



Global Journal Sport

<https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjs>

Volume 1, Nomor 1 Maret 2023

e-ISSN: 2762-1436


DOI.10.35458

EFEKTIFITAS PEMBELAJARAN PJOK MENGGUNAKAN MODEL PEMBELAJARAN PBL (*PROBLEM BASED LERNING*)

Wardiman Majid¹

¹ PJOK, PPG Prajabaratan Universitas Negeri Makassar

Email: majidwardiman15@gmail.com

Artikel info	Abstrak
	<i>The purpose of this study was to improve student learning outcomes in physical fitness learning materials for students and vocational students. In this study using the type of PTK research (Classroom Action Research) which consists of 2 cycles. Each cycle consists of planning, implementing, evaluating and reflecting. The number of samples in this study amounted to 25 students consisting of 10 girls and 15 boys. The results obtained in the implementation of 2 cycles namely; the results of physical fitness learning at the pre-cycle stage have a percentage of 20% complete and 80% incomplete, then the results of cycle 1 are 60% complete and 40% incomplete and the results of cycle 2 are 92% complete and 8% incomplete. Based on the data above, the PJOK learning outcomes using the PBL model are very effective in improving student learning outcomes.</i>
Key words: Pbl, PJOK	 artikel global teacher professionl dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah salah satu proses manusia bisa memberikan pengetahuan untuk menjalankan kehidupan agar dibekali ilmu pengetahuan mendalam. Dalam pendidikan memiliki peran mendasar dalam berlangsungnya kehidupan manusia saat ini. Bagi peserta didik sangat penting untuk mendapatkan pendidikan agar mampu melakukan evaluasi dan menerapkan dalam kehidupan sehari-hari (Usman et al., 2022). Pendidikan mengutamakan hasil belajar agar tercapai tujuan pembelajaran yang efektif dan efisien,. Untuk tercapainya hasil belajar yang baik perlunya ada kualitas pembelajaran yang mendukung seperti sarana dan prasarana, guru, dan sistem kurikulum yang baik (Suyono & Hariyanto, 2016). Guru menjadi aspek penting dalam merancang sebuah pembelajaran agar mampu menghasilkan proses

pembelajaran yang efektif. Guru yang berkualitas adalah guru yang mampu membangun proses pembelajaran yang mampu menarik peserta didik agar menghasilkan proses pembelajaran yang efektif (Adi et al., n.d.). Maka dari itu untuk menghasilkan system pendidikan yang berkualitas maka perlu memperhatikan aspek sarana, system kurikulum dan paling pentingnya adalah guru yang berkualitas atau guru profesional.

Saat ini menjadi problem dalam proses pembelajaran adalah, rendahnya motivasi pembelajaran siswa disebabkan kurang aktifnya peserta didik dalam proses pembelajaran disebabkan kurangnya pemanfaatan teknologi pembelajaran oleh guru. Selain itu banyak faktor seperti persiapan belajar, motivasi belajar maupun minat belajar peserta didik. Guru harus membuat sebuah inovasi pembelajaran baru agar peserta didik tidak jenuh dan tergolong bosan yang mengakibatkan efektifitas pembelajaran berjalan baik sesuai dengan tujuan pembelajaran. Sebagaimana menurut (Nursyam, 2019) melalui media pembelajaran pembelajaran berbasis teknologi informasi dapat meningkatkan minat belajar siswa yang mana juga akan berpengaruh terhadap keaktifan belajar mereka.

Sesuai dengan uraian masalah maka peneliti mengembangkan sebuah produk baru untuk mengatasi kejenuhan peserta didik dalam proses pembelajaran. Hal ini diharapkan mampu meningkatkan hasil belajar pada peserta didik. Penelitian ini memiliki nilai kebaruan yaitu dengan memanfaatkan teknologi yaitu media pembelajaran melalui *website*, dengan hal itu sebelum memulai pembelajaran di kelas peserta didik sudah terlebih dahulu mempelajari topik tersebut, dengan begitu akan menumbuhkan kesiapan belajar peserta didik sebagai bekal dalam memecahkan masalah dalam penerapan PBL di kelas.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah komponen yang esensial dalam sistem pendidikan yang didesain untuk meningkatkan kemampuan individu melalui kegiatan fisik. (Haryani et al., 2022). Dalam pembelajaran PJOK, Siswa dianggap sebagai individu unik yang terus berkembang dan maju. Kapasitas mereka untuk memperoleh pengetahuan sangat dipengaruhi oleh tahap perkembangan dan luasnya pengalaman mereka. Penting untuk disadari bahwa anak-anak bukan sekadar miniatur orang dewasa, melainkan makhluk yang mengalami berbagai tahap perkembangan. Akibatnya, kapasitas peserta didik untuk belajar sebagian besar tergantung pada tingkat perkembangan dan pengalaman masa lalu mereka. Oleh karena itu, peran guru bukan hanya sekedar menyuruh atau mendikte, melainkan sebagai fasilitator yang membimbing peserta didik sesuai dengan tahapan perkembangannya yang khas..

