

**UPAYA MENINGKATKAN PRESTASI BELAJAR PJOK MATERI
PERKEMBANGAN TUBUH REMAJA MELALUI MODEL PEMBELAJARAN
PROBLEM BASED LEARNING BAGI SISWA KELAS VII A SMP N 16 SEMARANG
TAHUN AJARAN 2023/2024**

***EFFORTS TO IMPROVE PJOK LEARNING ACHIEVEMENT TEENAGE BODY DEVELOPMENT
MATERIALS THROUGH PROBLEM BASED LEARNING MODELS FOR CLASS VII A STUDENTS
OF SMP N 16 SEMARANG ACADEMIC YEAR 2023/2024***

Dhestyawan Arif Nugroho¹, Mohammad Nasution², Ary Widiyatmoko¹

¹*Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Sekaran, Kec. Gn. Pati, Kota Semarang, Jawa Tengah,
50229, Indonesia*

²*Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Sekaran, Kec. Gn. Pati, Kota Semarang, Jawa Tengah,
50229, Indonesia*

³*Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan, SMA Negeri 5 Semarang, Jl. Pemuda 143, Kota Semarang, Jawa
Tengah, 50132, Indonesia*

Abstrak

Penelitian Tindakan kelas ini bertujuan untuk meningkatkan prestasi belajar PJOK materi perkembangan tubuh remaja dengan menggunakan model pembelajaran Problem Based Learning bagi siswa kelas VII SMP N 16 Semarang. Subjek penelitian adalah siswa kelas VII A SMP N 16 Semarang yang berjumlah 32 siswa yang terdiri dari 20 siswa perempuan dan 12 siswa laki-laki. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus dimana setiap siklus terdiri dari empat tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Teknik Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes pengetahuan, dimana peneliti melakukan *post test* pada setiap siklus untuk mengetahui peningkatan prestasi belajar siswa yang dilakukan setelah pembelajaran menggunakan model pembelajaran *Problem Based Learning*. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran Problem Based Learning dapat meningkatkan prestasi belajar siswa pada materi perubahan lingkungan. Hal tersebut ditunjukkan dengan meningkatnya hasil post test siswa setiap siklusnya, pada siklus I siswa yang tuntas sebesar 68,75% dan mengalami peningkatan pada siklus II sebesar 84,4%. Dari meningkatnya hasil post test ini, penelitian membuktikan bahwa terjadinya peningkatan prestasi belajar siswa dengan menggunakan model pembelajaran PBL (Problem Based Learning).

Kata kunci: Prestasi Belajar, Perkembangan Tubuh Remaja, *Problem Based Learning*.

Abstract

This classroom action research aims to improve the learning achievement of PJOK material on adolescent body development using the Problem Based Learning learning model for class VII students at SMP N 16 Semarang. The research subjects were 32 students in class VII A of SMP N 16 Semarang, consisting of 20 female students and 12 male students. This research was carried out in two cycles where each cycle consisted of four stages, namely planning, implementation, observation and reflection. The data collection technique used in this research is a knowledge test, where the researcher carries out a post test in each cycle to determine the increase in student learning achievement after learning using the Problem Based Learning learning model. This research uses quantitative descriptive data analysis techniques. Based on the research results, it shows that the application of the Problem Based Learning learning model can improve student learning achievement in environmental change material. This is shown by the increase in students' post test results each cycle, in cycle I the students who completed it were 68.75% and experienced an increase in cycle II of 84.4%. From the increase in post test results, research proves that there is an increase in student learning achievement by using the PBL (Problem Based Learning) learning model.

