

PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN *PROBLEM BASED LEARNING* (PBL) BERBANTUAN MEDIA ICT TPACK TERHADAP HASIL BELAJAR PJOK MATERI TOLAK PELURU PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP NEGERI 7 SINGARAJA

**I Made Danny Prayudya¹, Made Agus Wijaya², I Komang Sukarata Adnyana³,
I Made Satyawan⁴, I Gede Suwiwa⁵**

^{1,2,3,4,5}Universitas Pendidikan Ganesha, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Email:

[1danny.prayudya@student.undiksha.ac.id](mailto:danny.prayudya@student.undiksha.ac.id), [2wijaya.madeagus@undiksha.ac.id](mailto:wijaya.madeagus@undiksha.ac.id),
[3sukarata.adnyana@undiksha.ac.id](mailto:sukarata.adnyana@undiksha.ac.id), [4made.satyawan@undiksha.ac.id](mailto:made.satyawan@undiksha.ac.id), [5gede.suwiwa@undiksha.ac.id](mailto:gede.suwiwa@undiksha.ac.id)

Abstract

This study aims to determine the effect of the Problem Based Learning (PBL) learning model assisted by ICT TPACK media on the learning outcomes of Physical Education (PJOK) on shot put material for eighth grade students of SMP Negeri 7 Singaraja. This study used a quasi-experimental design with a posttest only control group design. The study population was all eighth grade students with a total of 136. The sample in this study was divided into 2 classes, namely the experimental class of 25 students and the control class of 25 students, determined through a lottery process (random spin). The experimental group was given treatment in the form of Problem Based Learning (PBL) learning assisted by ICT TPACK media, while the control group used a direct learning model from the teacher. Learning outcome data were collected through cognitive tests and psychomotor assessments at the end of the treatment (posttest), then analyzed using normality tests, homogeneity tests, and hypothesis tests. The results of the hypothesis test were sig. 0.00 < 0.05, which means there was a significant difference between the experimental group and the control group. The average learning outcomes of students in the experimental group were 85.04, higher than those in the control group at 68.76. Therefore, it can be concluded that the Problem Based Learning (PBL) model assisted by ICT TPACK media has a significant effect on the learning outcomes of Physical Education (PJOK) in the shot put material. This model is recommended as an innovative alternative for PJOK teachers in teaching shot put material to create a more active, collaborative, and effective learning process.

Keywords: PBL, ICT TPACK, PJOK, Shot Put, Learning Outcomes.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) berbantuan media ICT TPACK terhadap hasil belajar PJOK materi tolak peluru pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 7 Singaraja. Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen semu dengan desain *posttest only control group*. Populasi penelitian adalah seluruh peserta didik kelas VIII dengan jumlah 136. Sampel dalam penelitian ini dibagi menjadi 2 kelas, yaitu kelas eksperimen sebanyak 25 peserta didik dan kelas kontrol sebanyak 25 peserta didik, ditentukan melalui proses undian (*random spin*). Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) berbantuan media ICT TPACK, sedangkan kelompok kontrol menggunakan model pembelajaran secara langsung dari 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 dari uji hipotesis yaitu nilai sig. 0,00 < 0,05 yang artinya terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Rata-rata hasil belajar peserta didik pada kelompok eksperimen 85,04 lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol 68,76. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) berbantuan media ICT TPACK berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar PJOK materi tolak peluru. Model ini direkomendasikan sebagai alternatif inovatif bagi guru PJOK dalam pembelajaran materi tolak peluru untuk menciptakan proses belajar yang lebih aktif, kolaboratif, dan efektif.

Kata Kunci: PBL, ICT TPACK, PJOK, Tolak Peluru, Hasil Belajar.

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

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses yang bertujuan mengembangkan potensi peserta didik secara menyeluruh, baik dari aspek kognitif, afektif, maupun psikomotor. Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya (Adhitya et al., 2026). Melalui pendidikan, peserta didik tidak hanya dibekali pengetahuan, tetapi juga keterampilan serta sikap yang diperlukan untuk menghadapi perkembangan zaman (Tauhid et al., 2025; Yumriani, 2022). Sejalan dengan itu Nasution et al., (2022) 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. Dalam konteks tersebut, sekolah memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang mampu mengembangkan potensi peserta didik secara optimal, termasuk pada aspek keterampilan gerak. Nixon dan Cozens dalam (Wijaya & Kanca, 2018) mengatakan bahwa PJOK adalah fase dari proses pendidikan secara keseluruhan yang berhubungan dengan aktivitas berat yang mencakup sistem otot, serta hasil belajar dari partisipasi dalam aktivitas tersebut. Peserta didik akan mampu mengembangkan keterampilan gerak dengan baik apabila mereka memperoleh banyak kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik yang melibatkan seluruh anggota tubuh (Saragih et al., 2026). Aktivitas fisik yang terencana dan sistematis akan membantu peserta didik menguasai keterampilan dasar, meningkatkan kebugaran jasmani, serta membentuk karakter positif seperti disiplin, kerja sama, dan sportivitas. Oleh karena itu, mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) menjadi salah satu mata pelajaran strategis dalam sistem pendidikan.

