

## **Keefektifan Model Pembelajaran Pbl Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Pendidikan Kesehatan Sekolah Di Smp Negeri 37 Semarang**

**Mohamad Alif Fahmi<sup>1</sup>, Suprapti<sup>2</sup>, Fajar Ari Widiyatmoko<sup>3</sup>, Noviana Dini Rahmawati<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>PPG PJOK, Pascasarjana, Universitas PGRI Semarang, Jl. Sidodadi Timur Jalan Dokter Cipto No.24, Karangtempel, Kec. Semarang Tim., Kota Semarang, Jawa Tengah, 50232

<sup>2</sup>PJOK,Jl. Sompok Lama No.43, Peterongan, Kec. Semarang Sel., Kota Semarang, Jawa Tengah 50242

<sup>3</sup>PJKR, FPIPSKR, Universitas PGRI Semarang, Jl. Sidodadi Timur Jalan Dokter Cipto No.24, Karangtempel, Kec. Semarang Tim., Kota Semarang, Jawa Tengah, 50232

Email: [1Fsalsania@gmail.com](mailto:1Fsalsania@gmail.com)

Email: [2supraptismp37smg@gmail.com](mailto:2supraptismp37smg@gmail.com)

Email: [3fajarariwidiyatmoko@upgris.ac.id](mailto:3fajarariwidiyatmoko@upgris.ac.id)

Email: [4 novianadini@upgris.ac.id](mailto:4 novianadini@upgris.ac.id)

### **ABSTRAK**

Mohamad Alif Fahmi, S.Pd. KEEFEKTIFAN MODEL PEMBELAJARAN PBL UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PENDIDIKAN KESEHATAN SEKOLAH DI SMP NEGERI 37 SEMARANG

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik pada mata pelajaran PJOK materi pendidikan kesehatan sekolah (pergaulan bebas) melalui penerapan model pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL). Subjek penelitian adalah siswa kelas VIIIB SMPN 37 Semarang tahun ajaran 2024/2025 yang terdiri dari 33 siswa. Penelitian menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) model Kemmis dan McTaggart yang dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus meliputi tahap perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Data dikumpulkan melalui tes (pretest dan posttest), observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis secara kualitatif dan kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar dari prasiklus yang telah memenuhi KKTP ada 6,06% lalu siswa yang telah memenuhi KKTP meningkat setelah siklus 1 menjadi 27,27% dan pada siklus 2 siswa yang telah memenuhi KKTP menjadi 90,90% dan nilai rata-rata siswa meningkat dari 46,30 pada kondisi awal menjadi 61,273 pada siklus I, dan 80,06 pada siklus II. Selain itu, partisipasi dan keaktifan siswa dalam pembelajaran juga mengalami peningkatan. Penerapan model PBL terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa terhadap bahaya pergaulan bebas, serta mendorong keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran PJOK. Penelitian ini merekomendasikan penggunaan model PBL sebagai alternatif metode pembelajaran yang interaktif dan kontekstual, khususnya dalam materi yang berkaitan dengan isu-isu sosial dan kesehatan remaja.

**Kata kunci:** Problem Based Learning, tindakan kelas.

### **ABSTRACT**

*Mohamad Alif Fahmi, S.PD. THE EFFECTIVENESS OF THE PBL LEARNING MODEL IN IMPROVING LEARNING OUTCOMES IN SCHOOL HEALTH EDUCATION AT SMP NEGERI 37 SEMARANG*

*This study aims to improve student learning outcomes in Physical Education (PJOK) on the topic of free association by implementing the Problem-Based Learning (PBL) model. The research subjects were 33 students from class VIIIB at SMPN 37 Semarang for the 2024/2025 academic year. The study employed a Classroom Action Research (CAR) approach using the Kemmis and McTaggart model, conducted in two cycles. Each cycle included the stages of planning, action, observation, and reflection.*

*Data were collected through tests (pretest and posttest), observations, and documentation, and were analyzed qualitatively and quantitatively. The results showed an improvement in learning outcomes. In the pre-cycle stage, only 6.06% of students met the Minimum Completeness Criteria (KKTP). This increased to 27.27% in the first cycle and reached 90.90% in the second cycle. Additionally, the average student score improved from 46.30 at the initial stage to 61.27 in the first cycle and 80.06 in the second cycle. Furthermore, student participation and engagement in the learning process also increased. The implementation of the PBL model proved to be effective in enhancing students' understanding of the dangers of free association and encouraged active student involvement in the PJOK learning process. This study recommends the use of the PBL model as an alternative interactive and contextual teaching method, especially for topics related to social and adolescent health issues.*

