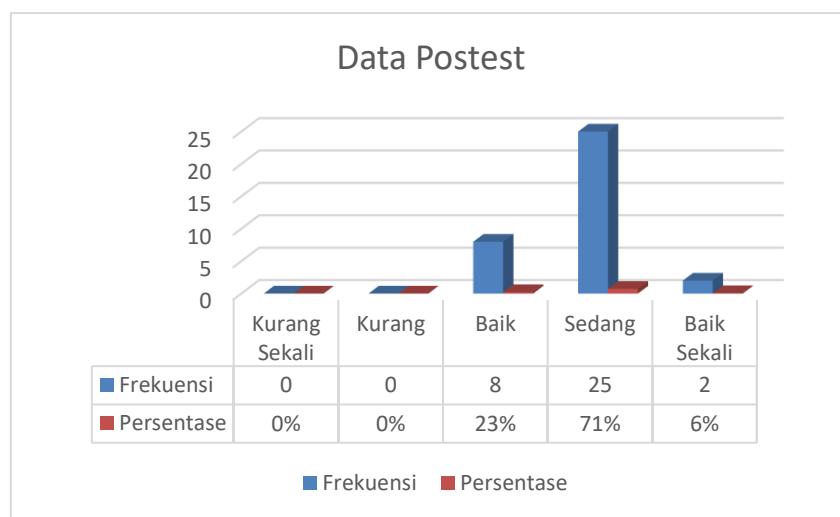
**Gambar 4.3 Diagram Batang Hasil Data Prerest**

Berdasarkan hasil test maka dapat dikategorikan model keterampilan *project based learning* terhadap gerak senam berirama *posttest*. Perhitungan tersebut disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Posttest**

Data Posttest				
No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	0 – 2	Kurang Sekali	0	0%
2	3 – 5	Kurang	0	0%
3	6 – 7	Baik	8	23%
4	8 – 10	Sedang	25	71%
5	11 – 12	Baik Sekali	2	6%
Jumlah			35	100%

Dari data diatas dapat menujukan perolehan nilai pada kategori kurang sekali ada 0 siswa, kurang ada 0 siswa, baik 8 siswa, sedang 25 siswa, dan baik sekali ada 2 siswa dan dalam disajikan bentuk diagram batang sebagai berikut:



**Gambar4.4 Diagram Batang Hasil Data Posttest**

Dari table tersebut dapat dilihat bahwa sebagian sempel mengalami peningkatan dalam tes model

keterampilan gerak senam berirama. Terbukti dengan pembandingan skor ketetapan anatara *Pretest* dan *Posttest* yaitu lebih besar *Posttest* yang artinya skor model keterampilan gerak senam berirama dalam melakukan tes gerak senam berirama menggunakan model *project based learning* lebih baik posttest dari pada *pretest*, karena diberikan *treatment*.

### Pengujian Persyaratan Analisis

Pengolahan data merupakan kegiatan pokok yang harus dilakukan oleh para peneliti, karena mustahil peneliti akan mendapatkan kesimpulan yang berarti tanpa didahului oleh kegiatan pengolahan data. Analisis data dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis dan menjawab rumusan masalah yang diajukan. Maka sebelum melakukan pengujian harus dipenuhi persyaratan analisis terlebih dahulu yang meliputi uji normalitas dan homogenitas.

#### 1. Uji Normalitas

Uji Normalitas dilakukan menggunakan uji Shapiro Wilk untuk mengetahui data penelitian berdistribusi normal. Jika nilai *Sig* > 0,05 maka data penelitian normal dan jika nilai *Sig* < maka data penelitian tidak normal. Hasil uji normalitas ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

**Tabel 4.4 Uji Normalitas Data**

Data	Sig	Sig 0,05	Keterangan
Pretest	0,305	0,05	Normal
Posttest	0,129	0,05	Normal

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh nilai *Sig* dari masing-masing data *Pretest* dan *Posttest*. Data diperoleh menunjukkan semua data berdistribusi normal karena nilai *Sig* lebih besar dari > 0,05. Lebih lengkapnya bisa dilihat dilampiran.

