



IMPLEMENTASI MODEL PEMBELAJARAN *PROBLEM BASED LEARNING* DALAM PELAJARAN LOMPAT JAUH SMAN 8 MAKASSAR

Irwan^{1*}, Hasyim², Muhammad Adil³

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar,

irwhan210297@gmail.com

Abstrak

Penelitian bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh dengan metode *Problem Based Learning* pada siswa kelas **X SMA Negeri 8 Makassar**. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*action research*). Dalam PTK ini yang menjadi subjek penelitian adalah siswa kelas **X SMA Negeri 8 Makassar** yang berjumlah 27 orang siswa dengan komposisi perempuan 14 siswi dan laki-laki 13 siswa. instrument tes yang digunakan adalah penilaian rubrik kerja lompat jauh. Teknik analisis data yang digunakan adalah menghitung persentase ketuntasan klasikal. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan hasil belajar lompat jauh dengan metode problem based learning pada siswa kelas **X SMA Negeri 8 Makassar** dengan nilai rata-rata 76,90%, dalam kategori kompeten dengan persentase ketuntasan klasikal sebesar 85%. *The research aims to improve long jump learning outcomes using the Problem Based Learning method for students in grade 7 A at SMP Negeri 1 Kajuara. This type of research is classroom action research (action research). In this CAR, the subjects of the research were 7th grade students at SMP Negeri 1 Kajuara, totaling 27 students, with 14 female students and 13 male students. The test instrument used is the assessment of the long jump work rubric. The data analysis technique used is to calculate the percentage of classical completeness. From the results of this study it can be concluded that there is an increase in long jump learning outcomes using the problem-based learning method in class 7 A students at SMP Negeri 1 Kajuara with an average score of 76.90%, in the competent category with an 85% percentage of classical completeness.*

Kata Kunci : PTK, *Problem Based Learning*, Lompat Jauh.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah serangkaian aktivitas fisik, permainan, dan olahraga yang bertujuan untuk membangun peserta didik yang sehat dan kuat, yang pada akhirnya dapat meningkatkan prestasi akademik mereka. Dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, yang mencakup semua jenis olahraga, sekolah dapat mengimplementasikan pembelajaran dan pelatihan yang fokus pada proses belajar melalui gerakan.

Keberhasilan proses belajar mengajar dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kualitas guru, model pembelajaran yang digunakan, sarana dan prasarana yang tersedia, serta situasi selama proses belajar mengajar berlangsung (Komarudin & Subekti, 2021; Wibowo et al., 2017). PJOK berfungsi sebagai media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai, serta pembiasaan pola hidup sehat (Puspitasari, 2019; Wibowo et al., 2017). PJOK adalah proses pendidikan

yang menggunakan aktivitas fisik untuk mengembangkan kemampuan individu, baik secara fisik, mental, maupun emosional (E. T. Rahayu, 2013).

Salah satu cabang olahraga yang biasanya memiliki ketersediaan sarana dan prasarana yang memadai di sekolah adalah atletik. Atletik merupakan gabungan dari berbagai jenis olahraga yang secara umum dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat. Kata 'atletik' berasal dari bahasa Yunani "athlon" yang berarti "kontes" atau "perlombaan." Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama pada tahun 776 SM.

Salah satu olahraga dalam cabang atletik adalah lompat jauh. Lompat jauh adalah gerakan melompat dengan mengangkat kaki ke atas dan ke depan, bertujuan untuk membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara). Gerakan ini dilakukan dengan cepat dan melibatkan tolakan satu kaki untuk mencapai jarak lompatan yang sejauh mungkin. Berdasarkan pengamatan penulis di lapangan, terlihat bahwa hasil belajar siswa dalam olahraga belum optimal. Banyak siswa yang belum mencapai nilai KKM yang telah ditetapkan sebesar 75. Selain itu, kemampuan siswa dalam menguasai teknik olahraga lompat jauh masih belum maksimal. Hal ini terlihat dari berbagai kesalahan yang dilakukan siswa saat melakukan teknik lompat jauh. Misalnya, pada saat awalan, siswa berlari secepat mungkin tanpa memperkirakan jarak awalan terlebih dahulu, sehingga kecepatan berkurang saat akan melakukan tolakan. Saat melakukan tolakan, kaki sering melewati papan tolakan, sehingga lompatan dianggap tidak sah. Selama melayang di udara, sikap siswa belum tepat. Ketika mendarat, kaki tidak mendarat dengan dua kaki secara bersamaan, dan seringkali siswa jatuh ke belakang, menyebabkan anggota badan ke belakang, sehingga jarak lompatan yang diukur menjadi lebih pendek.

