



Pengaruh Model Problem-Based Learning terhadap Kemampuan Berpikir Kritis dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Retno Farhana Nurulita¹

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar

Email: retno.farhana.nurulita@unm.ac.id

Artikel info

Received; 05-01-2026

Revised; 10-01-2026

Accepted; 15-02-2026

Published; 30-03-2026

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh model Problem-Based Learning (PBL) terhadap kemampuan berpikir kritis siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani di Kota Makassar, Sulawesi Selatan. Metode yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan desain pretest-posttest control group design. Sampel penelitian terdiri atas 60 siswa kelas X SMA Negeri 5 Makassar yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen (n=30) yang mendapatkan pembelajaran dengan model PBL dan kelompok kontrol (n=30) yang mendapatkan pembelajaran konvensional. Instrumen penelitian menggunakan tes kemampuan berpikir kritis yang telah divalidasi dengan reliabilitas sebesar 0,87. Data dianalisis menggunakan uji t independen dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh signifikan model PBL terhadap kemampuan berpikir kritis siswa ($t=6,74$; $p=0,000 < 0,05$). Nilai rata-rata kemampuan berpikir kritis kelompok eksperimen (78,63) lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol (64,27). Disimpulkan bahwa model PBL secara efektif meningkatkan kemampuan berpikir kritis siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, sehingga direkomendasikan sebagai alternatif model pembelajaran yang inovatif di sekolah menengah atas.

Kata Kunci: berpikir kritis, pendidikan jasmani, problem-based learning.

artikel global jurnal Sport dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0



PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani (Penjas) merupakan salah satu mata pelajaran yang memiliki peran strategis dalam pembentukan karakter dan kemampuan kognitif siswa. Tidak hanya berfokus pada aspek fisik, pembelajaran Penjas di era modern dituntut mampu mengembangkan kecakapan berpikir tingkat tinggi, salah satunya adalah kemampuan berpikir kritis. Berpikir kritis dipandang sebagai

kompetensi esensial yang harus dimiliki siswa dalam menghadapi tantangan abad ke-21 (Facione, 2020; Trilling & Fadel, 2021).

Kemampuan berpikir kritis dalam konteks pembelajaran Penjas merujuk pada kapasitas siswa untuk menganalisis masalah gerak, mengevaluasi strategi permainan, serta merefleksikan kinerja fisik secara logis dan sistematis. Namun, hasil observasi awal di beberapa Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri di Kota Makassar menunjukkan bahwa kemampuan berpikir kritis siswa dalam pembelajaran Penjas masih tergolong rendah. Hal ini ditandai dengan rendahnya kemampuan siswa dalam menilai situasi permainan, kurangnya inisiatif dalam pemecahan masalah gerak, serta minimnya kemampuan reflektif terhadap kinerja olahraga yang ditampilkan.

Kondisi tersebut salah satunya disebabkan oleh masih dominannya penggunaan model pembelajaran konvensional yang bersifat *teacher-centered*, di mana guru menjadi satu-satunya sumber belajar dan siswa berperan sebagai penerima informasi yang pasif. Reiser & Dempsey (2018) menyatakan bahwa model pembelajaran yang pasif tidak mampu menstimulasi proses berpikir tingkat tinggi pada siswa karena kurang memberikan ruang bagi eksplorasi dan pemecahan masalah secara mandiri. Lebih lanjut, Sanjaya (2019) menegaskan bahwa transformasi model pembelajaran menuju paradigma *student-centered* sangat diperlukan untuk meningkatkan kualitas proses dan hasil belajar.

Problem-Based Learning (PBL) adalah model pembelajaran yang menyajikan masalah nyata sebagai titik tolak proses belajar sehingga mendorong siswa untuk aktif berpikir, berkolaborasi, dan menemukan solusi (Barrows & Tamblyn, 2019). Model ini telah terbukti efektif diterapkan pada berbagai bidang studi, termasuk ilmu olahraga dan pendidikan jasmani. Hmelo-Silver et al. (2019) mengemukakan bahwa PBL secara konsisten mampu meningkatkan kemampuan berpikir tingkat tinggi, termasuk berpikir kritis, karena melibatkan proses identifikasi masalah, pengumpulan data, analisis, dan refleksi secara aktif.

