

PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN *PROBLEM BASED LEARNING* UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN SISWA DALAM MENGIKUTI PEMBELAJARAN PJOK *ROLL*DEPAN DAN *ROLL* BELAKANG

Mualimin¹⁾, Pandu Kresnapati²⁾, dan Yulia Ratimiasih³⁾

¹PJKR, Universitas PGRI Semarang

Email: mualimin2708@gmail.com

²PJKR, Universitas PGRI Semarang

Email: pandukresnapati@upgris.ac.id

³PJKR, Universitas PGRI Semarang

Email: ratimiasihyulia@gmail.com

Artikel Info

Koresponden penulis:
Mualimin

Email: mualimin2708@gmail.com

- Diterima 14 Desember 2021
- Direview 18 Januari 2022
- Disetujui 29 Januari 2022
- Dipublikasi 31 Januari 2022

Kata Kunci: Model Problem Based Learning, *Roll* Depan dan *Roll* Belakang, Senam lantai

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan penerapan model pembelajaran *problem based learning* pada pembelajaran *roll* depan dan *roll* belakang. Penelitian ini menggunakan one group pretest-posttest design. Penelitian ini akan membandingkan pre-test dan post-test *Roll* Depan dan *Roll* Belakang dengan Model *Problem Based Learning* siswa SMA Islam Kedungjati dengan total sampel sebanyak 20 siswa. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data rata-rata pada hari pertama nilai pretest *Roll* depan sebesar 48,3 sedangkan *Roll* belakang nilai pretest sebesar 55,65 Selain itu nilai posttest *Roll* depan didapatkan sebesar 81,85 sedangkan *Roll* belakang nilai posttest sebesar 80,20. Pada hari kedua diperoleh nilai pretest *Roll* depan sebesar 48,85 sedangkan *Roll* belakang nilai pretest sebesar 80,20 Selain itu nilai posttest *Roll* depan didapatkan sebesar 80,20 sedangkan *Roll* belakang nilai posttest sebesar 84,05 Peningkatan persentase antara nilai pretest dan posttest *Roll* depan pada hari pertama yaitu 69% sedangkan peningkatan persentase antara nilai pretest dan posttest *Roll* belakang pada hari pertama yaitu 44% Sedangkan pada hari kedua peningkatan persentase antara nilai pretest dan posttest *Roll* depan pada yaitu 64% dan peningkatan persentase antara nilai pretest dan posttest *Roll* belakang yaitu 45%.

Abstract

This study aims to determine whether the application of the Problem Based Learning Model can improve students' skills in participating in Front Roll and Back Roll Physical Education learning. This study uses a one group pretest-posttest design. This study will compare the pre-test and post-test of Front Roll and Back Roll with the Problem Based Learning Model of Kedungjati Islamic High School students with a total sample of 20 students. Based on the results of the study, the average data obtained on the first day the pretest value of the front roll was 48.3 while the rear roll pretest value was 55.65. In addition, the posttest value of the front roll was 81.85 while the rear roll posttest value was 80.20. On the second day, the front roll pretest value was 48.85 while the rear roll pretest value was 80.20. In addition, the front roll posttest value was 80.20 while the rear roll posttest value was 84.05. The percentage increase between the pretest and posttest scores. Front roll on the first day that is 69% while the percentage increase between the pretest and post-test scores. The rear roll on the first day is 44%. Meanwhile, on the second day the percentage increase between the pretest and post-test scores. The front roll is 64% and the percentage increase between the pretest and post-test scores. The rear roll is 45%.

Keywords:

Problem Based Learning Model, Front Roll and Back Roll, Floor exercise



1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu hal yang sangat penting untuk membekali peserta didik menghadapi masa depan. Sabaruddin (2016) pendidikan adalah kebutuhan nyata setiap manusia untuk menjamin kelangsungan hidupnya agar lebih bermartabat. Untuk itu proses pembelajaran yang bermakna sangat menentukan terwujudnya pendidikan yang berkualitas. Peserta didik perlu apat bimbingan, dorongan dan peluang yang memadai untuk belajar dan mempelajari hal-hal yang di perlukan dalam kehidupannya. Tuntutan masyarakat yang semakin besar terhadap pendidikan serta kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, membuat pendidikan tidak mungkin lagi dikelola hanya dengan melalui pola tradisional. Berdasarkan Undang-undang Sistem Pendidikan Pasal 1 ayat 1 yang menyatakan bahwa: Pendidikan ialah usaha sadar buat menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pedagogig, serta latihan peranannya dimasa yang akan tiba, pendidikan yang hanya menjadi sarana buat menyiapkan individu bagi kehidupan di masa depan, namun juga buat kehidupan anak masa kini yang sedang mengalami perkembangan yang menuju ke tingkat pendewasaan. Pendidikan berupaya menciptakan kondisi yang aman bagi perkembangan anak agarmampu berkembang secara optimal. Di proses pendidikan, anak aktif mengembangkan diri dan guru aktif membantu membentuk kemudahan buat

perkembangan yang optimal tersebut.