Kondisi ini kemungkinan disebabkan oleh belum adanya penerapan model pembelajaran yang tepat. Oleh karena itu, sebaiknya guru menerapkan metode pembelajaran yang inovatif, seperti metode pembelajaran berbasis masalah atau *Problem Based Learning* (PBL). *Problem Based Learning* adalah model pembelajaran yang berfokus pada pemecahan masalah, di mana proses pembelajaran dimulai dengan adanya suatu masalah yang kemudian dipelajari untuk mendapatkan pengetahuan dan keterampilan. Ciri khas dari *Problem Based Learning* adalah keterlibatan instruktur atau pendidik dalam setiap tahap penerapannya, memastikan siswa memahami dan menerapkan teknik yang benar dalam olahraga lompat jauh.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK), yaitu penelitian praktis yang bertujuan untuk memperbaiki pembelajaran di kelas. PTK merupakan salah satu upaya guru atau praktisi untuk meningkatkan kualitas pembelajaran melalui berbagai kegiatan yang dilakukan secara sistematis. Penelitian ini dapat diartikan sebagai proses pengkajian masalah pembelajaran di dalam kelas melalui refleksi diri dengan tujuan memecahkan masalah tersebut melalui tindakan-tindakan yang terencana dalam situasi nyata. Selain itu, PTK melibatkan analisis terhadap setiap pengaruh dari tindakan yang dilakukan.

PTK juga berfungsi sebagai salah satu bentuk publikasi ilmiah dalam konteks pengembangan profesi guru secara berkelanjutan, yang bertujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan mutu pendidikan secara umum. Karena prosesnya yang praktis dan aplikatif, PTK sangat cocok dilakukan oleh guru. Dengan PTK, guru dapat langsung menerapkan perubahan dan perbaikan yang diperlukan dalam metode pembelajaran mereka, serta mengamati dan menganalisis efek dari perubahan tersebut, sehingga pembelajaran di kelas menjadi lebih efektif dan bermutu tinggi.

Prosedur penelitian tindakan kelas ini terdiri dari beberapa siklus. Setiap siklus dilaksanakan sesuai dengan perubahan yang ingin dicapai, yang telah dirancang berdasarkan faktor-faktor yang diselidiki. Dari evaluasi dan observasi awal, dalam refleksi ditetapkan bahwa tindakan yang akan digunakan untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh adalah penerapan metode pembelajaran berbasis masalah (*Problem Based Learning*).

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 136), "Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik." Dalam penelitian ini, tes diberikan dua kali, yaitu sebelum dan sesudah penerapan metode. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini meliputi beberapa alat dan teknik yang membantu dalam pengumpulan data secara efisien dan efektif.

Dengan menggunakan instrumen-instrumen tersebut, peneliti dapat mengevaluasi perubahan dan peningkatan hasil belajar siswa dalam lompat jauh secara lebih terukur dan sistematis. Tes sebelum dan sesudah treatment memungkinkan peneliti untuk membandingkan hasil dan menilai efektivitas metode *Problem Based Learning* yang diterapkan

Perangkat Pembelajaran.

