

Indikator pembelajaran merupakan komponen utama yang harus ditetapkan dalam proses pengajaran sebagai tolok ukur keberhasilan pendidikan. Guru memiliki peran yang penting untuk memfasilitasi pembelajaran agar mendukung keberhasilan siswa. Rahmawati dan Edi (2019: 52) dalam jurnalnya telah membuktikan bahwa peran guru sebagai fasilitator pembelajaran mampu meningkatkan efektivitas belajar siswa.

Pembelajaran olahraga atau sering disebut dengan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah pembelajaran yang sebagian besar melibatkan aktivitas fisik (Hanief, 2018). Keilmuan dalam pelajaran Penjasorkes tidak terbatas aktivitas fisik saja, namun juga mencakup ilmu kesehatan dasar yakni materi budaya hidup sehat.

Berdasarkan pengamatan selama beberapa tahun terakhir, terjadi penurunan hasil siswa terkait penguasaan materi budaya hidup sehat pada mata pelajaran Penjasorkes di SMA Negeri 5 Yogyakarta, khususnya pada siswa kelas XII IPS 1. Terdapat berbagai hal yang menyebabkan terjadinya penurunan hasil siswa dalam menguasai materi budaya hidup sehat, diantaranya adalah karena penggunaan metode pembelajaran masih belum bervariasi sehingga menyebabkan siswa menjadi bosan, jenuh, dan tidak memperhatikan pelajaran yang disampaikan oleh guru.

Pada proses pembelajaran terlihat bahwa interaksi dan keaktifan siswa di kelas relatif masih rendah, siswa cenderung pasif, mereka cenderung tidak berani mengungkapkan pendapat atau pertanyaan. Dalam pembelajaran, terlihat hanya sedikit siswa yang mendengarkan penjelasan guru, bahkan ada siswa yang berbicara sendiri saat guru sedang menerangkan pelajaran.

Kelas XII IPS 1 SMA Negeri 5 Yogyakarta merupakan kelas dengan jumlah total siswa sebanyak 36 anak yang terdiri dari 26 siswa putri dan 10 siswa putra. Pada saat proses pembelajaran Penjasorkes yang mempelajari materi budaya hidup sehat di kelas XII IPS 1, terlihat bahwa tingkat kerja sama antarsiswa sangat buruk, terutama kerja sama antara siswa putra dan putri. Keadaan tersebut juga berakibat pada minimnya tingkat keaktifan siswa secara keseluruhan, yaitu ketika sedang dilaksanakannya proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang mempelajari materi budaya hidup sehat di dalam ruang kelas.

Perkembangan teknologi mengharuskan guru melakukan berbagai inovasi dan kreativitas

agar proses pembelajaran menjadi relevan dengan perkembangan zaman. Perkembangan teknologi menuntut pendidik sebagai kreator dan fasilitator pada proses pembelajaran untuk beralih dan merubah serta mengembangkan diri secara inovatif dan kreatif. Pembelajaran konvensional dengan metode ceramah dan menghafal harus mulai bergeser dengan metode penggunaan media pembelajaran yang atraktif dan menyenangkan berbasis teknologi informasi dan komunikasi atau yang kemudian dikenal dengan ICT dalam proses pembelajaran. Media pembelajaran berbasis ICT sering dikaitkan dengan penggunaan internet sebagai dasar perkembangannya. Hasil perkembangan ICT berbasis internet atau berbasis web menghasilkan inovasi baru dalam proses pembelajaran.

Sejak terjadinya penyebaran virus Covid-19, seluruh proses belajar mengajar menjadi berubah. Pembelajaran tatap muka saat ini tak lagi banyak digunakan. Proses belajar mengajar kini lebih sering menggunakan sistem daring atau *online* sebagai upaya pencegahan penyebaran virus Covid-19 (Hapsara, 2020). Akibatnya, seorang guru dituntut untuk mampu menguasai media belajar *online* agar dapat melaksanakan pembelajaran dengan maksimal. Seiring majunya teknologi komunikasi, media belajar *online* yang tersedia juga semakin bervariasi seperti *zoom meeting*, *google classroom*, dan lain sebagainya.

