

**PENGUNAAN MODEL PEMBELAJARAN BERBASIS MASALAH PADA
MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
KELAS X SMAN 2 KRAKATAU STEEL CILEGON**

¹Indrawati, ²Rini Sabrina, ³Sholeh Hidayat
Teknologi Pendidikan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa¹
Teknologi Pendidikan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa²
Teknologi Pendidikan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa³
[1indrawatiw4@gmail.com](mailto:indrawatiw4@gmail.com), [2sabrinaht0906@gmail.com](mailto:sabrinaht0906@gmail.com),
[3Sholeh.hidayat@untirta.ac.id](mailto:Sholeh.hidayat@untirta.ac.id)

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of Problem-Based Learning (PBL) in enhancing students' motor skills, attitudes, and their desire to learn Physical Education, Sports, and Health (PESH) due to low student engagement and motivation. A quasi-experimental design was utilized with a pretest-posttest control group method. The research sample consisted of 36 students from grade 10 of SMAN 2 Krakatau Steel Cilegon. They were divided into two groups: an experimental group of eighteen students and a control group of eighteen students. Purposive sampling method was used to select the sample. Data on attitudes and motivation were obtained through questionnaires, while motor skills data were collected through physical tests. Student participation was also observed during the learning process. T-tests were used to analyze the data to compare pretest and posttest results between the experimental and control groups. The results of the study indicated that the experimental group experienced a significant improvement in motor skills (13.2 points), attitudes (0.9 points), and motivation (0.9 points) compared to the control group. This research reveals that the implementation of PBL in PESH is effective in enhancing various aspects of student learning. In conclusion, the application of PBL can be an effective alternative to improve the quality of PESH learning, thus educators are advised to consider this model in their curriculum.

Keywords: problem-based learning, Physical Education, motor skills, attitudes, motivation.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa efektif model pembelajaran berbasis masalah (PBL) dalam meningkatkan keterampilan motorik, sikap, dan keinginan siswa untuk belajar PJOK karena keterlibatan dan motivasi siswa yang rendah. Eksperimen semu, atau quasi-eksperimen, digunakan dengan metode kontrol grup pretest-posttest. Sampel penelitian terdiri dari 36 siswa dari kelas 10 SMAN 2 Krakatau Steel Cilegon. Mereka terbagi menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen terdiri dari delapan belas siswa, dan kelompok kontrol terdiri dari delapan belas siswa. Metode sampling purposive digunakan untuk memilih sampel. Data mengenai sikap dan motivasi diperoleh melalui kuesioner, sementara data keterampilan motorik dikumpulkan melalui tes fisik. Selama proses pembelajaran, partisipasi siswa juga diobservasi. Uji t digunakan untuk menganalisis data untuk

membandingkan hasil pretest dan posttest antara kelompok eksperimen dan kontrol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan signifikan dalam keterampilan motorik (13,2 poin), sikap (0,9 poin), dan motivasi (0,9 poin) dibandingkan kelompok kontrol. Penelitian ini mengungkap bahwa penerapan PBL dalam PJOK efektif dalam meningkatkan berbagai aspek belajar siswa. Kesimpulannya, penerapan PBL dapat menjadi alternatif yang efektif untuk meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK, sehingga pendidik disarankan untuk mempertimbangkan model ini dalam kurikulum mereka.

Kata Kunci : : pembelajaran berbasis masalah, pendidikan jasmani, keterampilan motorik, sikap, motivasi

A. Pendahuluan

Pendidikan adalah dasar utama untuk pembangunan manusia yang berkelanjutan dan berperan penting dalam mempersiapkan orang untuk menghadapi kesulitan kehidupan (Nikmatulaili et al., 2023). Pendidikan di era globalisasi dan revolusi industri 4.0 memerlukan lebih dari sekedar pengetahuan akademik (Alaloul et al., 2020). Para pendidik juga perlu membimbing siswa dalam berpikir kritis, menyelesaikan masalah, dan berinteraksi secara kompleks dengan orang lain. Untuk mencapai tujuan tersebut, diperlukan model pembelajaran yang inovatif dan efektif (Tibahary, 2018).