PJOK tidak hanya berorientasi pada aktivitas fisik semata, tetapi juga bertujuan mempersiapkan peserta didik agar memiliki tubuh yang sehat dan bugar sehingga mampu berpikir kritis dalam menjalani kehidupan sehari-hari. (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. Selain itu, (Huang & Ning, 2022) menegaskan bahwa PJOK menitikberatkan pada pemeliharaan serta peningkatan kebugaran jasmani dan keterampilan gerak peserta didik selama proses pembelajaran. Dengan demikian, pembelajaran PJOK harus dirancang secara menarik, variatif, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara maksimal. 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 (Faridah & Umarama, 2022; Prayogi et al., 2026; Jefry et al., 2024). Pendapat yang hampir sama dijelaskan oleh (Martiani et al., 2024) bahwa atletik mencakup aktivitas berjalan, berlari, melompat, dan melempar yang menjadi dasar bagi banyak cabang olahraga lainnya. Kata atletik berasal dari bahasa Yunani *athlon* yang berarti kontes atau perlombaan, dan atletik telah diperlombakan sejak Olimpiade pertama pada tahun 776 SM. Di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP), materi atletik sudah mulai diajarkan secara sistematis, salah satunya adalah materi tolak peluru.

Materi tolak peluru menuntut penguasaan teknik dasar, kekuatan, koordinasi, serta keberanian peserta didik dalam melakukan gerakan. Dalam praktiknya, tidak semua peserta didik memiliki kemampuan motorik yang sama, sehingga guru dituntut untuk mampu merancang pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan peserta didik. Apabila pembelajaran tidak dikemas dengan baik, peserta didik cenderung merasa takut, ragu, atau kurang percaya diri dalam melakukan tugas gerak, yang pada akhirnya berdampak pada rendahnya hasil belajar. Perkembangan teknologi dan defolusi industri pembelajaran abad 21 yang menuntut guru PJOK dan peserta didik beradaptasi akan teknologi (Rohman et al., 2025). Guru mulai memanfaatkan media pembelajaran berbasis ICT, seperti video tutorial, animasi, maupun media audio visual lainnya. Media pembelajaran ICT merupakan perangkat keras dan lunak serta aktivitas dalam mengolah data dengan pencarian, pengumpulan, kemudiandiolah, disimpan, disebar hingga nantinya dapat disajikan dalam bentuk informasi dengan bantuan perangkat komunikasi sehingga dapat digunakan sebagai penunjang pembelajaran (Nailiah & Saputra, 2022). Namun, pada kenyataannya penggunaan video tutorial saja belum tentu efektif apabila tidak diintegrasikan dengan model pembelajaran yang tepat. Peserta didik masih sering merasa canggung, takut, atau pasif saat diminta mempraktikkan gerakan yang ditampilkan dalam media. Oleh karena itu, diperlukan inovasi pembelajaran yang tidak hanya mengandalkan media, tetapi juga memperhatikan pendekatan pedagogis yang mampu melibatkan peserta didik secara aktif. Pembelajaran abad ke-21 menuntut guru untuk mengintegrasikan teknologi ke dalam proses pembelajaran secara bermakna (Satyawan et al., 2023). Menurut UNESCO (2019) dalam (Wahyudi et al., 2025), ICT dalam pendidikan harus memenuhi kriteria efektivitas, efisiensi, relevansi, dan keberlanjutan. Akan tetapi, penggunaan teknologi harus disertai dengan pemahaman pedagogis dan

penguasaan materi yang baik. Konsep tersebut dikenal dengan TPACK (*Technological Pedagogical Content Knowledge*), yaitu integrasi antara teknologi, pedagogi, dan konten. TPACK membantu guru merancang pembelajaran yang tidak hanya berbasis teknologi, tetapi juga sesuai dengan tujuan pembelajaran dan karakteristik peserta didik.