Sarana untuk belajar atau menerima pengetahuan semestinya tidak terbatas hanya dengan media khusus belajar saja, tetapi juga dapat memanfaatkan media sosial seperti *instagram*, *facebook*, dan masih banyak lagi. Baru-baru ini terdapat satu aplikasi media sosial yang sedang digemari oleh anak muda yaitu *Tik-Tok* (Moerni, 2021). *Tik-Tok* adalah sebuah aplikasi berbasis video dan musik yang diluncurkan oleh suatu perusahaan asal China. Pengguna *Tik-Tok* dapat mengunggah berbagai macam video dengan banyak fitur-fitur menarik dengan durasi yang cukup lama yakni 15 detik. Di Indonesia, *Tik-Tok* menjadi aplikasi yang paling populer hingga dinobatkan sebagai aplikasi terbaik di *playstore* oleh perusahaan *Google* Indonesia. Tidak hanya itu, *Tik-Tok* juga menjadi kategori aplikasi paling menghibur (Imron via Adawiyah, 2020: 136). Tujuan dari pemanfaatan *Tik Tok* berbasis tugas atau proyek yakni untuk meningkatkan motivasi dan konsentrasi siswa dalam belajar. Pemanfaatan media *Tik-Tok* merupakan bentuk dari inovasi untuk generasi saat ini.

Winkel (2005: 160), menyebutkan motivasi belajar adalah keseluruhan daya penggerak psikis di dalam siswa yang menimbulkan kegiatan belajar itu demi mencapai suatu tujuan. Menurut Hamzah B. Uno (2011: 27) peranan motivasi dalam belajar adalah a) Menentukan hal-hal yang dapat dijadikan penguat belajar; b) Memperjelas tujuan belajar yang hendak dicapai; c) Menentukan ketekunan belajar. Seorang anak yang telah termotivasi untuk belajar sesuatu, akan berusaha memperlajarinya dengan baik dan tekun, dengan harapan memperoleh hasil yang baik.

Minimnya kerja sama dan partisipasi siswa dalam pembelajaran maka perlu untuk diterapkannya model pembelajaran pada mata pelajaran Penjasorkes yang mempelajari materi budaya hidup sehat. *Project Based Learning* menurut Abidin (2013: 167) adalah model pembelajaran yang secara langsung melibatkan siswa dalam proses pembelajaran melalui kegiatan penelitian untuk mengerjakan dan menyelesaikan suatu proyek pembelajaran tertentu. Majid dan Rochmat (2014: 163) berpendapat bahwa *PjBL* memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menggali konten (materi) dengan menggunakan berbagai cara yang bermakna bagi dirinya. Kesempatan tersebut melibatkan pemecahan masalah dalam kegiatan perancangan produk. Dengan *PjBL*, diharapkan pengetahuan dan keterampilan peserta didik dapat lebih berkembang, serta peserta didik lebih memahami materi yang dipelajari.

Dalam rangka menguji keberhasilan dan keefektifan penerapan model pembelajaran *Project Based Learning* pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang sedang mempelajari materi budaya hidup sehat di kelas XII IPS 1 SMA Negeri 5 Yogyakarta, perlu dilakukan penelitian tindakan kelas untuk meningkatkan hasil siswa pada materi budaya hidup sehat melalui *Project Based Learning (PjBL)* pada mata pelajaran Penjasorkes kelas XII IPS 1 di SMA Negeri 5 Yogyakarta.

Rumusan masalah penelitian ini: 1) Bagaimanakah penerapan model *Project Based Learning (PjBL)* Berbasis *Tik-Tok* untuk meningkatkan motivasi dan hasil belajar materi Budaya Hidup Sehat Kelas XII IPS 1 SMA Negeri 5 Yogyakarta? dan 2) Apakah penerapan model *Project Based Learning (PjBL)* Berbasis *Tik-Tok* dapat meningkatkan motivasi dan hasil belajar materi Budaya Hidup Sehat Kelas XII IPS 1 SMA Negeri 5 Yogyakarta?

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan penerapan model *Project Based Learning (PjBL)* berbasis *Tik-Tok* untuk meningkatkan motivasi dan hasil belajar materi Budaya Hidup Sehat kelas XII IPS 1 SMA Negeri 5 Yogyakarta serta meningkatkan motivasi dan hasil belajar materi Budaya Hidup Sehat kelas XII IPS 1 SMA Negeri 5 Yogyakarta melalui model *Project Based Learning (PjBL)* Berbasis *Tik-Tok*.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif berupa Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini dilaksanakan pada kelas XII IPS 1, SMA Negeri 5 Yogyakarta pada semester 2 tahun pelajaran 2021/2022 yang beralamatkan di Jalan Nyi Pembayun 39, Kotagede, Yogyakarta. Secara administrasi, SMA Negeri 5 Yogyakarta masuk dalam wilayah Kelurahan Prenggan Kecamatan Kotagede Kota Yogyakarta. Kondisi fisik sekolah sangat memungkinkan untuk melangsungkan kegiatan pembelajaran karena bangunan tidak ada yang rusak dan keadaan kelas yang nyaman.

