

**PENERAPAN MODEL *PROBLEM BASED LEARNING* UNTUK MENINGKATKAN
HASIL BELAJAR PJOK PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII-A
SMP NEGERI 3 SINGARAJA**

Ozi Purwanto¹, I Ketut Budaya Astra², I Komang Sukarata Adnyana³

¹⁻³ **Undiksha, Singaraja, Indonesia.**

Email: ozip@undiksha.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar PJOK dengan materi *passing* bawah dalam permainan bola voli dengan model PBL pada peserta didik kelas VIII-A SMP Negeri 3 Singaraja. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) atau *classroom action research*. Prosedur penelitian PTK langkah-langkah umum dalam melakukan analisis data dari PTK yaitu (1) Rencana tindakan, (2) Pelaksanaan tindakan, (3) Observasi/evaluasi, dan (4) Refleksi. Subyek penelitian ini 36 peserta didik di kelas VIII SMP N 3 Singaraja, terdiri dari 16 laki-laki dan 20 perempuan. Penelitian ini menggunakan 2 siklus dengan masing-masing siklus terdiri atas 2 (dua) kali pertemuan. Teknik pengumpulan data menggunakan tes kognitif, afektif dan psikomotor. Teknik analisis data meliputi Organisasi Data, Deskripsi Data, Analisis Kualitatif, Analisis Kuantitatif, dan Perbandingan Data. Hasil penelitian pada siklus I untuk aspek psikomotor ada 75% peserta didik yang tuntas, sedangkan 25% belum tuntas, aspek kognitif yang 75%, belum tuntas 25%, aspek afektif yang tuntas 86,5%, belum tuntas 13,5%. Sedangkan pada siklus II untuk aspek psikomotor yang tuntas 94% peserta didik, belum tuntas ada 6%, aspek kognitif yang tuntas 84%, belum tuntas 16%, aspek afektif ada 7,50% dengan afektif baik dan 92,50% dengan afektif baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian tindakan kelas mengalami peningkatan hasil belajar bola voli *passing* menggunakan model *problem based learning* pada peserta didik kelas VIII-A SMP N 3 Singaraja tahun pelajaran 2024.

Kata kunci: Model *Problem Based Learning*; Hasil Belajar; PJOK; *Passing Bawah*; Bola Voli

Abstract

This study aims to improve the learning outcomes of PJOK with the material of underhand passing in volleyball games with the PBL model for class VIII-A students of SMP Negeri 3 Singaraja. This type of research is classroom action research (CAR). The CAR research procedure is the general steps in analyzing data from CAR, namely (1) Action plan, (2) Implementation of action, (3) Observation/evaluation, and (4) Reflection. The subjects of this study were 36 students in class VIII of SMP N 3 Singaraja, consisting of 16 males and 20 females. This study used 2 cycles with each cycle consisting of 2 (two) meetings. Data collection techniques used cognitive, affective and psychomotor tests. Data analysis techniques include Data Organization, Data Description, Qualitative Analysis, Quantitative Analysis, and Data Comparison. The results of the study in cycle I for the psychomotor aspect were 75% of students who completed it, while 25% had not completed it, the cognitive aspect was 75%, had not completed 25%, the affective aspect was 86.5% completed, had not completed 13.5%. While in cycle II for the psychomotor aspect, 94% of students completed it, had not completed it, 6% had not completed it, the cognitive aspect was 84%, had not completed it, had not completed it, 16% had not completed it, the affective aspect was 7.50% with good affective and 92.50% with good affective. So it can be concluded that the results of classroom action research show an increase in volleyball passing learning outcomes using the problem based learning model for class VIII-A students of SMP N 3 Singaraja in the 2024 academic year.

Keyword: *Problem Based Learning Model; Learning Outcomes; PJOK; Underhand Passing; Volleyball.*

PENDAHULUAN

Pembelajaran *Problem Based Learning* (*PBL*) adalah pembelajaran yang diperoleh melalui proses menuju pemahaman akan resolusi

suatu masalah. Masalah tersebut dipertemukan pertama-tama pada proses pembelajaran (Barrow 1983; Huda, 2013). PBL adalah salah satu bentuk peralihan dari paradigma pengajaran menuju

paradigma pembelajaran, jadi fokusnya adalah pada pembelajaran peserta didik dan bukan pada pengajaran guru (Barr dan Tagg, 1995; Huda, 2013).

