

**PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN PBL BERBANTUAN MEDIA ICT TPACK TERHADAP HASIL BELAJAR PJOK MATERI LOMPAT JAUH PESERTA DIDIK KELAS X SMK NEGERI 1 SINGARAJA**

**Ketut Diva Astrawan Putra<sup>1</sup>, Made Agus Wijaya<sup>2</sup>, I Ketut Semarayasa<sup>3</sup>, I Kadek Yogi Parta Lesmana<sup>4</sup>, Ni Putu Dwi Sucita Dartini<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3,4,5</sup>Universitas Pendidikan Ganesha, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

<sup>1</sup>[diva.astrawan@student.undiksha.ac.id](mailto:diva.astrawan@student.undiksha.ac.id), <sup>2</sup>[wijaya.madeagus@undiksha.ac.id](mailto:wijaya.madeagus@undiksha.ac.id),

<sup>3</sup>[ketut.semarayasa@undiksha.ac.id](mailto:ketut.semarayasa@undiksha.ac.id), <sup>4</sup>[yogi.parta@undiksha.ac.id](mailto:yogi.parta@undiksha.ac.id), <sup>5</sup>[sucita.dartini@undiksha.ac.id](mailto:sucita.dartini@undiksha.ac.id).

**Abstract**

*This study aims to determine the effect of the Problem Based Learning (PBL) model assisted by ICT TPACK media on the learning outcomes of PJOK students on floor exercise long jump students at SMK Negeri 1 Singaraja. This study used a quasi-experimental design with a posttest-only control group design. The research population consisted of all ten-grade students, with the sample determined through random sampling techniques. The experimental group was given treatment in the form of PBL assisted by ICT TPACK, while the control group used a teacher-directed learning model. Learning outcome data were collected through cognitive tests and psychomotor assessments at the end of the treatment (posttest), and then analyzed using normality tests, homogeneity tests, and hypothesis tests. The results of the study indicate that there is a significant difference between the experimental group and the control group, to create a more active, collaborative, and effective learning process. The average learning outcomes of students in the experimental group were higher compared to the control group, both in the affective, cognitive and psychomotor domains. The implementation of PBL assisted by ICT TPACK media was able to increase students' activeness, conceptual understanding, as well as motor skills in performing forward long jump. Thus, it can be concluded that the PBL learning model assisted by ICT media based on TPACK has a significant effect on the learning outcomes of Physical Education material on floor gymnastics rolls. This model is recommended as an innovative alternative in Physical Education learning to create a more active, collaborative, and effective learning process.*

**Keywords:** Physical Education, Long Jump, PBL, ICT TPACK, learning outcomes.

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) berbantuan media ICT TPACK terhadap hasil belajar PJOK materi lompat jauh pada peserta didik kelas X SMK Negeri 1 Singaraja. Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen semu dengan desain *posttest only control group*. Populasi penelitian adalah seluruh peserta didik kelas X, dengan sampel yang ditentukan melalui teknik *random sampling*. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa pembelajaran PBL berbantuan ICT TPACK, sedangkan kelompok kontrol menggunakan model pembelajaran secara langsung guru. Data hasil belajar dikumpulkan melalui tes kognitif dan penilaian psikomotor pada akhir perlakuan (*posttest*), kemudian dianalisis menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Rata-rata hasil belajar peserta didik pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol, baik pada ranah kognitif maupun psikomotor. Penerapan PBL berbantuan media ICT TPACK mampu meningkatkan keaktifan, pemahaman konsep, serta keterampilan gerak peserta didik dalam melakukan lompat jauh. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran PBL berbantuan media ICT berbasis TPACK berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar PJOK materi lompat jauh. Model ini direkomendasikan sebagai alternatif inovatif dalam pembelajaran PJOK untuk menciptakan proses belajar yang lebih aktif, kolaboratif, dan efektif.

**Kata Kunci:** PJOK, Lompat Jauh, PBL, ICT TPACK, Hasil Pembelajaran.

Submitted: 2026-03-03	Revised: 2026-03-13	Accepted: 2026-03-29
-----------------------	---------------------	----------------------

**PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan proses humanisasi yang bertujuan untuk memanusiakan manusia melalui pengembangan seluruh potensi yang dimiliki peserta didik. Pendidikan tidak hanya berfokus pada penguasaan pengetahuan, tetapi juga pada pembentukan sikap, nilai, dan keterampilan yang dibutuhkan peserta didik untuk hidup secara bermakna di tengah masyarakat. Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya (Galib & Sultan, 2025). Melalui proses pendidikan yang baik, diharapkan peserta didik mampu tumbuh menjadi individu yang berpikir kritis, mandiri, serta memiliki akhlak dan karakter yang baik (Ujud Sartika et al., 2023). Pendidikan tidak

