Jio: Jurnal Inovasi Olahraga

Tersedia Online: https://jio.inspiree.review/jio
Vol 05, Issue 03 (2026) | ISSN. 2987-3630 (Online)
Original Research Articles

Implementasi Model Pembelajaran Problem Based Learning Berbantuan Video Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Teknik Dasar Berguling Senam Lantai Peserta Didik Kelas VIII 2 SMP Negeri 6 Singaraja

Ana Dwi Lestari[1*]

[1]Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pendidikan Ganesha, Indonesia.

ARTICLE INFO

Editor:
Assoc. Prof. Dr. Herli Pardilla
Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Indonesia.

Article History:
Received: June 15, 2026.
Accepted: October 20, 2026
Published: December 27, 2026.

Corresponding Authors:
Ana Dwi Lestari
anadwi342567@gmail.com

© 2026 The Author.
This article is licensed CC BY SA 4.0

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada materi teknik dasar berguling senam lantai melalui penerapan model pembelajaran Problem Based Learning (PBL) berbantuan video pada peserta didik kelas VIII 2 SMP Negeri 6 Singaraja tahun pelajaran 2025/2026. Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan rancangan siklus yang meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi/evaluasi, dan refleksi. Data hasil belajar dikumpulkan melalui asesmen unjuk kerja/keterampilan dan tes kognitif terhadap 34 peserta didik, kemudian dianalisis secara deskriptif kuantitatif mengacu pada Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sebesar 75 dan kriteria ketuntasan klasikal minimal 75%. Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata kelas meningkat dari 68,97 pada tahap prasiklus menjadi 78,53 pada siklus I. Ketuntasan individual meningkat dari 12 peserta didik (35,29%) menjadi 30 peserta didik (88,24%), sedangkan ketuntasan klasikal meningkat dari 35,29% menjadi 88,24% dan telah melampaui kriteria keberhasilan tindakan (≥75%) dengan kategori sangat tinggi. Dapat disimpulkan bahwa penerapan model pembelajaran Problem Based Learning berbantuan video efektif meningkatkan hasil belajar teknik dasar berguling senam lantai peserta didik pada siklus I, meskipun masih terdapat 4 peserta didik yang memerlukan bimbingan tambahan untuk mencapai KKM.

Keywords:
Problem Based Learning; video pembelajaran; hasil belajar; senam lantai; PJOK

INTRODUCTION

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang memiliki peran penting dalam mengembangkan kemampuan fisik, keterampilan motorik, pengetahuan, sikap, serta keterampilan sosial peserta didik. Pembelajaran PJOK tidak hanya berorientasi pada peningkatan kebugaran jasmani, tetapi juga diarahkan pada pengembangan kemampuan berpikir kritis, kerja sama, kedisiplinan, dan pembentukan karakter melalui aktivitas jasmani dan olahraga (Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2006). Salah satu materi pembelajaran PJOK pada jenjang sekolah menengah pertama adalah senam lantai, yang mencakup berbagai keterampilan gerak dasar, termasuk teknik berguling ke depan dan berguling ke belakang. Penguasaan teknik dasar berguling memerlukan koordinasi gerak, keseimbangan, kelentukan, kekuatan, serta pemahaman terhadap urutan dan prinsip pelaksanaan gerakan. Oleh karena itu, pembelajaran senam lantai memerlukan proses pembelajaran yang sistematis, demonstrasi gerakan yang tepat, dan keterlibatan aktif peserta didik dalam menguasai keterampilan motorik.

Dalam praktik pembelajaran, penguasaan keterampilan senam lantai masih menjadi tantangan bagi sebagian peserta didik. Kesulitan tersebut dapat terlihat dari kemampuan memahami tahapan gerakan, mengoordinasikan anggota tubuh, serta mempraktikkan teknik sesuai prosedur yang benar. Pembelajaran yang terlalu berpusat pada penjelasan guru dan demonstrasi satu arah berpotensi membatasi kesempatan peserta

didik untuk mengeksplorasi gerakan, mengidentifikasi kesalahan, dan membangun pemahaman melalui pengalaman belajar. Padahal, pembelajaran keterampilan motorik membutuhkan keterlibatan peserta didik dalam mengamati, memahami, mencoba, dan mengevaluasi gerakan secara berulang. Han et al. (2022), melalui kajian sistematis terhadap 18 penelitian, menemukan bukti kuat bahwa pembelajaran observasional memberikan manfaat terhadap penguasaan keterampilan motorik dalam pendidikan jasmani. Temuan tersebut menunjukkan pentingnya pengalaman mengamati model gerakan sebagai salah satu komponen dalam proses pembelajaran keterampilan olahraga.

Permasalahan serupa ditemukan berdasarkan hasil observasi awal pada pembelajaran PJOK di kelas VIII 2 SMP Negeri 6 Singaraja. Dari 37 peserta didik, sebanyak 17 peserta didik telah menyelesaikan kegiatan pembelajaran sesuai indikator observasi, sedangkan 20 peserta didik lainnya belum menyelesaikannya. Hasil wawancara dengan guru PJOK mengidentifikasi beberapa permasalahan dalam proses pembelajaran, yaitu model pembelajaran yang digunakan belum sepenuhnya sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik, kurang optimalnya pengembangan minat dan bakat, rendahnya keaktifan peserta didik, serta kesulitan dalam memahami dan mengingat materi yang telah disampaikan. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya perbaikan strategi pembelajaran yang mampu meningkatkan keterlibatan peserta didik sekaligus memfasilitasi pemahaman terhadap tahapan teknik dasar berguling senam lantai.

