

PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN *PROJECT BASED LEARNING* DAN *PROBLEM BASED LEARNING* DENGAN *SELF CONFIDENCE* TERHADAP HASIL BELAJAR ATLETIK LARI JARAK PENDEK PADA SISWA

TESIS



**RAHMITA SAFITRI
NIM: 21199049**

*Ditulis untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan dalam
Mendapatkan Gelar Magister Pendidikan*

**PROGRAM STUDI-S2 PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

ABSTRAK

Rahmita Safitri (2023) : Pengaruh Model Pembelajaran *Project Based Learning* dan *Problem Based Learning* dengan *Self Confidence* terhadap Hasil Belajar Atletik Lari Jarak Pendek pada Siswa

Masalah penelitian adalah kurangnya hasil belajar atletik lari jarak pendek siswa. Penelitian bertujuan untuk mengetahui: (1) pengaruh model pembelajaran *Project Based Learning* dan *Problem Based Learning* terhadap hasil belajar atletik lari jarak pendek; (2) pengaruh interaksi antara model pembelajaran *Project Based Learning* dan *Problem Based Learning* terhadap hasil belajar atletik lari jarak pendek; (3) perbandingan hasil belajar atletik lari jarak pendek siswa yang dengan *self confidence* tinggi pada model *Project Based Learning* dan *Problem Based Learning*; serta (4) perbandingan hasil belajar atletik lari jarak pendek siswa dengan *self confidence* rendah pada model *Project Based Learning* dan *Problem Based Learning*.

Metode penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen faktorial. Sampel penelitian yang ditetapkan adalah 40 orang siswa kelas VII SMP Negeri 23 Pekanbaru. Instrumen penelitian yang digunakan untuk pengumpulan data penelitian adalah instrumen angket, sedangkan instrumen penilaian hasil belajar digunakan instrumen yang biasa digunakan guru dalam menilai hasil belajar atletik jarak pendek. Data penelitian ini dianalisis dengan uji beda *one-way Anova* dan uji Tukey.

Hasil penelitian adalah: (1) terdapat pengaruh model pembelajaran *Project Based Learning* dan *Problem Based Learning* terhadap hasil belajar atletik lari jarak pendek; (2) ada interaksi antara model pembelajaran *Project Based Learning* dan *Problem Based Learning* terhadap hasil belajar atletik lari jarak pendek; (3) terdapat perbedaan signifikan hasil belajar atletik lari jarak pendek siswa dengan *self confidence* tinggi pada model *Project Based Learning* dan *Problem Based Learning*; serta (4) tidak terdapat perbedaan signifikan hasil belajar atletik lari jarak pendek siswa dengan *self confidence* rendah pada model *Project Based Learning* dan *Problem Based Learning*.

Kata Kunci: Model Pembelajaran *Project Based Learning*, Model *Problem Based Learning*, *Self Confidence*, dan Hasil Belajar

ABSTRACT

Rahmita Safitri (2023) : *The Effect of Project Based Learning and Problem Based Learning Models with Self Confidence on Learning Outcomes of Short Distance Running Athletics in Students*

The research problem is the lack of learning outcomes of students' short-distance running athletics. The study aims to determine: (1) the effect of the Project Based Learning and Problem Based Learning learning models on the learning outcomes of short-distance running athletics; (2) the interaction effect between the Project Based Learning and Problem Based Learning learning models on the learning outcomes of short-distance running athletics; (3) comparison of learning outcomes of short-distance running athletics of students with high self confidence in the Project Based Learning and Problem Based Learning models; and (4) comparison of learning outcomes of short-distance running athletics of students with low self confidence in the Project Based Learning and Problem Based Learning models.

This research method is a factorial experimental research method. The research sample determined was 40 students of class VII SMP Negeri 23 Pekanbaru. The research instrument used for collecting research data is a questionnaire instrument, while the learning outcomes assessment instrument is used an instrument commonly used by teachers in assessing learning outcomes of short-distance athletics. The data of this study were analyzed by one-way Anova difference test and Tukey test.

The results of the study were: (1) there is an effect of the Project Based Learning and Problem Based Learning learning models on the learning outcomes of short-distance running athletics; (2) there is an interaction between the Project Based Learning and Problem Based Learning learning models on the learning outcomes of short-distance running athletics; (3) there is a significant difference in the learning outcomes of short-distance running athletics of students with high self-confidence in the Project Based Learning and Problem Based Learning models; and (4) there is no significant difference in the learning outcomes of short-distance running athletics of students with low self-confidence in the Project Based Learning and Problem Based Learning models.

