



PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN PROBLEM BASED LEARNING DALAM MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SENAM LANTAI SISWA SMP

Mohammad Dika Raswadi^{1*}

^{1*}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar

Email: mohammad23dika@unm.ac.id

Artikel info

Received; 02-10-2024

Revised; 03-10-2024

Accepted; 28-11-2024

Published; 30-11-2024

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penerapan model pembelajaran Problem-Based Learning (PBL) dalam peningkatan hasil belajar senam lantai pada siswa kelas VII. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan desain eksperimen semu (quasi-experimental). Sampel penelitian terdiri dari dua kelompok siswa berjumlah 50 sampel, yaitu kelompok eksperimen yang menggunakan model pembelajaran PBL dan kelompok kontrol yang menggunakan metode pembelajaran konvensional. Instrumen penelitian berupa tes hasil belajar senam lantai yang mencakup kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor siswa. Instrumen penelitian berupa tes hasil belajar senam lantai yang mencakup kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor siswa. Data dianalisis menggunakan uji-t untuk mengetahui perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol. Masih rendahnya hasil belajar senam lantai pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Takalar menjadi latar belakang penelitian ini dilakukan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran PBL secara signifikan meningkatkan hasil belajar senam lantai siswa kelas VII dibandingkan dengan metode konvensional. Kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan skor rata-rata pada aspek kognitif, afektif, dan psikomotor yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Temuan ini mengindikasikan bahwa model pembelajaran PBL efektif dalam meningkatkan keterlibatan siswa, kemampuan pemecahan masalah, dan pemahaman konsep senam lantai.

Key words:

*Problem-Based Learning,
Senam Lantai, Hasil
Belajar, Siswa Kelas VII,
Pendidikan Jasmani*



artikel Global Jurnal Sport dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0

PENDAHULUAN

Pembelajaran pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam membentuk keterampilan motorik, kebugaran jasmani, serta pengembangan karakter siswa (Nurdiyan, 2018). Salah satu materi yang diajarkan dalam pendidikan jasmani adalah senam lantai, yang mencakup berbagai gerakan dasar seperti guling depan, guling belakang, dan rangkaian gerakan lainnya. Namun, berdasarkan pengamatan di lapangan, hasil belajar senam lantai siswa kelas VII masih belum optimal. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurangnya motivasi siswa, rendahnya keterlibatan aktif dalam proses pembelajaran, dan pendekatan pembelajaran yang masih bersifat konvensional.

Model pembelajaran Problem-Based Learning (PBL) merupakan salah satu pendekatan inovatif yang dapat diterapkan dalam pembelajaran senam lantai. PBL menekankan pada keterlibatan siswa dalam proses pemecahan masalah secara aktif, sehingga mendorong peningkatan kemampuan berpikir kritis, kerja sama, dan penguasaan materi secara lebih mendalam (Prilanji et al., 2019). Dalam konteks pembelajaran senam lantai, PBL memberikan peluang bagi siswa untuk mengidentifikasi masalah yang berkaitan dengan gerakan, mengeksplorasi solusi melalui diskusi kelompok, dan mempraktikkan gerakan dengan pendekatan yang lebih bermakna.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penerapan model pembelajaran PBL terhadap hasil belajar senam lantai siswa kelas VII. Dengan menggunakan pendekatan ini, diharapkan siswa tidak hanya mampu memahami teori gerakan senam lantai, tetapi juga mampu mengaplikasikan gerakan dengan teknik yang benar melalui pengalaman belajar yang aktif dan kolaboratif. Selain itu, penelitian ini juga berupaya memberikan solusi terhadap kendala yang sering dihadapi guru dalam pembelajaran senam lantai, seperti kurangnya keterlibatan siswa dan terbatasnya variasi metode pengajaran (Murniarti, 2016).