Salah satu alternatif pendekatan pembelajaran yang dapat diterapkan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah model *Problem Based Learning* (PBL). PBL merupakan model pembelajaran yang menempatkan permasalahan kontekstual sebagai titik awal proses pembelajaran. Melalui model ini, peserta didik diarahkan untuk mengidentifikasi permasalahan, mengumpulkan informasi, berdiskusi, mengembangkan alternatif pemecahan masalah, dan menyampaikan hasil penyelesaiannya. Trianto (2007) menjelaskan bahwa pembelajaran berbasis masalah melibatkan investigasi autentik yang mendorong peserta didik untuk berpikir kritis, bekerja sama dalam kelompok, dan menyelesaikan permasalahan. Relevansi penerapan PBL dalam pendidikan jasmani juga ditunjukkan oleh Candra dan Haryanto (2025), yang melalui kajian sistematis mengidentifikasi potensi PBL dalam meningkatkan keterampilan motorik, pengambilan keputusan taktis, kemampuan berpikir kritis, kerja sama, dan keterlibatan peserta didik. Selain itu, hasil meta-analisis Koçoğlu dan Kanadlı (2025) menunjukkan bahwa PBL memberikan pengaruh positif terhadap hasil belajar kognitif dan afektif. Dengan karakteristik tersebut, PBL berpotensi diterapkan dalam pembelajaran senam lantai, khususnya untuk mendorong peserta didik mengidentifikasi kesalahan gerakan dan menemukan cara melakukan teknik berguling secara tepat.

Penerapan PBL dalam pembelajaran senam lantai dapat diperkuat melalui penggunaan media video sebagai sarana pendukung penyampaian materi. Media video memungkinkan peserta didik mengamati tahapan gerakan secara visual dan berulang, sehingga informasi mengenai posisi tubuh, koordinasi anggota gerak, dan urutan pelaksanaan teknik dapat dipelajari secara lebih terstruktur. H'mida et al. (2020) menemukan bahwa penggunaan video dalam pembelajaran keterampilan motorik memberikan hasil performa teknik yang lebih baik dibandingkan beberapa format gambar statis pada pembelajaran keterampilan judo. Sejalan dengan temuan tersebut, Han et al. (2022) menegaskan bahwa pembelajaran melalui pengamatan model gerakan memiliki manfaat terhadap penguasaan keterampilan motorik dalam pendidikan jasmani. Dalam konteks penelitian ini, video digunakan untuk menyajikan demonstrasi teknik dasar berguling ke depan dan berguling ke belakang yang dapat diamati peserta didik sebelum melakukan praktik. Penggunaan media tersebut dipadukan dengan PBL agar proses pembelajaran tidak hanya berorientasi pada pengamatan gerakan, tetapi juga melibatkan aktivitas identifikasi masalah, diskusi, pemecahan masalah, dan praktik keterampilan.

Meskipun penelitian mengenai PBL dan penggunaan media video telah berkembang dalam bidang pendidikan dan pendidikan jasmani, penerapannya pada pembelajaran keterampilan dasar senam lantai masih perlu dikaji berdasarkan karakteristik materi dan kondisi peserta didik di satuan pendidikan tertentu. PBL memberikan kerangka pembelajaran yang berorientasi pada pemecahan masalah, sedangkan video menyediakan representasi visual yang mendukung pengamatan keterampilan motorik. Pengintegrasian kedua komponen tersebut dalam pembelajaran teknik dasar berguling senam lantai menjadi fokus penelitian ini. Secara khusus, penelitian diarahkan pada peningkatan hasil belajar peserta didik kelas VIII 2 SMP Negeri 6 Singaraja, dengan mempertimbangkan pencapaian kompetensi melalui penilaian keterampilan dan pengetahuan. Dengan demikian, penelitian ini memiliki kebaruan kontekstual pada penerapan model PBL berbantuan video dalam pembelajaran teknik dasar berguling senam lantai pada peserta didik sekolah menengah pertama.

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah penerapan model pembelajaran *Problem Based Learning* berbantuan video dapat meningkatkan hasil belajar teknik dasar berguling senam lantai pada peserta didik kelas VIII 2 SMP Negeri 6 Singaraja tahun pelajaran 2025/2026? Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar peserta didik melalui penerapan model

© 2026 Ana Dwi Lestari

pembelajaran PBL berbantuan video pada materi teknik dasar berguling senam lantai. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi guru PJOK dalam mengembangkan strategi pembelajaran yang aktif, kontekstual, dan didukung media visual, serta menjadi referensi bagi pengembangan penelitian selanjutnya dalam bidang pembelajaran pendidikan jasmani.