Keywords : *Project Based Learning Learning Model, Problem Based Learning Model, Self Confidence, and Learning Outcomes*

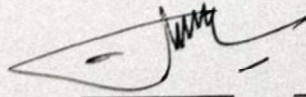
PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Mahasiswa : Rahmita Safitri

NIM : 21199049


Nama Tanda Tangan Tanggal

Prof. Dr. Alnedral, M.Pd.
NIP. 19600430 198602 1 001
Pembimbing

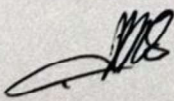


Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,

Program Studi Pendidikan Olahraga S2
Koordinator,

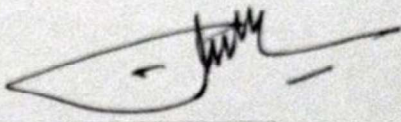
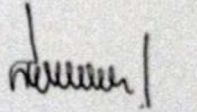
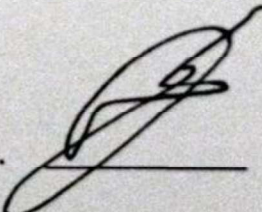


Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd.
NIP. 19820515 200912 1 005



Prof. Dr. Wilda Welis, SP., M.Kes.
NIP. 19700512 199903 2 001

**PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS PENDIDIKAN OLAH RAGA S2**

No	Nama	Tanda Tangan
1.	Prof. Dr. Alnedral, M.Pd. (Ketua)	 _____
2.	Prof. Dr. Gusril, M.Pd. (Anggota)	 _____
3.	Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si., M.Pd. (Anggota)	 _____

Mahasiswa :

Mahasiswa : Rahmita Safitri

NIM : 21199049

Tanggal Ujian : 13 November 2023

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, berupa tesis dengan judul “Pengaruh Model Pembelajaran *Project Based Learning* dan *Problem Based Learning* dengan *Self Confidence* terhadap Hasil Belajar Atletik Lari Jarak Pendek pada Siswa” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, arahan dari pembimbing
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepastakaan
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Desember 2023
Yang Membuat Pernyataan



Rahmta Safitri
NIM. 21199049

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah”*alamin*, segala puji dan rasa syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya. Shalawat beserta salam semoga selalu senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW. Penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Pengaruh Model Pembelajaran *Project Based Learning* dan *Problem Based Learning* dengan *Self Confidence* terhadap Hasil Belajar Atletik Lari Jarak Pendek pada Siswa.” Keberhasilan penulisan tesis ini banyak mendapatkan dukungan maupun arahan serta motivasi dari berbagai pihak berikut:

1. Rektor Universitas Negeri Padang Bapak Prof. Ganefri, Ph.D.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
3. Ibu Prof. Dr. Wilda Welis, SP. M.Kes. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Universitas Negeri Padang
4. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd. selaku pembimbing yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan dan arahnya dalam penulisan tesis ini
5. Bapak Prof. Dr. Gusril, M.Pd. dan Bapak Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si., M.Pd. selaku penguji yang telah memberikan masukan dan perbaikan terhadap penulisan tesis ini
6. Kepala SMP Negeri 23 Pekanbaru yang telah memberikan izin penelitian kepada penulis

7. Guru Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi di SMP Negeri 23 Pekanbaru yang telah memberikan bantuan kepada penulis dalam melakukan penelitian di sekolah tersebut
8. Kedua orang tua tercinta yang telah membesarkan dan mendidik penulis dengan baik, orang tua juga yang selalu mendoakan anak-anaknya agar selalu sukses dalam kehidupan, termasuk sukses dalam penyusunan dan penyelesaian tesis ini
9. Pihak keluarga yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terima kasih atas dukungan dan doanya kepada penulis, sehingga selesainya penulisan tesis ini
10. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, khususnya yang berasal dari kelompok belajar Pekanbaru karena selalu saling mendukung dalam hal perkuliahan dan bimbingan tesis ini.

Terima kasih juga kepada berbagai pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu dan memiliki peran secara tak langsung dalam penulisan tesis ini. Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal kebaikan dan ibadah di sisi Allah SWT. *Amin*.

