

**PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN *PROBLEM BASED LEARNING*  
BERBASIS *HYPNOTECHING* DAN *PROBLEM BASED LEARNING*  
BERBASIS *VIDIO* UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR  
*LARI JARAK PENDEK* PADA SISWA *KELAS X*  
SMK ISLAM DIPONEGORO LOSARI**

**Akmad Santoso**

[akmadsantoso2707@gmail.com](mailto:akmadsantoso2707@gmail.com)

Penjas Kesehatan dan Rekreasi,  
Universitas PGRI Semarang

**Abstrak**

Penelitian ini adalah eksperimen dengan metode kuantitatif dan menggunakan rancangan "two group pre-test post-test design". Populasi siswa kelas SMK Islam Diponegoro Losari dan pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*. Sampel yang digunakan berjumlah 56 siswa. Instrumen menggunakan tes tertulis pilihan ganda dan instrumen rubrik penilaian psikomotor. Berdasarkan hasil perhitungan terdapat peningkatan pada kelompok 1 PBL berbasis *hypnoteaching* dilihat dari uji-T pada data *pretest* dan *posttest* diperoleh nilai  $Sig.(2-tailed) = 0,000 < 0,05$  disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest*, hasil rata-rata *pretest* sebesar 69,9 dan *posttest* sebesar 83,3 mengalami peningkatan sebesar 19,5%. Sedangkan kelompok 2 PBL berbasis *video* hasil uji-T pada data *pretest* dan *posttest* diperoleh nilai  $Sig.(2-tailed) = 0,000 < 0,05$  disimpulkan terdapat perbedaan antara hasil rata-rata *pretest* dan *posttest* dan rata-rata *pretest* sebesar 68,5 dan *posttest* sebesar 83,07 mengalami peningkatan sebesar 21,2%. Kesimpulan terdapat pengaruh penerapan model pembelajaran PBL berbasis *hypnoteaching* dan *video* terhadap hasil belajar lari jarak pendek siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari. Saran bagi siswa diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar materi pjok dan bagi guru dapat menerapkan model pembelajaran PBL berbasis *hypnoteaching* dan *video* untuk meningkatkan hasil belajar materi atletik lari jarak pendek

**Kata kunci :** Hasil Belajar, *Problem Based Learning hypnoteaching dan video*, Pembelajaran PJOK.

**Abstract**

*This research is an experiment with quantitative methods and uses a "two group pre-test post-test design". The population of Diponegoro Losari Islamic Vocational School class students and sampling using random sampling technique. The sample used amounted to 56 students. The instrument uses a multiple choice written test and a psychomotor assessment rubric instrument. Based on the calculation results there was an increase in group 1 PBL based on hypnoteaching seen from the T-test on pretest and posttest data obtained  $Sig.(2-tailed) = 0.000 < 0.05$  it was concluded that there was a difference between pretest and posttest results, the average result the pretest was 69.9 and the posttest was 83.3, an increase of 19.5%. Whereas group 2 PBL based on video T-test results on pretest and posttest data obtained  $Sig.(2-tailed) = 0.000 < 0.05$  it was concluded that there was a difference between the pretest and posttest average results and the pretest average was 68.5 and posttest of 83.07, an increase of 21.2%. The conclusion is that there is an effect of applying the hypnoteaching and video based PBL learning model on the short distance running learning outcomes of class X students of SMK Islam Diponegoro Losari. Suggestions for students are expected to improve learning outcomes for corner material and for teachers to apply hypnoteaching and video-based PBL learning models to improve learning outcomes for short-distance running athletics material*

**Keywords:** Learning Outcomes, *Problem Based Learning hypnoteaching and video*, PJOK Learning

## **PENDAHULUAN**

Dalam UU Sisdiknas 3 Tahun 2005 dijelaskan olahraganya ada 3 kategori yaitu: olahraga perguruan tinggi, olahraga kompetitif, dan olahraga massal. Penjas adalah pendidikan gerak dan olahraga sebagai bagian dari proses pendidikan yang teratur dan berkesinambungan untuk memperoleh pengetahuan, watak, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran.

