



Penerapan *Problem Based Learning* dalam Mata Pelajaran PJOK untuk Optimalisasi Hasil Belajar Siswa

Umar Khumaedi¹, Jamaluddin², Erna Simatauw³

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga, Universitas Negeri Makassar, Jl. Wijaya Kusuma No.14 Fakultas Ilmu Keolahragaan, Sains Global Indonesia

¹umarkhumaedi099@gmail.com, ²jamal_fik63yahoo.com,

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa kelas VII.E UPT SPF SMP Negeri 9 Makassar pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dengan fokus pada materi kebugaran jasmani. Subjek penelitian ini terdiri dari 32 siswa kelas VII.E semester Ganjil. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, evaluasi, dan refleksi. Data mengenai hasil belajar siswa dikumpulkan melalui lembar observasi aktivitas belajar siswa dan asesmen mata pelajaran PJOK. Analisis deskriptif digunakan untuk menganalisis data yang telah dikumpulkan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning dalam pembelajaran PJOK berhasil meningkatkan hasil belajar siswa. Pada siklus I, nilai rata-rata mencapai 75 dengan tingkat ketuntasan belajar siswa sebesar 71,9%. Pada siklus II, terjadi peningkatan yang signifikan dengan nilai rata-rata mencapai 84 dan tingkat ketuntasan belajar siswa meningkat menjadi 90%. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa penerapan model Pembelajaran Problem Based Learning dalam pembelajaran PJOK memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan hasil belajar siswa kelas VII.E UPT SPF SMP Negeri 9 Makassar. Respon siswa terhadap penerapan model pembelajaran ini juga sangat positif, dengan partisipasi aktif dan suasana belajar yang semangat. Penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi guru PJOK dalam merancang pembelajaran yang lebih efektif dan menyenangkan bagi siswa, khususnya dalam meningkatkan pemahaman mereka tentang kebugaran jasmani.

Kata Kunci: *Problem Based Learning*, Kebugaran Jasmani, Hasil Belajar

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah tempat persemaian benih-benih kebudayaan dalam masyarakat. Pendidikan dapat menjadi ruang berlatih dan tumbuhnya nilai-nilai kemanusiaan yang dapat diteruskan atau diwariskan. Sementara itu, segala bentuk, isi dan wirama (yakni cara mewujudkannya) hidup dan penghidupannya seperti demikian, hendaknya selalu disesuaikan dengan dasar-dasar dan asas-asas hidup kebangsaan yang bernilai dan tidak bertentangan dengan sifat-sifat kemanusiaan. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran yang sangat penting dalam pembentukan siswa secara fisik, mental, dan sosial.

Tujuan dari pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran, dan keterampilan motorik siswa, serta mengembangkan nilai-nilai seperti kerjasama, fair play, dan disiplin. Pendidikan jasmani biasanya terdiri dari dua aspek utama, yaitu pelajaran teori dan pelajaran praktik. Pelajaran teori mencakup pengetahuan tentang anatomi, fisiologi, dan teori olahraga, sedangkan pelajaran praktik berfokus pada latihan fisik dan olahraga yang dilakukan oleh siswa (Wira, 2022).

Selain itu, pendidikan jasmani juga dapat membantu meningkatkan konsentrasi dan kinerja akademik siswa, karena aktivitas fisik yang dilakukan dapat meningkatkan aliran darah ke otak dan memperbaiki kemampuan kognitif (Hasana, Sugihartono, & Raibowo, 2021). Teori pendidikan merupakan landasan dan pijakan awal dalam pengembangan praktik pendidikan, misalnya pengembangan kurikulum, manajemen sekolah dan proses belajarmengajar. Kurikulum dan pembelajaran memiliki keterkaitan dengan teori pendidikan atau dalam penyusunan suatu kurikulum dan rencana pembelajaran ini mengacu pada teori pendidikan (Sholichah, 2018).

Pendidikan Jasmani Olah raga dan Kesehatan (PJOK), merupakan salah satu pelajaran yang dilaksanakan pada jenjang Pendidikan dasar, menengah bahkan pada perguruan tinggi. Tujuan Pendidikan jasmani yaitu untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral dan aspek pola hidup sehat, (Sumber : Permendiknas No. 22 Tahun 2006 : 194). Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP), pada model silabus mata pelajaran Penjas di tingkat Pendidikan dasar (2006), dikemukakan bahwa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk melihat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis memberikan pengalaman belajar untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. (Permendiknas No. 22 Tahun 2006 : 194).

