



## **Peningkatan Hasil Belajar PJOK Melalui Model Pembelajaran *Problem Based Learning* (Pbl) pada Siswa Kelas X.9 UPT SMA Negeri 4 Makassar**

**Syahrul Badar. M<sup>1</sup>, Yusradi<sup>2</sup>, Asrianto<sup>3</sup>**

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

Email: [syahrulbadarm16@gmail.com](mailto:syahrulbadarm16@gmail.com)

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

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

<sup>3</sup>PJOK, UPT SMA Negeri 4 Makassar

Email: [asrianto80@guru.sma.belajar.id](mailto:asrianto80@guru.sma.belajar.id)

### **Artikel info**

*Received; 02-03-2025*

*Revised; 03-04-2025*

*Accepted; 04-05-2025*

*Published; 25-05-2025*

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa Kelas X.9 UPT SMA Negeri 4 Makassar Semester Ganjil Tahun Pelajaran 2024/2025. Subjek penelitian ini adalah 30 siswa Kelas X.9 UPT SMA Negeri 4 Makassar, 13 laki-laki dan 17 perempuan. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam dua siklus dan meliputi: merencanakan, mengambil tindakan, mengamati, mengevaluasi dan merefleksi. Data yang berkaitan dengan hasil belajar siswa dikumpulkan melalui lembar observasi aktivitas belajar siswa dan asesmen mata pelajaran PJOK. Data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan analisis kuantitatif dan kualitatif. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran *problem base learning* dalam pembelajaran PJOK dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Hasil yang diperoleh dalam penelitian tindakan kelas ini adalah: 1) Hasil belajar siklus I ketuntasan belajar yang dicapai siswa = 57%, 2) Hasil belajar siklus II ditinjau dari ketuntasan akademik siswa = 77%. Berdasarkan data penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa penerapan model *problem based learning* dalam pembelajaran PJOK dapat meningkatkan hasil belajar siswa Kelas X.9 UPT SMA Negeri 4 Makassar. Siswa sangat positif untuk mengadopsi model pembelajaran Problem Base Learning, karena siswa dapat terlibat aktif dan suasana belajar menjadi menyenangkan.

**Kata Kunci:** min 1 kata, tidak lebih dari 5 kata, frase yang penting, spesifik, representatif.

**Kata kunci:** Hasil Belajar; Problem Based Learning, PJOK

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



## **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani adalah pendidikan secara keseluruhan melalui aktivitas jasmani. Dalam kaitan ini, pendidikan jasmani berperan selaku penguat dalam penyelenggaraan pendidikan, prosedur perkembangan sepanjang hayat pada manusia yang merangsang pertumbuhan, perkembangan, dan kemampuan motorik. Dan perlu dipahami bahwa

keberhasilan proses pendidikan jasmani tergantung pada banyak aspek, yaitu: sarana dan prasarana di dalam proses pengajaran, model dan pembelajaran guru. Belajar merupakan suatu proses perubahan perilaku seseorang, dan perubahan ini diwujudkan dalam bentuk peningkatan kualitas dan kuantitas tingkah laku. Meningkatkan kecakapan, pengetahuan, sikap, kebiasaan, pemahaman, keterampilan berpikir dan keterampilan lainnya. Hasil belajar yang dicapai siswa dipengaruhi oleh dua aspek, yaitu aspek internal dan aspek eksternal siswa. 70% hasil belajar siswa di sekolah dipengaruhi oleh kemampuan siswa dan 30% oleh lingkungan. Oleh karena itu, ada faktor di luar diri siswa itu sendiri, lingkungan merupakan faktor yang paling relevan dengan kualitas pembelajaran (Sarini et al, 2018). Belajar adalah suatu perubahan perilaku, akibat interaksi dengan lingkungannya (Dirgatama et al., 2016). Hasil belajar merupakan ukuran ketercapaian tujuan belajar yang dapat dijadikan tolak ukur dari proses belajar yang didapatkan siswa setelah melalui kegiatan pembelajaran (Dirgatama et al, 2016) (Marwati, 2020). Hasil belajar merupakan pencapaian dalam perubahan tingkah laku sebagai umpan balik dalam upaya memperbaiki proses belajar mengajar dari ranah kognitif, afektif, psikomotorik yang terjadi pada diri siswa setelah menerima pengalaman belajarnya, dimana perubahan tersebut dapat diamati dan diukur dalam bentuk pola-pola perbuatan, nilai-nilai, pengertian-pengertian, sikap-sikap, apersepsi dan keterampilan (Anggraeni et al, 2017); (Hajar, 2016); (Swari, 2015). Hasil belajar merupakan kemampuan siswa dalam memenuhi suatu tahapan pencapaian hasil belajar siswa dinilai melalui pemberian (Nur et al, 2016); (Rosnah, 2017). Oleh karena itu, saat ini hasil belajar peserta didik belum optimal seperti kurangnya motivasi dan keaktifan peserta didik selama proses pembelajaran serta metode pembelajaran yang digunakan masih kurang optimal dan apabila situasi tersebut tidak diperbaiki, maka berpengaruh pada hasil belajar peserta didik yang rata-rata masih rendah. Takut gagal mencapai tujuan belajar (Sarini dkk., 2018); (Trisnawaty, 2017).