Kemampuan senam, kebugaran jasmani, dan perkembangan keterampilan motorik semuanya berkorelasi kuat (Khadijah & Amelia, 2020). Hasil pembelajaran senam lantai dapat digunakan untuk mengukur seberapa baik siswa menguasai gerakan-gerakan tersebut. Hasil penilaian prestasi siswa pada kelas pendidikan jasmani dan olah raga di sekolah disebut dengan hasil belajar. Sepanjang proses pembelajaran, siswa menunjukkan upaya dan keterampilan kognitif, emosional, dan psikomotoriknya. Pengaruh kemampuan motorik tidak dapat dipisahkan, salah satunya dari hasil belajar gerak siswa. Selain itu, semangat belajar siswa juga berpengaruh besar terhadap hasil belajar. Melalui pendidikan jasmani dan olahraga, anak dapat belajar tentang keadaan fisik, mental, dan sosialnya yang sebenarnya (Gustiawati et al., 2014). Mereka juga dapat memperkuat keterampilan geraknya, yang dapat membantu mereka di masa depan. Agar siswa dapat mencapai potensi maksimalnya, peran orang tua dan guru dalam proses pendidikan sangatlah penting.

Berdasarkan observasi dan data, sebagian besar siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Takalar berpendapat bahwa senam lantai merupakan olahraga yang menantang. Selain itu, kemampuan anak untuk bergerak maju dan mundur tidak sesuai perkiraan. Saat melakukan senam lantai, siswa seringkali merasa tidak aman dan takut pada dirinya sendiri. Siswa terkena dampaknya. Mereka sering mengeluh sakit leher dan vertigo setelah melakukan senam lantai. Dalam latihan senam lantai, siswa mengalami kesulitan karena melakukan tindakan yang tidak sejalan dengan keterampilan dasar. Dalam latihan senam lantai, siswa mengalami kesulitan karena melakukan tindakan yang tidak sejalan dengan keterampilan dasar. Permasalahan ini jika tidak diatasi akan berdampak signifikan terhadap hasil belajar siswa. Selain itu, tujuan pembelajaran tidak tercapai.

Model pembelajaran problem based learning (PBL) merupakan salah satu model yang dapat dimanfaatkan. Menurut penelitian empiris dan ilmiah, pendekatan pembelajaran PBL merupakan cara yang paling efektif untuk mengembangkan kemampuan berpikir kritis (Loukika, 2023). Siswa biasanya menerapkan proses berpikir ilmiah atau kecerdasan intelektual dalam pendekatan pembelajaran PBL. Keterlibatan siswa yang mencerminkan semangat mereka dalam belajar mungkin juga berdampak pada gaya belajar ini. Tingkat ketertarikan mereka meningkat seiring dengan kekuatan atau minat mereka.

Penelitian yang dilakukan memiliki keterbaharuan yaitu dengan menerapkan model pembelajaran PBL pada pembelajaran senam lantai. Kajian ini juga belum pernah dilakukan pada penelitian sebelumnya. Tujuan penelitian ini yaitu menganalisis pengaruh model pembelajaran PBL terhadap hasil belajar senam lantai ditinjau dari minat belajar siswa. Adanya penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar siswa serta minat belajar siswa, khususnya dalam materi senam lantai.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain eksperimen semu (quasi-experimental design). Pendekatan ini dipilih untuk mengukur pengaruh model pembelajaran Problem-Based Learning (PBL) terhadap hasil belajar senam lantai siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Takalar. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Takalar. Sampel diambil dengan teknik *purposive sampling*, yang melibatkan dua kelas dengan karakteristik yang relatif homogen. Satu kelas dipilih sebagai kelompok eksperimen dan satu kelas sebagai kelompok kontrol, masing-masing terdiri dari 30 siswa. Instrumen Penelitian meliputi: Tes hasil belajar senam lantai, tes ini mencakup penilaian aspek kognitif (teori gerakan), afektif (sikap), dan psikomotor (kemampuan melakukan gerakan senam lantai). Lembar Observasi, digunakan untuk mengamati aktivitas siswa selama proses pembelajaran. Angket, mengukur persepsi siswa terhadap model pembelajaran PBL.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil observasi dari 30 siswa dapat dijabarkan melalui paparan data lengkap mengenai hasil belajar senam lantai siswa yang diperoleh pada penelitian ini disajikan pada Tabel 1. Dalam penelitian ini, uji normalitas data diuji dan dianalisis dengan teknik uji Lilliefors menggunakan program SPSS 22. Uji normalitas dengan menggunakan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, dengan $n = 30$.