hanya bertujuan untuk memenuhi kebutuhan biologis semata, seperti makan, minum, dan tempat tinggal, tetapi juga membentuk manusia seutuhnya yang memiliki kesadaran intelektual, emosional, sosial, dan moral. Sejalan dengan itu (Suwiwa et al., 2026) juga menyatakan bahwa Pendidikan adalah usaha manusia untuk membina kepribadian sesuai dengan nilai-nilai di masyarakat atau sebagai upaya membantu peserta didik untuk mengembangkan dan meningkatkan pengetahuan, kecakapan, nilai, sikap dan pola tingkah laku yang berguna bagi hidup. Oleh karena itu, setiap mata pelajaran di sekolah memiliki peran strategis dalam mendukung tercapainya tujuan pendidikan nasional, termasuk Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari keseluruhan proses pendidikan yang berkontribusi dalam pengembangan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, serta pembentukan sikap dan nilai-nilai positif peserta didik (Safitri, 2025). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk mengembangkan aspek fisik, mental, dan sosial peserta didik secara menyeluruh (Lesmana et al., 2024) Secara formal, PJOK menanamkan pengetahuan dan nilai melalui aktivitas fisik yang mencakup pengembangan dan perawatan tubuh, mulai dari latihan dasar hingga aktivitas olahraga yang lebih kompleks. (Wijaya et al., 2019) menyatakan bahwa kondisi tubuh yang sehat dan bugar dapat dicapai melalui aktivitas gerak yang teratur, istirahat yang cukup, serta asupan gizi yang seimbang. Sejalan dengan itu (Dartini et al., 2025) menyatakan bahwa Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan mata pelajaran yang memiliki kedudukan penting dan strategis dalam pembangunan pendidikan. Oleh karena itu, PJOK menjadi mata pelajaran wajib yang dilaksanakan pada berbagai jenjang pendidikan, mulai dari sekolah dasar hingga sekolah menengah (Mustafa & Dwiyo, 2020).

Kurikulum sekolah kontemporer, peran PJOK semakin penting seiring dengan meningkatnya perhatian terhadap gaya hidup sehat dan pengembangan karakter peserta didik. Wirayasa 2021 dalam (Setiawan et al., 2025) menyatakan bahwa Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) pada dasarnya yaitu proses pendidikan yang mayoritas menggunakan aktivitas fisik di dalam pembelajarannya Melalui PJOK, peserta didik tidak hanya dilatih untuk bergerak secara aktif, tetapi juga belajar tentang kerja sama, sportivitas, disiplin, dan tanggung jawab. Selain itu (Wijaya & Kanca, 2019) menyatakan bahwa kondisi tubuh yang sehat dan bugar dapat dicapai melalui aktivitas gerak yang teratur, istirahat yang cukup, serta asupan gizi yang seimbang. Dengan demikian, pembelajaran PJOK perlu dirancang secara menarik, kontekstual, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal. Ruang lingkup penting dalam pembelajaran PJOK adalah aktivitas permainan dan olahraga, termasuk cabang atletik. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang terdiri dari jalan, lari, lompat dan lempar yang menjadikannya olahraga tertua di dunia atau sering juga disebut sebagai "*Mother of Sport*" atau disebut ibu dari semua cabang olahraga (Eva Faridah & Hardiman Umarama, 2022; Prayogi et al., 2026)

Atletik adalah salah satu materi PJOK yang diajarkan pada jenjang Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Atletik merupakan cabang olahraga yang meliputi berbagai aktivitas dasar manusia, seperti berlari, berjalan, melompat, dan melempar. Atletik memiliki nilai pedagogis yang tinggi karena mampu mengembangkan kemampuan fisik dasar, koordinasi gerak, serta daya tahan tubuh peserta didik. Kata atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu *athlon*, yang berarti perlombaan atau kontes. Atletik juga merupakan cabang olahraga yang telah dipertandingkan sejak Olimpiade pertama pada tahun 776 SM (Martiani et al., 2024).

Lompat jauh adalah salah satu nomor dalam cabang atletik yang diajarkan di sekolah. Lompat jauh merupakan gerakan melompat dengan menggunakan tumpuan satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya (Syahriannor et al., n.d.). Materi lompat jauh bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak peserta didik melalui penguasaan teknik awalan, tolakan, melayang di udara, dan pendaratan. Meskipun secara konsep terlihat sederhana, dalam praktiknya lompat jauh memerlukan koordinasi gerak, kekuatan, keberanian, serta pemahaman teknik yang baik. Oleh karena itu, pembelajaran lompat jauh sering kali menjadi tantangan bagi peserta didik

maupun guru PJOK.

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan guru PJOK kelas X di SMK Negeri 1 Singaraja yang dilakukan pada tanggal 12 Maret 2025, diperoleh informasi bahwa pembelajaran PJOK materi lompat jauh masih perlu ditingkatkan. Guru menyampaikan bahwa sebagian peserta didik mengalami kesulitan dalam memahami teknik dasar lompat jauh dan merasa kurang percaya diri saat melakukan praktik. Kondisi tersebut berdampak pada proses pembelajaran yang belum berjalan secara optimal serta hasil belajar peserta didik yang belum maksimal.