Padang, Desember 2023
Penulis,

Rahmita Safitri
NIM. 21199049

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
PERSETUJUAN TESIS	iii
PERSETUJIAN KOMISI	iv
PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Pembatasan Masalah	10
D. Perumusan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian	11
F. Kegunaan Hasil Penelitian	12
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Hakikat Teoretis	14
1. Model Pembelajaran <i>Project Based Learning</i>	14
2. Model Pembelajaran <i>Problem Based Learning</i>	27
3. <i>Self Confidence</i>	33
4. Hasil Belajar	47
5. Atletik Larik Jarak Pendek	51
B. Penelitian yang Relevan	65
C. Kerangka Konseptual	68
D. Hipotesis Penelitian	72

BAB III METODE PENELITIAN	
A. Metode dan Desain Penelitian	73
B. Tempat dan Waktu Penelitian	74
C. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	74
D. Rancangan Perlakuan	75
E. Teknik Pengumpulan Data	77
F. Teknik Analisis Data	81
G. Hipotesis Statistika	84
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	85
B. Uji Prasyarat Analisis	98
C. Pengujian Hipotesis	100
D. Pembahasan	105
E. Keterbatasan Penelitian	110
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Kesimpulan	112
B. Implikasi	113
C. Saran	114
DAFTAR RUJUKAN	116
LAMPIRAN-LAMPIRAN	118

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Fase – Fase atau Sintaks Model Pembelajaran <i>Project Based Learning</i>	24
Tabel 2.2 Sintaks Model <i>Problem Based Learning</i>	32
Tabel 3.1 Rancangan Penelitian Eksperimen Faktorial.....	73
Tabel 3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	74
Tabel 3.3 Pembagian Sampel Penelitian	75
Tabel 3.4 Kategori Nilai Hasil Belajar	78
Tabel 3.5 Kisi-Kisi Angket <i>Self Confidence</i>	79
Tabel 3.6 Norma Skala Likert	80
Tabel 4.1 Distribusi Data <i>Self Confidence</i> Siswa	85
Tabel 4.2 Distribusi Data Hasil Belajar Atletik Lari Jarak Pendek Siswa dengan Model Pembelajaran <i>Project Based Learning</i>	87
Tabel 4.3 Distribusi Data Hasil Belajar Atletik Lari Jarak Pendek Siswa dengan Model Pembelajaran <i>Problem Based Learning</i>	89
Tabel 4.4 Distribusi Data Hasil Belajar Atletik Siswa Kelompok Model Pembelajaran <i>Project Based Learning</i> dengan <i>Self Confidence</i> Tinggi	91
Tabel 4.5 Distribusi Data Hasil Belajar Atletik Siswa Kelompok Model Pembelajaran <i>Project Based Learning</i> dengan <i>Self Confidence</i> Rendah	93
Tabel 4.6 Distribusi Data Hasil Belajar Atletik Siswa Kelompok Model Pembelajaran <i>Problem Based Learning</i> dengan <i>Self Confidence</i> Tinggi	95
Tabel 4.7 Distribusi Data Hasil Belajar Atletik Siswa Kelompok Model Pembelajaran <i>Problem Based Learning</i> dengan <i>Self Confidence</i> Rendah	96
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas Data Penelitian	98
Tabel 4.9 Hasil Uji Homogenitas Data Penelitian	99
Tabel 4.10 Pengaruh Model Pembelajaran <i>Project Based Learning</i> dan	

	<i>Problem Based Learning</i> terhadap Hasil Belajar Atletik Lari Jarak Pendek pada Siswa	100
Tabel 4.11	Hasil Uji Perbedaan Hasil Belajar Atletik Lari Jarak Pendek pada Siswa yang Memiliki <i>Self Confidence</i> Tinggi dengan Model Pembelajaran <i>Project Based Learning</i> dan Model Pembelajaran <i>Problem Based Learning</i>	103
Tabel 4.12	Hasil Uji Perbedaan Hasil Belajar Atletik Lari Jarak Pendek pada Siswa yang Memiliki <i>Self Confidence</i> Rendah dengan Model Pembelajaran <i>Project Based Learning</i> dan Model Pembelajaran <i>Problem Based Learning</i>	104