Penelitian dilakukan selama kurang lebih tujuh bulan dari tanggal 4 Januari sampai dengan bulan Mei 2022. Dimulai dari penyusunan proposal dan instrumen penelitian tindakan kelas sampai dengan penyusunan laporan dan desiminasi hasil penelitian.

Subjek penelitian adalah siswa kelas XII IPS 1 SMA Negeri 5 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2021/2022 yang berjumlah 36 siswa yang terdiri dari 10 siswa laki-laki dan 26 siswa perempuan dengan latar belakang dan kemampuan yang berbeda.

Teknik pengumpulan data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah *pertama*, kuesioner (angket). Data yang dicari dengan metode angket adalah data tentang motivasi belajar siswa setelah menggunakan model *Project Based Learning (PjBL)* berbasis *Tik-Tok*. *Kedua*, Observasi. Teknik observasi digunakan untuk mengamati proses keterlaksanaan model pembelajaran *Project Based Learning (PjBL)* berbasis *Tik-Tok* yang kemudian dituangkan dalam setiap butir lembar observasi. *Ketiga*, Penilaian Hasil Belajar. Teknik yang digunakan dalam penilaian hasil belajar yakni penilaian desain proyek. *Keempat*, Wawancara. Wawancara digunakan untuk mendapatkan data yang diungkapkan dengan kata-kata secara lisan tentang tanggapan subjek penelitian mengenai pembelajaran penjasorkes dengan model *Project Based Learning (PjBL)* berbasis *Tik-Tok*. *Kelima*, Dokumen. Teknik dokumen digunakan untuk

mengumpulkan data hasil pengamatan melalui catatan lapangan dan foto-foto kegiatan pembelajaran yang menunjukkan proses berlangsungnya pembelajaran.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kualitatif. Teknik analisis tersebut mengikuti tahap-tahap berikut. *Pertama*, reduksi data. Reduksi data merupakan proses memilih, memusatkan perhatian, dan menyederhanakan melalui seleksi dari data mentah yang muncul pada catatan-catatan tertulis di lapangan sehingga menjadi informasi yang bermakna. *Kedua*, data kuantitatif yang terdiri dari hasil observasi kegiatan, angket, dan penilaian hasil belajar (Sudjana, 2010: 129). *Ketiga*, penarikan kesimpulan. Penarikan kesimpulan merupakan pengambilan intisari dari sajian data yang telah terorganisasi dalam bentuk pernyataan atau kalimat singkat, padat, dan bermakna.

Prosedur penelitian ini terdiri dari beberapa tahap. *Pertama*, tahap pra penelitian. Dalam tahap ini, observasi langsung dilakukan. Selain itu, melakukan identifikasi masalah, mendiskusikan solusi suatu permasalahan, dan menyusun jadwal pelaksanaan penelitian. *Kedua*, pelaksanaan penelitian. Dalam melaksanakan penelitian, terdapat dua siklus, yakni siklus 1 dan siklus 2. Pelaksanaan Siklus 2 merupakan penyempurnaan tindakan dari kelemahan-kelemahan yang ditemukan pada siklus 1.

Kriteria keberhasilan tindakan adalah apabila setelah penerapan pembelajaran *Project Based Learning (PjBL)* berbasis *Tik-Tok* terjadi peningkatan motivasi dan hasil belajar siswa. Indikator keberhasilan tindakan adalah apabila terjadi peningkatan motivasi siswa dalam pembelajaran penjasorkes. Dalam penelitian ini, pembelajaran dinyatakan berhasil apabila motivasi belajar siswa secara keseluruhan minimal mencapai 76. Jadi, siklus dihentikan saat indikator motivasi dan nilai hasil belajar mencapai lebih dari 76.

3. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terjadi peningkatan pada motivasi belajar dan hasil belajar siswa apabila proses belajar menggunakan metode *Project Based Learning (PjBL)* dengan membuat *Tik-Tok* mengenai budaya hidup sehat diterapkan. Untuk menjawab pertanyaan tersebut, maka dilaksanakan pembelajaran Penjasorkes dengan materi budaya hidup sehat menggunakan metode *Project Based Learning (PjBL)* dengan memanfaatkan kemajuan sosial media yaitu aplikasi *Tik-Tok*.

