

IMPLEMENTASI MODEL PEMBELAJARAN PROBLEM BASED LEARNING UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PJOK MATERI SEPAKBOLA PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII A SMP MUHAMMADIYAH 2 SINGARAJA

Pascal Ginting M¹, I Putu Panca Adi², I Made Satyawan³

^{1,2,3}Universitas Pendidikan Ganesha

¹pascalginting30@gmail.com

Abstract

This study aims to improve learning outcomes in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) on soccer material through the implementation of the Problem Based Learning (PBL) model for students of class VIII A at SMP Muhammadiyah 2 Singaraja. This research used Classroom Action Research (CAR) conducted in two cycles, each consisting of planning, action, observation, and reflection stages. The research subjects were 27 students. Data were collected through observation sheets and tests assessing attitudes, knowledge, and skills. The results showed that learning mastery in cycle I reached an average of 74%, which increased to 100% in cycle II. The attitude aspect achieved 100% mastery in both cycles, while the knowledge aspect increased from 67% to 100%, and the skill aspect increased from 74% to 100%. These results indicate that the implementation of the Problem Based Learning model is effective in improving PJOK learning outcomes on soccer material.

Keywords: *Problem Based Learning, learning outcomes, PJOK, shooting, soccer*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada materi sepak bola melalui penerapan model pembelajaran Problem Based Learning (PBL) pada peserta didik kelas VII A SMP Muhammadiyah 2 Singaraja. Penelitian ini merupakan penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus, masing-masing meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Subjek penelitian berjumlah 27 peserta didik. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan tes yang mencakup aspek sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketuntasan hasil belajar pada siklus I mencapai rata-rata 74% dan meningkat menjadi 100% pada siklus II. Aspek sikap mencapai ketuntasan 100% pada kedua siklus, aspek pengetahuan meningkat dari 67% menjadi 100%, dan aspek keterampilan meningkat dari 74% menjadi 100%. Dengan demikian, penerapan model pembelajaran Problem Based Learning terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar PJOK pada materi sepak bola

Kata Kunci: *Problem Based Learning, hasil belajar, PJOK, shooting, sepakbola*

Submitted: 2026-02-19	Revised: 2026-02-26	Accepted: 2026-03-06
-----------------------	---------------------	----------------------

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang berperan penting dalam mengembangkan poyensi peserta didik secara menyeluruh, baik aspek fisik, kognitif, afektif, maupun psikomotor. Melalui pembelajaran PJOK, peserta didik tidak hanya diarahkan untuk mencapai kebugaran jasmani, tetapi juga dibina nilai-nilai karakter seperti sportivitas, kerja sama, disiplin, tanggung jawab, serta kemampuan berpikir kritis dalam menghadapi berbagai situasi pembelajaran. Namun, dalam praktik pembelajaran PJOK di sekolah, khususnya pada materi permainan sepak bola, masih dijumpai berbagai kendala yang berdampak pada rendahnya hasil belajar peserta didik. Berdasarkan hasil observasi awal di kelas VIII A SMP Muhammadiyah 2 Singaraja, ditemukan bahwa sebagian peserta didik belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal yang telah ditetapkan. Kondisi tersebut disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain penggunaan model pembelajaran yang kurang bervariasi, rendahnya keaktifan peserta didik dalam proses pembelajaran, serta kurangnya pemahaman terhadap konsep dan teknik dasar permainan sepak bola.