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial) dan kebugaran jasmani bagi siswa. Pembelajaran didesain untuk membelajarkan siswa, artinya siswa ditempatkan sebagai subjek belajar. Dengan kata lain, pembelajaran lebih berorientasi pada aktivitas siswa untuk memperoleh hasil belajar berupa perpaduan antara aspek kognitif, afektif, dan psikomotor secara proposional. Keaktifan siswa ada yang secara langsung dapat diamati dan ada yang tidak dapat diamati secara langsung, seperti mengerjakan tugas, berdiskusi, dan mengumpulkan data. Kadar keaktifan siswa tidak hanya ditentukan oleh aktivitas fisik semata, tetapi juga oleh aktivitas nonfisik seperti mental, intelektual, dan emosional. Oleh sebab itu, aktif atau tidaknya siswa dalam belajar hanya siswa sendiri yang mengetahui secara pasti (Widodo, 2013).

Materi kebugaran jasmani dalam kurikulum PJOK menjadi landasan bagi siswa untuk memahami pentingnya menjaga kesehatan tubuh dan meningkatkan daya tahan fisik. Peran gerak dasar sangat penting pada proses pembelajaran pendidikan jasmani (Kebudayaan, 2021), terutama pada aktivitas olahraga yang membutuhkan keterampilan gerakberpindah tempat seperti lari cepat dan lompat jauh. Namun, seringkali, pembelajaran PJOK di banyak sekolah masih berfokus pada aspek teori dan kurang memberikan kesempatan bagi siswa untuk menerapkan pengetahuan dalam kehidupan sehari-hari mereka. Hal ini dapat mengakibatkan pemahaman yang terbatas dan rendahnya minat siswa terhadap materi kebugaran jasmani.

Berdasarkan observasi di SMP Negeri 9 Makassar, peneliti melakukan pengamatan terhadap pelaksanaan proses pembelajaran kebugaran jasmani dan menemukan berbagai permasalahan yang perlu diatasi. Beberapa permasalahan yang diidentifikasi antara lain: Kurangnya pemahaman siswa tentang pentingnya kebugaran jasmani. Siswa mungkin tidak sepenuhnya memahami mengapa menjaga kebugaran jasmani penting bagi kesehatan mereka, sehingga kurang termotivasi untuk berpartisipasi. Keterbatasan sumber daya fisik dan manusia, seperti fasilitas olahraga yang kurang memadai dan kurangnya pelatihan guru dalam mengajar PJOK, Kurangnya integrasi aspek kesehatan dalam materi PJOK.

Pembelajaran lebih berfokus pada aktivitas fisik daripada pada aspek kesehatan, seperti pola makan sehat atau kebiasaan hidup sehat, dan Kurangnya variasi dalam metode pengajaran yang digunakan oleh guru. Pembelajaran mungkin menjadi monoton dan kurang menarik bagi siswa. Hasil belajar yang optimal dalam materi ini tidak hanya penting bagi perkembangan fisik siswa, tetapi juga dalam membentuk kebiasaan hidup sehat yang akan berdampak positif dalam jangka panjang.

Dengan pemahaman yang lebih baik tentang permasalahan-permasalahan ini, langkah-langkah perbaikan dan implementasi model pembelajaran Problem-Based Learning (PBL) dapat dirancang

untuk meningkatkan hasil belajar PJOK di kelas VII SMP Negeri 9 Makassar. PBL dapat menjadi solusi yang efektif untuk mengatasi beberapa permasalahan ini dengan meningkatkan keterlibatan siswa, memotivasi mereka, dan memungkinkan pemahaman yang lebih baik tentang materi PJOK serta mengaitkannya dengan kehidupan sehari-hari mereka. Penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning (PBL) dianggap sebagai salah satu pendekatan yang mampu meningkatkan pemahaman dan motivasi siswa dalam memahami materi PJOK, khususnya materi kebugaran jasmani. PBL menekankan pada pembelajaran berbasis masalah yang mengharuskan siswa untuk aktif berpikir, berkolaborasi, dan mencari solusi atas masalah yang relevan dengan kehidupan mereka.

