



Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Dengan Model *Problem Based Learning*

Sapninsius Paran¹, Wiwik Yunitaningrum², Muhammad Fachrurrozi Bafadal³, Mimi Haetami⁴, Rizki Hazazi Ali⁵

^{1,2,3,4,5} Program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura.

Jl. Prof. Dr. H Jl. Profesor Dokter H. Hadari Nawawi, Bansir Laut, Kec. Pontianak Tenggara, Kota Pontianak, Kalimantan Barat 78124

Email: f1101201010@student.untan.ac.id

Abstrak

Penelitian ini untuk mengetahui Hasil Belajar Lompat Jauh Dengan Model *Problem Based Learning* pada peserta didik di SMA YPK Pontianak. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode dengan jenis penelitian yang di gunakan yaitu penelitian tindakan kelas (PTK). Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas X dengan jumlah 16 peserta didik di SMA YPK Pontianak. Adapun teknik pengumpulan data penelitian ini diantaranya melalui tes, observasi lapangan dan dokumentasi. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini pedoman wawancara lembaran observasi, LKPD, PG dan lembaran dokumen data. Uji prasyarat analisis Menggunakan analisis secara deskriptif statistik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efektivitas proses pembelajaran hasil belajar lompat jauh dengan model *problem based learning* hasilnya meningkat yang awalnya pada masa prasiklus hanya terdapat 31,2% dari 16 peserta didik yang tuntas, mulai meningkat menjadi 62,5% pada siklus I dan terus meningkat menjadi 100% pada siklus II. Berdasarkan hasil pada penelitian disimpulkan bahwa Model *Problem Based Learning* dapat meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh.

Kata Kunci: Hasil Belajar, Lompat Jauh, *Problem Based Learning*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu proses ajar mengajar yang dilakukan secara kontinyu atau terus menerus yang dilakuan secara sadar oleh tenaga pendidik pada sebuah proses yang terjadi pada jasmani dan rohani seorang pelajar. Dengan tujuan membentuk kepribadian, kecerdasan dan keterampilan yang bermanfaat bagi orang-orang disekitarnya. Hal tersebut mengisyaratkan pendidikan bukanlah sekedar berperan sebagai mendapatkan pengetahuan, akan tetapi memiliki peran untuk mengolah pola pikir dan membentuk karakter peserta didik termasuk juga dalam pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani adalah termasuk kedalam bagian terpenting dari sistem pendidikan. Untuk mencapai tujuan pendidikan secara kompleks, maka dari itu pendidikan

jasmani harus dilaksanakan dengan baik dan benar dalam suatu lembaga pendidikan. Adapun dari pada itu, pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran wajib di sekolah dari tingkat pendidikan dasar (SD dan SMP) sampai pada tingkat menengah atas (SMA dan SMK) bahkan juga pada pendidikan tinggi (Nengah dkk, 2022). Pendidikan jasmani dilaksanakan melalui aktivitas jasmani, didalam aktivitas jasmani inilah bentuk stimulus atau rangsangan yang diciptakan untuk mempengaruhi potensi-potensi yang dimiliki oleh peserta didik. Melalui aktivitas ini diharapkan tujuan pendidikan yang meliputi ranah pengetahuan (kognitif), sikap (afektif) dan keterampilan (psikomotor) terwujud.

Pelaksanaan pendidikan jasmani menurut Tanwisastra Nengah (2022) Keberhasilan dari suatu proses belajar mengajar pendidikan jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti guru, model pembelajaran, sarana dan prasarana, dan situasi dalam proses belajar mengajar (Nengah et al., 2022). Berdasarkan faktor tersebut merupakan upaya menumbuhkan peserta didik untuk berfikir kritis dan aktif dalam menghadapi permasalahan pembelajaran, pendidikan jasmani harus melalui pendekatan pembelajaran yang tepat untuk keberhasilan proses belajar mengajar sehingga peserta didik dapat aktif dan memahami pembelajaran yang disampaikan.

