

PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN *PROBLEM BASED LEARNING* UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PJOK TEKNIK DASAR *DRIBBLING* DALAM PERMAINAN FUTSAL KELAS XI SMAS MUHAMMADIYAH 2 SINGARAJA

Febrio Audry Putra Sembiring¹, I Made Satyawan², I Komang Sukarata Adnyana³

^{1,2,3}Universitas Pendidikan Ganesha

¹febrioudry30@gmail.com

Abstract

This research aims to improve learning outcomes in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) on basic engineering material.dribblingin futsal games through the application of learning modelsProblem Based Learning(PBL) on 11th grade students of SMA Swasta Muhammadiyah 2 Singaraja. The type of research used was Classroom Action Research (CAR) which was carried out in two cycles. The research subjects were 23 students consisting of 12 males and 11 females. The instrument used was a performance test.dribblingfutsal to assess learning outcomes that include aspects of knowledge, attitudes, and skills. The results of the study showed a significant increase in student learning outcomes from cycle I to cycle II. The completeness of learning outcomes increased by 33%, from an average of 77% in cycle I (sufficient category) to 100% in cycle II (very good category). In the attitude aspect, learning completeness reached 100% in both cycles with a good category. The knowledge aspect increased from 74% (sufficient category) to 100% (very good category), while the skills aspect increased from 58% (sufficient category) to 100% (very good category). Thus, the application of the learning modelProblem Based Learningproven effective in improving PJOK learning outcomes, especially in basic technique materialdribblingin futsal games for class XI students of Muhammadiyah 2 Singaraja Private High School.

Keywords: *Problem Based Learning*, learning outcomes, PJOK,*dribbling*, futsal

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada materi teknik dasar *dribbling* dalam permainan futsal melalui penerapan model pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) pada peserta didik kelas XI SMA Swasta Muhammadiyah 2 Singaraja. Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus. Subjek penelitian berjumlah 23 peserta didik yang terdiri atas 12 laki-laki dan 11 perempuan. Instrumen yang digunakan berupa tes unjuk kerja *dribbling* futsal untuk menilai hasil belajar yang mencakup aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada hasil belajar peserta didik dari siklus I ke siklus II. Ketuntasan hasil belajar meningkat sebesar 33%, dari rata-rata 77% pada siklus I (kategori cukup) menjadi 100% pada siklus II (kategori sangat baik). Pada aspek sikap, ketuntasan belajar mencapai 100% pada kedua siklus dengan kategori baik. Aspek pengetahuan meningkat dari 74% (kategori cukup) menjadi 100% (kategori sangat baik), sedangkan aspek keterampilan meningkat dari 58% (kategori cukup) menjadi 100% (kategori sangat baik). Dengan demikian, penerapan model pembelajaran *Problem Based Learning* terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar PJOK, khususnya pada materi teknik dasar *dribbling* dalam permainan futsal pada peserta didik kelas XI SMA Swasta Muhammadiyah 2 Singaraja

Kata Kunci: *Problem Based Learning*, hasil belajar Pjok, *dribbling*, futsal

Submitted: 2025-10-10

Revised: 2025-10-20

Accepted: 2025-10-30

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu proses menyeluruh dalam perkembangan manusia, melibatkan lebih dari sekadar kehadiran di kelas atau institusi formal seperti sekolah (Adesemowo, 2022). Sekolah menjadi tempat utama di mana pendidikan diberikan, namun konsep ini meliputi seluruh perjalanan pembelajaran sepanjang hidup seseorang. Dalam konteks yang lebih luas, pendidikan tidak hanya berkaitan dengan penyampaian ilmu, tetapi juga mencakup pelatihan keterampilan dan pembangunan karakter. Definisi pendidikan juga mencakup kegiatan atau proses mengajar, di mana disiplin diterapkan pada pikiran atau karakter individu. Tujuan utama pendidikan adalah mempengaruhi tingkah laku sosial orang yang belajar, menciptakan dampak positif dalam masyarakat. Perkembangan dunia pendidikan yang sangat tinggi memberikan pengaruh yang sangat besar seperti pengetahuan, kerampilan, budaya dan sosial. Pendidikan

adalah bentuk realisasi dari kebudayaan yang dibuat manusia dengan sifat dinamis dan menyesuaikan perkembangan yang menyebabkan terjadinya perubahan (Susanto et al., 2012). Maka saat guru diberikan kebebasan menerapkan metode dan bahan ajar pembelajaran maka peserta didik diberi kebebasan untuk mengekspresikan dan mengeksplorasi ide, gagasan dan imajinasi mereka dalam sebuah diskusi maupun karya (Yudha et al., 2023).

