

## **Penerapan Model Problem Based Learning Untuk Meningkatkan Keterampilan Roll Depan Siswa Kelas VIII SMP N 2 Pati**

**Renaldy Widhi Anggara**  
email: [Renaldywidhi@gmail.com](mailto:Renaldywidhi@gmail.com)

**Universitas PGRI Semarang**

### **Abstract**

*Renaldy Widhi Anggara's study focuses on enhancing front roll skills in eighth-grade students at SMP N 2 Pati through the implementation of the Problem-Based Learning (PBL) model. The research identifies suboptimal results in floor gymnastics, particularly in front roll movements, attributing it to teacher-centered learning. Traditional methods involve material explanation and limited demonstrations, leading to student disinterest due to a lack of detailed technical explanations. The study aims to determine whether applying the Problem-Based Learning model yields different learning outcomes for front roll movements. Utilizing a quantitative approach with a quasi-experimental design, the research employs nonequivalent group design and probability sampling techniques. Statistical analysis, using SPSS 25, reveals that the learning outcomes significantly differ post-treatment in the group subjected to Problem-Based Learning (VIII A class). The conclusion affirms a 15.8% improvement in learning outcomes for the front roll movement with the applied Problem-Based Learning model. In summary, the research concludes that Problem-Based Learning positively influences.*

**Keywords:** *Problem Based Learning, Front Roll Movement, Floor Exercise.*

### **Abstrak**

Renaldy Widhi Penelitian Renaldy Widhi Anggara fokus pada peningkatan keterampilan berguling depan siswa kelas VIII SMP N 2 Pati melalui penerapan model Problem Based Learning (PBL). Penelitian ini mengidentifikasi hasil yang kurang optimal dalam senam lantai, khususnya pada gerakan berguling ke depan, dan menghubungkannya dengan pembelajaran dikelas. Metode tradisional melibatkan penjelasan materi dan demonstrasi terbatas, sehingga menyebabkan ketidaktertarikan siswa karena kurangnya penjelasan teknis yang rinci. Tujuan penelitian mengevaluasi apakah menerapkan pendekatan Pembelajaran Berbasis Masalah memiliki dampak pada hasil pembelajaran gerak berguling depan yang berbeda. Penelitian pendekatan kuantitatif, desain eksperimen semu yang menggunakan desain kelompok nonekuivalen dan teknik pengambilan sampel probabilitas. Analisis statistik dengan menggunakan SPSS 25 menunjukkan bahwa hasil belajar berbeda secara signifikan pasca perlakuan pada kelompok yang diberi pembelajaran Problem Based Learning (kelas VIII A). Kesimpulannya terdapat peningkatan hasil belajar gerak berguling ke depan sebesar 15,8% dengan diterapkannya model Problem Based Learning. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa pemanfaatan Pembelajaran Berbasis Masalah memberikan efek positif terhadap pencapaian hasil belajar dalam keterampilan gerak berguling ke depan.

**Kata Kunci:** *Problem based learning, gerakan roll depan, senam lantai.*

### **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan kegiatan yang melibatkan aktivitas otot yang dinamis, di mana atlet berusaha memanfaatkan kemampuan gerak dan kemauannya seoptimal mungkin (Setiyawan, 2016). Penelitian oleh Aji Setiyawan pada tahun 2016 menyoroti senam lantai sebagai cabang olahraga yang

signifikan dan bernilai untuk dikembangkan. Senam lantai memberikan manfaat dalam pengembangan keterampilan fisik, promosi kesehatan, pembentukan karakter, dan peluang kompetisi baik di tingkat nasional maupun internasional. Cabang senam lantai mencakup beragam gerakan seperti tumbling passes, handstands, balance movements, leaps and jumps, dance movements, flexibility exercises, elemen akrobatik, flips and twists, rolls and cartwheels, serta pembentukan piramida. Gerakan khusus dalam senam lantai, seperti roll depan, dianggap penting karena merupakan bentuk olahraga bermanfaat kesehatan fisik dan mental. Selain itu, latihan roll depan di sekolah juga berperan dalam mengembangkan fleksibilitas, koordinasi, dan kekuatan tubuh.

