



Model Pembelajaran *Problem Based Learning* Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok

I Nengah Tanwisastra^{1*}, I Nyoman Kanca², Ni Putu Dwi Sucita Dartini³ 

^{1,2,3} Pendidikan Olahraga, Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:

Received June 24, 2022

Revised June 29, 2022

Accepted September 14, 2022

Available online October 25, 2022

Kata Kunci:

Pembelajaran PBL, Aktivitas Belajar, Hasil Belajar, Lompat Jauh Gaya Jongkok

Keywords:

PBL Learning, Learning Activities, Learning Outcomes, Long Jump Squat Style



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2022 by Author. Published by Universitas Pendidikan Ganesha.

ABSTRAK

Pada cabang olahraga atletik yaitu lompat jauh gaya jongkok aktivitas dan hasil belajar peserta didik mengalami ketidak tuntasannya yang cukup signifikan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis model pembelajaran *Problem Based Learning* meningkatkan aktivitas dan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas, yaitu guru sebagai peneliti. Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan dalam dua siklus. Terdiri dari rencana tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian, yang berjumlah 21 orang dengan rincian 7 orang putri dan 14 orang putra. Data dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas belajar lompat jauh gaya jongkok dari siklus I sebesar 56,6% kategori aktif, meningkat menjadi 85% kategori sangat aktif pada siklus II. Pada hasil belajar secara klasikal juga mengalami peningkatan pada aspek pengetahuan dari siklus I sebesar 52,4% meningkat menjadi 85,7% pada siklus II dan pada aspek keterampilan dari siklus I sebesar 57,2% meningkat menjadi 90,5% pada siklus II. Disimpulkan bahwa aktivitas dan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok meningkat melalui model pembelajaran PBL pada peserta didik. Disarankan kepada guru PJOK Dapat menggunakan model pembelajaran PBL karena dapat meningkatkan aktivitas dan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

ABSTRACT

In athletics, namely the long jump squat style, students' activity and learning outcomes experience significant incompleteness. This study aims to analyze the Problem-Based Learning learning model to increase the activity and learning outcomes of the squat-style long jump. It is a classroom action research, namely, the teacher as a researcher. This classroom action research was carried out in two cycles. Consists of an action plan, action implementation, observation, and reflection. The research subjects total 21 people with details of 7 daughters and 14 sons. Data were analyzed using descriptive statistical analysis. The results showed that the squat style long jumps learning activity from cycle I was 56.6% active category, increasing to 85% very active category in cycle II. The classical learning outcomes also experienced an increase in the knowledge aspect from cycle I by 52.4%, increasing to 85.7% in cycle II, and the skills aspect from cycle I by 57.2%, increasing to 90.5% in cycle II. It was concluded that the activities and learning outcomes of the squat style long jump increased through the PBL learning model for students. It is recommended that PJOK teachers be able to use the PBL learning model because it can increase the activity and learning outcomes of the squat-style long jump.

1. PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian yang penting dari sistem pendidikan. Untuk mencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan, maka PJOK harus dilaksanakan dengan baik dan benar dalam suatu lembaga pendidikan (Firmanto & Pujiyanto, 2021; Herlina & Suherman, 2020). Di samping itu, PJOK merupakan salah satu mata pelajaran wajib di sekolah dari tingkat Pendidikan Dasar (SD dan SMP) sampai pada tingkat Menengah Atas (SMA dan SMK) demikian juga pada pendidikan tinggi. PJOK dilaksanakan melalui aktivitas jasmani (Darsana et al., 2021; Raibowo & Nopiyanto, 2020). Dalam aktivitas jasmani inilah bentuk rangsangan yang diciptakan untuk mempengaruhi potensi-potensi yang

*Corresponding author.

E-mail addresses: tanwisastra35092@gmail.com (I Nengah Tanwisastra)

dimiliki oleh peserta didik. Melalui aktivitas ini diharapkan tujuan pendidikan yang meliputi ranah sikap, pengetahuan dan keterampilan terwujud.

Keberhasilan dari suatu proses belajar mengajar PJOK ditentukan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi seperti guru, model pembelajaran, sarana dan prasarana, dan situasi dalam proses belajar mengajar (Komarudin & Subekti, 2021; Wibowo et al., 2017). PJOK merupakan suatu 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 memanfaatkan aktivitas fisik untuk memperoleh kemampuan individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional (E. T. Rahayu, 2013).

Beberapa cabang olahraga yang ada pada kurikulum di kelas VII E SMP Negeri 2 Banjarnegara, peneliti ingin mencoba menerapkan model pembelajaran PBL pada salah satu cabang olahraga atletik yaitu lompat jauh gaya jongkok. Hal ini karena aktivitas dan hasil belajar pada peserta didik kelas VII E mengalami ketidak tuntas yang cukup signifikan. Peserta didik kelas VII E berjumlah 21 orang, peserta didik yang tuntas dalam aktivitas belajar sejumlah 5 orang (23,8%) dan peserta didik yang tidak tuntas sebanyak 16 orang (72,6%). Berdasarkan hasil belajar, peserta didik yang tuntas sebanyak 8 orang (38%) dan yang tidak tuntas sebanyak 13 orang (62%).

Hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa rendahnya aktivitas dan hasil belajar peserta didik disebabkan oleh beberapa hal, pertama. Model pembelajaran yang diterapkan belum sesuai dengan kondisi di lapangan dan peserta didik. Kedua, kurang dikembangkannya minat dan bakat peserta didik dalam proses pembelajaran. Ketiga, peserta didik belum bersifat aktif dalam proses pembelajaran seperti memperhatikan dan mendengarkan penjelasan guru. Keempat, peserta didik kurang bisa memahami dan mengingat kembali materi pembelajaran yang telah diberikan.

Adapun permasalahan yang dialami oleh tenaga pendidik yaitu rendahnya tingkat ketuntasan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, Rendahnya aktivitas peserta didik dalam belajar lompat jauh gaya jongkok karena metode yang digunakan guru kurang tepat, Proses pembelajaran masih terpusat kepada guru sehingga peserta didik menjadi pasif di dalam kelas dan kurang aktif dalam memecahkan masalah, Kurangnya perhatian dan minat peserta didik pada materi lompat jauh gaya jongkok dan Kurangnya penerapan model-model pembelajaran yang inovatif oleh guru.

Solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut yaitu dengan menerapkan model pembelajaran inovatif. Model pembelajaran adalah kerangka konseptual yang melukiskan prosedur yang sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman mengajar untuk mencapai tujuan belajar tertentu, dan berfungsi sebagai pedoman bagi para perancang pembelajaran dan para pengajar dalam melaksanakan aktivitas belajar mengajar (Ariyani & Kristin, 2021; Khamzawi & Wiyono, 2015; Suryantari et al., 2019). Salah satu model pembelajaran yang dapat diterapkan yaitu model PBL.

Model PBL merupakan pembelajaran yang penyampaiannya dilakukan dengan cara menyajikan suatu permasalahan yang kontekstual yang ditemukan oleh peserta didik dalam kehidupan sehari-hari dan bermakna yang dapat memberikan kemudahan kepada mereka untuk melakukan penyelidikan (Jayadinigrat & Ati, 2018; Rahayu & Fahmi, 2018; Wirata, 2019). PBL membantu meningkatkan perkembangan keterampilan belajar sepanjang hayat dalam pola pikir yang terbuka, reflektif, kritis, dan belajar aktif (Adiwiguna, 2019; Hasyim & Eldiana, 2020). PBL menekankan belajar sebagai proses yang melibatkan pemecahan masalah dan berpikir kritis dalam konteks yang sebenarnya (Kurniasih et al., 2020; Panuntun, 2020; Sudiasih, 2018). PBL adalah pembelajaran yang menggunakan masalah nyata (autentik) yang tidak terstruktur dan bersifat terbuka sebagai konteks bagi peserta didik untuk mengembangkan keterampilan menyelesaikan masalah dan berfikir kritis serta sekaligus membangun pengetahuan baru (U. Aiman & Ahmad, 2020; Fathurrohman, 2017).

Berbeda dengan pembelajaran konvensional yang menjadikan masalah nyata sebagai penerapan konsep, PBL (pembelajaran berbasis masalah) menjadikan masalah nyata sebagai pemicu proses belajar peserta didik sebelum mereka mengetahui konsep formal. Peserta didik secara kritis mengidentifikasi informasi dan strategi yang relevan serta melakukan penyelidikan untuk menyelesaikan masalah tersebut (Abdurrozak & Jayadinata, 2016; Ummu Aiman et al., 2020). Dengan menyelesaikan masalah tersebut peserta didik memperoleh atau membangun pengetahuan tertentu dan sekaligus mengembangkan kemampuan berfikir kritis dan keterampilan menyelesaikan masalah (Fauzia, 2018; Primayanti et al., 2019). Studi kasus terdahulu menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran PBL dalam pembelajaran senam irama poco-poco olahraga mampu memberikan rangsangan yang kuat untuk belajar gerak secara mandiri, dan memecahkan masalah dalam kelompok secara efektif sehingga penguasaan keterampilan gerak poco-poco olahraga dapat mencapai ketuntasan hingga 87% (Sugihartono, 2019). Penelitian lainnya juga menyatakan bahwa penerapan model pembelajaran PBL dalam pembelajaran PJOK dapat meningkatkan hasil belajar siswa (Sukarini, 2020). Tujuan penelitian ini yaitu menganalisis model pembelajaran Problem Based Learning meningkatkan aktivitas dan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

2. METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) yang mampu menawarkan cara dan prosedur baru untuk memperbaiki dan meningkatkan profesionalisme guru dalam proses pembelajaran di kelas dengan melihat berbagai indikator keberhasilan proses dan hasil pembelajaran yang terjadi pada peserta didik. PTK adalah suatu bentuk penelitian yang bersifat reflektif dengan tindakan-tindakan tertentu agar dapat memperbaiki atau meningkatkan praktik-praktik pembelajaran di kelas secara profesional. Penelitian ini dilakukan pada peserta didik kelas VII E SMP Negeri 2 Banjaringan dalam pelajaran PJOK materi lompat jauh gaya jongkok dirumah masing-masing melalui aplikasi *zoom meeting*, *google form*, dan *whatsApp*. Dalam penelitian ini melibatkan peserta didik kelas VII E SMP Negeri 2 Banjaringan berjumlah 21 orang (putri 7 orang dan putra 14 orang).