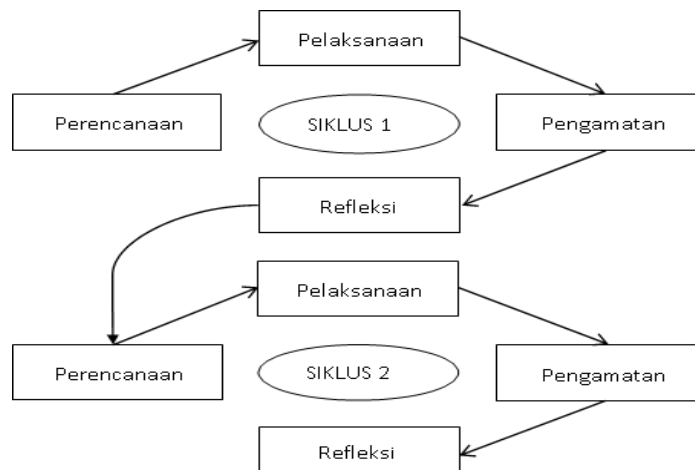
Penggunaan model pembelajaran yang kurang tepat oleh guru dalam proses belajar mengajar khususnya pada pendidikan jasmani, juga menjadi penyebab peserta didik hanya bersifat pasif terhadap pelajaran sehingga kemandirian belajar peserta didik pun minim (Hasmyati, 2020). Model pembelajaran *Problem based Learning* dapat membantu guru dalam mengelola proses pembelajaran berpusat pada peserta didik (Utami & Astawan, 2020). Selaras dengan hal tersebut *Problem Based Learning* (PBL) merupakan salah satu cara untuk lebih mengaktifkan peserta didik selama proses pembelajaran, model ini mendesain suasana belajar untuk memecahkan masalah baik secara individu maupun kelompok (Fatmawati & Sujatmika, 2018)

Meskipun *Problem Based Learning* (PBL) memiliki banyak keuntungan, ada beberapa masalah atau tantangan yang dapat muncul dalam implementasinya seperti kesiapan peserta didik, keterampilan pembelajaran mandiri, fasilitator pembelajaran yang efektif, penentuan masalah yang relevan, waktu pembelajaran, risiko pengelompokan peserta didik, dan evaluasi kinerja peserta didik. Alasan peneliti menerapkan pembelajaran dengan model pembelajaran berbasis masalah (*Problem Based Learning*) mempunyai banyak keunggulan dibandingkan model pembelajaran lain. Manfaat penerapan model pembelajaran berbasis masalah bagi peserta didik adalah (1) pemahaman isi pelajaran lebih baik; (2) tantangan untuk mencari informasi baru; (3) meningkatkan kegiatan pembelajaran; (4) untuk memahami permasalahan dunia nyata; (5) lebih menyenangkan; (6) mengembangkan pemikiran kritis; (7) menerapkan ilmu (Sanjaya, 2014). Penerapan pembelajaran berbasis masalah memberikan pengaruh positif terhadap peserta didik, yaitu belajar bersenang-senang, berpikir logis atau kritis, meningkatkan refleksi hasil belajar, mengurangi metode pembelajaran di rumah, pembelajaran aktif dan menantang serta mengembangkan keterampilan berpikir tingkat tinggi yang konsisten (Beringer, 2007).