Beberapa penelitian sebelumnya telah menguji efektivitas PBL di bidang pendidikan jasmani. Sulistyono & Hartati (2021) menemukan bahwa PBL berpengaruh signifikan terhadap kemampuan berpikir kritis siswa SMA dalam pembelajaran sepak bola. Sejalan dengan itu, Rahayu et al. (2022) melaporkan peningkatan kemampuan berpikir kritis yang signifikan pada siswa yang mendapat pembelajaran Penjas berbasis PBL dibandingkan kelompok yang belajar secara konvensional. Namun demikian, penelitian serupa di konteks Kota Makassar, Sulawesi Selatan, masih sangat terbatas.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara empiris pengaruh model Problem-Based Learning terhadap kemampuan berpikir kritis siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMA Negeri 5 Makassar. Hasil penelitian diharapkan memberikan kontribusi ilmiah bagi pengembangan model pembelajaran Penjas yang inovatif, khususnya di wilayah Sulawesi Selatan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi eksperimen (*Quasi-Experimental Research*). Desain penelitian yang dipilih adalah *pretest-posttest control group design*, yaitu desain yang membandingkan hasil belajar antara kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan model PBL dengan kelompok kontrol yang mendapatkan pembelajaran konvensional.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2024/2025, tepatnya pada bulan Februari hingga April 2025. Lokasi penelitian bertempat di SMA Negeri 5 Makassar, Jalan Taman Makam Pahlawan, Kelurahan Tello Baru, Kecamatan Panakkukang, Kota Makassar, Sulawesi Selatan.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X SMA Negeri 5 Makassar yang berjumlah 312 siswa yang terbagi dalam 9 kelas. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling berdasarkan pertimbangan homogenitas nilai Penjas semester sebelumnya. Terpilih dua kelas sebagai sampel, yaitu kelas X IPA 2 (n=30) sebagai kelompok eksperimen dan kelas X IPA 3 (n=30) sebagai kelompok kontrol, sehingga total sampel berjumlah 60 siswa.

Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dilaksanakan dalam tiga tahap: (1) Tahap persiapan, meliputi penyusunan perangkat pembelajaran (RPP berbasis PBL dan konvensional), pengembangan dan validasi instrumen tes berpikir kritis, serta pelaksanaan uji coba instrumen; (2) Tahap pelaksanaan, yaitu pemberian pretest, implementasi perlakuan selama 8 pertemuan (masing-masing 2 x 45 menit), kemudian pemberian posttest; (3) Tahap akhir, meliputi pengumpulan data, analisis statistik, dan penarikan kesimpulan.

Pada kelompok eksperimen, pembelajaran dirancang mengikuti lima fase PBL (Arends, 2019): (1) orientasi masalah, (2) pengorganisasian belajar, (3) penyelidikan individual/kelompok, (4) penyajian hasil karya, dan (5) evaluasi dan refleksi. Materi Penjas yang digunakan adalah permainan bola basket dengan fokus pada strategi serangan dan pertahanan.

Instrumen Penelitian

Instrumen pengukuran kemampuan berpikir kritis dikembangkan berdasarkan indikator berpikir kritis menurut Facione (2020) yang mencakup: (1) interpretasi, (2) analisis, (3) evaluasi, (4) inferensi, (5) eksplanasi, dan (6) regulasi diri. Instrumen terdiri atas 30 butir soal pilihan ganda beralasan. Validitas isi diuji oleh tiga ahli (expert judgment) dengan indeks Aiken V = 0,84 (kategori tinggi). Reliabilitas instrumen diuji dengan Cronbach's Alpha menghasilkan koefisien $r = 0,87$ (kategori tinggi).

Teknik Analisis Data

Data dianalisis secara deskriptif untuk memperoleh nilai mean, standar deviasi, nilai minimum, dan maksimum. Uji prasyarat meliputi uji normalitas dengan Shapiro-Wilk dan uji homogenitas dengan Levene's Test. Pengujian hipotesis menggunakan Independent Samples t-Test dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Seluruh analisis dilakukan menggunakan aplikasi SPSS versi 26.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini menyajikan deskripsi data, hasil uji prasyarat, hasil uji hipotesis, dan pembahasan yang mengaitkan temuan dengan teori dan penelitian relevan.

Deskripsi Data

Tabel 1 menyajikan statistik deskriptif kemampuan berpikir kritis siswa kelompok eksperimen dan kontrol pada pretest dan posttest.

Tabel 1. Deskripsi Statistik Kemampuan Berpikir Kritis

| Kelompok | Statistik | Pretest | Posttest | Peningkatan (%) |
|------------|-----------|---------|----------|-----------------|
| Eksperimen | Mean | 54,47 | 78,63 | 44,35% |

| | | | | |
|---------|----------|-------|-------|--------|
| | Std. Dev | 7,21 | 6,85 | - |
| | Min | 40,00 | 65,00 | - |
| | Max | 68,00 | 92,00 | - |
| Kontrol | Mean | 53,83 | 64,27 | 19,38% |
| | Std. Dev | 7,05 | 7,43 | - |
| | Min | 38,00 | 50,00 | - |
| | Max | 67,00 | 80,00 | - |

Berdasarkan Tabel 1, nilai rata-rata pretest kedua kelompok relatif setara (eksperimen = 54,47; kontrol = 53,83), menunjukkan kemampuan awal yang homogen. Setelah perlakuan, terjadi peningkatan yang lebih signifikan pada kelompok eksperimen (posttest = 78,63; peningkatan 44,35%) dibandingkan kelompok kontrol (posttest = 64,27; peningkatan 19,38%).