METHODS

Penelitian ini merupakan jenis Penelitian Tindakan Kelas (CAR) dengan guru sebagai peneliti, di mana guru merancang rencana pembelajaran, melaksanakan pembelajaran, dan mengevaluasi proses pembelajaran secara langsung di kelasnya sendiri (Kanca, 2010). Desain penelitian mengikuti model siklus yang terdiri dari perencanaan, tindakan, observasi/evaluasi, dan refleksi, yang dilakukan selama dua pertemuan dalam setiap siklus. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas 8 di SMP Negeri 6 Singaraja pada tahun ajaran 2025/2026, mengambil mata pelajaran Pendidikan Jasmani (PJOK), yang meliputi teknik dasar senam lantai, di lapangan sekolah dengan pembelajaran tatap muka. Subjek penelitian meliputi 37 siswa kelas 8 (21 siswa perempuan dan 16 siswa laki-laki). Data hasil belajar yang dianalisis selama pra-siklus dan siklus I meliputi 34 siswa yang berpartisipasi dalam evaluasi hasil belajar lengkap. Instrumen yang digunakan untuk mengukur hasil belajar adalah penilaian tatap muka terhadap kinerja/keterampilan teknik senam dasar, dan tes kognitif pilihan ganda yang diberikan sekali di akhir siklus, selama pertemuan kedua. Data dikumpulkan melalui observasi langsung dan penilaian aktivitas siswa dan hasil belajar selama proses pembelajaran. Data hasil belajar dianalisis secara deskriptif kuantitatif menggunakan rumus berikut. Nilai akhir individu dihitung sebagai NA = (Sp / Sm) x 100, di mana Sp adalah skor yang diperoleh dan Sm adalah skor maksimum (Yonny dkk., 2010). Tingkat penyelesaian klasik dihitung menggunakan rumus KB = (jumlah siswa yang menyelesaikan / jumlah total siswa) x 100%. Siswa dinyatakan telah menyelesaikan secara individu jika mereka memperoleh skor lebih besar dari atau sama dengan Kriteria Penyelesaian Minimum (KKM) yang ditetapkan pada 75, dan kelas dinyatakan telah menyelesaikan secara klasik jika persentase penyelesaian klasik mencapai setidaknya 75%. Tingkat keberhasilan pembelajaran diklasifikasikan sebagai berikut: ≥80% sangat tinggi, 60%–79% tinggi, 40%–59% sedang, 20%–39% rendah, dan <20% sangat rendah (Yonny et al., 2010).

RESULTS

Hasil Belajar Peserta Didik pada Tahap Prasiklus

Pengumpulan data awal dilakukan melalui evaluasi hasil belajar peserta didik pada materi teknik dasar berguling senam lantai sebelum diterapkannya model pembelajaran Problem Based Learning (PBL) berbantuan video. Penilaian dilakukan terhadap 34 peserta didik kelas VIII 2 SMP Negeri 6 Singaraja dengan mengacu pada Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sebesar 75. Adapun kriteria ketuntasan klasikal yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah minimal 75%. Berdasarkan hasil evaluasi pada tahap prasiklus, diperoleh jumlah keseluruhan nilai sebesar 2.345 dengan nilai rata-rata kelas sebesar 68,97. Dari 34 peserta didik yang mengikuti evaluasi, sebanyak 12 peserta didik (35,29%) telah mencapai ketuntasan individual, sedangkan 22 peserta didik (64,71%) belum mencapai KKM. Dengan demikian, persentase ketuntasan klasikal pada tahap prasiklus mencapai 35,29%. Capaian tersebut menunjukkan bahwa hasil belajar peserta didik pada tahap awal belum memenuhi indikator keberhasilan penelitian, yaitu ketuntasan klasikal minimal sebesar 75%. Secara rinci, distribusi hasil belajar peserta didik pada tahap prasiklus disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Belajar Peserta Didik pada Tahap Prasiklus

No.	Indikator Hasil Belajar	Hasil
1	Jumlah peserta didik	34
2	Jumlah keseluruhan nilai	2.345
3	Nilai rata-rata kelas	68,97
4	Peserta didik mencapai KKM	12 (35,29%)
5	Peserta didik belum mencapai KKM	22 (64,71%)
6	Ketuntasan klasikal	35,29%
7	Kategori keberhasilan	Rendah
8	Kriteria keberhasilan (≥75%)	Belum tercapai

Sumber: Data primer hasil penelitian.

Hasil Belajar Peserta Didik pada Siklus I

Setelah penerapan model pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) berbantuan video, dilakukan evaluasi untuk mengetahui pencapaian hasil belajar peserta didik pada Siklus I. Evaluasi dilaksanakan terhadap 34 peserta didik dengan menggunakan kriteria penilaian yang sama seperti pada tahap prasiklus, yaitu KKM sebesar 75. Hasil evaluasi Siklus I menunjukkan bahwa jumlah keseluruhan nilai peserta didik mencapai 2.670 dengan nilai rata-rata kelas sebesar 78,53. Berdasarkan ketuntasan individual, sebanyak 30 peserta didik (88,24%) berhasil memperoleh nilai sama dengan atau lebih dari KKM, sedangkan empat peserta didik

© 2026 Ana Dwi Lestari

(11,76%) belum mencapai kriteria ketuntasan yang ditetapkan. Keempat peserta didik yang belum mencapai KKM masing-masing memperoleh nilai 70, 70, 65, dan 70. Dengan demikian, nilai rata-rata keempat peserta didik tersebut adalah 68,75. Sementara itu, persentase ketuntasan klasikal pada Siklus I mencapai 88,24%. Capaian tersebut telah melampaui indikator keberhasilan penelitian sebesar 75% dan termasuk dalam kategori sangat tinggi. Secara terperinci, hasil evaluasi pembelajaran pada Siklus I disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Belajar Peserta Didik pada Siklus I

No.	Indikator Hasil Belajar	Hasil
1	Jumlah peserta didik	34
2	Jumlah keseluruhan nilai	2.670
3	Nilai rata-rata kelas	78,53
4	Peserta didik mencapai KKM	30 (88,24%)
5	Peserta didik belum mencapai KKM	4 (11,76%)
6	Ketuntasan klasikal	88,24%
7	Kategori keberhasilan	Sangat tinggi
8	Kriteria keberhasilan (≥75%)	Tercapai

Sumber: Data primer hasil penelitian.