Dengan bentuk keberhasilan proses belajar berdasarkan model pembelajaran yang tepat menjadi sebuah keharusan dengan tujuan untuk membuat peserta didik lebih aktif dan percaya diri dalam mengatasi masalah. Untuk menumbuhkan kemampuan berfikir kritis dan keaktifan peserta didik, model pembelajaran berbasis masalah atau problem based learning (PBL) merupakan pengembangan pembelajaran yang menekankan pada pengembangan keterampilan berfikir dan penyelesaian masalah. Masalah ini digunakan untuk mengaitkan rasa keingintahuan serta kemampuan analisis peserta didik dan inisiatif atas materi pelajaran sehingga peserta didik dapat memahami materi pembelajaran.

Berdasarkan hasil observasi yang dijumpai peneliti pada saat proses pembelajaran mata pelajaran PJOK di SMA YPK Pontianak, materi lompat jauh. Ditemukan permasalahan-permasalahan peserta didik kelas X terlihat bahwa hasil belajar hampir rata-rata tidak tuntas dalam 2 (dua) pekan pertemuan berlangsung, kemudian kemampuan peserta didik dalam menguasai teknik gerakan lompat jauh yang dilakukan peserta didik masih banyak yang salah, seperti awalan peserta didik melakukan lari secepat-cepatnya tanpa memperkirakan jarak papan tolakan akibatnya kelewatan atau kecepatan berkurang saat akan melakukan

tolakan, pada tolakan kaki tumpuan sering melewati papan tolakan sehingga lompatannya tidak sah, pada saat melayang diudara sikap peserta didik tidak tepat posisinya terlihat kaki, tangan dan badanya terlalu condong kedepan sehingga pendaratannya tidak efektif sedangkan pada tahap pendaratan posisi kaki tidak mendarat dengan dua kaki dan sering kali posisi jatuh ke belakang dan terlalu condong kedepan sehingga kurang tepat dan bisa menyebabkan cedera. hal ini dikarenakan peserta didik kurang terlibat aktif dalam proses pembelajaran, kurangnya pemahaman serta keterampilan peserta didik yang sangat rendah. Selain itu permasalahan juga ditemukan pada guru yang masih kesulitan dalam menentukan langkah-langkah pembelajaran serta guru masih terpaku pada buku paket saja. Hal tersebut didukung oleh pencapaian hasil belajar peserta didik yang masih rendah, karena hanya sedikit yang mampu mencapai target pembelajaran lompat jauh. Banyak peserta didik yang kurang mampu mencapai batas kriteria ketuntasan minimal (KKM) dari mata pelajaran pendidikan jasmani yaitu 75, Terdapat 31,2% (5 peserta didik) yang tuntas dari 16 peserta didik. Hal tersebut menjadi bukti kurang efektifnya proses pembelajaran teknik dasar lompat jauh yang diberikan.

Masalah yang terjadi dalam hasil belajar peserta didik tidak hanya dikarenakan oleh siswa itu sendiri, namu ada faktor yang juga mempengaruhi hal itu terjadi tidak lepas halnya dari seorang guru itu sendiri dalam mengembangkan media dan model pembelajaran. peserta didik terkadang tidak sepenuhnya mendapatkan pemahaman yang optimal dari aktivitas yang dilakukan. Hal ini tentu saja dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik internal maupun eksternal dari peserta didik itu sendiri. Menurut Slameto (2010:54) ada dua faktor yang mempengaruhi belajar (Salsabila & Puspitasari, 2020) yaitu:

1. Faktor dari dalam diri (internal) dikelompokkan menjadi dua yaitu: faktor fisiologis seperti keadaan kesehatan dan keadaan tubuh; faktor psikologi seperti perhatian, minat, bakat dan kesiapan.
2. Faktor dari luar (eksternal) yaitu faktor sekolah seperti kurikulum, metode mengajar, relasi warga sekolah, disiplin di sekolah, alat pelajaran, keadaan gedung dan perpustakaan.

Berdasarkan hasil pengamatan yang di dapatkan melalui wawancara diatas bahwa model pembelajaran yang digunakan masih terpusat pada guru. peserta didik lebih cenderung pasif ketimbang aktif sehingga menunggu arahan dan jawaban dari guru. Yang artinya guru kurang memberikan tindakan yang mampu melibatkan peserta didik untuk