Pendekatan Melalui TPACK, guru dapat mengembangkan media pembelajaran yang inovatif, meningkatkan literasi digital, serta menciptakan suasana belajar yang lebih interaktif. Guru tidak hanya menjadi penyampai materi, tetapi juga fasilitator yang mampu memanfaatkan teknologi untuk meningkatkan keterlibatan peserta didik. Dalam pembelajaran PJOK, penerapan ICT berbasis TPACK diharapkan mampu mengurangi kebosanan peserta didik, meningkatkan motivasi, serta membantu mereka memahami teknik gerak secara lebih jelas dan sistematis. Pemanfaatan teknologi dengan pemilihan model pembelajaran juga menjadi faktor penting dalam keberhasilan pembelajaran PJOK. Implementasi model pembelajaran yang inovatif dan berbasis teknologi dapat membantu menciptakan pengalaman belajar yang lebih interaktif dan menarik (Sakti et al., 2023). Salah satu model pembelajaran inovatif yang relevan adalah *Problem Based Learning* (PBL). Yasa, (2023) menyatakan bahwa PBL mengoptimalkan kemampuan berpikir peserta didik melalui kerja kelompok yang sistematis sehingga peserta didik dapat mengasah dan mengembangkan kemampuan berpikir secara berkesinambungan. (Tarigan & Adi, 2024) menambahkan bahwa PBL melatih peserta didik memahami konsep melalui situasi masalah nyata dan menyelesaikannya dengan pendekatan pemecahan masalah.

Konteks PJOK dalam PBL adalah mendorong peserta didik untuk tidak hanya meniru gerakan, tetapi juga memahami permasalahan teknik, mencari solusi, berdiskusi, dan mempraktikkan gerakan secara aktif. Dengan demikian, peserta didik menjadi subjek pembelajaran, bukan sekadar objek. Integrasi PBL dengan media berbasis ICT TPACK diharapkan mampu menciptakan pengalaman belajar yang lebih bermakna, interaktif, dan menyenangkan, khususnya pada materi tolak peluru. Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara yang dilakukan dengan guru PJOK kelas VIII SMP Negeri 7 Singaraja pada tanggal 6 Maret 2025, diperoleh informasi bahwa pembelajaran PJOK, khususnya materi tolak peluru, masih perlu ditingkatkan. Peserta didik menganggap materi ini cukup sulit sehingga mengalami kendala saat melakukan praktik. Data hasil belajar menunjukkan bahwa nilai rata-rata peserta didik masih berada pada kategori sedang dan belum seluruhnya mencapai ketuntasan minimal yang ditetapkan sekolah. Selain itu, hasil angket menunjukkan sebagian besar peserta didik membutuhkan media pembelajaran yang lebih menarik dan mudah dipahami agar mereka lebih percaya diri dalam melakukan tugas gerak. Temuan tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara tuntutan pembelajaran PJOK yang interaktif dan kondisi pembelajaran di lapangan yang masih cenderung konvensional. Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji penggunaan media dan model pembelajaran dalam PJOK, namun sebagian masih terbatas pada tahap pengembangan atau uji skala kecil. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang diawali dengan observasi awal untuk memperoleh gambaran nyata tentang kondisi pembelajaran, karakteristik peserta didik, serta kebutuhan pembelajaran yang sebenarnya.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan hasil observasi awal pembelajaran PJOK materi tolak peluru peserta didik kelas VIII SMP Negeri 7 Singaraja sebagai dasar pengembangan pembelajaran berbasis *Problem Based Learning* berbantuan media ICT TPACK. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis, baik bagi guru PJOK dalam merancang pembelajaran yang lebih efektif, maupun bagi sekolah dalam meningkatkan kualitas proses dan hasil belajar PJOK, khususnya pada materi tolak peluru.

METODE

Penelitian ini merupakan 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 tolak peluru pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 7 Singaraja. Dalam penelitian ini, terdapat dua kelompok yaitu kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) berbantuan

media ICT TPACK, dan kelompok kontrol yang menggunakan model pembelajaran langsung oleh guru. Pengumpulan data dilakukan melalui tes hasil belajar pada ranah kognitif serta penilaian unjuk kerja pada ranah psikomotor. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis (uji-t) untuk mengetahui perbedaan hasil belajar antara kedua kelompok.

