

**PENINGKATAN KETERAMPILAN SENAM LANTAI MELALUI MODEL
PROBLEM BASED LAERNING PADA PESERTA DIDIK KELAS VII SMP
NEGERI 13 BANJARBARU**

M. Khairin Fazri¹, Perdinanto², Ahmad Syarif³

^{1,2}Universitas Lambung Mangkurat

³SMPN 13 Banjarbaru

¹kfazri18@gmail.com , ²perdinanto@ulm.ac.id , ³Syarif8887@gmail.com

ABSTRACT

This study sought to enhance seventh-grade students' floor gymnastics skills at SMP Negeri 13 Banjarbaru through the application of the Problem Based Learning (PBL) approach. The employed research methodology was Classroom Action Research (CAR), executed in two cycles comprising planning, action implementation, observation, and reflection stages. This study involved 31 students as subjects. The methods of data collecting comprised observation, skills assessments, and documenting. The findings indicated that the application of the Problem-Based Learning methodology enhanced students' floor gymnastics abilities. During the pre-cycle phase, the mean student skill score was 61.29, classified as adequate. Following the deployment of the PBL model in Cycle I, the average score rose to 74.19, classified as good. In cycle II, the average score rose to 76.67, which is also classified as good. The PBL methodology enhanced students' skills while simultaneously augmenting their engagement, confidence, collaboration, and participation in the learning process. Consequently, the Problem-Based Learning methodology is seen beneficial in enhancing floor gymnastics skills within physical education instruction.

Keywords: Problem Based Learning, floor gymnastics, motor skills, physical education, classroom action research

ABSTRAK

Peningkatan kompetensi senam lantai pada siswa kelas VII SMP Negeri 13 Banjarbaru diupayakan dalam penelitian ini melalui implementasi model Problem Based Learning (PBL). Desain riset yang diadopsi adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang diselenggarakan sepanjang dua siklus, di mana setiap siklusnya mengintegrasikan tahapan perencanaan, realisasi aksi, pengamatan, hingga refleksi. Sebanyak 31 peserta didik dilibatkan sebagai subjek eksperimen, dengan proses penghimpunan data yang mengandalkan instrumen observasi, pengujian performa motorik, serta perekaman dokumentasi. Temuan empiris mengonfirmasi bahwa intervensi pola pembelajaran berbasis masalah tersebut secara signifikan memicu eskalasi capaian senam lantai siswa. Pada kondisi awal sebelum tindakan (pra-siklus), rerata kemampuan psikomotorik siswa hanya menyentuh angka 61,29 dan berada pada kualifikasi cukup. Target performa mengalami kenaikan setelah

model PBL diterapkan pada siklus I, dengan perolehan nilai rata-rata yang bergeser naik ke angka 74,19 sehingga masuk dalam kategori baik. Keberlanjutan tren positif ini kembali terbukti pada siklus II, di mana skor rata-rata kolektif terdongkrak hingga mencapai 76,67 dengan predikat yang tetap terjaga pada kategori baik. Di samping memvalidasi lompatan pada aspek nilai ketangkasan fisik, adopsi pendekatan PBL ini juga terbukti stimulan dalam menumbuhkan dimensi afektif serta perilaku adaptif siswa saat pembelajaran berjalan, yang mencakup penguatan motivasi aktif, keberanian berpendapat, soliditas kerja tim, serta penebalan keyakinan diri. Atas dasar dinamika hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa kerangka kerja Problem Based Learning memiliki efektivitas yang tinggi untuk diintegrasikan dalam akselerasi penguasaan materi senam lantai pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).

Kata Kunci: Problem Based Learning, senam lantai, keterampilan gerak, PJOK, penelitian tindakan kelas

A. Pendahuluan

Sebagai instrumen krusial dalam ranah edukasi, pendidikan jasmani memegang peranan sentral dalam menstimulasi perkembangan aspek motorik, kapasitas fisik, internalisasi nilai sportivitas, serta derajat kesehatan murid secara holistik. Di jenjang sekolah menengah pertama, kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) mengintegrasikan senam lantai sebagai salah satu kompetensi dasar yang wajib dikuasai. Kontribusi fundamental dari aktivitas ini terletak pada stimulasi elemen kelenturan, kekuatan, keseimbangan, keharmonisan gerak tubuh, sekaligus pembentukan mentalitas berani dalam mengeksekusi pola gerak, sebagaimana ditekankan oleh Arifin

(2022). Kendati demikian, realitas di lapangan menunjukkan adanya gap yang signifikan, di mana mayoritas murid masih didapati bersusah payah untuk menguasai teknik-teknik fundamental dalam senam lantai.