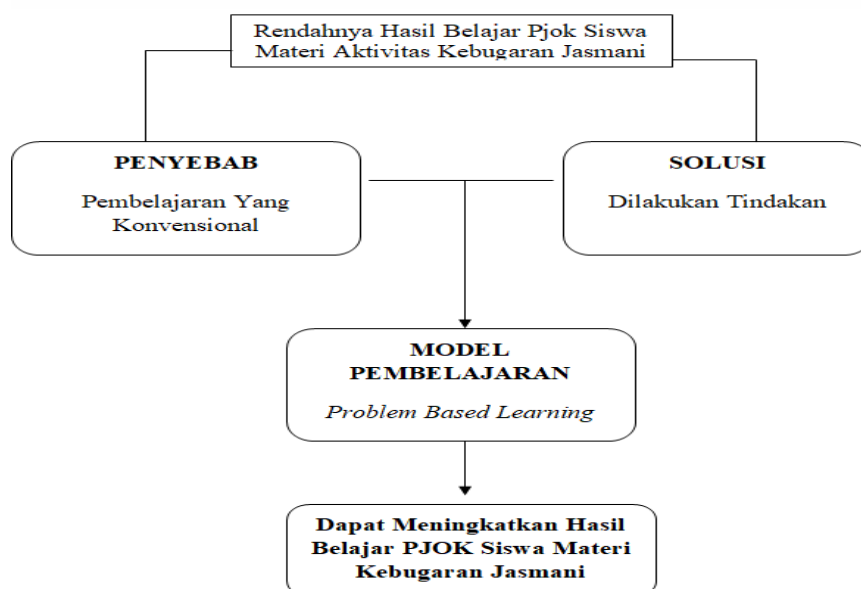
Berdasarkan observasi dan analisis kejadian di lapangan, diketahui bahwa cukup banyak peserta didik kelas X SMK Kartika XX-1 Makassar yang tidak memenuhi syarat kelulusan minimal (KKM) kebugaran jasmani. Hal ini disebabkan kurangnya pemahaman di kalangan peserta didik tentang latihan yang diperlukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Dari total 25 siswa, telah diamati bahwa hanya 5 orang, yang merupakan sekitar 20% dari total, telah berhasil menyelesaikan usaha akademik mereka atau mencapai nilai kelulusan minimal 80 yang disyaratkan. mayoritas dari 20 siswa, terhitung sekitar 70% dari kelompok, belum menyelesaikan studi mereka atau mencapai kualifikasi yang diperlukan untuk kemajuan. Rendahnya pemahaman yang ditunjukkan siswa kelas X SMK Kartika XX-1 Makassar terlihat dari rendahnya hasil belajar pada mata pelajaran tersebut.

Dalam proses peningkatan hasil belajar oleh peserta didik dalam proses perubahan tingkah laku selama sesi pembelajaran menunjukkan bahwa strategi dan media pembelajaran sangat cocok diterapkan dalam proses pembelajaran dan efektif. Menurut (Datu et al., 2020) untuk melihat hasil belajar peserta didik ketika peserta didik mampu menyampaikan informasi yang diperoleh dari proses pembelajaran. Hasil ini dapat sangat bervariasi, dari nilai yang sangat baik hingga kinerja yang biasa-biasa saja atau buruk, dan bahkan hasil yang jauh dari standar yang diharapkan. Hasil belajar yang kurang optimal belum tentu menunjukkan kegagalan total dalam

belajar, melainkan menunjukkan bahwa hasil tersebut belum memenuhi tingkat pencapaian yang diinginkan.

PBL adalah metode pengajaran yang dimulai dengan mengidentifikasi masalah kehidupan nyata yang dihadapi para profesional. (Kamaruddin et al. 2022) Tujuan utamanya adalah agar siswa dapat secara mandiri memperoleh dan menyerap pengetahuan baru agar dapat mengatasi permasalahan tersebut secara efektif. Pendekatan ini menggaris bawahi partisipasi aktif peserta didik dalam mengatasi masalah, menyimpang dari sifat metode pembelajaran tradisional yang searah di mana pesertadidik hanya diberi materi pembelajaran, (Ariyani & Kristin, 2021).

Selanjutnya menurut (Hotimah, 2020) pembelajaran berbasis masalah, juga dikenal sebagai PBL, adalah pendekatan pendidikan yang melibatkan peserta didik dalam proses pembelajaran yang dipicu oleh suatu masalah. Tujuan utama dari metode ini adalah untuk mendorong pembelajaran kolaboratif, berpikir kritis, dan keterampilan analitis dengan mendorong peserta didik untuk bekerja sama dalam kelompok untuk mencari solusi. Untuk mencapai hal tersebut, peserta didik harus mampu mengidentifikasi dan memanfaatkan sumber belajar yang tepat.