berperan aktif yang memungkinkan peserta didik untuk berinteraksi sehingga peserta didik lebih memahami dan dapat mengimplementasikan langsung inti dalam pembelajaran tersebut, maka peserta didik dapat dilihat terjadi perubahan atau perkembangan pada dirinya sendiri.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan jenis penelitian yang di gunakan yaitu penelitian tindakan kelas (PTK), atau dikenal dengan classroom action research (CAR) yang terdiri dari langkah langkah yaitu : Perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Adapun teknik pengumpulan data penelitian ini diantaranya melalui tes, observasi lapangan dan dokumentasi. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini pedoman wawancara lembaran observasi, LKPD, PG dan lembaran dokumen data. Uji prasyarat analisis Menggunakan analisis secara deskriptif statistik. Penelitian ini akan dilakukan pada peserta didik kelas X dengan jumlah 16 peserta didik di SMA YPK Pontianak yang berlokasi di Jalan Jend, A. Yani/Kapten P. Tendean, Provinsi Kalimantan Barat. Kelas yang digunakan dalam penelitian ini yang memiliki kelemahan dalam hasil belajar lompat jauh. Penelitian ini akan dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan mata pelajaran penjas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Proses penelitian tindakan kelas di SMA YPK Pontianak yang berlokasi di Jalan Jend, A. Yani/Kapten P. Tendean, Provinsi Kalimantan Barat. Kelas yang digunakan dalam penelitian ini yang memiliki kelemahan dalam hasil belajar lompat jauh yaitu kelas X dengan jumlah siswa 16 orang yang dilaksanakan mulai dari tanggal 20 Oktober 2023 hingga 3 November 2023. Peneliti bersama kolabolator melakukan observasi terhadap proses pembelajaran PJOK dalam upaya meningkatkan hasil belajar lompat jauh dengan model *problem based learning* (PBL) yang dilakukan dengan 2 siklus.

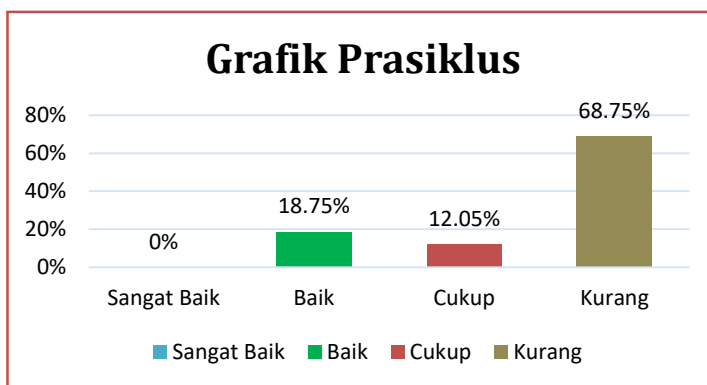
Sebelum melaksanakan penelitian tindakan kelas (PTK) dengan menerapkan model problem based learning, peneliti terlebih dahulu melakukan observasi awal melakukan prasiklus untuk mengidentifikasi permasalahan-permasalahan yang ada pada saat

berlangsungnya proses pembelajaran olahraga di kelas X SMA YPK Pontianak. Observasi dilaksanakan dengan memperhatikan guru mengajar, keaktifan peserta didik dan hasil belajar peserta didik.

Adapun temuan awal hasil belajar peserta didik pada rencana pembelajarn dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 1. Rekapitulasi Nilai Prasiklus Kelas X SMA YPK Pontianak.

Skor	Kategori	Frekuensi	Persentasae
93 - 100	Sangat Baik	0	0%
84 - 92	Baik	3	18,75%
75 - 83	Cukup	2	12,5%
<75	Kurang	11	68,75%
Jumlah		16	100%



