



# Global Journal Sport Innovation Research

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

Volume 1, Nomor 1 Januari 2025

e-ISSN: 5218-2X24

DOI.10.35458

---

## Keefektifan Model Pembelajaran Problem Based Learning Terhadap Hasil Belajar Pjok Kebugaran Jasmani Kelas XII. 2 SMA Negeri 1 Makassar

**Ramdhani Saputra S<sup>1</sup>, Andi Atsam Mappayukki <sup>2</sup>, Rahmat Akbar<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> PJOK Universitas Negeri Makassar

Email: [dhenywamdhani94@gmail.com](mailto:dhenywamdhani94@gmail.com)

<sup>2</sup> DPL, Universitas Negeri Makassar

Email: [andi.atssam@unm.ac.id](mailto:andi.atssam@unm.ac.id)

<sup>3</sup> UPT SMA Negeri 1 Makassar

Email: [Rahmatakbar.ra14@gmail.com](mailto:Rahmatakbar.ra14@gmail.com)

---

### Artikel info

Received: 02-03-2025

Revised: 03-04-2025

Accepted: 04-05-2025

Published, 25-05-2025

### Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat peningkatan hasil belajar siswa kelas XII.2 UPT SMA Negeri 1 Makassar pada materi PJOK Kebugaran jasmani dengan menggunakan model pembelajaran *Problem Based Learning*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Sementara itu instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data yaitu observasi dan berupa tes tes keterampilan aktivitas latihan kelincahan, kecepatan dan kordinasi. Penelitian ini terdiri dari dua siklus, dan hasil yang didapatkan dari siklus I diperoleh presentase sebesar 35 % atau sekitar 13 siswa yang belum tuntas dalam belajar. Sementara hasil dari siklus II mendapatkan nilai presentase ketuntasan hasil belajar siswa meningkta menjadi 78% atau sekitar 29 siswa yang tuntas, sedangkan 22% atau 8 siswa yang belum tuntas dalam belajar. Data tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan sebesar 13% siswa telah memenuhi kriteria ketuntasan belajar. Oleh karena itu Kesimpulan dari penelitian ini model pembelajaran problem based learning efektif untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada mata Pelajaran PJOK materi kebuagaran jasmani

---

**Kata Kunci:** *Problem Based Learning, PJOK, Efektif*



artikel global jurnal sport innovation research dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0

---

## PENDAHULUAN

Proses belajar terjadi karena adanya interaksi antara seseorang dengan lingkungannya. Proses tersebut Disekolah tidak hanya belajar tapi yang paling terpenting adalah pendidikan. Karna pendidikan yang akan membentuk watak seseorang pengetahuan akan memperlancar prosesnya. Salah satu pembelajaran dan pendidikan karakter di Sekolah adalah pendidikan jasmani. Pendidikan Jasmani adalah aktivitas psikomotorik yang dilaksanakan atas dasar pengetahuan (kognitif), dan pada saat melaksanakannya akan terjadi perilaku pribadi yang baik (afektif). Untuk mencapai semua itu dibutuhkan guru yang berkompotensi (Raibowo, S, et al 2019). Guru disebut sebagai pendidik professional, karena guru itu telah menerima dan

memikul beban dari orangtua untuk mendidik anak-anak. Dalam hal ini, orangtua harus tetap sebagai pendidik yang pertama dan utama bagi anak-anaknya, sedangkan guru adalah tenaga profesional yang membantu orang tua untuk mendidik anak-anak pada jenjang pendidikan sekolah (Roqib, M., & Nurfuadi, N, 2020).

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (selanjutnya disingkat PJOK) pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Sebagai mata pelajaran, PJOK merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mentalemosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang berfungsi untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang (Guru, T. A, 2007).

Seiring dengan perkembangan jaman yang semakin pesat, peran pendidikan menjadi sangat penting dalam mempersiapkan peserta didik agar memiliki keterampilan abad 21. Salah satu upaya untuk menjawab tantangan ini dengan merubah peran guru dari penyedia dan peyampai informasi menjadi fasilitator untuk berbagi informasi dan pengetahuan serta melatihkan kemampuan memecahkan masalah kepada peserta didik. Pembelajaran konstruktivisme menjadi salah satu alternatif dalam melatihkan keterampilan abad 21. Model pembelajaran *project based learning* dan *problem based learning* menjadi model yang paling poluler pada pendekatan konstruktivisme. Namun, masih banyak para pendidik yang mengalami kebingungan dalam membedakan dan mengoperasikan kedua model pembelajaran ini. (Mayasari, T., 2016).