Seorang pengajar dituntut mempunyai kreativitas pada mengajar senam lantai, supaya tujuan pembelajaran dapat tercapai. Oleh sebab itu, dalam mengajarkan teknik dasar senam lantai guling depan, guru wajib kreatif dalam memilih metode pembelajaran yang sempurna sebagai akibatnya peserta didik akan lebih praktis buat memahami serta melakukan teknik dasar senam lantai *roll* depan dan *roll* belakang. Pemilihan metode pembelajaran yang kurang sempurna akan menyebabkan peserta didik kesulitan pada mencapai tujuan pembelajaran. menggunakan demikian, pemilihan metode pembelajaran yang sempurna, efektif serta efisien adalah hal yang sangat krusial pada proses pembelajaran. Hasil observasi pengamatan saat pembelajaran teknik dasar senam lantai *roll* depan dan *roll* belakang di SMA Islam Sudirman Kedungjati Grobogan, penelitian menemukan banyak peserta didik yang belum mampu melakukan teknik dasar gerak *roll* depan dan *roll* belakang menggunakan baik dan benar, diduga ketika pengajar menggambarkan peserta didik kurang begitu jelas, banyak peserta didik yang ngobrol serta kurang memperhatikan posisi tangan, posisi awalan, posisi kaki, dan posisi akhir. Penjelasan yang di berikan oleh pengajar memuat secara keseluruhan rangkaian gerakan sehingga sebagian besar peserta didik kurang tau dengan baik. Hal itu itu bisa dilihat di lihat asal aktivitas peserta didik



yang banyak duduk, mengobrol, malas, gaduh, serta peserta didik yang banyak duduk, mengobrol, malas, gaduh serta peserta didik yang mencoba mempraktikkan materi senam lantai *roll* depan dan *roll* belakang hanya 30% jumlah peserta didik yang aktif. Hal ini bisa di artikan bahwa minat siswa terhadap materi senam lantai *roll* depan serta *roll* belakang kurang begitu antusias.

Maka dari permasalahan itu peneliti mendapatkan rumusan masalah sebagai berikut apakah Penerapan Model Pembelajaran *Problem Based Learning* dapat Untuk Meningkatkan Keterampilan Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Penjas *Roll* Depan dan *Roll* Belakang siswa kelas XI SMA Islam Sudirman Kedungjati Grobogan?

2. METODE PENELITIAN

Pendekatan kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivism, digunakan untuk meneliti paada populasi atau sampel tertentu (Sugiyono, 2015: 14). Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif yang menggunakan metode eksperimen. Sugiyono (2015: 11) metode eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh *treatment* (perlakuan). Metode eksperimen bertujuan untuk memperoleh data yang menyajikan dan memberikan efek yang baik terhadap suatu variabel. Hal ini dilakukan dengan cara memberikan perlakuan *treatment* latihan

senam lantai *roll* depan, *roll* belakang pada metode *Problem Based Learning*.

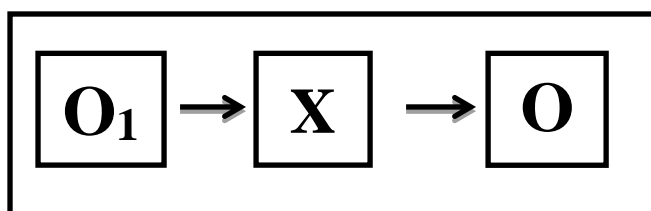
Desain pada penelitian eksperimen ini penelitian menggunakan metode *Problem Based Learning*. Bentuk penelitian ini yaitu memberikan test awal (pretest) terlebih dahulu untuk mengetahui kemampuan hasil belajar teknik dasar senam lantai *roll* depan, *roll* belakang sebelum diberikan perlakuan (*treatment*). Dalam perlakuan (*treatment*) ini akan memberikan materi senam lantai *roll* depan, *roll* belakang menggunakan metode pembelajaran, yaitu metode *Problem Based Learning* adapun karakteristik metode pemecahan masalah yang digunakan dalam pelaksanaan pembelajaran senam lantai *roll* depan, *roll* belakang, sebagai berikut:

1. Metode *Problem Based Learning* dapat menggunakan metode lainnya yang dimulai dengan mencari data sampai kepada menarik kesimpulan
2. Pembelajaran terpusat pada siswa seutuhnya, sebab dalam proses pembelajaran ini peran guru dibatasi seminim mungkin sedangkan peranan siswa diberi kebebasan semaksimal mungkin. Strategi pembelajaran penjas kes ada materi senam lantai *roll* depan, *roll* belakang menggunakan metode *Problem Based Learning* adalah sebagai berikut:

Tahap persiapan mempersiapkan tes mengerjakan soal untuk siswa, siswa mulai masuk ke ruangan kelas dan duduk pada kursi

yang telah disediakan. Pelaksanaan pembagian kelompok siswa di berikan tes mengerjakan soal tentang teknik dasar senam lantai *roll* depan, *roll* belakang. Setelah selesai mengerjakan soal tes kemudian siswa mengumpulkan tugasnya, selanjutnya siswa di perlihatkan video teknik dasar *roll* depan, *roll* belakang siswa di suruh memahami tentang teknik dan cara melakukan *roll* depan, *roll* belakang dengan baik dan benar, siswa turun ke lapangan dan mempraktikkan teknik dasar *roll* depan, *roll* bekang. Kemudian guru melakukan refleksi guna untuk meluruskan pemahaman siswa dalam melakukan teknik dasar *roll* depan, *roll* belakang.

Selanjutnya melakukan tes akhir (posttest) untuk mengetahui kemampuan hasil belajar senam lantai menggunakan *roll* depan, *roll* belakang setelah diberikan perlakuan. Test yang digunakan dalam penelitian ini adalah kisi-kisi atau rubrik penilaian teknik dasar *roll* depan, *roll* belakang. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Gambar desain ini sebagai berikut:



Gambar 1. One Group Pre-Test and Post-Test Experiment Design

Keterangan :

O₁= Test awal (pretest)

X = Perlakuan dengan model pembelajaran

O₂= Test akhir (posttest)

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Atas (SMA) Islam Sudirman Kedungjati Grobogan pada tanggal, 23 Agustus sampai dengan tanggal 24 Agustus 2021. Penelitian ini sebanyak 2 (dua) kali pertemuan, dengan subjek penelitian siswa kelas XI dengan jumlah siswa 20 siswa, pengambilan nilai tes *roll* depan dan *roll* belakang menggunakan butir tes dan kuisioner senam lantai dilaksanakan di lapangan bola voli SMA Islam Sudirman Kedungjati Grobogan.

Analisis data pada penelitian ini yaitu menggunakan uji normalitas dan uji hipotesis. Berikut ini merupakan hasil olah data uji hipotesis:

Tabel 1. Uji Hipotesis

		Paired Samples Test							
		Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretes RD 1 - Postes RD 1	33,550	19,848	4,438	42,839	-24,261	-7,559	19	,000
Pair 2	Pretes RB 1 - Postes RB 1	24,550	12,886	2,881	30,581	-18,519	-8,520	19	,000
Pair 3	Pretes RD 2 - Postes RD 2	31,350	16,844	3,766	39,233	-23,467	-8,324	19	,000
Pair 4	Pretes RB 2 - Postes RB 2	26,150	19,521	4,365	35,286	-17,014	-5,991	19	,000

Berdasarkan data yang didapatkan maka



pada *pretest* sebelumnya diberikan *treatment* lewat pembelajaran rata-rata *roll* depan dan *roll* belakang senam lantai pada kelas XI SMA Islam Sudirman Kedungjati Grobogan, diperoleh data rata-rata pada hari pertama yaitu diperoleh nilai *pretest roll* depan sebesar 48,3 sedangkan *roll* belakang nilai *pretest* sebesar 55,65 Selain itu nilai *posttest roll* depan didapatkan sebesar 81,85 sedangkan *roll* belakang nilai *posttest* sebesar 80,20. Pada hari kedua diperoleh nilai *pretest roll* depan sebesar 48,85 sedangkan *roll* belakang nilai *pretest* sebesar 80,20 Selain itu nilai *posttest roll* depan didapatkan sebesar 80,20 sedangkan *roll* belakang nilai *posttest* sebesar 84,05 Peningkatan persentase antara nilai *pretest* dan *posttest roll* depan pada hari pertama yaitu 69% sedangkan peningkatan persentase antara nilai *pretest* dan *posttest roll* belakang pada hari pertama yaitu 44% Sedangkan pada hari kedua peningkatan persentase antara nilai *pretest* dan *posttest roll* depan pada yaitu 64% dan peningkatan persentase antara nilai *pretest* dan *posttest roll* belakang yaitu 45%.