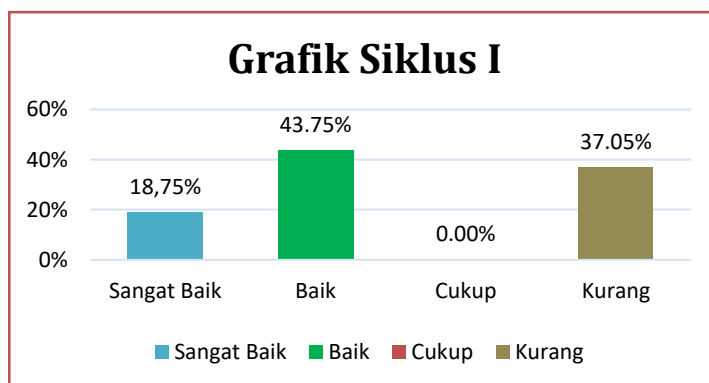
Gambar 1. Histogram Prasiklus

Dari data prasiklus diatas dapat dilihat bahwa kategori siswa yang dapat menguasai tekni gerak lompat jauh dengan baik hanya ada 5 orang peserta didik, rata-rata pada kategori cukup baik dan 11 orang lainnya masih belum mencapai nilai KKM yang ditentukan yaitu 75. Nilai tersebut diperoleh dari nilai afektif, kognitif dan psikomotor peserta didik. Persentase yang didapatkan dari hasil data prasiklus untuk pencapaian hasil belajar peserta didik dalam melakukan teknik gerak lompat jauh adalah 31,25% kategori cukup baik sudah mencapai nilai KKM dan 68,75% masih dalam kategori belum mencapai nilai KKM dan perlu ditingkatkan.

Selama proses pembelajaran berlangsung, peneliti dan kolaborator melakukan pengamatan dan penilaian proses terhadap kinerja peserta didik kelas X yang berjumlah 16 peserta didik dalam melakukan kerja kelompok dan keterampilan individu dalam memahami materi lompat jauh. Hasil pengamatan yang telah dilakukan pada siklus I dapat dilihat hasil yang diperoleh pada tabel dibawah ini :

Tabel 2. Penilaian Hasil Belajar Siklus I Kelas X SMA YPK Pontianak

Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
93 - 100	Sangat Baik	3	18,75%
84 - 92	Baik	7	43,75%
75 - 83	Cukup	0	0%
<75	Kurang	6	37,5%
Jumlah		16	100%



Gambar 2. Histogram Siklus 1

Dari hasil observasi dan penilaian langsung aktivitas pembelajaran lompat jauh pada siklus I sudah mengalami peningkatan walaupun tergolong masih rendah yang bisa dilihat pada tabel 4.2. dalam tabel tersebut dapat dilihat peningkatan dari data keterangan hasil observasi prasiklus hingga siklus I dengan persentase peserta didik yang meningkat dari 31,25% menjadi 62,5%.

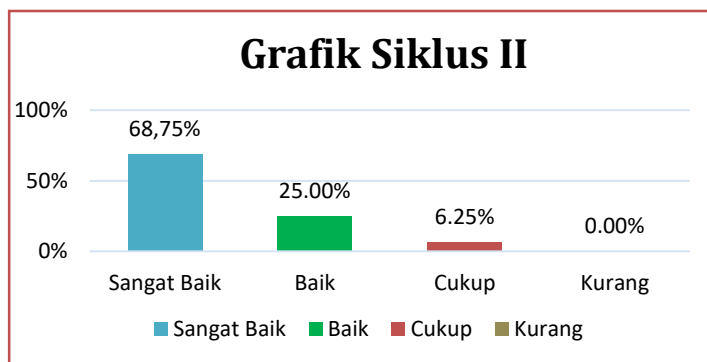
Dari hasil tes yang telah dicapai peserta didik pada masa prasiklus dan tes siklus I, bisa dilihat dengan jelas kemajuan yang dicapai. Setelah dilakukan evaluasi terhadap tindakan kelas yang telah dilakukan pada siklus I, dapat di laporkan bahwa komponen-komponen penelitian yang dapat mencapai tujuan yang diinginkan dan komponen-

komponen lain yang dianggap kurang memenuhi harapan. Sedangkan tindakan yang kurang berhasil dijadikan bahan telaah untuk perbaikan dan penyempurnaan dan diterapkan pada siklus ke II.

Peningkatan hasil belajar peserta didik dalam melakukan teknik lompat jauh diperoleh dengan membandingkan nilai awal (prasiklus), siklus I dan siklus II. Model pembelajaran yang digunakan pada siklus I dan siklus II lebih dominan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk lebih aktif serta dituntut untuk dapat berfikir kritis dalam menyelesaikan permasalahan dalam bentuk pembelajaran dilapangan, selain guru sebagai penyampai materi dan sebagai pembimbing dalam penyelesaian lembar kerja peserta didik yang berbasis masalah, dalam siklus ini peserta didik yang nilainya lebih unggul guru teman satu kelompoknya agar dapat melakukan gerakan teknik lompat jauh yang sempurna seperti yang dilakukan. Dari hasil evaluasi yang telah dilaksanakan, peningkatan nilai peserta didik yang semula pada prasiklus 31,25 meningkat menjadi 62,5% pada siklus I dan terus meningkat menjadi 100% pada sisklus II. Berikut data hasil belajar peserta didik pembelajaran lompat jauh secara klasikal.