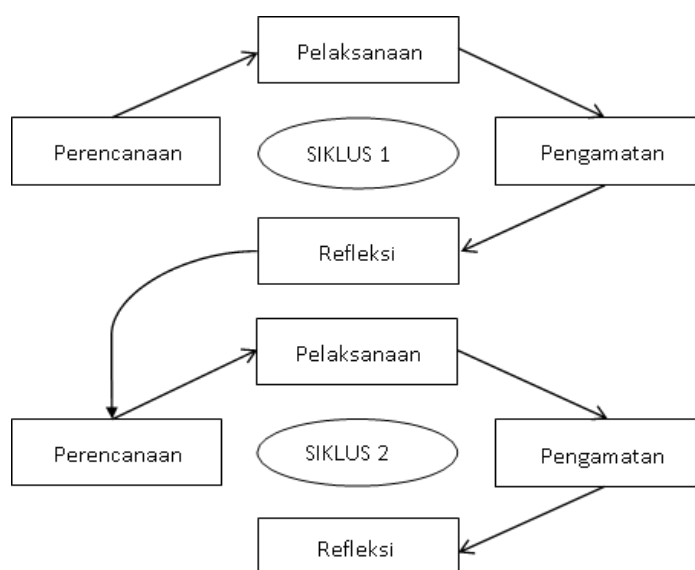
Pembelajaran yang masih berpusat pada guru cenderung membuat peserta didik pasif dan kurang terlibat secara langsung dalam proses belajar. Akibatnya, peserta didik mengalami kesulitan

dalam mengaitkan materi pembelajaran dengan situasi nyata, sehingga berdampak pada rendahnya penguasaan pengetahuan dan keterampilan praktik. Oleh karena itu, diperlukan penerapan model pembelajaran yang mampu mendorong keterlibatan aktif peserta didik serta menumbuhkan kemampuan berpikir kritis dan kerja sama.

Salah satu alternatif model pembelajaran yang dianggap relevan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah Problem Based Learning (PBL). Model pembelajaran ini menempatkan masalah kontekstual sebagai titik awal pembelajaran dan melibatkan peserta didik secara aktif dalam proses pemecahan masalah. Melalui penerapan PBL, peserta didik diharapkan mampu mengembangkan kemampuan berpikir kritis, meningkatkan pemahaman konsep, serta mengaplikasikan keterampilan secara langsung dalam pembelajaran PJOK, khususnya pada materi sepak bola. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menerapkan model pembelajaran Problem Based Learning dalam upaya meningkatkan hasil belajar PJOK pada materi sepak bola peserta didik kelas VIII A SMP Muhammadiyah 2 Singaraja.

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) di mana setiap siklus terdiri dari atas tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan , observasi dan refleksi. instrument yang digunakan meliputi lembar observasi untuk menilai aspek sikap, tes pengetahuan untuk mengukur pemahaman peserta didik terhadap materi sepak bola, sertates keterampilan untuk menilai kemampuan praktik peserta didik. Kelas VII A di sekolah SMP Muhammadiyah 2 Singaraja yang berjumlah 27 peserta didik.



Gambar 1 Rancangan Penelitian Tindakan Kelas

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

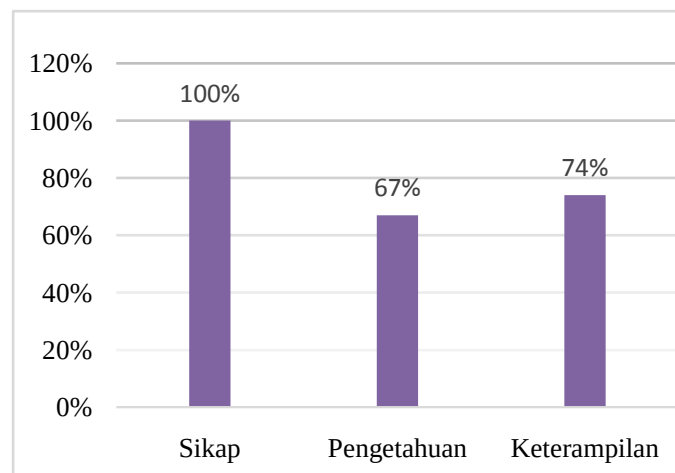
Hasil penelitian ini mencakup hasil tes dan non-tes selama proses tindakan berlangsung. Penilaian aspek sikap (afektif) diperoleh melalui observasi langsung sesuai indikator yang telah disusun. Penilaian tes digunakan untuk mengukur aspek pengetahuan (kognitif) hasil belajar PJOK pada permainan sepak bola, sedangkan penilaian unjuk kerja digunakan untuk menilai aspek keterampilan (psikomotor). Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, masing-masing terdiri atas

dua pertemuan, dengan menerapkan model pembelajaran Problem Based Learning (PBL) pada peserta didik kelas VIII A SMP Muhammadiyah 2 Singaraja.