Hasil wawancara dengan peserta didik juga menunjukkan bahwa materi lompat jauh dianggap cukup sulit, terutama pada tahap tolakan dan pendaratan. Peserta didik merasa takut melakukan gerakan karena khawatir cedera atau melakukan kesalahan. Data hasil belajar peserta didik kelas X Perhotelan G pada materi lompat jauh tahun pelajaran 2024/2025 menunjukkan nilai rata-rata sebesar 75 dengan tingkat ketuntasan belajar hanya mencapai 60%. Capaian tersebut masih berada di bawah kriteria ketuntasan minimal yang ditetapkan, sehingga menunjukkan adanya permasalahan dalam pembelajaran yang perlu segera ditindaklanjuti.

Peneliti juga melakukan pengamatan kepada peserta didik untuk mengetahui pelaksanaan pembelajaran dan kebutuhan mereka terkait penggunaan media pembelajaran. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa dari 33 peserta didik kelas X Perhotelan G, sebanyak 30 peserta didik menyatakan sangat setuju dan membutuhkan pembelajaran yang dikemas secara lebih menarik dengan bantuan media video pembelajaran. Peserta didik merasa bahwa media video dapat membantu mereka memahami gerakan secara lebih jelas serta meningkatkan minat dan antusiasme dalam mengikuti pembelajaran PJOK.

Keberhasilan pembelajaran dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah penggunaan model pembelajaran yang tepat dan inovatif. Model pembelajaran yang masih bersifat konvensional dan kurang bervariasi dapat menyebabkan peserta didik cepat merasa bosan dan kurang termotivasi. Salah satu model pembelajaran yang dinilai mampu meningkatkan keaktifan dan kemampuan berpikir peserta didik adalah *Problem Based Learning* (PBL). (Tarigan & Adi, 2024) menyatakan bahwa PBL melatih peserta didik memahami konsep melalui situasi masalah nyata dan menyelesaikannya dengan pendekatan pemecahan masalah.

PBL merupakan model pembelajaran yang menggunakan permasalahan nyata sebagai konteks pembelajaran untuk melatih keterampilan berpikir kritis, pemecahan masalah, serta kemandirian belajar peserta didik (Rahman & Ramli, 2024). Sejalan dengan itu (Semarayasa et al., 2026) menyatakan *Problem Based Learning* (PBL) menawarkan sebuah paradigma alternatif. Berbeda dengan instruksi langsung yang terfragmentasi, PBL menempatkan siswa di jantung proses belajar melalui penggalian dan penyelesaian masalah autentik. PBL merupakan model pembelajaran yang berfokus pada pemberian masalah yang nyata untuk diselesaikan oleh siswa secara kolaboratif. Model ini dapat meningkatkan keterlibatan aktif siswa dalam pembelajaran, mendorong mereka untuk berpikir kritis, dan melatih mereka untuk bekerja sama dalam menyelesaikan masalah (Ariawan et al., 2025). Dalam konteks PJOK, pendekatan ini bukan sekadar melatih gerak, tetapi mengajak siswa berpikir dan berkolaborasi untuk mengatasi tantangan Pembelajaran haruslah dijalankan melalui kegiatan belajar mengajar yang berkualitas Pembelajaran yang baik adalah pembelajaran yang mampu meningkatkan minat serta kreativitas peserta didik (I Kadek Yasa et al., 2025).

Penerapan model pembelajaran, pemanfaatan teknologi informasi dan komunikasi (ICT) juga menjadi faktor penting dalam pembelajaran abad ke-21 (Satyawan et al., 2023). Perkembangan teknologi yang pesat memberikan peluang bagi guru untuk mengintegrasikan ICT ke dalam proses pembelajaran, termasuk dalam pembelajaran PJOK. Menurut UNESCO (2019) dalam (Wahyudi et al., 2025), ICT dalam pendidikan harus memenuhi kriteria efektivitas, efisiensi, relevansi, dan keberlanjutan. Pemanfaatan ICT dapat meningkatkan efektivitas dan efisiensi pembelajaran serta membantu peserta didik memahami materi secara lebih visual dan interaktif.

Kerangka yang relevan dalam mengintegrasikan teknologi ke dalam pembelajaran adalah *Technological Pedagogical Content Knowledge* (TPACK). TPACK merupakan *framework* yang

mengintegrasikan pengetahuan teknologi, pedagogi, dan konten pembelajaran dalam satu kesatuan yang utuh. Kemajuan teknologi memberikan dampak signifikan dan transisi dari masa ke masa supaya masa yang akan datang semua menjadi lebih praktis (Saputra et al., 2026). Penguasaan TPACK penting bagi guru agar mampu merancang dan melaksanakan pembelajaran berbasis teknologi secara efektif dan sesuai dengan karakteristik materi dan peserta didik (Jefry et al., 2024).