Menurut Ahmar et al., (2020) Model pembelajaran berbasis masalah (*Problem Based Learning*) merupakan suatu strategi pembelajaran yang berpusat pada siswa, mengembangkan pembelajaran aktif, keahlian pemecahan masalah dan pengetahuan lapangan, dan didasarkan pada pemahaman dan pemecahan masalah..

Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan/keadaan seseorang untuk melakukan aktivitas jasmani sehari-hari tanpa kelelahan yang berarti. Adapun kebugaran jasmani merupakan pendukung dari semua kegiatan fisik serta menentukan optimal kerja seseorang (Wisahati, A. S., 2020). Hasil belajar siswa merupakan prestasi yang dicapai siswa secara akademis melalui ujian dan tugas, keaktifan bertanya dan menjawab pertanyaan yang mendukung perolehan hasil belajar tersebut. Di kalangan akademis memang sering muncul pemikiran bahwa keberhasilan pendidikan tidak ditentukan oleh nilai siswa yang tertera di raport atau di ijasah, akan tetapi untuk ukuran keberhasilan bidang kognitif dapat diketahui melalui hasil belajar seorang siswa. (Dakhi, S. S.,2020).

Menurut Dakhi,S. S., (2020) Hasil belajar siswa yang didapatkan melalui pendidikan akan mampu bersaing dalam berbagai aktivitas kehidupan masyarakat. Keadaan persaingan saat ini diperlukan sumber daya manusia yang berkualitas yaitu sumber daya manusia yang terampil. Hal ini sesuai dengan tujuan pendidikan nasional dalam Undang-undang Republik Indonesia No 20 tahun 2003, tentang Pendidikan Nasional (Undang-undang Sisdiknas) yang mengemukakan bahwa Pendidikan Nasional bertujuan mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bartakwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Tujuan pendidikan nasional ini merupakan tuntutan besar bagi generasi penerus bangsa ini untuk meraih cita-cita tersebut. Siswa harus berusaha belajar dengan sungguh dan mencapai hasil belajar yang maksimal. Untuk meningkatkan hasil belajar ini sangat dibutuhkan guru yang memiliki kompetensi yang tinggi, pembelajaran yang efektif dan peran dari orang tua.

Proses pembelajaran PJOK di kelas XII SMA Negeri 1 Makassar pada materi

kebugaran jasmani masih menemukan kendala. Dimana para siswa masih kurang aktif dalam memperhatikan materi dengan baik, yang membuat hasil pembelajaran kurang efektif dan monoton. Dengan memperhatikan dan menyesuaikan model pembelajaran terhadap kebutuhan siswa diharapkan siswa yang mengikuti kegiatan pembelajaran dapat terlibat aktif sehingga materi yang diberikan dapat diserap dengan baik oleh siswa.

Berdasarkan permasalahan siswa kurang aktif dalam pembelajaran PJOK materi kebugaran jasmani, oleh karena itu peneliti tertarik melakukan penelitian “Kefektifan Model Problem Based Learning Terhadap Hasil Belajar PJOK Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Makassar”.

## **METODE**

Metode penelitian yang dipakai oleh peneliti adalah jenis Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Menurut Abdillah, L. A (2021) penelitian tindakan kelas (PTK) merupakan suatu proses penelitian yang dilakukan oleh pendidik pada suatu kelas melalui beberapa siklus yang terdiri dari perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi untuk mencapai tujuan tertentu. Dimana PTK memiliki tujuan untuk meningkatkan dan memperbaiki kualitas pendidikan. Dalam penelitian ini peneliti mencoba menemukan sebuah solusi dari permasalahan yang ada melalui peningkatan kinerja selama proses pembelajaran untuk mendapatkan tujuan pembelajaran yang diinginkan. Penelitian ini dilaksanakan di UPT SMA Negeri 1 Makassar, yang dilakukan oleh para siswa kelas XII.2 UPT SMA Negeri 1 Makassar yang berjumlah 37 orang, laki-laki 5 orang dan perempuan 32 orang. Penelitian Tindakan Kelas ini merupakan suatu penelitian kualitatif meskipun data yang dikumpulkan bisa saja bersifat kuantitatif, ini dilakukan untuk mengolah persentase belajar kognitif dari siswa dalam penerapan model pembelajaran *Problem Based Learning*. Sedangkan pengumpulan data menggunakan lembar evaluasi dan observasi dengan menilai aspek kognitif dalam belajar. Dan, analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif persentase. Rumus untuk menghitung keterlaksanaan aktivitas pembelajaran yaitu :

$$0\% \text{ Keterlaksanaan} = \frac{\sum \text{Aktivitas yang terlaksana}}{\sum \text{Jumlah Seluruh Aktivitas}} \times 100\%$$