Perangkat pembelajaran yang digunakan pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Silabus adalah dokumen yang disusun berdasarkan prinsip yang berorientasi pada pencapaian kompetensi. Penyusunan silabus ini bertujuan untuk memberikan panduan yang jelas dan terstruktur mengenai materi yang akan diajarkan, metode pembelajaran yang akan digunakan, serta evaluasi yang akan dilakukan. Dengan berfokus pada pencapaian kompetensi, silabus dirancang untuk memastikan bahwa semua siswa dapat mencapai standar kemampuan tertentu yang telah ditetapkan, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efektif dan terarah..
- 2) Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) disusun untuk tiga kali pertemuan. RPP ini dirancang secara rinci untuk setiap sesi pembelajaran, mencakup tujuan pembelajaran, materi yang akan diajarkan, metode dan strategi pengajaran, serta bentuk evaluasi yang akan digunakan. Dengan RPP yang disusun untuk beberapa pertemuan, guru dapat memastikan bahwa setiap sesi pembelajaran berjalan sesuai dengan rencana, memungkinkan pencapaian tujuan pembelajaran secara bertahap dan terstruktur. RPP ini juga membantu guru dalam mengelola waktu dan sumber daya secara efektif, memastikan bahwa setiap aspek dari proses pembelajaran mendapat perhatian yang memadai
- 3) Adapun teknik tes tentang lompat jauh adalah dengan menggunakan penilaian rubrik lompat jauh sebagai berikut:

Tabel 1 Rubrik Penilaian Unjuk Kerja Kemampuan Lompat Jauh

Aspek yang Dinilai	
1) Awalan	<ol style="list-style-type: none"> a) a) Siswa harus berkonsentrasi penuh pada seluruh rangkaian gerakan yang akan dilakukan hingga mencapai pendaratan yang tepat. b) b) Siswa harus berlari dengan kecepatan maksimal hingga mencapai jarak 25 meter. c) c) Saat mendekati papan tolakan, siswa perlu menambah kecepatan lari mereka. d) d) Pada langkah terakhir sebelum tolakan, langkah kaki harus sedikit diperkecil agar siswa dapat melakukan tolakan ke atas dengan lebih sempurna. e) e) Pada dasarnya, teknik lari yang digunakan mirip dengan teknik lari jarak pendek, namun dengan penyesuaian untuk mempersiapkan tolakan.
2) Bertumpu atau bertolak	<ol style="list-style-type: none"> a) a) Tubuh harus sudah dalam posisi condong ke depan. b) b) Titik berat badan harus berada sedikit di depan titik sumber tenaga, yaitu kaki tumpu, pada saat pelompat bersiap untuk melompat. c) c) Posisi titik berat badan ditentukan oleh panjang langkah terakhir sebelum melakukan lompatan. Berada di udara
3) Mendarat	<ol style="list-style-type: none"> a) a) Siswa harus berupaya untuk menjulurkan kedua belah tangan sejauh mungkin ke depan tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya. b) b) Titik berat tubuh harus dipindahkan ke depan dengan membungkukkan badan, sehingga badan dan lutut hampir bersentuhan. c) c) Siswa harus menjulurkan tangan ke depan saat melakukan lompatan. Pada saat pendaratan, perhatikan posisi lutut.
Jumlah	
Jumlah Skor Maksimal : 48	

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100\%$$

Analisis data yang dilakukan terdiri dari beberapa tahap diantaranya :

1. Ketuntasan perorangan

Berdasarkan kriteria ketuntasan minimum (KKM) yang ditetapkan sekolah, seorang siswa telah dikatakan tuntas belajar jika hasil belajar siswa telah mencapai nilai 75.

No	Interval	Kategori
1	90 sd 100	Sangat Kompeten
2	70 sd 89	Kompeten
3	50 sd 69	Cukup Kompeten
4	30 sd 49	Kurang Kompeten
5	10 sd 29	Tidak Kompeten

Ketuntasan individu tercapai apabila siswa mendapatkan nilai 75. Ketuntasan klasikal tercapai apabila 80% dari seluruh siswa mampu melakukan lompatan dengan benar dengan nilai minimal 75 maka kelas itu dikatakan tuntas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum memasuki siklus 1, langkah pertama yang perlu dilakukan adalah Pretes untuk mengevaluasi hasil belajar awal peserta didik sebelum penerapan metode *Problem Based Learning*. Pretes ini penting sebagai dasar untuk mengukur peningkatan hasil belajar peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung. Tahapan Pretes ini dilaksanakan dalam satu pertemuan yang terdiri dari kegiatan pendahuluan, inti, dan akhir.