DAFTAR GAMBAR

		Halaman
Gambar 2.1	Sikap “Bersedia”.....	60
Gambar 2.2	Sikap “Siap”	60
Gambar 2.3	Sikap “Yaak”	61
Gambar 2.4	Sikap Keseluruhan	64
Gambar 2.5	Sikap Memasuki Garis <i>Finish</i>	65
Gambar 4.1	Distribusi Data <i>Self Confidence</i> Siswa	86
Gambar 4.2	Distribusi Data Hasil Belajar Atletik Lari Jarak Pendek Siswa dengan Model Pembelajaran <i>Project Based Learning</i>	88
Gambar 4.3	Distribusi Data Hasil Belajar Atletik Lari Jarak Pendek Siswa dengan Model Pembelajaran <i>Problem Based Learning</i>	90
Gambar 4.4	Distribusi Data Hasil Belajar Atletik Lari Jarak Pendek dengan Model Pembelajaran <i>Project Based Learning</i> pada Siswa yang Memiliki <i>Self Confidence</i> Tinggi	92
Gambar 4.5	Distribusi Data Hasil Belajar Atletik Lari Jarak Pendek dengan Model Pembelajaran <i>Project Based Learning</i> pada Siswa yang Memiliki <i>Self Confidence</i> Rendah	94
Gambar 4.6	Distribusi Data Hasil Belajar Atletik Lari Jarak Pendek dengan Model Pembelajaran <i>Problem Based Learning</i> pada Siswa yang Memiliki <i>Self Confidence</i> Tinggi	95
Gambar 4.7	Distribusi Data Hasil Belajar Atletik Lari Jarak Pendek dengan Model Pembelajaran <i>Problem Based Learning</i> pada Siswa yang Memiliki <i>Self Confidence</i> Rendah	97
Gambar 4.8	Interaksi Pemberian Perlakuan Model Pembelajaran <i>Project Based Learning</i> dan Model Pembelajaran <i>Problem Based Learning</i> terhadap Hasil Belajar Atletik Lari Jarak Pendek Siswa	102

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Validasi Angket Penelitian	120
Lampiran 2. Data <i>Self Confidence</i>	121
Lampiran 3. Penentuan Kelompok Perlakuan	122
Lampiran 4. Kelompok <i>Project Based Learning</i> Berdasarkan <i>Self Confidence</i>	123
Lampiran 5. Kelompok <i>Problem Based Learning</i> Berdasarkan <i>Self Confidence</i>	124
Lampiran 6. Data Hasil Belajar Atletik Lari Jarak Pendek pada Siswa yang Memiliki <i>Self Confidence</i> Tinggi dengan Model <i>Project Based Learning</i>	125
Lampiran 7. Data Hasil Belajar Atletik Lari Jarak Pendek pada Siswa yang Memiliki <i>Self Confidence</i> Rendah dengan Model <i>Project Based Learning</i>	126
Lampiran 8. Data Hasil Belajar Atletik Lari Jarak Pendek pada Siswa yang Memiliki <i>Self Confidence</i> Tinggi dengan Model <i>Problem Based Learning</i>	127
Lampiran 9. Data Hasil Belajar Atletik Lari Jarak Pendek pada Siswa yang Memiliki <i>Self Confidence</i> Rendah dengan Model <i>Problem Based Learning</i>	128
Lampiran 10. Data Hipotesis Penelitian	129
Lampiran 11. <i>Output</i> Uji Normalitas	130
Lampiran 12. <i>Output</i> Uji Homogenitas	131
Lampiran 13. <i>Output</i> Uji <i>One Way Anova</i>	132
Lampiran 14. <i>Output</i> Uji Pengaruh	133
Lampiran 15. <i>Output</i> Uji Tukey	133
Lampiran 16. Nilai F_{tabel}	134
Lampiran 17. Nilai t_{tabel}	135

Lampiran 18. Surat Izin Penelitian	136
Lampiran 19. Surat Keterangan Menyelesaikan Penelitian	137
Lampiran 20. Dokumentasi Penelitian	138

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan pendidikan yang terus berubah dan signifikan tentu banyak merubah pola pikir para pendidik, dari pola pikir yang awam, kaku, monoton menjadi lebih baik dan modern. Hal tersebut sangat berpengaruh dalam kemajuan pendidikan di Indonesia. Suatu pendidikan yang berkualitas harus dimiliki oleh seorang pendidik untuk mencapai suatu cita-cita, harapan bangsa untuk dapat diterapkan di sekolah. Dalam pendidikan tentunya tidak terlepas pada pembelajaran yang dilakukan pada seorang guru. Pembelajaran sendiri merupakan suatu ilmu yang diberikan oleh seorang guru agar dapat terjadi proses pembelajaran, guru bukan hanya memberikan pengetahuan namun juga sebagai fasilitator untuk membentuk karakter siswa yang berkualitas dengan adab dan akhlak yang terpuji. Pembelajaran yang berkualitas sangat tergantung dari motivasi yang diberikan oleh seorang guru untuk siswanya.