Rumus diatas digunakan untuk penentuan persentase dapat dilihat berdasarkan nilai kriteria ketuntasan belajar siswa Kelas XII.2 yang dikelompokkan ke dalam dua kategori yaitu tuntas dan tidak tuntas dengan kriteria :

**Tabel 1** Contoh Bentuk Tabel

Kriteria Ketuntasan	Keterangan
≥ 77	Tuntas
< 77	Tidak Tuntas

Sumber : KKM siswa kelas XII. 2 SMA Negeri 1 Makassar

Penelitian Tindakan kelas yang dilakukan dideskripsikan melalui kalimatmenurut kategori sehingga dapat menghasilkan Kesimpulan. Kemudian data hasil belajar siswa yang dianalaisis untuk menghasilkan Kesimpulan sesuai dengan kriteria pada tabel berikut ini :

**Tabel 2** Kriteria penilaian

Rentang Capaian Pembelajaran	Kategori	Tingkatan keberhasilan belajar
------------------------------	----------	--------------------------------

85 – 100%	Sangat Baik (SB)	Berhasil
65 – 84 %	Baik (B)	Berhasil
55 – 64 %	Cukup (C)	Tidak Berhasil
0 – 54 %	Kurang (K)	Tidak Berhasil

Hasil dari analisis ini ditindak lanjuti sebagai bahan perbaikan untuk merumuskan perencanaan yang akan dilakukan pada siklus berikutnya. Kemudian penerapan model diskusi dianalisis dengan menggunakan hasil observasi dan evaluasi selama proses pembelajaran.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian dengan tujuan untuk melihat efektivitas dari model pembelajaran Problem Based Learning pada materi kebugaran jasmani pada siswa kelas XII. 2 UPT SMA Negeri 1 Makassar yang melibatkan objek penelitian siswa kelas XII.2 sebanyak 37 orang. Penelitian ini menggunakan instrument tes tentang pemecahan masalah dari setiap sub kebugaran jasmani. Peneliti disini melakuakn penelitian PTK karena Penelitian, menunjuk pada suatu kegiatan mencermati suatu objek dengan menggunakan cara dan aturan metodelogi tertentu untuk memperoleh data atau informasi yang bermanfaat dalam meningkatkan mutu suatu hal yang menarik minat dan penting bagi peneliti. (Yusuf, 2005). Untuk melihat peningkatan hasil belajar kebugaran jasmani selama 3 kali pertemuan dan terbagi dalam 2 siklus. Kemudian, data dari hasil tes ini dibagi persiklus. Sedangkan analisis dan refleksi yang dilakukan untuk menentukan Tindakan perbaikan kedepannya.

Dalam menentukan kriteria keberhasilan tindakan dengan rangka peningkatan hasil belajar kebugaran jasmani melalui model PBL, data hasil tes setiap siklus kita tabulasikan kemudian dianalisis dengan mean. Hasil rata-rata kedua siklus lalu kita bandingkan untuk mengetahui perkembangan mutu tindakan. Siswa mendapatkan nilai rata-rata tes keterampilan aktivitas latihan kelincahan, kecepatan dan kordinasi yaitu 65, sedangkan batas KKM adalah 77 sehingga perlu untuk dilanjutkan ke siklus ke 2.

Rata-rata nilai hasil yang didapatkan adalah 83. Yang diketahui bahwa batas KKM adalah 77 oleh karena itu peneliti tidak perlu untuk melanjutkan ke siklus berikutnya. Kemudian yang akan dilakukan setelah itu membandingkan hasil tes dari siklus ke I dan siklus ke II.

**Tabel 3.** Analisis perbandingan nilai Tindakan Siklus I dan II siswa kelas XII.2 SMA Negeri 1 Makassar

	Siklus I	Siklus II	Keterangan
Jumlah	2.220	3.702	Berhasil ditingkatkan
Nilai Rata-Rata	65	83	

Tabel 3 diatas telah menunjukkan terdapat peningkatan hasil belajar siswa pada mata Pelajaran PJOK kebugaran jasmani dan dilihat dari dua tujuan yaitu : untuk mendapatkan infomasi penguasaan materi kebugaran jasmanai yang didaptkan oleh siswa melalui analisis presentasi ketuntasan belajarnya, dan untuk mengetahui keefektifan model pembelajaran *problem based learning* terhadap hasil belajar siswa.