Kelebihan dari model PBL adalah membuat pendidikan di sekolah lebih relevan dengan kehidupan di luar sekolah, melatih keterampilan peserta didik untuk memecahkan masalah secara kritis dan ilmiah serta melatih peserta didik berpikir kritis, analisis, kreatif dan menyeluruh karena dalam proses pembelajarannya peserta didik dilatih untuk menyoroiti permasalahan dari berbagai aspek. Kekurangan dari model PBL adalah seringnya peserta didik menemukan kesulitan dalam menentukan permasalahan yang sesuai dengan tingkat berpikir peserta didik (Gusnita et al., 2024). Selain itu juga model PBL memerlukan waktu yang relatif lebih lama dari pembelajaran konvensional serta tidak jarang peserta didik menghadapi kesulitan dalam belajar karena dalam pembelajaran berbasis masalah peserta didik dituntut belajar mencari data, menganalisis, merumuskan hipotesis dan memecahkan masalah. Di sini peran guru sangat penting dalam mendampingi peserta didik sehingga diharapkan hambatan-hambatan yang ditemui oleh peserta didik dalam proses pembelajaran dapat diatasi.

Menurut Ahmadi (2007) bola voli merupakan “suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang, sebab dalam permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli”. Menurut Rahmani (2014) “Dalam cabang olahraga bola voli terdapat beberapa teknik dasar yang dapat dipelajari, diantaranya *service*, *passing*, *smash*, dan *blocking*.” Dari setiap teknik dasar tersebut memiliki fungsi yang berbeda. Muslimin & Helensi (2022), menjelaskan teknik merupakan “prosedur yang telah dikembangkan berdasarkan praktik dan bertujuan mencari penyelesaian suatu problema pergerakan tertentu dengan cara yang

paling ekonomis dan berguna”. Selanjutnya Ahmadi (2007) menyebutkan “teknik-teknik dalam permainan bola voli terdiri atas *service*, *passing* bawah dan *passing* atas, *block*, dan *smash*.” Teknik-teknik dasar yang terdapat dalam permainan bola voli sangat mempengaruhi keterampilan seseorang dalam permainan bola voli.

Pada permainan bola voli ada teknik dasar yang harus dipahami yaitu *passing*. Subroto dan Yudiana (2010) menyatakan bahwa “*passing* dalam permainan bola voli adalah istilah cara memainkan bola pertama setelah bola berada dalam permainan akibat serangan lawan, servis lawan, atau permainan net (*cover spike* dan *coverblock*)”. Agar dapat melakukan *passing* yang baik, diperlukan keterampilan dan kemampuan fisik yang juga baik, sehingga hasil dari *passing* yang kita lakukan dapat dilakukan dengan optimal. *Passing* bawah merupakan gerakan untuk mengoper atau mengumpan bola dengan menggunakan teknik tertentu kepada teman dalam satu regu (Prayoga & Huda, 2022). Teknik *passing* bawah dalam permainan bola voli merupakan teknik yang sangat penting dan wajib dikuasai oleh para pemain bola voli (Atsani, 2020). Karena menurut Bonnie & Gregory (2006), mengatakan bahwa “*The forearm pass and the serve are the two most important skills in volleyball. Without the serve and pass, the ball cannot be put into play*”. Artinya sudah jelas bahwa *passing* bawah merupakan bagian terpenting dalam permainan bola voli, karena tanpa menguasai teknik *passing*, mustahil kita dapat memainkan bola dengan benar.

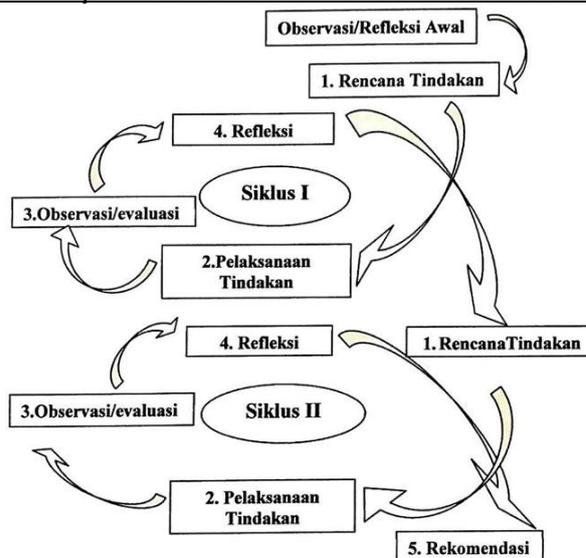
Berdasarkan observasi awal di SMP Negeri 3 Singaraja, pada mata pelajaran PJOK dengan materi *passing* bawah jumlah peserta didik di kelas VIII-A sebanyak 31 orang yang terdiri dari 16 putri dan 15 putra. Dalam permainan bola voli khususnya teknik *passing* bawah banyak dari peserta didik yang nilainya belum memenuhi KKM (Kriteria Ketuntasan Maksimum) dimana

