



## Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Roll Depan melalui Model Pembelajaran Problem Based Learning pada Peserta Didik Kelas VI di Upt SPF SD Inpres Bangkala III

Sitti Khadijah Reski Abubakar<sup>1</sup>, Fahrizal<sup>2</sup>, Faisal<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

Email: [sittik918@gmail.com](mailto:sittik918@gmail.com)

<sup>2</sup> Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

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

<sup>3</sup> Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan, UPT SPF SD Inpres Bangkala III

Email: [muhm08@guru.sd.belajar.id](mailto:muhm08@guru.sd.belajar.id)

Artikel info	Abstrak
<i>Received;</i> <i>Revised;</i> <i>Accepted;</i> <i>Published;</i>	Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) dengan subjek penelitian yaitu 27 siswa kelas VI UPT SPF SD Inpres Bangkala III pada pembelajaran materi senam lantai roll depan. Data hasil penelitian diperoleh melalui tes, dan dokumentasi. Hasil penelitian pada tahap proses pembelajaran yaitu pra siklus 52% siklus 1 mencapai 70% ketuntasan belajar. Lalu pada siklus 2 diperoleh 81% 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 SD Inpres Bangkala III.
<b>Kata Kunci:</b> Hasil Belajar, Roll Depan, Problem Based Learning, PBL	



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

### PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada dasarnya merupakan bagian menyeluruh dari sistem pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, kerampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan. Namun di dalam penyelenggaraannya berkesinambungan merupakan suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Peranan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ialah sangat penting, yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Senam lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dari setiap bagian anggota tubuh dan kemampuan komponen motorik atau gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan, dan ketepatan. Salah satu bentuk senam lantai ialah senam roll depan. Gerakan roll depan dimulai dengan sikap jongkok, tangan diangkat lurus ke atas sehingga badan lurus dari pinggul hingga ujung jari tangan. Angkatlah pinggul dan pindahkan berat badan ke depan,

letakkan kedua tangan pada matras, sentuhkan dagu ke dada, letakkan bahu di matras sambil berguling. Jagalah badan agar tetap menekuk dengan kedua lutut tetap di dada dan akhirilah dengan sikap jongkok dengan kedua tangan lurus ke atas.

Teruntuk seorang siswa, pastinya mengalami kesulitan untuk melakukannya, maka guru pendidikan jasmani dituntut untuk dapat menggunakan metode yang tepat guna dalam mengajarkan keterampilan olahraga senam lantai roll depan seperti menggunakan cara mengajar yang bervariasi, sehingga dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani khususnya dalam menyampaikan materi senam lantai roll depan dapat mencapai tujuan akhir dari pembelajaran ialah siswa dapat melakukan roll depan dengan baik.

Namun berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan terhadap siswa kelas VII G Kota Bengkulu terlihat bahwa sewaktu melakukan roll depan, teknik yang digunakan siswa belum tepat, sehingga siswa terlihat kesulitan dalam melakukan roll depan. Data awal diperoleh bahwa sebagian besar siswa belum mampu melakukan gerakan senam lantai roll depan. temuannya bahwa siswa belum terampil dalam melakukan gerakan senam lantai roll depan, siswa tidak menguasai ada 23 orang dan yang menguasai 4 orang.

Salah satu strategi penerapan model pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik masalah diatas adalah dengan penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning (PBL). Menurut Imaimuza dalam Yulianti dan Gunawan (2019) menyatakan bahwa model pembelajaran problem-based learning (PBL) merupakan pembelajaran yang menitikberatkan pada kegiatan pemecahan masalah.

Melalui penerapan model Problem Based Learning (PBL) dalam pembelajaran penjas, siswa dapat berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran, misalnya dengan mengamati, mempraktekkan gerakan, menganalisis, menarik kesimpulan, dan menyampaikan pengetahuan yang ditemui di kelas atau dilapangan. sehingga pada akhirnya dapat mengarah pada peningkatan hasil belajar siswa. Menurut Maulidya (2021), hasil belajar merupakan tolak ukur keberhasilan dalam dunia pendidikan untuk mengukur kemampuan, pemahaman, dan proses pembelajaran.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran problem based learning (PBL) terhadap peningkatan hasil belajar peserta didik dalam pembelajaran senam lantai roll depan di tingkat sekolah dasar (SD). Guna mengetahui PBL berdampak lebih baik daripada pembelajaran konvensional berbasis ceramah. Sehingga penelitian ini berfokus pada peningkatan hasil belajar siswa dalam Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani dengan judul **“Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Roll Depan melalui Model Pembelajaran Problem Based Learning pada Peserta Didik Kelas VI di Upt SPF SD Inpres Bangkala III”**

## **METODE**

Metode penelitian ini menggunakan penelitian terapan (Applied Research), salah satu penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research). Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini salah satu alternatif penelitian terapan untuk meningkatkan dan memperbaiki Kinerja pembelajaran di kelas atau lapangan (Carr & Kemmis 1991, dalam Wardani, 2007).