Siklus I

Tabel 1. Ketuntasan hasil belajar siklus I

Siklus I								
No	Keterangan	Afektif	%	Kognitif	%	Psikomotorik	%	Kategori
1	Tuntas	27	100	18	67	20	74	Baik
2	Tidak tuntas	0	0	9	33	7	26	Cukup
	Jumlah	27	100	27	100	27	100	



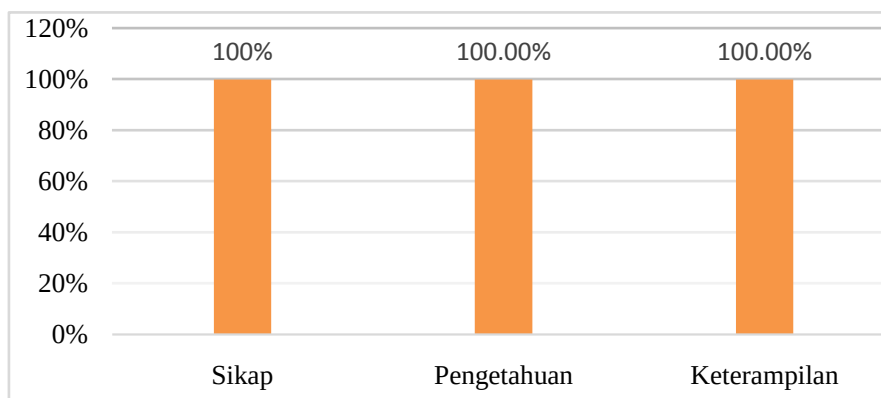
Gambar 4.1 Diagram ketuntasan peserta didik siklus I

Pada siklus I, ketuntasan hasil belajar peserta didik secara klasikal mencapai rata-rata 74%. Aspek sikap menunjukkan hasil yang sangat baik dengan ketuntasan 100%, yang mengindikasikan bahwa peserta didik telah menunjukkan sikap positif selama proses pembelajaran. Namun, pada aspek pengetahuan, ketuntasan baru mencapai 67%, dan aspek keterampilan mencapai 74%. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat peserta didik yang belum sepenuhnya memahami materi serta belum optimal dalam melakukan keterampilan dasar sepak bola. Faktor tersebut menjadi dasar perlunya perbaikan dan penyempurnaan pembelajaran pada siklus berikutnya.

Siklus II

Tabel 2. Ketuntasan hasil belajar siklus II

Siklus I								
No	Keterangan	Afektif	%	Kognitif	%	Psikomotorik	%	Kategori
1	Tuntas	27	100	27	100	27	100	Baik
2	Tidak tuntas	0	0	0	0	0	0	Cukup
	Jumlah	23	100	27	100	27	100	



Gambar 4.2 Diagram ketuntasan peserta didik siklus II

Pelaksanaan siklus II menunjukkan peningkatan yang signifikan. Hasil belajar peserta didik pada ketiga aspek mengalami ketuntasan secara menyeluruh dengan persentase 100%. Peserta didik tidak hanya menunjukkan sikap yang konsisten dan positif selama pembelajaran, tetapi juga mengalami peningkatan pemahaman materi serta kemampuan praktik teknik dasar sepak bola. Peningkatan ini menunjukkan bahwa perbaikan pembelajaran melalui penerapan model PBL pada siklus II berjalan efektif dan sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan ketuntasan hasil belajar sebesar 26%, dari rata-rata 74% pada siklus I menjadi 100% pada siklus II. Dengan tercapainya ketuntasan belajar secara klasikal yang melebihi kriteria yang ditetapkan, maka penelitian tindakan kelas ini dihentikan pada siklus II.