PTK ini dirancang sebanyak 2 siklus yang dimana tiap siklus terdiri dari 2 kali pertemuan dengan evaluasi hasil belajar dilakukan di akhir pembelajaran. Setiap siklusnya dirancang menggunakan 2 kali pertemuan dengan alokasi waktu 2 x 40 menit pada setiap pertemuannya. Sehingga total pertemuan direncanakan 4 kali pertemuan dalam 2 siklus yang direncanakan. Masing-masing terdiri dari empat tahapan yaitu: pertama rencana tindakan, kedua pelaksanaan tindakan, ketiga observasi/evaluasi, dan keempat refleksi dalam setiap siklusnya. Data aktivitas dalam penelitian dinilai oleh 2 evaluator dengan menggunakan lembar observasi aktivitas belajar peserta didik. Caranya dengan mengamati secara langsung kegiatan yang dilakukan peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung. Penilaian ini dilakukan dengan melihat deskripsi dari lembar observasi aktivitas belajar peserta didik yang tertuang dalam instrumen penelitian. Skor maksimal yang dapat diperoleh adalah 10 dan skor minimal yang dapat diperoleh adalah 0 sesuai dengan jumlah aspek yang diamati pada lembar observasi aktivitas belajar peserta didik. Data yang dikumpulkan adalah data yang diperoleh berdasarkan hasil penilaian yang berpedoman pada asesmen penilaian lompat jauh untuk pengetahuan diisi oleh 1 (satu) evaluator, yaitu peneliti, dan untuk keterampilan diisi oleh 2 (dua) evaluator, yaitu peneliti dan guru PJOK SMP Negeri 2 Banjaringan.

Dalam pengambilan data aspek pengetahuan, peserta didik menjawab soal materi lompat jauh gaya jongkok melalui aplikasi *google form*. Kemudian, evaluator memberikan skor berdasarkan lembar jawaban yang dikerjakan peserta didik. Skor maksimal yang dapat diperoleh adalah 20 dan skor minimal yang dapat diperoleh adalah 0 sesuai dengan jumlah soal yang dikerjakan oleh peserta didik. Dalam aspek keterampilan peserta didik mengirimkan video praktik lompat jauh gaya jongkok melalui *grup WhatsApp*. Kemudian, 2 evaluator memberikan skor berdasarkan rincian tugas gerak yang dilakukan peserta didik. Skor maksimal yang dapat diperoleh adalah 13 dan skor minimal yang dapat diperoleh adalah 0 sesuai dengan jumlah aspek yang diamati pada lembar observasi aktivitas belajar peserta didik. Instrumen yang digunakan untuk menentukan aktivitas dan hasil belajar pada penelitian ini adalah asesmen. Asesmen didefinisikan sebagai metode yang biasanya dipakai untuk menilai kinerja peserta didik secara individual atau kelompok. Kisi-kisi instrument disajikan pada [Tabel 1](#), dan [Tabel 2](#).

Tabel 1. Kisi-Kisi Lembar Penilaian Aspek Pengetahuan Hasil Belajar

Kompetensi Dasar	Materi	Indikator	Aspek
Pengetahuan Umum dan Sejarah Lompat Jauh	Sejarah dan Perkembangan Lompat Jauh	Menjelaskan Sejarah dan Perkembangan Lompat Jauh	C1.
Teknik Dasar Lompat Jauh	Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok	Melakukan Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok	C2, C3, C4.
Peraturan Lompat Jauh	Peraturan Lompat Jauh	Menjelaskan Peraturan Lompat Jauh	C1, C2.

Tabel 2. Deskripsi Lembar Penilaian Aspek Keterampilan Hasil Belajar

No	Deskripsi Penilaian Hasil Belajar Lompat Jauh
1	Sikap Awal Lompat Jauh Gaya Jongkok Meliputi: a) Pandangan lurus kedepan dan tetap fokus pada papan tumpuan. b) Berlari dengan ritma lari dan keseimbangan yang terjaga. c) Bertumpu pada balok tumpuan dengan menggunakan kaki yang terkuat.
2	Sikap tumpuan pada lompat jauh meliputi: a) Pada waktu akan melakukan tumpuan ritme lari dan keseimbangan masih terjaga. b) Pada saat menyentuh balok tumpuan tolakan kaki terkuat mendorong badan ke depan atas.