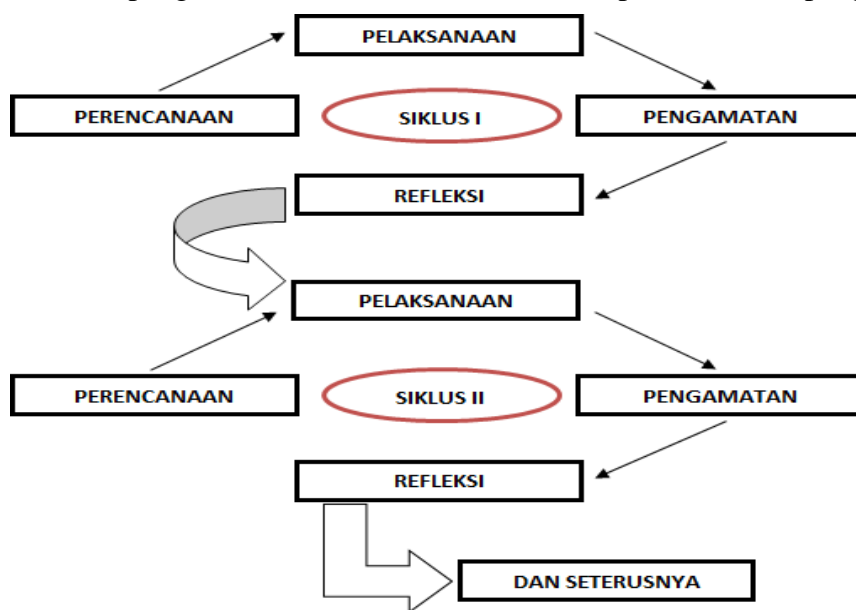


Gambar 1. Kerangka berfikir

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian tindakan kelas (PTK), yang dimana metode ini adalah metode dalam penyelesaian masalah untuk mengoptimalkan proses pembelajaran yang ada dalam kelas. Penelitian tindakan kelas yang diterapkan adalah jenis penelitian partisipatif, di mana peneliti terlibat secara aktif dan intensif dalam seluruh tahapan penelitian, dari awal hingga selesai.

Untuk mengatasi hambatan dan kekhawatiran unik yang muncul di kelas, penelitian ini menggunakan metodologi penelitian tindakan kelas. Pendekatan penelitian khusus ini dirancang khusus untuk mengatasi tantangan praktis dan situasi kehidupan nyata yang dihadapi pendidik dalam pengajaran mereka sehari-hari. Dengan menggunakan metode ini, penelitian ini bertujuan untuk mengungkap strategi dan solusi efektif yang dapat diterapkan. Terinspirasi dari model terkenal yang dikembangkan oleh Kemmis dan MC Taggart (Nurkhoiroh et al., 2023), model khusus penelitian tindakan kelas ini telah dimodifikasi agar sesuai dengan kualitas dan persyaratan penelitian tindakan kelas yang berbeda. Dengan memanfaatkan metodologi ini, penelitian ini bertujuan untuk secara efektif mengidentifikasi, menganalisis, dan menyelesaikan berbagai masalah terkait pembelajaran yang muncul di dalam kelas, yang pada akhirnya meningkatkan pengalaman pendidikan secara keseluruhan bagi guru dan siswa yang dapat dilihat sebagai suatu proses dinamis yang melibatkan berbagai elemen seperti perencanaan, pengambilan tindakan, pengamatan hasil, dan refleksi terhadap keseluruhan pengalaman.



Gambar 2. Alur PTK

Pengumpulan data untuk penelitian ini dilakukan melalui penerapan metodologi kuantitatif dan penggunaan instrumen pengumpulan data berupa lembar kerja siswa, ujian tertulis, dan dokumentasi. Teknik rumit yang digunakan untuk pengumpulan data diuraikan di bawah ini:

1. Tes Tertulis

Tujuannya untuk mengukur pemahaman dan keterampilan siswa pada berbagai tahap perjalanan belajarnya: awal, tengah, dan akhir. Tujuannya adalah untuk mengumpulkan informasi berharga mengenai prestasi pendidikan siswa dengan melaksanakan penilaian tertulis, yang kemudian diteliti melalui prosedur evaluatif yang komprehensif. Dengan menetapkan skor persentase, tes ini memberikan wawasan tentang tingkat pencapaian belajar siswa secara keseluruhan.

2. Bukti dokumentasi

Teknik ini digunakan untuk mengumpulkan bukti tentang perkembangan perjalanan

pembelajaran PJOK. Materi Kebugaran jasmani dengan metode pembelajaran *Problem based learning* berupa dokumentasi berbentuk gambar.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pendekatan pembelajaran yang digunakan oleh seorang pendidik dalam menerapkan kerangka Pembelajaran Berbasis Masalah dalam konteks kelas Pendidikan Jasmani, khususnya dengan fokus pada mata pelajaran kebugaran jasmani bagi siswa. kelas X SMK Kartika XX-1 Makassar. Selain itu penelitian ini bertujuan untuk menilai tingkat pemahaman siswa pada pembelajaran Pendidikan Jasmani ketika menggunakan model *Problem Based Learning*. Untuk mencapai tujuan tersebut, pendekatan deskriptif kuantitatif digunakan untuk menganalisis data yang dikumpulkan. Secara khusus, persentase kemampuan siswa dalam menjawab tes tertulis dihitung sebelum dan sesudah intervensi pembelajaran dilaksanakan. Proses analisis data meliputi penyajian data dan penarikan kesimpulan berdasarkan hasilnya. Peneliti menghitung rata-rata nilai tes tertulis dengan cara menjumlahkan nilai yang diperoleh siswa dan membaginya dengan jumlah siswa dalam kelas yang dirumuskan:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{\sum N}$$

Dengan :