Problem Based Learning adalah suatu model pembelajaran yang mana siswa dihadapkan dengan suatu masalah, setelah itu dilakukan proses pencarian informasi yang bersifat student centered (Kurniasih & Berlin, 2017). Problem Based Learning adalah suatu model yang menggunakan masalah dunia nyata sebagai konteks bagi siswa untuk belajar tentang cara berpikir kritis dan pemecahan masalah serta untuk mendapatkan pengetahuan yang baru. Model pembelajaran Problem Based Learning adalah suatu gagasan metode pembelajaran yang bertujuan agar peserta didik mampu membentuk pengetahuannya secara efisien, kontekstual, dan terintegrasi dengan sistem tutorial (Harsono, 2015). Model pembelajaran PBL memiliki beberapa keunggulan, antara lain: (1) Menumbuhkan pemikiran kritis dan kreativitas siswa; (2) Dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam memecahkan masalah secara mandiri; (3) Meningkatkan semangat belajar siswa; (4) Membantu siswa dalam pembelajaran mentransfer pengetahuan ke situasi baru; (5) dapat merangsang inisiatif belajar mandiri siswa; (6) mendorong siswa mengungkapkan kreativitas penyelidikan masalah; (7) menjadikan pembelajaran lebih bermakna; (8) dapat memadukan pengetahuan dan keterampilan sekaligus, dan diterapkan dalam kondisi yang relevan; (9) mampu meningkatkan kemampuan berpikir kritis, mengembangkan inisiatif kerja siswa, motivasi intrinsik untuk belajar, dan mampu mengembangkan hubungan interpersonal dalam kerja kelompok (Kurniasih & Berlin, 2017).

Pembelajaran PJOK di UPT SMA Negeri 4 Makassar dilakukan oleh guru pendidikan jasmani dan kesehatan dengan menjelaskan topik yang masih berpusat pada guru (Teacher Center) dan ternyata kasus yang terjadi di sekolah menengah atas, pembelajaran PJOK masih kurang misalnya siswa kurang berminat dalam belajar dan siswa cenderung pasif, hanya menerima apa yang dikatakan guru, tetapi tidak mengemukakan pendapat, mengajukan pertanyaan, atau menjawab pertanyaan. Hal ini dikarenakan siswa bosan dengan pembelajaran