Peningkatan hasil belajar *roll* depan dan *roll* belakang merupakan pengaruh dari proses pembelajaran dengan menggunakan model *problem based learning*. Dilihat dari hasil pengolahan data melalui analisis statistik dapat dilihat bahwa setelah membandingkan antara *pretest* dan *posttest* sebagian besar hasil yang diperoleh peserta didik mengalami peningkatan. Hal ini tentunya

tidak lepas dari pengaruh model pembelajaran *Problem Based Learning* dengan peserta didik memecahkan masalah pembelajaran secara berkelompok yang telah diberikan oleh gurunya. Banyak kondisi terjadi dilapangan yang memiliki pengaruh terhadap peningkatan peserta didik seperti semangat mereka dalam mengikuti pembelajaran, selain itu juga sikap disiplin mereka sangat memberikan dampak pada hasil belajar yang ada, proses keaktifan peserta didik dalam aktivitas belajar dan antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan sangat memberikan dampak positif terhadap perkembangan dirinya.

Berlandaskan keberhasilan pembelajaran tersebut tentu saja dapat menjadi sebuah faktor pendorong dalam tercapainya tujuan pembelajaran secara maksimal yang terjadi di sekolah, sehingga dengan keberhasilan pembelajaran tersebut para peserta didik akan dapat memaksimalkan dirinya sendiri dalam meningkatkan prestasi yang ada, baik prestasi belajar atau prestasi olahraga di sekolah maupun di luar sekolah.

4. SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan data yang telah diambil model *Problem Based Learning* baik *pretest* dan *posttest* sebagai hasil dari penelitian, maka didapatkan bahwa pada *pretest* sebelum diberikan *treatment* melalui proses pembelajaran rata-rata hasil pembelajaran *roll* depan dan *roll* belakang



senam lantai kelas XI SMA Islam Sudirman Kedungjati Grobogan, yaitu diperoleh data rata-rata pada hari pertama nilai pretetst *roll* depan sebesar 48,3 sedangkan *roll* belakang nilai pretest sebesar 55,65 Selain itu nilai posttest *roll* depan didapatkan sebesar 81,85 sedangkan *roll* belakang nilai posttest sebesar 80,20. Pada hari kedua diperoleh nilai pretetst *roll* depan sebesar 48,85 sedangkan *roll* belakang nilai pretest sebesar 80,20 Selain itu nilai posttest *roll* depan didapatkan sebesar 80,20 sedangkan *roll* belakang nilai posttest sebesar 84,05 Peningkatan persentase antara nilai pretest dan postets *roll* depan pada hari pertama yaitu 69% sedangkan peningkatan persentase antara nilai pretest dan postets *roll* belakang pada hari pertama yaitu 44% Sedangkan pada hari kedua peningkatan persentase antara nilai pretest dan postets *roll* depan pada yaitu 64% dan peningkatan persentase antara nilai pretest dan postets *roll* belakang yaitu 45% .

DAFTAR PUSTAKA

- Faturrohman.2015. *Model-model pembelajaran inovatif*. Jogjakarta: AR-RUZZ MEDIA.
- Rosmalasari, Santi. (2014). Penggunaan Model Pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) Berbantu Media Audio Visual Dalam Meningkatkan Kemampuan Kognitif Siswa. Skripsi. Bandung: Universitas Pasundan.
- Rusman. (2013). *Model-model Pembelajaran Mengembangkan Profesionalisme Guru*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Perseda
- Sabaruddin yunis bangun, 2016. "Pengembangan Pengetahuan Anak Difabel Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Outbound". *Journal Physical Education, Health and Recreation*, Volume: 1, Edisi: 1: 70-77.
- Setiawan, Dkk.2020. Model-model pembelajaran dalam pendidikan jasmnai. Bandung: ALFABETA,cv.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syahrin, A., Amiruddin., Bustaman. 2017. "Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Membentuk Karakter Siswa Pada MTS Se-Banda Aceh Tahun Pelajaran 2016/2017". *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*. 3 (2) 77.
- Utama, A. M. B. 2011. "Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani". *Jurnal Pendidikan Indonesia*. 8 (1) 1-2.