Pada penelitian ini peneliti memilih solusi Model Pembelajaran Problem Based Learning sebagai solusi untuk meningkatkan hasil belajar/peserta didik, mengingat pada model pembelajaran Problem Based Learning sintaks/langkah pembelajaran sebagai berikut: 1) Menyampaikan tujuan pembelajaran, 2) guru menerapkan model pembelajaran yang berbasis masalah, 3) Guru membimbing siswa dalam pelatihan bermain bola basket dengan menggunakan berbagai kemampuan berpikir dari peserta didik, secara individu maupun kelompok karena dalam permainan bola basket di perlukan kecerdasan dalam bermain, 4) Siswa akan mampu beradaptasi secara cepat dengan lingkungan, 5) Siswa dibimbing untuk mampu mengatasi masalah secara mandiri dan cerdas, 6) Memberikan kesempatan kepada peserta didik sehingga pengetahuan yang diterimanya bermakna, relevan dan kontekstual serta diterapkannya dalam kegiatan pembelajaran selanjutnya. Sintaks pembelajaran di atas harus diikuti secara utuh.

Oleh karena itu saat menerapkan model pembelajaran Problem Based Learning, guru harus paham betul terhadap makna masing-masing fase sintaks. Begitu pula peserta didik akan memiliki pegangan untuk melatih diri menirukan dan memungkinkan peserta didik mempelajari peristiwa secara multidimensi dan mendalam; mengembangkan keterampilan berpikir ilmiah tingkat tinggi/kritis; dalam bermain bola basket karena banyak dimensi dan strategi yang perlu dilatihkan kepada peserta didik untuk mencari kesempatan dan peluang dalam memasukkan bola ke keranjang lawan. Selanjutnya guru sebagai fasilitator harus memiliki kesempatan untuk mengecek dan memperbaiki kesalahan dan kekurangan peserta didik.

Dengan penerapan model pembelajaran Problem Based Learning guru membantu siswa untuk melakukan refleksi atau evaluasi terhadap hasil yang telah dicapai oleh siswa dan bagaimana strategi serta proses yang telah dipahami dan bisa diterapkan dalam pembelajaran baik teori maupun praktik. Melalui penelitian ini, diharapkan akan ditemukan bukti empiris yang dapat mendukung efektivitas PBL sebagai model pembelajaran yang mampu meningkatkan hasil belajar PJOK kelas VII di SMP Negeri 9 Makassar. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan rekomendasi bagi pengembangan metode pembelajaran PJOK yang lebih interaktif, partisipatif, dan relevan dengan kehidupan siswa sehari-hari. Dengan demikian, peningkatan hasil belajar PJOK dapat tercapai secara lebih efektif dan berkelanjutan.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas atau *Classroom Action Research* yang melibatkan kegiatan berulang, yaitu perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang memaparkan terjadinya sebab akibat dari perlakuan, sekaligus memaparkan apa saja yang terjadi ketika perlakuan diberikan, dan memaparkan seluruh proses sejak awal pemberian perlakuan sampai dengan dampak dari perlakuan tersebut (Arikunto, Suharjo & Supardi, 2015:1).

Penelitian ini dilakukan di Kelas VII.E UPT SPF SMP Negeri 9 Makassar, yang beralamatkan di Jl. Ir. Sutami No.26, RT.01/RW.05, Bulurokeng, Kec. Biringkanaya, Kota Makassar, Provinsi Sulawesi Selatan 90243. Penelitian dilaksanakan pada kelas VII.E Semester genap tahun ajaran 2022/2023 selama 2 kali pertemuan yakni pada bulan Juli-Agustus. Subjek penelitian sebanyak 32 orang siswa, dengan jumlah siswa perempuan adalah 16 orang dan jumlah siswa laki-laki adalah 16 orang. Pembelajaran dilaksanakan dengan menerapkan model pembelajaran Problem Based Learning dalam upaya meningkatkan hasil belajar siswa.

Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas ini terdiri dari dua siklus, dimana setiap siklus terdiri dari empat komponen Prosedur kegiatannya meliputi perencanaan (*planing*), pelaksanaan tindakan (*action*), observasi (*observation*) dan refleksi (*reflektion*) yaitu:

- a. Tahap Perencanaan (*Planning*)

Pada tahap ini Peneliti menyusun Rencana Pembelajaran (RP), materi pokok pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang akan diajarkan kepada siswa bersama dengan Indikatornya. Pelaksanaan Pada siklus I, II, di rencanakan dalam persiapan ini. Selanjutnya dilakukan pemilihan masalah yang potensial diangkat dalam penelitian ini atau sesuai judul yang telah disetujui dalam proposal Penelitian Tindakan Kelas ini. Pelaksanaan Studi Pendahuluan, melakukan perumusan masalah, memilih pendekatan yang akan diterapkan dalam penelitian ini, kemudian menentukan variabel dan menentukan sumber data. Mempersiapkan alat dan bahan adalah hal penting dalam penelitian ini, dan penyusunan instrumen tes uji kompetensi serta lembar observasi. Terkait dengan peningkatan kemampuan siswa dalam menganalisis laporan dan menanggapi isi laporan pada pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan melalui penerapan model pembelajaran *Problem Base Learning*, maka persiapan kepada siswa diharapkan agar dapat berkonsentrasi serta memusatkan perhatiannya untuk mengikuti kegiatan belajar dengan baik.

b. Pelaksanaan tindakan (*Acting*)

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah melaksanakan pembelajaran sebagaimana scenario pembelajaran yang telah ditetapkan pada RPP.

c. Pengamatan (*Observasi*)

Pada tahap ini dilakukan proses observasi terhadap pelaksanaan tindakan dengan menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan, sesuai dengan sasaran aspek penilaian yang mencakup 3 ranah, yaitu: sikap, pengetahuan dan keterampilan yang didemonstrasikan oleh peserta didik.

d. Refleksi (*Refleting*)

Setiap siklus saling berkaitan dan berhubungan, karena hasil refleksi akan digunakan sebagai acuan untuk perbaikan pada siklus berikutnya. Diharapkan setiap siklus ada peningkatan yang signifikan mengenai pembelajaran Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan dengan kemampuan meningkatkan hasil belajar PJOK, untuk meningkatkan mutu pembelajaran sehingga hasil belajar yang dicapai siswa sesuai tujuan pembelajaran. Peneliti mengadakan perubahan dan peningkatan dalam pelaksanaan pembelajaran di setiap siklus. Dengan melihat perubahan sikap siswa sehingga peningkatan hasil belajar mata pelajaran PJOK siswa dapat terobservasi perkembangannya di setiap siklus.

Pengumpulan data dengan menggunakan instrumen penelitian yang terdiri dari: a) Tes Tulis, b) Lembar observasi, dan c) Wawancara. Setelah data terkumpul dilanjutkan dengan analisis data hasil penelitian. Data yang telah dikumpul dianalisis dengan menggunakan teknik analisis kualitatif dan kuantitatif. Untuk data kuantitatif digunakan teknik pengkategorian dengan skala lima berdasarkan kategorisasi standar yang ditetapkan oleh Depdikbud sebagai berikut :

Tabel 3.1 Pedoman Pengkategorisasian

Nilai Kuantitatif	Kategori
0 - 34	Sangat Rendah
35 - 54	Rendah
55 - 64	Sedang
65 - 84	Tinggi
85 - 100	Sangat Tinggi

Sumber : Depdikbud, 2009

Penentuan ketuntasan belajar siswa didasari pada kriteria ketuntasan minimal (KKM) untuk mata pelajaran PJOK sesuai yang telah ditetapkan oleh UPT SPF SMP Negeri 9 Makassar.

Tabel 3.2 Kriteria Ketuntasan Minimal Pelajaran PJOK

Daya Serap Siswa	Kategori Ketuntasan Belajar
<72	Tidak Tuntas
≥72	Tuntas

Analisis data hasil penelitian pada penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif. Indikator keberhasilan pada penelitian ini adalah: bila setiap siswa mencapai nilai minimal untuk sikap: baik, pengetahuan dan keterampilan minimal 72. Teknik analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan

dokumentasi dengan cara menganalisis data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan akan dipelajari, dan membuat kesimpulan hingga yang mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain (Sugiyono, 2010). Analisis data hasil penelitian pada penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembelajaran yang dilaksanakan pada siklus I telah mencapai peningkatan hasil belajar siswa dalam pelajaran Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan pada materi Kebugaran Jasmani. Data hasil belajar pendidikan jasmani siswa pada siklus I diperoleh melalui pemberian tes hasil belajar pendidikan jasmani setelah penyajian sub pokok bahasan Kebugaran jasmani. Adapun deskriptif skor hasil belajar pendidikan jasmani siswa pada siklus I dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.1 Statistik Skor Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Kelas VII.E SMP Negeri 9 Makassar pada Siklus I dan Siklus II melalui Penerapan Model Problem Based Learning

