

**PENGARUH MODEL *PROBLEM BASED LEARNING* TERHADAP AKTIVITAS
BELAJAR SISWA DALAM PEMBELAJARAN PENJAS
DI SMAN 1 KEDUNGWARINGIN**

Wildani Abdussalam¹, Resty Gustiawati², Aria Kusuma Yuda³

^{1,2,3}PJKR FKIP Universitas Singaperbangsa Karaawang

¹wildaniabdussalam@gmail.com, ²resty.gustiawati@fkip.unsika.ac.id

³aria.kusumayuda@fkip.unsika.ac.id

ABSTRACT

This study aims to analyze the effect of the Problem-Based Learning (PBL) model on student learning activities in Physical Education at SMAN 1 Kedungwaringin. The research employed an experimental method with a quantitative approach. Data were collected through pretests and posttests and analyzed using descriptive statistics, normality tests, homogeneity tests, and paired samples t-tests. The results showed that the posttest average score was significantly higher than the pretest score ($p = 0.000$). The data were normally distributed and homogeneous, reinforcing the validity of the findings. These results indicate that the PBL model effectively enhances student learning activities through a problem-centered approach that emphasizes collaboration, problem-solving, and authentic inquiry. In conclusion, implementing PBL significantly improves student learning activities in Physical Education. This model not only increases active student participation but also fosters critical thinking skills and social competencies. The findings contribute to the application of innovative teaching models in Physical Education at the secondary school level.

Keywords: *Problem-Based Learning, Learning Activities, Physical Education.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh model pembelajaran berbasis masalah (*Problem Based Learning* atau PBL) terhadap aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMAN 1 Kedungwaringin. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Data dikumpulkan melalui pretest dan posttest, kemudian dianalisis menggunakan uji statistik deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, dan *paired samples t-test*. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata nilai posttest lebih tinggi dibandingkan pretest, dengan peningkatan signifikan ($p = 0,000$). Data berdistribusi normal dan homogen, yang menguatkan validitas hasil. Temuan ini menunjukkan bahwa model PBL mampu meningkatkan aktivitas belajar siswa melalui pendekatan berbasis masalah yang menekankan pada kolaborasi, pemecahan masalah, dan investigasi autentik. Kesimpulannya, penerapan PBL efektif dalam meningkatkan aktivitas belajar siswa di pembelajaran Penjas. Model ini tidak hanya meningkatkan partisipasi aktif siswa, tetapi juga mendorong pengembangan kemampuan berpikir kritis dan keterampilan sosial. Penelitian ini memberikan kontribusi signifikan terhadap implementasi model pembelajaran inovatif dalam pendidikan jasmani di tingkat sekolah menengah.

Kata kunci: *Problem Based Learning, Aktivitas Belajar, Pendidikan Jasmani.*

A. Pendahuluan

Pendidikan mencakup tiga aspek utama: individu, masyarakat atau komunitas tempat individu berada, dan seluruh realitas baik yang bersifat material maupun spiritual yang memengaruhi karakter, nasib, dan bentuk individu serta masyarakat. Pendidikan adalah proses yang lebih luas daripada sekadar pengajaran, mencakup transfer pengetahuan, transformasi nilai, dan pembentukan kepribadian dalam segala aspeknya. Pendidikan berperan penting dalam mencapai keseimbangan dan kesempurnaan perkembangan individu maupun masyarakat, serta mewariskan nilai-nilai budaya, agama, dan intelektual kepada generasi mendatang.

Dalam konteks pendidikan jasmani, proses ini mengintegrasikan aktivitas fisik dengan pengembangan kemampuan fisik, mental, dan emosional. Menurut UNESCO, pendidikan jasmani adalah pendekatan sistematis melalui kegiatan fisik yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan secara menyeluruh, menumbuhkan kemampuan berpikir kritis, serta membangun kerja sama dan pertumbuhan pribadi. Selain pengembangan keterampilan fisik,

pendidikan jasmani juga bertujuan membentuk karakter, menanamkan sikap cinta damai, dan memperkuat keseimbangan mental serta sosial individu.

Dalam proses pembelajaran, keterlibatan aktif siswa menjadi faktor kunci keberhasilan. Aktivitas belajar mencakup berbagai bentuk partisipasi, seperti mendengarkan, berdiskusi, dan praktik, yang semuanya diperlukan untuk menghasilkan perubahan yang berarti.