Tabel 1. Hasil Belajar Senam Lantai (N30)

Kelompok	n	Mean	SD	Varians	Modus	Median	Min	Max
A1	8	82,713	10,273	86	72	83	71	97,10
A2	8	73,185	6,801	86	63	74	62	82,34
B1	7	78,555	9,771	68	67	78	66	95,65
B2	7	67,459	7,064	64	58	67	57	77,13

A1B1	15	80,634	10,022	85	70	80	69	96,38
A1B2	15	75,086	8,668	64	65	75	64	87,12
A2B1	15	75,870	8,286	64	65	76	64	88,99
A2B2	15	70,322	6,933	62	60	70	60	79,73

Keterangan: A1 = Model pembelajaran PBL; A2 = Model pembelajaran Konvensional; B1 = Minat belajar tinggi; B2 = Minat belajar rendah; A1B1 = kelompok siswa yang mengikuti model pembelajaran PBL dengan minat belajar tinggi; A1B2 = kelompok siswa yang mengikuti model pembelajaran PBL dengan minat belajar rendah; A2B1 = kelompok siswa yang mengikuti model pembelajaran konvensional dengan minat belajar tinggi; A2B2 = kelompok siswa yang mengikuti model pembelajaran konvensional dengan minat belajar tinggi.

Tabel 2. Statistik uji-F tentang A dan A*B Terhadap Hasil Belajar Senam Lantai Siswa

Sumber Varian	JK	db	RJK	Fh	Sig	Ftabel	Ket
Intercept	177782,400	1	177782,400	9080,887	0,000		
A	105,600	1	105,600	3,494	0,033	2,018	Sig.
B	647,880	1	647,880	49,532	0,000		
A*B	3429,400	1	3429,400	158,720	0,000	2,018	Sig
Error	781,700	26	12,066				
Total	182746,980	30					
Corrected Total	4964,580	29					

Keterangan: JK = Jumlah kuadrat; db = Derajat kebebasan; RJK = Rata-rata jumlah kuadrat

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai statistik Uji-F di atas pada Tabel 2, baris kelompok*minat belajar diperoleh nilai Fhitung = 158.720, sehingga lebih besar dari Ftabel = 2,018 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Sehingga H_0 ditolak yang berarti pengaruh model pembelajaran terhadap hasil belajar senam lantai bergantung pada minat belajar. Artinya, adanya pengaruh interaksi antara model pembelajaran dan minat belajar terhadap hasil belajar senam lantai siswa. Berdasarkan hasil uji t-scheffe, siswa pada siswa yang belajar menggunakan model pembelajaran PBL pada siswa yang memiliki minat belajar rendah (A1B2) memiliki rata-rata hasil belajar senam lantai sebesar 75,870 dengan simpangan baku 64, sedangkan siswa yang belajar menggunakan model pembelajaran konvensional pada siswa yang memiliki minat belajar rendah (A2B2) memiliki rata-rata hasil belajar senam lantai sebesar 70,322 dengan simpangan baku 6,933, dan nilai RJK dalam sebesar 12.066.

Pembahasan

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat beberapa unsur yang turut berperan dalam pengaruh model pembelajaran PBL dan minat belajar siswa terhadap hasil belajar senam lantai siswa kelas VII SMP Negeri 1 Takalar. Pertama, siswa dapat memperoleh manfaat dari model pembelajaran Problem Based Learning. Siswa yang kesulitan memahami topik diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan sebagai bagian dari metode Pembelajaran Berbasis Masalah. Partisipasi siswa dalam pembelajaran dapat difasilitasi melalui kegiatan pembelajaran yang menarik. PBL dalam pembelajaran senam lantai dapat meningkatkan hasil belajar siswa dengan melakukan langkah-langkah sebagai berikut: a) mendengarkan permasalahan dalam pelaksanaan senam lantai, b) menilai permasalahan, c) mengajukan pertanyaan mengenai