\bar{X} = Nilai rata-rata

$\sum X$ = Jumlah semua nilai siswa

$\sum N$ = Jumlah siswa

Ada dua klasifikasi yang berbeda untuk mengukur tingkat prestasi belajar, yaitu secara individual dan klasikal. Sesuai dengan pedoman yang ditetapkan untuk proses belajar mengajar, seorang siswa dianggap telah berhasil menyelesaikan perjalanan belajarnya setelah mereka mencapai skor 80% atau nilai melebihi 80. Sebaliknya, di ruang kelas, istilah “belajar tuntas” diberikan pada kelas yang sekurang-kurangnya 80% siswanya telah mencapai tingkat daya serap sama dengan atau lebih besar dari 80%. Dalam persentase keberhasilan belajar menggunakan rumus:

$$P = \frac{\sum \text{Siswa yang tuntas belajar}}{\sum \text{Siswa}} \times 100\%$$

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini terutama mengandalkan pengumpulan data observasi, khususnya dengan memantau dan menganalisis secara ketat penerapan model Pembelajaran Berbasis Masalah (PBL) dalam suatu lingkungan pendidikan. Dalam pendekatan pembelajaran ini, siswa didorong untuk berpartisipasi aktif dan bertanggung jawab atas pengalaman belajar dalam pembelajaran PJOK khususnya dalam materi kebugaran jasmani. Pengamatan hasil belajar peserta didik menggunakan tes tertulis di gunakan untuk melihat keaktifan peserta didik pada setiap siklus.

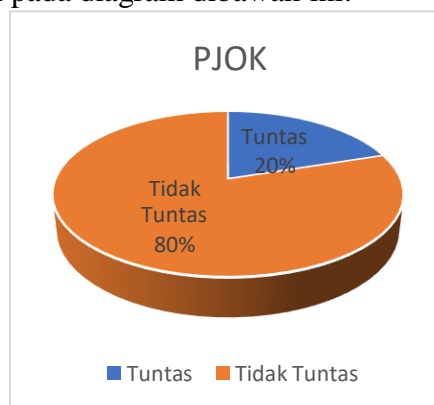
Terdapat dua pengamatan dari pengambilan data lembar observasi yakni dari hasil pengamatan pengelolaan dengan tes formatif diberikan pada saat praktik dilapangan untuk melihat keterampilan dalam pembelajaran menggunakan model PBL digunakan untuk mengevaluasi dampak penerapan pendekatan ini terhadap hasil belajar siswa pada materi kebugaran jasmani. Data tes tertulis dikumpulkan dengan tujuan untuk mengukur sejauh mana peningkatan hasil belajar siswa setelah diterapkannya PBL.

Fase pra-siklus mengacu pada keadaan awal menggunakan metode pengajaran konvensional di kelas untuk kegiatan pembelajaran sebelum penerapan pendekatan baru. Selain itu, peneliti dan tutor menilai kesesuaian metode/model pembelajaran berdasarkan data yang dikumpulkan selama fase pra-siklus, untuk menerapkan langkah-langkah perbaikan selama proses pembelajaran. Pada tanggal 1 Maret 2023, peneliti melakukan pengumpulan data tahap prasiklus di Kelas X SMK Kartika XX-1 Makassar. Pada tahap ini peneliti mengadakan kegiatan pembelajaran kepada siswa dengan melibatkan 25 siswa yang dibagi menjadi beberapa kelompok. Model pembelajaran yang digunakan pada tahap prasiklus ini adalah pendekatan konvensional Teacher Center (berpusat pada guru).

Hasilnya terjadi penurunan pada hasil belajar, ini berdasarkan hasil tes awal yang diberikan sebelum metode yang diterapkan dengan jumlah ketuntasan peserta didik hanya 5 dari 25 orang atau sekitar 20% saja, selebihnya belum tuntas atau di bawah KKM (80), untuk lebih jelasnya dapat dilihat tabel hasil belajar peserta didik pra siklus pada tabel 2.

Dari tabel dapat dijelaskan bahwa sebelum menerapkan model pembelajaran Problem Based Learning di peroleh rata – rata ketuntasan hasil belajar peserta didik 72, dan hanya 5 orang peserta didik (20%) dari 25 orang yang tuntas belajar pada materi kebugaran jasmani. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pada pra siklus secara klasikal peserta didik belum mencapai target ketuntasan belajar yang diinginkan, karena hanya 5 peserta didik yang memperoleh nilai diatas KKM (≥ 80) atau hanya sebesar 20% dengan kriteria ketuntasan sangat rendah. Sehingga, masih terdapat 20 dari 25 peserta didik yang belum tuntas belajar atau sebanyak 80%. Hasil tersebut lebih kecil dari presentase ketuntasan klasikal yang ingin dicapai dalam proses pembelajaran PJOK pada materi kebugaran jasmani yang dikehendaki sebesar 80% peserta didik mendapatkan hasil belajar diatas KKM.

Berdasarkan tabel hasil tes tertulis dan penjelasan nilai rekapitulasi persentasi hasil belajar pra siklus diatas digambarkan pada diagram dibawah ini:



Gambar 3. Diagram Persentase (%) ketuntasan hasil belajar pra siklus

Berdasarkan kenyataan di atas, peneliti melakukan kajian dan telaah yang akan dipergunakan sebagai dasar pertimbangan memilih strategi pembelajaran yang tepat, dalam upaya melakukan tindakan perbaikan pembelajaran PJOK terkhusus materi kebugaran jasmani. Hasil temuan pada prasiklus yaitu (1) Motivasi siswa sangat kurang dalam melaksanakan proses pembelajaran, (2) tingkat keseriusan pembelajaran masih sangat kurang, (3) Peserta didik yang tidak berseragam olahraga dan peserta didik yang sakit, (4) Masih belum ada tanda keaktifan siswa untuk belajar, karena masih terpengaruh oleh siswa yang tidak berseragam olahraga, sehingga fokus belajar peserta didik terganggu.