**Keywords:** Problem-Based Learning, classroom action research

## 1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan pembelajaran pengetahuan, keterampilan, dan kebiasaan sekelompok orang yang diturunkan dari generasi ke generasi berikutnya melalui pengajaran, pelatihan, atau penelitian. Sedangkan menurut Ki Hadjar Dewantara (2001: 04) mengungkapkan bahwa pendidikan secara umum yaitu tuntunan di dalam hidup tumbuhnya anakanak, maksudnya yaitu pendidikan menuntun segala kekuatan kodrat yang ada pada anak-anak itu agar mereka sebagai manusia dan sebagai anggota masyarakat dapat mencapai keselamatan dan kebahagiaan yang setinggi-tingginya. Peningkatan pembelajaran pada peserta didik diperoleh melalui Pendidikan dengan melalui proses pembelajaran tentunya guru harus memilih model pembelajaran yang tepat untuk dipakai dalam penyampaian materi ajar terutama untuk pelajaran yang sulit dimengerti oleh peserta didik. Selain model pembelajaran, guru harus dapat menciptakan suasana belajar kondusif dan membuat pelajaran menjadi efektif dan menyenangkan.

Pembelajaran adalah proses interaksi siswa dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan suatu proses membela jarkan pembelajaran yang direncanakan, dilaksanakan dan dievaluasi secara sistematis agar pembelajar dapat mencapai tujuan pembelajaran secara efektif dan efisien. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses perolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada siswa.

Kualitas pembelajaran di kelas yang menentukan kualitas pendidikan. Tingkat kualitas pembelajaran dapat diperlihatkan dengan tingginya keterlibatan siswa dalam pembelajaran antara guru dan siswa. Salah satu cara yang dapat membantu guru dalam upaya meningkatkan kualitas pembelajaran adalah implementasi standar proses dalam pembuatan rencana pelaksanaan pembelajaran serta penggunaan model pembelajaran yang tepat. Pembuatan rencana pelaksanaan pembelajaran tidak semata-mata hanya kegiatan guru mengajar, tetapi menitikberatkan pada aktivitas siswa, dan bukan hanya guru yang selalu aktif memberikan pembelajaran, guru membantu siswa jika mendapatkan kesulitan, membimbing diskusi agar mampu membuat kesimpulan yang benar. Keberhasilan tersebut tidak terlepas dari peran guru yang memberikan pelayanan terbaik bagi siswa serta mampu mengemas metode pembelajaran yang dapat diterima sepenuhnya oleh siswa di sekolah. Keberhasilan pengajaran sangat ditentukan manakala pengajaran tersebut mampu mengubah perilaku dan pola pikir semuanya (Surawan : 2020).

Pendidikan Kesehatan Sekolah (PKS) merupakan bagian penting dalam pembelajaran PJOK yang bertujuan membekali peserta didik dengan pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang mendukung pola hidup sehat secara fisik, mental, dan sosial. Materi PKS tidak hanya membahas kesehatan jasmani, tetapi juga menekankan pada aspek psikososial dan pencegahan perilaku berisiko yang marak di kalangan remaja. Beberapa pokok bahasan utama dalam PKS meliputi kebersihan diri, gizi seimbang, kesehatan reproduksi remaja, bahaya merokok dan narkoba, serta pentingnya menjaga kesehatan mental. Selain itu, topik tentang perundungan (bullying), kecanduan gawai, dan penggunaan media sosial secara bijak juga menjadi bagian yang relevan untuk dibahas dalam konteks pendidikan kesehatan saat ini.

Masa remaja merupakan masa dimana seseorang individu mengalami peralihan dari satu tahap ketahap berikutnya dan mengalami perubahan baik emosi, tubuh, minat pola, prilaku, dan juga penuh dengan masalah masalah. Remaja sering terlibat dalam berbagai risiko perilaku seksual yang merugikan kesehatan, konsekuensi ekonomi, sosial, dan Remaja memerlukan dukungan keluargakhususnya orang tua, selain fisik juga psikologi.

Pergaulan bebas adalah bentuk perilaku yang melanggar norma agama dan norma kesusilaan. Pergaulan bebas termasuk perilaku negatif. Pergaulan bebas terjadi pada remaja disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kegagalan remaja menyerap norma agama dan norma pancasila dan adanya rasa kecewa terhadap keluarga yang tidak harmonis. Pergaulan bebas berdampak pada kepribadian seseorang. Dampak pergaulan bebas memberikan pengaruh besar untuk diri sendiri, orang tua, dan negara. Seperti ketergantungan obat, tertularnya penyakit HIV, meningkatkan kriminalitas, membuat hubungan keluarga rusak, kehamilan di luar pernikahan, dan menimbulkan dikucilkan masyarakat. Pergaulan remaja saat ini perlu banyak perhatian dan peran besar dari orang tua dan pemerintah, dengan adanya bekal agama juga bisa meminimalisir terjadinya pergaulan yang tidak sehat, dan bekal pengetahuan bahaya pergaulan bebas sejak dini mampu mencegah hal tersebut.