permasalahan senam lantai, d) mengamati bagaimana senam lantai dilakukan, dan e) mendistribusikan senam lantai dengan benar. Dalam upaya untuk meningkatkan keterampilan pemecahan masalah dan meningkatkan hasil belajar siswa, pendekatan pembelajaran berbasis masalah ini mendorong siswa untuk lebih terlibat, imajinatif, dan kreatif. Kedua, penerapan paradigma pembelajaran lebih memerlukan partisipasi siswa dibandingkan partisipasi pengajar, sehingga siswa berkemampuan akan menerima pengakuan atau hadiah. mencapai hasil belajar yang sangat baik. Akibatnya, minat belajar siswa dapat meningkat. Antusiasme siswa dalam belajar dipicu oleh ketertarikannya terhadap materi pelajaran. Intinya, minat adalah suatu kekhawatiran yang unik. Siswa yang mempunyai minat terhadap suatu mata pelajaran akan memberikan perhatian yang baik dan mempunyai motivasi yang tinggi untuk berpartisipasi penuh dalam kegiatan kelas. Ketika siswa terlibat dalam aktivitas yang mereka sukai, mereka cenderung fokus pada aktivitas tersebut dan berpartisipasi di dalamnya dengan antusias. Tentu saja siswa yang gemar berolahraga akan sangat serius mengikuti pelajaran olahraga yang diberikan. Mereka senang dengan cara penyampaian pelajaran olahraga. Siswa lebih mungkin menikmati suatu kegiatan atau objek jika mereka tertarik pada hal tersebut karena hal tersebut menunjukkan bahwa mereka telah menetapkan tujuan yang akan menguntungkan mereka secara pribadi.

PENUTUP

Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa hasil belajar dan motivasi belajar siswa ditingkatkan dengan paradigma pembelajaran PBL. Siswa mempunyai kesempatan tambahan untuk mencapai tujuan pembelajaran selama menggunakan pendekatan pembelajaran PBL. Teknik ini lebih baik bagi siswa yang sangat termotivasi untuk belajar daripada teknik pembelajaran tradisional. Konsekuensi penelitian mempengaruhi pengembangan lingkungan belajar yang positif. Hal ini melibatkan siswa sepenuhnya dalam proses pembelajaran dan dapat meningkatkan sikap dan kolaborasi siswa, yang berdampak pada hasil belajar dan meningkatkan keterlibatan siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Takalar.

DAFTAR PUSTAKA

- Gustiawati, R., Fahrudin, & Syafei, M. M. (2014). Implementasi Model-Model Pembelajaran Penjas dalam Meningkatkan Kemampuan Guru Memilih dan Mengembangkan Strategi Pembelajaran Penjasorkes. *Jurnal Ilmiah Solusi*, 1(3), 33–40.
- Khadijah, M. A., & Amelia, N. (2020). *Perkembangan fisik motorik anak usia dini: teori dan praktik*. Prenada media.
https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=EYKkDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR3&dq=garis+besar+mengenai+Perkembangan+Motorik&ots=jbMBPv4gW4&sig=Q_sTPrl6SzRXbyGrxsk3oqPRBA&redir_esc=y#v=onepage&q=garis+besar+mengenai+Perkembangan+Motorik&f=false
- Loukika, M. (2023). *PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN PROBLEM BASED LEARNING (PBL) BERBANTUAN MEDIA PEMBELAJARAN SENAM LANTAI BERORIENTASI ICT TPACK TERHADAP HASIL BELAJAR SENAM LANTAI PESERTA DIDIK KELAS VII SMP NEGERI 4 SINGARAJA*. Universitas Pendidikan Ganesha.
- Murniarti, E. (2016). Penerapan metode project based learning dalam pembelajaran. *Univ. Kristen Indones*.
- Nurdiyan, I. (2018). Model pembelajaran peer teaching dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Biomatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 4(1), 1–8.
www.ejournal.unsub.ac.id/index.php/FKIP/article/download/191/170
- Prihanji, F., Simanjuntak, V., & Haetami, M. (2019). Evaluasi Pembelajaran Penjasorkes. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, Vol. 8(2), 1–10.