Statistik	Siklus I	Siklus II
Jumlah Siswa	32	32
Rata-rata	75	84
Median	79	86
Modus	85	86
Nilai Terendah	50	65
Nilai Tertinggi	86	92

Berdasarkan tabel 4.1 diperoleh bahwa rata-rata skor hasil belajar Pendidikan Jasmani sub pokok bahasan kebugaran Jasmani pada Siswa SMP Negeri 9 Makassar kelas VII.E sebanyak 32 siswa terlihat bahwa nilai meningkat dari siklus I ke siklus II rata-rata hasil belajar adalah 75 menjadi 84, dari hasil skor ideal yang mungkin dicapai yaitu 100, skor tertinggi siklus I adalah 86 mengalami peningkatan pada siklus II yakni 92 dan skor terendah siklus I adalah 50 pada siklus II menjadi 65. Hasil belajar Pendidikan Jasmani sub pokok bahasan kebugaran jasmani dikelompokkan kedalam lima kategori standar yang ditetapkan oleh Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (Depdikbud, 2009) maka diperoleh distribusi Frekuensi skor yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.2 Kategorisasi Hasil Belajar Pendidikan Jasmani siswa kelas VII.E SMP Negeri 9 Makassar pada Siklus I dan II

No	Skor	Kategori	Jumlah Siswa		Persentase (%)	
			Siklus I	Siklus II	Siklus I	Siklus II
1	0 - 34	Sangat Rendah	0	0	0	0
2	35-54	Rendah	3	0	9,4%	0
3	55-64	Sedang	5	0	15,6%	0
4	65-84	Tinggi	18	8	56,3%	25%
5	85-100	Sangat Tinggi	6	24	18,8%	75%
Total			32	32	100%	100%

Sumber: Data setelah diolah, 2023

Pada tabel 4.2 yang merupakan tabel kategori dari hasil evaluasi pembelajaran yaitu pemberian tes hasil belajar Siklus I, hasil tabel menunjukkan nilai rendah, 3 siswa atau 9,4% memiliki nilai sedang 5 siswa atau 15,6% memiliki nilai tinggi 18 siswa atau 56,3% memiliki nilai sangat tinggi 6 siswa atau 18,8%. Kemudian pada siklus II hasil belajar menunjukkan nilai tinggi sebanyak 8 siswa atau 25%, yang memiliki nilai sangat tinggi sebanyak 24 siswa atau 75%. Pendidikan Jasmani siswa dengan materi kebugaran jasmani pada siklus I dan siklus II dianalisis dengan presentase ketuntasan belajar siswa, maka dapat dilihat pada Tabel Berikut:

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Ketuntasan Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Kelas VII.E pada UPT SPF SMP Negeri 9 Makassar pada Siklus I dan II :

Nilai	Kategori Ketuntasan Belajar	Jumlah Siswa		Peresntase (%)	
		Siklus I	Siklus II	Siklus I	Siklus II
<72	Tidak Tuntas	9	3	28,1%	9,4
≥72	Tuntas	23	29	71,9%	90,6
Total		32	32	100%	100%

Peningkatan hasil pembelajaran ini dicapai karena Peneliti menerapkan Model Pembelajaran Problem Based Learning dimana siswa setelah mampu dalam memaknai konsep materi pelajaran kebugaran jasmani pada mata pelajaran PJOK, melalui penerapan model pembelajaran Problem Based Learning. Adapun hasil yang dicapai pada siklus I adalah sebagai berikut.

- a. Ketuntasan belajar siswa = 71,9%
- b. Siswa yang belum tuntas = 28,1 %

Pada siklus I siswa menunjukkan kemandiriannya serta tanggung jawab terhadap tugas yang diberikan oleh guru dengan baik. Siswa secara tekun melakukan latihan gerakan yang dicontohkan oleh guru dan guru mengamati siswa dengan saksama. Kemudian guru memberi bimbingan secara berkelanjutan bersama siswa yang sudah bisa melakukan dengan benar sampai mencapai kemahiran dalam melakukan gerakan latihan kebugaran jasmani.