Kriteria penerimaan hipotesis dalam evaluasi hasil belajar adalah ketika peserta didik mencapai ketuntasan hasil belajar baik secara individu maupun klasikal. Ketuntasan hasil belajar minimal ditetapkan sebesar 80% secara klasikal maupun individu, dengan nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan sekolah sebesar 75.

Dari total 27 peserta didik di kelas X SMA Negeri 8 Makassar yang mengikuti kegiatan pembelajaran lompat jauh, hanya 2 siswa yang mencapai kriteria ketuntasan minimal, dengan persentase sebesar 7,4%. Sementara itu, sisanya sebanyak 25 siswa tidak mencapai kriteria ketuntasan, dengan persentase 92,6%.

Hasil Pretes ini akan menjadi landasan bagi perencanaan dan implementasi strategi pembelajaran selanjutnya dalam siklus-siklus berikutnya, dengan tujuan meningkatkan hasil belajar peserta didik menuju pencapaian ketuntasan yang diharapkan. Tabel 3 Deskripsi Data Hasil Pre Tes

Tabel 1. *Style dan Fungsinya*

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Persentase Kumulatif
1	60 - 64	5	18.5	18.5
2	65 - 68	11	40.7	59.3
3	69 - 74	9	33.3	92.6
4	75 - 80	2	7.4	100.0
	Total	27	100.0	

Pada siklus I, tindakan dilakukan dalam satu kali pertemuan dengan mengikuti sintaks pembelajaran yang sesuai dengan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). RPP tersebut terdiri dari kegiatan pendahuluan, inti, dan akhir, yang menerapkan metode *Problem Based Learning*. Pada akhir pertemuan, dilakukan evaluasi untuk menilai hasil belajar lompat jauh peserta didik.

Kriteria penerimaan hipotesis dalam evaluasi hasil belajar adalah ketika peserta didik mencapai ketuntasan hasil belajar baik secara individu maupun klasikal. Ketuntasan hasil belajar minimal ditetapkan

sebesar 80% secara klasikal maupun individu, dengan nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan sekolah sebesar 75.

Dari total 27 peserta didik di kelas X SMA Negeri 8 Makassar yang mengikuti kegiatan pembelajaran lompat jauh pada siklus I ini, sebanyak 11 siswa telah mencapai kriteria ketuntasan, dengan persentase sebesar 40,7%. Sementara itu, sisanya sebanyak 16 siswa belum mencapai KKM, dengan persentase 59,3%.

Hasil evaluasi pada siklus I ini akan menjadi bahan pertimbangan untuk mengidentifikasi kelemahan dan kekuatan dalam penerapan metode pembelajaran *Problem Based Learning*, serta sebagai dasar perbaikan dan penyesuaian strategi pembelajaran pada siklus-siklus berikutnya. Tabel 4 Deskripsi Data Hasil Tes Siklus 1

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Persentase Kumulatif
1	64 - 68	5	18.5	18.5
2	69 - 74	11	40.7	59.3
3	75 - 80	9	33.3	92.6
4	81 - 90	2	7.4	100.0
Total		27	100.0	

Pelaksanaan siklus I, meskipun belum mencapai tingkat maksimal, telah mengalami peningkatan yang signifikan. Pada tahap pre tes hasil belajar lompat jauh, hanya 2 peserta didik yang mencapai ketuntasan, namun setelah melalui siklus I, jumlah peserta didik yang mencapai ketuntasan meningkat menjadi 11 peserta didik. Nilai ketuntasan belajar pun meningkat dari 7,4% menjadi 40,7% setelah penerapan metode *Problem Based Learning*. Namun, karena standar ketuntasan belajar minimal yang ditetapkan adalah 80%, penelitian ini perlu dilanjutkan ke siklus II untuk mencapai target tersebut.