Tabel 3. Penilaian Hasil Belajar Siklus II Kelas X SMA YPK Pontianak

Skor	Kategori	Frekuensi	Persentasae
93 - 100	Sangat Baik	11	68,75%
84 - 92	Baik	4	25%
75 - 83	Cukup	1	6,25%
<75	Kurang	0	0%
Jumlah		16	100%



Gambar 4. Histogram Siklus II

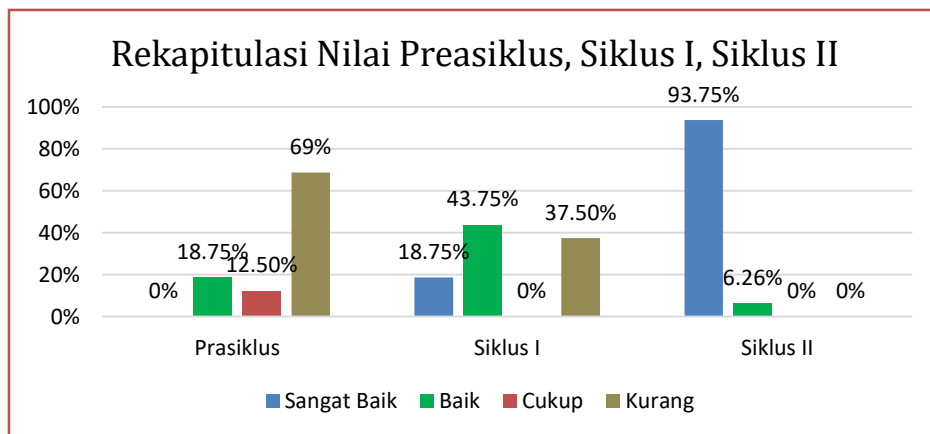
Hasil pelaksanaan dan pengamatan dari proses pembelajaran teknik lompat jauh pada siklus II telah berhasil memperbaiki dan meningkatkan proses pembelajaran serta hasil belajar peserta didik. Hasil tersebut dapat dilihat dari tabel dan grafik yang menunjukkan bahwa peningkatan hasil belajar teknik lompat jauh peserta didik sudah mencapai 68,75% atau 11 peserta didik dapat melakukan dan memahami gerakan lompat jauh dengan sangat baik, 25% atau 4 peserta didik diantaranya juga dapat melakukan dan memahami gerakan lompat jauh dengan baik, serta 6,25% atau 1 peserta didik juga mampu memahami dan melakukan gerakan lompat jauh dengan kategori cukup. Pada siklus II ini hasil belajar peserta didik dalam kemampuannya melakukan lompat jauh dinyatakan berhasil dengan terjadinya peningkatan dan pencapaian tersebut, didukung dengan menggunakan model *problem based learning*.

Berikut adalah hasil belajar peserta didik dengan nilai rata-rata afektif, kognitif, dan psikomotor dalam materi lompat jauh yang dibuat dalam bentuk tabel rekapitulasi, 3 perbandingan nilai mulai dari masa prasiklus, siklus I dan siklus II.

Tabel 4. Rekapitulasi Nilai Prasiklus, Siklus I dan Siklus II Peserta Didik

Kelas X SMA YPK Pontianak

Skor	Kategori	Prasiklus		Siklus I		Siklus II	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
93 - 100	Sangat Baik	0	0%	3	18,75%	11	68,75%
84 - 92	Baik	3	18,75%	7	43,75%	4	25%
75 - 83	Cukup	2	12,5%	0	0%	1	6,25%
<75	Kurang	11	68,75%	6	37,5%	0	0%
Jumlah		16	100%	16	100%	16	100%



Gambar 4. Persentase Nilai Rata-Rata Prasiklus, Siklus I dan Siklus II Pada Peserta Didik Kelas X SMA YPK Pontianak

Berdasarkan persentase grafik ketiga nilai rekapitulasi di atas, semakin jelas gambaran untuk pencapaian hasil belajar lompat jauh peserta didik kelas X SMA YPK Pontianak dengan benar sudah berhasil dengan menggunakan model *problem based learning*.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa efektivitas proses pembelajaran hasil belajar lompat jauh dengan model *problem based learning* hasilnya meningkat yang awalnya pada masa prasiklus hanya terdapat 31,2% dari 16 peserta didik yang tuntas, mulai meningkat menjadi 62,5% pada siklus I dan terus meningkat menjadi 100% pada siklus II.