Siswa diajari untuk berpikir kritis, bekerja sama, dan mengintegrasikan pengetahuan dari berbagai disiplin ilmu untuk menyelesaikan masalah. Pendekatan pembelajaran berbasis masalah (PBL) adalah salah satu pendekatan

pembelajaran yang sedang meningkat popularitas (Hermansyah, 2020). PBL menempatkan siswa di pusat proses belajar melalui penyelesaian masalah nyata yang mereka hadapi setiap hari (Pamuji & Wiyani, 2022). Pembelajaran berbasis keterampilan (PBL) meningkatkan keterampilan kognitif seseorang selain meningkatkan keterampilan sosial, seperti keterampilan komunikasi, kerja sama, dan tanggung jawab social (Ardianti et al., 2021).

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah bidang yang memiliki peran strategis dalam mengembangkan aspek fisik, mental, dan sosial siswa (Bafirman, 2008). PJOK bertujuan untuk meningkatkan keterampilan motorik siswa dan menanamkan nilai-nilai sosial seperti disiplin, sportivitas, dan kerja sama tim (Junaedi & Wisnu, 2015). Namun, ada beberapa masalah dengan menerapkan PJOK di sekolah. Ini

termasuk siswa yang tidak terlibat secara aktif, tidak termotivasi, dan kesulitan mencapai tujuan pembelajaran.

Dalam PJOK, model pembelajaran berbasis masalah (PBL) dapat digunakan untuk mengatasi berbagai masalah tersebut. PBL memungkinkan siswa terlibat langsung dalam proses pembelajaran dalam situasi nyata dari dunia olahraga dan kesehatan. Misalnya, siswa dapat diberikan masalah tentang bagaimana merancang program kebugaran yang efektif atau bagaimana mengatasi isu-isu kesehatan di lingkungan sekolah mereka. Pendekatan ini dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa, serta membantu mereka memahami pentingnya gaya hidup sehat dan aktif.

Selain itu, penerapan PBL dalam PJOK juga dapat membantu mengembangkan keterampilan sosial siswa. Melalui kegiatan kelompok dan diskusi, siswa belajar untuk berkolaborasi, menghargai pandangan orang lain, dan meningkatkan kemampuan komunikasi mereka. Ini sangat penting untuk membentuk karakter dan nilai-nilai sosial yang positif, yang akan

bermanfaat bagi siswa dalam kehidupan sehari-hari serta dalam interaksi mereka di masyarakat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas model pembelajaran berbasis masalah (PBL) dalam konteks Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Fokus utama dari studi ini adalah untuk menilai bagaimana PBL dapat meningkatkan partisipasi aktif siswa dalam kegiatan pembelajaran, serta bagaimana model ini berperan dalam pengembangan keterampilan motorik dan kognitif siswa. Dengan demikian, penelitian ini mencoba menggali lebih dalam tentang pengaruh PBL dalam meningkatkan keterlibatan siswa dalam kegiatan PJOK, serta dampaknya terhadap pengembangan kemampuan fisik dan mental mereka.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan strategi-strategi praktis dan efektif untuk mengimplementasikan model PBL dalam pelajaran PJOK. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan rekomendasi yang bermanfaat bagi para pendidik yang ingin mengintegrasikan pendekatan PBL dalam pengajaran mereka. Dengan pendekatan ini, diharapkan para

pendidik dapat merancang kegiatan yang tidak hanya mendukung pencapaian hasil belajar yang optimal tetapi juga meningkatkan keterlibatan dan kepuasan siswa dalam pembelajaran PJOK.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap teori dan praktik pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Dengan fokus pada penerapan PBL, penelitian ini bertujuan untuk menunjukkan bagaimana pendekatan ini dapat meningkatkan kualitas pembelajaran dan pengajaran di bidang PJOK. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk membuktikan bahwa PBL dapat membantu siswa untuk tidak hanya mencapai hasil belajar yang baik tetapi juga menjadi individu yang lebih sehat, kritis, dan memiliki keterampilan sosial yang kuat.

Penekanan pada peningkatan partisipasi aktif siswa dalam kegiatan pembelajaran adalah salah satu tujuan utama dari penelitian ini. Melalui model PBL, diharapkan siswa akan lebih terlibat dalam proses pembelajaran, yang pada gilirannya dapat meningkatkan pemahaman mereka terhadap materi yang

diajarkan dan keterampilan yang dikembangkan. Dengan pendekatan ini, diharapkan siswa akan merasa lebih termotivasi dan terlibat secara aktif dalam setiap kegiatan PJOK yang diadakan, sehingga menciptakan suasana belajar yang lebih dinamis dan menyenangkan.

