

Pengaruh Model Pembelajaran Problem Based Learning (Pbl) Terhadap Hasil Belajar PJOK Materi Lompat Jauh pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 3 Singaraja

Ida Ayu Komang Devi Trisna Vijayanti¹, I.G. Lanang Agung Pawarta¹

¹ Jurusan Pendidikan Olahraga, Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja, Indonesia.

ARTICLE INFO

Editor:

Rendy Abrasy, M.Pd
Universitas Pahlawan, Indonesia.

Article History:

Received:
March 27, 2026.
Accepted:
June 20, 2026.
Published:
July 27, 2026.

How to Cite

Vijayanti, I. A. K. D. T., & Pawarta, I. L. A. (2026). Pengaruh Model Pembelajaran Problem Based Learning (Pbl) Terhadap Hasil Belajar PJOK Materi Lompat Jauh pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 3 Singaraja. *Jurnal Inovasi Olahraga*, 5(02), 181-187.
<https://doi.org/10.53905/jiojurnal.v5i0.2.47>

© 2026 The Author.

This article is licensed CC BY SA 4.0



ABSTRACT

This research was conducted on eighth grade students of SMP Negeri 3 Singaraja to determine the effect of the Problem Based Learning Model on the learning outcomes of Physical Education (PJOK) in the long jump material. The population that will be used as the research subjects are all eighth grade students at SMP Negeri 3 Singaraja. The sample of this research was selected using a cluster random sampling method. Randomization will be carried out on the existing classes and 2 classes will be selected as samples. After that, 1 class will be selected as an experimental class and 1 class as a control class. This research is a descriptive quantitative research with a quasi-experimental design method. The research design used is a nonequivalent control group design. The experimental group and the control group were compared. The results of the study indicate that the PBL (problem based learning) learning model is effective in improving the ability of long jump material PJOK learning outcomes in eighth grade students of SMP Negeri 3 Singaraja. This is proven by the results of the independent samples test conducted on the posttest of long jump material PJOK learning outcomes. The significance value of the independent samples test is 0.009. The significance value is below 0.05. From these results, it can be concluded that there is a significant difference between the learning outcomes of the experimental group (problem-based learning) and the control group.

Keywords: Problem-Based Learning (PBL), Learning Outcomes.

INTRODUCTION

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta ketrampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat. Dalam kajian dan pemikiran tentang pendidikan, terlebih dahulu perlu di ketahui dua istilah yang hampir sama bentuknya dan sering di penggunaan dalam dunia pendidikan, yaitu pedagogi dan pedagoik. Pedagogi berarti “pendidikan” sedangkan pedagoik artinya “ilmu pendidikan”. Kata pedagogos yang pada awalnya berarti pelayanan kemudian berubah menjadi pekerjaan mulia. Karena pengertian pedagogi (dari pedagogos) berarti seorang yang tugasnya membimbing anak di dalam pertumbuhannya ke daerah berdiri sendiri dan bertanggung jawab. Pekerjaan mendidik mencakup banyak hal yaitu: segala sesuatu yang berhubungan dengan perkembangan manusia. Mulai dari perkembangan fisik, kesehatan, keterampilan, pikiran, perasaan, kemauan, sosial, sampai pada perkembangan iman. Dalam pengertian yang sederhana dan umum makna pendidikan sebagai usaha manusia untuk menumbuhkan dan mengembangkan potensi-potensi pembawaan baik jasmani maupun rohani sesuai dengan nilai-nilai yang ada di dalam masyarakat dan kebudayaan.

Pendidikan tidak hanya dipandang sebagai usaha pemberian informasi dan pembentukan keterampilan saja, namun diperluas sehingga mencakup usaha untuk mewujudkan keinginan, kebutuhan dan kemampuan individu sehingga tercapai pola hidup pribadi dan sosial yang memuaskan, pendidikan bukan semata-mata sebagai sarana untuk persiapan kehidupan yang akan datang, tetapi untuk kehidupan anak sekarang yang



sedang mengalami perkembangan menuju ketingkat kedewasaannya. Pendidikan adalah proses pembelajaran yang didapat oleh setiap manusia (peserta didik) untuk dapat membuat manusia (peserta didik) itu mengerti, paham, dan lebih dewasa serta mampu membuat manusia (peserta didik) lebih kritis dalam berpikir.