Hambatan dalam pencapaian kompetensi motorik ini dipicu oleh akumulasi beberapa faktor determinan, meliputi rendahnya rasa percaya diri murid, monotonnya strategi instruksional yang diterapkan, serta kuatnya dominasi pendekatan pembelajaran konvensional yang berpusat pada instruktur. Dampak langsung dari situasi ini adalah pasivitas murid dan terkikisnya gairah eksplorasi motorik secara mandiri. Sejalan dengan fenomena tersebut, investigasi empiris oleh Zahra (2023) mengonfirmasi rendahnya capaian

psikomotorik siswa pada unit senam lantai, yang sekaligus menegaskan urgensi pengalihan paradigma menuju model instruksional yang lebih interaktif dan berorientasi pada peningkatan aktivitas fisik.

Kompleksitas senam lantai memang kerap memunculkan persepsi miring di kalangan siswa yang menganggap materi ini sangat sukar, mengingat diperlukannya sinergi motorik yang presisi disertai kesiapan mental yang matang. Kendala performa ini secara nyata teramati pada jenjang kelas VII SMP, di mana kecakapan dalam mengeksekusi gerakan-gerakan dasar masih jauh dari standar ideal. Berdasarkan temuan Yani (2023), potret hasil belajar penjasorkes untuk materi senam lantai pada tingkat sekolah menengah memang masih memprihatinkan, sehingga diperlukan sebuah terobosan metodologis yang mampu mengeskalasi kecakapan kinestetik siswa secara komprehensif.

Guna mengurai benang kusut problem tersebut, penggunaan kerangka Problem Based Learning (PBL) hadir sebagai salah satu opsi metodologis yang prospektif. Karakteristik utama dari PBL terletak pada pengondisian iklim akademis

yang menuntut siswa memecahkan persoalan otentik melalui penalaran kritis, pertukaran gagasan, kerja tim, serta keterlibatan aktif sepanjang sesi instruksional. Lewat skema ini, peran siswa bertransformasi dari penerima informasi yang pasif menjadi penemu solusi mandiri atas stimulus problem yang dirancang pendidik. Menurut Prasetyo (2021), implementasi model berbasis masalah ini terbukti efektif dalam memacu daya cipta gerak, memicu keterlibatan belajar, serta mendongkrak kapabilitas motorik dalam koridor penjasorkes.

Keandalan model pembelajaran berbasis masalah dalam mengeskalasi capaian akademis dan performa kinestetik pada unit senam lantai telah divalidasi oleh sederet riset terdahulu. Analisis mendalam oleh Zahra dkk. (2023, hlm. 101–109) membuktikan bahwa intervensi PBL mampu mendongkrak capaian ranah psikomotorik siswa, khususnya pada penguasaan teknik sikap lilin dan kayang secara signifikan. Selaras dengan itu, Anggara (2024) dalam studinya menemukan korelasi positif antara penerapan PBL dengan peningkatan kapabilitas teknis roll depan pada jenjang sekolah menengah, dengan angka

pertumbuhan hasil belajar menyentuh 15,8%. Indikasi keberhasilan ini diperkuat oleh Burhanuddin (2025) yang menyatakan bahwa pendekatan berorientasi masalah ini sangat kontekstual dalam memicu kreativitas motorik anak didik ketika melakukan aktivitas senam di atas matras.

Berdasarkan potret empiris melalui pengamatan awal di kelas VII SMP Negeri 13 Banjarbaru, teridentifikasi sebuah anomali berupa rendahnya ketangkasan motorik siswa dalam materi senam lantai. Problem spesifik yang mendominasi mencakup kegagalan dalam mengeksekusi elemen gerak dasar, seperti guling ke depan, menjaga stabilitas posisi, hingga sinkronisasi koordinasi tubuh. Di sisi lain, muncul indikator psikologis negatif berupa reduksinya rasa percaya diri serta sikap apatis selama pembelajaran berlangsung. Mengacu pada telaah Suryadi (2020), potret makro yang kurang ideal ini mengisyaratkan kebutuhan mendesak akan hadirnya tata cara pembelajaran yang transformatif, dinamis, serta mampu memicu pergerakan siswa secara riang dan partisipatif.

Sebagai basis data awal sebelum merancang tindakan intervensi, peneliti telah

melaksanakan fase pra-siklus demi memetakan profil awal kompetensi senam lantai pada kelompok siswa kelas VII SMP Negeri 13 Banjarbaru tersebut. Langkah penjajakan ini direalisasikan via pengamatan langsung terhadap dinamika pembelajaran PJOK khusus pada bahasan senam lantai. Data reflektif dari fase ini mengonfirmasi bahwa mayoritas siswa mengalami hambatan serius dalam memperagakan teknik dasar seperti guling depan, postur keseimbangan, maupun keselarasan gerak ragawi. Gejala lain yang terekam adalah rendahnya heroisme mental dan keengganan untuk terlibat aktif selama sesi latihan. Kondisi ini memicu kesimpulan dari Pratama (2022) bahwa akselerasi kecakapan motorik dalam senam lantai menuntut adanya skema pembelajaran yang memfasilitasi optimalisasi gerak secara kontinu dan terprogram.

