

Peningkatan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani melalui Penerapan Model Pembelajaran *Problem Based Learning* pada Siswa Kelas V SD Negeri Gading Wetan Kecamatan Gading

Abdul Jalil

SD Negeri Gading Wetan Kecamatan Gading, Indonesia
Email: abduljalilsgading@gmail.com

Abstrak: Studi ini menemukan bahwa siswa di SD Negeri Gading Wetan Kecamatan Gading tidak memiliki keterampilan kebugaran jasmani yang cukup. Ini disebabkan oleh pelajaran yang tidak menarik bagi siswa; mereka tidak memiliki kemampuan teknik dasar lompat tinggi; dan mereka tidak memiliki kekuatan ledak otot tungkai yang cukup. Siswa tidak menunjukkan minat yang signifikan dalam pembelajaran. Dalam penelitian tindakan kelas dua siklus ini, langkah pertama adalah perencanaan (planning), langkah kedua adalah tindakan (action), dan langkah ketiga dan keempat adalah tindakan. Fokus penelitian adalah 17 siswa Kelas V SDN Gading Wetan Kecamatan Gading. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model pembelajaran PBL mungkin membantu siswa belajar lebih baik. Data observasi siswa (afektif) pada siklus I mencapai 74,86 persen (baik), dan pada siklus II mencapai 90,34 persen (sangat baik). Unjuk kerja psikomotor siswa mencapai 27,27 persen pada siklus I, 54,55 persen, dan 90,91 persen, sedangkan aspek kognitif mencapai ketuntasan pada siklus I 45,45 persen dan ketuntasan pada siklus II 81,82%.

Tersedia online di

<https://ojs.unublitar.ac.id/index.php/jpip>

Sejarah artikel

Diterima pada : 1 Oktober 2023

Disetujui pada : 10 Oktober 2023

Dipublikasikan pada : 31 Oktober 2023

Kata kunci: STAD, IPS dan budaya bangsaku

DOI:<https://doi.org/10.28926/jprp.v3i4.11112>

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani dimaksudkan untuk menjadikan orang yang berpengetahuan, berbakat, dan sehat secara fisik dan mental. Meskipun ada undang-undang yang mengatur sistem pendidikan nasional, itu tidak berarti bahwa pendidikan kesehatan dan olahraga, terutama yang berkaitan dengan olahraga, diberikan secara efektif di semua tingkat dan jenjang Pendidikan (Redawati & Asnaldi, 2017). Seringkali, pendidikan olahraga menghasilkan hasil yang tidak diharapkan atau lebih baik daripada yang diharapkan. Pendidikan ketrampilan hidup sehat pada dasarnya adalah pembentukan kebiasaan yang mencakup kesehatan fisik, yang mencakup kesejahteraan fisik, mental, dan sosial. Orang yang sehat secara mental dan jasmani selalu tenang secara pribadi dan batin, memiliki tujuan hidup yang jelas, memiliki konsep diri yang sehat dan konsentrasi tinggi, dan mengatur potensi mereka dengan upaya mereka. Masalah kesehatan jasmani dan mental sangat berkaitan dengan cara anak usia sekolah belajar olahraga dan Kesehatan (Rustiawan, Risma, & Nursasih, 2020). Hal ini terbukti di SDN Gading Wetan Kecamatan Gading, yang berada di masa pertumbuhan dan perkembangan gerak, yaitu antara usia 7-12 tahun, dengan karakteristik mulai kematangan fisik dan fisiologis serta perkembangan dan minat dalam aktivitas fisik. Siswa kelas V menunjukkan bahwa anak-anak yang benar-benar berolahraga mengembangkan rasa enggan untuk melakukan aktivitas lain, dan mereka juga memiliki semangat belajar tanpa rasa malu. Siswa ini mungkin tidak terlalu aktif. Akibatnya, peneliti ingin mengetahui tingkat kebugaran siswa di kelas V SDN Gading Wetan Kecamatan Gading. Problem Based Learning (PBL) memberi siswa berbagai situasi bermasalah yang nyata dan relevan yang dapat membantu penyelidikan dan investigasi. Ini meningkatkan hasil belajar siswa. PBL dirancang untuk membantu siswa mempelajari peran orang dewasa, meningkatkan kemampuan menyelesaikan masalah, dan menjadi lebih mandiri.