Pendidikan merupakan sebuah proses humanisme yang selanjutnya dikenal dengan istilah memanusiakan manusia. Oleh karena itu kita seharusnya dapat menghormati hak asasi setiap manusia. Murid dengan kata lain yakni siswa bagaimanapun bukan manusia mesin yang dapat diatur sekehendaknya, melainkan mereka adalah generasi yang perlu kita bantu dan memberikan kepedulian dalam setiap reaksi perubahannya menuju pendewasaan supaya dapat membentuk irisan yang swatantra, berpikir kritis serta memiliki sikap akhlak yang baik. Untuk itu pendidikan tidak saja membentuk insan yang berbeda dengan sosok lainnya yang dapat beraktifitas menyantap dan meneguk, berpakaian serta memiliki rumah untuk tinggal hidup, ihwal inilah yang disebut dengan istilah memanusiakan manusia (Wardani et al., 2023). Dalam perkembangannya pendidikan juga menerapkan model – model pembelajaran yang inovatif guna meningkatkan minat peserta didik untuk belajar, salah satu model pembelajaran yang akan di bahas adalah model pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL).

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu aspek yang sangat dibutuhkan oleh peserta didik dalam mewujudkan tujuan pendidikan nasional untuk membentuk sikap, perilaku, disiplin, kejujuran, kerjasama dan meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan serta daya tahan tubuh terhadap penyakit. Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan (PJOK) memiliki makna penting pada proses bertumbuhnya siswa dalam kehidupan yang sehat dan aktif, karena PJOK adalah bagian dari sistem pendidikan secara keseluruhan (Rozi et al., 2023). Pendidikan Jasmani merupakan salah satu mata pelajaran wajib diajarkan pada peserta didik di sekolah, terutama di Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang bertujuan membantu siswa untuk memantapkan kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif, serta kemampuan gerak, berbagai aktivitas jasmani.

Pendidikan Jasmani merupakan salah satu atau bagian integral dari pendidikan pada umumnya, yang tujuannya adalah untuk mengembangkan segala aspek kehidupan yang ada dalam diri peserta didik. Menurut (Abduljabar, 2011) bahwa “Pendidikan jasmani adalah suatu proses terjadinya adaptasi dan pembelajaran secara organik, neuromuscular, intelektual, sosial, kultural, emosional, dan estetika yang dihasilkan dari proses pemilihan berbagai aktivitas jasmani. Dalam PJOK terdapat lima ruang lingkup yaitu terdiri atas: aktivitas permainan bola besar dan bola kecil, aktivitas atletik, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama. Salah satu ruang lingkup tersebut terdapat aktivitas atletik yang terdapat banyak macam materi salah satu diantaranya adalah lompat jauh.

Dalam proses pembelajaran Pendidikan jasmani dibutuhkan sebuah model pembelajaran yang tepat dan dianggap lebih baik, karena metode pembelajaran merupakan sebuah penghubung antara guru dengan peserta didiknya. Selain itu metode pembelajaran juga merupakan suatu sarana penyalur dan pengarah secara timbal balik antara tenaga pendidik dengan peserta didik untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Pemilihan metode pembelajaran Teknik olahraga tak terpisahkan dari tujuan dan pengalaman belajar serta tugas gerak yang dipelajari. Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) adalah mata pelajaran yang sangat penting untuk dipelajari oleh peserta didik, karena dengan pengetahuan mengenai kesehatan dan praktik olahraga peserta didik bisa membentengi diri dengan salah satu cara yaitu meningkatkan daya tahan tubuh atau imunitas. PJOK memiliki dua konsep utama yaitu (1) PJOK adalah pendidikan tentang gerakan dan (2) PJOK adalah pendidikan melalui gerakan (Yulhaidir, 2022:79).