Perbandingan Hasil Belajar Peserta Didik antara Prasiklus dan Siklus I

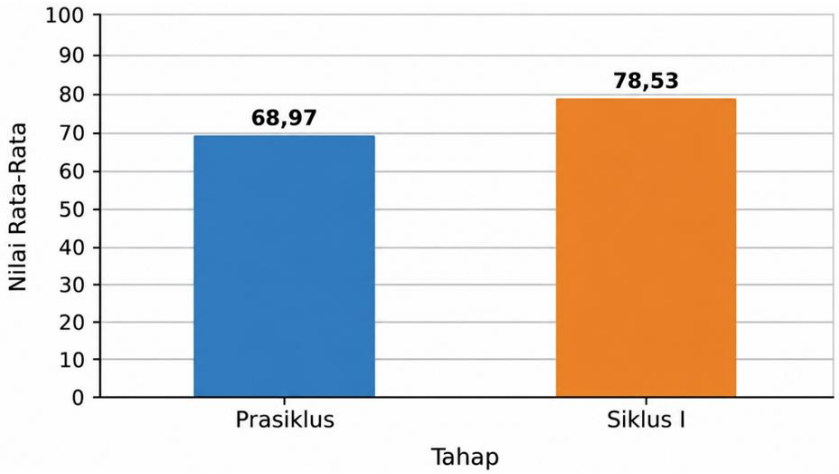
Analisis perbandingan hasil belajar dilakukan untuk mengetahui perubahan pencapaian kompetensi peserta didik antara tahap prasiklus dan Siklus I setelah penerapan model pembelajaran PBL berbantuan video. Perbandingan dilakukan berdasarkan jumlah keseluruhan nilai, nilai rata-rata kelas, jumlah peserta didik yang mencapai ketuntasan individual, jumlah peserta didik yang belum mencapai ketuntasan, serta persentase ketuntasan klasikal. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan pada seluruh indikator hasil belajar yang diukur. Jumlah keseluruhan nilai meningkat dari 2.345 pada tahap prasiklus menjadi 2.670 pada Siklus I, atau bertambah sebanyak 325 poin. Nilai rata-rata kelas juga mengalami peningkatan dari 68,97 menjadi 78,53, dengan selisih sebesar 9,56 poin atau sekitar 13,86% dari nilai rata-rata awal. Pada aspek ketuntasan individual, jumlah peserta didik yang mencapai KKM meningkat dari 12 orang pada tahap prasiklus menjadi 30 orang pada Siklus I. Dengan demikian, terdapat peningkatan sebanyak 18 peserta didik yang berhasil mencapai ketuntasan belajar. Sebaliknya, jumlah peserta didik yang belum mencapai KKM mengalami penurunan dari 22 orang menjadi empat orang. Peningkatan juga terlihat pada ketuntasan klasikal, yaitu dari 35,29% pada tahap prasiklus menjadi 88,24% pada Siklus I. Dengan demikian, terjadi peningkatan sebesar 52,95 poin persentase. Persentase ketuntasan klasikal pada Siklus I telah melampaui kriteria keberhasilan penelitian sebesar 75%, dengan selisih sebesar 13,24 poin persentase. Rincian perbandingan hasil belajar peserta didik antara tahap prasiklus dan Siklus I disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Perbandingan Hasil Belajar Peserta Didik pada Tahap Prasiklus dan Siklus I

No.	Indikator	Prasiklus	Siklus I	Perubahan
1	Jumlah peserta didik	34	34	–
2	Jumlah keseluruhan nilai	2.345	2.670	+325
3	Nilai rata-rata kelas	68,97	78,53	+9,56
4	Peserta didik mencapai KKM	12	30	+18
5	Peserta didik belum mencapai KKM	22	4	−18
6	Ketuntasan klasikal	35,29%	88,24%	+52,95 poin persentase
7	Kategori keberhasilan	Rendah	Sangat tinggi	Meningkat
8	Kriteria keberhasilan	Belum tercapai	Tercapai	–

Sumber: Data primer hasil penelitian.

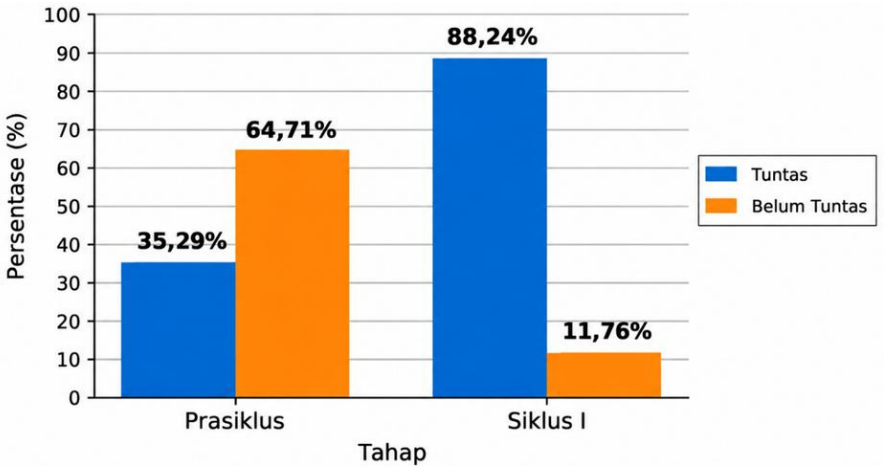
Untuk memperjelas perubahan nilai rata-rata hasil belajar, perbandingan antara tahap prasiklus dan Siklus I disajikan dalam bentuk grafik pada Gambar 1.