Pendekatan PBL membantu siswa belajar berpikir kritis dan pemecahan masalah, serta mendapatkan pemahaman yang penting tentang topik (Fauzia, 2018; Saputra, 2015).

METODE

Studi ini dilakukan pada semester ganjil tahun akademik 2022/2023 di SD Negeri Gading Wetan di Kecamatan Gading dengan 17 siswa kelas V. Studi ini mengadaptasi desain Kemmis dan Taggart, yang mengatakan bahwa penelitian tindakan kelas dilakukan dalam beberapa siklus dan masing-masing memiliki empat tahap (Widjaja, 2021). Komponen psikomotor, kognitif, dan afektif ditinjau untuk menilai keterampilan latihan kebugaran jasmani siswa dan peningkatan pembelajaran. Jika hasil belajar telah meningkat atau diperbaiki, peneliti akan mengakhiri siklus. Analisis deskripsi kualitatif adalah metode penelitian yang menggabungkan kenyataan atau fakta dengan data yang dikumpulkan (Muhammad Zainuddin, Saifudin, Lestariningsih, & Nahdliyah, 2022). Tujuan dari metode ini adalah untuk mengetahui hasil belajar siswa dan reaksi mereka terhadap kegiatan dan aktivitas pembelajaran. Penilaian tes praktek sebagai berikut.

$$x = \frac{\sum x}{\sum n}$$

$\bar{x}$ = Nilai rata-rata

$\sum X$ = Jumlah nilai semua siswa

$\sum N$ = Jumlah siswa

Menghitung nilai siswa

$$N = \frac{\text{Skor Perolehan Siswa}}{\text{Skor Maksimum}} \times 100$$

Lembar observasi

$$\bar{x} = \frac{P1 + P2}{2}$$

Dimana:

$\bar{x}$ = Rata-rata

P1 = pengamat 1 dan P2 = pengamat 2

Ranah afektif dihitung menggunakan rumus

$$\text{Penilaian Afektif} = \frac{\text{Jumlah Skor Perolehan}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Prasiklus

Sebelum tindakan, prosedur digunakan untuk mengetahui seberapa baik siswa mempelajari latihan kebugaran. Data kondisi awal sebelum tindakan ditunjukkan pada gambar berikut.



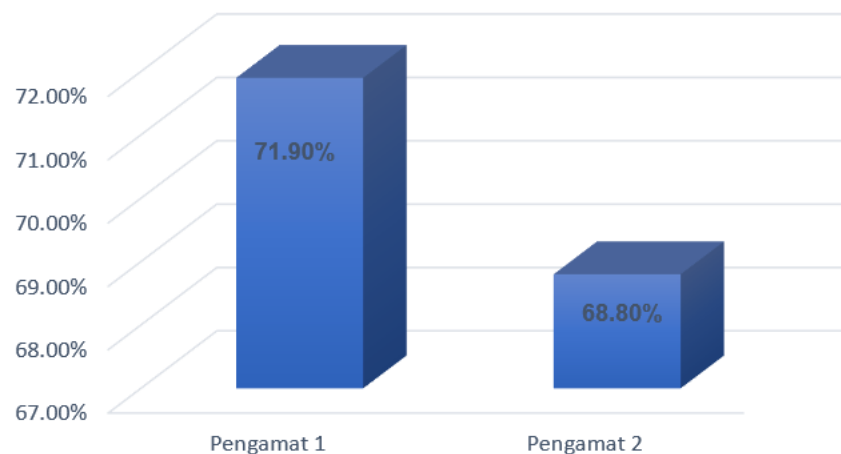
Gambar 1. Data Hasil Belajar Psikomotorik Siswa Pada Prasiklus

Dari gambar di atas, nilai rata-rata kelas 60,5, dengan nilai tertinggi 70 dan nilai terendah 50. Tujuh siswa yang belum tuntas memiliki prosentase 72,73% dari KKM yang telah ditentukan, yaitu 70. Tingkat keberhasilan siswa tetap rendah, dengan 3 siswa sekitar 27,27% di atas KKM dan 8 siswa sekitar 72,73% di bawah KKM.