Pembelajaran berbasis masalah (*Problem Based Learning*) merupakan salah satu model yang tepat dikembangkan dalam pembelajaran teknologi untuk merespon isu-isu peningkatan kualitas pembelajaran teknologi dan antisipasi perubahan - perubahan yang terjadi di dunia kerja. Pembelajaran Berbasis Masalah (PBL) adalah strategi pembelajaran yang “menggerakkan” siswa belajar secara aktif memecahkan masalah yang kompleks dalam situasi realistik. PBL dapat digunakan untuk pembelajaran di tingkat matapelajaran, unit mata pelajaran, atau keseluruhan kurikulum. PBL seringkali dilakukan dalam lingkungan belajar tim dengan penekanan pada kegiatan membangun pengetahuan dan keterampilan yang berhubungan dengan pengambilan keputusan secara konsensus, dialog dan diskusi, kerjasama tim, manajemen konflik, dan kepemimpinan tim (Wulansuci et al., 2021).

Problem based learning, atau pembelajaran berbasis masalah, adalah strategi di mana peserta didik belajar melalui permasalahan praktis yang terkait dengan kehidupan sehari-hari. Mereka kemudian dipandu untuk menyelesaikan permasalahan tersebut melalui serangkaian pembelajaran yang terstruktur. Untuk mencapai solusi dalam permasalahan tersebut, peserta didik diharapkan mencari data dan informasi yang diperlukan dari berbagai sumber. Dengan demikian, mereka dapat secara kritis dan sistematis menemukan solusi atau mengatasi permasalahan yang sedang edang dibahas, serta mampu mengambil kesimpulan berdasarkan pemahaman konsep yang dimiliki (Saharsa et al., 2018). Pembelajaran *Problem Based Learning*

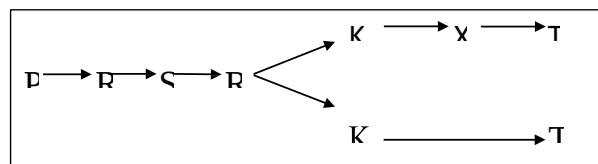
memiliki efek menarik bagi peserta didik yang menggugah minat mereka untuk berpikir secara mandiri terkait dengan masalah yang disajikan oleh pendidik (Hidayat & Maulida, 2022). Model *Problem Based Learning* memiliki beberapa keunggulan, termasuk meningkatkan kemampuan pemecahan masalah, pemahaman konsep, kemampuan berpikir kritis, serta mencapai hasil belajar yang diinginkan. Model ini memberikan manfaat yang bermanfaat dari awal proses hingga pencapaian tujuan pembelajaran. Selain itu, model ini juga berfokus pada peserta didik, memungkinkan mereka untuk lebih aktif, inovatif, dan kreatif dalam pembelajaran sesuai dengan tujuan implementasi kurikulum saat ini (Sari et al., 2017). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan juga selaras dengan tujuan umum pendidikan. Pendidikan yang begitu luhur hanya akan dicapai setelah melalui masa yang cukup lama. Kegiatan olahraga sebagai bentuk olah tubuh khususnya bagi siswa di masa pertumbuhan sangat perlu dibina, dibimbing dan diarahkan serta dilakukan dengan teratur agar pertumbuhan anak berjalan secara wajar dan teruji. Untuk mencapai tujuan tersebut, guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus merancang dan melaksanakan pembelajaran sesuai dengan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik anak.