Hasil penelitian yang dilakukan dalam 2 siklus sebanyak 4 kali pertemuan ini dapat dilihat hasil belajar peserta didik berdasarkan dari data siklus I dan siklus II. Pertemuan pada siklus I dalam hasil tes pengetahuan peserta didik kelas X SMA YPK Pontianak masih banyak yang kurang memenuhi nilai KKM tercatat hanya 37,5% yang tuntas dari 16 peserta didik, dan juga pada aktivitas belajar peserta didik berdasarkan hasil lembar observasi peserta didik masih tergolong rendah khususnya pada aspek tingkat kepercayaan diri diantaranya berani mempraktikan didepan kelas, berani berpendapat dan bertanya yaitu 43,75%. Sedangkan hasil praktik melakukan teknik gerak lompat jauh mulai mengalami peningkatan yang dapat dikatakan cukup baik terdapat 62,5% dari peserta didik sudah

mulai yang bisa melakukan teknik gerakan lompat jauh dengan baik dari 16 peserta didik di kelas X SMA YPK Pontianak.

Dilihat dari data rekapitulasi pada tabel 4.5 sedangkan lampiran pada tabel 5.9, Nilai sikap, tes pengetahuan dan keterampilan peserta didik, pada siklus I memperoleh nilai rata-rata bahwa dengan upaya meningkatkan hasil belajar peserta didik dengan model problem based learning di siklus I mengalami peningkatan cukup baik yaitu 62,5% dari jumlah keseluruhan 16 peserta didik di kelas X berada dalam kategori tuntas dengan nilai yang melewati batas nilai KKM 75.

Pertemuan pada siklus II ini adalah pertemuan terakhir yang telah mencapai tujuan penelitian yang diharapkan, penerapan model problem based learning dalam kedua siklus penelitian ini memperoleh hasil yang bertingkat. Dapat dilihat dari hasil tes pengetahuan yang mengalami peningkatan menjadi 62,5%. Sedangkan aktivitas peserta didik dari beberapa komponen diantaranya tingakt kepercayaan diri yaitu berani mempraktikan didepan kelas, berani berpendata dan bertanya sebesar 87,5%, dan peningkatan hasil praktik teknik gerak lompat jauh 93,75% dengan peningkatan hasil yang sangat signifikan.

Siklus II menunjukkan hasil yang memuaskan, seluruh aspek penilaian diantaranya aspek pengetahuan, sikap dan keterampilan secara klasikal mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Pada siklus ini peserta didik telah benar termotivasi dan berminat dalam mengikuti proses pembelajaran. Hanya masih ada dari beberapa peserta didik yang belum mampu mengemukakan pendapat dan malu untuk bertanya. Meski demikian, guru selalu mendorong peserta didik untuk menjadi lebih berani dalam mengemukakan pendapat yang dimiliki agar dapat menjad pengetahuan baru bagi teman sejawat. Proses pembelajaran pada siklus II ini terasa lebih menyenangkan dan suasana pembelajaran lebih hidup dengan keaktifan peserta didik sehingga mampu memberikan hasil yang maksimal. Model pembelajaran problem based learning menekankan proses pembelajaran yang melibatkan pemecahan masalah dan berfikir kritis dalam konteks sebenarnya, yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan menyelesaikan masalah nyata dan berfikir kritis serta mampu membangun pengetahuan baru bagi peserta didik (Tanwisastra et al., 2023).

Pada awal proses pembelajaran guru memberikan suatu gambaran mengenai materi yang akan dipelajari baik itu materi maupun contoh kasus dan video kasus pembelajaran, peserta diminta untuk melakukan analisis terhadap video kasus baik secara individu maupun

kelompok diskusi kecil. Proses pembelajaran problem based learning 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 guru mendorong peserta didik untuk melakukan pencarian data dari berbagai sumber referensi agar dapat menambah wawasan peserta didik.