PJOK yang disajikan dengan cara menyalin dan ceramah, pengadaan alat peraga di sekolah dasar juga menjadi sumber keterbatasan dalam proses pembelajaran. Pengadaan sarana peraga di sekolah dasar juga merupakan sumber keterbatasan dalam proses pembelajaran. Berdasarkan pengamatan awal di Kelas X.9 UPT SMA Negeri 4 Makassar di dalam pembelajaran PJOK terdapat sejumlah persoalan bahwa model pembelajaran masih berpusat pada guru, hal ini dikarenakan siswa terkadang kurang siap sebelum melakukan aktivitas pembelajaran, sehingga guru masih mengadopsi metode kuno. yakni guru semata-mata menyampaikan ceramah dan beberapa peragaan saja, namun tidak mendapati permasalahan yang dihadapi siswa, sehingga dampak belajar siswa dalam pembelajaran PJOK masih rendah. Pada pengamatan awal yang telah dilakukan, diketahui bahwa pada penilaian akhir pembelajaran siswa yang telah dilakukan, didapatkan data pada penilaian akhir pembelajaran murid mempunyai ketuntasan materi sebesar 40% dengan jumlah siswa 12 orang, sedangkan yang belum tuntas yang mempunyai persentase sebesar 60% dan jumlah siswa 18 orang.

Berdasarkan penjabaran latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tindakan di kelas (PTK) untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dan memenuhi misi berkelanjutan peneliti Program Pendidikan Profesi Guru (PPG) Prajabatan. Sehingga judul yang dirumuskan yaitu **“Peningkatan Hasil Belajar Melalui Model Pembelajaran *Problem Based Learning* pada Siswa Kelas X.9 UPT SMA Negeri 4 Makassar”**. Tujuan penelitian ini meliputi dua aspek, yaitu (1) mendeskripsikan penerapan model pembelajaran PBL untuk meningkatkan hasil belajar kognitif; (2) mendeskripsikan peningkatan hasil belajar kognitif peserta didik setelah menerapkan model pembelajaran PBL.

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) yang mencoba menyelesaikan masalah dengan meningkatkan kinerja siswa saat belajar untuk mencapai tujuan pembelajaran. Meskipun PTK adalah penelitian kualitatif, tujuan dari pengumpulan data kuantitatif ini adalah untuk menerapkan model pembelajaran PBL dan mengolah persentase hasil belajar kognitif siswa. Studi ini dilakukan di UPT SMA Negeri 4 Makassar dan melibatkan 30 peserta didik kelas X.9, yang terdiri dari 13 laki-laki dan 17 perempuan. Secara garis besar terdapat empat tahapan yang lazim dilalui, yaitu (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) pengamatan, dan (4) refleksi (Arikunto, 2018). Pengumpulan data menggunakan lembar evaluasi dan observasi dengan menilai aspek kognitif dalam belajar. Analisis data penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah deskriptif persentase. Adapun cara untuk menghitung persentase keterlaksanaan aktivitas pembelajaran menggunakan rumus:

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

Adapun penentuan penilaian penerapan model pembelajaran PBL dengan strategi Pembelajaran Berdiferensiasi menggunakan kriteria sebagai berikut (Arikunto, 2018).

Tabel 1. Kriteria Penilaian

<b>Interval</b>	<b>Keterangan</b>
80% - 100%	Sangat baik
66% - 79%	Baik
56% - 65%	Cukup
0% - 55%	Kurang

Pengolahan hasil belajar siswa dianalisis untuk mengetahui pertumbuhan hasil belajar siswa pada setiap periodenya. Kemudian penerapan model diskusi dianalisis dengan menggunakan hasil observasi dan evaluasi selama proses pembelajaran.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan temuan hasil penelitian pada siklus I dan siklus II setelah proses pembelajaran PJOK menggunakan model pembelajaran PBL pada mata pelajaran PJOK diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Rangkuman Data Hasil Belajar Pembelajaran PJOK Siklus I dan Siklus II

Tahapan	Tuntas	Tidak Tuntas
Pra Siklus	40%	60%
Siklus I	57%	43%
Siklus II	77%	23%

Tabel 2. Tabel di atas menunjukkan hasil belajar peserta didik meningkat signifikan pada pembelajaran PJOK dengan model pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL). Hal ini terlihat sebelum dilaksanakannya pembelajaran dengan model PBL, terdapat hanya 40% peserta didik yang lulus, setengah dari jumlah peserta didik di kelas tidak lulus. Setelah penerapan model PBL pada siklus I, ketuntasan belajar meningkat secara signifikan sebesar 57%. Guru melakukan evaluasi dan refleksi untuk melakukan perbaikan pada siklus I yang belum optimal. Siklus II terjadi peningkatan signifikan bagi peserta didik yang mendapat kategori tuntas yaitu 77%, meningkat 20 % dibanding pada siklus I.