Atletik berasal dari bahasa Yunani ialah “Atletik” yang memiliki arti bertanding ataupun berlomba. Sebutan atletik yang dipakai pada Indonesia kala ini diambil bersumber pada bahasa Inggris ialah atletik yang berarti cabang berolahraga yg mencakup jalur, lari, lempar, lompat, dan jalan. Sedangkan pada Amerika Serikat, kata atletik berarti berolahraga pertandingan bisa juga menyebutkan atletik ialah track and field (Palmizal, 2018). (Ahmad Yanuar Syauki, 2021) Atletik yakni cabang olahraga yang sangat tua usianya di dunia dibandingkan dengan cabang olahraga yang lain. Ditinjau dari aspek gerakannya, gerakan yang terdapat dalam cabang Atletik yakni salah satu materi pelajaran dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang terdiri dari nomor lari, lempar, lompat, dan tolak. Dari tiap nomor-nomor tersebut terdapat beberapa nomor dilombakan. Untuk nomor lari terdiri dari lari jarak pendek, jarak menengah, jarak jauh dan marathon, lari sambung (estafet) dan lari lintas alam. Nomor lompat meliputi lompat jauh, lompat jangkit, lompat galah, dan lompat tinggi. Nomor lempar meliputi lempar cakram, lempar lembing, tolak peluru dan lontar martil.

Banyak faktor yang mempengaruhi hasil belajar peserta didik diantaranya adalah minat, bakat, semangat, kondisi fisik, sarana atau media pembelajaran guru, metode atau strategi pembelajaran yang digunakan oleh guru dan lain-lain. Menyadari hal tersebut, perlu adanya pembaharuan dalam pembelajaran untuk memungkinkan peserta didik dapat mempelajari materi kombinasi gerakan lompat jauh lebih mudah, lebih efisien, dan menyenangkan. Salah satunya adalah dengan memilih metode pembelajaran yang tepat. Sebelum menentukan metode pembelajaran yang akan digunakan dalam proses kegiatan belajar mengajar nantinya, seorang guru haruslah terlebih dahulu mempertimbangkan baik buruknya suatu metode pembelajaran tersebut. Dalam penelitian ini peneliti memilih solusi permasalahan hasil belajar peserta didik dengan menggunakan model pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) agar siswa menjadi aktif dalam pembelajaran dan dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik.

METHODS

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan eksperimen sebagai metode penelitian untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dengan kondisi yang terkendali. Jenis penelitian yang digunakan pengukuran awal (pretest) tidak dilakukan, oleh karena itu dianggap sama untuk semua kelompok yang berasal dari satu populasi. Berdasarkan asumsi tersebut, maka dikembangkan rancangan eksperimen tanpa adanya pengukuran awal (pretest), tetapi hanya test akhir (posttest) saja.



Gambar 1 Desain Penelitian

Keterangan:

P= Populasi S= Sampel R= Random

K1= Kelompok Eksperimen K2= Kelompok Kontrol

X= Perlakuan T= Test

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan metode quasi experimental design. Quasi experimental design adalah jenis desain penelitian yang memiliki kelompok kontrol dan kelompok eksperimen



tidak dipilih secara random. Peneliti memilih desain ini dikarenakan dalam penentuan populasi dan sampel yang tidak dilakukan secara acak individu, melainkan melalui proses acak kelas yang utuh. Tidak semua variabel internal dan kondisi eksperimen yang mempengaruhi hasil penelitian dapat dikontrol dengan ketat. Rancangan penelitian yang digunakan adalah nonequivalent control group design. Kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol dibandingkan, meskipun kelompok tersebut dipilih dan ditempatkan tanpa melalui acak. Dua kelompok tersebut tidak diberikan pretest, akan langsung diberikan perlakuan, dan terakhir diberikan posttest. Sugiyono (2022) menjelaskan bahwa populasi dalam sebuah penelitian merujuk pada area umum yang mencakup objek dan subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang di tentukan oleh peneliti untuk menarik kesimpulan. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas VIII SMP Negeri 3 Singaraja.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini adalah kelas VIII J (kelompok eksperimen) dan kelas VIII H (Kelompok kontrol). Sampel penelitian ditentukan dengan cara sampling acak sederhana (sample random sampling). Pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan cara random, peneliti hanya mengacak kelas yang terdapat di SMP Negeri 3 Singaraja , oleh karena itu terpilih Kelas VIII J yang berjumlah 32 orang dan Kelas VIII H yang berjumlah 32 orang sebagai sampel penelitian. Dua kelas yang ada di undi untuk menetapkan kelas yang menjadi kelas eksperimen dan kelas kontrol.