Pada siklus II, tindakan dilakukan dalam satu kali pertemuan dengan mengikuti sintaks pembelajaran yang sesuai dengan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Seperti pada siklus sebelumnya, RPP tersebut terdiri dari kegiatan pendahuluan, inti, dan akhir, yang menerapkan metode *Problem Based Learning*. Pada akhir pertemuan, dilakukan evaluasi untuk menilai hasil belajar lompat jauh peserta didik.

Kriteria penerimaan hipotesis dalam evaluasi hasil belajar adalah ketika peserta didik mencapai ketuntasan baik secara individu maupun klasikal. Setelah melalui siklus II, dari total 27 peserta didik, sebanyak 23 siswa telah mencapai ketuntasan, dengan persentase sebesar 85,2%. Hanya 4 siswa yang belum mencapai KKM, dengan persentase 14,8%.

Hasil pelaksanaan siklus II telah mencapai hasil yang signifikan, di mana peserta didik telah mencapai ketuntasan klasikal sebesar 85,2%. Oleh karena itu, penelitian ini tidak perlu dilanjutkan ke siklus berikutnya karena hasil yang diharapkan telah tercapai..

Tabel 5 Deskripsi Data Hasil Tes Siklus 2

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Persentase Kumulatif
1	68 - 74	4	14,8	14,8
2	75 - 78	12	44,4	59,3
3	79 - 82	9	33,3	92,6
4	83 - 90	2	7,4	100,0
Total		27	100.0	

Dapat dikatakan bahwa rata-rata kemampuan melakukan lompat jauh siswa kelas X SMA Negeri 8 Makassar kompeten dengan diterapkannya metode pembelajaran *Problem based learning* ini, dan telah mencapai ketuntasan klasikal sebesar 80%. Sehingga indikator keberhasilan sudah dicapai oleh 23 orang siswa atau sebesar 85 % dari 27 orang siswa.

Pembahasan

Belajar gerak merupakan serangkaian asosiasi keterampilan atau pengalaman yang dapat mengubah kemampuan gerak ke arah kinerja keterampilan gerak tertentu. Proses belajar gerak yang terjadi pada seseorang tercermin dalam perubahan keterampilan geraknya. Hal ini

menunjukkan bahwa keterampilan gerak yang dimiliki tidak hanya dipengaruhi oleh faktor kematangan gerak saja, tetapi juga oleh proses belajar gerak yang dialami oleh individu tersebut.

Selain itu, penting untuk diakui bahwa cara guru memberikan apresiasi terhadap siswa yang terampil dalam melakukan gerakan lompat jauh juga memiliki dampak yang signifikan. Apresiasi yang diberikan oleh guru dapat memotivasi siswa untuk terus meningkatkan keterampilan geraknya, memberikan dorongan positif, serta meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam melaksanakan aktivitas fisik. Dengan memberikan apresiasi yang tepat, guru dapat memperkuat proses belajar gerak siswa dan meningkatkan hasil yang dicapai dalam pembelajaran lompat jauh.

Peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan gerakan lompat jauh dapat disebabkan oleh perkembangan pengetahuan yang diperoleh siswa dari pembelajaran. Ketika siswa memperoleh pengetahuan baru dan pemahaman yang lebih kuat tentang teknik-teknik lompat jauh, kemampuan mereka dalam melakukan gerakan tersebut juga meningkat. Penting untuk dicatat bahwa motivasi juga memainkan peran yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan siswa.

Memberikan hadiah sebagai motivasi bagi siswa telah terbukti menjadi strategi yang efektif. Hadiah dapat menjadi insentif yang mendorong siswa untuk berusaha lebih keras dalam melaksanakan keterampilan gerakan lompat jauh dengan baik. Hal ini terbukti dengan peningkatan keterampilan siswa yang dapat diamati dari hasil evaluasi pada siklus I. Rata-rata keterampilan siswa pada siklus I mencapai 76,90 dengan kategori kompeten, dan sebanyak 23 siswa tuntas dalam mencapai standar kompetensi yang ditetapkan.