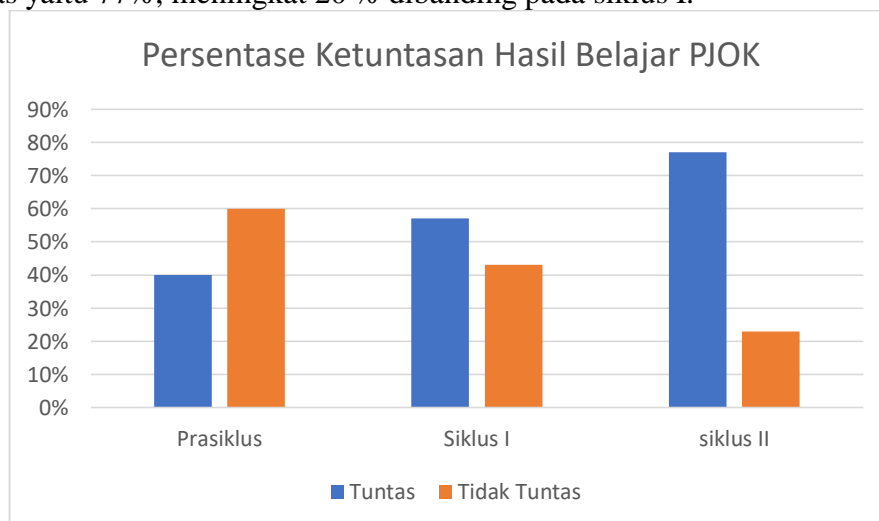


Diagram Data Ketuntasan Hasil Belajar Siswa pada semua Siklus Menggunakan Model PBL dalam Mata Pelajaran PJOK (N=30).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap peserta didik Kelas X.9 di UPT SMA Negeri 4 Makassar pada pra siklus, siklus I dan siklus II maka penelitian ini dihentikan pada siklus II karena sudah mencapai kriteria ketuntasan. Pada penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilakukan pada siswa Kelas X.9 UPT SMA Negeri 4 Makassar. Tahap kegiatan yang dilakukan pada penelitian ini terdiri dari merencanakan, melaksanakan, observasi dan refleksi. Hasil observasi pada pra siklus memperoleh beberapa masalah, dilihat dari nilai terakhir pada pembelajaran PJOK siswa Kelas X.9 yang memiliki kriteria ketuntasan sebesar 40%. Dari jumlah 30 siswa, hanya 12 siswa yang berhasil mencapai kriteria ketuntasan. Dari permasalahan tersebut menjadi landasan guna melaksanakan penelitian tindakan kelas (PTK) untuk meningkatkan hasil belajar mata pelajaran PJOK pada siswa Kelas X.9 UPT SMA Negeri 4 Makassar. Dalam penelitian ini menerapkan model pembelajaran *Problem Based Learning* agar membantu siswa Kelas X.9 UPT SMA Negeri 4 Makassar dalam memahami pelajaran dan meningkatkan hasil belajar pada mata pelajaran PJOK. Penelitian stindakan