Penjas di SMK sendiri mencakup 10 jenis bahan ajar, antara lain permainan bola, permainan bola kecil, atletik, kegiatan pencak silat, kebugaran jasmani, senam lantai, kegiatan senam irama, kegiatan olahraga air, kegiatan jasmani teratur, dan aplikasi. Hal ini dapat ditemukan di sekolah kejuruan untuk menjadikan budaya olahraga sehat sebagai bentuk pendidikan jasmani. Atletik adalah kombinasi dari cabang olahraga seperti lempar, lari, jalan, dan lompat. Saat ini, atletik adalah banyak dipraktikkan di berbagai belahan dunia (Faozan Tri Nugroho, 2021:3)”. Selain belajar, penjas juga olahraga yang paling diminati. Nomor lari terdiri dari lari cepat, jarak menengah, jarak jauh, estafet, dan gawang.

PBL (Problem Based Learning) Sanjaya (2015:60), seperangkat kegiatan yang mengharuskan siswanya dapat memecahkan berbagai masalah agar siswa dapat secara komunikatif, aktif berpikir, mencari solusi dan pada akhirnya menyelesaikannya. Pendapat ini dapat diartikan bahwa peran guru dalam PBL adalah sebagai fasilitator, merancang suatu masalah untuk dipecahkan dengan mendiskusikan solusi bersama. (Handa Gustiawan, 2019: 3)”. PBL belajar untuk masalah tersebut juga diselesaikan oleh siswa, memungkinkan pembelajaran aktif sedangkan guru hanya sebagai fasilitator (Fitriyyah dan Wulandari, 2019:2). Dengan pemahaman ganda tentang PBL, pembelajaran ini dapat dimulai berdasarkan masalah yang perlu dan dapat dipecahkan. Dalam PBL, guru bertindak sebagai pemandu dan fasilitator untuk dapat memecahkan masalah.

Oleh karena itu, model PBL merupakan metode pembelajaran berbasis masalah yang menggabungkan hypno-teaching dan video learning. Di sini siswa diberikan masalah belajar. Selama proses pembelajaran, guru menerapkan teknik hypno-teaching dan teknik penyampaian materi berbasis video untuk memberikan beberapa contoh teknik untuk membantu siswa memecahkan masalah dengan cepat dan akurat. Tinjau hasil belajar Anda. Begitu pula dengan proses pembelajaran penjas yang diajarkan oleh guru di IKIP Diponegoro Losari Kabu Breves untuk bergerak aktif dalam aktivitas fisik sambil belajar lari cepat.

Setelah dilakukan observasi awal pada tanggal 18 Januari 2022. Jam 10:35 di bantu dengan Bapak Muhammad Indra Syaeful S.Pd. Selaku guru olahraga di SMK Islam

Diponegoro Losari ada beberapa masalah terkait dengan kurangnya hasil nilai belajar siswa di SMK Islam sendiri kelas X terdapat 6 kelas dimana terdapat dua kelas jurusan teknik komputer jaringan, tiga kelas jurusan teknik bisnis sepeda motor, satu kelas perbankan dan keuangan mikro dan satu kelas program keahlian perhotelan. Salah satu permasalahan peserta didik di SMK Islam Diponegoro Losari adalah hasil belajar yang belum tuntas KKM yakni 72.

Lari jarak pendek di kelas X Teknik Bisnis Sepeda Motor 3 banyak peserta didik yang belum memenuhi KKM dari 28 siswa hanya 10 murid yang sudah memenuhi kkm, sedangkan di kelas X Teknik Bisnis Sepeda Motor 2 terdapat 28 siswa dan hanya 8 murid yang sudah KKM jika dilihat dari hasil nilai praktek lari jarak pendek. Permasalahan tersebut diperparah dan berimplikasi mendalam terutama pada metode pembelajaran yang diterapkan guru, jika tidak didukung oleh kreativitas dan inovasi guru sebagai pelaksana. Sehingga mempengaruhi hasil belajar siswa PE yang berkembang kurang optimal. Mengoptimalkan hasil belajar siswa membutuhkan metode pembelajaran yang melibatkan dan melibatkan siswa dalam pembelajaran mereka. Hal ini memungkinkan siswa untuk mengambil peran aktif dalam pembelajaran mereka dan memiliki dampak positif pada keterampilan kognitif dan psikomotorik mereka. Salah satunya menggunakan model pembelajaran PBL berbasis *hypno-teaching* dan video PBL.