Keywords: Learning Achievement, Adolescent Body Development, Problem Based Learning.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu bekal penting bagi manusia dalam menjalani kehidupannya. Menurut Dewey dalam buku *Landasan Pendidikan* karya Ahmad Suriansyah (2011) Pendidikan merupakan suatu proses pengalaman, karena kehidupan adalah pertumbuhan, pendidikan berarti membantu pertumbuhan batin tanpa dibatasi usia. Dalam pembukaan UUD 1945, disebutkan bahwa salah satu tujuan dari terbentuknya Pemerintah Republik Indonesia adalah untuk mencerdaskan kehidupan bangsa. Salah satu upaya untuk mencapai tujuan ini adalah melalui program pendidikan yang sudah di atur pelaksanaannya dalam UUD 1945 dimana hasil akhir dari pendidikan ini adalah meningkatnya harkat dan martabat bangsa Indonesia di mata dunia karena melalui pendidikan kita nantinya diharapkan mampu bersaing dengan negara lain di berbagai aspek kehidupan. Dalam pendidikan terdapat proses belajar mengajar dimana hal itu disebut proses pembelajaran. Pendidikan dan pembelajaran diibaratkan sebagai dua sisi mata uang koin yang tidak dapat dipisahkan. Menurut Fathan Nurcahyo (2013:102) pembelajaran merupakan proses pemberian ilmu pengetahuan, pengalaman belajar dan mendapatkan pengalaman hidup bagi siswa untuk menempuh kehidupan yang selanjutnya akan ditempuh oleh siswa, sedangkan pendidikan adalah suatu proses untuk mendewasakan pikiran atau perasaan peserta didik agar dapat membedakan mana yang baik atau benar dengan mana yang buruk atau salah sesuai dengan etika, estetika, norma, atau aturan yang berlaku. Menurut Sardiman (2011: 22), belajar merupakan suatu proses interaksi antara diri manusia dengan lingkungannya yang mungkin berwujud pribadi, fakta, konsep ataupun teori. Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa tanda seseorang telah belajar adalah adanya perubahan dalam dirinya ke arah yang lebih baik baik secara pemikiran, keterampilan, maupun perasaan yang dihasilkan dari proses interaksi dan pengalamannya.

Salah satu upaya untuk mencapai tujuan mencerdaskan kehidupan bangsa adalah adanya pendidikan yang berkualitas. Selaras dengan perkembangan dan perubahan zaman, pendidikan juga mengalami perubahan. Untuk mendapatkan pendidikan yang berkualitas dan bermutu perlu dilakukan perbaikan, perubahan dan pembaharuan terjadi dalam beberapa aspek yang mempengaruhi pendidikan. Aspek-aspek tersebut yang perlu dilakukan perbaikan meliputi kurikulum, sarana dan prasarana, tenaga pendidik, serta model dan metode yang digunakan dalam pengajaran. Usaha untuk meningkatkan kualitas pendidikan tidak hanya dengan adanya media pembelajaran yang canggih untuk digunakan disekolah. Namun lebih dari itu, proses pembelajaran harus diupayakan dapat mengembangkan kemampuan berfikir dan keterampilan peserta didik untuk mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari sehingga pembelajaran dikelas membutuhkan penggunaan model, metode dan strategi yang tepat oleh guru sebagai pengajar.

Pendidikan merupakan salah satu ujung tombak untuk mencapai tujuan mencerdaskan kehidupan bangsa, yang dimana salah satu bagian integral dari pendidikan itu sendiri adalah Pendidikan Jasmani. Menurut Agus Susworo DM dan Fitriani (2008:13), pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan dengan pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sadar, sistematis, dan intensif guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, motorik, berfikir, emosional, sosial, dan moral. Sedangkan menurut H.J.S Husdarta (2011:18), pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan. Tujuan pelaksanaan Pendidikan, Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah membantu siswa meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif, serta kemampuan gerak dasar, dan berbagai aktivitas jasmani (Sulistiadinata, 2020). Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan yang identik dengan aktivitas jasmani yang berfungsi untuk mencapai tujuan-tujuan pendidikan.

Salah satu ciri keberhasilan pembelajaran adalah adanya penguasaan materi dari peserta didik yang ditunjukkan dengan prestasi belajar peserta didik salah satunya dengan nilai. Muhibbin Syah (2010: 139), Prestasi belajar adalah hasil yang telah dicapai oleh siswa setelah melakukan serangkaian aktivitas belajar yang berupa perubahan tingkah laku baik berupa kognitif, psikomotorik maupun afektif yang bisa dilihat dari prestasi belajar di sekolah. Ada dua factor yang

mempengaruhi prestasi belajar siswa yaitu factor internal dan factor eksternal. Factor internal meliputi bakat, minat, kecerdasan, motivasi belajar, kemampuan kognitif, kondisi fisik dan kondisi panca indera, factor eksternal meliputi factor alam, factor sosial, kurikulum, guru, sarana dan prasarana serta manajemen sekolah. Selain itu menurut