Subjek dalam penelitian ini adalah guru PJOK dan peserta didik kelas VIII SMP Negeri 7 Singaraja. Pemilihan subjek dilakukan secara menggunakan metode *Simple Random sampling*, yaitu memilih informan yang dianggap mengetahui, memahami, dan terlibat langsung dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK, khususnya pada materi tolak peluru. Subjek penelitian berjumlah 26 orang terdiri atas 1 orang guru PJOK dan 25 peserta didik. Lokasi penelitian adalah SMP Negeri 7 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 tolak peluru. Penelitian ini dilaksanakan pada semester ganjil tahun pelajaran 2024/2025 di SMP Negeri 7 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 tolak peluru kelas VIII SMP Negeri 7 Singaraja. Fokus penelitian ini ada pada perbedaan hasil belajar ranah kognitif dan psikomotor antara kedua kelompok.

Statistics

	HasilBelajarKelompokEksperimen	HasilBelajarKelompokKontrol
N Valid	25	25
Missing	0	0
Mean	85.0400	68.7600
Std. Error of Mean	.93360	.98367
Median	86.0000	68.0000
Mode	86.00	66.00 ^a
Std. Deviation	4.66798	4.91833
Variance	21.790	24.190
Range	20.00	18.00
Minimum	72.00	60.00
Maximum	92.00	78.00
Sum	2126.00	1719.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

1. Data Statistik

hasil data dari kedua kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, diperoleh data bahwa nilai rata-rata dari kelompok eksperimen 85,04 dengan standar deviasi kelompok eksperimen 4,66 sedangkan kelompok kontrol rata-rata nilainya adalah 68,76 dengan standar deviasi kelompok kontrol 4,91. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memiliki nilai rata-rata yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Perbedaan rata-rata tersebut mengindikasikan bahwa perlakuan atau model pembelajaran yang diterapkan pada kelompok eksperimen memberikan

pengaruh yang lebih baik terhadap hasil belajar peserta didik. Sementara itu, nilai standar deviasi kedua kelompok yang relatif tidak terlalu jauh menunjukkan bahwa sebaran data pada masing-masing kelompok cukup homogen atau tidak terlalu menyebar jauh dari nilai rata-ratanya.

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
HasilBelajarKelompokEksp erimen	.181	25	.073	.921	25	.054
HasilBelajarKelompokKontr ol	.120	25	.200*	.975	25	.778

*. This is a lower bound of the true significance.

2. Hasil Uji Normalitas

nilai probabilitas (p) pada *statistic kolmogrov-smirnov* untuk kelompok eksperimen sebesar 0,73 dan kelompok kontrol sebesar 0,20. Nilai probabilitas (p) tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga H_0 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa sebaran data hasil belajar Tolak peluru (gaya menyamping) pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdistribusi normal.

Test of Homogeneity of Variances

HasilBelajar

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.554	1	48	.460

3. Uji Homogenitas

hasil uji homogenitas varians untuk kelompok model pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) berbantuan Media ICT TPACK dengan kelompok yang tidak diberikan berlakuan berupa model pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) berbantuan Media *ICT TPACK* menunjukkan nilai probabilitas (p) pada statistik *Levene* sebesar 0,46 > 0,05 sehingga H_0 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa variansi pada setiap kelompok adalah sama (homogen).

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
HasilBelajar	Equal variances assumed	.554	.460	12.004	48	.000	16.28000	1.35617	13.55324	19.00676
	Equal variances not assumed			12.004	47.870	.000	16.28000	1.35617	13.55304	19.00696

4. Hasil Uji Hipotesis (Uji-t)

nilai probabilitas (p) uji t pada *equal variances assumed* yaitu (p) 0,00 < 0,05 sehingga H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh model pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) berbantuan media ICT TPACK terhadap hasil belajar PJOK materi Tolak peluru peserta didik kelas VIII SMP Negeri 7 Singaraja. Berdasarkan nilai *mean difference* (perbedaan rata-rata) terlihat bahwa rata-rata hasil belajar Tolak peluru pada kelompok eksperimen dengan model pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) berbantuan media ICT TPACK yaitu 85,04 lebih besar dari pada kelompok kontrol dengan rata-rata 68,76. Jadi dapat disimpulkan bahwa peningkatan hasil belajar tolak peluru pada peserta didik yang diberikan perlakuan dengan model pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) berbantuan media ICT TPACK lebih tinggi dari pada peserta didik yang tidak diberikan perlakuan berupa model pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) berbantuan media ICT TPACK.