#### 2. Uji Homogenitas

Langkah selanjutnya untuk persyaratan pengujian stastika adalah uji homogenitas. Pengujian ini menggunakan *One Way Anova Test*. Pengujian melalui SPSS 25. Pengujian ini digunakan meyakinkan bahwa kelompok data memang berasal dari populasi yang memiliki varians yang homogen. Hasil homogenitas ini bisa dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 4.5 Uji Homogenitas Data**

Uji Homogenitas			
Pretest dan Posttest			
Levana Stastistic	df1	df2	Sig.
0.067	1	68	0.795

#### Pengambilan Keputusan

Jika Signifikasikan > 0,05, Maka data homogen

Jika Signifikasikan < 0,05, Maka data tidak homogen

Nilai hasil pengujian homogenitas dari variabel keterampilan social siswa menggunakan *One Way Anova Test* menunjukkan diketahui bahwa data pretest dan posttest memiliki Levene Statistic = 0.067, *p* = 0,796 > 0,05 maka *H<sub>a</sub>* diterima, dengan itu data berdistribusi homogen. Maka langkah selanjutnya adalah pengujian hipotesis, berdasarkan persyaratan yang telah dipenuhi, maka pengujian hipotesis ini menggunakan stastistik parametrik. Dengan uji t melalui SPSS 25 untuk mengetahui pengaruh model

keterampilan *project based learning* gerak senam berirama.

### 3. Hasil Pengujian Hipotesis

Setelah persyaratan pengujian pada uji normalitas dan uji homogenitas terpenuhi, maka langkah selanjutnya adalah pengujian hipotesis, berdasarkan persyaratan yang telah dipenuhi, maka pengujian hipotesis ini menggunakan statistik parametrik. Dengan uji t melalui SPSS 25 untuk mengetahui pengaruh model *project based learning* gerak senam berirama.

**Tabel 4.6 Uji Hipotesis Data ( Uji T )**

Uji T					
Data	Mean	T Hitung	T Tabel	Sig(2-tailed)	Keterangan
Pretest	1,885	10,093	2,032	0,000	Sig
Posttest					

Pada tabel 4.6 Hasil korelasi atau hubungan kedua data *pretest* dan *posttest* apakah terdapat hubungan atau tidak dapat diketahui jika nilai signifikansi  $> 0.05$  maka tidak ada hubungan anata *pretest* dan *posttest*. Kemudian dapat dilihat nilai signifikansi yaitu  $0.000 < 0.05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *pretest* dan *posttest*. Kemudian untuk mengetahui hasil ada atau tidaknya perbedaan anata *pretest* dan *posttest*, jika nilai signifikansi (-2 tailed)  $<$  dari 0.05 maka dapat dikatakan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai hasil dari *pretest* dan *posttest* sedangkan apabila nilai signifikansi (-2 tailed)  $> 0.05$  tidak terdapat perbedaan yang signifikansi anata hasil dari *pretest* dan *posttest*. Dapat dilihat pada tabel 4. Nilai signifikansi (-2 tailed) yaitu 0.000 yang berarti terdapat perbedaan atau pengaruh yang signifikan dari hasil *pretest* dan *posttest*.

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh latihan kelentukan, keseimbangan, kontinuitas gerakan, koordinasi gerak keterampilan *project based learning* terhadap gerak senam berirama SMP Fajar Dunia, sebelum dan sesudah diberikan perlakuan jika *Thitung*  $<$  *Ttabel* *Ha* diterima dan jika *Thitung*  $>$  *Ttabel* maka *Ho* ditolak. Dalam hasil penelitian *Thitung* (10,093) dan *Ttabel* (2,032) maka dapat disimpulkan bahwa *Ha* diterima. Sehingga hipotesis diterima “ terdapat pengaruh hasil latihan kelentukan, keseimbangan, kontinutas gerakan, koordinasi gerak keterampilan *project based learning* terhadap gerak senam berirama SMP Fajar Dunia”.

### 4. Persentase Peningkatan

**Tabel 4.7 Peningkatan kemampuan gerak senam berirama**

Variabel	Mean	Mean Different	Persentase
Pretest	6,3		
Posttest	8,2	53	69

Berdasarkan perhitungan diatas, selisih rata-rata *pretest* dan *posttest* adalah 53. Dari selisih rata-rata tersebut dapat diketahui peningkatan persentase dengan selisih rata-rata dibagi rata-rata *pretest* dibagi 100% yakni sebesar 69. Hal ini memiliki arti bahwa keterampilan teknik dasar senam berirama dengan pemberian model keterampilan memiliki peningkatan signifikan ialah 69 %.