Faktor lain yang memperparah rendahnya capaian ini adalah dominasi pola mengajar yang bersifat satu arah sebelum dilakukannya tindakan perbaikan, sehingga ruang bagi siswa untuk berdiskusi, berdialektika mengatasi hambatan gerak, dan melakukan eksplorasi secara mandiri menjadi sangat

terbatas. Keterbatasan ruang gerak akademis ini berujung pada merosotnya mutu keterampilan fisik siswa. Berdasarkan rekapitulasi nilai awal, kuantitas siswa yang gagal menembus ambang batas kriteria ketuntasan minimal yang ditetapkan lembaga sekolah masih sangat dominan. Berkaca pada analisis Rahmawati (2021), minimnya pelibatan subjek didik dalam proses pengajaran berkolerasi linear dengan anjloknya motivasi internal sekaligus performa belajar mereka dalam ranah PJOK, terutama pada materi senam lantai.

Bertumpu pada problematika yang kompleks tersebut, kebutuhan akan model instruksional yang menjamin partisipasi aktif siswa mutlak diperlukan. Atas dasar itulah, peneliti mengintegrasikan kerangka kerja Problem Based Learning (PBL) sebagai strategi alternatif demi memicu eskalasi kecakapan senam lantai via atmosfer belajar yang lebih dinamis, kolaboratif, serta memosisikan siswa sebagai poros utama pembelajaran. Bukti ilmiah dari Fadillah (2024) menegaskan bahwa platform PBL ini memiliki kapabilitas yang teruji dalam menaikkan performa motorik, mempertajam nalar kritis,

sekaligus mendongkrak keterlibatan aktif peserta didik dalam ruang lingkup pendidikan jasmani.

Atas dasar pertimbangan tersebut, proyek penelitian ini diinisiasi dengan komitmen penuh untuk memacu eskalasi keterampilan senam lantai lewat pemanfaatan model Problem Based Learning bagi siswa kelas VII SMP Negeri 13 Banjarbaru. Melalui pembaruan strategi instruksional ini, harapannya siswa dapat bertransformasi menjadi individu yang lebih aktif, memiliki keteguhan mental, serta mampu meningkatkan kapabilitas kinestetik mereka dalam senam lantai sehingga hasil akhir pembelajaran dapat dicapai secara paripurna.

B. Metode Penelitian

Pendekatan operasional yang diadopsi dalam investigasi ilmiah ini mengacu pada rumpun Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Menurut pandangan Arikunto (2021), corak riset aksi ini pada dasarnya merupakan sebuah investigasi yang dijalankan pendidik secara introspektif demi mengeskalisasi serta membenahi mutu interaksi instruksional di ruang kelas. Secara spesifik, studi ini diorientasikan untuk memacu capaian

motorik siswa kelas VII SMP Negeri 13 Banjarbaru dalam unit senam lantai melalui intervensi model Problem Based Learning (PBL). Desain PTK diimplementasikan di sini sebagai instrumen korektif atas dinamika pembelajaran PJOK, dengan target akhir memicu pasivitas siswa menjadi keaktifan, memupuk efikasi diri, serta menaikkan kapasitas kinestetik mereka dalam mempraktikkan materi senam lantai.

Sebelum melangkah pada implementasi siklus I, tahapan penjajakan berupa pra-siklus diselenggarakan terlebih dahulu. Agenda pra-siklus ini diorientasikan guna memetakan profil awal performa senam lantai peserta didik sebelum mereka mendapat perlakuan lewat skema instruksional berbasis masalah. Pada fase ini, peneliti mengamati secara langsung jalannya perkuliahan atau sesi PJOK sekaligus mengalkulasi skor dasar kompetensi motorik siswa pada materi senam lantai. Hidayat (2022) menegaskan bahwa identifikasi awal pada fase pra-tindakan memegang peranan krusial untuk memperoleh potret kemampuan riil subjek didik, sehingga formula intervensi yang dirancang kemudian

benar-benar selaras dengan kebutuhan objektif di lapangan.