Secara teoritik, *Problem Based Learning* (PBL) menempatkan peserta didik sebagai subjek aktif yang membangun pengetahuan melalui pemecahan masalah. Dalam konteks tolak peluru, peserta didik tidak hanya meniru gerakan, tetapi memahami hubungan antara fase awalan,

pelaksanaan, dan akhiran. Integrasi video tugas gerak memperkuat proses tersebut karena memberikan stimulus visual yang konkret. Peserta didik dapat membandingkan gerakannya dengan model yang benar, melakukan refleksi, serta melakukan koreksi teknik secara mandiri.

5. Hasil Belajar Peserta Didik

Hasil belajar peserta didik pada materi tolak peluru diperoleh melalui penilaian pada dua 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.

1. Rekapitulasi Nilai Tiap Aspek

Tabel 1. Rekapitulasi Hasil Belajar Peserta Didik Materi Tolak Peluru

Aspek penilaian	Nilai Tertinggi	Nilai terendah	Rata-rata	Kategori
Pengetahuan	90	70	78	Baik
Keterampilan	88	68	75	Cukup
Rata-rata Akhir	90	70	77	Cukup

Berdasarkan table tersebut, diketahui bahwa aspek sikap memiliki rata-rata tertinggi yaitu 80 dengan kategori baik. Aspek pengetahuan berada pada rata rata 78 dengan kategori baik, sedangkan aspek keterampilan memperoleh rata-rata terendah yaitu 75 dengan kategori cukup. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik masih mengalami kesulitan pada penguasaan Teknik praktek tolak peluru dibandingkan dengan pemahaman teori dan sikap saat pembelajaran.

2. Distribusi Nilai Peserta Didik

Tabel 2. Distribusi Nilai Akhir Peserta Didik

Rentan Nilai	Jumlah Peserta Didik	Persentase	Kategori
90 – 100	5	15%	Sangat baik
80 – 89	8	35%	Baik
75 – 79	4	15%	Cukup
<75	8	35%	Belum Tuntas
Jumlah	25	100%	

Distribusi nilai menunjukkan bahwa peserta didik yang memperoleh nilai ≥ 75 sebanyak 17 orang (65%), sedangkan yang belum tuntas sebanyak 8 orang (35%). Data ini menandakan bahwa ketuntasan belajar secara klasikal belum tercapai karena belum memenuhi standar minimal 80% ketuntasan

3. Ketuntasan Belajar

Tabel 3. Rekap Ketuntasan Belajar Peserta Didik

Kategori	Jumlah Peserta Didik	Persentase
Tuntas (≥ 75)	17	65%
Belum Tuntas (≤ 75)	8	35%
Total	4	15%

Berdasarkan hasil ketuntasan belajar tersebut, diketahui bahwa sebagian peserta didik masih belum mampu mencapai standar kompetensi yang ditetapkan sekolah. Ketidaktuntasan ini sebagian besar disebabkan oleh rendahnya penguasaan teknik dasar tolak peluru, seperti sikap awal, cara memegang peluru, Gerakan menolak, dan sikap akhir.

Secara keseluruhan, hasil belajar peserta didik pada materi tolak peluru berada pada kategori

cukup dengan rata-rata kelas sebesar 77 dan tingkat ketuntasan 65%. Aspek pengetahuan dan sikap sudah berada pada kategori baik, namun aspek keterampilan masih relatif rendah.

Kondisi ini menunjukkan bahwa peserta didik sudah memahami konsep dasar tolak peluru, 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 tolak peluru, 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 tolak peluru kelas VIII SMP Negeri 7 Singaraja berada pada kategori cukup dengan rata-rata nilai 77 dan tingkat ketuntasan 65%. 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 tolak peluru secara teori, namun masih mengalami kesulitan dalam penerapan teknik dasar seperti cara memegang peluru, sikap awal, gerakan menolak, dan sikap akhir. Kondisi tersebut sejalan dengan pendapat Martiani et al., (2024) yang menyatakan bahwa atletik, khususnya nomor lempar, 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 observasi dan wawancara, ditemukan bahwa sebagian peserta didik merasa takut dan kurang percaya diri saat melakukan tolak peluru. 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 dan Ning (2023) 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 et al., (2019) 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 tolak peluru, tetapi juga harus mampu memilih strategi pembelajaran serta media yang sesuai. Sakti dkk. (2023) 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 (Tarigan & Adi, 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 tolak peluru, 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.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai observasi awal pembelajaran PJOK materi tolak peluru peserta didik kelas VIII SMP Negeri 7 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 77 dengan tingkat ketuntasan 65%. 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 tolak peluru, seperti cara memegang peluru, sikap awal, gerakan menolak, dan sikap akhir.