Siklus 1

Setelah penelitian siklus I selesai, peneliti berbicara tentang seberapa baik hasil penelitian pembelajaran kebugaran untuk siswa di kelas V SD Negeri Gading Wetan Kecamatan Gading. Ini adalah hasilnya:

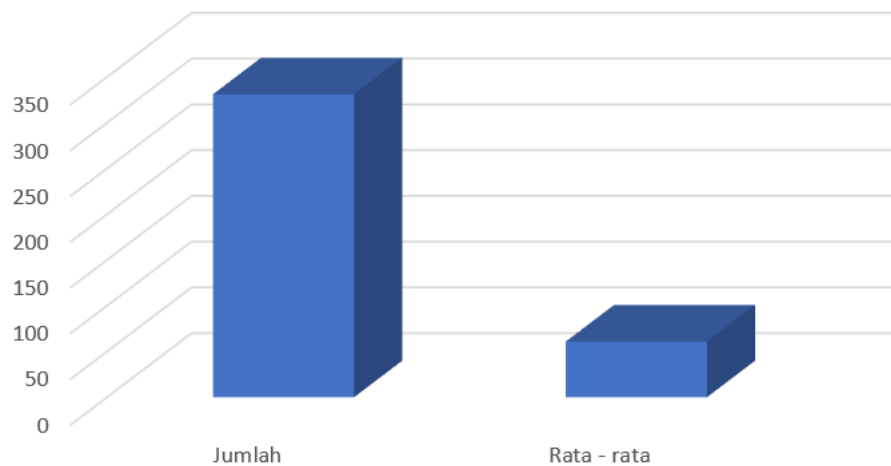
Prosentase Hasil Observasi Guru siklus I



Gambar 2. Hasil Observasi untuk Guru pada Proses Pembelajaran siklus I

Menurut hasil observasi pengamat pada siklus I, yang digambarkan di atas, proses pembelajaran latihan kebugaran jasmani dilakukan dengan baik oleh guru, dengan jumlah skor 22,5 dan prosentase 70,3%.

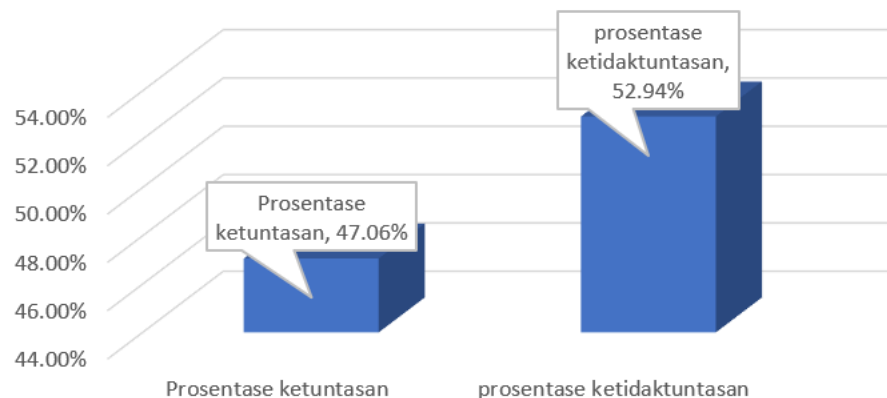
Hasil Observasi untuk Siswa (Afektif) Siklus 1



Gambar 3. Hasil Observasi untuk Siswa (Afektif) pada Siklus I

Keaktifan siswa dalam proses pembelajaran berlangsung baik, dengan total 331 skor, rata-rata 60,85, dan kriteria baik. Pengamat juga menemukan bahwa ketika siswa belajar tentang latihan kebugaran jasmani selama siklus I, motivasi mereka untuk belajar meningkat dan hasil belajar mereka meningkat. Seperti yang ditunjukkan dalam gambar di bawah ini, data diperoleh dari pengamatan kegiatan kebugaran siswa.