Berdasarkan uraian diatas, penulis sangat tertarik dengan judul “Pengaruh Model Pembelajaran PBL Berbasis *Hypnoteaching* dan PBL Berbasis Video Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Pada Siswa Kelas X SMK Islam Diponegoro Losari”.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian kuantitatif dengan metode penelitian *eksperimen* dan menggunakan desain ” *two groups pretest-posttest design*”. Populasi siswa kelas SMK Islam Diponegoro Losari dan teknik *random sampling*. Sampel yang berjumlah 56 siswa. Instrumen menggunakan tes tertulis pilihan ganda dan instrumen rubrik penilaian psikomotor.

## **TEKNIS ANALISIS DATA**

Dalam pertimbangan Jenis data, analisis data menggunakan mean sampel berpasangan (rata-rata), standar deviasi, uji normalitas, uji homogenitas, dan uji-t. Analisis data dengan SPSS 23.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. PBL berbasis *hypnoteaching***

Tabel 4. 1 Hasil Kelompok 1

No	Kategori	Pretest	Posttest
1	Mean	69,9	83,3
2	Median	69	83
3	Sum	1958	2355
4	Skor tertinggi	74	89
5	Skor terendah	67	78
6	Standar deviasi	2,27	3,15

Sumber : Hasil Penelitian (2022)

Data pre-test menunjukkan rerata 69,3, median atau rerata 69, jumlah atau total 1958, skor tertinggi 74, skor terendah 67, dan nilai standar deviasi (std.deviasi) 2,27. Sedangkan untuk hasil post-test, nilai rata-rata atau rata-rata adalah 83,3, nilai median atau rata-rata adalah 83, nilai total atau skor total 2355, nilai tertinggi 89, nilai terendah 78, dan nilai standar deviasi adalah (standar deviasi) adalah 3,15. Hasil ini menunjukkan bahwa semua siswa mencapai nilai rata-rata 83,3 dalam data post-test. Ini melebihi nilai KKM pembelajaran PJOK sebesar 75.

## 2. PBL berbasis video

Tabel 4. 2 Hasil Kelompok 2

No	Kategori	Pretest	Posttest
1	Mean	68,5	83,07
2	Median	69	83
3	Sum	1919	2326
4	Skor tertinggi	95	90
5	Skor terendah	50	76
6	Standar deviasi	8,15	3,05

Sumber : Hasil Penelitian (2022)

Data pre-test menghasilkan rerata 68,5, median atau rata-rata 69, skor total atau total 1919, skor tertinggi 95, skor terendah 50, nilai standar deviasi (std.deviasi) 8,15. Tes post hoc - mengembalikan hasil dengan mean atau mean 83,07, median atau mean 83, jumlah atau total 2326, skor tertinggi 90, skor terendah 76, standar deviasi (std.deviasi) 3,05 I. . Hasil ini menunjukkan bahwa semua siswa mencapai nilai rata-rata a 83,7, jauh di atas nilai KKM 75 untuk pembelajaran PJOK.