**Tabel 4.** Hasil analisis ketuntasan belajar siswa ( $KKM \geq 77$ )

No	Ketuntasan belajar	Jumlah	Presentase
1	Tuntas	29	78%
2	Tidak tuntas	8	22%

Tabel dari analisis ketuntasan belajar diatas dapat memperjelas bahwa hasil belajar siswa dalam materi kebugaran jasmani terdapat peningkatan dari siswa yang berjumlah 37 orang kelas XII.2 SMA Negeri 1 Makassar diketahui bahwa sebanyak 29 orang atau 78% siswa yang dapat menyelesaikan tes kebugaran jasmani berupa tes keterampilan aktivitas latihan kelincahan, kecepatan dan kordinasi secara baik dan benar. Sementara 8 orang atau 22% siswa masih kurang menguasai materi yang diberikan sehingga mereka dalam melakukan tes masih kurang tepat. Sementara itu nilai rata-rata yang dieproleh dari 29 orang siswa adalah 83 dengan nilai tertinggi 96 dan nilai terendah 69. Oleh karena itu peniliti memperoleh Kesimpulan bahwa Tindakan dari siklus II yang diberikan dinyatakan berhasil karena lebih dari 77% siswa yang telah mencapai nilai KKM pada hasil belajar materi kebugaran jasmani kelas XII.2 UPT SMA Negeri 1 Makassar.

Jadi berdasarkan dari hasil penelitian, data yang diperoleh menunjukkan bahwa dengan menerapkan model pembelajaran *Problem Based Learning* pada materi kebugaran jasmani dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas XII.2 UPT SMA Negeri 1 Makassar. Peningkatan yang diperoleh dari penelitian yang dilakukan ini, karena model yang diterapkan mampu mengubah suasana dan kondisi belajar siswa yang sebelumnya pasif menjadi aktif dan model pembelajaran ini menuntut siswa mampu memecahkan masalah yang diberikan. Siswa secara mandiri diberikan tanggung jawab untuk menemukan sendiri pengetahuan yang telah dipelajari yang telah diberikan sehingga pembelajaran menjadi lebih mudah untuk dipahami. Dengan menerapkan model pembelajaran *Problem Based Learning* hal ini menjadikan siswa termotivasi dan memberikan penguatan terhadap daya ingat dan pengetahuannya mereka sendiri. Penelitian ini juga didukung oleh peneliti sebelumnya bahwa terdapat peningkatan hasil belajar siswa dengan menerapkan model pembelajaran *Problem Based Learning* ( Pangga, 2023). Dari hasil penelitian yang telah dilakukan tersebut, hal ini membuktikan bahwasanya setelah menerapkan model pembelajaran *Problem Based Learning* dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada mata pelajaran PJOK materi kebugaran jasmani siswa kelas XII.2 UPT SMA Negeri 1 Makassar. Keberhasilan yang diperoleh dari hasil penelitian ini bahwasanya siswa dapat aktif terlibat selama proses pembelajaran, serta dapat berpikir secara kritis dengan lingkungan belajarnya dan siswa dapat mencari solusi terhadap pemecahan masalah yang diberikan, karena tujuan dari model pembelajaran *Problem Based Learning* yaitu menjadikan siswa sebagai pusat pembelajaran dengan mengembangkan kemampuan berpikir, memecahkan masalah dan keterampilan intelektual.

## **SIMPULAN**

Menggunakan model pembelajaran *Problem Based Learning* dalam pembelajaran PJOK pada kelas XII.2 UPT SMA Negeri 1 Makassar dapat meningkatkan hasil pembelajaran terbukti dengan menghasilkan perubahan yang signifikan dalam hasil belajar dari siswa. Pada penelitian ini setelah melewati dua siklus tindakan, diperoleh sebuah kesimpulan bahwa dengan menerapkan model pembelajaran *Problem Based Learning* ini dapat membuat peningkatan kemampuan yang dimiliki oleh siswa dalam meningkatkan hasil belajar PJOK materi kebugaran jasmani. Oleh karena itu dengan menerapkan model PBL hal ini memberikan kontribusi yang positif dan dapat ditarik Kesimpulan bahwa model ini efektif untuk meningkatkan hasil belajar siswa materi kebugaran jasmani.

