



Global Journal Sport Inovation Research

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

Volume 1, Nomor 1 Januari 2025

e-ISSN: 5218-2X24

DOI.10.35458

STRATEGI PENINGKATAN HASIL BELAJAR SENAM LANTAI ROLL DEPAN DENGAN MENGGUNAKAN MODEL PEMBELAJARAN PBL PADA PESERTA DIDIK KELAS VII UPT SPF SMP NEGERI 1 MAKASSAR

Nuhari Hidayat¹, Bustang², Dedy Putra³

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

Email : 1nuhary0602@gmail.com

²Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

Email : 2b.bustang@unm.ac.id

³UPT SPF SMP NEGERI 1 MAKASSAR

Email : 3dedyspd23@guru.smp.belajar.id

Artikel info

Received: 02-03-2025

Revised: 03-04-2025

Accepted: 04-05-2025

Published, 25-05-2025

Abstrak

Penelitian bertujuan untuk mengetahui cara penerapan model PBL (*Problem Based Learning*) untuk meningkatkan hasil belajar siswa kelas VII UPT SPF SMP NEGERI 1 MAKASSAR. Penelitian ini berlangsung selama 3 bulan dimulai dari tahap persiapan, pelaksanaan hingga pembuatan laporan hasil. Adapun jenis penelitian yang dilaksanakan merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) dengan subjek penelitian yaitu 25 siswa kelas VII UPT SPF SMP NEGERI 1 MAKASSAR tahun ajaran 2024/2025 pada pembelajaran materi senam lantai roll depan. Data hasil penelitian diperoleh melalui tes, dan dokumentasi. Hasil penelitian pada tahap proses pembeajaran yaitu pra siklus 57% siklus 1 mencapai 77% ketuntasan belajar. Lalu pada siklus 2 diperoleh 85% ketuntasan belajar. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan hasil belajar setelah dilakukan penerapan model PBL pengaruh penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning (PBL) terhadap hasil peningkatan pembelajaran senam lantai roll depan, pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di UPT SPF SMP NEGERI 1 MAKASSAR.

Kata Kunci: Hasil Belajar,
PBL, PTK



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

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang bertujuan mengembangkan berbagai aspek seperti kesehatan, kebugaran fisik, kemampuan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, serta moralitas melalui aktivitas fisik, olahraga, dan kesehatan. PJOK juga dianggap sebagai proses pembinaan manusia yang berkesinambungan sepanjang hidup. Melalui PJOK, siswa memiliki kesempatan untuk terlibat langsung dalam pengalaman belajar yang dirancang secara sistematis melalui aktivitas fisik, permainan, dan olahraga.

Salah satu bagian dari PJOK adalah senam lantai, yang melibatkan gerakan tubuh terpadu yang mengembangkan komponen motorik seperti kekuatan, kelincahan, keseimbangan, fleksibilitas, dan ketepatan. Contoh senam lantai yang sering diajarkan adalah gerakan roll depan, dimulai dengan sikap jongkok, diikuti gerakan menggulung tubuh ke depan dengan koordinasi tangan, bahu, dan dagu. Gerakan ini membutuhkan teknik yang baik agar siswa dapat melakukannya dengan benar.

Namun, banyak siswa mengalami kesulitan dalam melakukan roll depan, seperti yang terjadi pada siswa kelas VII UPT SPF SMP NEGERI 1 MAKASSAR, di mana mayoritas siswa tidak mampu melakukan gerakan ini dengan benar. Dari 25 siswa, hanya 5 siswa yang menguasai gerakan ini.

Salah satu solusi untuk meningkatkan kemampuan siswa adalah dengan menerapkan model pembelajaran *Problem-Based Learning* (PBL). Model ini mengutamakan pemecahan masalah sebagai inti pembelajaran, memungkinkan siswa untuk terlibat aktif dalam proses seperti mengamati, mempraktikkan, menganalisis, dan menyimpulkan. Dalam konteks PJOK, PBL dapat membantu siswa memahami teknik senam lantai roll depan melalui pengalaman langsung, analisis masalah, dan diskusi kelompok.

Menurut beberapa ahli, PBL tidak hanya meningkatkan keterampilan berpikir kritis dan kemandirian, tetapi juga memberikan pengalaman belajar yang relevan dengan dunia nyata siswa. PBL mendorong siswa untuk memahami materi secara mendalam, menerapkan konsep ke situasi baru, dan membangun kepercayaan diri melalui kerja kelompok dan pemecahan masalah.

