

IMPLEMENTASI MODEL PEMBELAJARAN PROBLEM BASED LEARNING TERHADAP PRESTASI BELAJAR PESERTA DIDIK DI SMA N 6 SEMARANG

Ariawan Achmad Putra¹, Agus Wiyanto², Eko Mujiono³

^{1,2}Universitas PGRI Semarang

³SMA N 6 Semarang

Email: arizoneputra8@gmail.com¹, aguswiyanto@upgris.ac.id², ekomujiono335@gmail.com³

Abstrak: Penelitian bertujuan untuk mengetahui cara penerapan model PBL (Problem Based Learning) untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik kelas XII IPA 1 SMA Negeri 6 Semarang. Penelitian ini berlangsung selama 2 bulan dimulai dari tahap persiapan, pelaksanaan hingga pembuatan laporan hasil. Adapun jenis penelitian yang dilaksanakan merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) dengan subjek penelitian yaitu 36 peserta didik kelas XII IPA 1 SMA Negeri 6 Semarang tahun ajaran 2024/2025 pada pembelajaran materi senam lantai roll depan. Data hasil penelitian diperoleh melalui tes, dan dokumentasi. Hasil penelitian pada tahap proses pembelajaran yaitu pra siklus 33%, siklus 1 mencapai 61% ketuntasan belajar. Lalu pada siklus 2 diperoleh 83% ketuntasan belajar. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan hasil belajar setelah dilakukan penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning (PBL) terhadap hasil peningkatan pembelajaran senam lantai roll belakang, pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SMA Negeri 6 Semarang.

Kata Kunci: Hasil Belajar, Senam Lantai Roll Belakang, Problem Based Learning.

Abstract: The study aims to determine how to apply the PBL (Problem Based Learning) model to improve the learning outcomes of class XII IPA 1 students of SMA Negeri 6 Semarang. This study lasted for 2 months starting from the preparation stage, implementation to the preparation of the results report. The type of research carried out was classroom action research (PTK) with research subjects, namely 36 class XII IPA 1 students of SMA Negeri 6 Semarang in the 2024/2025 academic year in learning front roll floor gymnastics material. Research data were obtained through tests and documentation. The results of the study at the learning process stage were pre-cycle 33%, cycle 1 reached 61% learning completeness. Then in cycle 2, 83% learning completeness was obtained. This shows that there is an increase in learning outcomes after the application of the Problem Based Learning (PBL) Learning Model to the results of improving back roll floor gymnastics learning, in Physical Education, Sports and Health (PJOK) learning at SMA Negeri 6 Semarang.

Keywords: Learning Outcomes, Back Roll Floor Gymnastics, Problem Based Learning.

PENDAHULUAN

Pendidikan menjadi salah satu upaya untuk membangun dan meningkatkan mutu sumber

daya manusia menuju era globalisasi yang penuh dengan tantangan, sehingga didasari bahwa pendidikan merupakan sesuatu yang sangat fundamental bagi setiap individu. Pendidikan menengah memainkan peran sentral dalam pengembangan pengetahuan dan keterampilan dasar peserta didik. Namun seringkali kita memperhatikan bahwa setiap peserta didik mempunyai pemahaman yang berbeda terhadap mata pelajaran yang berbeda. Beberapa mungkin sudah memiliki pemahaman yang kuat, sementara yang lain mungkin sudah memahami konsep dasar. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Dari ketiga pendapat di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pendidikan jasmani adalah salah satu proses belajar mengajar yang dilakukan di sekolah, yang mana tujuannya adalah untuk mengembangkan kebugaran peserta didik serta keterampilan motoriknya.

Dalam usaha meningkatkan mutu pembelajaran pendidikan jasmani, berbagai upaya telah dilakukan baik oleh pemerintah maupun tenaga pengajar itu sendiri. Upaya untuk mewujudkan tujuan penjasorkes dapat dilakukan dengan menggunakan metode, model dan pendekatan yang sesuai dengan kondisi sekolah yang bersangkutan. Akan tetapi, yang menjadi permasalahan ialah metode atau pendekatan dalam mengajar penjas di sekolah yang masih monoton sehingga pembelajaran menjadi tidak menarik dan peserta didik kurang termotivasi untuk mengikuti pembelajaran. Guru memegang peranan yang sangat penting dalam keberhasilan pencapaian tujuan pembelajaran di sekolah. Oleh karena itu, seorang guru selalu dituntut untuk lebih mengembangkan kreatifitas maupun melakukan inovasi dalam rangka pencapaian tujuan pembelajaran tersebut. Kemampuan guru dalam mengembangkan pembelajaran selain bertujuan untuk meningkatkan keberhasilan pencapaian tujuan belajar dan meningkatkan aktivitas gerak peserta didik, guru juga dituntut dapat menciptakan suasana yang lebih menarik sehingga menumbuhkan motivasi pada diri peserta didik.