Dalam konteks pengembangan keterampilan motorik dan kognitif, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi bagaimana PBL dapat membantu siswa dalam mengembangkan kedua jenis keterampilan tersebut secara bersamaan. Penelitian ini juga akan mengamati bagaimana pendekatan PBL dapat memfasilitasi pengembangan keterampilan kritis, kreativitas, dan problem-solving pada siswa, yang sangat penting dalam pendidikan PJOK. Di samping itu, penelitian ini diharapkan dapat menunjukkan bagaimana PBL dapat membantu siswa untuk memahami pentingnya kesehatan dan kebugaran sebagai bagian dari gaya hidup mereka.

Akhirnya, penelitian ini berharap dapat menciptakan dampak positif bagi para pendidik dan siswa dalam bidang PJOK. Dengan

rekomendasi yang dihasilkan, diharapkan para pendidik akan lebih mudah dalam mengadopsi dan menerapkan model PBL dalam pembelajaran mereka, sehingga dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih efektif dan menyenangkan. Penelitian ini juga diharapkan dapat memotivasi siswa untuk lebih aktif dalam menjaga kesehatan dan kebugaran mereka, serta mengembangkan keterampilan yang akan mereka butuhkan untuk berkontribusi positif dalam masyarakat di masa depan.

B. Metode Penelitian

Untuk penelitian ini, desain eksperimen semu digunakan. Untuk mengetahui seberapa efektif model pembelajaran berbasis masalah (PBL) dalam desain ini, digunakan kontrol grup pretest-posttest. Tujuannya adalah untuk mengetahui sejauh mana PBL dapat meningkatkan keterampilan motorik siswa, sikap mereka, dan keinginan mereka untuk belajar dalam PJOK.

Dalam penelitian ini, tiga metode utama digunakan untuk mengumpulkan data yang diperlukan. Metode pertama adalah pengumpulan data keterampilan motorik melalui tes

fisik yang dilakukan sebelum dan sesudah intervensi. Tes-tes ini dirancang untuk mengukur berbagai aspek keterampilan motorik siswa, seperti koordinasi motorik, kecepatan lari, dan kemampuan lompat jauh. Dengan membandingkan hasil tes dari kedua waktu tersebut, peneliti dapat menilai dampak langsung dari intervensi terhadap perkembangan keterampilan motorik siswa.

Metode kedua yang digunakan adalah pemberian kuesioner kepada siswa, yang dilaksanakan sebelum dan setelah periode intervensi. Kuesioner ini dirancang untuk mengukur perubahan dalam sikap dan motivasi siswa terhadap pelajaran PJOK. Pertanyaan dalam kuesioner mencakup berbagai aspek seperti minat, kepercayaan diri, dan persepsi tentang pentingnya pelajaran PJOK. Dengan menganalisis data kuesioner, penelitian ini dapat mengevaluasi sejauh mana intervensi berhasil meningkatkan motivasi dan sikap positif siswa terhadap pelajaran tersebut.

Metode ketiga yang digunakan adalah pengumpulan data observasi partisipasi selama proses pembelajaran. Data ini diperoleh dengan mengamati dan mencatat

tingkat partisipasi aktif siswa dalam kegiatan pembelajaran PJOK. Observasi ini memungkinkan peneliti untuk melihat secara langsung bagaimana siswa terlibat dalam berbagai aktivitas dan interaksi di kelas. Penggabungan data dari ketiga pendekatan ini memberikan gambaran yang komprehensif tentang efektivitas intervensi, memungkinkan peneliti untuk menarik kesimpulan yang lebih akurat mengenai dampak yang dihasilkan dari pendekatan yang diterapkan.

Penelitian ini menggunakan berbagai teknik analisis data. Pertama, untuk menentukan perbedaan signifikan yang mungkin terjadi akibat intervensi, uji t (t-test) digunakan untuk membandingkan nilai rata-rata pretest dan posttest antara kelompok eksperimen dan kontrol.