Dari hasil refleksi prasiklus maka tindak lanjut yang bisa dilakukan Perlunya ketegasan guru untuk meningkatkan keseriusan peserta didik dalam belajar, Menginstruksikan untuk membawa seragam olahraga di pertemuan selanjutnya, dan Perlunya memilih metode pembelajaran yang cocok untuk meningkatkan keaktifan peserta didik. Setelah berdiskusi maka peneliti memilih model pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) dalam materi kebugaran jasmani. Alasan pemilihan model pembelajaran PBL (1) Pengetahuan yang telah didapat sebelumnya dibangun kembali dan dirancang agar pemahaman peserta didik dapat tumbuh. (2) Agar peserta didik mengetahui dan memahami tentang bagaimana makna dari apa yang dipelajari dan peserta didik bisa melakukan kegiatan mencipta, mempertanyakan, mengkritis gagasannya sampai bisa mengeksplor sesuatu yang baru. (3) Meningkatkan minat dan motivasi dalam pembelajaran, (4) agar peserta didik tergugah rasa ingin tahunya berniat dan tertarik untuk bisa memecahkan permasalahannya. Model PBL ini akan digunakan dalam Penelitian Tindakan Kelas yang akan dilaksanakan pada saat berlangsungnya proses pembelajaran di Kelas maupun praktek langsung kelapangan pada peserta didik kelas X SMK Kartika XX-1 Makassar, yang diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar PJOK pada peserta didik kelas tersebut.

Pada tahap siklus I ini Hasil Belajar peserta didik dengan persentase ketuntasan peserta didik pada siklus I yaitu 60,% tuntas dan 40% belum tuntas. Masih ada sebagian peserta didik yang belum mengetahui topik serta penjelasan dari apa yang telah diterangkan guru didalam kelas, sehingga peserta didik masih banyak yang tidak menguasai materi kebugaran jasmani ketika sudah melakukan praktek dilapangan. Mengenai bentuk gerakan-gerakan kebugaran jasmani untuk melatih kekuatan otot tungkai dengan *Push up*.

Informasi dijelaskan bahwa Pada siklus I ini di peroleh peserta didik yang tuntas dalam belajar yaitu 60% dengan kategori ketuntasan belajar rendah atau 15 orang peserta didik dari 25 orang yang tuntas belajar. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pada siklus I secara klasikal terjadi peningkatan dibandingkan dengan hasil prasiklus, terlihat peserta didik sudah banyak yang tuntas belajar atau memenuhi KKM (80) namun masih belum memenuhi target yang diinginkan sebesar 80% peserta didik memiliki nilai diatas KKM. Sehingga, masih terdapat 10 orang dari 25 orang peserta didik yang belum tuntas belajar atau sebanyak 40%. Hasil ini masih kurang dari target yang diinginkan yaitu sebesar 80%. Berdasarkan tabel nilai dan penjelasan nilai dari siklus I diatas dapat dilihat lebih jelas pada diagram dibawah ini:



Gambar 4. Diagram ketuntasan Tes Tertulis siklus I

Berdasarkan gambar diagram ketuntasan di atas menyatakan bahwa hasil belajar peserta didik dalam belajar masih perlu perbaikan. Banyaknya peserta didik yang berada pada kategori tidak tuntas yang berjumlah 10 orang dari 25 orang peserta didik, untuk itu perlu di adakan lanjutan pada siklus ke II.

Dalam tahap refleksi ini peneliti memperoleh hasil observasi (1) Peserta didik sudah bisa menunjukkan kemajuan dalam melakukan latihan kekuatan otot lengan dengan *Push Up*, (2) terdapat masih ada peserta didik tidak mengetahui bagaimana cara melaksanakan push up yang benar, (3) masih terlihat beberapa peserta didik mengganggu kelompok lain belajar, (4) Guru model membimbing setiap kelompok untuk melakukan diskusi dalam pemecahan masalah yang sudah diberikan, (5) Guru menjadi model dalam membimbing setiap kelompok untuk melakukan diskusi dalam pemecahan masalah yang sudah diberikan, (6) Pembelajaran berjalan dengan efektif berdasarkan, hal ini terlihat keaktifan kelompok dalam berdiskusi.

Berdasarkan Hasil refleksi maka tindak lanjut yang akan dilakukan pada siklus berikutnya berupa (1) usaha guru membantu peserta didik yang mengalami kesulitan dalam mencapai tujuan pembelajaran dengan membimbing secara langsung kelompok pada saat praktik lapangan, (2) guru memfasilitasi peserta didik yang lebih cepat tanggap dari rata-rata kelas dalam mencapai tujuan pembelajaran dengan Menginstruksikannya untuk membantu teman yang lain, (3) Guru sudah memodifikasi modul ajar dengan menerapkan model pembelajaran PBL, (4) Mengatasi peserta didik mengganggu kelompok lain belajar tindak lanjutnya Memberikan kesempatan kepada peserta didik tersebut untuk menunjukkan pemahamannya tentang topik pembelajaran hari ini bagi yang sering mengganggu temannya belajar. (5) meningkatkan keaktifan siswa dalam belajar tindak lanjutnya mengidentifikasi gaya belajar siswa sebelum merancang pembelajaran dengan cara mengambil data di guru Bimbingan Konseling atau melakukan Assesment Diagnostik untuk menentukan gaya belajar Audio Visual, Visual, dan kinestetik. Dari masalah di atas perlu dilakukan ke siklus II.