Gambar 1. Perbandingan Nilai Rata-Rata Hasil Belajar Peserta Didik pada Tahap Prasiklus dan Siklus I.

© 2026 Ana Dwi Lestari

Berdasarkan Gambar 1, terlihat bahwa nilai rata-rata hasil belajar peserta didik meningkat dari 68,97 pada tahap prasiklus menjadi 78,53 pada Siklus I. Peningkatan tersebut menunjukkan adanya perubahan pencapaian nilai rata-rata kelas sebesar 9,56 poin setelah pelaksanaan tindakan pembelajaran. Selanjutnya, perubahan persentase ketuntasan individual peserta didik antara tahap prasiklus dan Siklus I disajikan pada Gambar 2.



Gambar 2. Perbandingan Persentase Ketuntasan dan Ketidaktuntasan Belajar Peserta Didik pada Tahap Prasiklus dan Siklus I.

Gambar 2 memperlihatkan perubahan distribusi ketuntasan belajar peserta didik. Persentase peserta didik yang mencapai KKM meningkat dari 35,29% pada tahap prasiklus menjadi 88,24% pada Siklus I. Sebaliknya, persentase peserta didik yang belum mencapai KKM menurun dari 64,71% menjadi 11,76%.

Hasil Ketuntasan Belajar Individual pada Siklus I

Analisis ketuntasan individual dilakukan untuk mengidentifikasi peserta didik yang belum mencapai KKM setelah pelaksanaan tindakan pada Siklus I. Berdasarkan hasil evaluasi, terdapat empat peserta didik yang memperoleh nilai di bawah standar ketuntasan minimal sebesar 75. Nilai yang diperoleh keempat peserta didik tersebut masing-masing adalah 70, 70, 65, dan 70, dengan nilai rata-rata sebesar 68,75. Hasil tersebut menunjukkan bahwa keempat peserta didik belum memenuhi kriteria ketuntasan individual yang telah ditetapkan. Adapun identitas peserta didik dalam penyajian hasil penelitian disamarkan menggunakan kode untuk menjaga kerahasiaan data pribadi.

Tabel 4. Hasil Evaluasi Peserta Didik yang Belum Mencapai KKM pada Siklus I

No.	Kode Peserta Didik	Nilai	KKM	Status Ketuntasan
1	P-01	70	75	Belum tuntas
2	P-02	70	75	Belum tuntas
3	P-03	65	75	Belum tuntas
4	P-04	70	75	Belum tuntas
	Jumlah	275	–	4 peserta didik
	Rata-rata	68,75	75	Belum tuntas

Sumber: Data primer hasil penelitian.

Berdasarkan Tabel 4, seluruh peserta didik yang belum mencapai ketuntasan individual memperoleh nilai dalam rentang 65–70. Dengan demikian, dari keseluruhan 34 peserta didik yang dianalisis, sebanyak 30 peserta didik (88,24%) telah mencapai KKM, sedangkan empat peserta didik (11,76%) belum mencapai KKM. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa pencapaian hasil belajar peserta didik mengalami peningkatan dari tahap prasiklus ke Siklus I. Peningkatan tersebut ditunjukkan oleh kenaikan nilai rata-rata kelas dari 68,97 menjadi 78,53 serta peningkatan ketuntasan klasikal dari 35,29% menjadi 88,24%. Capaian ketuntasan klasikal pada Siklus I telah memenuhi dan melampaui indikator keberhasilan tindakan yang ditetapkan dalam penelitian.

DISCUSSION

Hasil Penelitian

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan untuk meningkatkan hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), khususnya pada materi teknik dasar berguling senam lantai melalui penerapan model pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) berbantuan video. Penelitian dilaksanakan pada peserta didik kelas VIII 2 SMP Negeri 6 Singaraja tahun pelajaran 2025/2026. Data hasil belajar yang dianalisis berasal dari 34 peserta didik yang mengikuti evaluasi secara lengkap, dengan menggunakan Kriteria

© 2026 Ana Dwi Lestari

Ketuntasan Minimal (KKM) sebesar 75 dan kriteria ketuntasan klasikal minimal 75%. Hasil penelitian disajikan berdasarkan perbandingan kondisi awal (prasiklus) dengan hasil tindakan pada Siklus I. Perbandingan ini dilakukan untuk mengetahui perubahan hasil belajar peserta didik setelah diterapkannya model pembelajaran PBL berbantuan video, baik berdasarkan nilai rata-rata kelas, jumlah peserta didik yang mencapai ketuntasan individual, maupun persentase ketuntasan klasikal.

Hasil Belajar Peserta Didik pada Tahap Prasiklus

Tahap prasiklus merupakan tahap pengumpulan data awal yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan dan tingkat penguasaan peserta didik terhadap materi teknik dasar berguling senam lantai sebelum diterapkannya model pembelajaran PBL berbantuan video. Pada tahap ini, proses pembelajaran masih menggunakan pendekatan pembelajaran yang sebelumnya diterapkan oleh guru PJOK. Berdasarkan hasil evaluasi terhadap 34 peserta didik, diperoleh jumlah keseluruhan nilai sebesar 2.345 dengan nilai rata-rata kelas sebesar 68,97. Hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata kemampuan peserta didik masih berada di bawah KKM yang telah ditetapkan, yaitu 75. Dengan demikian, secara umum hasil belajar peserta didik pada tahap prasiklus belum mencapai standar ketuntasan yang diharapkan. Ditinjau dari ketuntasan individual, terdapat 12 peserta didik atau sebesar 35,29% yang berhasil memperoleh nilai sama dengan atau lebih dari 75. Sementara itu, sebanyak 22 peserta didik atau sebesar 64,71% belum mencapai KKM. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa sebagian besar peserta didik masih mengalami kesulitan dalam mencapai kompetensi pembelajaran teknik dasar berguling senam lantai.