Siswa yang memiliki semangat belajar yang tinggi dapat dilihat dari seorang guru yang telah mampu memfasilitasi siswanya untuk mendapatkan suatu keberhasilan dan pencapaian target pembelajaran. Target pembelajaran dapat kita ukur melalui perubahan – perubahan dan karakter sifat serta kemampuan dari beberapa siswa yang telah kita observasi dengan rangkaian proses belajar yang telah dilaluinya.

Desain pembelajaran yang baik, ditunjang dari fasilitas-fasilitas yang memadai dan juga dengan kreatifitas seorang guru yang membuat siswa lebih

mudah mencapai target belajarnya dengan menggunakan model pembelajaran yang mana teknik penyajiannya amat menyenangkan, Menurut Rusman (2017:84) pembelajaran merupakan proses interaksi antara guru dan siswa, baik interaksi secara langsung seperti kegiatan tatap muka maupun secara tidak langsung yaitu dengan menggunakan berbagai media pembelajaran. Interaksi yang dilakukan dalam hal ini yaitu interaksi yang dilakukan oleh guru bersama siswa dalam kegiatan belajar mengajar di kelas. Pada saat proses interaksi, guru memberikan ilmu dan kegiatan yang melibatkan siswa sehingga kegiatan yang dilakukan dapat membantu siswa dalam memahami ilmu yang akan dipelajari. Saat siswa mendapatkan ilmu yang bermanfaat maka pada saat itu, siswa mengalami kegiatan pembelajaran. Kegiatan pembelajaran yang dilakukan bukan hanya terpusat pada guru saja namun siswa juga ikut aktif dalam kegiatan pembelajaran di kelas.

Proses pembelajaran yang dilakukan di dalam kelas itu beraneka ragam. Salah satunya yaitu pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan sebuah pembelajaran yang abstrak. Tidak banyak yang tahu manfaat mempelajari Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Untuk menumbuhkan dan mengembangkan kemampuan siswa, guru telah melakukan berbagai upaya dengan harapan siswa memperoleh hasil belajar yang baik. Padahal Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan ini sering digunakan dalam kehidupan sehari-hari, baik di dalam sekolah, di masyarakat, maupun di lingkungan keluarga.

Dalam pembelajaran di sekolah Pendidikan Jasmani Olahraga dan

Kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang dianggap sebelah mata oleh peserta didik, mereka hanya ingin bermain dilapangan tanpa mau berfikir atau mendalami pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, tidak adanya model pembelajaran juga dapat membuat siswa merasa bosan saat mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Dalam menyampaikan materi pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, guru dituntut untuk menggunakan alat bantu yang dapat mempermudah siswa dalam memahami materi sehingga dalam pelaksanaannya guru harus mampu untuk membantu siswa dalam memahami materi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan melalui model pembelajaran, media dan alat peraga tertentu. Menurut Isrok'atun dkk (2018:27) menyatakan bahwa model pembelajaran merupakan pola desain pembelajaran, yang menggambarkan secara sistematis langkah demi langkah pembelajaran untuk membantu siswa dalam mengonstruksi informasi, ide, dan membangun pola pikir untuk mencapai tujuan pembelajaran.

Model pembelajaran menjadi pedoman secara garis besar dalam merancang dan melaksanakan langkah – langkah pembelajaran dari awal hingga evaluasi pada akhir pembelajaran. Selain itu, model pembelajaran dpaat membuat kegiatan pembelajaran menjadi terarah sampai pada evaluasi akhir sehingga dapat melihat ketercapaian kegiatan pembelajaran. 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 dibutuhkan sebuah metode yang menyenangkan, inovatif dan bervariasi sesuai tumbuh kembang anak.