Pada tahap siklus 2 ini Hasil Belajar peserta didik dengan persentase ketuntasan peserta didik meningkat dengan perolehan nilai rata-rata 85. Selanjutnya pada siklus 1 hanya 60,% tuntas meningkat menjadi 90% pada siklus 2 dan hanya 10% belum tuntas. Dari penjelasan di atas dapat dijelaskan bahwa Pada siklus 2 ini di peroleh peserta didik yang tuntas dalam belajar yaitu 92% termasuk kategori ketuntasan Tinggi atau 23 orang peserta didik dari 25 orang yang tuntas belajar. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pada siklus 2 secara klasikal peserta didik sudah tuntas belajar atau memenuhi KKM (80) dan telah memenuhi target yang diinginkan sebesar 80% peserta didik tuntas belajar dengan memiliki nilai di atas KKM. Sehingga, hanya terdapat 2 orang dari 25 orang peserta didik yang belum tuntas belajar atau hanya sebanyak 8%. Hasil ini sudah mencapai target yang diinginkan yaitu sebesar 80% peserta didik yang memperoleh nilai tuntas dan berada di atas KKM. Berdasarkan tabel nilai dan penjelasan nilai dari siklus 2 di atas dapat

dilihat lebih jelas pada diagram dibawah ini:



Gambar 5. Diagram ketuntasan Tes Tertulis siklus 2

Berdasarkan gambar diagram ketuntasan di atas menyatakan bahwa hasil belajar peserta didik dalam belajar sudah sangat baik. Banyaknya peserta didik yang berada pada kategori tuntas yang berjumlah 23 orang dari 25 orang peserta didik, untuk itu penelitian ini tidak perlu dilanjutkan pada siklus berikutnya.

Dalam tahap refleksi ini peneliti hasil observasi terlihat (1) Peserta didik sudah terbiasa menunjukkan kemajuan dalam melakukan latihan kekuatan *Sit Up* dan *Back Up*, (2) terdapat beberapa Peserta didik yang sakit tetapi guru tetap menginstruksikan untuk menyaksikan pembelajaran di pinggir lapangan sambil istirahat, dan bagi peserta didik yang tidak bisa ikut menyaksikan pembelajaran dipinggir lapangan langsung di antar ke UKS, (3) Guru model membimbing setiap kelompok untuk melakukan diskusi dalam pemecahan masalah yang sudah diberikan, (5) Guru menjadi model dalam membimbing setiap kelompok untuk melakukan diskusi dalam pemecahan masalah yang sudah diberikan, (6) Pembelajaran berjalan dengan efektif, hal ini terlihat berdasarkan keaktifan kelompok dalam berdiskusi. Dari hasil refleksi di atas maka dianggap cukup berhasil karena masalah yang timbul pada prasiklus dan Siklus 1 tidak lagi ditemui di Siklus 2, sehingga siklus ini tidak perlu dilanjutkan ke siklus berikutnya.

Berdasarkan tindakan yang dilakukan selama proses pembelajaran telah terjadi peningkatan hasil belajar PJOK peserta didik dalam materi kebugaran jasmani dengan menggunakan model pembelajaran *problem based learning* pada setiap siklus. Setiap siklus selalu diadakan perbaikan, siklus pertama dilakukan dengan menggunakan model pembelajaran *problem based learning* pada materi kebugaran jasmani. Di dalam siklus pertama hasil dari rata-rata hasil belajar yang diperoleh peserta didik masih kurang. Untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik dilanjutkan ke siklus kedua dengan membantu kesulitan peserta didik dalam mencapai tujuan pembelajaran, memfasilitasi peserta didik yang lebih cepat tanggap dari rata-rata kelas dalam mencapai tujuan pembelajaran dengan menginstruksikannya untuk membantu teman yang lain, guru memodifikasi modul ajar dengan menerapkan model pembelajaran PBL, mengatasi peserta didik yang mengganggu kelompok lain, memberikan kesempatan kepada peserta didik tersebut untuk menunjukkan pemahamannya tentang topik pembelajaran hari ini bagi yang

sering mengganggu temannya belajar, meningkatkan keaktifan siswa dalam belajar tindak lanjutnya mengidentifikasi gaya belajar siswa sebelum merancang pembelajaran dengan cara mengambil data di guru Bimbingan Konseling atau melakukan assesment diagnostik untuk menentukan gaya belajar Audio Visual, Visual, dan kinestetik. Untuk lebih jelasnya peningkatan hasil ketuntasan peserta didik dalam belajar pada materi kebugaran jasmani dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 6. Diagram ketuntasan hasil belajar