Cara lainnya adalah memberikan pengetahuan positif bagi anak, lingkungan yang positif tentu akan melindungi manusia dari perbuatan negatif dan senantiasa membakali diri dengan pendidikan agama dan moral yang memperkuat iman sejak dini, jika sejak kecil ditanamkan maka ia akan mengerti mana yang baik dan mana yang tidak baik, dan dapat menghindari pergaulan bebas yang jelas-jelas tidak benar.

Metode guru dalam materi kesehatan yaitu: Menggunakan metode ceramah dan metode personal pada siswa. Dimana dalam hal ini guru memberikan penjelasan mengenai kesehatan dengan materi seperti, tumbuh kembang remaja, HIV/AIDS, pola hidup sehat dan narkoba, bahaya pergaulan bebas dan pelecehan seksual. Evaluasi dan instrument penilaian Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga (PJOK), yaitu, Instrumen yang digunakan sesuai dengan pedoman sekolah dan modul ajar, yaitu: soal untuk tes, kognitif psikomotor menggunakan tes praktik, dan untuk afektif menggunakan observasi

Hasil belajar PJOK peserta didik di SMP Negeri 37 Semarang saat ini masih rendah, hal ini dibuktikan dengan nilai assesmen awal yang kurang memuaskan. Rendahnya nilai peserta didik tersebut sangat dipengaruhi oleh sikap peserta didik yang belum peduli terhadap pelajaran dan kurangnya motivasi peserta didik dalam mengikuti pembelajaran. Dengan nilai siswa belum memenuhi standar KKTP (Kriteria Ketuntasan Tujuan Pembelajaran), dari jumlah siswa kelas VIII B yang nilainya belum memenuhi standar KKTP berjumlah 31 siswa.

Dalam proses belajar mengajar, guru hendaknya dapat menggunakan model pembelajaran yang membuat siswa tidak jemu dalam belajar. Salah satunya model Problem Based Learning (PBL) atau Problem Based Learning yang dapat merangsang kemampuan siswa dalam berpikir, sehingga siswa tidak hanya mengandalkan teori semata, namun juga menemukan pemecahan masalah secara mandiri dan menemukan kebermaknaan dalam belajar. Model Problem Based Learning ini bercirikan penggunaan masalah dalam kehidupan nyata sebagai suatu yang harus dipelajari siswa dan untuk melatih dan meningkatkan keterampilan berpikir secara kritis dan pemecahan masalah serta mendapatkan pengetahuan. "Model Problem Based Learning dapat diartikan sebagai rangkaian aktivitas pembelajaran yang menekankan para proses penyelesaian masalah yang dihadapi secara ilmiah.

Pelaksanaan PBL sepenuhnya tergantung pada keaktifan, sikap dan keterampilan siswa selama KBM. Guru dalam hal ini hanya berperan sebagai pembimbing dan fasilitator, sedangkan pembelajaran didominasi oleh aktivitas siswa dalam membangun pengetahuan melalui proses ilmiah seperti mengamati, menanya, menerapkan, mengolah data, melakukan percobaan, melaporkan hasil, dan merumuskan kesimpulan dengan proses yang menyenangkan dan tidak monoton sehingga produk pengetahuan yang diperoleh siswa menjadi lebih kuat dan hasil belajar pun akan meningkat.

Berdasarkan latar belakang di atas penulis bermaksud untuk melakukan penelitian dengan judul : "Mohamad Alif Fahmi, S.Pd. KEEFEKTIFAN MODEL PEMBELAJARAN PBL UNTUK

MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PENDIDIKAN KESEHATAN SEKOLAH DI SMP NEGERI 37 SEMARANG”.