Hasil belajar pendidikan jasmani adalah perubahan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor yang diperoleh dari hasil belajarnya yang dapat diamati dan diukur. Hal ini berarti perubahan yang dimaksud sebagai hasil dari proses belajar yang dijadikan tolak yang lebih baik dibandingkan dengan sebelumnya (Bachtia r 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 dapat diberikan dengan metode yang digunakan dalam implelementasi pembelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran berupa hasil belajar keterampilan Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan yaitu menggunakan Metode Pembelajaran *Project Based Learning* (PjBL) dan *Problem Based Learning*.

Setiap apa yang diajarkan tidak bisa hanya disajikan dengan penjelasan saja, peserta didik harus mempraktikkan agar peserta didik paham dengan kondisi apa yang terjadi dalam suatu pembelajaran tersebut. Kebanyakan peserta didik disekolah tidak menyukai pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Peserta didik menganggap bahwa pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah pelajaran yang amat rumit, sulit dimengerti dan menguras fisik dan itu semua hanya membuatnya lelah. Selain itu juga dengan pernyataan

seorang anak yang mengatakan bahwa pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sangat melelahkan dan menguras tenaga, membuatnya letih, bermalasan dan tidak menarik untuknya melakukan kegiatan fisik maupun bergerak. Itu bisa jadi karena model pembelajaran yang di gunakan tidak tepat oleh seorang guru, sehingga kurang menarik dan membosankan untuk peserta didik mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan hal tersebut dapat dilihat dari suatu situasi kondisi kelas yang mana guru hanya memberikan tugas dan menyuruh peserta didiknya untuk bermain dilapangan, tanpa mendampingi dan tidak adanya penjelasan setiap materi, peserta didik sudah paham akan kondisi ketika jam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dan membuatnya tidak terlalu menyukai pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Observasi awal yang penulis lakukan selaku peneliti di Sekolah Sekolah Menengah Pertama Negeri 23 Pekanbaru, ditemukan suatu permasalahan pokok yang harus dipecahkan. Diantaranya ada banyak peserta didik yang butuh kepercayaan diri yang baik untuk melakukan kegiatan fisik dalam belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, terutama pada peserta didik perempuan atau siswi.

Kepercayaan diri adalah suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri, sehingga dalam melakukan tindakan tidak terlalu sering merasa cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan, dan memiliki tanggung jawab atas keputusan dan tindakan yang dilakukan. Kepercayaan diri juga bisa diartikan sebagai suatu sikap disertai penilaian atas

kemampuan diri sendiri yang didasari dari pencapaian yang telah berhasil dilakukan sehingga memiliki kemampuan lebih dalam menilai kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Orang yang percaya diri mampu mendorong dirinya sendiri untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi setiap harinya.

Rasa percayadiri juga harus ditumbuhkan pada peserta didik, karna rasa percaya diri sendiri adalah modal dasar seorang anak dalam memenuhi berbagai kebutuhannya. Ketika baru dilahirkan, seorang anak sangat tergantung pada orang dewasa dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Selanjutnya, anak berhasil bertahan hidup dan meningkatkan berbagai kemampuan untuk mengurangi ketergantungan pada orang dewasa dalam memenuhi kebutuhannya. Rasa percayadiri yang dimiliki akan membuat anak tumbuh dalam pengalaman dan kemampuan hingga akhirnya menjadi pribadi yang sehat dan mandiri. Percaya diri merupakan suatu keyakinan dalam diri bahwa berbagai tantangan hidup harus dihadapi dengan berbuat sesuatu (Barbara, 2003: 10). Rasa percaya diri dapat terlihat dari sikap yang ditunjukkan seseorang dalam menghadapi atau melakukan sesuatu yang ada di lingkungannya. Seorang anak atau siswa dituntut mampu menyesuaikan diri dan membuka diri di lingkungannya, baik di lingkungan keluarga, sekolah ataupun masyarakat. Pada lingkungan sekolah, seorang anak diharapkan berani tampil, mampu berkomunikasi dengan baik serta mengekspresikan keinginan maupun harapan.

Bila kepercayaan diri tumbuh semakin kuat, maka akan semakin berani untuk mencoba dan menghadapi keadaan atau masalah baru yang terjadi apa yang ia ingin lakukan. Di dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan

Kesehatan peserta didik sangat membutuhkan kepercayaan diri yang baik untuk melakukan segala kegiatan aktifitas gerak, fisik, dan mental ada banyak peserta didik yang tidak mau mengikuti praktek Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan factor ini disebabkan oleh kurangnya rasa percaya diri.