Variabel terikat yaitu hasil belajar dalam penelitian ini hasil belajar yang ingin dicapai adalah hasil psikomotor peserta didik dalam mengikuti pelajaran PJOK materi lompat jauh. Variabel bebas yaitu model pembelajaran. Dalam penelitian ini model pembelajaran yang digunakan adalah model pembelajaran problem based learning dan model pembelajaran secara langsung. Pengumpulan data dilaksanakan dengan menggunakan metode pemberian tes diakhir. Tujuan diberlakukannya tes ini adalah untuk melihat bagaimana perbandingan teknik dasar lompat jauh dan gaya lompat jauh peserta didik sebelum dan sesudah diberlakukannya model pembelajaran Problem Based Learning. Aspek keterampilan dalam pengumpulan data posttest dilakukan dengan cara menggunakan lembar penilaian yang telah berisikan form ketentuan yang sesuai dengan model pembelajaran Problem Based Learning. Disini akan dinilai bagaimana peserta didik mampu mempraktekkan teknik lompat jauh sesuai dengan tahapan – tahap yang benar. Uji asumsi klasik dilakukan terlebih dalam pengujian sebelum mendapatkan simpulan, data yang diperoleh perlu di uji normalistas dan homogenitasnya. Data yang diuji adalah data posttest dengan analisis data pada penelitian ini menggunakan program SPSS. Uji Hipotesis merupakan suatu metode pengambilan keputusan yang didasarkan dari analisa suatu data. Adapun jenis tes yang digunakan ialah Independent T Test. Istilah uji-t sampel independen mengacu pada uji-t sampel yang tidak terkait atau tidak berpasangan (sampel independen).

RESULTS & DISCUSSION

Dalam penelitian ini kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol dibandingkan. Dua kelompok tersebut tidak diberikan pretest, melainkan akan langsung diberikan perlakuan, dan terakhir diberikan posttest. Tujuan diberlakukannya tes ini adalah untuk melihat bagaimana perbandingan teknik dasar lompat jauh dan gaya lompat jauh peserta didik sebelum dan sesudah diberlakukannya model pembelajaran *Problem Based Learning*. Instrumen yang digunakan adalah *assesment* teknik dasar lompat jauh. *Assesment* merupakan proses pengumpulan informasi atau proses pengumpulan data yang biasa memberikan gambaran perkembangan belajar peserta didik.

Tabel 1 Rangkuman Hasil Belajar Siswa

Statistik Deskriptif			
Variabel	Jumlah Siswa	Rata-Rata	Std. Deviasi
Kelas Eksperimen (PBL)	32	78,88	2,826
Kelas Kontrol	32	77,22	1,996

Sumber: Output SPSS

Berlandaskan Tabel 1 dapat dilihat bahwa jumlah siswa yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 32 orang pada kategori kelas eksperimen dan 32 orang pada kategori kelas kontrol. Siswa pada kategori kelas eksperimen memiliki nilai rata-rata sebesar 78,88. Sementara siswa pada kategori kelas kontrol memiliki nilai rata-rata sebesar 77,22. Standar Deviasi siswa pada kategori kelas eksperimen ialah 2,826. Sementara standar deviasi siswa pada kategori kelas kontrol ialah 1,996.