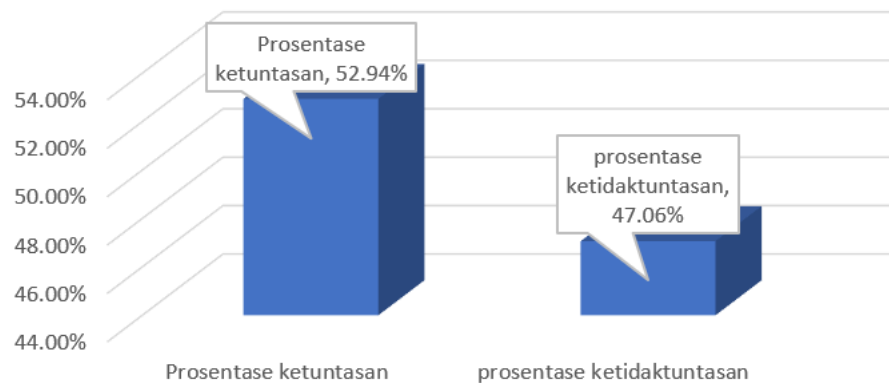
Hasil penilaian latihan kebugaran (psikomotorik) siklus I



Gambar 4. Hasil Penilaian Latihan Kebugaran (Psikomotorik)

Seperti yang ditunjukkan pada gambar di atas, siklus I menunjukkan hasil belajar yang lebih baik dibandingkan dengan prasiklus. Ini ditunjukkan oleh jumlah siswa yang tuntas pada siklus I, yang menunjukkan tingkat keberhasilan siswa. Siswa yang memenuhi KKM (nilai 70) adalah 8 siswa, atau 47,06%, dan yang kurang dari KKM adalah 9 siswa, atau 52,94%. Hasil ini menunjukkan bahwa standar ketuntasan kalsikal belum mencapai 80%, sehingga dilanjutkan ke siklus berikutnya. Selain itu, hasil belajar siswa (kognitif) adalah sebagai berikut.

Hasil Penilaian Latihan Kebugaran (Kognitif) Siklus I



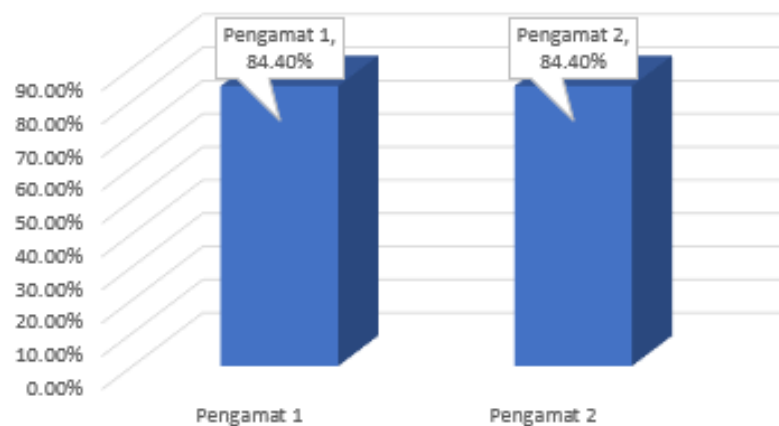
Gambar 5. Hasil Evaluasi Belajar Siswa (Kognitif)

Gambar di atas menunjukkan bahwa rata-rata kelas adalah 67,94, dengan prosentase ketuntasan hanya 52,94, dan prosentase ketidaktuntasan 47,06%. Hasil ini jauh dari harapan, karena ketuntasan belajar klasik minimal adalah 75.