Berdasarkan observasi awal dilakukan di sekolah SMA Swasta Muhammadiyah 2 Singaraja, dengan mewawancarai guru bidang study PJOK maka terlihat bahwa hasil belajar peserta didik kelas XI belum optimal, karena 30 peserta didik yang belum lulus nilai KKM yang telah ditetapkan sebesar 75, kemudian kemampuan peserta didik dalam menguasai teknik dasar menggiring (*dribbling*). Dari hal itu dapat disimpulkan bahwa rendahnya aktivitas dan hasil belajar peserta didik disebabkan oleh beberapa hal, pertama dengan model pembelajaran yang diterapkan belum sesuai dengan kondisi lapangan dan peserta didik. Kedua, kurang dikembangkan nya minat dan bakat peserta didik dalam proses pembelajaran. Ketiga, peserta didik belum bersifat aktif dalam proses pembelajaran seperti memperhatikan dan mendengarkan penjelasan guru. Keempat, peserta didik kurang bisa memahami dan mengingat kembali materi pembelajaran yang telah diberikan. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tindakan di kelas (PTK) untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dengan memenuhi tujuan pembelajaran sehingga perlu adanya solusi atau alternatif untuk meningkatkan hasil belajar tersebut, salah satu alternatif pemecahan masalah yang diberikan yaitu Penerapan Model Pembelajaran *Problem Based Learning*.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Rancangan penelitian ini menggunakan siklus dengan model penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan sebanyak dua siklus, dengan masing-masing siklus terdiri atas 2 (dua) kali pertemuan. Instrumen yang digunakan adalah tes unjuk kerja *dribbling* bola futsal. Dalam memperoleh data hasil belajar terdiri dari dua aspek: aspek pengetahuan dan aspek keterampilan, Subjek penelitian ini melibatkan partisipasi peserta didik kelas XI di sekolah SMA Swasta Muhammadiyah 2 Singaraja yang berjumlah 23 peserta didik, dengan peserta didik laki-laki sebanyak 12 dan peserta didik perempuan sebanyak 11 orang.



Gambar 1 Rancangan Penelitian Tindakan Kelas

HASIL DAN PEMBAHASAN

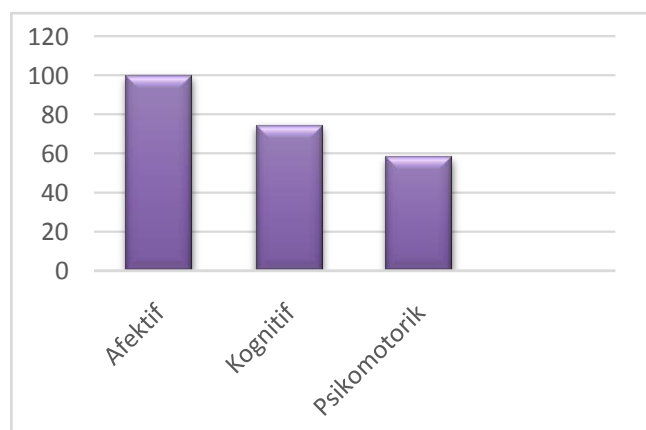
Hasil

Hasil penelitian ini mencakup hasil tes serta non tes ketika proses tindakan diberikan. Hasil dari penilaian aspek sikap atau afektif didapat saat observasi langsung atau non tes sesuai ranah afektif atau ranah sikap yang sudah disusun, sedangkan tes atau penilaian dilakukan untuk mencari data pada aspek pengetahuan atau kognitif terkait teknik dasar dribbling pada permainan futsal, serta tes atau penilaian unjuk kerja di ranah keterampilan atau psikomotor.

Siklus I

Tabel 1. Ketuntasan hasil belajar siklus I

No	Keterangan	Afektif	%	Kognitif	Siklus I		%	Kategori
						Psikomotorik		
1	Tuntas	23	100	17	74	12	58	Baik
2	Tidak tuntas	0	0	6	26	11	48	Cukup
Jumlah		23	100	23	100	23	100	