$$t = \frac{d}{sd/\sqrt{n}}$$

Di mana:

d = rata-rata selisih skor pretest dan posttest

sd = standar deviasi dari selisih skor

n = jumlah sampel

Kedua Analisis deskriptif adalah teknik statistik yang digunakan untuk menggambarkan dan menganalisis data dengan cara yang sederhana dan mudah dipahami. Dalam konteks penelitian ini, analisis deskriptif diterapkan untuk mengungkapkan distribusi frekuensi, mean, dan standar deviasi dari data partisipasi, sikap, dan motivasi siswa. Distribusi frekuensi memberikan gambaran tentang seberapa sering setiap nilai muncul dalam dataset, yang membantu untuk melihat pola atau tren tertentu dalam partisipasi, sikap, dan motivasi siswa. Mean atau rata-rata menunjukkan nilai tengah dari data yang dapat memberikan gambaran umum tentang karakteristik data, sedangkan standar deviasi mengukur seberapa tersebar data tersebut di sekitar mean, yang memberi insight tentang tingkat variasi dalam partisipasi, sikap, dan motivasi siswa.

Analisis korelasi merupakan teknik statistik yang digunakan untuk menguji hubungan antara dua atau lebih variabel. Dalam penelitian ini, analisis korelasi digunakan untuk menguji hubungan antara tingkat partisipasi aktif siswa dengan hasil

belajar dan keterampilan motorik. Tujuan dari analisis ini adalah untuk menentukan sejauh mana partisipasi aktif siswa berkorelasi dengan pencapaian hasil belajar dan pengembangan kognisi. Dengan memahami hubungan ini, peneliti dapat mengidentifikasi apakah adanya peningkatan dalam partisipasi aktif siswa secara signifikan mempengaruhi hasil belajar mereka dan pengembangan keterampilan motorik, atau sebaliknya. Ini penting untuk mengetahui apakah interaksi aktif dalam kegiatan belajar dapat menjadi faktor kunci dalam meningkatkan hasil belajar dan keterampilan motorik siswa.

Hasil dari analisis korelasi ini akan memberikan wawasan yang berharga bagi para pendidik dan pembuat kebijakan pendidikan dalam merancang strategi pembelajaran yang lebih efektif. Jika ditemukan korelasi yang signifikan antara partisipasi aktif dengan hasil belajar dan keterampilan motorik, maka ini dapat mendorong penerapan metode pembelajaran yang lebih interaktif dan melibatkan siswa secara aktif. Selain itu, hasil analisis ini juga dapat memberikan dasar untuk

pengembangan program pendidikan yang menekankan pada peningkatan partisipasi siswa sebagai cara untuk meningkatkan pencapaian akademis dan perkembangan keterampilan motorik. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan gambaran tentang kondisi saat ini, tetapi juga memberikan arahan untuk perbaikan dan pengembangan praktik pendidikan yang lebih baik.

$$r = \frac{n(\Sigma xy) - (\Sigma x)(\Sigma y)}{\sqrt{[n\Sigma x^2 - (\Sigma x)^2][n\Sigma y^2 - (\Sigma y)^2]}}$$

Di mana:

n = jumlah sampel

x = skor variabel pertama

y = skor variabel kedua

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan melibatkan 36 siswa dari kelas sepuluh yang secara acak dibagi menjadi dua kelompok yang seimbang, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, masing-masing terdiri dari 18 siswa. Metode penelitian yang digunakan berfokus pada penilaian pretest dan posttest yang dirancang khusus untuk mengukur

perkembangan keterampilan motorik siswa, serta sikap dan motivasi mereka terhadap mata pelajaran PJOK. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menginvestigasi secara mendalam dampak dari intervensi yang diberikan pada kedua kelompok secara sistematis dan komprehensif.

Dalam fase penelitian ini, peneliti melakukan pengumpulan data sebelum intervensi dimulai dengan melakukan pretest untuk mengukur kondisi awal siswa dalam hal keterampilan motorik, sikap terhadap PJOK, dan tingkat motivasi mereka. Setelah itu, intervensi diterapkan pada kelompok eksperimen dengan tujuan untuk meningkatkan aspek-aspek yang diteliti. Kelompok kontrol, di sisi lain, tidak menerima intervensi dan berfungsi sebagai pembanding untuk menilai efektivitas dari intervensi yang dilakukan.

Analisis data posttest dilakukan setelah intervensi selesai, di mana peneliti membandingkan hasil dari kedua kelompok untuk mengevaluasi perbedaan signifikan dalam perkembangan keterampilan motorik siswa serta perubahan sikap dan motivasi mereka terhadap PJOK. Pendekatan penelitian yang cermat ini memberikan gambaran yang jelas

mengenai dampak positif atau negatif dari intervensi terhadap kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol, sehingga memungkinkan untuk menarik kesimpulan yang kuat tentang efektivitas intervensi yang diuji.