Siklus II

Setelah siklus kedua berakhir, peneliti berbicara dengan rekan kerja mereka tentang seberapa baik hasil dengan data sebagai berikut.

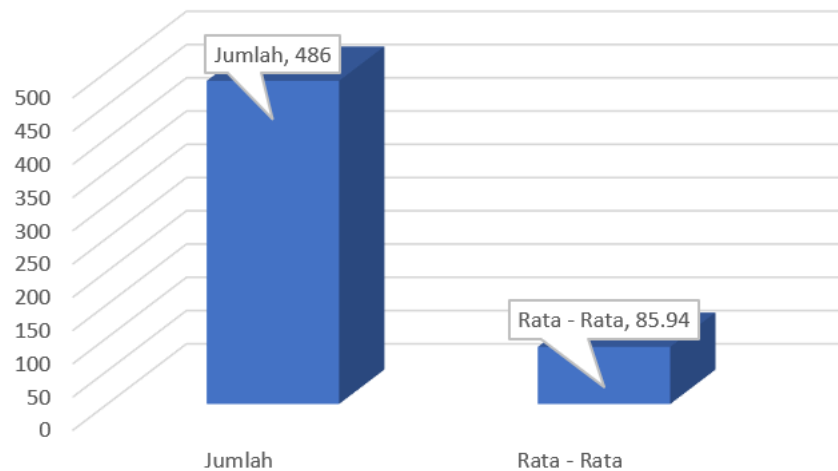
Hasil observasi untuk Guru pada siklus II



Gambar 6. Hasil observasi untuk Guru pada siklus II

Hasil observasi pengamat dari siklus II, yang digambarkan di atas, menunjukkan bahwa guru memberikan latihan kebugaran jasmani dengan sangat baik, dengan jumlah skor 27 dan prosentase 84,4 persen. Hasil perilaku (afektif) siswa selama pembelajaran siklus II ditunjukkan pada gambar berikut.

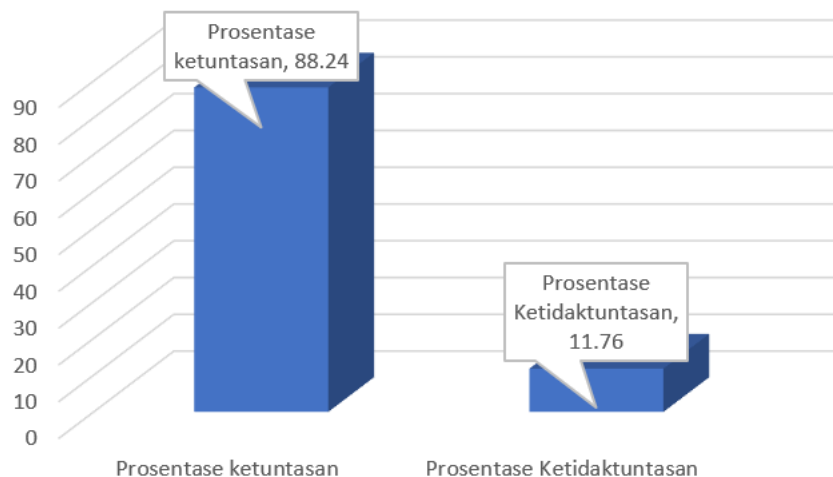
Hasil observasi untuk siswa (afektif) Siklus II