Gerakan Roll depan merupakan gerakan dalam senam artistik yang membutuhkan kekuatan inti, fleksibilitas, dan keseimbangan yang baik. Tingkat kesulitan dari roll depan dapat bervariasi tergantung pada beberapa faktor, termasuk tingkat pengalaman dan keterampilan senam yang dimiliki oleh individu. Penerapan gerakan roll depan di siswa-siswi SMP N 2 Patil sangat didukung oleh Sumber Daya Manusia (SDM) dan fasilitas yang tersedia. Meskipun demikian, hasil observasi pada pelatihan guru olahraga di SMP N 2 Pat menunjukkan bahwa sebagian siswa masih mengalami rasa takut, kurang percaya diri, dan melakukan gerakan dengan ragu-ragu, menjadi masalah utama yang perlu diatasi melalui penerapan metode pembelajaran yang mendukung hasil pembelajaran pada mata pelajaran olahraga, khususnya dalam praktik olahraga senam lantai seperti gerakan roll depan di SMP N 2 Pati.

Dalam pelaksanaan Kurikulum 2013, para guru memiliki opsi menggunakan beragam metode pembelajaran untuk mendukung proses belajar mengajar. Agar mencapai hasil dan kualitas pembelajaran yang optimal, diperlukan pemilihan metode pembelajaran yang sesuai. Ini mengindikasikan kebutuhan akan solusi sesuai meningkatkan kemudahan pembelajaran dalam bidang pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan melalui penerapan pendekatan Pembelajaran Berbasis Masalah (PBL). Metode ini meningkatkan peluang siswa aktif terlibat pembelajaran. Pembelajaran berbasis masalah mampu membantu guru dalam mengajar yang berfokus ke siswa (Utamil & Astawan, 2020).

Model Pembelajaran Berbasis Problema di SMP N 2 Pati menekankan penempatan siswa sebagai pusat perhatian, sementara guru berperan sebagai fasilitator, mentor, pelatih, dan pengawas pembelajaran. Diharapkan penerapan model ini dapat meningkatkan mutu pembelajaran, merangsang keterlibatan siswa, dan menginspirasi semangat belajar. Tujuan penelitian ini adalah mengevaluasi efektivitas Model Pembelajaran Berbasis Problema dengan menggunakan materi berbasis teks dan gambar, dengan fokus meningkatkan partisipasi siswa dalam peran depan. Dengan demikian, diharapkan penerapan model pembelajaran ini dapat membawa peningkatan dalam keterampilan peran depan siswa kelas VII di SMP N 2 Patil, sebagaimana dijelaskan dalam penelitian berjudul "Penerapan Model Pembelajaran Berbasis Problema untuk Meningkatkan Keterampilan Peran Depan Kelas VII di SMP N 2 Pati."

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian penelitian ini bersifat kuantitatif, sesuai penjelasan Sugiyono (2013: 16). Pendekatan yang digunakan didasarkan pada filsafat positivisme, dengan metode kuantitatif untuk mengamati populasi atau sampel. Pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, dan analisis data dilakukan secara statistik kuantitatif untuk menguji hipotesis. Tujuan utama studi ini adalah meningkatkan implementasi model Pembelajaran Berbasis Masalah untuk meningkatkan keterampilan role play di SMP Negeri 2 Pati.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penggunaan model pembelajaran problem-based learning di kelas VII SMP Negeri 2 Pati memiliki dampak positif terhadap keterampilan siswa. Dengan memfokuskan pada pemecahan masalah dan kerjasama kelompok, model pembelajaran ini secara signifikan meningkatkan hasil belajar dan partisipasi aktif siswa. Hasil pelaksanaan problem-based learning dalam mata pelajaran penjasorkes menunjukkan peningkatan yang mencolok, dengan nilai rata-rata mencapai 93,74, melebihi nilai sebelumnya (74) dan melewati nilai KKM yang ditetapkan (75).