Namun, pembelajaran sering kali menghadapi tantangan, seperti metode pengajaran yang monoton, minimnya interaksi siswa, serta rendahnya motivasi belajar. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, tantangan ini sering terlihat dari rendahnya minat siswa untuk terlibat aktif dalam kegiatan pembelajaran. Observasi dan wawancara dengan guru menunjukkan bahwa siswa sering merasa bosan, kurang semangat, dan enggan mengikuti pembelajaran secara optimal. (Renna, 2022)

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, model pembelajaran berbasis masalah atau Problem-Based Learning (PBL) menawarkan pendekatan yang inovatif. PBL

menggunakan masalah nyata sebagai fokus pembelajaran, sehingga mendorong siswa untuk berpikir kritis, bekerja sama, dan belajar secara mandiri. Ciri-ciri PBL, seperti pengajuan masalah autentik, fokus antar disiplin, penyelidikan kolaboratif, dan presentasi hasil, menciptakan lingkungan pembelajaran yang dinamis dan interaktif.

Berdasarkan potensi manfaat yang ditawarkan, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji apakah penerapan model pembelajaran berbasis masalah dapat meningkatkan aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SMAN 1 Kedungwaringin.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang berlandaskan filsafat positivistik. Pendekatan ini memanfaatkan data konkret yang diolah secara statistik untuk menghasilkan kesimpulan yang objektif (Aulia., 2023). Penelitian dilakukan dengan metode eksperimen, di mana peneliti memanipulasi variabel bebas untuk mengidentifikasi pengaruhnya terhadap variabel terikat dalam kondisi yang terkendali. Berdasarkan desain One-Group Pretest-Posttest,

penelitian ini melibatkan satu kelompok eksperimen tanpa adanya kelompok pembanding.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI di SMAN 1 Kedungwaringin, yang berjumlah 300 siswa. Dari populasi tersebut, dipilih 75 siswa sebagai sampel menggunakan teknik purposive sampling. (Djollong, 2020) Perhitungan dilakukan dengan rumus Slovin menggunakan margin of error sebesar 10%. Penelitian ini melibatkan dua jenis variabel, yaitu variabel bebas berupa model pembelajaran Problem-Based Learning (PBL) dan variabel terikat berupa aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani (Junaedi, 2019).

Prosedur penelitian meliputi tahapan pretest, treatment, dan posttest. Pada tahap pretest, aktivitas belajar siswa diukur melalui angket sebelum perlakuan. Selanjutnya, perlakuan diberikan dalam bentuk penerapan model PBL selama delapan pertemuan. Pada tahap posttest, aktivitas belajar siswa kembali diukur untuk mengevaluasi perubahan yang terjadi. Data yang diperoleh dianalisis untuk membandingkan hasil pretest dan posttest, sehingga dapat disimpulkan efektivitas model PBL

dalam meningkatkan aktivitas belajar siswa. Instrumen penelitian berupa angket yang dirancang untuk mengukur aktivitas belajar siswa divalidasi terlebih dahulu untuk memastikan keandalan data yang diperoleh. Hasil penelitian diharapkan memberikan kontribusi dalam meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani melalui penerapan model PBL.

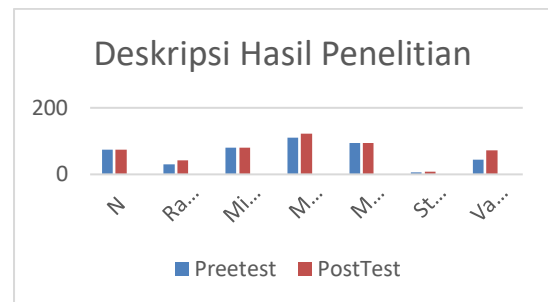
C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani siswa kelas XI di SMAN 1 Kedungwaringin. Data diperoleh melalui angket yang diisi oleh 75 siswa sebagai sampel penelitian. Analisis data dilakukan menggunakan pendekatan statistik deskriptif dengan bantuan aplikasi SPSS versi 27, khususnya untuk menghitung persentase yang menggambarkan hasil pretest dan posttest siswa.

Hasil pretest menunjukkan gambaran awal tentang aktivitas belajar siswa sebelum diterapkannya model pembelajaran *Problem-Based Learning (PBL)*. Sementara itu, hasil posttest mencerminkan perubahan yang terjadi setelah siswa diberikan perlakuan berupa penerapan model PBL selama delapan kali pertemuan.