### Pembahasan Hasil Penelitian

Data penelitian ini didapatkan dari hasil tes kelentukan, keseimbangan, kontinutas gerakan, koordinasi gerak badan menggunakan metode :

#### 1. kelentukan

- a. latihan mencium lutut dalam posisi duduk, latihan ini ditunjukan untuk melatih kelenturan otot punggung
- b. Latihan mencium lutut dalam keadaan berdiri, Latihan ini ditunjukan untuk melatih kelenturan otot punggung dan pinggang
- c. Latihan mencium lantai pada posisi duduk dengan kaki terlentang
- d. Latihan sikap cobra
- e. Latihan splits, latihan ini meregangkan kedua kaki sehingga membentuk garis lurus. Splits dapat melatih kelenturan otot selangkangan.

2. keseimbangan

- a. Berdiri dengan satu kaki, dalam waktu 2 menit untuk melatih keseimbangan.
- b. memutar tangan searah jarum jam
- c. memutar kaki searah jarum jam
- d. keseimbangan di permukaan tidak rata
- e. squat dengan satu kaki

3. kontinutas

gerakan menggunakan metode gerakan terus menerus tanpa terputus. Apabila satu gerakan sudah selesai dilakukan, maka akan dilanjutkan kegerakan yang lain.

4. koordinasi gerak

- a. badan berdiri tegak
- b. kepalkan kedua tangan dan simpan di pinggang
- c. tolakan kaki hingga badan terangkat keatas
- d. ketika badan sudah terangkat, putarlah badan kekiri dan kanan
- e. daratlah dengan kedua kaki

Penelitian ini dilakukan dilapangan sekolah SMP Fajar Dunia. Subjek penelitian ini berjumlah 35 siswa SMP Fajar Dunia. latihan kelentukan, keseimbangan, kontinutas gerak, dan koordinasi gerak adalah dasar latihan yang digunakan kepada gerakan senam berirama. Hal ini didasari oleh karakteristik siswa yang sebagian besar aktivitas jasmani.

Di dalam bersenam terdapat unsur menyenangkan, mudah, menarik, sederhana, dan dilakukan sukarela. Apabila metode ini di terapkan secara berulang-ulang, diharapkan pemain secara tidak sadar akan mengalami peningkatan dalam tubuh tanpa mengalami kejemuhan dan kepenatan dalam menjalani Lathan.

Keterampilan-keterampilan dasar gerak senam berirama SMP Fajar Dunia masih kurang karena saat latihan jarang mendapatkan latihan teknik dasar senam berirama secara menyeluruh. Latihan hanya bermain tanpa adanya penekan terhadap teknik-teknik yang ada dalam gerak senam berirama.

Oleh karena itu, para siswa kurang mendapatkan pengetahuan tentang dominasi teknik yang digunakan dalam olahraga gerak senam berirama. Dalam materi gerak senam berirama juga tidak terlihat atau tidak adanya koreksi dalam pembelajaran gerak senam berirama, dikarena dalam rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) hanya ada dua pertemuan. Maka dari itu kurangnya waktu sehingga siswa kurang melakukan teknik gerak dalam metode gerak senam berirama.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh hasil latihan gerak senam berirama terhadap teknik dasar gerak dalam pembelajaran gerak senam berirama pada siswa kelas VII SMP Fajar Dunia. Hasil pengujian Hipotesis diperoleh hasil bahwa hipotesis diterima, yaitu terdapat pengaruh karena setelah mendapatkan treatment yang dapat aktivitas siswa dalam project based learning dalam kreativitas siswa menjadi lebih termotivasi untuk melakukan gerak senam berirama dan berkreativitas. Sehingga terbukti hasil posttest siswa meningkat secara signifikan. Menurut (Ghaly Habitullah, 2020) dengan penggunaan metode ini

siswa akan lebih termotivasi untuk menciptakan sebuah gerak senam yang lebih berkreasi. Adapun urutan kegiatan yang harus dilakukan sehingga dapat ditarik kesimpulan adalah: (1) diadakan pretest dengan tujuan supaya kreativitas gerak senam berirama. (2) pemberian treatment latihan kelentukan ,keseimbangan, koordinasi gerak dan kontinutas gerak sebanyak 8 kali pertemuan dengan frekuensi satu kali pertemuan dalam satu minggu (3) diadakannya posttest yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan kreativitas dalam gerak senam berirama.