No	Deskripsi Penilaian Hasil Belajar Lompat Jauh
3	c) Tangan mangayuh ke atas agar bisa membantu tolakan kaki.
	Sikap melayang di udara pada Lompat Jauh Meliputi:
	a) Tangan berada di atas kepala. b) Pada saat di udara kedua lutut kaki ditekuk. c) Pandangan mata menghadap lurus ke depan.
4	Sikap Mendarat pada Lompat Jauh Meliputi:
	a) Pada saat mau mendarat kaki diluruskan hingga menyentuh pasir lalu saat mendarat kaki ditekuk kembali.
	b) Badan dicondongkan ke depan.
	c) Tangan dibawa ke depan badan.
	d) Setelah melakukan pendaratan pelompat melangkah ke depan atau sebelah kanan kiri lapangan untuk keluar bak pasir.

Validitas tampak tidak menunjukkan apakah alat pengukur mengukur apa yang ingin diukur dan validitas isi tes ditentukan dengan menggunakan penilaian rater. Dua orang ahli yang memberikan masukan pada validitas tampilan/muka diminta sebagai rater untuk menilai validitas isi tes. Hasil uji validitas isi instrumen aktivitas dan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tindakan siklus I dilaksanakan dalam 2 kali pertemuan dengan standar kompetensi sikap dalam melaksanakan pembelajaran, mengingat kembali pembelajaran dengan menjawab soal tes, dan mempraktekan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok. Dalam siklus I ini terdapat tahapan tindakan siklus antara lain kegiatan pendahuluan, inti, dan akhir. Pada akhir pertemuan kedua diadakan evaluasi hasil belajar peserta didik melalui aspek keterampilan dan aspek pengetahuan. Kriteria penerimaan hipotesis pada kegiatan hasil belajar apabila peserta didik memperoleh ketuntasan hasil belajar baik secara individu maupun klasikal. Ketuntasan hasil belajar minimal 75% secara klasikal maupun individu dengan nilai KKM yang ditentukan sekolah sebesar 68. Dari 21 jumlah peserta didik di kelas VII E SMP Negeri 2 banjarangkan yang mengikuti kegiatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok aspek pengetahuan, 11 peserta didik sudah mampu mencapai standar ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan persentase 52,4%. Dari 21 jumlah peserta didik yang mengikuti kegiatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok aspek keterampilan, 12 peserta didik sudah mampu mencapai standar ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan persentase 57,2%.

Tindakan dalam siklus I masih belum maksimal, namun telah mengalami peningkatan. Pada tahap pra tindakan hasil belajar peserta didik memiliki ketuntasan hanya 8 peserta didik, sedangkan hasil belajar dalam siklus I telah mengalami kenaikan menjadi 11 peserta didik pada aspek pengetahuan dan 12 peserta didik pada aspek keterampilan. Nilai rata-rata hasil belajar tindakan siklus I mengalami peningkatan dari 61 pra tindakan menjadi 72,8 pada aspek pengetahuan serta 70,7 pada aspek keterampilan pada siklus I. Nilai ketuntasan belajar meningkat dari 38% menjadi 52,4% pada aspek pengetahuan serta 57,2% pada aspek keterampilan. Namun peneliti ini harus dilanjutkan ke siklus II karena standar yang ditetapkan dari hasil ketuntasan belajar minimal peserta didik adalah 75% namun peneliti baru mendapatkan sebesar 52,4% untuk aspek pengetahuan dan 57,2% untuk aspek keterampilan, hal ini dikarenakan masih terdapatnya kekurangan-kekurangan yang ada pada siklus I.

Tindakan siklus II dilaksanakan dalam 2 kali pertemuan dengan standar kompetensi sikap dalam melaksanakan pembelajaran, mengingat kembali pembelajaran dengan menjawab soal tes, dan mempraktekan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok. Dalam siklus II ini terdapat tahapan tindakan siklus antara lain kegiatan pendahuluan, inti, dan akhir. Pada akhir pertemuan kedua diadakan evaluasi aktivitas belajar peserta didik melalui aspek sikap. Kriteria penerimaan hipotesis pada kegiatan aktivitas belajar apabila 75% peserta didik mampu mencapai ketuntasan dalam kategori sangat aktif berdasarkan tabel kriteria aktivitas belajar peserta didik. Dari 21 jumlah peserta didik di kelas VII E SMP Negeri 2 banjarangkan yang mengikuti kegiatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, sudah mencapai ketuntasan aktivitas belajar sebesar 94% masuk dalam kategori sangat aktif sesuai dengan yang diharapkan.