Persentase ketuntasan klasikal pada tahap prasiklus sebesar 35,29%. Berdasarkan kriteria keberhasilan yang digunakan, persentase tersebut termasuk dalam kategori rendah karena masih berada di bawah batas ketuntasan klasikal minimal sebesar 75%. Rendahnya ketuntasan ini menjadi dasar perlunya perbaikan proses pembelajaran melalui penerapan model pembelajaran yang lebih berorientasi pada keterlibatan aktif peserta didik dan pemanfaatan media pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik materi keterampilan gerak. Oleh karena itu, hasil prasiklus menunjukkan bahwa pembelajaran teknik dasar berguling senam lantai masih memerlukan tindakan perbaikan. Penerapan model PBL berbantuan video selanjutnya dilakukan sebagai upaya untuk memberikan pengalaman belajar yang lebih aktif, membantu peserta didik memahami tahapan gerakan secara visual, serta meningkatkan penguasaan keterampilan melalui proses pemecahan masalah dan praktik pembelajaran.

Hasil Belajar Peserta Didik pada Siklus I

Setelah diperoleh hasil awal yang menunjukkan rendahnya tingkat ketuntasan belajar, tindakan perbaikan dilaksanakan melalui penerapan model pembelajaran *Problem Based Learning* berbantuan video pada Siklus I. Penerapan model ini dimaksudkan untuk meningkatkan keterlibatan peserta didik dalam proses pembelajaran, memberikan kesempatan untuk mengamati dan memahami teknik gerakan melalui media video, serta membantu peserta didik dalam mengembangkan kemampuan mempraktikkan teknik dasar berguling senam lantai. Penggunaan video dalam pembelajaran memberikan dukungan visual terhadap penyampaian materi, khususnya dalam memahami tahapan gerakan guling depan dan guling belakang. Melalui media tersebut, peserta didik memperoleh kesempatan untuk mengamati bentuk dan urutan gerakan sebelum melakukan praktik. Sementara itu, penerapan model PBL memberikan penekanan pada keterlibatan peserta didik dalam mengidentifikasi permasalahan pembelajaran, berdiskusi, serta mencari pemecahan masalah yang berkaitan dengan penguasaan teknik gerak. Berdasarkan hasil evaluasi setelah pelaksanaan tindakan pada Siklus I, diperoleh jumlah keseluruhan nilai sebesar 2.670 dengan nilai rata-rata kelas mencapai 78,53. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan dibandingkan dengan tahap prasiklus, yaitu sebesar 9,56 poin. Selain itu, rata-rata kelas pada Siklus I telah melampaui KKM sebesar 75, sehingga secara rata-rata hasil belajar peserta didik sudah mencapai kriteria ketuntasan yang ditetapkan. Ditinjau dari ketuntasan individual, sebanyak 30 peserta didik atau 88,24% berhasil memperoleh nilai minimal 75. Sementara itu, terdapat 4 peserta didik atau 11,76% yang belum mencapai KKM. Keempat peserta didik tersebut memperoleh nilai masing-masing 70, 70, 65, dan 70. Dengan demikian, meskipun sebagian besar peserta didik telah mencapai ketuntasan belajar, masih terdapat sejumlah peserta didik yang memerlukan pendampingan dan penguatan pembelajaran secara lebih individual.

Ketuntasan klasikal pada Siklus I mencapai 88,24%, yang diperoleh dari perbandingan jumlah peserta didik yang tuntas sebanyak 30 orang dengan jumlah keseluruhan peserta didik yang dianalisis sebanyak 34 orang. Persentase tersebut telah melampaui kriteria keberhasilan tindakan yang ditetapkan, yaitu minimal 75%. Berdasarkan klasifikasi keberhasilan pembelajaran, capaian tersebut termasuk dalam kategori sangat tinggi karena telah mencapai persentase lebih dari atau sama dengan 80%. Peningkatan hasil belajar pada Siklus I menunjukkan bahwa penerapan model PBL berbantuan video memberikan hasil positif terhadap pencapaian

© 2026 Ana Dwi Lestari

kompetensi pembelajaran teknik dasar berguling senam lantai. Meskipun demikian, keberhasilan secara klasikal tidak berarti seluruh peserta didik telah menguasai materi secara individual. Oleh sebab itu, peserta didik yang belum mencapai KKM tetap memerlukan perhatian khusus agar pencapaian hasil belajar dapat meningkat secara lebih merata.

Perbandingan Hasil Belajar Prasiklus dan Siklus I

Untuk mengetahui tingkat peningkatan hasil belajar setelah penerapan model pembelajaran PBL berbantuan video, dilakukan perbandingan antara hasil evaluasi pada tahap prasiklus dan Siklus I. Perbandingan ini mencakup jumlah nilai keseluruhan, nilai rata-rata kelas, jumlah peserta didik yang mencapai ketuntasan individual, jumlah peserta didik yang belum tuntas, serta persentase ketuntasan klasikal.