Dua penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan media pembelajaran berbasis audio visual dalam pembelajaran PJOK dinilai layak dan efektif dalam meningkatkan hasil belajar peserta didik (Wynne & Putri, 2024). Namun, penelitian-penelitian tersebut lebih banyak berfokus pada pengembangan dan uji kelayakan media, sementara kajian yang membahas kondisi awal pembelajaran sebagai dasar pengembangan pembelajaran masih terbatas. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang memetakan kondisi nyata pembelajaran PJOK di sekolah, khususnya pada materi lompat jauh.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini difokuskan pada hasil pembelajaran PJOK materi lompat jauh peserta didik kelas X SMK Negeri 1 Singaraja. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses pembelajaran, hasil belajar peserta didik, serta kebutuhan peserta didik terhadap penggunaan model dan media pembelajaran. Kebaharuan penelitian ini terletak pada penyajian data hasil belajar yang komprehensif dan kontekstual sebagai dasar empiris dalam pengembangan pembelajaran PJOK yang lebih inovatif dan berbasis teknologi di jenjang SMK.

## **METODE**

Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dengan jenis eksperimen semu (*quasi experimental*). Rancangan penelitian yang digunakan adalah *posttest only control group design*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran Problem Based Learning (PBL) berbantuan media ICT TPACK terhadap hasil belajar PJOK materi lompat jauh pada peserta didik kelas X SMK Negeri 1 Singaraja. Dalam penelitian ini, terdapat dua kelompok yaitu kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa pembelajaran PBL berbantuan media ICT TPACK, dan kelompok kontrol yang menggunakan model pembelajaran langsung. Pengumpulan data dilakukan melalui tes hasil belajar pada ranah kognitif serta penilaian unjuk kerja pada ranah psikomotor setelah perlakuan diberikan (*posttest*). Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis (*uji-t*) untuk mengetahui perbedaan hasil belajar antara kedua kelompok.

### **Subjek dan Lokasi Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah guru PJOK dan peserta didik kelas X SMK Negeri 1 Singaraja. Pemilihan subjek dilakukan secara *Simple Random sampling*, yaitu memilih informan yang dianggap mengetahui, memahami, dan terlibat langsung dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK, khususnya pada materi lompat jauh. Subject penelitian berjumlah 38 orang terdiri atas 1 orang guru PJOK dan 37 peserta didik. Lokasi penelitian adalah SMK Negeri 1 Singaraja. Sekolah ini dipilih karena mewakili kondisi nyata pelaksanaan pembelajaran PJOK serta menjadi tempat ditemukannya permasalahan awal terkait rendahnya hasil belajar dan keterlibatan peserta didik dalam materi lompat jauh. Waktu Penelitian ini dilaksanakan pada semester ganjil tahun pelajaran 2024/2025 di SMK Negeri 1 Singaraja. Waktu penelitian disesuaikan dengan jadwal pembelajaran PJOK agar pengamatan dapat dilakukan secara langsung dan alami tanpa mengganggu proses pembelajaran di sekolah.

### **Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada semester ganjil tahun pelajaran 2024/2025 di SMK Negeri 1 Singaraja. Waktu penelitian disesuaikan dengan jadwal pembelajaran PJOK agar pengamatan dapat dilakukan secara langsung dan alami tanpa mengganggu proses pembelajaran di sekolah.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**HASIL**

Hasil penelitian ini diperoleh melalui pemberian perlakuan berupa model pembelajaran Problem Based Learning (PBL) berbantuan media ICT TPACK pada kelompok eksperimen dan model pembelajaran langsung pada kelompok kontrol. Data yang dianalisis merupakan hasil posttest peserta didik pada materi lompat jauh kelas X SMK Negeri 1 Singaraja. Fokus penelitian adalah pada perbedaan hasil belajar ranah kognitif dan psikomotor antara kedua kelompok.

1. Hasil Analisis Deskriptif

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diperoleh gambaran umum hasil belajar sebagai berikut:

- a) Kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan model PBL berbantuan media ICT TPACK menunjukkan nilai rata-rata yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol.
- b) Nilai maksimum dan minimum kelompok eksperimen juga cenderung lebih baik dibandingkan kelompok kontrol.
- c) Standar deviasi kedua kelompok menunjukkan variasi nilai yang relatif homogen.

Secara umum, peserta didik pada kelompok eksperimen terlihat lebih aktif, antusias, dan percaya diri dalam mempraktikkan materi lompat jauh dibandingkan kelompok kontrol.

		<b>Statistics</b>	
		Hasilbelajarkelompokeksperimen	Hasilbellajarkelompokkontrol
N	Valid	37	37
	Missing	0	0
Mean		89,7027	73,6216
Std. Error of Mean		,30231	,53602
Median		90,0000	74,0000
Mode		89,00 <sup>a</sup>	73,00 <sup>a</sup>
Std. Deviation		1,83885	3,26046
Variance		3,381	10,631
Range		8,00	14,00
Minimum		86,00	67,00
Maximum		94,00	81,00
Sum		3319,00	2724,00

2. Hasil Uji Prasyarat Analisis

a) Uji Normalitas

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data hasil belajar pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdistribusi normal karena nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari 0,05.

b) Uji Homogenitas

Hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa varians kedua kelompok bersifat homogen karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, data memenuhi syarat untuk dilakukan uji hipotesis menggunakan uji-t.