Eksplorasi data pada tahap pra-siklus dijalankan lewat pemantauan intensif terhadap keterlibatan siswa sepanjang sesi, tingkat mentalitas atau keberanian mereka saat mengeksekusi gerakan, hingga kecakapan mekanis dalam memperagakan teknik-teknik fundamental senam lantai. Selain melalui pencatatan observatif, peneliti mengeksekusi asesmen diagnostik di awal untuk mengukur performa motorik objektif siswa sebelum intervensi diterapkan. Rekapitulasi temuan dari pra-siklus ini yang nantinya dijadikan fondasi utama dalam memformulasi draf perbaikan pada siklus I. Sebagaimana diuraikan oleh Saputra (2023), penggabungan antara teknik observasi dan tes diagnostik dalam ranah PJOK sangat fundamental demi mengukur kapasitas awal siswa sekaligus memformulasikan taktik instruksional yang akurat dalam memacu perkembangan motorik.

Berdasarkan kompilasi data pada fase pra-tindakan tersebut, terungkap fakta bahwa derajat penguasaan senam lantai siswa masih berada pada level yang kurang

memuaskan. Mayoritas anak didik belum sanggup mengaplikasikan teknik gerak secara presisi dan masih bergantung penuh pada arahan konvensional dari guru. Berangkat dari problem tersebut, peneliti melangkah ke tahapan berikutnya dengan mengintegrasikan model pembelajaran berbasis masalah pada siklus pertama sebagai strategi eskalasi ketangkasan senam lantai siswa. Sebagaimana diungkapkan oleh Nugraha (2024), kerangka kerja Problem Based Learning terbukti ampuh dalam menstimulasi partisipasi, kerja tim, serta kapasitas motorik dalam koridor PJOK karena mengondisikan siswa untuk terlibat langsung dalam mengurai problem gerak sepanjang pembelajaran. Indikasi positif ini diperkuat oleh Anwar (2023) yang menyatakan bahwa pendekatan berorientasi masalah mampu memicu daya cipta dan kreativitas siswa dalam pendidikan jasmani melalui aktivitas pemecahan problem serta kerja kelompok yang kolaboratif.

Subjek yang dilibatkan dalam riset ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 13 Banjarbaru yang tengah menempuh pokok bahasan senam lantai pada mata pelajaran PJOK. Alur

logis dari studi ini didesain untuk memetakan akar penyebab rendahnya ketangkasan kinestetik siswa, menyusun draf intervensi, mempraktikkan kegiatan mengajar berbasis masalah, serta menguji efektivitas peningkatan performa senam lantai subjek didik pasca-intervensi. Penentuan model berbasis masalah ini didasarkan pada argumen Sugiyono (2019) yang menyatakan bahwa model tersebut sangat efektif dalam mengoptimalkan partisipasi aktif subjek didik sekaligus mengasah ketajaman analisis pemecahan masalah. Selain itu, Lestari (2023) turut membuktikan bahwa pemanfaatan platform instruksional yang kontemporer dan inovatif teruji sah dalam mendongkrak capaian motorik siswa sekolah menengah dalam domain PJOK.

Rangkaian penelitian ini diproyeksikan berjalan dalam siklus berulang yang mencakup dua tahapan siklus utama. Tiap-tiap siklus dikonstruksikan ke dalam empat fase simultan, yaitu perencanaan, eksekusi tindakan, pengamatan, dan refleksi. Pada fase perencanaan, peneliti mematangkan seluruh kesiapan administratif dan instrumen meliputi modul ajar, lembar pemantauan

aktivitas, hingga rubrik penilaian ketangkasan gerak. Memasuki fase eksekusi, model pembelajaran berbasis masalah mulai diintegrasikan dalam penyampaian materi senam lantai. Bersamaan dengan itu, fase pengamatan dilangsungkan demi merekam segala dinamika perilaku fisik dan performa motorik siswa di lapangan. Akhir dari siklus diisi dengan fase refleksi, di mana peneliti membedah dan mengevaluasi efektivitas intervensi pada tiap siklus sebagai kompas perbaikan untuk fase berikutnya. Melalui skema ini, hasil pencapaian pada siklus I diposisikan sebagai parameter evaluatif untuk membenahi kualitas pembelajaran pada siklus II demi menjamin adanya grafik kenaikan pada keterampilan senam lantai siswa.

Ada pun siklus dalam rancangan penelitian dapat dilihat pada gambar berikut:

Gambar 1. Model Penelitian Tindakan Kelas (Arikunto, 2021)

Proses penggalan data ilmiah dalam penelitian ini didistribusikan secara terstruktur ke dalam dua tahapan, yakni siklus pertama dan siklus kedua dari kerangka Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Instrumen

pengumpulan data di lapangan mengombinasikan tiga teknik utama, meliputi pengamatan langsung (observasi), uji kompetensi kinestetik (tes keterampilan), serta perekaman data administratif maupun visual (dokumentasi). Kegiatan pengamatan diselenggarakan secara simultan sepanjang interaksi instruksional guna memantau derajat keterlibatan dan kedinamisan siswa ketika merespons materi senam lantai yang disajikan lewat stimulasi model Problem Based Learning.