Senam lantai sendiri termasuk ke dalam kelompok senam artistik di mana senam artistik ini menurut Agus Mahendra (2001:12) merupakan penggabungan antara aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dan gerakan gerakan yang dilakukan pada alat-alat tertentu. Efek artistiknya dihasilkan dari besaran (amplitudo) gerakan serta kesempurnaan gerak dalam menguasai tubuh ketika melakukan berbagai posisi. Menurut Muhajir (2006: 70)

guling belakang atau roll belakang adalah mengguling ke belakang, posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukan sampai dagu melekat di dada. Menurut Farida Mulyaningsih, dkk (2010: 30), urutan guling ke belakang adalah:

1. Sikap awal, jongkok membelakangi matras, kedua kaki rapat.
2. Kedua paha menempel di perut, dagu menempel dada. Kedua telapak tangan menghadap ke atas dengan ibu jari menempel di samping telinga.
3. Berguling secara berurutan mulai dari pinggul, punggung, terakhir pundak (posisi punggung melengkung).
4. Kedua tangan menyentuh matras angkat kaki ke atas, jatuhkan ke belakang kepala.
5. Sentuhkan ujung kaki pada matras, kedua telapak tangan menekan matras sehingga kedua tangan lurus kepala dan badan terangkat.
6. Berjongkoklah dengan kedua lengan diluruskan ke depan dan diakhiri dengan sikap jongkok seperti semula

Namun berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan terhadap peserta didik kelas XII IPA 1 SMA Negeri 6 Semarang terlihat bahwa sewaktu melakukan roll belakang, teknik yang digunakan peserta didik belum tepat, sehingga terlihat kesulitan dalam melakukan roll belakang. Data awal diperoleh bahwa sebagian besar peserta didik belum mampu melakukan gerakan senam lantai roll belakang dengan baik dan benar. Temuannya bahwa peserta didik sebagian besar belum terampil dalam melakukan gerakan senam lantai roll belakang, peserta didik tidak menguasai ada 24 orang dan yang menguasai 12 orang.

Salah satu strategi penerapan model pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik masalah di atas 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, peserta didik 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 peserta didik. 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 belakang di tingkat sekolah menengah (SMA). Guna mengetahui PBL berdampak lebih baik dari pada pembelajaran konvensional berbasis ceramah. Sehingga penelitian ini berfokus pada peningkatan hasil belajar peserta didik dalam Mata Pelajaran PJOK dengan judul "Implementasi Model Pembelajaran Problem Based Learning Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik di SMA N 6 Semarang.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan penelitian terapan, salah satu penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas. 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 peserta didik kelas XII IPA 1 SMA Negeri 6 Semarang Tahun Ajaran 2024/2025 dengan jumlah 36 peserta didik pada bulan Oktober 2024. 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. Dalam pelaksanaannya sebagaimana yang digambarkan pada gambar dibawah ini :



Gambar 1. Siklus Penelitian Tindakan Kelas

Sumber : (Indriani,2022)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses dan temuan pra penelitian

Data awal diperoleh bahwa sebagian besar peserta didik belum mampu melakukan gerakan senam lantai roll belakang. temuannya bahwa peserta didik belum terampil dalam melakukan gerakan senam lantai roll belakang, peserta didik kurang menguasai ada 24 orang dan yang menguasai ada 12 orang.

Tabel 1. Hasil Penilaian Keterampilan Senam Lantai Roll Belakang (pra siklus)

Rentang Nilai	Jumlah Peserta didik	Presentase Ketuntasan
≥ 75	12	33%
< 75	24	67%
Jumlah	36	100%
Nilai Rata-rata	67	
Nilai Tertinggi	83	
Nilai Terendah	50	

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan nilai rata-rata yang diperoleh para peserta didik pada tahap pembelajaran pra siklus sebesar 67 dan persentase ketuntasan peserta didik secara klasikalnya mencapai 33%. 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.