Hasil ini memperlihatkan bahwa terdapat perbedaan pencapaian antara kedua kelompok. Kelas eksperimen yang menggunakan metode pembelajaran *problem based learning* (PBL) memiliki nilai rata-rata lebih besar yakni 78,88 apabila dibandingkan dengan nilai rata-rata kelas kontrol yakni 77,22. Nilai standar



deviasi siswa kelompok eksperimen lebih besar yakni 2,826 apabila dibandingkan dengan siswa kelompok control yakni 1,996. Hal tersebut memperlihatkan bahwa sebaran nilai hasil belajar pada kelas eksperimen lebih bervariasi dibandingkan dengan kelas kontrol. Sebaran data yang lebih besar ini mengindikasikan bahwa penerapan model *problem based learning* (PBL) memberikan ruang bagi peserta didik untuk mengembangkan kemampuan psikomotorik lompat jauh sesuai dengan ritme pemecahan masalah masing-masing sehingga menghasilkan variasi nilai lebih dinamis apabila dibandingkan dengan nilai kelas kontrol.

Uji normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* dilakukan untuk mengetahui data terdistribusi normal atau mendekati normal dengan melihat nilai *Significance*. Nilai *Significance* yang digunakan yakni 5% (0,05). Apabila nilai *Significance* nilainya dibawah 0,05, dapat dikatakan data tidak berdistribusi normal. Apabila nilai *Significance* di atas alpha 0,05 maka dapat dikatakan data berdistribusi normal (Ghozali, 2021). Hasil uji normalitas dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality					
Variabel	Kelompok Kelas	Kolmogorov-Smirnova			Keterangan
		Statistic	Df	Sig.	
Hasil Belajar	Kelas Eksperimen (PBL)	.111	32	.200*	Berdistribusi Normal
	Kelas Kontrol	.137	32	.130	Berdistribusi Normal

Sumber : Output SPSS

Nilai *Significance* pada kelompok kelas eksperimen adalah 0,200. Nilai tersebut berada diatas 0,05 ($> 0,05$). Dengan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa data kelas eksperimen pada penelitian ini adalah terdistribusi normal. Nilai *Significance* pada kelompok kelas kontrol adalah 0,130. Nilai tersebut berada diatas 0,05 ($> 0,05$). Dengan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa data kelas kontrol pada penelitian ini adalah terdistribusi normal. Berikut merupakan grafik normalitas kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Menurut Sugiyono (2022), Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah data sampel yang diambil dari populasi bervariasi homogen atau tidak. Hasil uji homogenitas pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances				
Levene Statistic	df1	df2	Sig.	Keputusan
2.692	1	62	.106	Varian Homogen

Sumber: Output SPSS

Berdasarkan Tabel 3, diketahui hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada baris *based on mean* adalah sebesar 0,106. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai signifikansi yang lebih besar daripada 0,05 ($0,106 > 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa varians data hasil belajar posttest kelas eksperimen dan kelas control adalah homogen atau setara. Menurut Sugiyono (2022), pengujian hipotesis adalah cara membuat keputusan untuk memastikan apakah sebuah hipotesis diterima atau ditolak, didasarkan pada data sampel. Uji *Independent Samples Test* berfungsi menguji hipotesis dengan mengevaluasi pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Tabel 4.4 menyajikan hasil dari uji *Independent Samples Test* pada penelitian ini.

Tabel 4. Hasil Uji Independent Samples Test

Independent Samples Test								
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Hasil Belajar	Equal variances assumed	2.692	.106	2.708	62	.009	1.656	.612
	Equal variances not assumed			2.708	55.766	.009	1.656	.612

Sumber: Output SPSS

Berdasarkan Tabel 4 nilai signifikansi bernilai sebesar 0,009. Nilai signifikansi tersebut berada dibawah 0,05. Dari hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan dengan signifikan antara nilai hasil