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 tolak peluru 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

- Adhitya, I. G. N. B. P., Satyawan, I. M., & Suwiwa, I. G. (2026). *PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN PROBLEM BASED LEARNING UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PERMAINAN BOLA BASKET*. 26(01), 23–32.
- Faridah, E., & Umarama, H. (2022). *Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kecepatan Lari 100 Meter Pada Siswa Putra SMK Negeri 12*. 1(1), 90–102. <https://jurnal.stkipkieraha.ac.id/index.php/jipor%0AHubungan>
- Huang, Y., & Ning, C. F. (2022). Retraction notice to “Enhancing critical thinking in Chinese students in physical education through collaborative learning and visualization” [Thinking Skills and Creativity Volume 42, December 2021, 100958] (Thinking Skills and Creativity (2021) 42, (S. *Thinking Skills and Creativity*, 46(October), 101155. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2022.101155>
- 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.
- 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>
- Nailiah, I. M., & Saputra, E. R. (2022). PENGEMBANGAN MEDIA ICT BERBASIS VIDEO ANIMASI PADA PEMBELAJARAN BAHASA INDONESIA DI SD. *Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar*, 6(1), 8–15. <https://doi.org/10.36928/jipd.v6i1.976>
- Nasution, F., Anggraini, L. Y., & Putri, K. (2022). Pengertian Pendidikan, Sistem Pendidikan Sekolah Luar Biasa, dan Jenis-Jenis Sekolah Luar Biasa. *Jurnal Edukasi Nonformal*, 2(2).
- Prayogi, Y., Suyoko, A., & Negri, U. (2026). Pengaruh Bentuk Latihan Up Hill Run Atau Down Hill Run Terhadap Peningkatan Kecepatan Atlet Sprint Aroma Atletik Club. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 9(1), 1699–1703.
- Rohman, U., Huda, M., & Awiryanto, F. A. (2025). Pengembangan Media Pembelajaran Interaktif Visual Adobe Flash Berbasis ICT- TPACK untuk Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Siswa Sekolah Dasar Development of Visual Interactive Learning Media Adobe Flash Based on ICT-TPACK to Improve Learning Outcome. *Jurnal Ilmiah ADIRAGA*, 11(1), 129–144. <https://doi.org/10.36456/adiraga%0APengembangan>
- Sakti, W., Irianto, G., Widiyaningtyas, T., Afnan, M., Syah, A. I., Hadi, A. A., Fuadi, A., & Malang, U. N. (2023). *Bulletin of Community Engagement*. 3(2), 2019–2024.
- Sambeka, E., Suwiwa, I. G., & Adnyana, I. K. S. (2026). *PENGEMBANGAN MULTIMEDIA PEMBELAJARAN TEKNIK DASAR SERANGN BERBASIS WEBSITE BERORIENTASI PROJECT BASED LEARNING PADA MATA*. 26(01), 93–104.
- Saragih, F. O., Wijaya, M. A., Gunarto, P., & Ganesha, U. P. (2026). *IMPLEMENTASI MODEL PROBLEM BASED LEARNING UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PJOK MATERI SENAM LANTAI ROLL DEPAN SMP NEGERI 7*. 26(01), 111–118.
- 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>
- 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.
- Tauhid, K., Subandi, S., Sya, M. F., & Syawalina, N. N. (2025). *Pentingnya pendidikan sejak dini dalam pembentukan karakter setiap anak*. 4, 407–414.
- Wahyudi, D., Fauziati, E., & Maryadi. (2025). Peran ICT dalam Pembelajaran pada Program Digital Class: Studi Fungsi, Hambatan, dan Faktor Pendukung Implementasi. *Jurnal Kependidikan*,

14(1), 309–328.

- Wijaya, M. A., Astra, I. K. B., Artanayasa, I. W., & Paramitha, S. T. (2019). Improving Fundamental Skills of Elementary School Students through Fundamental Skills Card-Based Cooperative Learning Model. *Journal of Physics: Conference Series*, 1387(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1387/1/012052>
- Wijaya, M. A., & Kanca, I. N. (2018). *Buku Ajar Paradigma Baru Pembelajaran* (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>
- 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>
- Yumriani5, A. R. B. S. A. M. A. F. Y. K. (2022). *Pengertian pendidikan, ilmu pendidikan dan unsur-unsur pendidikan*. 2(1), 1–8.