Dengan menggunakan analisis deskriptif, penelitian ini memaparkan peningkatan aktivitas belajar siswa berdasarkan nilai rata-rata, presentase, dan selisih antara pretest dan posttest, sehingga dapat disimpulkan efektivitas model PBL dalam meningkatkan aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani.

Hasil analisis tersebut disajikan secara terperinci dalam tabel berikut, yang menggambarkan perbedaan hasil pretest dan posttest siswa sebagai dasar untuk menarik kesimpulan penelitian.



1. Uji Normalitas

Uji normalitas data menggunakan tes Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa nilai signifikansi pretest adalah 0,066 dan posttest adalah 0,200. Karena kedua nilai signifikan lebih besar dari 0,05 ($P > 0,05$), data penelitian berdistribusi normal. Seperti tersaji ditabel berikut ini:

Tests of Normality		
	Kolmogorov-Smirnov ^a	Shapiro-Wilk

	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Post test	,212	75	,200	,886	75	,075
Pre test	,108	75	,066	,957	75	,055
a. Lilliefors Significance Correction						

2. Uji Homogenitas

Berdasarkan tabel diperoleh perhitungan hasil dari pretest-posttest dengan menggunakan SPSS 27 dapat dilihat bahwa hasil pretest- Postests sebesar 0,212. Karena nilai sig. 0,212 > 0,05, maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam uji homogenitas dapat disimpulkan bahwa data hasil pretest-Postest adalah homogen

Tests of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
P J O K	Based on Mean	1,568	1	148	,212
	Based on Median	,645	1	148	,423

Based on Median and with adjusted df	,645	1	129	,424
Based on trimmed mean	1,130	1	148	,290

3. Uji Hipotesis (Uji T)

Keputusan berdasarkan nilai signifikansi (2-tailed) < 0,05 menunjukkan H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara variabel awal dan akhir, menunjukkan adanya pengaruh perlakuan. Sebaliknya, jika nilai signifikan > 0,05, H_0 diterima dan H_1 ditolak, menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan. Berdasarkan tabel, nilai sig (2-tailed) sebesar 0,000 (< 0,05), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Ini membuktikan bahwa model *Problem Based Learning* berpengaruh signifikan terhadap aktivitas pembelajaran penjas di SMAN 1 Kedungwaringin.

Paired Samples Test				
	Paired Differences	t		

		M e a n	St d. D e v i a t i o n	St d. E r r o r M e a n	95% Confid ence Interva l of the Differe nce			d f	Si g. (2- tail ed)
					Lo we r	Up pe r			
P a i r 1	pos tes t- pre test	, 8 8 0	9, 76 9	1, 12 8	- 1, 36 8	3, 12 8	, 7 8 0	7 4	,0 00

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan model pembelajaran berbasis masalah (Problem Based Learning) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani (Penjas) di SMAN 1 Kedungwaringin. Hal ini terbukti dari perbedaan yang signifikan antara nilai Pretest dan PostTest, yang dianalisis menggunakan uji t (paired samples t-test) dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Selain itu, data yang berdistribusi normal dan homogen semakin mempertegas bahwa perubahan yang terjadi pada nilai responden dipengaruhi oleh

perlakuan yang diberikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran berbasis masalah efektif dalam meningkatkan aktivitas pembelajaran penjas.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, S., Rachmadhani, D., & Kamalia, U. (2023). Analisis Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi terhadap Hasil Belajar Peserta Didik: Systematic Literature Review. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 4(3), 56–64. <https://ejournal.staitbh.ac.id/index.php/asatiza>
- Djollong, A. F. (2020). Teknik Pelaksanaan Penelitian Kuantitatif (Technique of Quantiative Research). *Istiqra'*, 2(1), 86–100.
- Junaedi, I. (2019). Proses pembelajaran yang efektif. *Journal of Information System, Applied, Management, Accounting and Research*, 3(2), 19–25.
- Renna, H. R. P. (2022). Konsep Pendidikan Menurut John Locke dan Relevansinya bagi Pendidikan Sekolah Dasar di Wilayah Pedalaman Papua. *Jurnal Papeda: Jurnal Publikasi Pendidikan Dasar*, 4(1), 7–16. <https://doi.org/10.36232/jurnalpendidikandasar.v4i1.1698>