belajar kelompok eksperimen (*problem based learning*) dengan kelompok Kontrol. Dalam hal ini perbedaan rata-ratanya adalah sebesar 1,656. Selain melihat nilai signifikansinya, dapat pula dilihat melalui membandingkan nilai t-hitung dengan t-tabel. Berdasarkan Tabel 4.4 diketahui bahwa nilai t-hitung adalah sebesar 2,708 sementara nilai t-tabel pada penelitian ini ialah 1,998. Maka nilai t-hitung pada penelitian ini lebih besar daripada nilai t-tabel. ($2,708 > 1,998$). Dari hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan nilai hasil belajar yang signifikan antara kelompok eksperimen (*problem based learning*) dengan kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 3 Singaraja kelompok dengan perlakuan model pembelajaran *problem based learning* (PBL) secara aktif menggunakan pemikiran masing-masing dalam memecahkan permasalahan yang ditemui saat proses pembelajaran berlangsung. Para peserta didik aktif dalam merumuskan masalah dan mampu berpikir secara kritis untuk mencari pemecahan dari permasalahan tersebut. Secara tidak langsung metode ini mengembangkan pola berpikir para peserta didik. Dengan diberlakukan model pembelajaran *problem based learning* (PBL) peserta didik memiliki rasa tertantang karena berusaha memecahkan permasalahan dengan pemikiran secara mandiri. Dalam metode *problem based learning* yang menjadi poin utama dalam pembelajaran yang mendorong siswa aktif untuk meningkatkan hasil belajarnya. Di mana karakteristik metode based learning terdiri dari tiga ciri yaitu: (1) permasalahan menjadi starting point, (2) permasalahan yang ada dunia nyata, (3) permasalahan membutuhkan perspektif ganda (Utami & Astawan, 2020).

Strategi *direct instruction* atau pembelajaran langsung adalah strategi yang digunakan oleh guru untuk menjelaskan dan mentransfer ilmu pengetahuan kepada siswa dengan tujuan agar siswa dapat memahami materi. Berdasarkan hasil pengamatan yang peneliti lakukan pada peserta didik dengan perlakuan kontrol menggunakan metode pembelajaran langsung para peserta didik lebih aktif bertanya kepada pendidik dan cenderung lebih mengandalkan jawaban dari pendidik (guru) mengenai suatu permasalahan. Hal tersebut membuat peserta didik kurang mampu berpikir kritis secara mandiri dalam memecahkan suatu masalah. Menurut Akrim (2022) model pembelajaran langsung memiliki kelemahan yaitu mengandung unsur paksaan kepada siswa, mengandung daya kritis siswa, sulit mengontrol sejauh mana perolehan hasil belajar siswa, dapat membosankan siswa jika model ini terlalu lama dilaksanakan.

Pada dasarnya penentu keberhasilan dalam suatu proses kegiatan belajar mengajar adalah bukan terletak hanya pada guru (pendidik) saja melainkan siswa itu sendiri dan peran lingkungannya. Sarana dan prasarana yang memadai juga menjadi alat penunjang dalam proses kegiatan belajar mengajar. Strategi pembelajaran pun berperan penting dalam proses kegiatan belajar mengajar karena pemilihan strategi yang tepat dapat membangkitkan motivasi belajar siswa. Pembelajaran yang menerapkan model PBL dalam proses pembelajaran memberikan banyak keuntungan di antaranya peserta didik aktif, meningkatkan kemampuan berpikir serta mampu menyelesaikan masalah. Dengan cara peserta didik menemukan konsep sendiri peserta didik akan lebih memahami tentang apa yang dipelajari, diharapkan konsep tersebut akan membekas tajam dalam ingatan peserta didik. Kelebihan dari model ini yaitu, peserta didik dilibatkan pada kegiatan belajar sehingga pengetahuannya diserap dengan baik. Hasil penelitian ini didukung penelitian yang dilakukan Sugihartono (2019) dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran PBL dapat meningkatkan waktu efektif peserta didik dalam pembelajaran PJOK dengan indikator giat bergerak, berlatih dan aktif selama proses pembelajaran senam. Penerapan model pembelajaran PBL dapat meningkatkan motivasi dalam mengikuti pembelajaran, yang ditandai dengan meningkatnya perhatian dan waktu efektif giat bergerak, serta berkurangnya waktu bebas dan istirahat. Hasil penelitian Jojo, dkk., (2019) dimana hasil penelitian ini, model PBL memberikan peningkatan proses psikomotor peserta didik, karena dengan model PBL peserta didik langsung mengetahui titik permasalahan dalam pembelajaran, sehingga peserta didik fokus untuk memecahkan permasalahan dan kemampuan berpikir kritis peserta didik menjadi terlatih.