Dengan demikian, hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah mencapai tingkat kompetensi yang baik dalam melakukan gerakan lompat jauh. Persentase siswa yang dikategorikan sebagai kompeten mencapai 85%, melebihi standar ketuntasan klasikal sebesar 80%. Ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam melakukan gerakan lompat jauh telah mencapai tingkat yang memuaskan, serta memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pencapaian tujuan pembelajaran.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan model pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) efektif dalam meningkatkan kemampuan gerakan lompat jauh siswa. Meskipun demikian, tingkat ketuntasan atau daya serap siswa belum mencapai 100%, menunjukkan adanya ruang untuk peningkatan lebih lanjut.

Penerapan metode pembelajaran *Problem Based Learning* meningkatkan keaktifan siswa dalam melakukan kegiatan praktek, baik secara klasikal maupun secara individu. Hal ini berdampak positif pada peningkatan pemahaman dan keterampilan siswa dalam materi lompat jauh. Selain itu, keaktifan siswa juga meningkat dalam hal perhatian terhadap penjelasan materi, sikap kerjasama dalam kelompok, serta tanggung jawab terhadap tugas-tugas yang diberikan oleh guru.

Dengan demikian, meskipun belum mencapai tingkat ketuntasan penuh, penerapan *Problem Based Learning* telah membawa dampak positif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran dan keterlibatan siswa dalam proses belajar. Perlu dilakukan upaya lanjutan untuk meningkatkan tingkat ketuntasan siswa, namun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode PBL dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam mencapai tujuan pembelajaran..

Pada awal proses pembelajaran, peneliti memberikan gambaran menyeluruh mengenai materi yang akan dipelajari, termasuk contoh kasus dan beberapa video pembelajaran. Peserta didik kemudian diminta untuk menganalisis materi dan contoh kasus tersebut secara individu maupun dalam kelompok diskusi kecil. Pendekatan pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) menekankan pada keaktifan peserta didik, dengan peran guru lebih sebagai pendamping dan pembimbing. Setelah diskusi, peserta didik didorong untuk mencapai jawaban dan kesimpulan melalui pencarian data dari berbagai sumber referensi guna meningkatkan pemahaman mereka.

Penerapan metode pembelajaran PBL dalam pemberian materi gerakan lompat jauh di Atletik diharapkan dapat membantu peserta didik menjadi lebih percaya diri dan berani dalam mencapai ketuntasan belajar. Keterampilan peserta didik dalam gerakan lompat jauh menunjukkan bahwa mereka telah berhasil dan tidak merasa jenuh, sehingga waktu pembelajaran terasa cepat berlalu. Peserta didik menunjukkan kegembiraan dan antusiasme dalam mengikuti pembelajaran, bahkan merasa bahwa waktu pembelajaran terasa singkat. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan PBL mampu memberikan

pengalaman pembelajaran yang menyenangkan dan efektif bagi peserta didik.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran *Problem Based Learning* efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar lompat jauh siswa. Implikasinya, metode ini juga dapat diterapkan untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada materi pembelajaran yang lain. Hal ini menegaskan bahwa PBL merupakan pendekatan pembelajaran yang relevan dan dapat memberikan kontribusi positif terhadap pencapaian tujuan pembelajaran.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) mampu meningkatkan hasil belajar lompat jauh bagi siswa kelas X SMA Negeri 8 Makassar. Peningkatan yang signifikan terlihat dari peningkatan keterampilan siswa serta mencapai standar kriteria ketuntasan nilai yang ditetapkan.