Dalam senam lantai, fokus utama adalah pada gerakan tubuh, bukan pada alat yang digunakan. Gerakan-gerakan seperti guling depan, sikap lilin, kayang, dan lainnya bertujuan untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, fleksibilitas, serta kontrol tubuh. Senam lantai dilakukan di atas matras untuk mendukung keselamatan dan kenyamanan siswa.

Dengan pendekatan PBL, siswa tidak hanya belajar teknik senam lantai tetapi juga mengembangkan kemampuan berpikir ilmiah dan kerjasama tim. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar siswa secara signifikan, dibandingkan dengan metode pembelajaran konvensional seperti ceramah.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian terapan (Applied Research) dengan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). PTK merupakan salah satu jenis penelitian terapan yang bertujuan untuk meningkatkan dan memperbaiki proses pembelajaran di kelas atau lingkungan lapangan (Carr & Kemmis, 1991, dalam Wardani, 2007).

Penelitian ini bertujuan untuk membawa perubahan dalam pembelajaran guna meningkatkan hasil belajar siswa. Subjek penelitian adalah siswa kelas VII UPT SPF SMP NEGERI 1 MAKASSAR Tahun Ajaran 2024/2025, dengan jumlah peserta didik sebanyak 25 orang.

Pelaksanaan penelitian dilakukan melalui dua siklus pembelajaran, yaitu siklus I dan siklus II, yang merupakan rangkaian kegiatan berkesinambungan. Siklus II dilaksanakan sebagai tindak lanjut dari siklus I. Setiap siklus terdiri dari tahapan-tahapan utama, yakni

perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan, dan refleksi. Jika hasil dari siklus I belum memenuhi target yang diharapkan, maka siklus berikutnya dilakukan hingga kondisi ideal tercapai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Data Awal

a. Siklus I

Data awal menunjukkan bahwa mayoritas siswa belum mampu melakukan gerakan senam lantai roll depan dengan baik. Temuan ini mengungkapkan bahwa 20 siswa belum terampil atau belum menguasai gerakan tersebut, sementara hanya 5 siswa yang sudah menguasainya.

b. Siklus II

Tindakan pembelajaran siklus kedua, pertemuan pertama dilaksanakan Penerapan Problem base Learning dengan tema mengatasi masalah kesulitan belajar, motivasi belajar, dengan bantuan alat peraga atau media senam lantai roll depan. Hasil dan dampak Pembelajaran pada siklus ke 2 dengan penerapan pembelajaran problem base learning mempelajari gerakan senam lantai roll depan memberikan dampak terhadap penguasaan keterampilan siswa. Dimana hasil penilaian Senam Lantai Roll Depan. Berikut tabel hasil belajar Siklus II Peserta Didik.

Tabel 1. Hasil Tes Belajar Siklus II

Rentang Nilai	Jumlah Siswa	Persentase Ketuntasan
≥ 75	20	85%
<75	5	19%
Jumlah	25	100%
Nilai Rata-rata	85	
Nilai Tertinggi	92	
Nilai Terendah	70	

Berdasarkan Tabel 3, nilai rata-rata yang diperoleh siswa pada siklus II adalah 85 dengan persentase ketuntasan klasikal mencapai 85%. Analisis hasil tes pada siklus II menunjukkan bahwa pencapaian hasil belajar telah sesuai dengan indikator keberhasilan yang ditetapkan. Berdasarkan instrumen penilaian psikomotorik, jumlah siswa yang mencapai nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) mengalami peningkatan, dari 20 siswa pada siklus I menjadi 22 siswa pada siklus II, dengan persentase ketuntasan mencapai 81% dan nilai rata-rata sebesar 85 pada pembelajaran PJOK dengan materi senam lantai roll depan.

Melalui data pada siklus II, peneliti bersama guru pamong sepakat menghentikan proses Penelitian Tindakan Kelas Kolaboratif (PTKK), karena hasil tes belajar secara klasikal telah memenuhi KKM yang ditetapkan, yaitu 75. Penelitian yang dilakukan di kelas VII-G SMP Negeri 10 Kota Bengkulu Tahun Ajaran 2022/2023 menerapkan model *Problem Based Learning* (PBL), yang terdiri dari lima tahap: (1) Mengorientasikan peserta didik pada masalah, (2) Mengorganisasikan pembelajaran, (3) Membimbing penyelidikan individu maupun kelompok, (4) Mengembangkan dan mempresentasikan hasil, serta (5) Menganalisis dan mengevaluasi proses penyelesaian masalah.

Analisis hasil pembelajaran pada siklus I menunjukkan bahwa dari 25 siswa, hanya 15 siswa yang mencapai KKM, dengan persentase ketuntasan sebesar 60% dan nilai rata-rata 71.