Gambar 7. Hasil observasi untuk siswa (afektif) Siklus II

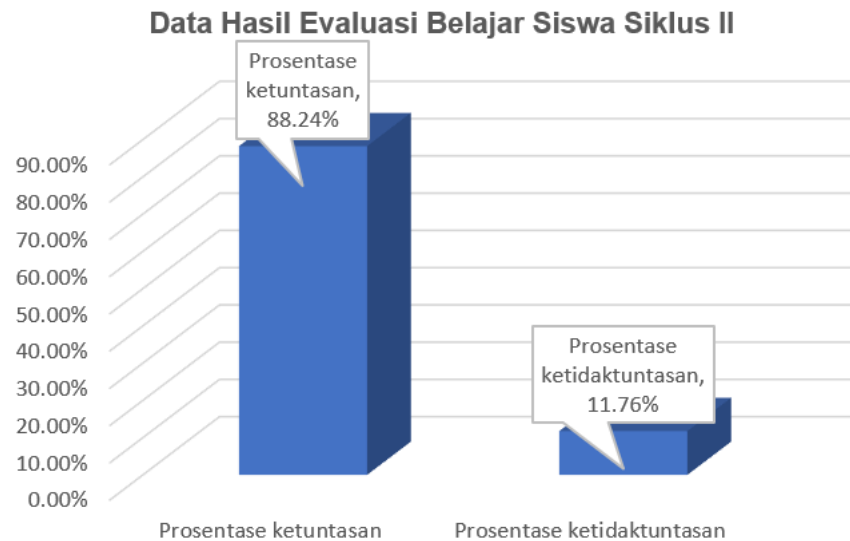
Hasil observasi pengamat dari siklus II menunjukkan bahwa aktivitas belajar siswa menjadi lebih baik sepanjang proses pembelajaran. Mereka menerima skor 468, rata-rata 85,94, dan kriteria sangat baik, menunjukkan peningkatan keaktifan siswa selama proses pembelajaran. Seperti yang ditunjukkan dalam gambar di bawah ini, data diperoleh dari pengamatan kegiatan kebugaran siswa.

Data Hasil Belajar Psikomotorik Siswa Siklus II



Gambar 8. Data Hasil Belajar psikomotorik Siswa Siklus II

Gambar di atas menunjukkan bahwa hasil belajar olahraga pada siklus II juga lebih baik dibandingkan dengan siklus I. Jumlah siswa yang tuntas pada siklus II meningkat, yang menunjukkan tingkat keberhasilan siswa. 15 siswa memenuhi KKM (nilai 70) dan 2 siswa kurang dari KKM, atau 11,76%. Hasil ini menunjukkan bahwa standar ketuntasan fisik telah mencapai. Gambar berikut menunjukkan hasil evaluasi belajar siswa dengan materi latihan kebugaran jasmani:

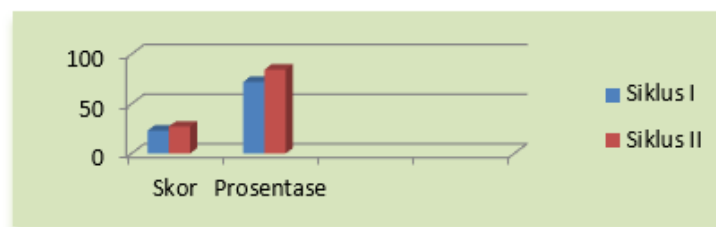


Gambar 9. Data Hasil Evaluasi Belajar Siswa Siklus II

Pada gambar di atas, dapat dilihat bahwa rata-rata kelas adalah 83,53, dan prosentase ketuntasan sudah mencapai 88,24%. Hasil ini sesuai dengan perkiraan karena minimal ketuntasan belajar klasikal adalah di atas 75 (KKM).

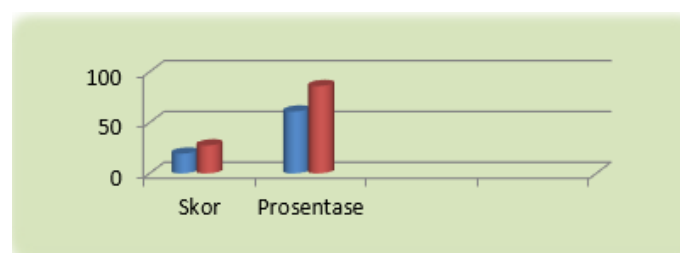
Pembahasan

Empat komponen yang dievaluasi pada penelitian ini adalah aktifitas guru selama proses belajar; aktifitas siswa (afektif); latihan kebugaran (psikomotorik); dan hasil belajar kognitif siswa selama pembelajaran. Keempat komponen ini dapat menghasilkan hasil berikut:



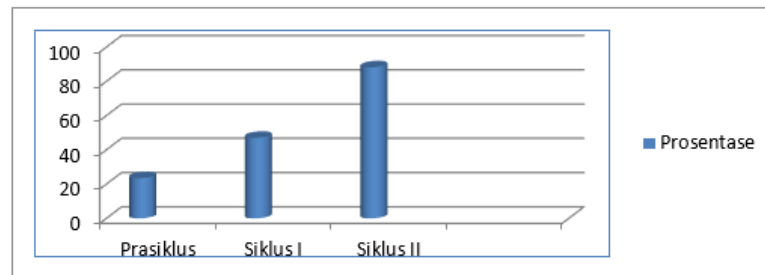
Gambar 10. Hasil Observasi Guru Siklus I dan II

Hasil observasi guru menunjukkan peningkatan. Di siklus I, aktifitas guru meningkat dengan skor 23 dengan prosentase 72% dan 27 dengan prosentase 84,4%. Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa aktifitas guru di setiap komponen mencapai standar ketuntasan kalsikal 80%, memenuhi standar yang tinggi, dan memenuhi kualifikasi yang sangat baik.



Gambar 11. Hasil Observasi untuk Siswa (Afektif) Siklus I dan Siklus II

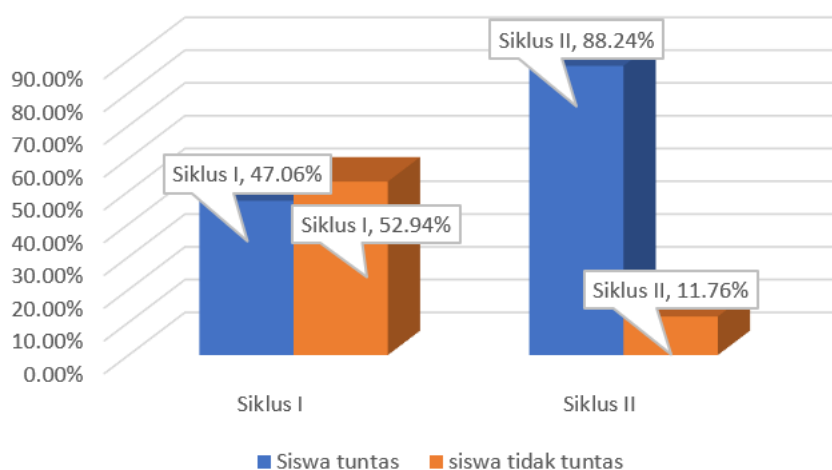
Siswa juga melihat peningkatan hasil selama pembelajaran. Selama siklus I, siswa menerima skor rata-rata 19,47, nilai rata-rata 60,85, dan skor rata-rata 27,5. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa siswa memenuhi standar ketuntasan kalsikal, memenuhi kriteria tinggi, dan memenuhi syarat untuk menjadi siswa yang sukses.



Gambar 12. Grafik Hasil latihan kebugaran siswa

Selama pra-siklus, siklus I, dan siklus II, latihan kebugaran meningkatkan hasil belajar psikomotorik siswa. Ketidaktuntasan siswa setelah latihan meningkat dengan prosentase 23,53% pada pra-siklus, menjadi 47,06% pada siklus I, dan menjadi 88,24% pada siklus II. Sebaliknya, ketidaktuntasan siswa setelah latihan fisik turun dengan prosentase masing-masing 76,47%, 52,94%, dan 11,76% pada masing-masing siklus.