## **2. METODE PELAKSANAAN**

Dalam melaksanakan suatu penelitian diperlukan adanya suatu cara atau metode tertentu yang harus digunakan untuk memperoleh data ataupun informasi yang kita butuhkan. Metode ini bertujuan agar informasi yang dikumpulkan dapat dipertanggung jawabkan oleh peneliti metode penelitian ini adalah merupakan serangkaian kegiatan pelaksanaan dari sebuah penelitian. Penelitian pada dasarnya digunakan untuk menunjukkan kebenaran dan pemecahan masalah atas apa yang diteliti untuk mencapai tujuan tersebut, dilakukan suatu metode yang tepat dan relevan untuk tujuan yang diteliti. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian Tindakan Kelas merupakan kegiatan untuk memperbaiki praktik pembelajaran terhadap kegiatan pembelajaran dari permasalahan yang muncul dalam situasi pembelajaran. Menurut Aqib, (2011, hlm 3) mengatakan bahwa, PTK adalah “penelitian yang dilakukan oleh guru di kelasnya sendiri melalui refleksi diri dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sehingga hasil belajar siswa meningkat”.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa metode penelitian tindakan kelas merupakan penelitian yang dilakukan oleh guru di dalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri, dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa menjadi meningkat. Menurut Hopkins (2011), PTK bertujuan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dengan tindakan yang berulang dalam beberapa siklus, sehingga memungkinkan guru untuk memperbaiki metode mengajarnya berdasarkan hasil refleksi.

Berikut tahap-tahap karakteristik Penelitian Tindakan Kelas (PTK): 1) Berorientasi pada perbaikan praktik pembelajaran → Guru berperan sebagai peneliti untuk memperbaiki metode pembelajaran. 2) Bersiklus (berulang) → PTK dilakukan dalam dua (2) siklus untuk mencapai hasil yang optimal. 3) Partisipatif → Penelitian melibatkan guru dan siswa dalam upaya peningkatan kualitas pembelajaran. 4) Reflektif → Setiap siklus dievaluasi dan diperbaiki untuk meningkatkan efektivitas metode pembelajaran.

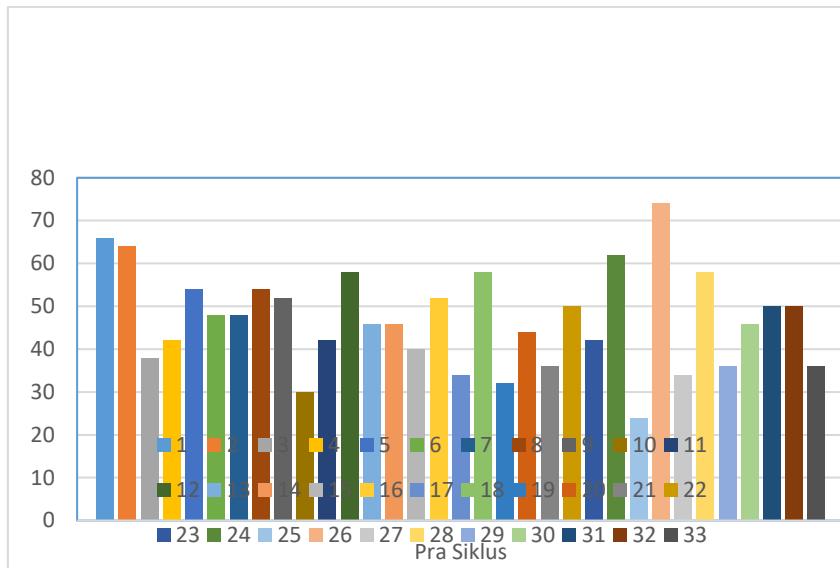
Tabel 2.1 Kriteria Ketuntasan Tujuan Pembelajaran

Nilai	Predikat
85 – 100	Sangat Baik
75 – 84	Baik
65 – 74	Cukup
64 – kebawah	Kurang

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

Berdasarkan data kondisi awal yaitu data sebelum dilakukan tindakan penelitian menunjukkan bahwa hasil belajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada materi pendidikan kesehatan sekolah (pergaulan bebas) tingkat ketuntasan belajar peserta didik kelas VIII B SMP Negeri 37 Semarang belum maksimal. Dalam proses pembelajaran guru masih melakukan metode konvensional/klasikal sehingga hasil pembelajaran yang didapat kurang maksimal, masih banyak nilai peserta didik yang belum memuaskan sebagaimana hasil belajar berikut:



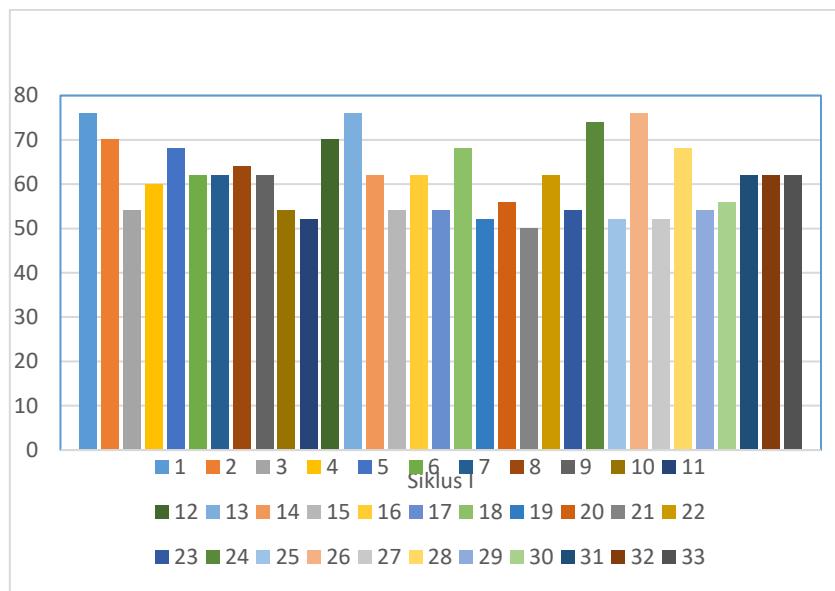
Tabel 3.1 Hasil Asesmen Prasiklus

Kategori	Jumlah	Prosentase
Sangat baik	-	-
Baik	-	-
Cukup	2	6,06%
Kurang	31	93,94%
Rata-rata : 46,30		

Proses pembelajaran menggunakan pembelajaran konvensional. Peserta didik diberi penjelasan melalui metode ceramah, diberi tugas mengerjakan latihan, disuruh menghafal materi pembelajaran, dan peserta didik cenderung pasif. Mencermati hasil pengamatan tersebut peneliti mengajukan sebuah alternatif pembelajaran yang bisa mengatasi masalah yang ada, yaitu dengan penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning (PBL) dengan harapan dapat meningkatkan aktifitas dan hasil belajar peserta didik di sekolah.

### Siklus 1

Pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini diawali dengan pembelajaran sesuai dengan modul ajar yang sudah disiapkan, kemudian dilakukan analisis untuk menentukan tindakan mengarah pada peningkatan hasil belajar peserta didik dalam penilaian pengetahuan/kognitif. Setelah semua instrumen selesai disusun, kegiatan selanjutnya adalah pelaksanaan tindakan kelas. Dengan demikian hasil penelitian awal ini adalah posttest.



Tabel 3.2 Hasil Asesmen Siklus 1

Kategori	Jumlah	Prosentase
Sangat baik	-	
Baik	2	6,06%
Cukup	7	21,21%
Kurang	24	72,73%
<b>Rata-rata : 61,273</b>		

Sebagaimana ditunjukkan pada tabel 3.2, terlihat hasil tes formatif siswa sudah meningkat dilihat dari nilai rata-rata 61,27. Jumlah siswa yang memenuhi KKTP 9 orang atau 27,27% dari jumlah keseluruhan siswa, sedangkan jumlah siswa yang belum memenuhi KKTP 24 orang atau 72,73% dari jumlah keseluruhan. Berdasarkan hasil refleksi dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan pembelajaran pada siklus I belum menunjukkan hasil maksimal. Untuk itu perlu dilaksanakan siklus lanjutan yaitu siklus II dengan beberapa revisi yang didasarkan pada refleksi siklus 1.

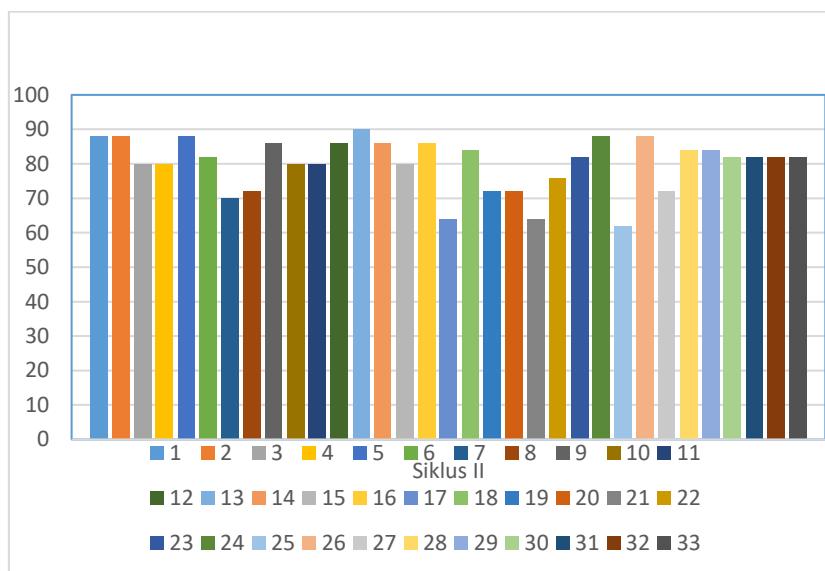
Berdasarkan hasil analisis dan refleksi pada siklus I, Hasil tes formatif peserta didik memiliki ketuntasan 27,27%. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran yang dilakukan oleh guru masih belum tercapai dengan baik. Oleh karena itu perlu adanya perbaikan tindakan pada siklus II agar aktifitas dan hasil belajar peserta didik bisa meningkat. Beberapa hasil refleksi terhadap tindakan menghasilkan perbaikan yang akan dilakukan, diantaranya: 1) Pada waktu pembelajaran masih ada peserta didik yang tidak memperhatikan guru yang sedang menyampaikan materi. 2) Guru belum efektif dalam alokasi waktu 3) Dalam pembelajaran peserta kurang antusias, ketika guru memberikan pertanyaan hanya ada 2 sampai 4 peserta didik yang memiliki antusias untuk memberikan jawaban dari pertanyaan guru.