Sementara itu, pengukuran capaian motorik siswa dalam mengeksekusi rangkaian gerak di atas matras mengandalkan instrumen uji kompetensi, yang diperkuat oleh teknik pendokumentasian sebagai pemenuhan bukti autentik atas seluruh aktivitas riset. Berdasarkan pemikiran Riduwan (2019), seluruh himpunan data yang terekam pada siklus pertama diposisikan sebagai basis evaluasi mendalam dan bahan refleksi, yang memandu arah penyempurnaan skenario intervensi pada siklus kedua.

Tabel 1. Aturan Skor Instrumen Penilaian Keterampilan Peserta Didik

Keterangan	Skor
Sangat Baik	4
Baik	3
Cukup	2
Kurang	1

Sumber: Adaptasi (Sugiyono, 2019)

Kalkulasi nilai maksimal pada instrumen evaluasi ini ditentukan melalui hasil perkalian antara akumulasi indikator performa motorik dengan bobot nilai tertinggi yang ditetapkan. Sebaliknya, ambang nilai minimal dihitung berdasarkan produk perkalian antara total indikator tersebut dengan bobot nilai terendah.

Kumulasi skor yang diperoleh subjek didik selanjutnya didistribusikan secara proporsional ke dalam empat tingkatan kualifikasi, yang bergerak dari jenjang sangat baik, baik, cukup, hingga kurang. Kategorisasi ini difungsikan sebagai parameter ukur objektif guna memetakan sekaligus mengidentifikasi derajat ketangkasan senam lantai siswa, berdasarkan basis data performa yang terekam secara berkala sepanjang lini masa intervensi penelitian..

Selanjutnya, untuk menentukan persentase keterampilan peserta didik digunakan rumus sebagai berikut:

$$Nilai = \frac{Skor\ yang\ diperoleh}{Skor\ maksimal} \times 100\%$$

Sumber: (Riduwan., 2019)

Nilai maksimum ideal dicapai apabila seluruh indikator memperoleh skor tertinggi sehingga persentase maksimum yang diperoleh adalah 100%. Berikut pembagian persentase kategori keterampilan peserta didik:

Tabel 2. Kategori Penilaian Keterampilan Senam Lantai Peserta Didik

N o	Rentan g Nilai (%)	Katego ri	Kriteria Umum
1	86% – 100%	Sangat Baik	Peserta didik mampu melakukan gerakan senam lantai dengan benar, percaya diri, dan koordinasi gerak sangat baik

2	71% – 85%	Baik	Peserta didik mampu melakukan gerakan dengan cukup baik namun masih terdapat kesalahan kecil
3	56% – 70%	Cukup	Peserta didik mulai mampu melakukan gerakan tetapi masih memerlukan bimbingan
4	≤ 55%	Kurang	Peserta didik belum mampu melakukan gerakan dengan benar dan masih mengalami

			banyak kesalahan
--	--	--	------------------

Matriks klasifikasi untuk mengukur tingkat kemahiran senam lantai dalam studi ini diformulasikan melalui modifikasi kerangka interpretasi nilai skala Likert yang ditransformasikan ke dalam format persentase. Standardisasi pengelompokan performa ini menyandarkan diri pada kaidah analisis kuantitatif dalam ranah riset pedagogis sebagaimana diinstruksikan oleh Sugiyono (2019). Selain itu, akurasi pembagian kategori ini juga diselaraskan dengan tren temuan ilmiah mutakhir di bidang sport pedagogi serta metodologi pengajaran kompetensi motorik.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Riset aksi eksperimental ini diselenggarakan dalam rentang dua siklus terstruktur demi mengeskalisasi ketangkasan senam lantai pada kelompok siswa kelas VII SMP Negeri 13 Banjarbaru lewat pengondisian model Problem Based Learning (PBL). Guna memperoleh basis data pembandingan, fase penjajakan berupa pra-siklus dieksekusi terlebih dahulu demi memetakan profil performa awal subjek didik. Rekaman data pada fase pra-tindakan tersebut menyingkap

fakta bahwa kapasitas motorik siswa dalam aktivitas senam lantai masih berada pada level yang kurang memuaskan. Gejala pasivitas sepanjang sesi interaksi, defisit rasa percaya diri saat memperagakan teknik, hingga hambatan mekanis dalam mengeksekusi gerakan fundamental seperti guling depan, stabilitas postur, serta sinkronisasi motorik menjadi kendala dominan yang teridentifikasi. Imbasnya, dependensi siswa terhadap tuntunan langsung dari instruktur masih sangat masif. Secara kuantitatif, kalkulasi nilai rerata ketangkasan senam lantai siswa pada fase pra-siklus ini berhenti di angka 61,29, yang menempatkan kemampuan mereka dalam kualifikasi "cukup".