Tindakan siklus II dilaksanakan dalam 2 kali pertemuan dengan standar kompetensi sikap dalam melaksanakan pembelajaran, mengingat kembali pembelajaran dengan menjawab soal tes, dan mempraktekan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok. Dalam siklus II ini terdapat tahapan tindakan siklus

antara lain kegiatan pendahulu, inti, dan akhir. Pada akhir pertemuan kedua diadakan evaluasi hasil belajar peserta didik melalui aspek pengetahuan dan aspek keterampilan. Kriteria penerimaan hipotesis pada kegiatan hasil belajar apabila peserta didik memperoleh ketuntasan hasil belajar baik secara individu maupun klasikal. Ketuntasan hasil belajar minimal 75% secara klasikal maupun individu dengan nilai KKM yang ditentukan sekolah sebesar 68. Berikut ringkasan tabel penelitian hasil belajar peserta didik pada siklus II pertemuan kedua. Dari 21 jumlah peserta didik di kelas VII E SMP Negeri 2 banjarangkan yang mengikuti kegiatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, 18 peserta didik sudah mampu mencapai standar ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dalam aspek pengetahuan dengan persentase 85,7%. Dari 21 jumlah peserta didik di kelas VII E SMP Negeri 2 banjarangkan yang mengikuti kegiatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, 19 peserta didik sudah mampu mencapai standar ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dalam aspek keterampilan dengan persentase 90,5%.

Dapat disimpulkan bahwa hasil belajar peserta didik sudah sesuai dengan harapan dimana telah mencapai ketuntasan belajar secara klasikal sebesar 85,7% pada aspek pengetahuan dan 90,5% pada aspek keterampilan. Hal ini dapat dilihat dari hasil belajar peserta didik dalam materi lompat jauh gaya jongkok sudah ada peningkatan yang cukup signifikan dibandingkan dengan aktivitas belajar pada siklus I. Adapun peningkatan hasil belajar peserta didik dari 52,4% menjadi 85,7% pada aspek pengetahuan secara klasikal dan 57,2% menjadi 90,5% pada aspek keterampilan, serta telah melampaui batas minimal hasil belajar peserta didik yaitu 75% secara klasikal sehingga hasil belajar peserta didik dinyatakan tuntas. Penelitian ini tidak perlu dilanjutkan ke siklus selanjutnya karena hasil penelitian pada siklus II telah mencapai ketuntasan yang diharapkan.

Pembahasan

Model pembelajaran PBL menitik beratkan pada suatu masalah pada kehidupan nyata yang dapat menciptakan pengetahuan dan keterampilan baru dari informasi yang dipelajarinya dan mampu meningkatkan kecakapan berpikir kritis. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa aktivitas dan hasil belajar dapat ditingkatkan melalui model pembelajaran PBL dengan meningkatkan kemampuan berpikir kritis, keterampilan pemecahan masalah, tanpa mengesampingkan pengetahuan atau konsep yang menjadi tujuan pembelajaran (Ariyani & Kristin, 2021; Khamzawi & Wiyono, 2015; Sa'diyah, 2020). Respon siswa sangat positif terhadap penerapan model pembelajaran Problem Based Learning, karena siswa dapat berpartisipasi secara aktif dan suasana belajar sangat menyenangkan (Jayadinigrat & Ati, 2018; E. Rahayu & Fahmi, 2018). Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan model PBL dapat meningkatkan hasil belajar teknik dasar servis bola voli. Penerapan model pembelajaran PBL meningkatkan perkembangan aktivitas peserta didik dalam proses pembelajaran. Perkembangan perilaku aktivitas peserta didik selama pembelajaran dimulai dari pratindakan sampai kegiatan akhir tindakan (siklus II). Perkembangan aktivitas peserta didik cenderung mengarah ke arah yang positif.

Perkembangan aktivitas belajar peserta didik dilihat dari 5 aspek yang diamati dan setiap aspek memiliki 2 indikator. Berdasarkan penelitian yang dilakukan menunjukkan presentase aktivitas belajar peserta didik pada pratindakan dengan kategori pengamatan (1) mengamati demonstrasi video (42,85%), (2) mengamati penjelasan teman sejawat dan guru (47,61%), (3) mengajukan pertanyaan (19,04%), (4) mengemukakan pendapat (19,04%), (5) mendengarkan penjelasan guru (42,85%), (6) mendengarkan penjelasan teman sejawat (38,09%), (7) mengingat kembali materi pembelajaran (19,04%), (8) memecahkan masalah dalam pembelajaran (23,80%), (9) semangat tinggi dalam mencoba gerakan (53,38%), (10) melakukan gerakan dengan sungguh-sungguh (23,80%). Hal ini menunjukkan bahwa motivasi belajar peserta didik relatif rendah, pada kegiatan prasiklus terlihat masih ada peserta didik yang belum berani bertanya maupun mengemukakan pendapat, peserta didik kurang mampu untuk mengingat kembali materi pembelajaran, kurang mampu dalam memecahkan suatu masalah yang dihadapi, serta masih kurang kesungguhan dalam proses mempraktekan gerakan.