Penelitian ini menghendaki perubahan pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar siswa. Penelitian ini dilaksanakan pada siswa kelas VI Upt SPF SD Inpres Bangkala III dengan jumlah 27 siswa. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus pembelajaran yaitu siklus I dan siklus II.

Dimana kedua siklus merupakan rangkaian kegiatan yang saling berkaitan yang artinya pelaksanaan siklus II merupakan kelanjutan dari siklus I. Setiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan, dan refleksi. Apabila hasil siklus I masih belum ideal, maka akan dilanjutkan dengan siklus selanjutnya hingga diperoleh kondisi ideal.



Gambar. Siklus Penelitian Tindakan Kelas

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Proses dan temuan pra penelitian

Data awal diperoleh bahwa sebagian besar siswa belum mampu melakukan gerakan senam lantai roll depan. temuannya bahwa siswa belum terampil dalam melakukan gerakan senam lantai roll depan, siswa tidak menguasai ada 23 orang dan yang menguasai 4 orang.

Tabel 1. Hasil Penilaian Roll Depan (pra siklus)

Rentang Nilai	Jumlah Siswa	Persentase Ketuntasan
$\geq 75$	4	15%
$< 75$	23	85%
Jumlah	27	100%
Nilai Rata-rata	52	
Nilai Tertinggi	77	
Nilai Terendah	40	

Tabel di atas menunjukkan nilai rata-rata yang diperoleh para peserta didik pada tahap pembelajaran pra siklus sebesar 52 dan persentase ketuntasan peserta didik secara klasikalnya mencapai 15%. Sehingga dari hasil analisis tes belajar pada pra-siklus sebagai bahan refleksi serta evaluasi dengan melakukan diskusi bersama guru pamong selaku rekan sejawat dalam merancang konsep proses pembelajaran yang tepat pada peserta didik untuk dilaksanakan pada Penelitian Tindakan Kelas Kolaboratif Siklus I.

### b. Siklus Pertama

Tabel 2. Hasil Tes Belajar Siklus I

Rentang Nilai	Jumlah Siswa	Persentase Ketuntasan
$\geq 75$	15	55%
$< 75$	12	45%
Jumlah	27	100%
Nilai Rata-rata	70	
Nilai Tertinggi	84	
Nilai Terendah	48	

Terkait hasil tes pada siklus I dengan menggunakan instrument lembar ujian dalam bentuk soal pilihan ganda didapatkan bahwa jumlah peserta didik mencapai nilai kriteria ketuntasan minimal dari 27 orang hanya 15 orang yang tuntas dengan persentase ketuntasan mencapai 55% dan persentase nilai rata-rata sebesar 70 dalam pembelajaran PJOK pada materi perkembangan tubuh. Sehingga dari hasil analisis tes siklus I yang telah dilakukan masih sangat jauh dari indikator keberhasilan yakni KKM. Maka berdasarkan hal itu peneliti perlu melanjutkan tindakan penelitian tindakan kelas ke siklus II.

### c. Siklus kedua

Tabel. Hasil Tes Belajar Siklus II

Rentang Nilai	Jumlah Siswa	Persentase Ketuntasan
$\geq 75$	22	81%
$< 75$	5	19%
Jumlah	27	100%
Nilai Rata-rata	81	
Nilai Tertinggi	91	
Nilai Terendah	71	

Tabel di atas menunjukkan nilai rata-rata yang diperoleh pada siklus II adalah 81 dan persentase ketuntasan klasikalnya adalah 81%. Sehingga dari hasil analisis tes siklus II terhadap hasil belajar dan pencapaian keberhasilan sudah sesuai dengan indikator keberhasilan yang diinginkan.