Selama proses belajar mengajar dalam mata Pelajaran PJOK pada materi kebugaran jasmani, dituntut untuk menggunakan model pembelajaran yang relevan dengan kurikulum Merdeka saat ini, yang berfokus pada peserta didik dan mengupayakan setiap langkah dalam pembelajaran membuat siswa dapat menganalisis setiap materi yang diberikan. Sehingga model pembelajaran *Problem Based Learning* dapat dinilai efektif dalam meningkatkan hasil

belajar siswa yang dibuktikan dengan peningkatan dari siklus I sebelum menerapkan model PBL dimana nilai rata-rata yang diperoleh siswa adalah 60 dan terjadi peningkatan disiklus ke II yaitu dengan perolehan nilai rata-rata 83 dari jumlah 37 orang siswa dimana siswa dengan jenis kelamin Perempuan 32 orang, sedangkan siswa laki-laki berjumlah 5 orang. Sementara jumlah siswa yang tuntas sebanyak 29 orang dan 8 orang siswa yang belum tuntas memenuhi nilai KKM 77. Sementara itu persentase keberhasilan siswa yang mencapai KKM dari siklus I ke siklus II mengalami peningkatan yaitu dari 65% menjadi 78 %.

Sebagai saran yang akan saya berikan kepada penelitian selanjutnya yakni dengan meneliti sejauh mana keefektifan model pembelajaran Problem Based Learning dan elemen-elemen apa saja yang harus lebih diperhatikan untuk menunjang peningkatan hasil belajar

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat, kasih dan perlindungannya kami dapat menyelesaikan artikel ini dengan semaksimal mungkin dan tepat waktu. Proses penulisan artikel ini dapat tercapai tidak terlepas dari adanya dukungan, bantuan, kerjasama, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak, sehingga penulisan artikel ini dapat terlaksana dengan baik, walaupun masih banyak kekurangan dalam penulisan dalam artikel ini penulis mengucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya kepada Bapak Dr. Andi Atsam Mappayukki, S. Or., M. Kes selaku Dosen pembimbing mata kuliah PPL 1 dan PPL 2 yang selama ini memotivasi dan membantu kami dalam melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan, Terima kasih juga kepada kepala sekolah dan guru-guru di UPT SMA Negeri 1 Makassar yang telah memberikan izin dan fasilitas untuk melaksanakan penelitian Makassar terkhusus untuk guru pamong Rahmat Akbar, SPd., Gr., yang telah banyak membimbing kami di tempat PPL. Peneliti juga berterima kasih kepada siswa-siswi kelas XII.2 yang telah berpartisipasi aktif dan memberikan respon positif selama proses pembelajaran, serta teman-teman yang memberi memberikan semangat selama ini yang terakhir saya berterimakasih untuk diri sendiri yang masih terus berusaha belajar dan semangat sampai saat ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdillah, L. A. (2021). Pengertian Penelitian Tindakan Kelas. *Penelitian Tindakan Kelas: Teori Dan Penerapannya*, 1.
- Ahmar, H., Budi, P., Ahmad, M., Mushawir, A., & Khadir, Z. (2020). Penerapan model pembelajaran problem based learning: Literature review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*.
- Dakhi, A. S. (2020). Peningkatan hasil belajar siswa. *Jurnal Education and development*, 8(2), 468-468.
- Guru, T. A. (2007). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Jakarta. Erlangga*.
- Mayasari, T., Kadarohman, A., Rusdiana, D., & Kaniawati, I. (2016). Apakah model pembelajaran problem based learning dan project based learning mampu melatihkan keterampilan abad 21?. *Jurnal Pendidikan Fisika Dan Keilmuan (JPFK)*, 2(1), 48-55.
- Pangga, D., Kuntjoro, B. F. T., (2023) Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Melalui Model Pembelajaran Problem Based Learning (Pbl) Pada Siswa Kelas II UPT SDN 223 Gresik. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4(1), 130.
- Raibowo, S., Nopiyanto, Y. E., & Muna, M. K. (2019). Pemahaman guru PJOK tentang standar kompetensi profesional. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 2(1), 10-15.
- Roqib, M., & Nurfuadi, N. (2020). Kepribadian guru.
- Wisahati, A. S., & Santosa, T. (2010). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan, Jakarta*.

***Global Journal Sport Inovation Research***

Yusuf, A. M. (2005). Metodelogi penelitian. *Padang. Padang: UNP Pers.*