Sama seperti disiplin ilmu yang lain, dalam PJOK juga memiliki tujuan untuk meningkatkan aspek-aspek seperti kognitif, afektif, maupun psikomotor. Hal yang membedakan PJOK dengan disiplin ilmu atau mata pelajaran yang lain adalah dalam PJOK aspek atau domain psikomotor merupakan hal yang menonjol dalam penilaian karena PJOK identik dengan aktifitas fisik atau aktifitas jasmani. Meskipun demikian, penilaian aspek kognitif dan afektif juga tidak bisa dikesampingkan karena hal ini juga sebagai alat untuk mengetahui tingkat keberhasilan pembelajaran dalam PJOK. Menurut Purwanto (2009) keberhasilan suatu pembelajaran PJOK dapat diukur dari keberhasilan siswa yang mengikuti pembelajarannya. Hal ini dapat dilihat dari prestasi yang diperoleh siswa. Selain itu terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan proses pembelajaran PJOK antara lain: faktor guru, faktor siswa, faktor materi pembelajaran, faktor alat dan fasilitas olahraga, metode pembelajaran, jumlah siswa yang terlalu banyak, serta alokasi waktu yang kurang (Umayah, 2016).

Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas pendidikan khususnya pendidikan PJOK dapat dilakukan dengan pemilihan metode dan model pembelajaran yang tepat sesuai dengan materi yang diajarkan dan kondisi siswa tersebut. Suprijono (2012: 45) menyebutkan bahwa metode pembelajaran merupakan pokok utama praktik pembelajaran yang dirancang berdasarkan implementasi kurikulum dan implikasinya di kelas. Sedangkan Model pembelajaran ialah pola yang digunakan sebagai pedoman dalam merencanakan pembelajaran di kelas maupun tutorial. Model pembelajaran didefinisikan sebagai kerangka konseptual yang melukiskan prosedur sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar (Suprijono, 2011: 46). Jika guru menggunakan model pembelajaran yang sesuai dengan kondisi siswa, maka siswa akan cepat merespon atau memahami materi yang diberikan oleh guru. Hal ini akan berpengaruh terhadap prestasi belajar siswa baik dari aspek kognitif, afektif dan psikomotorik.

Peneliti akan menggunakan model problem based learning dalam upaya meningkatkan prestasi belajar siswa di kelas VII A SMP N 16 Semarang. Menurut Riyanto (2009, hal 288) Problem Based Learning (PBL) memfokuskan pada peserta didik menjadi pembelajaran yang mandiri dan terlibat langsung secara aktif dalam pembelajaran kelompok. Model pembelajaran Problem Based Learning (PBL) berperan sebagai suatu model pembelajaran yang melibatkan siswa untuk memecahkan masalah melalui beberapa tahap metode ilmiah, sehingga siswa diharapkan mampu mempelajari pengetahuan yang berkaitan dengan masalah dan melibatkan ketrampilan dalam memecahkan masalah (Kamdi: 2007). Model ini membantupeserta didik untuk mengembangkan berfikir peserta didik dalam mencari pemecahan masalah melalui pencarian data sehingga diperoleh solusi untuk suatu masalah dengan rasional dan otentik.

Sama halnya dengan sekolah lain, di SMP N 16 Semarang juga terdapat mata pelajaran PJOK. Namun berdasarkan hasil observasi yang dilakukan terdapat motivasi belajar siswa yang rendah pada mata pelajaran PJOK ketika di kelas, dari rendahnya motivasi belajar siswa dapat mempengaruhi prestasi belajar PJOK siswa di SMP N 16 Semarang. Oleh karena itu, penelitian ini diangkat agar peneliti maupun Guru PJOK mengetahui pengaruh metode problem based learning terhadap hasil belajar PJOK, serta mampu menguasai dan menerapkan metode pembelajaran problem based learning learning serta mampu mendesain media pembelajaran yang nantinya dapat mendorong minat belajar siswa, sehingga siswa pun tidak merasa jenuh saat mengikuti proses pembelajaran.

METODE

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi belajar PJOK Pada Materi Perkembangan tubuh remaja Melalui Model Pembelajaran Problem Based Learning Bagi Siswa Kelas VII A SMP N 16 Semarang Tahun Ajaran 2023/2024. Subjek penelitian adalah siswa kelas VII A SMP N 16 Semarang yang berjumlah 32 siswa yang terdiri dari 20 siswa perempuan dan 12 siswa laki-laki. Penelitian ini terdiri dari dua siklus dimana setiap siklus terdiri dari empat tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes yang meliputi *pre test* dan *post test*, dimana *pre test* dilakukan pada fase pra siklus dengan tujuan untuk mengetahui kemampuan awal peserta didik. *Post test* dilakukan pada setiap akhir siklus setelah dilakukan pembelajaran dengan model pembelajaran Problem Based Learning dengan tujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar peserta didik.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Data yang diperoleh akan dianalisis dan dipersentase yaitu data kuantitatif dari prestasi belajar mata pelajaran PJOK pada siswa kelas VII A SMP N 16 Semarang. Hasil perolehan data ini akan dianalisis pada setiap siklus, agar dapat diketahui ada atau tidaknya peningkatan prestasi belajar siswa dengan penerapan model pembelajaran Problem Based Learning.