Dalam penelitian ini, menerapkan penggunaan media *google classroom* untuk wadah pengumpulan tugas. Proyek yang ditugaskan kepada siswa adalah membuat dokumentasi yang saat ini disebut dengan *Tik-Tok blogging* atau *Tik-Tok*. Materi pembelajaran yang ditayangkan dalam *Tik-Tok* tersebut adalah budaya hidup sehat. Secara individu, siswa akan melakukan serangkaian budaya hidup sehat hasil kreasi masing-masing siswa. Kegiatan budaya hidup sehat tersebut kemudian didokumentasikan ke dalam *Tik-Tok* yang akan dikumpulkan dalam *google classroom* atau *email*.

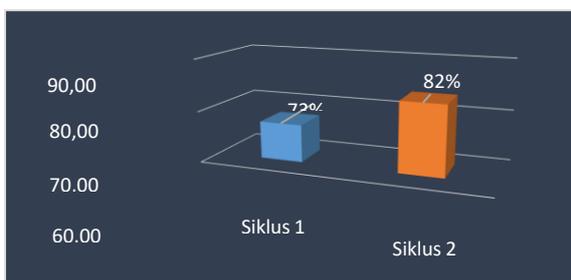
Pada setiap proses belajar mengajar, setiap siswa pasti memiliki keinginan atau dorongan mengapa bersedia mengikuti pelajaran tersebut. Keinginan atau dorongan tersebut merupakan motivasi belajar masing-masing siswa saat mengikuti rangkaian proses pembelajaran. Pada tiap-tiap proses belajar yang berbeda, akan menimbulkan motivasi belajar yang berbeda pula. Maka dari itu, berikut ini hasil penelitian berupa perbandingan pencapaian motivasi belajar siswa materi budaya hidup sehat dalam mata pelajaran Penjasorkes menggunakan metode pembelajaran *Project Based Learning (PjBL)* berbantuan *Tik-Tok*.

Tabel 1. Perbandingan Pencapaian Motivasi Belajar Siswa Per Indikator Siklus 1 dan Siklus 2

No	Indikator	Skor	Skor	Peningkatan Siklus 1-2
		Siklus 1	Siklus 2	
1	Tertarik mengikuti pelajaran	72%	81%	9%
2	Kegiatan pembelajaran dapat memudahkan mengerjakan tugas	69%	79%	10%
3	KBM membuat siswa menyegerakan mengerjakantugas	68%	80%	12%
4	Mengajukan pertanyaankepada teman	69%	85%	16%
5	Mengajukan pertanyaankepada guru	72%	81%	9%
6	Membuat catatan/ ringkasan	63%	81%	18%
7	Mempelajari materi sebelum pelajaran	76%	79%	3%
8	Tidak putus asa untuk selalu belajar	81%	83%	2%
9	Bertahan mengerjakan tugas walau memerlukan waktu lama	72%	81%	9%

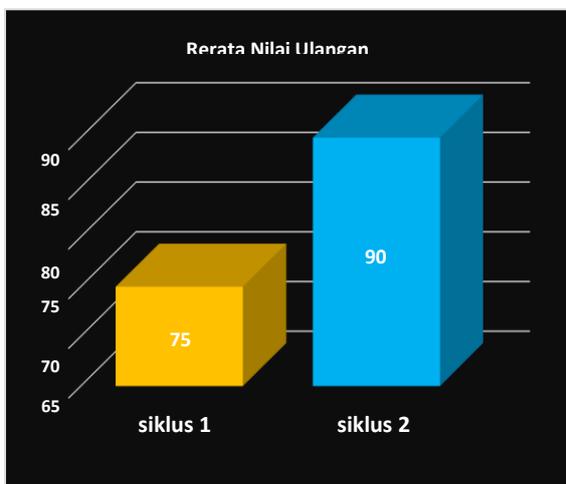
Berdasarkan tabel 1, pencapaian motivasi siswa dalam pembelajaran menggunakan model

Project Based Learning berbasis *Tik-Tok* pada Siklus 1 sebagian besar indikator mengalami kenaikan pada Siklus 2. Indikator motivasi belajar siswa yang tidak mengalami kenaikan terdapat pada indikator bertahan mengerjakan tugas walau memerlukan waktu lama dan indikator siap menghadapi tes. Peningkatan mencapai motivasi belajar siswa tertinggi dari siklus satu ke Siklus 2 terdapat pada indikator membuat catatan/ ringkasan walaupun dalam katagori sedang. Hal ini disebabkan guru memberi kesempatan waktu dan membimbing siswa dalam membuat catatan/ ringkasan serta mengirim foto hasil catatan/ ringkasan ke *WhatsApp* secara japri.