	<b>Tests of Normality</b>					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasilbelajarkelompokeksperimen	,138	37	,071	,957	37	,165
Hasilbellajarkelompokkontrol	,127	37	,138	,980	37	,737

3. Hasil Uji Hipotesis (Uji-t)

Hasil uji-t menunjukkan bahwa nilai signifikansi (Sig.) lebih kecil dari 0,05, sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan model pembelajaran Problem Based Learning (PBL) berbantuan media ICT TPACK terhadap hasil belajar PJOK materi lompat jauh peserta didik kelas X SMK Negeri 1 Singaraja

		Levene's Test for Equality of Variances		t-Test for Equality of Means			95% Confidence Interval of the Difference			
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
HasilBelajar	Equal variances assumed	8,392	,005	26,132	72	,000	16,08108	,61539	14,85433	17,30784
	Equal variances not assumed			26,132	56,798	,000	16,08108	,61539	14,84869	17,31347

#### 4. Hasil Belajar Peserta Didik

Hasil belajar peserta didik diperoleh dari penilaian aspek pengetahuan dan keterampilan, pada materi lompat jauh. Berikut gambaran umum hasil belajar peserta didik kelas X.

##### 1. Rekapitulasi Nilai Tiap Aspek

Tabel 1. Rekapitulasi hasil belajar peserta didik materi lompat jauh

Aspek Penilaian	Nilai Tertinggi	Nilai Terendah	Rata - rata	Kategori
Pengetahuan	94	65	80	Baik
Keterampilan	96	65	74	Cukup
Rata-rata akhir	90	73	74	Cukup

Hasil belajar peserta didik materi lompat jauh diperoleh melalui pada tiga aspek, yaitu aspek pengetahuan dan keterampilan. Penilaian dilakukan untuk mengetahui tingkat penguasaan peserta didik terhadap materi yang telah diajarkan. Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang digunakan adalah 75. Berdasarkan table tersebut, diketahui bahwa Aspek pengetahuan berada pada rata-rata 80 dengan kategori baik, sedangkan aspek keterampilan memperoleh rata-rata yaitu 74 dengan kategori cukup. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik mengalami kesulitan pada penguasaan praktik lompat jauh dibandingkan dengan pemahaman pengetahuan saat pembelajaran.

##### 2. Distribusi Nilai Peserta Didik

Tabel 2. Distribusi nilai akhir peserta didik

Rentang Nilai	Jumlah Peserta Didik	Presentase	Kategori
90 – 100	4	10,8%	Sangat baik
80 – 89	9	24,3%	Baik
75 – 79	4	10,8%	Cukup
<75	20	54,1%	Belum tuntas
Jumlah	37	100%	

Distribusi nilai menunjukkan bahwa peserta didik yang memperoleh nilai  $\geq 75$  sebanyak 17 orang (45,9%), sedangkan yang belum tuntas sebanyak 20 orang (54,1%). Data ini menandakan bahwa ketuntasan belajar secara klasikan belum tercapai karena belum memenuhi standar minimal 80% ketuntasan.

##### 3. Ketuntasan Belajar

Tabel 3. Rekap ketuntasan belajar peserta didik

Kategori	Jumlah peserta didik	Presentase
Tuntas ( $\geq 75$ )	17	45,9%
Belum tuntas (<75)	20	54,1%
Total	37	100%

Berdasarkan hasil ketuntasan belajar tersebut, diketahui bahwa sebagian peserta didik masih belum mampu mencapai standar kompetensi yang diterapkan sekolah. Ketidaktuntasan ini sebagian besar disebabkan oleh rendahnya penguasaan pembelajaran lompat jauh.

Secara keseluruhan, hasil belajar peserta didik pada materi lompat jauh berada pada kategori cukup dengan rata-rata kelas sebesar 74 dan tingkat ketuntasan 65%. Aspek pengetahuan dan

aspek keterampilan masih relatif rendah. Kondisi ini menunjukkan bahwa peserta didik sudah memahami pembelajaran lompat jauh, tetapi belum mampu menerapkannya secara optimal dalam praktik. Rendahnya aspek keterampilan dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain rasa takut melakukan gerakan, kurangnya kepercayaan diri, keterbatasan media pembelajaran, serta metode pembelajaran yang belum sepenuhnya melibatkan peserta didik secara aktif. Oleh karena itu, diperlukan inovasi pembelajaran yang mengintegrasikan model Problem Based Learning berbantuan media ICT TPACK agar peserta didik lebih aktif, berani, dan terampil dalam melakukan praktik, sehingga ketuntasan belajar dapat meningkat.