Tabel 1. Perbandingan Hasil Belajar Peserta Didik pada Tahap Prasiklus dan Siklus I

No.	Indikator	Prasiklus	Siklus I	Peningkatan
1	Jumlah peserta didik	34	34	–
2	Jumlah keseluruhan nilai	2.345	2.670	325
3	Rata-rata nilai kelas	68,97	78,53	9,56
4	Peserta didik tuntas	12 (35,29%)	30 (88,24%)	18 orang
5	Peserta didik belum tuntas	22 (64,71%)	4 (11,76%)	Berkurang 18 orang
6	Ketuntasan klasikal	35,29%	88,24%	52,95 poin persentase
7	Kategori keberhasilan	Rendah	Sangat tinggi	Meningkat

Sumber: Data hasil penelitian prasiklus dan Siklus I.

Berdasarkan Tabel 1, terlihat adanya peningkatan hasil belajar peserta didik setelah diterapkannya model pembelajaran PBL berbantuan video. Jumlah keseluruhan nilai meningkat dari 2.345 pada tahap prasiklus menjadi 2.670 pada Siklus I, atau mengalami peningkatan sebesar 325 poin. Sejalan dengan peningkatan tersebut, nilai rata-rata kelas juga meningkat dari 68,97 menjadi 78,53, sehingga terdapat peningkatan sebesar 9,56 poin atau sekitar 13,86% dibandingkan dengan nilai rata-rata awal.

Peningkatan juga terlihat pada jumlah peserta didik yang mencapai ketuntasan individual. Pada tahap prasiklus, hanya 12 peserta didik yang memperoleh nilai minimal 75. Setelah tindakan pada Siklus I, jumlah tersebut meningkat menjadi 30 peserta didik. Artinya, terdapat penambahan sebanyak 18 peserta didik yang berhasil mencapai KKM. Sebaliknya, jumlah peserta didik yang belum mencapai ketuntasan mengalami penurunan dari 22 orang menjadi 4 orang atau berkurang sebanyak 18 orang. Dari aspek ketuntasan klasikal, peningkatan yang terjadi juga menunjukkan perubahan yang cukup besar. Persentase ketuntasan klasikal yang semula sebesar 35,29% pada tahap prasiklus meningkat menjadi 88,24% pada Siklus I. Dengan demikian, terjadi peningkatan sebesar 52,95 poin persentase. Capaian tersebut menunjukkan bahwa ketuntasan klasikal telah melampaui indikator keberhasilan tindakan yang ditetapkan, yaitu minimal 75%. Jika ditinjau berdasarkan kategori keberhasilan pembelajaran, kondisi hasil belajar peserta didik mengalami perubahan dari kategori rendah pada tahap prasiklus menjadi kategori sangat tinggi pada Siklus I. Perubahan tersebut memperlihatkan bahwa tindakan pembelajaran yang diberikan diikuti oleh peningkatan pencapaian hasil belajar secara keseluruhan.

Secara deskriptif, hasil perbandingan tersebut menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran PBL berbantuan video berpotensi menjadi alternatif dalam meningkatkan hasil belajar PJOK, khususnya pada materi teknik dasar berguling senam lantai. Penggunaan video memberikan dukungan dalam memahami visualisasi gerakan, sedangkan pembelajaran berbasis masalah memberikan ruang bagi peserta didik untuk terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran. Namun, masih adanya empat peserta didik yang belum mencapai KKM menunjukkan bahwa pendampingan individual tetap diperlukan untuk mengoptimalkan pencapaian kompetensi seluruh peserta didik.

Analisis Capaian Ketuntasan Belajar

Analisis ketuntasan belajar dilakukan untuk mengetahui sejauh mana penerapan tindakan mampu meningkatkan pencapaian kompetensi peserta didik berdasarkan KKM yang telah ditetapkan. Dalam penelitian ini, peserta didik dinyatakan tuntas secara individual apabila memperoleh nilai minimal 75, sedangkan keberhasilan pembelajaran secara klasikal ditetapkan apabila sekurang-kurangnya 75% peserta didik mencapai ketuntasan individual.

Pada tahap prasiklus, ketuntasan klasikal hanya mencapai 35,29%. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik belum berhasil mencapai standar kompetensi yang diharapkan. Setelah diterapkannya model PBL berbantuan video, ketuntasan klasikal meningkat menjadi 88,24%. Dengan demikian, capaian pada Siklus I telah melampaui indikator keberhasilan klasikal sebesar 75%, dengan selisih sebesar 13,24 poin persentase di atas batas minimal yang ditetapkan.

Meskipun indikator keberhasilan tindakan telah tercapai, hasil evaluasi menunjukkan masih terdapat empat peserta didik yang memperoleh nilai di bawah KKM. Nilai yang diperoleh masing-masing peserta didik

© 2026 Ana Dwi Lestari

tersebut adalah 70, 70, 65, dan 70. Rentang nilai tersebut menunjukkan bahwa mereka masih membutuhkan peningkatan penguasaan materi untuk mencapai standar ketuntasan. Oleh karena itu, hasil penelitian tidak hanya memperlihatkan keberhasilan peningkatan ketuntasan secara klasikal, tetapi juga mengidentifikasi kebutuhan tindak lanjut bagi peserta didik yang belum mencapai kompetensi secara individual.

Berdasarkan keseluruhan hasil tersebut, penerapan model pembelajaran PBL berbantuan video pada Siklus I telah memenuhi kriteria keberhasilan tindakan yang ditetapkan dalam penelitian ini. Peningkatan nilai rata-rata kelas, bertambahnya jumlah peserta didik yang mencapai KKM, serta meningkatnya ketuntasan klasikal menjadi indikator bahwa tindakan pembelajaran yang dilaksanakan memberikan hasil yang positif terhadap pencapaian hasil belajar teknik dasar berguling senam lantai.

CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian dan diskusi, dapat disimpulkan bahwa penerapan model pembelajaran Problem Based Learning (PBL) yang dibantu video dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas VIII 2 SMP Negeri 6 Singaraja pada materi teknik dasar berguling senam lantai. Nilai rata-rata kelas meningkat dari 68,97 pada pra-siklus menjadi 78,53 pada siklus I. Dengan KKM 75, kelengkapan individu meningkat dari 12 orang (35,29%) menjadi 30 orang (88,24%), sedangkan kelengkapan klasik meningkat dari 35,29% menjadi 88,24% dan telah melampaui kriteria keberhasilan (≥75%) dengan kategori sangat tinggi. Meskipun secara klasik pembelajaran telah dinyatakan lengkap pada siklus I, masih ada 4 siswa yang belum mencapai KKM sehingga membutuhkan bimbingan individu tambahan. Guru Pendidikan Jasmani disarankan untuk menggunakan model pembelajaran PBL yang dibantu video sebagai alternatif dalam meningkatkan hasil belajar siswa, dan bagi peneliti.

ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Kepala SMP Negeri 6 Singaraja yang telah memberikan izin dan dukungan terhadap pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) kelas VIII 2 yang telah membantu pelaksanaan tindakan pembelajaran, serta seluruh peserta didik kelas VIII 2 yang telah berpartisipasi secara aktif selama proses penelitian berlangsung. Apresiasi juga diberikan kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

CONFLICT OF INTEREST

Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan, baik yang bersifat finansial maupun nonfinansial, dalam pelaksanaan penelitian, penyusunan, maupun publikasi artikel ini. Seluruh proses penelitian dan penyusunan artikel dilaksanakan secara independen dan berdasarkan data serta hasil penelitian yang diperoleh.

DAFTAR PUSTAKA

Candra, G., & Haryanto, J. (2025). Problem-based learning in physical education and sport: A systematic review of implementation approaches, learning outcomes, and contextual determinants. *Journal of Educational and Learning Studies, 8*(2), 39–56. https://doi.org/10.32698/02472

Fitrah, M., dkk. (2022). Konsep dan Praktik Pembelajaran PJOK. (Sumber sebagaimana dikutip pada naskah skripsi asal).

Han, Y., Syed Ali, S. K. B., & Ji, L. (2022). Use of observational learning to promote motor skill learning in physical education: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(16), 10109. https://doi.org/10.3390/ijerph191610109

Hanafiah, N., & Suhana, C. (2009). Konsep Strategi Pembelajaran. Bandung: PT Refika Aditama.

H'mida, C., Degrenne, O., Souissi, N., Rekik, G., Trabelsi, K., Jarraya, M., Bragazzi, N. L., & Khacharem, A. (2020). Learning a motor skill from video and static pictures in physical education students—Effects on technical performances, motivation and cognitive load. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(23), 9067. https://doi.org/10.3390/ijerph17239067

Jeong, H.-C., & So, W.-Y. (2020). Difficulties of online physical education classes in middle and high school and an efficient operation plan to address them. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(19), 7279. https://doi.org/10.3390/ijerph17197279

Kanca, I. N. (2010). *Metodologi penelitian pengajaran pendidikan jasmani dan olahraga*. Universitas Pendidikan Ganesha.

© 2026 Ana Dwi Lestari

Koçoğlu, A., & Kanadlı, S. (2025). The effect of problem-based learning approach on learning outcomes: A second-order meta-analysis study. *Educational Research Review, 48*, 100690. https://doi.org/10.1016/j.edurev.2025.100690

Lubis, J., Haqiyah, A., Kusumawati, M., Irawan, A. A., Hanief, Y. N., & Riyadi, D. N. (2022). Do problem-based learning and flipped classroom models integrated with Android applications based on biomechanical analysis enhance the learning outcomes of Pencak Silat? *Journal of Physical Education and Sport*, *22*(12), 3016–3022. https://doi.org/10.7752/jpes.2022.12381

Obrusnikova, I., & Rattigan, P. J. (2016). Using video-based modeling to promote acquisition of fundamental motor skills. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 87*(4), 24–29. https://doi.org/10.1080/07303084.2016.1141728

Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah.

Santoso, N., & Santoso, N. P. (2024). Case study: Problem-based learning model for soccer basic movement skills and learning activity. *Retos, 61*, 578–582. https://doi.org/10.47197/retos.v61.109754

Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.

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. https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JEAR/article/view/26751

Sutirman. (2013). Media & Model-model Pembelajaran Inovatif. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Swadesi, I. K. I., & Kanca, I. N. (2018). Pengembangan media pembelajaran PJOK berbasis ICT di SMP. Dalam *Prosiding Seminar Nasional Riset Inovatif ke-6: Sinergi Pendidikan dan Teknologi Menghadapi Tantangan di Era Revolusi Industri 4.0* (hlm. 274–281). Undiksha Press.

Trianto. (2007). Model Pembelajaran Terpadu dalam Teori dan Praktik. Jakarta: Prestasi Pustaka.

Trianto. (2010). Mendesain Model Pembelajaran Inovatif-Progresif: Konsep, Landasan, dan Implementasinya pada Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP). Jakarta: Kencana.

Yonny, A., dkk. (2010). Menyusun Penelitian Tindakan Kelas. Yogyakarta: Familia.

© 2026 Ana Dwi Lestari