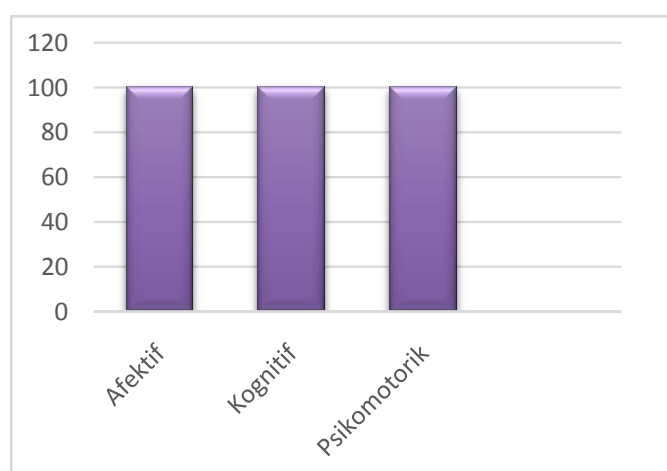
Gambar 2. Diagram ketuntasan peserta didik pada siklus I

Ketuntasan hasil belajar siklus I ini sudah berjalan dengan baik, tetapi masih ada beberapa hasil belajar yang masih belum sesuai dengan harapan pendidik. Faktor penyebab utama masih ada beberapa peserta didik yang belum memahami materi pjok sepak bola yang dijelaskan oleh pendidik dan ada beberapa peserta didik juga yang lambat dalam segi pengetahuan ataupun keterampilan yang dimiliki. Dari hal tersebut maka dilanjutkan dengan siklus II agar semua peserta didik mampu memiliki nilai yang diharapkan pendidik.

Siklus II

Tabel 2. Ketuntasan hasil belajar siklus II

No	Keterangan	Afektif	%	Kognitif	Siklus I		%	Kategori
					Psikomotorik			
1	Tuntas	23	100	23	100	23	100	Baik
2	Tidak tuntas	0	0	0	0	0	0	Cukup
Jumlah		23	100	23	100	23	100	



Gambar 2. Diagram ketuntasan peserta didik pada siklus II

Untuk pembelajaran pada siklus II sudah berjalan sesuai dengan yang direncanakan dan terlaksana dengan baik. Keberhasilan belajar pada siklus II sudah mencapai rata-rata 100%, dimana hasil tersebut sudah lebih dari keberhasilan belajar yang sudah direncanakan yaitu sebesar 90%, jadi penelitian ini ditutup pada siklus II karena sudah melebihi ketuntasan belajar secara klasikal.

Ketuntasan hasil belajar peserta didik

Dalam mengukur keberhasilan peserta didik pada siklus I dan siklus II, peneliti melakukan kolaborasi dengan guru untuk memberikan tes pada aspek pengetahuan dan keterampilan pada proses pembelajaran

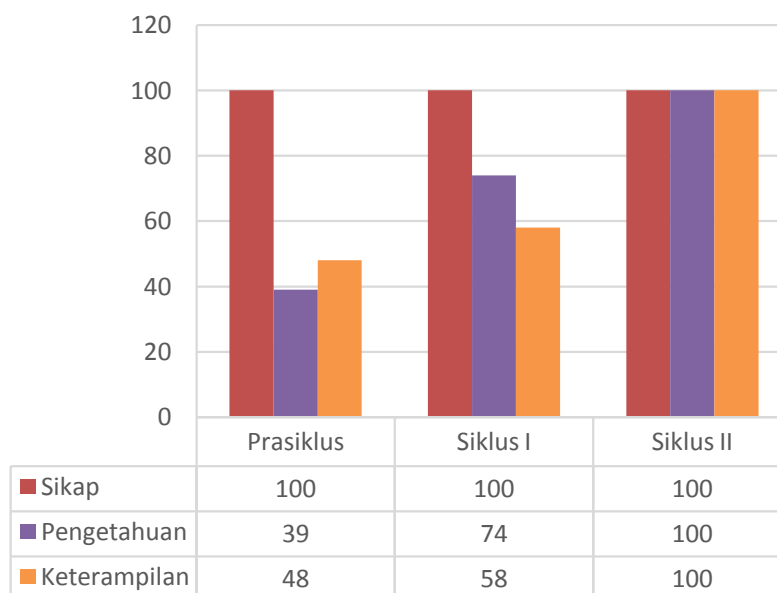
Tabel 3. Hasil ketuntasan belajar setiap aspek pada prasiklus