Pada siklus I, ternyata pada aspek sikap semua siswa sudah berhasil mencapai indikator penelitian. Hal ini tidaklah aneh, karena siswa kelas VII.E. Lingkungan tempat tinggal siswa juga mendukung dimana sarana berupa lapangan olahraga tersedia di lingkungan sekolah dan dapat dimanfaatkan untuk melakukan latihan kebugaran jasmani

Pencapaian hasil pada siklus II berdasarkan penerapan model pembelajaran Problem Based Learning dapat diuraikan sebagai berikut.

- a. Ketuntasan belajar siswa = 90,6%.
- b. Siswa yang belum tuntas = 9,4%

Peningkatan hasil yang dicapai siswa pada siklus II karena dilakukan refleksi secara maksimal melalui penerapan model pembelajaran Problem Based Learning dalam pembelajaran. Siswa merasa terbina kemampuannya untuk mahir dalam melakukan gerakan yang baik dan benar dalam melakukan latihan kebugaran jasmani.

Dari data nilai hasil evaluasi siswa kelas VII.E UPT SPF SMP Negeri 9 Makassar, pada siklus II yang telah menunjukkan peningkatan, dan adanya pengaruh yang positif terhadap penerapan model pembelajaran Problem Based Learning, dalam belajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Dengan demikian penerapan model pembelajaran Problem Based Learning telah terbukti keberhasilannya dengan baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sukarini, (2020) dengan judul Meningkatkan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Materi Permainan Bola Basket melalui Penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning. Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa Penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning secara efektif dapat meningkatkan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olah Raga Dan Kesehatan (PJOK) Materi Permainan Bola Basket Siswa Kelas VII.C Semester Ganjil SMP Negeri 4 Abiansemal Tahun Pelajaran 2017/2018.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang penting dalam kurikulum pendidikan di Indonesia. PJOK tidak hanya berfokus pada aspek fisik tetapi juga melibatkan aspek psikologis dan sosial siswa. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan hasil belajar dalam mata pelajaran PJOK adalah dengan menerapkan Model Pembelajaran Problem Based Learning (PBL).

Konsep Problem Based Learning (PBL) adalah pendekatan pembelajaran yang berfokus pada pemecahan masalah. Dalam PBL, siswa diberikan sebuah masalah nyata atau situasi yang memerlukan pemecahan. Mereka kemudian bekerja sama dalam kelompok untuk menemukan solusi atas masalah tersebut. PBL menekankan pada pemahaman konsep dan penerapannya dalam konteks kehidupan sehari-hari. Implementasi Penerapan PBL dalam mata pelajaran PJOK memungkinkan siswa untuk menghubungkan teori dengan praktik dalam berbagai aktivitas fisik dan kesehatan. Siswa diberikan masalah seperti bagaimana menjaga pola makan sehat atau bagaimana merencanakan program latihan

fisik yang sesuai dengan kebutuhan individu mereka. Siswa kemudian melakukan penelitian, berdiskusi, dan mencari solusi atas masalah tersebut dengan bimbingan guru. Penerapan PBL dalam PJOK untuk memahami konsep-konsep dalam PJOK secara lebih mendalam karena mereka harus menerapkannya dalam situasi nyata. Siswa diajak untuk berpikir kritis dalam menyelesaikan masalah, mengidentifikasi informasi yang relevan, dan merumuskan solusi yang efektif.

PBL melibatkan kerja sama antara siswa dalam kelompok, sehingga mereka belajar untuk bekerja bersama dan menghargai kontribusi masing-masing. Pembelajaran berbasis masalah seringkali lebih menarik bagi siswa karena mereka merasa terlibat dalam pemecahan masalah yang nyata.

Evaluasi dan Pemantauan Guru dapat menggunakan penilaian formatif secara berkala untuk melihat perkembangan siswa dalam menyelesaikan masalah. Siswa dapat menyusun portofolio yang mencerminkan pemahaman mereka tentang konsep-konsep PJOK dan solusi yang mereka temukan selama proses PBL. Guru dan siswa dapat melakukan diskusi reflektif tentang pengalaman PBL mereka, termasuk hambatan yang dihadapi dan pembelajaran yang diperoleh.

Penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning (PBL) dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di kelas VII UPT SPF SMP Negeri 9 Makassar memiliki potensi besar untuk meningkatkan hasil belajar siswa. Melalui PBL, siswa dapat mengembangkan pemahaman yang lebih mendalam tentang konsep-konsep PJOK, keterampilan berpikir kritis, kemampuan bekerja sama, dan motivasi belajar yang tinggi. Penting untuk terus memantau dan mengevaluasi implementasi PBL serta melibatkan siswa dalam proses pembelajaran untuk memastikan keberhasilan pendekatan ini dalam meningkatkan hasil belajar PJOK.

SIMPULAN

Simpulan yang dapat diambil berdasarkan penelitian yang telah dilakukan adalah Penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning secara efektif dapat meningkatkan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) Materi Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII.E Semester Ganjil UPT SPF SMP Negeri 9 Makassar Tahun Pelajaran 2023/2024. Respon siswa terhadap penerapan model pembelajaran ini juga sangat positif, dengan partisipasi aktif dan suasana belajar yang semangat. Penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi guru PJOK dalam merancang pembelajaran yang lebih efektif dan menyenangkan bagi siswa, khususnya dalam meningkatkan pemahaman mereka tentang kebugaran jasmani. Hal ini menunjukkan pada peningkatan penilaian siklus I 71,9% dan siklus II 90%.

UCAPAN TERIMA KASIH

Bagian ini berisi ucapan terima kasih kepada sponsor, pendonor dana, narasumber, atau pihak-pihak yang berperan penting dalam pelaksanaan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Asyafiq, S. (2016). *Berbagai pendekatan dalam pendidikan nilai dan pendidikan kewarganegaraan*. Jurnal Dimensi Pendidikan dan Pembelajaran, 4(1), 29-37.
- Hasana, N. I., Sugihartono, T., & Raibowo, S. (2021). *Pengembangan Model Media Pembelajaran Audio Visual Berbasis ICT Dalam Pembelajaran PJOK Pada Guru SD Negeri Se-Kecamatan Seluma*. *SPORT GYMNASTICS : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 60–69. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v2i1.14911>
- Kebudayaan, M. (2021). *Alternatif Pembelajaran Pjok Di Masa Ptm Terbatas*. Urgensi, Implementasi, Problematika, Dan Evaluasi Pembelajaran Tatap Muka Terbatas Pada Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 33.
- Nurkholis. 2013. Pendidikan Dalam Upaya Memajukan Teknologi . *Jurnal Kependidikan*, Vol. 1 No. 1 Nopember 2013.

- Sholichah, Aas Siti. 2018. Teori-Teori Pendidikan Dalam Al-Qur'an . *Jurnal Edukasi Islami Jurnal Pendidikan Islam* Vol. 07/No.1, April 2018.
- 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.
- Sutrisno. 2016. Berbagai Pendekatan Dalam Pendidikan Nilai Dan Pendidikan Kewarganegaraan . *Jurnal Dimensi Pendidikan dan Pembelajaran* Vol.5 Januari 2016.
- Syahrin, Alfi. 2017. *Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Membentuk Karakter Siswa Pada Mts Se-Banda Aceh Tahun Pelajaran 2016/2017* . *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsyiah* Volume 3. Nomor 2
- Wahyuni, I G A Winda Dwi. 2017. *Pengaruh Model Pembelajaran Problem Based Learning (PBL) Terhadap Hasil Belajar IPA Siswa Kelas V SD*. *e-Journal PGSD Universitas Pendidikan Ganesha* Mimbar PGSD Vol: 5 No: 2.
- Widodo. 2013. *Peningkatan Aktivitas Belajar Dan Hasil Belajar Siswa Dengan Metode Problem Based Learning Pada Siswa Kelas Viii Mts Negeri Donomulyo Kulon Progo Tahun Pelajaran 2012/2013*. *Jurnal Fisika Indonesia* No: 49, Vol XVII, Edisi April 2013.
- Wira, I. K. G. (2022). *Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Video Tutorial Dengan Model ADDIE Materi Teknik Dasar Shooting Bola Basket Peserta Didik Kelas XI SMK Negeri 1 Singaraja Tahun Pelajaran 2020/2021* (Universitas Pendidikan Ganesha). Universitas Pendidikan Ganesha. Retrieved from <https://repo.undiksha.ac.id/11693/>