Secara umum banyak kendala dalam pelaksanaan siklus I dan dari uraian di atas diperoleh beberapa temuan yang perlu diperbaiki, diantaranya adalah: 1) Pada siklus II peneliti akan menggunakan model pembelajaran Problem Based learning (PBL) dengan menggunakan media mind map dan infografis. 2) Membagi kelompok dengan cara berhitung untuk membagi

secara acak peserta didik dalam penugasan saat siklus II sehingga hasil yang di inginkan bisa maksimal dan nyaman bagi peserta didik.

## Siklus 2

Pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini diawali dengan pembelajaran sesuai dengan modul ajar yang sudah disiapkan, kemudian dilakukan analisis untuk menentukan tindakan mengarah pada peningkatan hasil belajar peserta didik dalam penilaian pengetahuan/kognitif. Setelah semua instrumen selesai disusun, kegiatan selanjutnya adalah pelaksanaan tindakan kelas. Dengan demikian hasil penelitian awal ini adalah posttest. Kemudian dianalisis terhadap hasil awal tersebut, penelitian ini dilaksanakan melalui siklus yang berdaur ulang serta berkelanjutan dan akan dilaksanakan dalam tiga siklus.



Tabel 3.3 Hasil Asesmen Siklus II

Kategori	Jumlah	Prosentase
Sangat baik	10	30,30%
Baik	16	48,48%
Cukup	4	12,12%
Kurang	3	9,09%
Rata-rata : 80,06		

Sebagaimana ditunjukkan pada tabel 3.3, di atas hasil belajar siswa sudah meningkat, dengan rincian sebagai berikut: 1)Nilai tertinggi yang diperoleh peserta didik adalah 90. 2)Nilai terendah yang diperoleh peserta didik adalah 62. 3)Peserta didik yang mencapai KKTP ada 30 peserta didik (90,90%). 4)Peserta didik yang tidak mencapai KKTP 3 peserta didik (9,10%). 5)Rata – rata nilai peserta didik 80,06Berarti taraf ketuntasan mencapai 90,90 %. Ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan ketuntasan hasil belajar siswa yang awalnya pada siklus I hanya 27,27% menjadi 90,90 % pada siklus II.

Berdasarkan uraian tentang pelaksanaan penelitian siklus II, maka diperoleh temuan sebagai berikut: 1)Siswa sudah terbiasa dengan penerapan model pembelajaran Problem Based Learning (PBL). 2)Diskusi kelas juga dapat berjalan relatif lebih lancar jika dibanding pada siklus I karena peserta didik antusias untuk mewakili kelompoknya dalam presentasi. 3)Ketuntasan belajar secara klasikal telah tercapai. 4)Penggunaan waktu lebih efisien dari pada siklus I

Pembelajaran dengan penerapan model pembelajaran Problem Based Learning (PBL) pada siklus II telah dilaksanakan dengan baik. Pada siklus II hasil belajar siswa mengalami peningkatan yang lebih baik. Presentase hasil belajar yang dicapai pada siklus II mengalami peningkatan yang awalnya pada siklus I hanya 27,27 % menjadi 90,90 % pada siklus II. Dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa penelitian dengan penerapan model pembelajaran Problem Based Learning (PBL) pada materi pendidikan kesehatan sekolah (pergaulan bebas)dianggap berhasil dan selesai

## **Pembahasan**

Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian, maka peneliti memanfaatkan penerapan model pembelajaran Problem Based Learning (PBL) pada pembelajaran dengan pokok bahasan pergaulan bebas di SMP Negeri 37 Semarang untuk mengetahui peningkatan berdasarkan deskripsi hasil belajar peserta didik. Didapatkan data dari hasil pengamatan penelitian baik dari siklus I dan siklus II terjadi peningkatan pada aktivitas guru, aktivitas siswa dan hasil belajar pada materi pendidikan kesehatan sekolah (pergaulan bebas)menggunakan model pembelajaran Problem Based Learning (PBL).