HASIL

Berdasarkan hasil *pre test* pada tahap pra-siklus yang dilaksanakan pada tanggal 17 April 2024, terlihat jumlah siswa yang belum mencapai nilai KKM ada 18 anak dari 32 siswa yang ada, atau dengan presentase 56,25% siswa belum mencapai nilai kkm, maka dari itu peneliti ingin menggunakan model pembelajaran Problem based learning untuk meningkatkan prestasi belajar.

Tabel 1. Hasil Pre Test Materi Perkembangan Tubuh Remaja

Keterangan	Jumlah Siswa		Presentase	
	<71	>71	<71	>71
Pree test	18	14	56,25%	43,75%

Setelah dilakukan tindakan pada siklus 1 yaitu dengan penerapan model pembelajaran Problem Based Learning yang dilakukan pada tanggal 24 April 2024, menunjukkan bahwa rata-rata nilai post test siswa kelas VII A SMP N 16 Semarang pada Siklus I adalah 72,5, kemudian untuk nilai post test siswa yang mencapai KKM yaitu 68,75%. Dari data diatas, hasil Siklus I sudah memperlihatkan peningkatan hasil belajar siswa akan tetapi belum menunjukkan keberhasilan tindakan, karena tindakan ini dikatakan berhasil apabila ada peningkatan prestasi belajar siswa dengan minimal 75% siswa yang mencapai KKM yang telah ditentukan oleh sekolah sebesar 71.

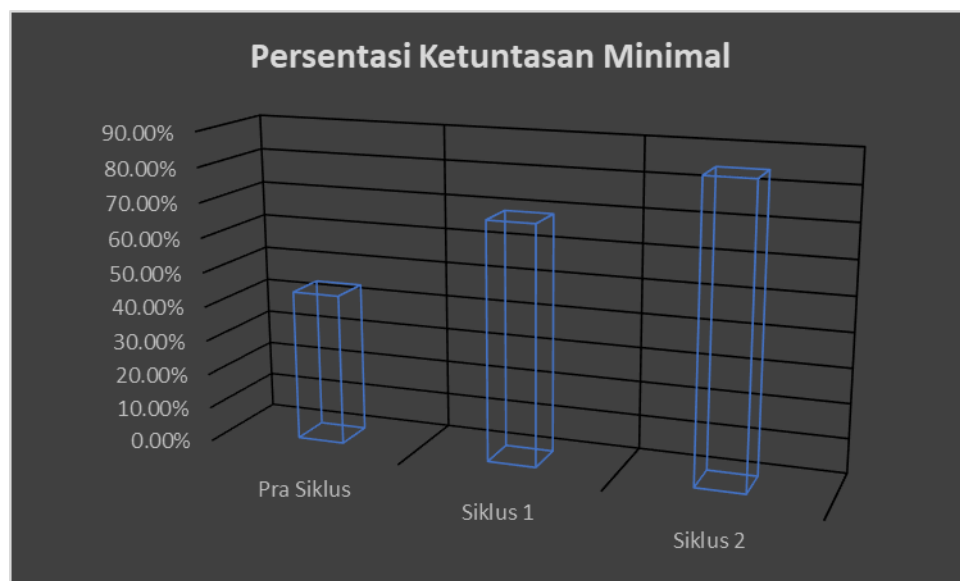
Tabel 2. Hasil Post Test Siklus 1 Materi Perkembangan Tubuh Remaja

Keterangan	Jumlah Siswa		Presentase	
	<71	>71	<71	>71
Post test	10	22	31,25%	68,75%

Pada siklus 2 yang dilaksanakan tanggal 8 Mei 2024, menunjukkan bahwa rata-rata nilai post test pada siklus II adalah 81,25. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan prestasi belajar dengan menggunakan model PBL (Problem Based Learning). Pada saat dilaksanakan post test siswa yang mencapai KKM adalah 84,4%. Berdasarkan data dari siklus I dan siklus II, prestasi belajar siswa mengalami peningkatan. Pembelajaran menggunakan model PBL (Problem Based Learning) ini bisa dikatakan berhasil karena persentase prestasi belajar siswa lebih dari 75% yaitu dengan persentase sebesar 84,4%, sehingga pembelajaran menggunakan model PBL (Problem Based Learning) ini dapat dikatakan berhasil dan penelitian bisa dihentikan pada siklus II.