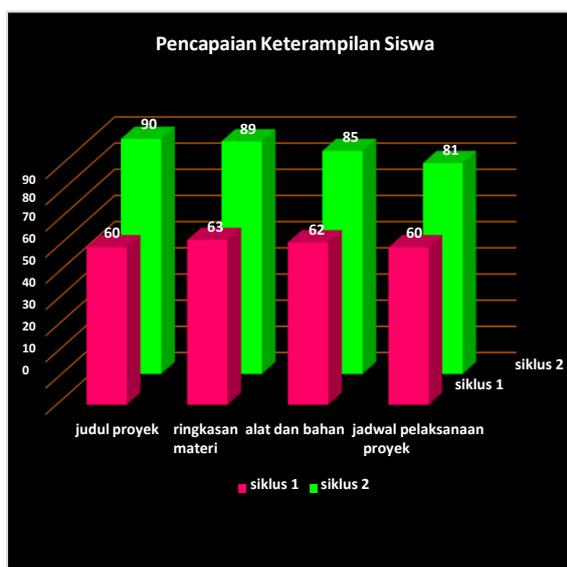
Gambar 1. Diagram Batang Peningkatan Motivasi Belajar Siswa pada Siklus 1 dan Siklus 2

Gambar 1 di atas menunjukkan motivasi belajar siswa mengalami peningkatan dari Siklus 1 ke Siklus 2. Berdasarkan indikator keberhasilan dalam penelitian ini, dikatakan berhasil apabila pencapaian motivasi belajar siswa sebesar 76. Berdasarkan indikator keberhasilan tersebut, pencapaian motivasi belajar siswa pada Siklus 1 sebesar 73% sehingga belum mencapai keberhasilan, sedangkan pada Siklus 2 pencapaian motivasi belajar siswa sebesar 82% sehingga sudah mencapai keberhasilan.



Gambar 2. Diagram Batang Rerata Nilai Ulangan Siswa pada Siklus 1 dan Siklus 2

Gambar 2 menunjukkan bahwa nilai rata-rata hasil ulangan siswa pada siklus 1 adalah 75, sedangkan pada siklus 2 nilai rata-rata siswa melonjak secara signifikan hingga mencapai nilai 90. Kedua data tersebut secara jelas menunjukkan bahwa proses pembelajaran menggunakan model *PjBL* dengan memanfaatkan media *Tik-Tok* berhasil untuk meningkatkan hasil belajar siswa. Oleh karena itu, model pembelajaran ini mampu menjadi salah satu alternatif pembelajaran yang dapat membantu meningkatkan daya penguasaan siswa terhadap materi pelajaran.



Gambar 3. Diagram Batang Capaian Keterampilan Siswa pada Siklus 1 dan Siklus 2

Berdasarkan gambar 3, terlihat adanya peningkatan yang juga signifikan pada hasil keterampilan siswa dalam membuat proyek *Tik-Tok* bertema budaya hidup sehat. Hal tersebut dipengaruhi oleh saran dan masukan yang membangun di akhir siklus pertama untuk memperbaiki proyek *Tik-Tok* di siklus kedua.

Dalam diagram tersebut, terdapat empat aspek keterampilan yang dilihat berkaitan dengan pengerjaan proyek. Dari keempat aspek tersebut, yang memiliki kenaikan capaian adalah aspek memberikan judul yang sesuai pada proyek *Tik-Tok* dan ringkasan materi yang terkandung di dalamnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa keterkaitan antara judul dengan materi sangat kuat. Penikmat *Tik-Tok* akan lebih mudah tertarik untuk menonton konten tersebut apabila memiliki judul yang menarik. Sesudahnya isi konten *Tik-Tok* yang bermanfaat adalah yang paling utama untuk memberikan edukasi kepada penonton.