CONCLUSION

Berdasarkan hasil analisis pada penelitian ini maka diperoleh hasil bahwa metode pembelajaran menggunakan metode PBL terbukti memengaruhi capaian hasil belajar peserta didik kelas VIII SMP Negeri 3 Singaraja Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan yang telah dipaparkan, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

- 1) Bagi pendidik disarankan untuk mulai menggeser pola mengajar konvensional yang monoton dan mulai mengadopsi model pembelajaran *problem based learning* (PBL) khususnya pada materi-materi atletik seperti lompat jauh. Dalam penerapan metode PBL guru hendaknya menyusun stimulasi mengenai masalah gerak yang dekat dengan keseharian siswa agar kemampuan berpikir siswa dapat terangsang sejak awal pembelajaran.



- 2) Bagi peserta didik disarankan untuk tidak hanya berdiam menunggu instruksi guru melainkan harus lebih aktif, berani mencoba dan mandiri dalam mencari solusi ketika menemukan kesulitan saat melakukan teknik lompat jauh. Melalui pemahaman konsep pemecahan masalah yang benar maka peserta didik disarankan untuk lebih percaya diri dan tidak ragu-ragu saat melakukan fase tolakan dan pendaratan lompat jauh.

REFERENCE

- Abduljabar, B. (2011). Pengertian Pendidikan Jasmani. *Ilmu Pendidikan*, 36(1991), 1–20. Ghozali, I. (2021). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 26 Edisi 10*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hidayat, M. Y., & Maulida, S. R. H. (2022). Penerapan model pembelajaran problem based learning (PBL) untuk meningkatkan pemahaman konsep. *Al-Khazini: Jurnal Pendidikan Fisika*, 2(1), 25–30.
- Inayati, M. (2022). Penerapan Model Pembelajaran Berbasis Masalah (Problem Based Learning) Dalam Pembelajaran PAI; Teori David Ausubel, Vigotsky, Jerome S. Bruner. *Al Yasini: Jurnal Keislaman, Sosial, Hukum Dan Pendidikan*, 7(2), 144.
- Rozi, M. F., Putra, J., Suwirman, S., & Arsil, A. (2023). Motivasi Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK). *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 21(1), 143–153.
- Saharsa, U., Qaddafi, M., & Baharuddin, B. (2018). Efektivitas Penerapan Model Pembelajaran *Problem Based Learning* Berbantuan *Video Based Laboratory* Terhadap Peningkatan Pemahaman Konsep Fisika. *JPF (Jurnal Pendidikan Fisika) Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar*, 6(2), 57–64
- Sari, N. (2017). Penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas IV SDN 016 Langgini Kabupaten Kampar. *Jurnal Pendidikan Matematika*
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif*. (Edisi Ke-5). Bandung: CV. Alfabeta Wardani, S., Asbari, M., & Misri, K. I. (2023). Pendidikan Yang Memerdekakan, Memanusiakan Dan Berpihak Pada Murid. *Journal Of Information Systems And Management (JISMA)*, 2(5), 35–43.
- Wulansuci, R. A., Restian, A., & Iza, M. (2021). Peningkatan kemampuan pemecahan masalah kontekstual materi IPA melalui penggunaan model *Problem Based Learning*. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Guru Sekolah Dasar (JPPGSD)*, 2(2), 268–278
- Yulhaidir. (2022). *Model Pembelajaran Berbasis Problem Based Learning Berbantuan Virtual Reality untuk Peningkatan HOTS Siswa*. Yogyakarta: K-Media.