No	Keterangan	Sikap	Prasiklus	
			Pengetahuan	Keterampilan
1	Tuntas	23	9	11
2	Presentase	100%	39%	48%
Rata-rata			62,33%	
Keterangan			Sangat kurang	

Tabel 4. Ketuntasan belajar peserta didik setiap aspek

No	Keterangan	Siklus I			Siklus II		
		Sikap	Pengetahuan	Keterampilan	Sikap	Pengetahuan	Keterampilan
1	Tuntas	23	17	12	23	23	23
2	Presentase	100%	74%	58%	100%	100%	100%
Rata-rata			77%			100%	
Keterangan			Cukup			Sangat Baik	

Berdasarkan tabel di atas, ketuntasan hasil belajar peserta didik pada siklus I dan siklus II dilihat dari aspek yaitu aspek sikap/afektif, aspek pengetahuan/ kognitif, dan aspek keterampilan/psikomotor. Dalam ketuntasan hasil belajar pada siklus I dan siklus II, rata-rata ketuntasan hasil belajar peserta didik mengalami peningkatan 33% dengan rincian, rata-rata keberhasilan siklus I 77% dengan kategori cukup dan rata-rata keberhasilan pada siklus II 100% dengan kategori sangat baik. Ketuntasan belajar mencakup aspek sikap pada siklus I sebesar 100% dengan kategori baik dan pada siklus II sebesar 100% dengan kategori baik. Ketuntasan belajar pada aspek pengetahuan pada siklus I sebesar 74% dengan kategori cukup dan tidak tuntas. sedangkan aspek pengetahuan pada siklus II sebesar 100% dengan kategori sangat baik. Ketuntasan hasil belajar pada aspek keterampilan pada siklus I sebesar 58% dengan kategori cukup. Sedangkan aspek keterampilan pada siklus II sebesar 100% dengan kategori sangat baik. Data dari tahap siklus I dan siklus II peneliti sajikan berupa grafik sebagai berikut.



Gambar 3. Ketuntasan hasil belajar tiap aspek

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa model pembelajaran *problem based learning* dapat meningkatkan hasil belajar pjok teknik dasar dribbling pada permainan futsal pada peserta didik kelas XI SMA Swasta Muhammadiyah 2 Singaraja, berdasarkan hasil analisis data didapatkan bahwa pada siklus I keberhasilan belajar peserta didik pada aspek sikap sebesar 100%, pada aspek pengetahuan sebesar 74%, pada aspek keterampilan sebesar 58%. Sedangkan pada siklus II keberhasilan belajar aspek sikap sebesar 100%, aspek pengetahuan sebesar 100%, aspek keterampilan sebesar 100%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa model pembelajaran *problem based learning* dapat meningkatkan hasil belajar karena model pembelajaran *problem based learning* merupakan model pembelajaran yang membuat peserta didik menjadi lebih aktif dan menyenangkan karena peserta didik lebih mengerti tentang hal-hal yang sering dialaminya dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas PTK. Menurut (Savitri et al., 2016) penelitian tindakan kelas adalah suatu bentuk penelitian pengamatan yang terhadap kegiatan pembelajaran yang berupa tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi bersama-sama di dalam kelas. Sedangkan menurut (Nanda Hadiah Tullah¹, Vivi Rachmatul Hidayati², 2024). Penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencerminan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama, yaitu pelaksanaan tindakan dalam penelitian ini di lakukan secara berdaur siklus ulang. Jika siklus pertama dapat mencapai dalam hasil pembelajaran yang mencapai tujuan yang di inginkan, maka segera di tarik kesimpulan, tetapi jika masih ada dalam perbaikan yang di gunakan belum efektif, maka akan dilanjutkan ke tindakan berikutnya.