Secara keseluruhan, studi ini tidak hanya memberikan wawasan mendalam tentang bagaimana intervensi dapat mempengaruhi perkembangan keterampilan motorik siswa, tetapi juga mengungkapkan pentingnya sikap dan motivasi terhadap pembelajaran PJOK. Dengan menggunakan pendekatan yang sistematis dan komprehensif, penelitian ini memberikan kontribusi yang berharga dalam literatur pendidikan mengenai efektivitas strategi pembelajaran dalam meningkatkan hasil belajar siswa di bidang keterampilan motorik dan subjek pelajaran khusus seperti PJOK.

1. Hasil Pretest dan Posttest Keterampilan Motorik

Tabel berikut menunjukkan hasil pretest dan posttest keterampilan motorik untuk kedua kelompok:

Kelompok	Pret est (Mean ± SD)	Postt est (Mean ± SD)	Peningkatan (Mean ± SD)
Eksperimen	65.3 ± 8.1	78.5 ± 7.4	13.2 ± 4.5
Kontrol	66.1 ± 7.9	70.2 ± 8.0	4.1 ± 3.6

2. Hasil Pretest dan Posttest Sikap

Tabel berikut menunjukkan hasil pretest dan posttest sikap siswa terhadap PJOK:

Kelompok	Pret est (Mean ± SD)	Postt est (Mean ± SD)	Peningkatan (Mean ± SD)
Eksperimen	3.2 ± 0.5	4.1 ± 0.4	0.9 ± 0.3
Kontrol	3.3 ± 0.6	3.5 ± 0.5	0.2 ± 0.2

3. Hasil Pretest dan Posttest Motivasi

Tabel berikut menunjukkan hasil pretest dan posttest motivasi siswa terhadap PJOK:

Kelompok	Pret est (Mean ± SD)	Postt est (Mean ± SD)	Peningkatan (Mean ± SD)
Eksperimen	3.4 ± 0.6	4.3 ± 0.5	0.9 ± 0.4
Kontrol	3.5 ± 0.5	3.7 ± 0.4	0.2 ± 0.3

1. Keterampilan Motorik

Analisis hasil menegaskan bahwa siswa yang terlibat dalam kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan yang jauh lebih besar dalam keterampilan motorik mereka dibandingkan dengan rekan-rekan mereka dalam kelompok kontrol. Data menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mencatat kenaikan yang nyata, dengan rata-rata peningkatan sebesar 13.2 poin, sementara kelompok kontrol hanya mencapai peningkatan sebesar 4.1 poin. Dengan nilai p kurang dari 0.05, analisis statistik memastikan bahwa perbedaan antara kedua kelompok ini

signifikan secara ilmiah. Hasil ini menunjukkan bahwa model pembelajaran berbasis masalah (PBL) efektif untuk meningkatkan kemampuan motorik siswa.

Dibandingkan dengan metode pendidikan konvensional, Problem-Based Learning (PBL) memberikan keuntungan signifikan dalam pengembangan keterampilan motorik siswa. Dalam PBL, siswa didorong untuk berpartisipasi secara aktif dalam proses penyelesaian masalah, yang seringkali melibatkan elemen aktivitas fisik. Pendekatan ini memungkinkan siswa untuk belajar dengan cara yang lebih praktis dan interaktif, yang secara alami memacu perkembangan keterampilan motorik mereka. Sebagai contoh, dalam situasi pembelajaran di mana siswa harus bekerja sama untuk menyelesaikan suatu tantangan fisik atau simulasi, mereka tidak hanya belajar teori tetapi juga menerapkannya dalam konteks nyata yang membutuhkan koordinasi, ketepatan, dan ketangkasan.

Dengan metode PBL, siswa mendapatkan kesempatan untuk terlibat dalam pengalaman belajar yang lebih menyeluruh dan mendalam. Aktivitas fisik yang

terintegrasi dalam pembelajaran ini tidak hanya membantu meningkatkan keterampilan motorik mereka tetapi juga memperkuat keterampilan kognitif seperti pemecahan masalah, kerja sama, dan kreativitas. Misalnya, dalam proyek kelompok yang memerlukan penataan ulang ruang atau penyusunan strategi untuk menyelesaikan tantangan fisik, siswa tidak hanya bergerak tetapi juga berpikir kritis dan berinovasi. Dengan demikian, PBL tidak hanya mendukung pengembangan keterampilan motorik tetapi juga menciptakan lingkungan belajar yang holistik, dimana siswa dapat berkembang secara fisik dan intelektual secara bersamaan.