Pada siklus I aktivitas belajar peserta didik mulai mengalami peningkatan pada beberapa kategori yaitu : (1) mengamati demonstrasi video (57,14%), (2) mengamati penjelasan teman sejawat dan guru (61,90%), (3) mengajukan pertanyaan (38,09%), (4) mengemukakan pendapat (33,33%), (5) mendengarkan penjelasan guru (80,95%), (6) mendengarkan penjelasan teman sejawat (78,57%), (7) mengingat kembali materi pembelajaran (40,47%), (8) memecahkan masalah dalam pembelajaran (47,61%), (9) semangat tinggi dalam mencoba gerakan (71,42%), (10) melakukan gerakan dengan sungguh-sungguh (57,14%). Dapat dikatakan bahwa pada siklus I merupakan kondisi yang cukup baik untuk suatu permulaan tindakan. Hal ini karena ketertarikan peserta didik dalam mengasah kemampuan dan keingintahuannya melalui bertanya maupun mengemukakan pendapat semakin besar (Abdurrozak & Jayadinata, 2016; Kurniasih et al., 2020). Peserta didik juga sudah mulai melakukan diskusi setelah kelas untuk mengingat kembali materi yang telah disampaikan dikelas. Peserta didik menjadi lebih aktif dalam

diskusi dan mencari di berbagai sumber referensi untuk dapat memecahkan suatu masalah (Hasyim & Eldiana, 2020; Panuntun, 2020).

Pada siklus II aktivitas belajar peserta didik mulai mengalami peningkatan pada beberapa kategori jika dibandingkan antara prasiklus dan siklus I yaitu : (1) mengamati deminstrasi video (100%), (2) mengamati penjelasan teman sejawat dan guru (100%), (3) mengajukan pertanyaan (71,42%), (4) mengemukakan pendapat (71,42%), (5) mendengarkan penjelasan guru (100%), (6) mendengarkan penjelasan teman sejawat (100%), (7) mengingat kembali materi pembelajaran (100%), (8) memecahkan masalah dalam pembelajaran (95,23%), (9) semangat tinggi dalam mencoba gerakan (100%), (10) melakukan gerakan dengan sungguh-sungguh (100%).

Siklus II merupakan siklus akhir tindakan ini menunjukkan hasil yang memuaskan. Seluruh kategori penilaian aktivitas belajar mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Pada siklus ini peserta didik telah benar termotivasi dan berminat dalam mengikuti proses pembelajaran. Hanya masih ada beberapa peserta didik yang belum mampu untuk mengemukakan pendapat dan malu untuk bertanya kepada guru. Meski demikian, guru selalu mendorong peserta didik untuk menjadi lebih berani dalam mengemukakan pendapat yang dimiliki agar dapat menjadi pengetahuan baru bagi teman sejawat. Proses pembelajaran pada siklus II ini terasa lebih menyenangkan, santai, suasana lebih kondusif dengan keaktifan peserta didik dalam menghidupkan kelas sehingga mampu memberikan hasil yang maksimal. Metode pembelajaran PBL menekankan belajar sebagai proses yang melibatkan pemecahan masalah dan berpikir kritis dalam konteks sebenarnya (Ummu Aiman et al., 2020; Asriningtyas, 2018). Dalam proses pembelajaran, siswa diberikan masalah atau contoh kasus yang nyata yang bersifat terbuka sebagai konteks peserta didik untuk mengembangkan keterampilan menyelesaikan suatu masalah nyata dan berpikir kritis seta mampu membangun pengetahuan baru (Ariyani & Kristin, 2021; Khamzawi & Wiyono, 2015).

Pada awal proses pembelajaran peneliti memberikan suatu gambaran mengenai materi yang akan dipelajari baik itu materi maupun contoh kasus dan beberapa video pembelajaran. Peserta didik diminta untuk melakukan analisis terhadap materi dan contoh kasus tersebut baik secara individu maupun kelompok diskusi kecil. Proses pembelajaran PBL menitikberatkan kepada keaktifan peserta didik. Sehingga peran seorang guru hanya mendampingi dan membimbing para peserta didik. Setelah para peserta didik melakukan diskusi terbuka maka perlu suatu jawaban dan kesimpulan. Dalam mencari jawaban peneliti mendorong peserta didik untuk melakukan pencarian data dari berbagai sumber referensi agar dapat menambah wawasan para peserta didik.