Setelah kegiatan diskusi berlangsung, sebagian peserta didik diminta untuk menyajikan hasil diskusi kepada teman sejawat dan dan guru mempersiapkan peserta didik lainnya untuk memberikan komentar, tanggapan maupun sanggahan, sesi diskusi dan penyajian berlangsung menyenangkan dan santai. Hal ini disebabkan peserta didik lebih banyak melakukan aktivitas dengan teman sejawat sehingga membuat peserta didik lebih nyaman. Pada akhir pembelajaran penulis dan guru dapat memberikan evaluasi dan masukan kepada peserta didik untuk memperahankan secara mampu meningkatkan kemampuan analisis berfikir kritis dalam penyelesaian suatu masalah. Model pembelajaran problem based learning membantu peserta didik lebih memahami materi yang disampaikan melalui suatu permasalahan, hal ini menumbuhkan rasa ingin tahu serta kreatifitas peserta didik dalam proses pembelajaran, meningkatkan pemahaman peserta didik dalam aspek keterampilan dikarenakan peserta didik telah menguasai aspek pengetahuan terlebih dahulu dikelas. Proses pembelajaran yang menyajikana masalah nyata mampu mengembangkan hasil belajar peserta didik.

Pembelajaran materi lompat jauh yang dilakukan pada siklus I telah mengalami peningkatan daripada tindakan prasiklus. Peningkatan hasil belajar ini dapat dicapai karena peneliti menerapkan modep pembelajaran problem based learning, pada siklus I aspek pengetahuan peserta didik mampu menunjukkan kemandirian dan tanggung jawab terhadap tugas yang diberikan guru dan peneliti. Peserta didik mampu mengikuti materi yang dijelaskan, peserta didik secara mandiri mencari diberbagai sumbel actual untuk dijadikan referensi penyelesaian masalah yang dihadapi saat proses pembelajaran. Dilihat dari aspek keterampilan pada siklus I telah menunjukkan kemandirian peserta didik dalam melakukan mempraktekkan gerakan-gerakan yang telah dicontohkan oleh guru, saat menemukan suatu kendala atau masalah dalam gerakan lompat jauh, peserta didik dibimbing oleh guru 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 problem based learning mampu membantu peserta didik untuk meningkatkan hasil belajarnya.

Berdasarkan hasil penelitian (Kautsar, 2018) yang berjudul “Penerapan Model Discovery Learning Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok”. Dengan metode penelitian tindakan kelas (PTK) di SMA Islam Bawari Pontianak khususnya kelas X IIS2 Pontianak pada tiap siklus pembelajaran, nilai ketuntasan mengalami peningkatan dimana pada pra siklus terdapat 9 peserta didik yang tuntas atau 36% dari jumlah peserta didik, pada siklus 1 terdapat 18 peserta didik yang tuntas atau 72% dari jumlah peserta didik dan pada siklus 2 terdapat 23 peserta didik tuntas atau 92% dari jumlah peserta didik. Dilihat dari hasil penelitian diatas yang menggunakan model discovery learning terhadap hasil belajar peserta didik mengalami peningkatan yang signifikan yaitu 92%.

Penelitian yang dilakukan oleh (Hasmyati, 2017) yang berjudul “Penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning (PBL) Dalam Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Materi Bola Basket Siswa Kelas VIII-6 SMP Negeri 24 Makasar”. Adapun hasil pada siklus I masih pada kategori rendah dengan persentase 27,27% dan selanjutnya mengalami peningkatan pada siklus II yang terlihat dengan persentase 0% atau tidak ada siswa pada kategori rendah. Dikategori tinggi peningkatan pada siklus I dengan persentase 30.30% meningkat pada siklus II dengan persentase 9% dimana siswa pada kategori sedang berkurang. Dan siswa juga mengalami peningkatan pada ketegori tinggi dari 42,42% pada siklus I meningkat dengan persentase 81%. Namun tidak ada siswa yang berada pada kategori sangat tinggi baik di siklus I maupun siklus II. Sehingga model pembelajaran problem based learning (PBL) dapat meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani pada siswa kelas VIII-6 SMP Negeri 24 Makasar.