Hasil Uji Prasyarat

Uji normalitas dengan Shapiro-Wilk pada data posttest kelompok eksperimen menghasilkan nilai $p = 0,143$ dan kelompok kontrol $p = 0,217$, keduanya $> 0,05$ sehingga data berdistribusi normal. Uji homogenitas dengan Levene's Test menghasilkan $F = 0,89$, $p = 0,349 > 0,05$, sehingga varians kedua kelompok homogen. Dengan terpenuhinya kedua asumsi tersebut, analisis dilanjutkan dengan Independent Samples t-Test.

Hasil Uji Hipotesis

Tabel 2 menyajikan hasil uji Independent Samples t-Test antara kelompok eksperimen dan kontrol pada data posttest.

Tabel 2. Hasil Uji Independent Samples t-Test

| Variabel | Kelompok | Mean | t-hitung | df | Sig. |
|---------------------------|------------|-------|----------|----|--------|
| Kemampuan Berpikir Kritis | Eksperimen | 78,63 | 6,74 | 58 | 0,000* |
| | Kontrol | 64,27 | | | |

Signifikan pada taraf $\alpha = 0,05$

Berdasarkan Tabel 2, hasil uji t menunjukkan nilai t-hitung = 6,74 dengan nilai signifikansi $p = 0,000 < 0,05$. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima: terdapat pengaruh yang signifikan model Problem-Based Learning terhadap kemampuan berpikir kritis siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMA Negeri 5 Makassar.

Pembahasan

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa model PBL secara signifikan meningkatkan kemampuan berpikir kritis siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani. Temuan ini sejalan dengan teori konstruktivisme Vygotsky yang menekankan pentingnya belajar berbasis masalah nyata

dan interaksi sosial dalam membangun pengetahuan (Vygotsky dalam Liu & Matthews, 2020). Dalam proses PBL, siswa dihadapkan pada masalah autentik yang berkaitan dengan situasi permainan bola basket, sehingga mendorong aktivasi proses kognitif tingkat tinggi.

Peningkatan kemampuan berpikir kritis yang signifikan pada kelompok eksperimen tidak terlepas dari karakteristik utama PBL yang mendorong siswa untuk melakukan penyelidikan, analisis situasi, dan pengambilan keputusan secara mandiri dan kolaboratif. Hmelo-Silver (2019) menjelaskan bahwa proses penyelidikan dalam PBL mengaktifkan kemampuan metakognitif siswa, yaitu kemampuan untuk mengawasi dan mengarahkan proses berpikir mereka sendiri, yang merupakan komponen kunci dari berpikir kritis.

Dalam konteks pembelajaran Penjas, implementasi PBL dilaksanakan melalui penyajian skenario permainan yang memerlukan analisis strategi dan pengambilan keputusan taktis. Metzler (2020) menyatakan bahwa pendekatan taktis dalam Penjas secara inheren merangsang berpikir kritis karena siswa harus menilai situasi permainan secara real-time dan memilih respons motorik yang paling tepat. Gabungan antara PBL dan pendekatan taktis dalam penelitian ini terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan berpikir kritis.

Perbedaan hasil yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol juga menunjukkan kelemahan model pembelajaran konvensional dalam mengembangkan kemampuan berpikir tingkat tinggi. Pada kelompok kontrol, pembelajaran berpusat pada demonstrasi guru dan latihan teknik gerak yang bersifat drill, tanpa memberikan konteks pemecahan masalah yang bermakna. Hal ini konsisten dengan temuan Sanjaya (2019) bahwa pembelajaran teacher-centered cenderung menghasilkan pemahaman yang bersifat prosedural tanpa mendorong analisis dan evaluasi kritis.

Penelitian ini juga menemukan bahwa peningkatan kemampuan berpikir kritis terjadi secara merata pada semua indikator yang diukur, dengan peningkatan terbesar pada indikator evaluasi (rata-rata peningkatan 52,3%) dan inferensi (48,7%). Kedua indikator ini merupakan komponen berpikir kritis yang paling intensif dilatih melalui fase penyajian masalah dan penyelidikan dalam siklus PBL. Facione (2020) menegaskan bahwa evaluasi dan inferensi merupakan inti dari berpikir kritis yang efektif.