Percayadiri (*self confidence*) merupakan modal utama seseorang untuk mencapai tujuannya. Orang yang mempunyai kepercayaan diri sendiri berarti orang tersebut sanggup, mampu, dan meyakini dirinya bahwa ia dapat mencapai target ataupun tujuan yang ingin dilaluinya. Perasaan kurang percaya diri merupakan factor penghalang untuk melakukan suatu kegiatan yang maksimal, kurang percayadiri berarti meragukan kemampuan dirinya. Ragu dan kurangnya *Self confidence* menyebabkan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan tidak maksimal dilaksanakan, karena takut untuk melakukan segala sesuatu dan mencoba melakukan suatu gerakan.

Percaya diri akan membuat seseorang merasa dirinya berharga dan mempunyai kemampuan untuk menjalani kehidupan, mempertimbangkan berbagai pilihan dan membuat keputusan sendiri Anita Lie, (2003:4) Namun, kepercayaan diri tidak dapat diperoleh secara instan melainkan melalui proses yang berlangsung secara kontinu sejak dini. Peran orang tua maupun guru sangat diperlukan dalam menumbuhkan rasa percaya diri anak. Kehidupan keluarga yang hangat dan hubungan antar keluarga yang erat akan memberikan rasa aman yang dapat memunculkan kepercayaan diri pada anak. Rasa percaya diri dapat terlihat dari bagaimana seseorang mencintai dirinya. Mereka akan peduli tentang diri mereka, karena perilaku dan gaya hidup mereka adalah untuk memelihara diri.

Unsur percayadiri ini membuat anak cenderung menghargai kebutuhan jasmani dan rohaninya, sehingga mereka tidak akan menyiksa diri mereka untuk memenuhi kebutuhan ini.

Merekapun akan senang bila diperhatikan orang lain dan menunjukkan keinginan untuk dipuji. Orang yang percaya diri akan memiliki pemahaman diri yang baik. Mereka tidak akan terus menerus merenungi diri sendiri tetapi mereka akan memikirkan perasaan, pikiran dan perilakunya serta selalu ingin tahu bagaimana pendapat orang lain tentang dirinya. Hal ini akan membuat mereka menyadari tentang kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya karena mereka bersifat terbuka untuk menerima saran ataupun kritik dari orang lain. Merekapun bersedia menerima bantuan karena mereka juga memiliki kelemahan/kekurangan. Kepercayaan diri dapat terlihat dari sifat serta perilaku yang ditunjukkan sehari-hari, seperti cara berkomunikasi, sifat tegas yang ditunjukkan, penampilan diri serta pengendalian diri/perasaan.

Komunikasi yang efektif dianggap sebagai sesuatu yang esensial untuk keberhasilan seseorang baik secara individu maupun berkelompok. Untuk menumbuhkan rasa percayadiri pada siswa dan membantu proses interaksisosialnya, selain peranan orangtua dibutuhkan pula peranan guru di sekolah. Seorang guru hendaknya memberikan perhatian dan dekat dengan anak agar mereka merasa percaya diri. Seorang guru diharapkan pula dapat membesarkan hati siswa serta memberikan kesempatan pada anak untuk berinteraksi dengan anak lainnya. Selain itu, guru sebagai pendidik di sekolah mempunyai peranan yang sangat penting di dalam mengembangkan perilaku

peserta didiknya. Ini berarti interaksi sosial peserta didik dengan guru harus terjalin secara edukatif, dalam arti guru harus bertanggung jawab terhadap segala perilaku yang akan ditiru oleh peserta didiknya karena guru merupakan model bagi peserta didiknya.