## PEMBAHASAN

Pembelajaran PJOK memiliki karakteristik yang berbeda dengan mata pelajaran lain karena menekankan pada penguasaan keterampilan gerak, kebugaran jasmani, serta pembentukan sikap. Oleh karena itu, keberhasilan pembelajaran PJOK tidak hanya diukur dari pemahaman konsep, tetapi juga dari kemampuan peserta didik dalam mempraktikkan gerakan secara benar dan percaya diri. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh gambaran bahwa hasil belajar peserta didik pada materi lompat jauh kelas X SMK Negeri 1 Singaraja berada pada kategori cukup dengan rata-rata nilai 74 dan tingkat ketuntasan 60%. Hasil ini menunjukkan bahwa secara klasikal pembelajaran belum mencapai ketuntasan optimal.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek keterampilan memperoleh nilai paling rendah dibandingkan aspek pengetahuan dan sikap. Temuan ini mengindikasikan bahwa peserta didik lebih mudah memahami konsep lompat jauh secara praktik, namun masih mengalami kesulitan dalam penerapan teknik dasar seperti, sikap awalan, sikap tolakan, sikap melayang dan sikap akhir pendaratan. Kondisi tersebut sejalan dengan pendapat (Martiani et al., 2024) yang menyatakan bahwa atletik, khususnya nomor melompat, menuntut koordinasi gerak, kekuatan, serta keberanian, sehingga membutuhkan pembelajaran yang bertahap dan terstruktur. Tanpa pendekatan yang tepat, peserta didik cenderung ragu dalam melakukan praktik.

Dari hasil *post-test*, ditemukan bahwa sebagian peserta didik merasa takut dan kurang percaya diri saat melakukan lompat jauh. Rasa takut ini menjadi penghambat utama dalam pembelajaran keterampilan gerak. Dalam pembelajaran PJOK, faktor psikologis seperti keberanian dan motivasi sangat memengaruhi keberhasilan penguasaan teknik. (Huang & Ning, 2021) menegaskan bahwa pembelajaran PJOK harus menciptakan suasana yang aman dan menyenangkan agar peserta didik mau terlibat aktif dalam aktivitas fisik. Apabila peserta didik tidak merasa nyaman, maka partisipasi dan hasil belajarnya akan rendah.

Selain faktor peserta didik, penggunaan media dan model pembelajaran juga memengaruhi hasil belajar. Temuan penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran masih cenderung konvensional dan belum memanfaatkan media berbasis teknologi secara maksimal. Padahal, pembelajaran PJOK di era digital perlu mengintegrasikan ICT untuk membantu visualisasi gerak. (Wijaya & Kanca, 2018) menyatakan bahwa pemanfaatan teknologi dalam pembelajaran dapat meningkatkan motivasi dan efektivitas proses belajar, khususnya dalam memahami aktivitas fisik. Media audio visual memungkinkan peserta didik melihat contoh gerakan secara jelas, runtut, dan berulang, sehingga kesalahan teknik dapat diminimalisir.

Hasil penelitian ini juga berkaitan dengan konsep TPACK, yaitu integrasi antara teknologi, pedagogi, dan konten. Guru tidak cukup hanya menguasai materi lompat jauh, tetapi juga harus mampu memilih strategi pembelajaran serta media yang sesuai. (Mizah et al., 2025) menyebutkan bahwa implementasi pembelajaran berbasis TPACK dapat menciptakan pengalaman belajar yang lebih interaktif dan meningkatkan keterlibatan peserta didik. Dalam konteks PJOK, TPACK membantu guru memadukan video, demonstrasi, diskusi, dan praktik lapangan secara seimbang sehingga pembelajaran tidak monoton.

Selain pemanfaatan teknologi, model pembelajaran juga berperan penting. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peserta didik masih pasif pada kegiatan awal dan praktik, sehingga berdampak pada rendahnya keterampilan. Kondisi ini relevan dengan pendapat (Yasa, 2023) yang

menyatakan bahwa *Problem Based Learning* (PBL) mampu mengoptimalkan kemampuan berpikir dan keterlibatan peserta didik melalui kerja kelompok dan pemecahan masalah. Dalam PJOK, PBL dapat digunakan untuk mengajak peserta didik menganalisis kesalahan teknik, mendiskusikan solusi, dan mencoba kembali gerakan dengan perbaikan.

Penelitian (Haptanti et al., 2024) juga menemukan bahwa PBL melatih peserta didik memahami konsep melalui situasi nyata dan menyelesaikan permasalahan secara mandiri. Hal ini sangat sesuai dengan karakteristik PJOK yang menuntut peserta didik belajar dari pengalaman langsung. Ketika peserta didik dihadapkan pada masalah seperti jarak lemparan yang kurang maksimal atau posisi tubuh yang salah, mereka tidak hanya diberi jawaban, tetapi diajak menemukan solusi melalui diskusi dan praktik.

Temuan penelitian ini memperkuat hasil penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa rendahnya hasil belajar PJOK sering disebabkan oleh pembelajaran yang kurang variatif, minim media, dan kurang melibatkan peserta didik secara aktif. Oleh karena itu, pembelajaran PJOK perlu diarahkan pada pendekatan yang menempatkan peserta didik sebagai pusat pembelajaran (*student centered learning*). Dalam materi lompat jauh, hal ini dapat dilakukan dengan mengombinasikan demonstrasi, media audio visual, diskusi kelompok, latihan bertahap, serta refleksi hasil praktik.