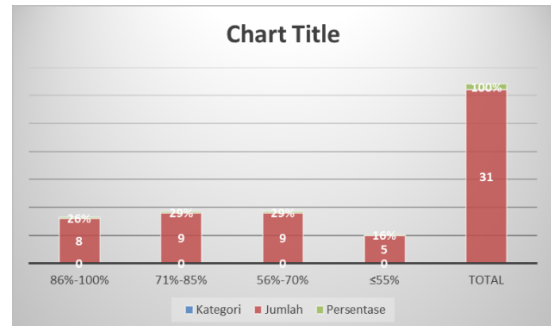
Memasuki fase intervensi siklus I, pembaruan strategi pembelajaran diwujudkan melalui pengintegrasian kerangka kerja berbasis masalah. Sepanjang siklus ini, siswa mulai diarahkan untuk berpartisipasi secara dinamis dalam forum diskusi, mengurai problem gerak secara analitis, berkolaborasi dalam tim, sekaligus melakukan simulasi fisik secara langsung di atas matras. Transformasi perilaku motorik dan capaian performa siswa sebagai dampak dari perlakuan pada siklus pertama ini tersaji secara terperinci dalam tabulasi data berikut..

Tabel 3. Hasil Penilaian Keterampilan Senam Lantai Peserta Didik Siklus I

Kategori	Jumlah Peserta Didik	Persentase
Sangat Baik	8	25,81%
Baik	9	29,03%
Cukup	9	29,03%
Kurang	5	16,13%

Jumlah	31	100%
--------	----	------

Tabel 4. Grafik Hasil Penilaian Keterampilan Senam Lantai Peserta Didik Siklus I



Merujuk pada hasil evaluasi yang dihimpun pada siklus pertama, akumulasi skor siswa berhasil menyentuh angka rerata sebesar 74,19, yang secara kualitatif menempatkan kemampuan mereka dalam kualifikasi "baik". Kuantifikasi data tersebut mengonfirmasi adanya grafik kenaikan yang positif pada aspek ketangkasan senam lantai peserta didik jika dikomparasikan dengan capaian awal mereka pada fase pra-tindakan.

Tabel 5. Hasil Rata-Rata Siklus I

Tahap	Nilai Rata-Rata	Kategori
Siklus I	74,19	Baik

Akselerasi capaian hasil belajar sepanjang siklus pertama ini diakibatkan oleh transformasi perilaku subjek didik, yang mulai menunjukkan partisipasi dinamis selama sesi berlangsung, tumbuhnya keteguhan mental untuk mempraktikkan teknik gerak, serta terbangunnya sinergi kolaboratif dalam kelompok belajar mereka.

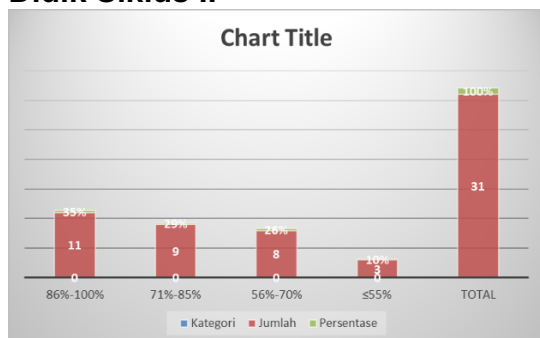
Memasuki tahapan siklus kedua, fokus peneliti diarahkan pada upaya rekonstruksi dan pembenahan atas sejumlah kelemahan yang masih

teridentifikasi pada siklus sebelumnya. Langkah penyempurnaan ini direalisasikan oleh instruktur melalui penguatan stimulasi motivasi secara intensif kepada siswa, peningkatan presisi pada visualisasi atau demonstrasi teknik gerakan, serta optimalisasi intensitas forum dialektika dan simulasi fisik dalam ruang lingkup kelompok. Hasil penilaian keterampilan peserta didik pada siklus II dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 6. Hasil Penilaian Keterampilan Senam Lantai Peserta Didik Siklus II

Kategori	Jumlah Peserta Didik	Persentase
Sangat Baik	11	35,48%
Baik	9	29,03%
Cukup	8	25,81%
Kurang	3	9,68%
Jumlah	31	100%

Tabel 7. Grafik Hasil Penilaian Keterampilan Senam Lantai Peserta Didik Siklus II



Berdasarkan hasil penilaian siklus II, diperoleh nilai rata-rata peserta didik sebesar 76,67 dengan kategori baik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penerapan model Problem Based Learning mampu meningkatkan keterampilan senam lantai peserta didik.