Pembahasan

Hasil belajar mengacu pada hasil yang dicapai yang membawa perubahan tingkah laku individu yang menjalani proses belajar. Ketika guru dan siswa berkolaborasi secara harmonis selama proses pembelajaran, kemungkinan mencapai hasil belajar yang tinggi akan meningkat secara signifikan (Mutiaramses et al., 2021). Hasil akademik atau hasil belajar merupakan bentuk dari tercapai atau tidaknya sebuah tujuan pembelajaran (Kamaruddin, Nur, and Sufitriyono 2020). Selanjutnya menurut (Suarim & Neviyarni, 2021) pembentukan konsep individu merupakan hasil langsung dari proses pembelajaran, dimana pengetahuan dan pengalaman yang diperoleh berfungsi sebagai landasan dasar yang membentuk kerangka kognitif mereka. Konsep-konsep ini, pada gilirannya, berfungsi sebagai landasan yang menjadi sandaran individu untuk secara efektif mengatasi berbagai tantangan, memahami prinsip-prinsip yang relevan, dan melaksanakan tugas-tugas yang berkaitan dengan tanggung jawab dan kewajiban mereka.

Berdasarkan hasil penelitian (Parasamy & Wahyuni, 2017) Setelah dianalisis, terlihat adanya peningkatan yang nyata di berbagai aspek jika dibandingkan antara Siklus I dengan Siklus III. Ini termasuk peningkatan penguasaan individu dan klasik, lonjakan tingkat keterlibatan guru dan siswa, dan peningkatan kemampuan guru untuk mengelola proses pembelajaran secara efektif. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa penerapan model problem based learning (PBL) terbukti berhasil dalam menanamkan rasa minat dan antusiasme di kalangan siswa sehingga mendorong keterlibatan aktif mereka dalam proses pembelajaran. Selanjutnya hasil penelitian (Prayogi & Asy'ari, 2018) pemanfaatan pendekatan PBL (Problem Based Learning) telah memperluas jangkauan model pembelajaran yang tersedia, memberikan siswa lebih banyak pilihan untuk

meningkatkan hasil belajar dan mengembangkan kemampuan berpikir kritis.

Penerapan model pembelajaran berbasis masalah pada setiap siklusnya telah menghasilkan peningkatan yang signifikan pada hasil belajar PJOK siswa, khususnya pada materi kebugaran jasmani. Setiap siklus selalu diadakan perbaikan, siklus pertama dilakukan dengan menggunakan model pembelajaran *problem based learning* pada materi kebugaran jasmani. Di dalam siklus pertama hasil dari rata-rata hasil belajar yang diperoleh peserta didik masih kurang. Untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik dilanjutkan ke siklus kedua dengan membantu kesulitan peserta didik dalam mencapai tujuan pembelajaran, memfasilitasi peserta didik yang lebih cepat tanggap dari rata-rata kelas dalam mencapai tujuan pembelajaran dengan menginstruksikannya untuk membantu teman yang lain, guru memodifikasi modul ajar dengan menerapkan model pembelajaran PBL, mengatasi peserta didik yang mengganggu kelompok lain, memberikan kesempatan kepada peserta didik tersebut untuk menunjukkan pemahamannya tentang topik pembelajaran hari ini bagi yang sering mengganggu temannya belajar, meningkatkan keaktifan siswa dalam belajar tindak lanjutnya mengidentifikasi gaya belajar siswa sebelum merancang pembelajaran dengan cara mengambil data di guru Bimbingan Konseling atau melakukan assesment diagnostik untuk menentukan gaya belajar Audio Visual, Visual, dan kinestetik

PENUTUP

Setelah melakukan kegiatan pembelajaran selama dua siklus dan menganalisis hasil dan pembahasan secara seksama, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan. Pertama, penerapan media pembelajaran melalui website dengan model pembelajaran berbasis masalah memberikan dampak positif terhadap peningkatan hasil belajar PJOK. Hal ini terlihat dari peningkatan penguasaan siswa pada setiap siklusnya. Kedua, penggunaan media pembelajaran melalui website dengan model pembelajaran berbasis masalah memberikan pengaruh positif terhadap hasil belajar siswa. Hal ini terlihat dari rata-rata respon siswa yang menunjukkan ketertarikan dan keterikatan mereka pada model pembelajaran berbasis masalah. Akibatnya, siswa termotivasi untuk berpartisipasi aktif dalam pembelajaran dan praktik, termasuk praktik langsung di lapangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusti, N. M., & Aslam, A. (2022). Efektivitas Media Pembelajaran Aplikasi Wordwall Terhadap Hasil Belajar IPA Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 5794–5800. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3053>
- Arikunto. (2010). Penelitian Tindakan Kelas. Yogyakarta : Aditya Media.
- Ariyani, B., & Kristin, F. (2021). Model Pembelajaran Problem Based Learning untuk Meningkatkan Hasil Belajar IPS Siswa SD. *Jurnal Imiah Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(3), 353. <https://doi.org/10.23887/jipp.v5i3.36230>
- Ayu Setiani. (2019). Upaya Peningkatan Kemampuan Membaca Nyaring Menggunakan Media Cerita Bergambar Pada Mata Pelajaran Bahasa Indonesia Untuk Siswa Kelas II SD Negeri 84 Kota Bengkulu. from <http://repository.iainbengkulu.ac.id/3592/1/AYUSETIANI>.
- Datu, A. R., Tumurang, H. J., & Sumilat, J. M. (2020). Pengaruh Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Siswa di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal BASICEDU*, 4(4), 1201–1211.
- Dwi Sunar,P. (2008). Rahasia Mengajarkan Gemar Membaca Pada Anak Sejak Dini. Yogyakarta : Diva Press.
- Haryani, M., Nurkhoirah, Suardika, I. K., H, A. I., & Anwar, K. (2022). Peningkatan Hasil Belajar Pjok Materi Pergaulan Sehat Menggunakan Metode Pembelajaran Pendekatan Saintifik. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5, 71–77.