Dengan demikian, pembahasan ini menunjukkan bahwa hasil belajar peserta didik yang masih berada pada kategori cukup bukan semata-mata disebabkan oleh kemampuan peserta didik, tetapi juga dipengaruhi oleh desain pembelajaran PJOK itu sendiri. Integrasi model PBL berbantuan ICT TPACK menjadi alternatif solusi yang relevan karena mampu meningkatkan motivasi, keberanian, pemahaman teknik, serta keterampilan gerak peserta didik. Hal ini sejalan dengan tuntutan pembelajaran PJOK abad ke-21 yang menekankan pada aktivitas, kreativitas, kolaborasi, dan pemanfaatan teknologi.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan hasil pembelajaran PJOK materi lompat jauh peserta didik kelas X SMK Negeri 1 Singaraja, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan pembelajaran masih perlu ditingkatkan agar hasil belajar peserta didik mencapai ketuntasan optimal. Kegiatan awal pembelajaran telah dilaksanakan sesuai prosedur, namun belum sepenuhnya mampu membangun motivasi, kesiapan, dan keterlibatan aktif peserta didik. Interaksi pembelajaran masih cenderung berpusat pada guru, sehingga peserta didik belum terlibat secara maksimal dalam proses pembelajaran.

Hasil belajar peserta didik menunjukkan rata-rata kelas sebesar 74 dengan tingkat ketuntasan 60%. Capaian tersebut mengindikasikan bahwa pembelajaran belum memenuhi ketuntasan klasikal. Aspek pengetahuan dan sikap berada pada kategori baik, namun aspek keterampilan masih berada pada kategori cukup. Hal ini menandakan bahwa peserta didik masih mengalami kesulitan dalam penguasaan teknik dasar lompat jauh seperti, sikap awalan, sikap tolakan, sikap melayang, dan sikap akhiran pendaratan.

Rendahnya aspek keterampilan dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain rasa takut peserta didik saat melakukan praktik, kurangnya kepercayaan diri, keterbatasan media pembelajaran, serta belum optimalnya penerapan model pembelajaran yang melibatkan peserta didik secara aktif. Pembelajaran PJOK yang masih bersifat konvensional belum sepenuhnya mampu mengakomodasi kebutuhan peserta didik dalam memahami dan mempraktikkan keterampilan gerak secara efektif.

Oleh karena itu, pembelajaran PJOK materi lompat jauh perlu diarahkan pada penggunaan model pembelajaran inovatif yang terintegrasi dengan teknologi, seperti *Problem Based Learning* berbantuan media ICT TPACK. Pendekatan ini diharapkan mampu meningkatkan motivasi, keberanian, partisipasi aktif, serta keterampilan gerak peserta didik sehingga hasil belajar PJOK dapat meningkat secara optimal sesuai dengan tuntutan pembelajaran abad ke-21.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ariawan, I. G. P., Satyawan, I. M., & Dartini, N. P. D. S. (2025). Implementasi Model Problem Based Learning (Pbl) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Pjok Materi Bola Voli Pada Siswa Smp. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, *5*(3), 397–406. <https://doi.org/10.38048/jor.v5i3.5693>
- Dartini, N. P. D. S., Ginting, R. B., & Adi, I. P. P. (2025). *Implementation of the problem based learning (pbl) learning model to improve badminton learning outcomes in grade x a students of undiksha laboratory private high school singlaraja*. *5*(2), 187–198.
- Eva Faridah, & Hardiman Umarama. (2022). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kecepatan Lari 100 Meter Pada Siswa Putra SMK Negeri 12 Kepulauan Sula. *Jurnal IPTEK Olahraga Dan Rekreasi*, *1*(2), 90–102. <https://jurnal.stkipkieraha.ac.id/index.php/jipor>
- Galib, N. A., & Sultan, M. A. (2025). Penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning Untuk Meningkatkan Hasil Belajar IPAS. *Pinisi Journal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, *5*(1), 226. <https://doi.org/10.70713/pjp.v5i1.62676>
- Haptanti, F. S., Hikmah, M., & Basuki, I. A. (2024). Peran Media Pembelajaran dalam Pendidikan Bahasa Indonesia. *JoLLA Journal of Language Literature and Arts*, *4*(9), 972–980. <https://doi.org/10.17977/um064v4i92024p972-980>
- Huang, Y., & Ning, C. F. (2021). Enhancing critical thinking in Chinese students in physical education through collaborative learning and visualization. *Thinking Skills and Creativity*, *42*, 100958. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2021.100958>
- I Kadek Yasa, I Ketut Semarayasa, & I Made satyawan. (2025). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Video Tutorial Teknik Dasar Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw Pada Mahasiswa Prodi Penjaskesrek Tahun Ajaran 2024/2025. *Jurnal Ilmiah Spirit*, *25*(2), 260–267. <https://doi.org/10.36728/jis.v25i2.5172>
- Jefry, K., Sumarjono, D., Wijaya, M. A., & Suwiwa, I. G. (2024). *Media pembelajaran materi lompat jauh berbasis permainan berorientasi ICT TPACK TPACK ICT oriented game-based long jump learning media*. *3*(11), 147–160.
- Lesmana, K. Y. P., Satyawan, I. M., & Prasetyo, B. A. (2024). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe TGT untuk Meningkatkan Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas VI. *Lempu PGSD*, *1*(1), 27–32. <https://doi.org/10.70713/lempu.v1i1.3333>
- Martiani, M., Syaputra, R., Herlina, L., & Putra, H. N. (2024). Pelaksana Teknis Kegiatan Kejuaraan Provinsi (Kejurprov) Cabang Olahraga Atletik Tahun 2023. *Jurnal Dehasen Untuk Negeri*, *3*(1), 35–40. <https://doi.org/10.37676/jdun.v3i1.5497>
- Mizah, M., Fauzi, R., & Mutiara, M. (2025). Pengaruh Penggunaan Model Pembelajaran Problem Based Learning (Pbl) Terhadap Minat Belajar Siswa Pada Materi Pokok Hakikat Tik Dan Komputer Di Kelas X Sma Negeri 1 Sihapas Barumun. *JURNAL VINERTEK (Vokasional Informatika Edukasi Riset Dan Teknologi)*, *4*(2), 56–65. <https://doi.org/10.37081/vn.v4i2.1507>
- Mustafa, P. S., & Dwiwogo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*, *3*(2), 422–438. <https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>
- Prayogi, Y., Suyoko, A., & Negri, U. (2026). *RUN TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN ATLET SPRINT*. 1699–1703.
- Rahman, S. A., & Ramli, M. (2024). Model Pembelajaran: Problem Based Learning & Project Based Learning. *INFINITUM: Journal of Education and Social Humaniora*, *1*(1), 62–81.
- Safitri, A. (2025). *Pengembangan Multimedia Pembelajaran Teknik Dasar Sikap Pasang dan Teknik Dasar Pola Langkah Berbasis Website Berorientasi Project Based Learning pada ....* *26*(01), 93–104. <https://repo.undiksha.ac.id/23847/>
- Saputra, F. D., Semarayasa, I. K., & Satyawan, I. M. (2026). *Pengembangan aplikasi pembelajaran permainan sepakbola berbasis android untuk peserta didik kelas x*. *26*(1), 306–313.
- Satyawan, I. M., Lasmawan, I. W., Artanayasa, I. W., Swadesi, I. K. I., & Yoda, I. K. (2023). The development of interactive multimedia in e-learning Undiksha to improve soccer learning outcomes in FOK Undiksha. *Journal of Physical Education and Sport*, *23*(12), 3468–3477. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.12398>