## 3. Hasil Analisis Data Kedua Kelompok

Dari hasil belajar sprint, siswa Kelas X SMK Islam Diponegoro Losari mengalami peningkatan rerata atau rata-rata skor dari 69,9 pre-treatment menjadi post-test dengan penerapan question-based test based hypnotic teaching. model

pembelajaran (PBL). Kelas X Sprinter SMK Islam Diponegoro Losari belajar 83,3% setelah perlakuan menerapkan model pembelajaran berbasis masalah (PBL) berbasis video, sedangkan yang lain mengalami peningkatan pembelajaran 19,5%. Mereka mengatakan hasilnya meningkat. Rata-rata dari 68,5 pre-test menjadi 83,07 post-test dan rata-rata meningkat sebesar 21,2%. Berikut adalah hasil untuk laju peningkatan hasil belajar lari sprint:

Tabel 4.3 Presentase peningkatan

Variabel	Mean	Peningkatan
Pretest Kelompok 1	69,9	19,5%
Posttest Kelompok 1	83,3	
Pretest Kelompok 2	68,5	21,2%
Posttest Kelompok 2	83,07	

Sumber : hasil penelitian (2022)

Hasil dari belajar lari pendek siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari kelompok 2 dengan model (PBL) berbasis *video* lebih tinggi dengan hasil 21,2% di bandingkan dengan peningkatan dari hasil belajar lari pendek siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari kelompok 1 dengan (PBL) berbasis *hypnoteaching* dengan hasil 19,5%.

## PEMBAHASAN

(PBL) Kelompok I berbasis *hypno-teaching* memiliki rerata atau mean 69,3, median atau rerata 69, penjumlahan atau mean 1958, skor tertinggi 74, skor terendah 67, dan mencapai standar deviasi. Skor (std.deviasi) 2,27, skor post-test setelah perlakuan menerapkan model pembelajaran berbasis masalah (PBL), mean atau mean skor 83,3, median atau mean skor 83, total Atau total 2355, skor tertinggi adalah 89, skor terendah adalah 78, dan nilai standar deviasi (std.deviasi) adalah 3,15.

Selain itu, hasil t hitung pretest dan posttest adalah -16,95, dan hasil mean pretest dan posttest menunjukkan bahwa ada perbedaan atau perbedaan rata-rata adalah -13. Hasil pretest dan posttest dari 6 dan nilai sig.. (dua sisi) 0,000. Artinya perlakuan dengan model pembelajaran PBL berbasis *hypnotic instruction* sangat efektif dalam meningkatkan hasil belajar sprint di Kelas X SMK Islam Diponegoro Losari. Dengan menggunakan model pembelajaran PBL berbasis *hypnotic instruction*, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan terhadap efektivitas dan hasil belajar sprinting pada siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari.

Hasil dari belajar materi lari jarak pendek siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari sebelum dan sesudah diberikan *treatment* dengan penerapan (PBL) berbasis *video*

diperoleh hasil *pretest* nilairata-rata sebesar 68,5, nilai median atau nilai tengah 69 ,nilai sum atau jumlah 1919, skor tertinggi 95, skor terendah 50 dan nilai (std.deviasi) 8,15 sedangkan untuk hasil *posttest* sesudah diberikan treatment dengan (PBL) berbasis video diperoleh hasilrata-rata sebesar 80,07, nilai median atau nilai tengah 83 ,nilai sum atau jumlah 2326, skor tertinggi 90, skor terendah 76 dan nilai (std.deviasi) 3,05.

Selanjutnya hasil uji t *pretest* dan *posttest* adalah sebesar -8,28 kemudian dari hasil nilai mean *pretest* dan *posttest* terdapat perbedaan atau nilai rata-rata selisih sebesar -14,23 dari hasil *pretest* dan *posttest* serta nilai *sig.(2-tailed)* 0,000. Artinya dalam pemberian treatment dengan model pembelajaran PBL berbasis *video* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari. Kemudian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh dan ada peningkatan yang signifikan dari hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari dengan pembelajaran PBL berbasis *video*.

Selanjutnya dari Hasil dari belajar materi lari jarak pendek siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari setelah diberikan *treatment* dengan (PBL) berbasis *hypnoteaching* mengalami peningkatan nilai *mean* atau rata-rata dari *pretest* sebesar 69,9 menjadi *posttest* sebesar 83,3 dengan kata lain mengalami peningkatan sebesar 19,5% sedangkan Hasil dari belajar materi lari jarak pendek siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari setelah diberikan *treatment* (PBL) berbasis *video* mengalami peningkatan nilairata-rata dari *pretest* sebesar 68,5 menjadi *posttest* sebesar 83,07 dengan kata lain mengalami peningkatan sebesar 21,2%.