KKM dari sekolah SMP Negeri 3 Singaraja ialah 75. Hasil pembelajaran PJOK di kelas VIII-A khususnya dalam mata pelajaran bola voli belum memuaskan, karena dari banyaknya peserta didik di dalam kelas terdapat 14 peserta didik yang mampu melakukan *passing* bawah dengan baik dan 17 peserta didik yang belum memenuhi KKM. Mengacu pada permasalahan yang sudah dapat dilihat maka penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar PJOK dengan materi *passing* bawah dalam permainan bola voli dengan model PBL pada peserta didik kelas VIII-A SMP Negeri 3 Singaraja.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) atau *classroom action research*. Secara singkat PTK dapat didefinisikan sebagai suatu bentuk penelitian yang bersifat reflektif dengan melakukan tindakan-tindakan tertentu agar dapat memperbaiki dan atau meningkatkan praktek-praktek pembelajaran di kelas secara profesional (Aidid, 2020).

Rancangan penelitian ini menggunakan siklus dengan model penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan sebanyak dua siklus, dengan masing-masing siklus terdiri atas 2 (dua) kali pertemuan. Pertemuan pertama (I) untuk pemberian tindakan dan pengamatan hasil belajar teknik dasar *passing* bola voli, dan pada pertemuan kedua (II) untuk pematapan gerakan teknik dasar *passing* bola voli dan dilanjutkan dengan evaluasi hasil belajar teknik dasar *passing* bola voli. Rencana PTK ini terdiri atas empat tahapan yaitu: (1) Rencana tindakan, (2) Pelaksanaan tindakan, (3) Observasi/evaluasi, dan (4) Refleksi, dapat dilihat pada gambar 1:



Gambar 1. Rancangan PTK (Sumber: Aidid, 2020)

Subjek penelitian ini dalam melibatkan partisipasi peserta didik kelas VIII SMP N 3 Singaraja yang berada di kelas VIII yang berjumlah 36 peserta didik, terdiri dari 16 peserta didik putra dan 20 peserta didik putri.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan penilaian hasil belajar gerak *passing* dalam permainan permainan bola voli. Hasil belajar yang diamati dalam penelitian ini meliputi pengetahuan dan keterampilan gerak. Berikut adalah langkah-langkah umum dalam melakukan analisis data dari PTK yaitu Organisasi Data, Deskripsi Data, Analisis Kualitatif, Analisis Kuantitatif, dan Perbandingan Data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan Temuan Penelitian

Dari kegiatan pembelajaran pada siklus 1 memperoleh peningkatan terhadap hasil belajar *passing* bola voli pada peserta didik. Hal itu terlihat dari hasil observasi yang dilakukan peneliti selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Dari 31 peserta didik yang mengikuti pembelajaran gerak dasar *passing* bawah bola voli yang mendapatkan nilai di atas atau negligible sama dengan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditentukan yaitu 75. Dari 11 peserta didik (37 %) meningkat menjadi 20

peserta didik (63 %) meski belum tuntas tetapi mengalami kenaikan perolehan hasil belajarnya.

Berikut kondisi hasil belajar teknik *passing* bawah bola voli setelah diberikan tindakan siklus I pembelajaran melalui penerapan model *Problem Based Learning* yang disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut.

Tabel 1. Persentase Ketuntasan Hasil Belajar Kognitif Siklus 1

Tuntas		Belum Tuntas	
Jumlah Peserta Didik	Presentase	Jumlah Peserta Didik	Presentase
23	75%	8	25%

Tabel 2. Persentase Ketuntasan Hasil Belajar Psikomotor Siklus 1

Psikomotor	Tuntas		Belum Tuntas	
	Jumlah Peserta Didik	Prese ntase	Jumlah Peserta Didik	Prese ntase
<i>Passing Bawah</i>	23	75%	8	25%

Tabel 3. Persentase Ketuntasan Hasil Belajar Afektif Siklus 1

Afektif Prasiklus	Kategori			
	A	B	C	D
Jumlah Peserta Didik	0	27	4	0
Presentase	0%	86,5%	13,5%	0%

Hasil dari pelaksanaan siklus II menunjukkan peningkatan dari pencapaian pada pelaksanaan siklus I. Hal ini dapat dilihat dari hasil belajar peserta didik dalam materi pembelajaran gerak *passing* bawah bola voli setelah Tindakan II dilakukan yang menunjukkan hasil persentase kriteria nilai sebagai berikut: Sangat Baik 0%, Baik 17%, Cukup 67% , Kurang yaitu 12%, Sangat Kurang 4%. Hal ini menunjukkan hasil yang meningkat. Sejumlah 25 peserta didik mencapai kriteria Tuntas sedangkan 6 peserta didik Belum Tuntas. Melihat hasil yang diperoleh pada Tindakan II

pertemuan II maka penelitian tindakan kelas telah memenuhi target yang diharapkan.