Ketuntasan hasil belajar peserta didik

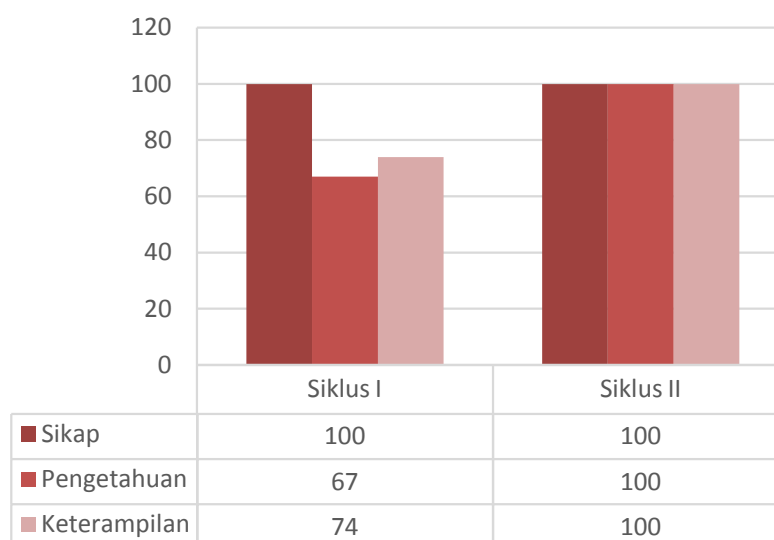
Dalam mengukur keberhasilan peserta didik pada siklus I dan siklus II, peneliti melakukan kolaborasi dengan guru untuk memberikan tes pada aspek pengetahuan dan keterampilan pada proses pembelajaran.

Tabel 4. Ketuntasan belajar peserta didik setiap aspek

		Siklus 1			Siklus II		
No	Keterangan	Sikap	Pengetahuan	Keterampilan	Sikap	Pengetahuan	Keterampilan
1	Tuntas	27	18	20	27	27	27
2	Presentase	100%	67%	74%	100%	100%	100%
Rata-rata			74%		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 26% dengan rincian, rata-rata keberhasilan siklus I 74% dengan kategori baik 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 67% dengan kategori baik dan tuntas. sedangkan aspek pengetahuan pada siklus II sebesar 100% dengan kategori sangat baik. Ketuntasan hasil belajar pada aspek keterampilan pada siklus I sebesar 74% dengan kategori baik.

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 4.3 Diagram hasil ketuntasan belajar disetiap siklus

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penerapan model pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) terbukti mampu meningkatkan hasil belajar PJOK pada materi sepak bola peserta didik kelas VIII A di SMP Muhammadiyah 2 Singaraja. Peningkatan tersebut terlihat jelas dari perbandingan hasil belajar pada siklus I dan siklus II yang mencakup aspek sikap (afektif), pengetahuan (kognitif), dan keterampilan (psikomotor).

Pada siklus I, ketuntasan hasil belajar peserta didik pada aspek sikap telah mencapai 100% dengan kategori baik. Namun, pada aspek pengetahuan dan keterampilan masih belum optimal, masing-masing hanya mencapai 67% dan 74% dengan kategori baik. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun sikap peserta didik terhadap pembelajaran sudah sangat positif, pemahaman konsep dan keterampilan praktik teknik dasar sepak bola masih perlu ditingkatkan melalui perbaikan proses pembelajaran. Selanjutnya, pada siklus II setelah dilakukan penyempurnaan penerapan model pembelajaran *Problem Based Learning*, hasil belajar peserta didik mengalami peningkatan yang signifikan. Ketuntasan hasil belajar pada ketiga aspek, yaitu sikap, pengetahuan, dan keterampilan, seluruhnya mencapai 100% dengan kategori sangat baik. Hal ini menandakan bahwa peserta didik tidak hanya memiliki sikap positif terhadap pembelajaran, tetapi juga mampu memahami materi serta mempraktikkan keterampilan sepak bola dengan baik dan benar.