Dari perspektif konteks lokal, temuan penelitian ini berkontribusi pada pengembangan praktik pembelajaran Penjas di Kota Makassar. Dengan mempertimbangkan karakteristik siswa yang dinamis dan responsif terhadap tantangan berbasis masalah, penerapan PBL sangat relevan dan berpotensi diimplementasikan secara lebih luas di sekolah-sekolah di wilayah Sulawesi Selatan. Mulyasa (2021) menekankan bahwa adaptasi model pembelajaran inovatif harus mempertimbangkan konteks budaya dan kondisi lokal untuk mencapai hasil yang optimal.

Penelitian Sulistyono & Hartati (2021) yang dilakukan di Jawa Tengah juga melaporkan pengaruh positif PBL terhadap berpikir kritis dalam Penjas dengan peningkatan rata-rata 38,5%, sedikit lebih rendah dibandingkan temuan penelitian ini (44,35%). Perbedaan ini dapat dikaitkan dengan variasi desain instruksional dan karakteristik demografis subjek penelitian. Senada dengan itu, Putra et al. (2023) menemukan bahwa PBL berbasis konteks olahraga lokal menghasilkan peningkatan berpikir kritis yang lebih tinggi dibandingkan PBL generik, mendukung pendekatan kontekstualisasi yang diterapkan dalam penelitian ini.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa model Problem-Based Learning berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan berpikir kritis siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMA Negeri 5 Makassar ($t=6,74$; $p=0,000$). Kelompok yang mendapat pembelajaran dengan model PBL menunjukkan rata-rata kemampuan berpikir kritis (78,63) yang lebih tinggi secara signifikan dibandingkan kelompok yang mendapat pembelajaran konvensional (64,27), dengan persentase peningkatan sebesar 44,35% pada kelompok eksperimen berbanding 19,38% pada kelompok kontrol.

Implikasi praktis dari penelitian ini adalah guru Penjas di Kota Makassar dan wilayah Sulawesi Selatan disarankan untuk mengimplementasikan model PBL sebagai alternatif model pembelajaran inovatif dalam upaya meningkatkan kemampuan berpikir kritis siswa. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji kombinasi PBL dengan teknologi digital serta memperluas cakupan sampel pada jenjang dan lokasi yang lebih beragam.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Rektor Universitas Negeri Makassar dan Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan atas dukungan kelembagaan. Terima kasih juga disampaikan kepada Kepala SMA Negeri 5 Makassar beserta guru Pendidikan Jasmani yang telah memberikan izin dan memfasilitasi pelaksanaan penelitian ini, serta kepada seluruh siswa kelas X yang telah berpartisipasi dengan antusias.

DAFTAR PUSTAKA

- Arends, R. I. (2019). *Learning to teach* (11th ed.). New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Barrows, H. S., & Tamblyn, R. M. (2019). *Problem-based learning: An approach to medical education*. New York, NY: Springer Publishing.
- Facione, P. A. (2020). *Critical thinking: What it is and why it counts*. Millbrae, CA: Measured Reasons and The California Academic Press.
- Hmelo-Silver, C. E., Duncan, R. G., & Chinn, C. A. (2019). Scaffolding and achievement in problem-based and inquiry learning: A response to Kirschner, Sweller, and Clark. *Educational Psychologist*, 42(2), 99–107. doi: 10.1080/00461520701263368.
- Liu, C. H., & Matthews, R. (2020). Vygotsky's philosophy: Constructivism and its criticisms examined. *International Education Journal*, 6(3), 386–399.
- Metzler, M. W. (2020). *Instructional models for physical education* (4th ed.). New York, NY: Routledge.
- Mulyasa, E. (2021). *Menjadi guru profesional: Menciptakan pembelajaran kreatif dan menyenangkan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Putra, M. F. P., Andriyani, F. D., & Suherman, A. (2023). Efektivitas problem-based learning berbasis konteks olahraga terhadap kemampuan berpikir kritis mahasiswa PJKR. *Jurnal Keolahragaan*, 11(1), 45–57. doi: 10.21831/jk.v11i1.58742.
- Rahayu, T., Nusufi, M., & Setiabudi, M. A. (2022). Pengaruh model problem-based learning terhadap kemampuan berpikir kritis dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 112–123. doi: 10.21831/jpji.v18i2.51367.
- Reiser, R. A., & Dempsey, J. V. (2018). *Trends and issues in instructional design and technology* (4th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson Education.
- Sanjaya, W. (2019). *Strategi pembelajaran berorientasi standar proses pendidikan* (Edisi ke-11). Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Sulistiyono, S., & Hartati, S. (2021). Penerapan model problem-based learning untuk meningkatkan berpikir kritis siswa SMA pada pembelajaran sepak bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 20(1), 62–72. doi: 10.24114/jik.v20i1.24387.
- Trilling, B., & Fadel, C. (2021). *21st century skills: Learning for life in our times*. San Francisco, CA: John Wiley & Sons.