Berdasarkan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji t, dapat diketahui  $T_{hitung} (10,093) > T_{tabel} (2,032)$  dari hasil uji T nilai sig yang diperoleh adalah  $0,000 < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis “ Terdapat pengaruh hasil model keterampilan project based learning terhadap kreativitas siswa dalam menciptakan gerak senam berirama pada siswa kelas VII di SMP Fajar Dunia”. Diterima.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis penelitian mengenai pengaruh model keterampilan *project based learning* terhadap kreativitas siswa dalam menciptakan gerak senam berirama pada siswa kelas VII di SMP Fajar Dunia, adanya dampak latihan variasi kelentukan, keseimbangan, kontinutas gerakan, dan koordinasi gerak peranan faktor latihan kelentukan, keseimbangan, kontinutas gerakan dan koordinasi gerak menjalankan beberapa latihan hasil gerak senam berirama dapat memajukan beberapa kemajuan atau peningkatan yang dicapai selama menjalankan beberapa pertemuan perlakuan/treatment melakukan latihan kelentukan, keseimbangan, kontinutas gerakan, dan koordinasi gerak yang telah diperoleh maka dapat ditarik kesimpulan adanya pengaruh yang signifikan dari model latihan kelentukan, keseimbangan, kontinutas gerakan dan koordinasi gerak terhadap kreativitas siswa dalam menciptakan gerak senam berirama pada siswa kelas VII di SMP Fajar Dunia.

Terbukti kebenaranya dengan adanya hasil perhitungan statistic nilai t-hitung  $> t_{tabel}$  yaitu  $10,093 > 2,032$ . Dari hasil rata-rata/mean *pretest* dan *posttest* diketahui bahwa rata-rata *pretest* adalah 6,3 dan *posttest* 8,2 adalah (selisih 53%) jadi terdapat peningkatan persentase sebesar 69% sehingga hipotesis alternatif (Ha) diterima.maka dapat disimpulkan bahwa, hasil ini menunjukkan bahwa rata-rata/mean test gerakan senam berirama di SMP Fajar Dunia menandakan bahwa adanya peningkatan yang berarti terdapat peningkatan gerakan senam berirama setelah diberikan latihan kelentukan, keseimbangan, kontinutas gerakan dan koordinasi gerak atau *treatment*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, S. D., & Krishna, L. F. P. (2019). Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Hipertensi. *Akademi Keperawatan Pasar Rebo, Departemen Keperawatan Komunitas*, 3(1), 62–81.
- DEMITRA, F. A. J. (2019). *PENGARUH SENAM OTAK DAN SENAM IRAMA TERHADAP PERKEMBANGAN MOTORIK HALUS PADA ANAK USIA DINI*. Universitas Hasanuddin.
- Devi, S. K. (2019). Peningkatan Kemandirian dan Hasil Belajar Tematik melalui Project Based Learning. *Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*, 2(1).
- Dinantika, H. K. (2019). Pengaruh Penerapan Model Pembelajaran Project Based Learning Terhadap Kreativitas Siswa Pada Materi Energi Terbarukan. *Jurnal Ilmiah Multi Sciences*, 11(2).
- Holijah, R. N. (2019). Pengaruh Senam Irama Ceria Terhadap Kemampuan Gerak Dasar Peserta Didik Tunagrahita SLB Kinasih Pontianak. *Jurnal Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 1(1).
- Kareza, D. S. (2019). *Faktor-Faktor Pendukung Keterlaksanaan Pembelajaran Senam Berirama SD Negeri Gunungsaren Kecamatan Srandakan Kabupaten Bantul*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Krisdayanti. (2021). *Implementasi Senam Irama Dalam Mengembangkan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Di Tk Nurul Iman Sirna Galih Ulu Belu Tanggamus*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Maula, M. M. (2020). Pengaruh Model PjBL (Project-Based Learning) terhadap Kemampuan Berpikir Kreatif dan Hasil Belajar Siswa pada Materi Pengelolaan Lingkungan. *Jurnal Pendidikan*, 5(2).