kelas pada siklus I diperoleh nilai ketuntasan 57%. Dari data tersebut adapun kendala yang dihadapi selama kegiatan pembelajaran siklus I yaitu siswa masih ragu-ragu dalam menyampaikan pemikirannya, sehingga masih diperlukan bimbingan dan motivasi selama proses pembelajaran berlangsung. Pada siklus II diperoleh nilai ketuntasan yaitu 77%. Pada hasil belajar siswa mengalami peningkatan dibandingkan pada data siklus I. Berdasarkan dari hasil penelitian, menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran *Problem Based Learning* dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Peningkatan yang diperoleh pada penelitian ini karena model ini dapat mengubah kondisi belajar yang pasif menjadi aktif dan menuntut peserta didik mampu memecahkan masalah yang diberikan. Peserta didik mampu menemukan sendiri pengetahuan yang dipelajari sehingga pembelajaran mudah dipahami. Melalui model pembelajaran *Problem Based Learning* dapat memotivasi peserta didik dan memperkuat pengetahuannya sendiri. Penelitian ini didukung oleh peneliti lain bahwa adanya peningkatan hasil belajar siswa melalui penerapan model pembelajaran *Problem Based Learning* (Mairani, 2017). Penelitian lain juga menyatakan bahwa dengan model *Problem Based Learning* dapat meningkatkan aktivitas mengajar guru, aktivitas belajar siswa serta hasil belajar siswa (Marwati, 2020). Penelitian yang serupa juga disebutkan bahwa model pembelajaran *Problem Based Learning* berpengaruh terhadap kemampuan memecahkan masalah geografi (Woa dkk., 2018). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tersebut, maka dapat membuktikan bahwa setelah menerapkan model pembelajaran *Problem Based Learning* dapat meningkatkan hasil belajar mata pelajaran PJOK siswa Kelas X.9 UPT SMA Negeri 4 Makassar. Keberhasilan yang diperoleh dari penelitian ini yaitu siswa mampu berpikir kritis, siswa secara aktif mengkonstruksi pengetahuannya melalui interaksinya dengan lingkungan belajar yang dirancang oleh fasilitator pembelajaran (guru). Model pembelajaran *Problem Based Learning* merupakan model pembelajaran yang berpusat kepada siswa yang bertujuan mengembangkan kemampuan berpikir, pemecahan masalah, dan keterampilan intelektual.

Penerapan model pembelajaran *Problem based learning* memiliki beberapa implikasi yaitu, peserta didik lebih focus dalam pembelajaran, peserta didik mampu mengaitkan permasalahan yang diberikan terhadap kehidupan sehari-hari, peserta didik mampu berkolaborasi dengan baik selama proses pembelajaran berlangsung, serta pembelajaran yang dilakukan lebih bermakna.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan dengan judul Pengaruh Model Pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) Terhadap Hasil Belajar IPA Siswa Kelas V SD. Pada hasil penelitiannya disimpulkan bahwa model pembelajaran Problem Based Learning (PBL) berpengaruh terhadap hasil belajar IPA siswa kelas V SD di Gugus V Kecamatan Gerokgak Tahun Pelajaran 2016/2017 (Wahyuni, 2017). Selanjutnya hasil penelitian dengan judul Pengaruh Model Pembelajaran *Problem Based Learning* Dan Penilaian Proyek Terhadap Kemampuan Berpikir Kritis IPA Siswa (Lestari, 2016). Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh model PBL dan penilaian proyek terhadap kemampuan berpikir kritis IPA. Penelitian lain menyebutkan bahwa Penerapan Model Pembelajaran *Problem Based Learning* secara efektif dapat meningkatkan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) Materi Permainan Bola Basket Siswa Kelas VII.C Semester Ganjil SMP Negeri 4 Abiansemai Tahun Pelajaran 2017/2018 (Sukarini, 2020).

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas selama dua siklus menunjukkan bahwa model pembelajaran berbasis masalah (PBL) dalam pembelajaran PJOK dapat meningkatkan prestasi siswa Kelas X.9 UPT SMA Negeri 4 Makassar. Hal ini ditunjukkan dengan peningkatan hasil belajar siswa dari pra siklus dan siklus I ke siklus II. Pada pra