Jika nilai perhitungan validitas penelitian ini menunjukkan  $R_{hitung} > R_{Tabel}$  dan signifikansi  $< 0,05$ , disimpulkan semua pertanyaan instrumen penelitian valid. Selain itu, jika pengujian reliabilitas nilai Cronbach alpha  $> 0,70$  untuk semua variabel, maka instrumen penelitian ini dianggap dapat diandalkan.

Uji normalitas menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov program SPSS 25. Dari hasil uji normalitas pada tabel untuk kelas VIII A yang menerapkan model pembelajaran problem-based learning, nilai Asymp. Sig (2-tailed) yaitu 0,098, yang lebih besar dari 0,05. Hal ini mengindikasikan penilaian hasil belajar selama satu lantai gelaran roll depan dengan model pembelajaran problem-based learning memiliki distribusi bersifat normal.

Uji homogenitas, dilakukan melalui ANOVA pada hasil Level Test, menunjukkan bahwa nilai Significance (0,846)  $> \alpha$  (0,05) untuk data rekapitulasi penilaian hasil belajar selama lantai gerakan roll depan kelas VIII A dengan penerapan problem-based learning. Jadi,  $H_0$  ditolak, dan  $H_1$  diterima, mengindikasikan varians data tidak homogen, sehingga uji homogen tetap terpenuhi.

Menggunakan uji Paired Sample T-Test dan SPSS 25, analisis variabel Problem-Based Learning menunjukkan  $t$  sebesar 2,370, melebihi nilai tabel 1,694, dengan signifikansi 0,003 ( $< 0,05$ ). Maka di tolak hipotesis nol ( $H_0$ ) dan terima hipotesis alternatif ( $H_a$ ), menyimpulkan adanya pengaruh parsial antara Problem-Based Learning dan peningkatan keterampilan.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **A. SIMPULAN**

1. Penggunaan model pembelajaran berbasis masalah secara signifikan meningkatkan keterampilan gerakan roll depan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Pati.
2. Penerapan model pembelajaran berbasis masalah memberikan peningkatan kinerja siswa dalam melaksanakan gerakan roll depan di kelas VII SMP Negeri 2 Pati.
3. Tidak terdapat perbedaan signifikan dalam dampak model pembelajaran berbasis masalah terhadap hasil gerakan roll depan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Pati.

### **B. SARAN**

1. Peran guru sebaiknya menerapkan model pembelajaran berbasis masalah pada pembelajaran gerak tubuh.
2. Siswa diharapkan model pembelajaran berbasis masalah mengajarkan gerakan roll depan dalam senam lantai, sebagai referensi dan variasi yang menarik dalam pembelajaran keterampilan dasar tersebut, efektif dan menarik.
3. Harapannya, peneliti berikutnya dapat meneliti topik sejenis dengan memanfaatkan model pembelajaran alternatif, khususnya yang sesuai dengan kurikulum terkini seperti kurikulum merdeka.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aji Setyawan, D. (2016). Fair Play Dalam Olahraga. *Jendela Olahraga*, 1(1), 1–13.
- Parwata, I. M. Y. (2021). Pengaruh Metode *Problem Based Learning* Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan: Meta-Analisis I Made Yoga Parwata. *Jurnal Of Education Development*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4781835>
- Sugiyono. (2013). Manual & SPSS, P. P. Jakarta: Kencana, 2013. Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi dan R&D*.
- Utami, N. M. S., & Astawan, I. G. (2020). Meta-Analisis Pengaruh Model *Problem Based Learning* Terhadap Hasil Belajar IPA Siswa Sekolah Dasar. *JP2*, 3(3), 416–427.