Setelah kegiatan diskusi berlangsung, sebagian peserta didik diminta untuk menyajikan hasil diskusi kepada teman sejawat dan peneliti mempersilkan peserta didik lain untuk memberikan komentar, tanggapan, maupun sanggahan. Sesi diskusi dan penyajian berlangsung menyenangkan dan santai. Hal ini disebabkan para peserta didik lebih banyak melakukan aktivitas dengan teman sejawat sehingga membuat peserta didik lebih nyaman (Jayadinigrat & Ati, 2018; E. Rahayu & Fahmi, 2018). Pada akhir pembelajaran peneliti dapat memberikan evaluasi dan masukan kepada peserta didik untuk mempertahankan serta mampu meningkatkan kemampuan analisis berpikir kritis dalam penyelesaian suatu masalah. Metode PBL membantu peserta didik lebih memahami materi yang disampaikan melalui suatu permasalahan (Hasyim & Eldiana, 2020; Mislal & Mawardi, 2020). Hal ini menumbuhkan rasa ingin tahu serta kreatifitas peserta didik dalam proses pembelajaran. Metode PBL dapat meningkatkan pemahaman peserta didik dalam proses belajar aspek keterampilan (Kurniasih et al., 2020; Panuntun, 2020). Hal ini karena peserta didik telah menguasai aspek pengetahuan terlebih dahulu dikelas. Proses pembelajaran yang menyajikan masalah nyata mampu mengembangkan keterampilan peserta didik.

Pembelajaran materi lompat jauh gaya jongkok yang dilakukan pada siklus I telah mengalami peningkatan daripada tindakan pra siklus. Peningkatan hasil belajar ini dapat dicapai karena peneliti menerapkan metode pembelajaran PBL. pada siklus I aspek pengetahuan peserta didik mampu menunjukkan kemandirian serta tanggung jawab terhadap tugas yang diberikan oleh peneliti. Peserta didik mampu untuk mengikuti materi yang dijelaskan. Peserta didik secara mandiri untuk mencari di berbagai sumber aktual untuk dijadikan referensi penyelesaian masalah yang dihadapi saat proses pembelajaran. Peserta didik mampu bertanggung jawab terhadap tugas yang diberikan hingga ke sesi penyajian hasil. Pada siklus satu sudah menunjukkan kemampuan peserta didik untuk menyelesaikan masalah yang ada. Dilihat dari aspek keterampilan, pada siklus I telah menunjukkan kemandirian peserta didik dalam mempraktekkan gerakan-gerakan yang telah dicontohkan oleh peneliti. Peserta didik secara aktif mengamati, menganalisis, serta mencoba gerakan secara mandiri. Saat menemukan suatu kendala atau masalah dalam gerakan lompat jauh, peserta didik dibimbing oleh peneliti untuk melakukan diskusi terbuka untuk membiasakan peserta didik dalam melatih pola pikirnya. Pada akhir siklus I menunjukkan telah terjadi peningkatan dari tindakan prasiklus. Walaupun peningkatan tersebut belum maksimal, namun hal ini menunjukkan bahwa penerapan model PBL mampu memantu peserta didik untuk meningkatkan hasil belajarnya.

4. SIMPULAN

Aktivitas belajar peserta didik kelas VII E SMP Negeri 2 Banjarangkan pada materi lompat jauh gaya jongkok meningkat setelah menggunakan model pembelajaran PBL. Hal ini mengindikasikan bahwa model pembelajaran yang sesuai dapat meningkatkan aktivitas belajar peserta didik salah satunya menggunakan model pembelajaran PBL

5. DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrozak, R., & Jayadinata, A. K. (2016). Pengaruh Model Problem Based Learning Terhadap Kemampuan Berpikir Kreatif Siswa. *Pengaruh Model Problem Based Learning Terhadap Kemampuan Berpikir Kreatif Siswa*, 1(1), 871–880. <https://doi.org/10.23819/pi.v1i1.3580>.
- Adiwiguna. (2019). Pengaruh Model Problem Based Learning (PBL) Berorientasi Terhadap Kemampuan Berfikir Kritis dan Literasi Sains Siswa Kelas V SD di Gugus I Gusti Ketut Pudja. *Jurnal Pendas*, 3(2).
- Aiman, U., & Ahmad, R. A. R. (2020). Model Pembelajaran Berbasis Masalah (PBL) terhadap literasi sains siswa kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal pendidikan dasar flobamorata*, 1(1). <https://doi.org/10.51494/jpdf.v1i1.195>.
- Aiman, Ummu, Amelia, R., & Ahmad, R. (2020). Model Pembelajaran Berbasis Masalah (PBL) Terhadap Literasi Sains Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar Flobamorata*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/10.51494/jpdf.v1i1.195>.
- Ariyani, B., & Kristin, F. (2021). Model Pembelajaran Problem Based Learning untuk Meningkatkan Hasil Belajar IPS Siswa SD. *Jurnal Imiah Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(3), 353–361. <https://doi.org/10.23887/JIPP.V5I3.36230>.
- Asriningtyas, A. N. dkk. (2018). Penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis Dan Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas 4 SD. *JKPM*, 5(1), 23–32.
- Darsana, Satyawan, 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>.
- Fathurrohman, M. (2017). *Model-Model Pembelajaran Inovatif*. Ar-Ruzz Media.
- Fauzia, H. A. (2018). Penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Matematika Siswa. *Asimetris: Jurnal Pendidikan Matematika dan Sains*, 2(2), 67–72. <https://doi.org/10.51179/asimetris.v2i2.811>.
- 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>.
- Hasyim, M., & Eldiana, N. F. (2020). Eksperimentasi model PBL dan PjBL berbasis schoology terhadap pemecahan masalah matematika ditinjau dari self-efficacy. *JP2M (Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Matematika)*. <https://doi.org/10.29100/jp2m.v6i2.1751>.
- Herlina, H., & Suherman, M. (2020). Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Pjok) Di Tengah Pandemi Corona Virus Disease (Covid)-19 Di Sekolah Dasar. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(1), 1–7.
- Jayadinigrat, M. G., & Ati, E. K. (2018). Peningkatan Keterampilan Memecahkan Masalah Melalui Model Pembelajaran Problem Based Learning (Pbl) Pada Mata Pelajaran Kimia. *Jurnal Pendidikan Kimia Indonesia*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.23887/jpk.v2i1.14133>.
- Khamzawi, S., & Wiyono, K. (2015). Pengembangan Multimedia Interaktif Berbasis Model Pembelajaran Problem Based Learning Pada Mata Pelajaran Fisika Pokok Bahasan Fuida Dinamis Untuk SMA Kelas XI. *Jurnal Inovasi dan Pembelajaran Fisika*, 2(1), 100–108. <https://doi.org/10.36706/jipf.v2i1.2594>.
- 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.
- Kurniasih, P. D., Nugroho, A., & Hermianto, S. (2020). Peningkatan Higher Order Thinking Skill (HOTS) dan Kerjasama Antar Peserta Didik Melalui Model Pembelajaran Problem Based Learning (PBL) dengan Media Kokami di Kelas IV SD Negeri Dukuwaluh. *Attadib Journal of Elementary Education*, 4(1). <https://doi.org/10.32507/attadib.v4i1.627>.
- Misla, M., & Mawardi, M. (2020). Efektifitas PBL dan Problem Solving Siswa SD Ditinjau dari Kemampuan Berpikir Kritis. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 4(1), 60. <https://doi.org/10.23887/jisd.v4i1.24279>.
- Panuntun, F. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Teams Games Tournament (Tgt) Dan Problem Based Learning (Pbl) Terhadap Hasil Belajar Sepak Bola (Dribbling) Pada Siswa Kelas Xi

- Smk Hkti 2 Banjarnegara. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 5(1), 19–23. <https://doi.org/10.15294/jscpe.v5i1.36807>.
- Primayanti, P. E., Suarjana, I. M., & Astawan, I. G. (2019). Pengaruh Model Pbl Bermuatan Kearifan Lokal terhadap Sikap Sosial dan Kemampuan Berpikir Kritis Matematika Siswa Kelas V di Gugus V Kecamatan Sukasada. *Thinking Skills and Creativity Journal*, 1(2), 86. <https://doi.org/10.23887/tscj.v1i2.20417>.
- 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., & Fahmi, S. (2018). Efektivitas penggunaan model problem based Learning (PBL) dan inkuiri terhadap hasil belajar matematika siswa SMP N 1 Kasihan Kabupaten Bantul semester genap tahun ajaran 2017/2018. *JURING (Journal for Research in Mathematics Learning)*, 1(2), 147. <https://doi.org/10.24014/juring.v1i2.5671>.
- Rahayu, E. T. (2013). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Alfabeta.
- Raibowo, & Nopiyanto. (2020). Proses Belajar Mengajar Pjok Di Masa Pandemi Covid-19. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*, 1(2), 112–119. <https://doi.org/10.36456/j-stand.v1i2.2774>.
- Sa'diyah, S. (2020). Peningkatan motivasi dan hasil belajar sistem gerak melalui model pembelajaran problem based learning. *Journal of Curriculum Indonesia*, 3(2), 79. <https://doi.org/10.46680/jci.v3i2.32>.
- Sudiasih. (2018). *Pengaruh Model Pembelajaran Berbasis Masalah Berbantuan Media Konkrit terhadap Hasil Belajar Matematika Ditinjau dari Disposisi Matematika*. 2(2).
- Sugihartono, T. (2019). Model Problem Based Learning Meningkatkan Keterampilan Senam Irama Pada Pembelajaran Penjasorkes. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 8(1). <https://doi.org/10.36706/altius.v8i1.8274>.
- 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.
- Suryantari, N. M. A., Pudjawan, K., & Wibawa, I. M. C. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Inkuiri Terbimbing Berbantuan Media Benda Konkret Terhadap Sikap Ilmiah dan Hasil Belajar IPA. *International Journal of Elementary Education*, 3(3), 316–326. <https://doi.org/10.23887/ijee.v3i3.19445>.
- Wibowo, K., Wibowo, K., Hidayatullah, M. F., & Kiyatno, K. (2017). Evaluasi Pembinaan Prestasi Olahraga Bola Basket di Kabupaten Magetan. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 9–15. <https://doi.org/10.15294/miki.v7i1.9520>.
- Wirata, I. N. (2019). Penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning untuk Meningkatkan Prestasi Belajar IPA Siswa. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Indonesia*, 3(9).