Peningkatan hasil belajar tersebut terjadi karena model pembelajaran *Problem Based Learning* menempatkan peserta didik sebagai subjek utama dalam proses pembelajaran. Melalui penyajian masalah yang dekat dengan kehidupan sehari-hari, peserta didik terdorong untuk berpikir kritis, berdiskusi, dan mencari solusi secara aktif. Proses ini membuat pembelajaran menjadi lebih bermakna dan menyenangkan, sehingga peserta didik tidak merasa bosan selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Aktivitas ilmiah yang dilakukan peserta didik selama pembelajaran juga berpengaruh langsung terhadap perkembangan aspek psikomotorik, khususnya dalam penguasaan teknik dasar sepak bola.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Sudarman (dalam Setyorini & Sukiswo, 2019) yang menyatakan bahwa model pembelajaran *Problem Based Learning* menggunakan permasalahan dunia nyata sebagai konteks pembelajaran untuk melatih kemampuan berpikir kritis, keterampilan pemecahan masalah, serta membantu peserta didik memperoleh pengetahuan dan konsep yang esensial. Selain itu, Dolmans et al. (2016) menjelaskan bahwa pembelajaran *Problem Based Learning* yang diterapkan secara luas di berbagai negara mampu meningkatkan integrasi

dan penerapan pengetahuan karena peserta didik terlibat secara aktif dalam diskusi masalah yang relevan, sehingga mendorong pendekatan pembelajaran yang lebih mendalam.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Tanwisastra et al. (2023) yang menyimpulkan bahwa penerapan model pembelajaran *Problem Based Learning* dapat meningkatkan aktivitas dan hasil belajar peserta didik pada materi lompat jauh gaya jongkok. Kesamaan hasil tersebut memperkuat bahwa model *Problem Based Learning* efektif diterapkan dalam pembelajaran PJOK yang menuntut keterlibatan aktif peserta didik baik secara fisik maupun kognitif.

Secara keseluruhan, melalui penerapan model pembelajaran *Problem Based Learning* terjadi peningkatan rata-rata ketuntasan hasil belajar peserta didik sebesar 26%, dari 74% pada siklus I dengan kategori baik menjadi 100% pada siklus II dengan kategori sangat baik. Pembelajaran yang dilaksanakan secara berkelompok, dengan melibatkan peserta didik yang telah menguasai teknik dasar sepak bola sebagai contoh langsung, membantu peserta didik lain untuk mengamati dan menirukan gerakan dengan lebih tepat. Hal ini membuat peserta didik lebih mudah memahami dan mempraktikkan teknik-teknik sepak bola secara benar.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan model pembelajaran *Problem Based Learning* secara efektif mampu meningkatkan hasil belajar PJOK materi sepak bola pada peserta didik kelas VIII A di SMP Muhammadiyah 2 Singaraja, baik dari aspek sikap, pengetahuan, maupun keterampilan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa penerapan model pembelajaran Problem Based Learning (PBL) terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada materi sepak bola. Peningkatan hasil belajar terlihat secara menyeluruh pada aspek sikap (afektif), pengetahuan (kognitif), dan keterampilan (psikomotor). Implementasi model PBL mampu mendorong keterlibatan aktif peserta didik dalam proses pembelajaran melalui pemecahan masalah yang kontekstual, sehingga pembelajaran menjadi lebih bermakna. Hal ini tercermin dari peningkatan ketuntasan belajar peserta didik dari rata-rata 74% pada siklus I menjadi 100% pada siklus II. Dengan demikian, tujuan penelitian untuk meningkatkan hasil belajar PJOK melalui penerapan model Problem Based Learning telah tercapai.