Tabel 3. Hasil Post Test Siklus 2 Materi Perkembangan Tubuh Remaja

Keterangan	Jumlah Siswa		Presentase	
	<71	>71	<71	>71
Post test	5	27	15,6%	84,4%



Gambar 1. Hasil Persentase Prestasi Belajar Siswa

PEMBAHASAN

Penelitian tindakan kelas yang dilakukan melalui dua siklus ini bertujuan untuk mengetahui penerapan model pembelajaran Problem Based Learning. sebagai upaya meningkatkan prestasi belajar siswa kelas VII SMP N 16 Semarang tahun ajaran 2023-2024. Dari hasil pengamatan awal, prestasi belajar siswa kelas VII A masih sangat rendah. Bisa terlihat dari hasil post test masih banyak siswa yang mendapat nilai di bawah KKM. Berdasarkan hasil observasi pada siklus I telah menunjukkan presentase siswa yang tuntas sebesar 68,75% dimana hasil masih belum sesuai dengan harapan. Kemudian pada hasil observasi siklus II kegiatan pembelajaran mengalami peningkatan yaitu 84,4%, dan dari hasil post test di siklus II menunjukkan adanya hasil belajar siswa kelas X-1. Dari meningkatnya hasil post test ini, penelitian membuktikan bahwa terjadinya peningkatan prestasi belajar siswa dengan menggunakan model pembelajaran PBL (Problem Based Learning). baru dan penting. Bahas apa yang ditulis dalam hasil tetapi tidak mengulang hasil.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa penerapan model pembelajaran Problem Based Learning dapat meningkatkan prestasi belajar siswa pada materi perubahan lingkungan. Hal tersebut ditunjukkan dengan meningkatnya hasil post test siswa setiap siklusnya, pada siklus I siswa yang tuntas sebesar 68,75% dan mengalami peningkatan pada siklus II sebesar 84,4%. Dari meningkatnya hasil post test ini, penelitian membuktikan bahwa terjadinya peningkatan prestasi belajar siswa dengan menggunakan model pembelajaran PBL (Problem Based Learning).

REFERENSI

- A. M., Sardiman. (2011). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali Pers
- H.J.S Husdarta (2011). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta
- Kamdi, W dkk. (2007). *Model-Model Pembelajaran Inovatif*. Universitas Negeri Malang.
- Nurchayyo, F. (2013). Pengelolaan dan Pengembangan Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga di SMA/MAN/Sederajat Se-Kabupaten Sleman. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol. 9, No. 2, November 2013. Universitas Negeri Yogyakarta
- Purwanto. (2009). *Evaluasi Hasil Belajar*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Riyanto, Y. (2009). *Paradigma Baru Pembelajaran: Sebagai Refrensi Bagi Guru/Pendidik dalam Implementasi Pembelajaran yang Efektif dan Berkualitas*. Jakarta: Kencana
- Sulistiadinata, H. (2020). *Meningkatkan Ketrampilan Passing Atas Bola Voli Melalui Media Pembelajaran Menggunakan Alat Bantu. Physical and Outdoor Education*, 208.
- Suprijono, A. (2011). *Model-Model Pembelajaran*. Jakarta: Gramedia Pustaka Jaya
- Suprijono, A. (2012). *Cooperative Learning*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Suriansyah, A. (2011). *Landasan Pendidikan*. Banjarmasin: Comdes.
- Susworo, Agus dan Fitriani. (2008). *Pemahaman Peserta Pembekalan Guru Kelas/Agama Dalam Mata Pelajaran PJOK Terhadap PJOK SD Di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY)*. *Jurnal PJOK Indonesia*. No. 1.

- Syah, M. (2010). *Psikologi Pendidikan dengan pendekatan Baru. In Psikologi Pendidikan dengan pendekatan Baru*. Bandung: PT. Remaja Roesdakarya
- Umayah, V. L. (2016). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bola Voli melalui Penggunaan Media Audio Visual pada Siswa Kelas X TKB 1 SMKN 2 Sragen. *Skripsi*, 3.