Pada kondisi awal merupakan kondisi sebelum memanfaatkan model pembelajaran Problem Based Learning (PBL), sebanyak 33 peserta didik yang mengikuti pelajaran dan 2 peserta didik dinyatakan telah memenuhi KKTP belajar dengan nilai rata-rata 46,84 sedangkan ketuntasan klasikal sebesar 6,06%. Sehingga tidak semua dikatakan telah memenuhi KKTP belajar atau ada yang mendapat nilai < 64 sedangkan syarat ketuntasan klasikal adalah 80%.

Pada siklus I Sebanyak 33 peserta didik yang mengikuti pelajaran dan 9 peserta didik dinyatakan telah memenuhi KKTP dalam belajar dengan nilai rata-rata 61,27 sedangkan ketuntasan klasikal 27,27%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hasil belajar peserta didik mengalami peningkatan dibanding hasil belajar sebelum penerapan model pembelajaran Problem Based Learning (PBL) pada kegiatan pembelajaran. Pada siklus II Sebanyak 33 peserta didik yang mengikuti pelajaran dan 30 peserta didik dinyatakan telah memenuhi KKTP dalam belajar dengan nilai rata-rata 80,06 sedangkan ketuntasan klasikal 90.90%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hasil belajar peserta didik mengalami peningkatan yang signifikan dibanding pada siklus I. Berdasarkan pembahasan setiap siklus, hasil penelitian dengan indicator nilai tertinggi, nilai terendah, memenuhi KKTP belajar dan rata-rata menunjukan adanya peningkatan hasil belajar peserta didik. Dapat dicermati pada grafik dan tabel berikut:



Tabel 3.4 Peningkatan Hasil Penelitian

No	Aspek yang diukur	Siklus I	Siklus 2	Peningkatan
1.	Hasil Belajar	27,27%	90.90%	63,63%

Dari tabel diatas dapat terlihat bahwa dengan Penerapan model pembelajaran PBL dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik pada materi pergaulan bebas. Pada hasil belajar terlihat peningkatan 63,63%. Berdasarkan hasil analisis peneliti bersama guru senior ada beberapa faktor yang mempengaruhi peningkatan hasil belajar peserta didik yaitu : a)Faktor internal : Penerapan model pembelajaran PBL sesuai dengan materi atau capaian kompetensi (CP) yang diajarkan. b)Faktor eksternal : Lingkungan sosial dan non sosial seperti teman, kelas, sarana prasarana, dan lain sebagainya mendukung. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik dapat mengalami peningkatan hasil belajar melalui penerapan model pembelajaran PBL apabila didukung faktor internal dan eksternal yang baik dalam belajar.

### Rencana Tindak Lanjut

Untuk menindaklanjuti siswa yang belum mencapai ketuntasan belajar (KKTP) pada materi pendidikan kesehatan sekolah (pergaulan bebas)di kelas VIIIB SMP Negeri 37 Semarang, guru perlu melakukan beberapa langkah strategis. Pertama, dilakukan identifikasi terhadap siswa yang belum tuntas, yaitu sebanyak tiga siswa atau 9,09% dari total 33 siswa. Langkah ini mencakup analisis terhadap faktor penyebab ketidaktuntasan, baik dari aspek kognitif, afektif, maupun psikomotor. Selanjutnya, guru melaksanakan kegiatan remedial teaching melalui pendekatan yang lebih personal, seperti pendampingan individu, diskusi kelompok kecil, serta penjelasan ulang materi dengan menggunakan media visual seperti infografis dan mind map. Untuk memperkuat pemahaman, siswa juga diberikan penugasan mandiri berupa rangkuman materi, laporan kasus, dan refleksi pribadi tentang pentingnya menjauhi pergaulan bebas. Setelah itu, dilakukan penilaian ulang melalui tes, kuis interaktif, atau presentasi kelompok guna memastikan bahwa siswa telah mencapai kompetensi yang ditargetkan. Guru juga melibatkan orang tua dengan memberikan laporan perkembangan belajar siswa serta mengajak mereka untuk berperan aktif dalam memberikan motivasi di rumah. Terakhir, guru melakukan evaluasi dan refleksi terhadap hasil remedial untuk mengetahui efektivitas tindakan yang telah dilakukan serta menjadi dasar perbaikan pembelajaran ke depannya. Dengan langkah-langkah tersebut, diharapkan seluruh siswa dapat mencapai ketuntasan belajar secara optimal.

### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diperolah kesimpulan bahwa penerapan model pembelajaran problem based learning pada materi pendidikan kesehatan sekolah (pergaulan bebas) di kelas VIIIB SMP Negeri 37 Semarang dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik. Didapatkan hasil penelitian pada penerapan model pembelajaran problem based learning untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada materi pendidikan kesehatan sekolah (pergaulan bebas) pada siswa kelas VIIIB SMP Negeri 37 Semarang dapat terlaksana dengan baik. Peningkatan itu dilihat dari hasil observasi guru yang meningkat dan mampu melebihi indikator penelitian yaitu 80. Peningkatan hasil belajar siswa pada materi pendidikan kesehatan sekolah (pergaulan bebas) dapat terlihat dari persentase ketuntasan hasil belajar siswa yang didapat dari siklus I dan II. Peningkatan ketuntasan pemahaman siswa dapat dilihat dari persentase dari siklus I yang hanya mencapai 27,27% meningkat menjadi 90,90% pada siklus II. Hal ini dapat melebihi dari indikator penelitian yaitu 80%. Sehingga penerapan model pembelajaran problem based learning pada materi pergaulan pada siswa kelas VIIIB SMP Negeri 37 Semarang dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas VIIIB SMP Negeri 37 Semarang.

## SARAN

Demi peningkatan hasil belajar siswa dan tercapainya tujuan pendidikan terlebih pada mata pelajaran PJOK yang menjadi salah satu pelajaran inti di SMP Negeri 37 Semarang, maka terdapat saran kepada peneliti selanjutnya yaitu: 1. Mengingat hasil belajar peserta didik pada penelitian ini sangat baik dilihat dari aspek kognitif, afektif dan psikomotor, maka perlu kiranya dilakukan pengukuran pembelajaran selanjutnya untuk mengetahui kemampuan peserta didik pada materi selanjutnya. 2. Penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning dijadikan alternatif yang dipilih untuk membantu memudahkan pemahaman konsep dalam pembelajaran PJOK

## DAFTAR PUSTAKA

- Angkat, I., & Syah, R. (2025). Peningkatan Pemahaman Peserta Didik Mengenai Materi Larangan Pergaulan Bebas dan Perbuatan Zina dengan Menggunakan Model Pembelajaran Problem Based Learning (PBL) di Kelas X TKJ SMK Negeri 1 Penanggalan Kota Subulussalam. *Internasional Journal Educational Maysa Research*, 1(1), 1-9.
- Eko, B. S. (2019). *Upaya Peningkatan Hasil Belajar Futsal Melalui Metode Problem Based Learning Pada Kelas XI Ipa 1 di SMA Negeri 1 Limbangan Tahun Pelajaran 2018* (Doctoral dissertation, Universitas Wahid Hasyim Semarang).
- Marwati, I. (2020). Penerapan Model Problem Based Learning Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Di Kelas V SDN 7 Konda Indri. *Ojs.Uho.Ac.Id*, 1(4), 122–129.
- Nugroho, W., & Suharto, S. (2022). Peningkatan hasil belajar melalui Problem Based Learning secara daring dan luring pada siswa kelas VII A SMP Astra Makmur Jaya. *Jurnal Pendidikan dan Profesi Keguruan*, 1(2), 123–135. <https://doi.org/10.59562/progresif.v1i2.28536>
- Pangga, D., & Kuntjoro, B. F. T. (2023). Meningkatkan Hasil Belajar PJOK melalui Model Pembelajaran Problem Based Learning (Pbl) pada Siswa Kelas III UPT SDN 223 Gresik. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4(1), 122-134.
- Rahmawati, D., Suyitno, & Prima, F. (2021). Keefektifan model Problem Based Learning terhadap hasil belajar tema Indahnya Kebersamaan Subtema 1 pada siswa kelas IV SDN Pandean Lamper o3 Semarang. *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pembelajaran*, 2(3), 123–135. <https://doi.org/10.23887/jipp.v2i3.16234>
- Susanto, M. E., & Sitompul, H. (2021). Penerapan model Problem Based Learning untuk meningkatkan literasi sains siswa. *Jurnal Pengembangan Pembelajaran dan Riset Fisika (JPPRF)*, 7(2), 123–135. <https://doi.org/10.12345/jpprf.v7i2.7874>