Rekapitulasi Hasil Tindakan Antar Siklus

Rekapitulasi hasil belajar teknik *passing* bawah bola voli kelas VIII SMP N 3 Singaraja tahun pelajaran 2024 pada akhir siklus I dan siklus II disajikan dalam bentuk tabel dan gambar sebagai berikut.

Tabel 4. Rekapitulasi Hasil Belajar Kognitif Bola voli Siklus 1, dan 2

Aspek Kognitif	Tuntas		Belum Tuntas	
	Jumlah Peserta Didik	Presentase	Jumlah Peserta Didik	Presentase
Pra Siklus	13	35%	18	65%
Siklus I	23	75%	8	25%
Siklus II	26	84%	5	16%

Tabel 5. Rekapitulasi Hasil Belajar Psikomotor Siklus 1, dan 2

Psikomotor	Tuntas		Belum Tuntas	
	Jumlah Peserta Didik	Presentase	Jumlah Peserta Didik	Presentase
<i>Passing Bawah</i>	18	59%	13	41%

Siklus	Tuntas		Belum Tuntas	
	Jumlah Peserta Didik	Presentase	Jumlah Peserta Didik	Presentase
Siklus I	23	75%	8	25%
Siklus II	29	94%	2	6%

Tabel 6. Rekapitulasi Hasil Belajar Afektif Siklus 1, dan 2

Afektif Prasiklus	Kategori			
	A	B	C	D
Jumlah Peserta Didik	0	20	11	0
Presentase	0%	63,50%	36,50%	0%

Afektif Siklus I	Kategori			
	A	B	C	D
Jumlah Peserta Didik	0	20	11	0
Presentase	0%	63,50%	36,50%	0%

Jumlah Peserta Didik	0	27	3	0
Presentase	0%	86,5%	13,5%	0%
Afektif Siklus II	Kategori			
	A	B	C	D
Jumlah Peserta Didik	3	28	0	0
Presentase	7,50%	92,50%	0	0

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas mengalami peningkatan hasil belajar bola voli *passing* bawah pada peserta didik kelas VIII-A SMP N 3 Singaraja tahun pelajaran 2024. Adapun hasil peningkatan tersebut mulai dari pra tindakan sampai dengan siklus 2 sebagai berikut. Pada prasiklus, aspek psikomotor yang tuntas 18 peserta didik (59%), belum tuntas 13 peserta didik (41%), aspek kognitif yang tuntas 13 peserta didik (35%), belum tuntas 18 peserta didik (65%), aspek afektif yang tuntas 20 peserta didik (63,50%), belum tuntas 11 (36,50%). Selanjutnya setelah diberi tindakan dengan menggunakan siklus I pada aspek psikomotor yang tuntas *passing* bawah 23 peserta didik (75%), belum tuntas *passing* bawah 8 peserta didik (25%), aspek kognitif yang tuntas 23 peserta didik (75%), belum tuntas 8 peserta didik (25%), aspek afektif yang tuntas 27 peserta didik (86,5%), belum tuntas 4 (13,5%). Selanjutnya tindakan pada siklus II aspek psikomotor yang tuntas *passing* bawah 29 peserta didik (94%), belum tuntas *passing* bawah 2 peserta didik (6%), aspek kognitif yang tuntas 26 peserta didik (84%), belum tuntas 5 peserta didik (16%), aspek afektif 3 peserta didik (7,50%) dengan afektif baik dan 28 peserta didik (92,50%) dengan afektif baik. Pelaksanaan siklus II menyebabkan hasil belajar teknik *passing* bawah bola voli meningkat menjadi lebih baik dan tercipta proses pembelajaran yang lebih aktif, efektif, kreatif dan menyenangkan sehingga bisa mendukung suatu proses pembelajaran yang berkualitas. Karena dengan menerapkan model *Problem Based Learning* mencapai pembelajaran yang bervariasi serta mengajarkan peserta didik untuk dapat memecahkan suatu masalah dalam pembelajaran maupun di kehidupannya sehari-hari (Sucipto, 2017; Widiyanto & Wahyuni, 2020). Selain itu dapat mengajarkan peserta didik lebih semangat untuk mengikuti pelajaran PJOK