Model pembelajaran sendiri merupakan jantung bagi siswa dan hal ini sangat penting dan besar pengaruh untuk siswa, siswa tertarik melakukan kegiatan belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan itu karena model pembelajaran dan penerapannya menarik sehingga mudah dipahami dan dimengerti. Banyak model pembelajaran yang diterapkan seorang guru untuk mengatasi berbagai permasalahan pembelajaran. Menurut Waras dalam Rinta Doski Yance (2013:49) *Project Based Learning* merupakan proyek yang memfokuskan pada pengembangan produk atau unjuk kerja (*Performance*), dimana seorang siswa mampu melakukan kegiatan mengorganisasi kegiatan belajar kelompok, melakukan pengkajian, penelitian, memecahkan masalah, dan mensintesis informasi. *Project Based learning* dapat menstimulus motivasi suatu proses dan meningkatkan prestasi belajar siswa dengan menggunakan masalah – masalah yang berkaitan dengan materi tertentu pada situasi nyata yang terjadi. Dalam meningkatkan mutu proses pembelajaran dilakukan pengaplikasian model pembelajaran yang dapat membuat siswa termotivasi. Salah satu model pembelajaran yang melibatkan peran seluruh siswa yaitu PJBL (*Project Based learning*). Dalam hal ini siswa dituntut untuk belajar dengan system proyek yang diberikan Guru.

Dari latar belakang dan penjelasan tersebut, peneliti meneliti lebih lanjut

terkait perlakuan model pembelajaran *Project Based Learning* dan *Problem Based Learning* dengan *self confidence* terhadap hasil belajar siswa. Sehingga judul penelitian ini adalah: “Pengaruh Model Pembelajaran *Project Based Learning* dan *Problem Based Learning* dengan *Self Confidence* terhadap Hasil Belajar Atletik Lari Jarak Pendek pada Siswa.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi bahwa masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Model pembelajaran *Project Based Learning* dapat mempengaruhi hasil belajar
2. Model pembelajaran *Problem Based Learning* dapat mempengaruhi hasil belajar
3. Tingkat *self confidence* dapat mempengaruhi keefektivan model pembelajaran
4. Terdapat perbedaan hasil belajar siswa dengan *self confidence* tinggi dan rendah

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan penelitian, penelitian dibatasi pada Pengaruh Model Pembelajaran *Project Based Learning* dan *Problem Based Learning* dengan *Self Confidence* terhadap Hasil Belajar Atletik Lari Jarak Pendek pada Siswa.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian batasan masalah di atas, peneliti merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh model pembelajaran *Project Based Learning* dan *Problem Based Learning* terhadap hasil belajar atletik lari jarak pendek pada siswa?
2. Apakah ada interaksi antara model pembelajaran *Project Based Learning* dan *Problem Based Learning* terhadap hasil belajar atletik lari jarak pendek pada siswa?
3. Apakah terdapat perbedaan hasil belajar atletik lari jarak pendek pada siswa yang memiliki *self confidence* tinggi dengan model pembelajaran *Project Based Learning* dan *Problem Based Learning*?
4. Apakah terdapat perbedaan hasil belajar atletik lari jarak pendek pada siswa yang memiliki *self confidence* rendah dengan model pembelajaran *Project Based Learning* dan *Problem Based Learning*?

E. Tujuan Penelitian

Melalui rumusan masalah tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Pengaruh model pembelajaran *Project Based Learning* dan *Problem Based Learning* terhadap hasil belajar atletik lari jarak pendek pada siswa
2. Interaksi antara model pembelajaran *Project Based Learning* dan *Problem Based Learning* terhadap hasil belajar atletik lari jarak pendek pada siswa

3. Perbandingan hasil belajar atletik lari jarak pendek pada siswa yang memiliki *self confidence* tinggi dengan model pembelajaran *Project Based Learning* dan *Problem Based Learning*
4. Perbandingan hasil belajar atletik lari jarak pendek pada siswa yang memiliki *self confidence* rendah dengan model pembelajaran *Project Based Learning* dan *Problem Based Learning*

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi beberapa pihak terkait, diantaranya adalah:

1. Bagi Guru
 - a) Dapat mengaktifkan siswa dalam proses pembelajaran
 - b) Dapat mempermudah dalam penyampaian materi pembelajaran.
 - c) Dapat menciptakan suasana belajar yang kondusif.
2. Bagi Siswa
 - a) Dapat memahami materi pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dengan mudah.
 - b) Lebih aktif ketika dalam proses pembelajaran
3. Bagi Sekolah
 - a) Terdapat mengalami perubahan belajar yang lebih baik.
 - b) Dapat menciptakan guru yang berpotensi dan profesional.
4. Bagi Peneliti
 - a) Sebagai sumber belajar untuk membandingkan apakah pembelajaran yang diterapkan sudah efektif dan efisien.

- b) Memperoleh ilmu pengetahuan baru yang sebelumnya tidak pernah didapatkan.