Tabel 8. Hasil Rata-Rata Siklus II

Tahap	Nilai Rata-Rata	Kategori
Siklus II	76,67	Baik

Tabel 9. Perbandingan Nilai Rata-Rata Setiap Siklus

Tahap	Nilai Rata-Rata	Kategori
Pra Siklus	61,29	Cukup
Siklus I	74,19	Baik
Siklus II	76,67	Baik

Berdasarkan visualisasi data yang tersaji dalam tabulasi tersebut, terlihat jelas adanya tren kenaikan yang konsisten pada akumulasi skor rerata performa senam lantai subjek didik, yang bergerak positif sejak fase pra-tindakan hingga berakhirnya siklus kedua. Grafik pertumbuhan kompetensi ini memberikan bukti empiris bahwa pengondisian kerangka kerja Problem Based Learning (PBL) memiliki kapabilitas dalam mengeskalisasi kapasitas kinestetik serta ketangkasan motorik siswa secara signifikan dalam ruang lingkup pengajaran senam lantai.

Pembahasan

Temuan dalam riset aksi ini mengonfirmasi bahwa pengondisian kerangka kerja Problem Based Learning (PBL) secara nyata mampu mendongkrak ketangkasan senam lantai pada siswa kelas VII SMP Negeri 13 Banjarbaru. Indikator keberhasilan tersebut tecermin dari kurva pertumbuhan skor rerata subjek didik yang memperlihatkan grafik kenaikan secara konsisten dan bertahap di setiap siklus tindakan.

Jika menilik kembali pada fase pra-tindakan, mayoritas siswa didapati masih bersusah payah untuk

mengekskusi elemen motorik dasar seperti guling depan, stabilitas postur, serta keterpaduan koordinasi tubuh. Fenomena ini diperparah oleh munculnya gejala pasivitas dan defisit rasa percaya diri sepanjang sesi interaksi instruksional. Akar penyebab dari kondisi tersebut bermuara pada kuatnya dominasi metode pengajaran konvensional yang berpusat pada instruktur (teacher-centered), sebuah pola yang membatasi ruang bagi anak didik untuk mengeksplorasi potensi kinestetik mereka secara mandiri.

Perubahan mulai teramati setelah intervensi model berbasis masalah diintegrasikan pada siklus pertama, di mana siswa mulai memperlihatkan eskalasi keaktifan fisik serta keberanian dalam mempraktikkan teknik gerakan. Atmosfer akademis yang berorientasi pada pemecahan masalah ini menstimulasi siswa untuk lebih dinamis dalam berdialog, membangun sinergi kelompok, serta tertantang untuk mengurai problem gerak yang dirancang oleh pendidik. Stimulasi interaktif inilah yang kemudian memberikan stimulan positif bagi kenaikan kapasitas motorik siswa.

Menginjak fase siklus kedua, akselerasi kompetensi kinestetik subjek didik makin terakomodasi dengan baik. Transformasi perilaku terlihat dari menebalnya rasa percaya diri siswa, keberanian untuk mengajukan pertanyaan secara kritis, hingga kecakapan memperagakan rangkaian senam lantai dengan teknik mekanis yang jauh lebih presisi. Keberhasilan ini juga didukung oleh langkah korektif instruktur yang mengintensifkan suntikan motivasi serta mempertajam visualisasi demonstrasi teknik gerak, sehingga

materi instruksional menjadi lebih mudah diinternalisasi oleh siswa.

Konklusi dari investigasi empiris ini berkorelasi linear dengan studi terdahulu oleh Zahra (2023), yang membuktikan keandalan model Problem Based Learning dalam mengoptimalkan capaian ranah psikomotorik siswa pada unit pembelajaran senam lantai. Selain itu, temuan ini juga memperkuat hasil amatan Anggara (2024) yang mengindikasikan bahwa implementasi PBL memberikan kontribusi positif terhadap penguatan ketangkasan motorik siswa khususnya pada materi spesifik roll depan.

Melalui rentetan bukti ilmiah tersebut, dapat ditarik sebuah kesimpulan akhir bahwa aplikasi model Problem Based Learning (PBL) teruji sahih dan efektif sebagai instrumen instruksional demi mengeskalisasi mutu keterampilan serta performa gerakan senam lantai bagi siswa kelas VII SMP Negeri 13 Banjarbaru.