2. Sikap

Dalam penelitian ini, hasil menunjukkan bahwa perubahan sikap siswa terhadap mata pelajaran PJOK lebih signifikan di kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen mengalami peningkatan sikap sebesar 0,9 poin, sedangkan kelompok kontrol hanya menunjukkan peningkatan sebesar 0,2 poin. Analisis statistik dengan menggunakan uji t memberikan hasil

dengan nilai $p < 0,05$, yang menandakan bahwa perbedaan antara kedua kelompok tersebut adalah signifikan. Hal ini memberikan bukti kuat bahwa pendekatan Pembelajaran Berbasis Masalah (PBL) memiliki dampak positif dalam meningkatkan persepsi dan sikap siswa terhadap mata pelajaran PJOK.

Peningkatan sikap yang lebih mencolok di kelompok eksperimen mungkin disebabkan oleh pendekatan PBL yang lebih menarik dan relevan dengan kehidupan sehari-hari siswa. PBL dikenal dengan metode yang menekankan keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran, di mana mereka dihadapkan pada masalah nyata yang memerlukan penyelesaian. Dengan demikian, siswa tidak hanya belajar konsep-konsep teoritis, tetapi juga mengaplikasikan pengetahuan mereka dalam konteks yang lebih praktis dan bermakna. Pendekatan ini mungkin membuat siswa lebih termotivasi dan tertarik untuk terlibat dalam kegiatan pembelajaran, yang pada akhirnya meningkatkan sikap positif mereka terhadap PJOK.

Lebih jauh lagi, PBL memberikan kesempatan bagi siswa

untuk bekerja dalam kelompok, berdiskusi, dan berbagi ide, yang bisa meningkatkan pemahaman mereka terhadap materi pelajaran serta membangun keterampilan sosial. Ketika siswa merasa bahwa pembelajaran yang mereka ikuti relevan dan menyenangkan, mereka cenderung lebih terbuka terhadap mata pelajaran tersebut dan lebih termotivasi untuk berpartisipasi aktif. Oleh karena itu, pendekatan PBL tidak hanya meningkatkan sikap siswa terhadap PJOK tetapi juga dapat memperbaiki pengalaman belajar mereka secara keseluruhan, menciptakan suasana belajar yang lebih dinamis dan efektif.

3. Motivasi

Motivasi siswa dalam kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen, motivasi siswa meningkat rata-rata 0,9 poin, sementara pada kelompok kontrol hanya meningkat sebesar 0,2 poin. Perbedaan ini diuji menggunakan uji t dengan nilai $p < 0.05$, yang menunjukkan bahwa hasil tersebut sangat signifikan. Hal ini menandakan bahwa penggunaan

pendekatan Pembelajaran Berbasis Masalah (PBL) dapat meningkatkan minat dan keterlibatan siswa dalam pelajaran PJOK.

Penerapan PBL dalam pembelajaran berfokus pada aktivitas interaktif dan kolaboratif, yang tampaknya berperan besar dalam meningkatkan motivasi siswa. Dengan karakteristik PBL yang menekankan pada kerjasama kelompok dan pemecahan masalah nyata, siswa merasa lebih terlibat dalam proses pembelajaran. Ini memberikan mereka kesempatan untuk aktif berpikir, berdiskusi, dan bekerja sama dengan teman sekelasnya, sehingga meningkatkan rasa kepemilikan dan tanggung jawab terhadap pembelajaran mereka.

Kesimpulannya, PBL dapat menjadi metode efektif untuk meningkatkan motivasi siswa dalam pelajaran PJOK. Interaksi dan kolaborasi yang terjadi dalam PBL membuat siswa lebih merasa terlibat dan terdorong untuk belajar. Oleh karena itu, penggunaan pendekatan ini dapat dioptimalkan dalam pembelajaran untuk meningkatkan hasil dan minat siswa dalam kegiatan fisik dan olahraga. Implementasi PBL

yang baik dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih dinamis dan menyenangkan, yang pada gilirannya dapat meningkatkan hasil belajar siswa secara keseluruhan.

E. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa model pembelajaran berbasis masalah (PBL) efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di tingkat kelas 10. Analisis data menunjukkan bahwa siswa yang menggunakan PBL lebih baik dalam keterampilan motorik daripada siswa yang menggunakan metode pembelajaran konvensional. Hal ini menegaskan bahwa PBL dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam memperkuat aspek-aspek pembelajaran yang relevan dengan PJOK, memberikan landasan yang lebih kokoh bagi kemajuan siswa di bidang ini. Selain itu, pendekatan PBL juga berhasil meningkatkan sikap positif siswa terhadap PJOK.

Siswa dalam kelompok eksperimen menunjukkan minat dan antusiasme yang lebih tinggi terhadap pelajaran, yang terlihat dari

peningkatan sikap mereka setelah intervensi. Selain itu, motivasi siswa untuk belajar dan berpartisipasi aktif dalam pelajaran PJOK juga meningkat secara signifikan dalam kelompok eksperimen. Temuan ini menunjukkan bahwa PBL tidak hanya meningkatkan aspek kognitif dan motorik, tetapi juga aspek afektif seperti motivasi dan sikap.

Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan PBL dalam konteks PJOK, yang merupakan area yang relatif jarang dieksplorasi dibandingkan dengan mata pelajaran akademik lainnya. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa pendekatan PBL, dengan sifatnya yang interaktif dan kolaboratif, dapat diterapkan secara efektif dalam pembelajaran yang bersifat fisik seperti PJOK. Temuan ini memiliki implikasi penting bagi para pendidik dan pengambil kebijakan di bidang pendidikan. Diharapkan bahwa penerapan PBL dalam kurikulum PJOK dapat membawa peningkatan kualitas pembelajaran secara keseluruhan, dengan menciptakan lingkungan belajar yang lebih dinamis, partisipatif, dan menyenangkan bagi siswa. Dengan demikian, para pendidik didorong untuk mempertimbangkan

integrasi PBL dalam strategi pengajaran mereka untuk memaksimalkan potensi siswa dan meningkatkan hasil belajar mereka dalam berbagai aspek, termasuk keterampilan motorik, sikap, dan motivasi belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Alaloul, W. S., Liew, M. S., Zawawi, N. A. W. A., & Kennedy, I. B. (2020). Industrial Revolution 4.0 in the construction industry: Challenges and opportunities for stakeholders. *Ain Shams Engineering Journal*, 11(1), 225–230.
<https://doi.org/10.1016/j.asej.2019.08.010>
- Ardianti, R., Sujarwanto, E., & Surahman, E. (2021). DIFFRACTION: Journal for Physics Education and Applied Physics Problem-based Learning: Apa dan Bagaimana. *DIFFRACTION: Journal for Physics Education and Applied Physics*, 3(1), 27–35.
<http://jurnal.unsil.ac.id/index.php/Diffraction>
- Bafirman. (2008). Peranan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam Pembentukan Karakter Bangsa. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Dan Pendidikan Jasmani*, 10(15), 39–53.
- Hermansyah. (2020). Problem Based Learning in Indonesian Learning. *Social, Humanities, and*

- Educations Studies (SHEs):
Conference Series*, 3(3), 2257–
2262.
<https://jurnal.uns.ac.id/shes>
- Junaedi, A., & Wisnu. (2015). *Jurnal
Pendidikan Olahraga dan
Kesehatan Volume 03 Nomor 03
Tahun. 11*, 834–842.
[http://ejournal.unesa.ac.id/index.
php/jurnal-pendidikan-
jasmani/issue/archive](http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive)
- Nikmatulaili, N., Rifma, R., & Syahril,
S. (2023). Peran Guru dalam
Pembentukan Karakter Peserta
Didik. *Journal of Education and
Instruction (JOEAI)*, 6(1), 262–
269.
[https://doi.org/10.31539/joeai.v6i
1.5696](https://doi.org/10.31539/joeai.v6i1.5696)
- Pamuji, S., & Wiyani, N. A. (2022).
Manajemen Pembiayaan
Pendidikan Berbasis Information
and Communication Technology.
*Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan
Pembelajaran*, 6(1), 173.
[https://doi.org/10.23887/jipp.v6i1.
42726](https://doi.org/10.23887/jipp.v6i1.42726)
- Tibahary, A. R. (2018). Model-Model
Pembelajaran Inovatif Muliana.
Scolae: Journal of Pedagogy,
1(03), 54–64.