4. Simpulan dan Saran

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan bahwa pelaksanaan pembelajaran model *Project Based Learning (PjBL)* berbasis *Tik-Tok* pada materi budaya hidup sehat siswa kelas XII IPS 1 SMA Negeri 5 Yogyakarta telah berjalan sesuai dengan semua tahapan dalam kegiatan pembelajaran menggunakan model *Project Based Learning* mulai dari penentuan pertanyaan mendasar, mendesain perencanaan proyek, menyusun jadwal, memonitor siswa dan kemajuan proyek, menguji hasil, mengevaluasi pengalaman.

Selain itu, pembelajaran model *Project Based Learning (PjBL)* berbasis *Tik-Tok* dapat meningkatkan motivasi belajar pada budaya hidup sehat siswa kelas XII IPS 1 SMA Negeri 5 Yogyakarta. Pada Siklus 1, motivasi belajar siswa mencapai katagori tinggi sedangkan motivasi belajar siswa pada Siklus 2 mencapai katagori sangat tinggi. Berdasarkan indikator keberhasilan, pencapaian motivasi belajar siswa pada Siklus 1 sebesar 73% sehingga belum mencapai keberhasilan. Akan tetapi, pada Siklus 2, pencapaian motivasi belajar siswa sebesar 85% sehingga sudah mencapai keberhasilan. Pembelajaran model *Project Based Learning (PjBL)* berbasis *Tik-Tok* dapat meningkatkan hasil belajar pada budaya hidup sehat siswa kelas XII IPS 1 SMA Negeri 5 Yogyakarta. Berdasarkan indikator keberhasilan, pencapaian hasil belajar siswa pada Siklus 1 sebesar 75 sehingga belum mencapai keberhasilan, sedangkan pada Siklus 2, pencapaian motivasi belajar siswa sebesar 90 sehingga sudah mencapai keberhasilan.

Berdasarkan keterbatasan penelitian, dirumuskan saran untuk penelitian selanjutnya, yakni sebelum penugasan membuat *Tik-Tok*, siswa diwajibkan memiliki akun pada *platform Youtube* terlebih dahulu. Akun tersebut dimanfaatkan untuk mengunggah hasil kerja siswa dalam bentuk *Tik-Tok* karena *Youtube* memiliki kapasitas unggah *Tik-Tok* yang besar sehingga *Tik-Tok* dengan durasi yang panjang seperti *Tik-Tok* budaya hidup sehat ini dapat terunggah dengan mudah.

Daftar Pustaka

- Abidin, Y. (2013). *Karakteristik Project Based Learning*. Jakarta: Kemendikbud.
- Adawiyah, Dwi Putri R. (2020). Pengaruh Penggunaan Aplikasi TikTok terhadap Kepercayaan Diri Remaja di Kabupaten Sampang. *Jurnal Komunikasi*, 14(2), 135-148.
- Hamzah B., Uno. (2011). *Teori Motivasi dan Pengukurannya: Analisis di Bidang Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hanief. (2018). Pengembangan Model Aktivitas Jasmani melalui Permainan Sederhana untuk Meningkatkan Kecepatan dan Kelincahan Peserta Didik Sekolah Dasar Kelas Bawah. *Tesis*. Yogyakarta: Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta, 2021.
- Hapsara, A. S. (2020). Peningkatan Partisipasi dan Hasil Belajar Daring Sosiologi melalui Pendekatan Problem Posing Berbasis Infografis. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 5(2), 9-19. <https://doi.org/10.51169/ideguru.v5i2.170>
- Magdalena, I., Islami, N. F., Rasid, E. A., & Diasty, N. T. (2020). Tiga Ranah Taksonomi Bloom dalam Pendidikan. *Jurnal Edukasi dan Sains*, 2(1), 132-139. <https://doi.org/10.36088/edisi.v2i1.822>
- Majid dan Rochmat. (2014). *Strategi Pembelajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Moerni, S. (2021). Penugasan Pembuatan Tik Tok untuk Mencapai Kompetensi Menafsirkan Instruksi dalam Pembelajaran Jarak Jauh. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 6(1), 11-16. <https://doi.org/10.51169/ideguru.v6i1.152>
- Rahmawati, Mega dan Edi Suryadi. (2019). Guru Sebagai Fasilitator dan Efektivitas Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 4(1), 49-54. <https://doi.org/10.17509/jpm.v4i1.14954>
- Sudjana, Nana. (2010). *Dasar-Dasar Proses Belajar*. Bandung: Sinar Baru Bandung.
- Winkel. (2005). *Psikologi Pengajaran*. Yogyakarta: Media Tama.