Pelaksanaan Tindakan Perbaikan Pembelajaran.

a. Siklus Pertama

Tindakan pembelajaran penerapan Problem base Learning dengan tema mengatasi masalah kesulitan belajar, motivasi belajar, dengan bantuan alat peraga atau media senam lantai roll belakang. Dampak dari belum optimalnya pembelajaran sebagai respon yang muncul pada pembelajaran problem base learning siklus 1 mempelajari gerakan senam lantai roll belakang mempengaruhi hasil penilaian keterampilan. Berikut tabel hasil belajar Siklus I Peserta Didik:

Tabel 2. Hasil Tes belajar Siklus I

Rentang Nilai	Jumlah Peserta didik	Presentase Ketuntasan
≥ 75	22	61%
< 75	14	39%
Jumlah	36	100%
Nilai Rata-rata	70	
Nilai Tertinggi	88	
Nilai Terendah	62	

Berdasarkan tabel 2 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 36 orang hanya 22 orang yang tuntas dengan persentase ketuntasan mencapai 61% dan persentase nilai rata-rata sebesar 70 dalam pembelajaran PJOK pada materi perkembangan tubuh remaja. 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.

b. Siklus kedua

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

Tabel 3. Hasil Tes Belajar Siklus II

Rentang Nilai	Jumlah Peserta didik	Presentase Ketuntasan
≥ 75	30	83%
< 75	6	17%
Jumlah	36	100%
Nilai Rata-rata	80	
Nilai Tertinggi	92	
Nilai Terendah	71	

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan nilai rata-rata yang diperoleh pada siklus II adalah 80 dan persentase ketuntasan klasikalnya adalah 83%. Sehingga dari hasil analisis tes siklus II terhadap hasil belajar dan pencapaian keberhasilan sudah sesuai dengan indikator keberhasilan yang diinginkan.

Berdasarkan tabel 3 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 22 orang menjadi 30 orang yang tuntas dengan persentase ketuntasan mencapai 83% dan persentase nilai rata-rata sebesar 80 dalam pembelajaran PJOK pada materi senam lantai roll belakang. 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 XII IPA 1 SMA Negeri 6 Semarang Tahun Ajaran 2024/2025 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 36 peserta didik hanya 22 orang yang mencapai nilai KKM dengan ketuntasan persentase ketuntasan sebesar 61% 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 22 peserta didik yang mampu mencapai nilai KKM mengalami peningkatan yakni sebanyak 30 orang dengan persentase ketuntasan mencapai adalah 83% dengan nilai rata-ratanya sebesar 80. 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.

Sehingga dalam proses memperoleh hasil belajar yang baik itu diperlukan model pembelajaran yang tepat artinya yang sesuai dengan kondisi dan keadaan kehidupan sehari-hari yakni model Problem Based Learning sehingga apa yang menjadi hasil belajar dapat terpenuhi dengan jumlah pengukuran belajar diatas standar yang ada disekolah. Pembelajaran yang menggunakan model Problem Based Learning juga dapat meningkatkan aktivitas peserta didik terlihat pada siklus I masih banyak yang malu dalam mempraktekkan gerakan senam lantai roll belakang maupun bertanya untuk menyelesaikan permasalahan yang diberikan serta masih ada beberapa peserta didik masih kurang berperan aktif. Akhirnya pada siklus II banyak peserta didik sudah berperan aktif dan sudah tidak merasa malu dalam mempraktekkan gerakan senam lantai roll belakang 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

KESIMPULAN

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 Belakang dengan pendekatan penelitian tindakan kelas (PTK) pada peserta didik kelas XII SMA Negeri 6 yang dilakukan dalam 2 siklus dapat meningkat, dengan indikator keterampilan gerakan roll belakang dengan predikat tuntas mencapai 83%.
- b) Bagi Guru PJOK yang mengalami kesulitan dalam membelajarkan peserta didik pada materi Senam Lantai Roll Belakang 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 peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra (2001). Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar. Jakarta: FPOK Amat Jaedun.
2008. Prinsip-prinsip Penelitian Tindakan. Makalah Pelatihan PTK Bagi Guru Di Propinsi DIY. Lembaga Penelitian UNY. 2008.
- Elvina (2023). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Roll Depan melalui Model Pembelajaran Problem Based Learning pada Peserta Didik Kelas VII G di SMP Negeri 10 Kota Bengkulu. *Triadik : Jurnal* 22(1), 108-120.
- Farida Mulyaningsih dkk, 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SD/MI kelas V. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional
- 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.
- Maulidiya, Nida Savira. (2021). Analisis Hasil Belajar Matematika Peserta didik ditinjau dari Self Confidence: Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

Muhajir (2006). Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek Jilid 1. Jakarta: Erlangga

Yulianti dan Gunawan. 2019. Model Pembelajaran Problem Based Learning (PBL) : Efeknya Terhadap Pemahaman Konsep dan Berpikir Kritis.