Berdasarkan refleksi pembelajaran, dilakukan perbaikan dan dilanjutkan ke siklus II. Pada siklus II, jumlah siswa yang mencapai KKM meningkat menjadi 22 siswa, dengan persentase ketuntasan 85% dan nilai rata-rata 85. Perbaikan ini menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam hasil belajar siswa.

Penerapan model PBL terbukti mampu meningkatkan keterampilan dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran, sebagaimana dijelaskan oleh Thorndike dan Gredler melalui hukum "law of exercise" yang menyatakan bahwa belajar memerlukan latihan untuk meningkatkan keterampilan. Model PBL juga membantu siswa lebih aktif dan berani mempraktikkan gerakan senam lantai roll depan serta lebih sering bertanya untuk menyelesaikan masalah. Jika pada siklus I banyak siswa masih malu dan pasif, pada siklus II mereka menjadi lebih percaya diri dan aktif dalam pembelajaran.

Kesimpulannya, model *Problem Based Learning* tidak hanya meningkatkan hasil belajar tetapi juga mendukung aktivitas siswa dalam pembelajaran PJOK. Dengan pencapaian KKM secara klasikal pada siklus II, proses PTKK dihentikan atas kesepakatan peneliti dan guru pamong.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan Penggunaan model pembelajaran *Problem-Based Learning* dalam pembelajaran senam lantai pada materi roll depan, melalui pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) pada siswa kelas VII, yang dilaksanakan dalam dua siklus, menunjukkan peningkatan. Hal ini terlihat dari keterampilan gerakan roll depan yang mencapai tingkat ketuntasan dengan persentase keberhasilan sebesar 85%.

Bagi guru PJOK yang menghadapi kendala dalam mengajarkan materi senam lantai, khususnya gerakan roll depan, disarankan untuk menerapkan model pembelajaran *Problem-Based Learning* sebagai alternatif pilihan model pembelajaran. Pendekatan ini dapat menjadi cara yang efektif untuk menciptakan proses pembelajaran yang lebih aktif dan inovatif, sehingga mampu meningkatkan keterampilan siswa dengan lebih optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan penuh rasa syukur, peneliti menyampaikan penghargaan dan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih ditujukan kepada kepala sekolah, para guru, dan seluruh staf UPT SPF SMP Negeri 1 Makassar atas izin dan fasilitas yang diberikan selama penelitian berlangsung. Peneliti juga berterima kasih kepada siswa kelas VII yang telah berpartisipasi dengan antusias dalam setiap proses pembelajaran. Selain itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada keluarga dan teman-teman atas motivasi serta dukungan moral yang diberikan sepanjang proses penyusunan penelitian ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi positif bagi kemajuan dunia pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra (2001). Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar. Jakarta: FPOK Amat Jaedun. 2008. Prinsip-prinsip Penelitian Tindakan. Makalah Pelatihan PTK Bagi Guru Di Propinsi DIY. Lembaga Penelitian UNY. 2008.
- Arikunto, Suharsimi. 2011. Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Edisi Revisi VII. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Global Journal Sport Inovation Research

- Indriani, L. (2022). Meningkatkan Keaktifan dan Hasil Belajar Siswa dengan Model Problem Based Learning pada Mata Pelajaran Bahasa Inggris. *Edukasiana : Jurnal Inovasi Pendidikan*, 1(1), 9–17.
- Imam Hidayat (1995). Senam dan Metodik. Departemen P dan K.
- Mahendra, A., (2008). Pendekatan Pola Gerak Dominan, Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar. Depdiknas
- Muhajir (2006). Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek Jilid 1. Jakarta: Erlangga Maryati, Iyam. 2017. Integrasi Nilai-Nilai Karakter Matematika Melalui Pembelajaran Kontekstual. *Jurnal Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Indonesia*:336.
- Maulidiya, Nida Savira. (2021). Analisis Hasil Belajar Matematika Peserta didik ditinjau dari Self Confidence: Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka
- Ngalimun, (2012), Strategi dan Model Pembelajaran. Aswaja Pressindo. Yogyakarta
- Punia, I Wayan. 2020. Peningkatan Hasil Belajar Matematika Melalui Penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning : Universitas Pendidikan Ganesha.
- Trianto. 2007. Model-model Pembelajaran Inovatif Berorientasi Konstruktivistik. Prestasi Pustaka: Jakarta.
- Trianto. (2009). Mendesain Model Pembelajaran Inovatif-Progresif. Kencana Prenada Media Group. Jakarta.
- Yulianti dan Gunawan. 2019. Model Pembelajaran Problem Based Learning(PBL) : Efeknya Terhadap Pemahaman Konsep dan Berpikir Kritis.