Sama halnya yang dilakukan oleh peneliti yang bertujuan meningkatkan hasil belajar peserta didik Kelas X SMA YPK Pontianak pada materi lompat jauh dengan model problem based learning juga dapat dinyatakan berhasil dengan perolehan hasil yang signifikan sebesar 100%. Pada siklus I mengalami peningkatan terdapat 62,5% diantaranya 18,75% pada kategori sangat baik, pada kategori baik sebanyak 43,75% dan 37,5% masih pada kategori kurang dari 16 peserta didik di kelas X. Pada siklus II mengalami peningkatan yang

singnifikan sebesar 100%. Masuk pada kaategori sangat baik terdapat 68,75%, kategori baik 25% dan kategori cukup 6,25% sedangkan kategori kurang 0%.

Berdasarkan Kedua bentuk penelitian diatas sama-sama berbasis masalah namun dibedakan dari bentuk masalah, serta sintak pembelajaran yang berbeda namun dengan tujuan yang sama yaitu memperbaiki proses pembelajaran dan meningkatkan hasil belajar peserta didik. Dari kedua hasil penelitian diatas dibandingkan dengan hasil penelitian di Kelas X SMA YPK Pontianak dengan model yang sama yang berbasis masalah dapat dibuktikan pada hasil akhir siklus II dengan hasil yang signifikan yaitu 100%, diantaranya kategori baik 25% dan kategori cukup 6,25% sedangkan kategori kurang 0%. Maka dari itu ternyata penerapan model pembelajaran problem based learning di Kelas X SMA YPK Pontianak terbukti dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik pada mata pelajaran PJOK materi lompat jauh.

Discovery learning mengajarkan peserta didik untuk menemukan informasi baru yang tidak mereka ketahui, mengembangkan keterampilan meneliti, meningkatkan motivasi, dan meningkatkan kemampuan kritis. Problem Based Learning membantu siswa berpikir secara kritis, mengembangkan kemampuan untuk menganalisis situasi dan menyelesaikan masalah secara kreatif (Asmal, 2023). Menurut (Asmal, 2023) discovery learning menekankan pada proses pencarian informasi untuk memecahkan masalah dengan pembuktian hasil akhir dari masalah yang berupa rekayasa. Sedangkan menurut Komalasari (dalam Asmal, 2023) Problem Based Learning adalah model pembelajaran yang menggunakan masalah dunia nyata sebagai suatu konteks bagi siswa untuk belajar tentang berpikir kritis dan keterampilan pemecahan masalah, serta untuk memperoleh pengetahuan dan konsep yang esensi dari mata pelajaran.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan dalam bab sebelumnya, maka kesimpulan yang dapat diambil bahwa pembelajaran pendidikan jasmani yang dilaksanakan dengan model *problem based learning* dapat meningkatkan hasil belajar dan memperbaiki proses pembelajaran materi lompat jauh kelas X SMA YPK Pontianak. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan hasil belajar lompat jauh peserta didik masuk dalam kategori baik dan sangat baik yang awalnya hanya 31,25% yang memenuhi nilai KKM 75 dari

16 peserta didik dari prasiklus. Meningkatkan pada siklus I menjadi 62,5% dan semakin meningkat menjadi 100% pada siklus II yang memenuhi nilai KKM 75.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmal, M. (2023). Perbandingan Model Pembelajaran Problem Based Learning dan Discovery Learning terhadap Hasil Belajar Siswa. *Journal on Education*, 5(2), 5413–5420. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i2.1287>
- Hasmyati. (2017). Penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning (PBL) dalam Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Materi Bola Basket Siswa Kelas VIII-6 SMP Negeri 24 Makassar. *Proceeding of National Seminar Research and Community Service Institute Universitas Negeri Makassar*, 428–432. <https://doi.org/https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/3509292>
- Kautsar, M. (2018). *Penerapan Model Discovery Learning Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok*. 44(8), 1689–1699. <https://doi.org/https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/33834/75676581917>
- Nengah, T., Kanca, N., & Dartini, N. P. dwi sucita. (2022). View of Model Pembelajaran Problem Based Learning Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 10(3), 1–8. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJIK/article/view/48807/24934>
- Salsabila, A., & Puspitasari, P. (2020). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *PANDAWA*, 2(2), 278–288. <https://www.ejournal.stitpn.ac.id/index.php/pandawa/article/view/800>
- Tanwisastra, I. N., Kanca, I. N., & Sucita Dartini, N. P. D. (2023). Model Pembelajaran Problem Based Learning Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 10(3), 292–299. <https://doi.org/10.23887/jiku.v10i3.48807>