- Mokambu, F. (2021). Pengaruh Model Project Based Learning Terhadap Kemampuan Berpikir Kreatif Siswa Pada Pembelajaran IPA Di Kelas V SDN 4 Talaga Jaya. *Pascasarjana Universitas Negeri Gorontalo Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Dasar*.
- Mulyani, T. S. (2020). Studi Dokumenter Hasil Belajar Psikomotor Materi Klasifikasi Makhluk Hidup Dengan Menggunakan Model PjBL Pada Siswa Kelas VII MTsN 11 Ciamis. *Jurnal Pendidikan Biologi*, 8(2), 36–39.
- Niswara, R. (2019). Pengaruh Model Project Based Learning Terhadap High Order Thinking Skill. *Jurnal Mimbar PGSD Undiksha*, 7(2), 85–90.
- Pasaribu, A. M. N., & Mashuri, H. (2019). Peranan senam irama terhadap kebugaran jasmani untuk siswa sekolah dasar. *Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(1).
- Pristianto, A., Rahman, F., & others. (2018). *Terapi Latihan Dasar*. Muhammadiyah University Press.
- Putri, P. L. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Berbasis Proyek Terhadap Kreativitas Siswa. *Seminar Pendidikan Nasional Jurusan Tarbiyah FTIK IAIN Palangka Raya*.
- Rahmawati, & Kurniati. (2010). *Strategi Pengembangan Kreativitas Pada Anak Usia Taman Kanak-Kanak. Kharisma Putra Utama*.
- Rodiyah, H. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran PJBL (Project Based Learning) Terhadap Kreativitas Siswa Pada Tema 8 Kelas V. *Jurnal DIDIKA : Wahana Ilmiah Pendidikan Dasar*, 7(2).
- Saat, S. (2015). Faktor-faktor determinan dalam pendidikan (studi tentang makna dan kedudukannya dalam pendidikan). *Al-TA'DIB: Jurnal Kajian Ilmu Kependidikan*, 8(2), 1–17.
- Saifuddin, H. (2019). Pengaruh Model Project Based Learning Pada Pembelajaran Penjasorkes Terhadap Kreativitas Siswa. *Jurnal Pendidikan*, 3(1).
- Saifuddin, H., & Prakoso, B. B. (2019). PENGARUH MODEL PROJECT BASED LEARNING PADA PEMBELAJARAN PENJASORKES TERHADAP KREATIVITAS SISWA. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(2).
- Saiin, A. (2017). Reaktualisasi Nilai-nilai Pancasila dalam Sistem Pendidikan Nasional. *Justitia et Pax*, 33(2).
- Sireger, A. Z., & Harahap, N. (2019). Strategi dan Teknik Penulisan Karya Tulis Ilmiah dan Publikasi. In *Deepublish* (Vol. 1, Issue 69).
- Sugiyono. (2016). *Metodologi Penelitian*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metodologi Penelitian*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2021). *Metodologi Penelitian*. Alfabeta.
- Sumantri, M. S., & MSM, P. (2015). *Hakikat Manusia dan Pendidikan*. Yogyakarta.
- Susilo, S. V. (2018). Refleksi nilai-nilai pendidikan ki hadjar dewantara dalam upaya upaya mengembalikan jati diri pendidikan indonesia. *Jurnal Cakrawala Pendas*, 4(1).
- Tyastini, M. A. (2019). Pengaruh Model Project Based Learning Terhadap Keterampilan Kreativitas Peserta Didik Kelas V SD Negeri 1 Kedaton. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 5(2).
- Utami, R. P. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Project Based Learning Berbantu Instagram Terhadap Kemampuan Berpikir Kreatif Siswa Kelas X SMA Negeri 8 Surakarta. *Jurnal Bio Pedagogi*, 4(1), 47–52.
- Wardika, I. N. (2019). Penerapan Permainan Tradisional untuk mengatasi kejemuhan Belajar PJOK. *Journal of Education Action Research*, 3(3), 231–237.
- Wena, M. (2014). *Strategi Pembelajaran Inovatif Kontenporer Suatu Tinjauan Konseptual Oprasional*. Bumi Aksara.
- Wicaksana, E. J. (2021). Model PjBL pada Era Merdeka Belajar untuk Meningkatkan Sikap Ilmiah dan Kreativitas Mahasiswa Mata Kuliah Belajar dan Pembelajaran. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Pembelajaran*, 6(1).
- Wulandari, A. S. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Berbasis Proyek Terhadap Kreativitas Siswa SMP Pada Pembelajaran IPA. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Sains Indonesia*, 2(1).
- Wulandari, A. S., & Suardana, I. N. (2019). PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN BERBASIS PROYEK TERHADAP KREATIVITAS SISWA SMP PADA PEMBELAJARAN IPA. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Sains Indonesia*, 2(1), 47–58.
- Zulbahri. (2022). The Effectiveness of Developing Gymnastics Learning Media with the Application of Teileren and Global (Ganze) a Method Based on Lectora Digital. *Linguistics and Culture Review*, 6, 248–263.