Dengan demikian, dapat diambil kesimpulan bahwa siswa telah mengalami peningkatan yang memadai dalam keterampilan gerakan lompat jauh, dan telah mencapai standar kriteria ketuntasan nilai yang telah ditetapkan. Oleh karena itu, tidak perlu dilanjutkan ke siklus berikutnya karena tujuan pembelajaran telah tercapai. Ini menunjukkan bahwa penerapan metode pembelajaran *Problem Based Learning* memberikan dampak yang positif dalam meningkatkan hasil belajar siswa dalam materi lompat

jauh. Kesimpulan ini menggarisbawahi keefektifan PBL sebagai pendekatan pembelajaran yang dapat memberikan hasil yang memuaskan dan relevan dengan kebutuhan pembelajaran siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis telah melalui berbagai pengalaman suka dan duka dalam menyelesaikan penelitian ini. Namun, berkat bantuan, arahan, bimbingan, dan motivasi dari berbagai pihak, skripsi ini akhirnya dapat diselesaikan. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Pembimbing I, DR. HASYIM, S.Pd,M.Pd. dan Bapak Pembimbing II, Dr. Ahmad Adil, M.Pd., yang dengan penuh kesabaran telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi sehingga penelitian ini dapat terselesaikan. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada seluruh keluarga besar penulis yang telah memberikan doa dan dukungan, baik secara moral maupun materi, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Tidak lupa, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, baik secara mental maupun spiritual, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Widya, Mochamad Djumidar. 2004. *Gerak-gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Akinoglu, Orhan dan Ruhan Ozkardes., (2007). The Effects of Problem Based Active Learning in Science Education on Student's Academic Achievement, Attitude, and Concept Learning, *Educational Journal*, 3:71-81.
- Anas Sudijono, 2004, *Pengantar Statistik Pendidikan*, Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Arikunto Suharsimi. (2002). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto Suharsimi. (2006). *Prosedur penelitian suatu tindakan praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Darsana, Satyawati, Spyanawati, & Parta. (2021). Pengembangan Video Tutorial Model Permainan Dalam PJOK Untuk Mendukung Pembelajaran Tematik Pada Kelas 1 Sekolah Dasar Tema 3 Kegiatanku. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 20–30. <https://doi.org/10.23887/jiku.v9i3.39717>.
- Djumidar, (2007). *Gerak-gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta. Rajawali Sport.
- Firmanto, P., & Pujiyanto, A. (2021). Pelaksanaan Pembelajaran PJOK Materi Beladiri Di SMP Kecamatan Watumalang Kabupaten Wonosobo. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 205– 213. <https://doi.org/10.15294/inapes.v2i1.43570>.

- Gerald Choon-Huat Koh ., Hoon Eng Khoo., Mee Lian Wong., et.al. (2008). The effects of problem-based learning during medical school on physician competency: a systematic review. *Canadian Medical Association Journal*, 178 (1), 34-41.
- J. Oja, K. (2011). Using problem-based learning in the clinical setting to improve nursing students' critical thinking: An evidence review. *Journal of Nursing Education* Vol. 50, No. 3.
- Komarudin, & Subekti, B. H. (2021). Tingkat Kepuasan Peserta Didik Terhadap Pembelajaran Pjok Daring Level of Student Satisfaction Towards Characteristic Learning. *Jambura Health and Sport Journal*, 3(1), 16–23
- Muhajir. (2007). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Puspitasari, N. (2019). Faktor Kondisi Fisik Terhadap Resiko Cedera Olahraga Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi*, 3(1). <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v3i1.34>
- Rahayu, E. T. (2013). Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Alfabeta.
- Sudjana, Nana. 2005. Dasar-dasar Proses\Belajar Mengajar. Bandung. Sinar Baru Algensindo.
- Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sukarno. (2009). Penelitian Tindakan Kelas; Prinsip-prinsip Dasar, Konsep & Implementasinya. Surakarta: Media Perkasa.
- Syarifudin & Woeryanto. 1985. Atletik.Jakarta, Departemen Pendidikan dan Tenaga Kependidikan.
- Wiratna Sujarweni, V. (2014).. "*Metodologi penelitian: Lengkap, praktis, dan mudah dipahami.*" Yogyakarta: Pustakabaru press (2014).