Perbandingan Hasil Evaluasi Belajar Siswa



Gambar 13. Perbandingan Hasil Evaluasi Belajar Siswa

Seperti yang ditunjukkan pada gambar di atas, ketika latihan kebugaran jasmani gaya straddle digunakan dalam permainan lompat tali, hasil belajar siswa meningkat. Data diatas menunjukkan jika penggunaan model PBL dapat meningkatkan nilai ketuntasan belajar siswa. Hal tersebut kemungkinan karena disebabkan siswa sudah mulai dapat beradaptasi dengan adanya model PBL yang diterapkan. Model pembelajaran yang tepat dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa (Mohammad Zainuddin, Saifudin, Lestariningsih, & Nahdiyah, 2023). PBL mengajarkan siswa peran orang dewasa, membantu mereka menyelesaikan masalah, dan membuat mereka lebih mandiri. Pembelajaran berbasis masalah (PBL) adalah alternatif yang menarik bagi guru yang ingin maju melebihi pendekatan yang lebih berpusat pada guru dan menantang siswa dengan elemen pembelajaran aktif. PBL mengajarkan siswa berpikir kritis dan memecahkan masalah, serta membangun pemahaman yang kuat tentang mata pelajaran (Fauzia, 2018). Keadaan ini menunjukkan bahwa model PBL dapat meningkatkan pengalaman belajar siswa. Dengan kata lain, pembelajaran PBL dapat membantu siswa memahami apa yang mereka pelajari dan memberi mereka peluang untuk menggunakan pengetahuan tersebut dalam situasi yang lebih sesuai. Siswa dapat menyelesaikan masalah yang menjadi fokus pembelajaran melalui kerja kelompok. Ini mengajarkan mereka banyak hal, seperti bekerja sama dan berinteraksi (Saputra, 2015).

KESIMPULAN

Dengan menggunakan model pembelajaran berbasis kelompok (PBL), hasil belajar siswa pada kelas V SD Negeri Gading Wetan Kecamatan Gading Kabupaten Probolinggo dapat ditingkatkan pada semester ganjil tahun pelajaran 2022/2023.

DAFTAR RUJUKAN

- Fauzia, H. A. (2018). Penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Matematika SD. *Jurnal Primary Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*, 7(1). <https://doi.org/10.51179/asimetris.v2i2.811>
- Redawati, & Asnaldi, A. (2017). Persepsi Guru-Guru Non Penjas terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan dan Rekreasi Gugus IV Sungai Jambu Kecamatan Pariangan Redawati1, Persepsi Guru-Guru Non Penjas terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan dan Rekreasi. *Jurnal Sain Olahraga Dan Pendidikan Jasmani*, 17(1), 10–18.
- Rustiawan, H., Risma, R., & Nursasih, I. D. (2020). Pembelajaran Direct Instruction dan Personalized System For Instruction terhadap Jumlah Waktu Aktif Belajar Pendidikan Jasmani. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 32–43. <https://doi.org/10.25157/jkor.v6i1.4923>
- Saputra, J. (2015). Penggunaan Model Problem Based Learning Berbantuan E-Learning Dalam Upaya Meningkatkan Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis Dan Dampaknya Terhadap Kemandirian Belajar Mahasiswa. *Pasundan Journal of Mathematics Education Jurnal Pendidikan Matematika*, 5(1), 76–86. <https://doi.org/10.23969/PJME.V5I2.2536>
- Widjaja, A. H. (2021). Implementasi Metode Means Ends Analysis (MEA) pada Pembelajaran Fisika tentang Generator untuk Peningkatan Hasil Belajar Pada Siswa Kelas IX-G Semester 2 SMP Negeri 4 Tulungagung Tahun Pelajaran 2019 / 2020. I, 298–307.
- Zainuddin, Mohammad, Saifudin, A., Lestariningsih, L., & Nahdliyah, U. (2023). Developing Literacy Skills in Writing Stories for Elementary School by Using Big Book. *Jurnal Prima Edukasia*, 11(2), 197–205.
- Zainuddin, Muhammad, Saifudin, A., Lestariningsih, L., & Nahdliyah, U. (2022). Pengembangan Big Book dengan Model TPACK dalam meningkatkan Kemampuan Literasi Menulis Anak SD. *Briliant: Jurnal Riset Dan Konseptual*, 7(3), 770–777. <https://doi.org/10.28926/briliant.v7i3.1045>