Berdasarkan simpulan tersebut, disarankan kepada guru PJOK untuk menjadikan model pembelajaran Problem Based Learning sebagai salah satu alternatif pembelajaran, khususnya pada materi yang menuntut pemahaman konsep dan keterampilan praktik. Guru diharapkan mampu merancang masalah pembelajaran yang relevan dengan kondisi peserta didik agar proses belajar lebih aktif dan kolaboratif. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dikembangkan dengan menerapkan model Problem Based Learning pada materi PJOK yang berbeda atau pada jenjang pendidikan lain. Selain itu, penelitian lanjutan dapat mengkaji pengaruh PBL terhadap aspek lain, seperti motivasi belajar, kerja sama, atau kemampuan berpikir kritis peserta didik, sehingga memberikan kontribusi yang lebih luas bagi pengembangan pembelajaran PJOK.

DAFTAR PUSTAKA

- Aziizu, B. Y. A. (2015). Tujuan besar pendidikan adalah tindakan. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*
- Arifin, Zainal. 2011. Evaluasi Pembelajaran. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Dimiyati, Mudjiono. Belajar dan Pembelajaran. Jakarta : Rineka Cipta, 2009.

- Arikunto, Suharsimi dan Cepi Safruddin A.J. 2014. Evaluasi Program Pendidikan. Jakarta : PT. Bumi Aksara.
- Bachtiar, D. (2007). *Permainan Bola Besar II* Universitas Terbuka.
- Erda, V., Razak, A., Hardeli, & Sumarmin, R. (2018). The Effect of Model Problem Based Learning of Learning Outcomes Student Course on Animal Ecology Based on Learning Styles. *International Journal of Progressive Sciences and Technologies (IJPSAT)*, 6(2), 533–538.
- Hamalik, O. (2020). proses belajar mengajar. bumi aksara.
- Kanca, I. N. (2010). *Metode Penelitian Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Olahraga dan Kesehatan. Universitas Pendidikan Ganesha. Singaraja.
- Kurniawan, S. K., Rachman, A., & Indahwati, N. (2021). Pengembangan Permainan Bola Besar (Sepakbola) Berbasis Problem Based Learning Untuk Meningkatkan Minat Belajar Peserta Didik Putri. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 7(1).
- Nurdin Usman, *Konteks Implementasi Berbasis Kurikulum*, (Jakarta: Grasindo, 2002), hal.70.
- Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan SMP/MTs kelas VII – Respositori Institute Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan*. (n.d). retrieved June 10, 2021, from <http://repositori.kemdikbud.go.id/6924/>
- Pristiwanti, D., Badariah, B., Hidayat, S., & Dewi, R. S. (2022). Pengertian Pendidikan. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*
- Sumarsih, I., Marliyani, T., Hadiyansah, Y., Hernawan, A. H., & Prihantini (2022). Analisis implementasi kurikulum merdeka di sekolah penggerak sekolah dasar. *Jurnal Basicedu*
- Rahmat, R., Suwardi, S., & Suyudi, I. (2019). Iplementasi Pendekatan Saintifik Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) SD Kurikulum 2013 Di Kabupaten Bantaeng. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport And Recreation*, 2(2), 63. <https://doi.org/10.26858/sportive.v2i2.9504>
- Wadji, R., & Jamaluddin, J. (2019). Studi Tentang Implementasi Kurikilum 2013 Pada Guru Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport And Recreation*, 2(2), 79. <https://doi.org/10.26858/sportive.v2i2.9504>
- Wardhana, I. P., S, L. A., & Pratiwi, V. U. (2020). Konsep Pendidikan Taman Siswa sebagai Dasar Kebijakan Pendidikan Nasional Merdeka Belajar di Indonesia. *Prosiding Seminar Nasional*, 232–242.