siklus, siswa dapat menyelesaikan pelajaran sebesar 40%, tetapi hasil evaluasi mereka meningkat sebesar 57% dan 77% pada siklus I. Peningkatan ini menunjukkan peningkatan hasil belajar siswa di setiap siklus karena perbaikan yang terjadi di setiap siklus, yang menghasilkan proses pembelajaran yang lebih baik.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih yang sebanyak-banyaknya kepada para dosen, bapak ibu guru serta sponsor, pendonor dana, narasumber yang telah membantu saya mengerjakan tugas dan terimakasih atas ilmu yang telah diberikan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Anggraeni, S. S., Muchlis, E. E., & Rusdi, R. (2017). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Siswa dengan Menerapkan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Circ Pada Materi Segitiga dan Segiempat Kelas VII SMP Negeri 6 Kota Bengkulu. *Jurnal Penelitian Pembelajaran Matematika Sekolah (JP2MS)*, 1(1), 94–100. <https://doi.org/10.33369/jp2ms.1.1.94-100>.
- Arikunto, S. (2018). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Dirgatama, C. H. A., Th, D. S., & Ninghardjanti, P. (2016). Penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning dengan Mengimplementasi Program Microsoft Excel Untuk Meningkatkan Keaktifan dan Hasil Belajar Mata Pelajaran Administrasi Kepegawaian Di Smk Negeri 1 Surakarta. *Jurnal Informasi dan Komunikasi Administrasi Perkantoran*, 1(1), 36–53. <https://jurnal.uns.ac.id/JIKAP/article/view/19138/15396>
- Hajar, N. A. (2016). Penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning (PBL) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Sosiologi SMA Negeri Kebakkramat. *Jurnal FKIP UNS*. <https://jurnal.fkip.uns.ac.id/index.php/sosant/article/view/8449>.
- Harsono. (2015). *Pengantar Problem-Based Learning*. (2 ed.). Medika Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada.
- Kemendikbudristek. (2022). *Capaian Pembelajaran Pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, Dan Jenjang Pendidikan Menengah Pada Kurikulum Merdeka*. Kemdikbud.
- Kurniasih, I., & Berlin, S. (2017). *Ragam Pengembangan Model Pembelajaran untuk Peningkatan Profesionalitas Guru*. Kata Pena.
- Lestari, N. M. S. A. (2016). Pengaruh Model Pembelajaran Problem Based Learning Dan Penilaian Proyek Terhadap Kemampuan Berpikir Kritis IPA Siswa. *Jurnal Mimbar PGSD Undiksha Volume*, 4(2).
- Mairani, E. (2017). Jurnal Inovasi Pembelajaran Fisika (INPAFI). *Jurnal Inovasi Pembelajaran Fisika*, 1(1), 7–16.
- Marwati, I. (2020). Penerapan Model Problem Based Learning Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Di Kelas V SDN 7 Konda Indri. *Ojs.Uho.Ac.Id*, 1(4), 122–129.

- Nur, S., Pujiastuti, I. P., & Rahman, S. R. (2016). Efektivitas Model Problem Based Learning (Pbl) terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi Universitas Sulawesi Barat. *Saintifik*, 2(2), 133–141. <https://doi.org/10.31605/saintifik.v2i2.105>
- Rosnah. (2017). Penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning Untuk Meningkatkan Hasil belajar PKn Siswa Sekolah Dasar. 3(4), 705–714.
- Sarini, N. K., Sudana, D. N., & Riastini, P. N. (2018). Hasil Belajar Ipa Kelas IV SD di Gugus II Santalia Melalui Tutor Sebaya. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 2(2), 94. <https://doi.org/10.23887/jisd.v2i2.15486>
- Sukarini, N. N. (2020). Meningkatkan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Materi Permainan Bola Basket melalui Penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning. *Journal of Education Action Research*, 4(3), 371–377.
- Swari, P. K. W. (2015). Penerapan Model Pembelajaran Berbasis Masalah (Problem Based Learning) Berbantuan Jobsheet Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pemrograman Web di Kelas X TKJ 4 Smk Negeri 3 Singaraja. *Kumpulan Artikel Mahasiswa Pendidikan Teknik Informatika*, 4(3).
- Trisnawaty, F. (2017). Peningkatan Hasil Belajar Ipa Melalui Penggunaan Metode Demonstrasi Pada Siswa Kelas IV SD. *Satya Widya*, 33(1), 37. <https://doi.org/10.24246/j.sw.2017.v33.i1.p37-44>