Bedasarkan hasil tersebut maka dengan mengimplemmentasikan model pembelajaran *problem based learning* mampu meningkatkan hasil belajar pjok materi teknik dasar dribbling dalam permainan futsal pada peserta didik kelas XI SMA Swasta Muhammadiyah 2 Singaraja sebesar 33%. Dengan menerapkan model pembelajaran *problem based learning* peserta didik merasa tidak bosan dalam melakukan kegiatan pembelajaran, karena dalam pembelajaran peserta didik membuat sebuah kelompok yang dimana dalam satu kelompok ada satu teman kelompok yang menguasai materi teknik dasar dribbling pada permainan futsal tersebut, yang dimana peserta didik dapat mengamati gerakan langsung yang dilakukan oleh teman kelasnya, sehingga peserta didik lebih memahami gerakan-gerakan yang akan di peraktekan agar peserta didik mampu melakukan teknik-teknik dan gerakan yang terdapat di materi teknik dasar dribbling pada permainan futsal dengan benar.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bawah implementasi model pembelajaran *problem based learning* dapat meningkatkan hasil belajar pjok materi teknik dasar dribbling pada permainan futsal pada peserta didik kelas XI SMA Swasta Muhammadiyah 2 Singaraja.

DAFTAR PUSTAKA

- Adesemowo. (2022). *Basic Of Education: The Meaning And Scope Of Education*. Olabisi Onabanjo University.
- Aditya, R., & Nugroho, A. (2019). Peningkatan Hasil Belajar Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(2), 75–79.
- Apriansyah, B., Sulaiman, S., & Mukarromah, S. B. (2017). Kontribusi motivasi, kerjasama, kepercayaan diri terhadap prestasi atlet sekolah sepakbola Pati Training Center di Kabupaten Pati. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(2), 101–107.
- Arikunto, S. (2009). *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan (edisi revisi)*.
- Ariyani, B., & Kristin, F. (2021). Model pembelajaran problem based learning untuk meningkatkan hasil belajar IPS siswa SD. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(3), 353–361.
- Beringer, J. (2007). Application of problem based learning through research investigation. *Journal of Geography in Higher Education*, 31(3), 445–457.
- dalam Trianto, A. (2010). Mendesain Model Pembelajaran Inovatif Progresif. *Jakarta: Prenada Media Group*.
- Devi, P. S., & Bayu, G. W. (2020). Berpikir kritis dan hasil belajar IPA melalui pembelajaran problem based learning berbantuan media visual. *Mimbar PGSD Undiksha*, 8(2), 238–252.

- Fitriyah, C. Z., & Wardani, R. P. (2022). Paradigma kurikulum merdeka bagi guru sekolah dasar. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 12(3), 236–243.
- Gusti, A. R., Afriansari, Y., & Walid, A. (2020). Penilaian afektif pembelajaran daring IPA terpadu dengan menggunakan media Whatsapp. *DIFFRACTION: Journal for Physics Education and Applied Physics*, 2(2), 65–73.
- Halim, S. (2012). *1 Hari Pintar Main Futsal*. MediaPressindo.
- Hamdani, S. B. M. (2011). Bandung: Cv. *Pustaka Setia*.
- Handayani, A., & Koeswanti, H. D. (2021). *Meta-Analysis Model Pembelajaran Problem Based Learning (PBL) Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kreatif* Meta-Analysis Model Pembelajaran Problem Based Learning (PBL) Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kreatif. 5. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i3.924>
- Hasmyati. (2020). Penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning (PBL) dalam Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Materi Bola Basket Siswa Kelas VIII-6 SMP Negeri 24 Makassar. *Proceeding of National Seminar Research and Community Service Institute Universitas Negeri Makassar*, 428–432.
- Hita, I. P. A. D., Kushartanti, B. M. W., Ariestika, E., & Nizenyumukiza, E. (2021). The association between physical activity and self-rated health among older adults. *Journal of Population and Social Studies [JPSS]*, 29, 450–458.
- Huda, M. (2013). *Model-model pengajaran dan pembelajaran: Isu-isu metodis dan paradigmatis*.
- Kanca, I. N. (2010). Metode penelitian pengajaran pendidikan jasmani dan olahraga. *Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha*.
- Mappeasse, M. Y. (2009). Pengaruh cara dan motivasi belajar terhadap hasil belajar programmable logic controller (PLC) siswa kelas III jurusan listrik SMK Negeri 5 Makassar. *Jurnal Medtek*,