- Hotimah, H. (2020). Penerapan Metode Pembelajaran Problem Based Learning Dalam Meningkatkan Kemampuan Bercerita Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Edukasi*, 7(3), 5. <https://doi.org/10.19184/jukasi.v7i3.21599>
- Mukhlis, N. A., Kurniawan, A. W., & Kurniawan, R. (2020). Pengembangan Media Kebugaran Jasmani Unsur Kekuatan Berbasis Multimedia Interaktif. *Sport Science and Health*, 2(11), 566–581. <https://doi.org/10.17977/um062v2i112020p566-581>
- Mutiaramses, S. N., & Murni, I. (2021). Peran Guru dalam Pengelolaan Kelas terhadap Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 06, 43–48.
- Nurkhoiroh, Haryani, M., Pulungan, K. A., Haryanto, A. I., & Suardika, I. K. (2023). Upaya
- Kamaruddin, Ilham, Lusi Endang Sri Darmawati, Sudirman Sudirman, and Eka Selvi Handayani. 2022. “Pengaruh Project Based Learning (PjBL) Dengan Strategi Flipped Classroom Terhadap Pemahaman Dan Berpikir Kritis Siswa.” *Al-Mada: Jurnal Agama Sosiasl dan Budaya Vol. 5 No 3*, 2022. pp. 265-276 ISSN: 2599-2473.
- Kamaruddin, Ilham, Muhammad Nur, and Sufitriyono Sufitriyono. 2020. “Distributed Practice Learning Model Using Audiovisual Media for Teaching Basic Skills of Badminton.” *Journal of Educational Science and Technology* 6(2): 224–32.
- Meningkatkan Hasil Belajar Lari Sprint Melalui Penerapan Gaya Mengajar Periksa Diri(Self Check Style) Pada Siswa. *Jurnal Terakreditasi SINTA 5*, 329–336.
- Nursyam, A. (2019). Peningkatan Minat Belajar Siswa Melalui Media Pembelajaran Berbasis Teknologi Informasi. *Ekspose: Jurnal Penelitian Hukum Dan Pendidikan*, 18(1), 811–819. <https://doi.org/10.30863/ekspose.v18i1.371>
- Pangesti, T. A. A. (2022). Upaya Meningkatkan Partisipasi Belajar Melalui Model Problem Based Learning Kelas II Tema 2 MI Muhammadiyah Pasirmuncang Tri. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4, 1349–1358.
- Parasamy, C. E., & Wahyuni, A. (2017). Upaya peningkatan hasil belajar fisika siswa melalui penerapan model pembelajaran problem based learning (pbl). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa (JIM) Pendidikan Fisika*, 2(1), 42–49.
- Prayogi, S., & Asy'ari, M. (2018). Implementasi Model PBL (Problem Based Learning) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Dan Kemampuan Berpikir Kritis Siswa. *Jurnal Prisma Sains*, 1, 79–87.
- Priyanti, N. M. I., & Nurhayati. (2023). Penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning. *Jurnal Ilmiah Matematika Realistik (JI-MR)*, 4(1), 5–24.
- Ruslan, R. (2019). Pentingnya Meningkatkan Minat Baca Siswa. *Jurnal Pendidikan Universitas PGRI Palembang*. from <https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/Prosidingpps/article/download/2633/2442>.
- Suarim, B., & Neviyarni. (2021). Hakikat Belajar Konsep pada Peserta Didik Biasri. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(1), 75–83.
- Susana Beto. (2016). Peningkatan Kemampuan Membaca Nyaring Menggunakan Media Cerita Bergambar Pada Mata Pelajaran Bahasa Indonesia Untuk Siswa Kelas 2 SD Negeri Dukuh 2 Sleman. from <https://repository.usd.ac.id/8477/1/121134237>.
- Syahril, Iwan. Ph.D dalam presentasi webinar internasional “Profesionalisme Guru di Kota Padang Panjang Menjawab Tantangan Zaman Khususnya Era Revolusi Industri 4.0” yang diselenggarakan UMSB tanggal 31 Agustus 2020.
- Tarigan. (2013). Membaca Sebagai Suatu Keterampilan Berbahasa. Bandung. Penerbit Angkasa.
- Kamaruddin, Ilham, Lusi Endang Sri Darmawati, Sudirman Sudirman, and Eka Selvi Handayani. 2022. “Pengaruh Project Based Learning (PjBL) Dengan Strategi Flipped Classroom Terhadap Pemahaman Dan Berpikir Kritis Siswa.” *Al-Mada: Jurnal Agama*

Sosisal dan Budaya Vol. 5 No 3, 2022. pp. 265-276 ISSN: 2599-2473.

Kamaruddin, Ilham, Muhammad Nur, and Sufitriyono Sufitriyono. 2020. "Distributed Practice Learning Model Using Audiovisual Media for Teaching Basic Skills of Badminton." *Journal of Educational Science and Technology* 6(2): 224–32.