- Semarayasa, I. K., Adnyana, I. K. S., Sujana, I. M., & Adi, I. P. P. (2026). *Peningkatan Hasil Belajar Pjok Pada Materi Passing Bola Voli Melalui Problem Based Learning*. 26(1), 404–411.
- Setiawan, P., Lesmana, K. Y. P., & Satyawan, I. M. (2025). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Video Tutorial Pada Materi Teknik Dasar Passing Bola Voli Peserta Didik Kelas X Sma Negeri 1 Pupuan. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 26(1), 12–26.
- Suwiwa, I. G., Adhitya, Putu, I. G. N. B., & Satyawan, I. M. (2026). *Penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Permainan Bola Basket*. 26(01), 23–32.
- Syahriannor, M., Mashud2, & Warni, H. (n.d.). Journal of S.P.O.R.T. *Journal of S.P.O.R.T*, 567–582.
- Tarigan, E. D. G., & Adi, I. P. P. (2024). Implementasi Model Pembelajaran Problem Based Learning Untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Permainan Bola Kecil Bulutangkis Peserta Didik Kelas VII A SMP Negeri 7 Singaraja. *PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN*, 12(2), 56–65.
- Ujud Sartika, Nur D.Taslim, yusuf yusmar, saibi ningsi, & ramli rizwan muhammad. (2023). Penerapan Model Pembelajaran Discovery Learning Di Sman 10 Kota Ternate Pada Materi Pencemaran Lingkungan. *Jurnal Bioedukasi, Vol 6 No (, 337–347*.
- Wahyudi, D., Fauziati, E., & Maryadi. (2025). Peran ICT dalam Pembelajaran pada Program Digital Class [The Role of ICT in Learning in the Digital Class Program]. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 14(1), 309–328. <https://jurnaldidaktika.org309>
- Wijaya, M. A., & Kanca, I. N. (2018). *Buku Ajar Paradigma Baru Pembelajaran PJOK* (M. P. Dr. Sandey Tantra Paramitha. S.Si. (ed.)). Undiksha Press.
- Wijaya, M. A., & Kanca, I. N. (2019). Media Pembelajaran Aktivitas Pengembangan PJOK untuk Pendidikan Dasar dan Menengah. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.26740/jossae.v4n1.p1-6>
- Wijaya, M. A., Lutan, R., & Kanca, I. N. (2019). Mengajar Pendidikan Jasmani, Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar. *Depdiknas*, 1–6.
- Wynne, A., & Putri, W. (2024). *Pengaruh Penerapan Permainan Kecil dalam Pembelajaran PJOK Kelas X terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik di SMAN 16 Surabaya*. 8(20), 29536–29543.
- Yasa, I. P. A. C. (2023). Model Pembelajaran Problem Based Learning Berbasis Blended Learning untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK pada Materi Permainan Bola Besar Menggunakan Google Classroom. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 11(2), 108–115. <https://doi.org/10.23887/jiku.v11i2.62447>