terkait hasil tes pada siklus II dengan menggunakan instrument lembar penilaian psikomotorik didapatkan bahwa jumlah peserta didik mencapai nilai kriteria ketuntasan minimal (KKM) mengalami peningkatan dari 27 orang menjadi 22 orang yang tuntas dengan persentase ketuntasan mencapai 81% dan persentase nilai rata-rata sebesar 81 dalam pembelajaran PJOK pada materi senam lantai roll depan. Sehingga dari hasil analisis tes siklus II terhadap hasil belajar dan pencapaian keberhasilan sudah sesuai dengan indikator keberhasilan yang diinginkan. Dengan berdasarkan pada data tabel Siklus 2 maka peneliti bersama guru pamong selaku teman sejawat sepakat memberhentikan proses Penelitian Tindakan Kelas Kolaboratif (PTKK) dengan atas dasar hasil tes belajar peserta didik secara klasikal sudah mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yakni 75.

Dalam penelitian yang dilakukan dikelas VI UPT SPF SD Inpres Bangkala III menggunakan model Problem Based Learning (PBL) yang meliputi lima tahap yaitu (1) Orientasi peserta didik pada masalah, (2) Mengorganisasi peserta didik belajar, (3) Membimbing penyelidikan individu dan kelompok, (4) Mengembangkan dan menyajikan hasil karya, dan (5) Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah.

Setelah melaksanakan analisis siklus I dan II. Pada siklus I terkait hasil tes belajar peserta didik dengan menggunakan instrument lembar penilaian psikomotorik pada siklus I dari 27 peserta didik hanya 15 orang yang mencapai nilai KKM dengan ketuntasan persentase ketuntasan sebesar 55% dengan nilai rata-rata nya adalah 70. Hasil diskusi refleksi terkait proses pembelajaran pada siklus I akan dilanjutkan ke tahap siklus II. Saat melaksanakan siklus II ketuntasan hasil belajar dari 27 peserta didik yang mampu mencapai nilai KKM mengalami peningkatan yakni sebanyak 22 orang dengan persentase ketuntasan mencapai adalah 81% dengan nilai rata-ratanya sebesar 81. Dengan hasil refleksi pada siklus I ke siklus II dapat memberikan pengaruh peningkatan dalam hasil belajar peserta didik. Hal ini membuktikan bahwa proses belajar mengajar yang dilakukan dengan menggunakan model Problem Based Learning peserta didik mengalami peningkatan dan mencapai kriteria keberhasilan yang telah ditetapkan.

Akhirnya pada siklus II banyak siswa sudah berperan aktif dan sudah tidak merasa malu dalam mempraktekkan gerakan senam lantai roll dan bertanya untuk menyelesaikan permasalahan yang diberikan serta peran peserta didik sudah terlihat lebih. Hal itu terlihat dengan berdasarkan hasil pengamatan dan refleksi pada tahapan siklus PTKK dengan memberikan motivasi dalam upaya menyadarkan kepada peserta didik untuk berperan aktif dalam proses pembelajaran berlangsung. Dengan berdasarkan hasil belajar peserta didik pada siklus II maka peneliti bersama guru pamong selaku teman sejawat sepakat memberhentikan proses Penelitian Tindakan Kelas Kolaboratif (PTKK) dengan atas dasar hasil tes belajar peserta didik secara klasikal sudah mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yakni 75

## **SIMPULAN**

Penerapan model pembelajaran Problem Base Learning dalam pembelajaran senam lantai sebagai upaya peningkatan kemampuan dan keterampilan roll depan dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut; a) Penerapan model pembelajaran Problem Base Learning dalam pembelajaran senam pada materi Roll Depan dengan pendekatan penelitian tindakan kelas (PTK) pada siswa kelas VI UPT SPF SD Inpres Bangkala III yang dilakukan dalam 2 siklus dapat meningkat, dengan indikator keterampilan gerakan roll depan dengan predikat tuntas mencapai 80%. b) Bagi Guru PJOK yang mengalami kesulitan dalam membelajarkan siswa pada materi Senam Lantai Roll Depan dianjurkan untuk menerapkan model pembelajaran Problem Base Learning sebagai salah satu alternatif dalam pemilihan model pembelajaran yang efektif, sebagai upaya meningkatkan proses pembelajaran yang aktif dan inovatif dalam meningkatkan keterampilan siswa.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdurrahman, Mulyono. 2009. Pendidikan Bagi Anak Berkesulitan Belajar. Jakarta: PT. Rineka Cipta. 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.
- 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