D. Kesimpulan

Bersandarkan pada capaian riset aksi empiris yang telah diselenggarakan sepanjang dua siklus, dapat ditarik sebuah konklusi bahwa implementasi model Problem Based Learning (PBL) teruji sahih dalam mendongkrak ketangkasan senam lantai pada kelompok siswa kelas VII SMP Negeri 13 Banjarbaru. Indikator akselerasi kompetensi tersebut terekam secara konkret

melalui kurva pertumbuhan skor rerata motorik siswa yang menanjak secara berkala di setiap tahapan tindakan. Pada fase awal pra-tindakan, nilai rata-rata kemampuan siswa hanya menyentuh angka 61,29 yang menempatkan mereka dalam kualifikasi cukup. Angka ini kemudian merangkak naik menjadi 74,19 dengan predikat baik pada siklus pertama, dan mencapai puncaknya di angka 76,67 dengan kualifikasi baik pada akhir siklus kedua.

Pengondisian kerangka instruksional berbasis masalah ini memberikan kontribusi yang sangat positif terhadap kedinamisan aktivitas dan keterlibatan emosional anak didik sepanjang interaksi pembelajaran di lapangan. Melalui stimulus ini, siswa bertransformasi menjadi subjek didik yang lebih partisipatif, memiliki efikasi diri yang menebal, berani mengeksekusi teknik gerakan di atas matras, serta mampu membangun sinergi kelompok demi mengurai problem motorik yang dihadapi. Temuan lapangan ini selaras dengan premis akademis yang diajukan oleh Fadillah dan Nugroho (2024), yang menegaskan bahwa platform Problem Based Learning memiliki kapabilitas teruji dalam mengeskalisasi kapasitas

motorik sekaligus mendongkrak partisipasi aktif siswa dalam domain PJOK.

Dengan demikian, model Problem Based Learning sangat direkomendasikan untuk diadopsi sebagai salah satu opsi strategi instruksional yang mutakhir dan efektif demi memacu kualitas serta keterampilan gerak senam lantai dalam ruang lingkup pendidikan jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggara. (2024). Pengaruh model Problem Based Learning terhadap peningkatan keterampilan roll depan siswa SMP. *Prosiding Seminar Nasional Keolahragaan*, 112–118.
- Anwar, M. &. (2023). Analisis kreativitas peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani berbasis problem based learning. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 88–96.
- Arifin, Z. (2022). Implementasi model pembelajaran Problem Based Learning dalam pendidikan jasmani di sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, 120–128.
- Arikunto, S. S. (2021). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.

- Burhanuddin, & H. (2025). Efektivitas pembelajaran berbasis masalah dalam meningkatkan kreativitas gerak siswa pada aktivitas senam lantai. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 55–63.
- Fadillah, A. &. (2024). Penerapan model Problem Based Learning untuk meningkatkan keterampilan motorik dan partisipasi peserta didik pada pembelajaran PJOK. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 45–53.
- Hidayat, R. &. (2022). Analisis kemampuan awal peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani pada materi senam lantai. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 77–85.
- Lestari, R. &. (2023). Implementasi model pembelajaran inovatif untuk meningkatkan keterampilan gerak siswa SMP. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 55–63.
- Nugraha, F. &. (2024). Penerapan Problem Based Learning dalam meningkatkan keterampilan motorik peserta didik pada pembelajaran PJOK. *Jurnal Keolahragaan dan Pendidikan*, 34–42.
- Prasetyo, H. &. (2021). Peningkatan keterampilan motorik siswa melalui pembelajaran aktif pada materi senam lantai. *Jurnal Keolahragaan Sekolah*, 45–53.
- Pratama, D. &. (2022). Upaya peningkatan keterampilan senam lantai melalui pembelajaran aktif pada peserta didik SMP. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 88–96.
- Rahmawati, I. S. (2021). Pengaruh pembelajaran berpusat pada peserta didik terhadap hasil belajar PJOK materi senam lantai. *Jurnal Pendidikan Olahraga Nusantara*, 101–109.
- Riduwan. (2019). *Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Saputra, D. R. (2023). Peran observasi dan tes awal dalam meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani di SMP. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Olahraga*, 112–120.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryadi, M. &. (2020). Pengaruh model pembelajaran inovatif terhadap hasil belajar PJOK siswa SMP. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 88–96.
- Yani., R. (2023). Upaya meningkatkan hasil belajar senam lantai pada siswa SMP melalui model pembelajaran inovatif. *Global Journal Sport*, 77–84.

Zahra, A. M. (2023). Teknik dasar senam lantai: Bagaimana model Problem Based Learning dapat meningkatkan sikap lilin dan kayang siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 101–109.