Dari kesimpulan bahwa peningkatan hasil dari belajar materi lari jarak siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari kelompok 2 dengan penerapan(PBL) berbasis *video* lebih tinggi dengan hasil 21,2% di bandingkan dengan peningkatan hasil belajar lari pendek siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari kelompok 1 dengan (PBL) berbasis *hypmoteaching* dengan hasil 19,5%.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Pengaruh dan peningkatan sebelum dan sesudah perlakuan dengan PBL berbasis video dan pembinaan hipnosis dari hasil materi belajar Sprinter Kelas X SMK Islam Diponegoro Losari. Peningkatan hasil materoi kelas X di SMK Islam Diponegoro Kelompok 2 Sprint PBL berbasis video dibandingkan untuk hasil belajar lari siswa kelas X di SMK Islam Diponegoro Kelompok 1 yang menggunakan PBL kelas hipnosis adalah besar. model pembelajaran. Saran bagi siswa untuk lebih meningkatkan keterampilan dan pengetahuan materi olahraga lari cepat

agar hasil belajar siswa meningkat, dan model pembelajaran PBL berbasis hypno-teaching dan video untuk meningkatkan lari jarak pendek. Saran bagi guru diharapkan menggunakan dan hasil lapangan sedang belajar.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Bangun, S. Y. (2012). Analisis Tujuan Materi Pelajaran dan Metode Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Cerdas Sifa*, 01(01), 1–10.
- Fitriyyah, S. J., & Wuandari, T. S. H. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Problem Based Learning Terhadap Berpikir Kritis Siswa SMP pada Pembelajaran Biologi Materi Pemanasan Global. *Bioedukasi*, 12(1), 1–7.
- Hudah, M. (2017). Pengaruh Penerapan Metode Hypnoteaching Terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada Mahasiswa Semester 3 Pjkr Upgris 2016/2017. *Jendela Olahraga*, 2(1), 161–169.
- Arsyad, A. (2015). *Media pembelajaran*. 23-35
- Bahagia, D. Y. (2012). *Pembelajaran Atletik*. 2–94.
- Juriah, J., & Zulfiani, Z. (2019). Penerapan Model Problem Based Learning Berbantu Media Video Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik Pada Konsep Perubahan Lingkungan Dan Upaya Pelestarian. *Edusains*, 11(1), 1–11.
- Mustafa, P. S. (2021). Problematika Rancangan Penilaian Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dalam Kurikulum 2013 pada Kelas XI SMA. *Edumaspol: Jurnal Pendidikan*, 5(1), 184–195.
- Nesbitt, D. (2016). *Journal of Physical Education and Sports Management ( JPESM )* JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS MANAGEMENT *Journal of Physical Education and Sports Management ( JPESM )*. 2156(1), 2–4.
- zikrur rahmat M.P.d (2019). *Atletik dasar dan lanjutan*. 9–25.
- Rahmat, Z. (2015). *Atletik Dasar & Lanjutan*. *Atletik Dasar & Lanjutan*, 1–97.
- Marlina. (2019). Implementasi Pendekatan pembelajaran mindful learning dalam meningkatkan aktivitas dan hasil belajar , 1–13.
- Muhammad indra syaeful (2017). PENGARUH METODE PEMBELAJARAN PROBLEM BASED LEARNING BERBASIS HYPNOTEACHING TERHADAP HASIL BELAJAR TOLAK PELURU GAYA OTRODOKS PADA SISWA SMK NEGRI 2 SEMARANG. 1-162.
- Yusuf, Suhirman, Suastra, I. W., & Tokan, M. K. (2019). The effects of problem-based learning with character emphasis and naturalist intelligence on students' problem-solving skills and care. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 5(3), 1–26.