(Saputra & Gusniar, 2019). Hal tersebut berdampak pada peningkatan hasil belajar teknik *passing* bawah bola voli pada peserta didik kelas VIII-A SMP N 3 Singaraja. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Rihatno & Gunawan, (2018) bahwa penggunaan *Problem Based Learning* berdampak pada peningkatan hasil belajar teknik *passing*. Terlihat bahwa rata-rata setiap peserta didik mengalami peningkatan, hal tersebut menandakan bahwa peserta didik memberikan respon positif terhadap penerapan model pembelajaran *problem based learning* yang telah diterapkan (Rohman, 2016; Monika & Adman, 2017).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa penerapan model pembelajaran *Problem Based Learning (PBL)* untuk meningkatkan hasil belajar PJOK materi *passing* bawah bola voli pada peserta didik kelas VIII-A SMPN 3 Singaraja tahun pelajaran 2023/2024. Oleh karena itu, peneliti harus berupaya dalam inovasi dan menumbuhkan kreativitas dalam meningkatkan kualitas pembelajaran dengan pemanfaatan masalah yang nyata agar peserta didik lebih tertarik dan semangat untuk mengikuti pembelajaran. Selain menerapkan berbagai model pembelajaran, bagi pendidik juga perlu menguasai metode pengajaran yang efektif guna menciptakan proses pembelajaran yang baik, efisien, dan efektif dalam mencapai hasil belajar peserta didik secara maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Aidid, E. (2020). Meningkatkan Prestasi Belajar Melalui Metode Resitasi. Madiun: CV. Bayfa Cendekia Indonesia.
- Atsani, M. R. (2020). Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Menggunakan Metode Bermain. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(2), 88-96.
- Barr, R. B., & Tagg, J. (1995). From teaching to learning—A new paradigm for undergraduate education. *Change: The magazine of higher learning*, 27(6), 12-26.

- Barrows, H. S. (1983). Problem-based, self-directed learning. *Jama*, 250(22), 3077-3080.
- Bonnie, K., & Gregory, C. (2006). *Volleyball step to success: sport instruction series*. USA: Human Kinetics.
- Gusnita, Z., Suhelmi, N. L., & Gusmaneli, G. (2024). Implementasi Strategi Pembelajaran Problem Based Learning Dalam Pembelajaran Siswa Sekolah Dasar. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Ilmu Pendidikan*, 3(2), 01-11.
- Huda, M. (2013). *Cooperative learning*. Medio: Pustaka Belajar.
- Monika, M., & Adman, A. (2017). Peran efikasi diri dan motivasi belajar dalam meningkatkan hasil belajar peserta didik sekolah menengah kejuruan. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 2(2), 109.
- Muslimin, M., & Helensi, P. (2022). Pengaruh Metode Latihan Variasi terhadap Keterampilan Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli pada Siswa SMP Negeri 59 Palembang. *Journal on Teacher Education*, 4(1), 628-639.
- Prayoga, D., & Huda, M. S. (2022). Analisis Keterampilan Passing Bawah Bola Voli pada Siswa Ekstrakurikuler Sma Negeri 9 Samarinda. *Borneo Physical Education Journal*, 3(2), 1-9.
- Rihatno, T., & Gunawan, G. (2018). Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Melalui Media Pembelajaran Bola Modifikasi. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(1), 48-55.
- Rahmani, M. (2014). *Buku super lengkap olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas.
- Rohman, U. (2016). Tinjauan Alternatif Konsep Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan (Pjok) Di Sekolah. *Buana Pendidikan: Jurnal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unipa Surabaya*, 12(22), 111-118.
- Saputra, D. I. M., & Gusniar, G. (2019). Meningkatkan hasil belajar passing bawah bola voli melalui bermain melempar bola. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 64-73.
- Sucipto, S. (2017). Pengembangan ketrampilan berpikir tingkat tinggi dengan menggunakan strategi metakognitif model pembelajaran problem based learning. *JP (Jurnal Pendidikan): Teori dan Praktik*, 2(1), 77-85.
- Widiyanto, I. P., & Wahyuni, E. T. (2020). Implementasi perencanaan pembelajaran. *Satya Sastraharing: Jurnal Manajemen*, 4(2), 16-35.
- Yudiana, Y., & Subroto, T. (2010). *Permainan bola voli*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.