



## Upaya Peningkatan Hasil Belajar Senam Irama Menggunakan Metode Pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) Siswa Kelas VIII SMP Labschool UNESA 3

Syahrial Zaky Pranoto<sup>1\*</sup>, Nanik Indahwati<sup>2</sup>, Sigra Santika Satria Dhani<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Progam Studi Pendidikan Profesi Guru Prajabatan, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Alamat Jl Lidah Wetan, Surabaya (60231)

Korespondensi penulis: [syahrialzakypatnam@gmail.com](mailto:syahrialzakypatnam@gmail.com)\*

**Abstract.** *This research aims to determine efforts to improve rhythmic gymnastics learning outcomes using the problem based learning (PBL) method for class VIII SMP Labschool UNESA 3 students. This research is classroom action research which uses class VIII C as the sample. This research was carried out in two cycles, with the stages of each cycle being planning, implementation, observation and reflection. The data collection technique uses final grades and observation of classroom situations during the learning process. The research results obtained were that in cycle I the number of students who completed the KKM was 15 students with an observation achievement of 70%. And in cycle II there was an increase in the number of students completing their final grades to 21 students with the completeness of the observation results reaching 89%. Based on these results, it is concluded that in implementing the problem based learning method, the final grades or student learning outcomes increase.*

**Keywords:** *Rhythmic Gymnastics, PBL, Physical Activity*

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui upaya dalam meningkatkan hasil belajar senam irama dengan menggunakan metode *problem based learning* (PBL) siswa kelas VIII SMP Labschool UNESA 3. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang menjadikan kelas VIII C sebagai sampel. Penelitian ini dilakukan dengan dua siklus, dengan tahapan setiap siklusnya adalah perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Teknik pengambilan data menggunakan pengambilan nilai akhir dan observasi situasi kelas saat proses pembelajaran. Hasil penelitian yang didapatkan adalah pada siklus I jumlah murid yang tuntas diatas KKM adalah 15 siswa dengan ketrcapaian hasil observasi 70%. Dan pada siklus II terjadi peningkatan jumlah ketuntasan nilai akhir murid menjadi 21 murid dengan ketuntasan hasil obervasi mencapai 89%. Berdasarkan hasil tersebut diikatakan bahwa dalam penerapan metode pembelajaran *problem based learning* ini nilai akhir atau hasil belajar murid meningkat.

**Kata kunci:** Senam irama, PBL, Aktifitas Fisik

### 1. LATAR BELAKANG

Pendidikan adalah sebuah rangkaian proses yang bertujuan untuk mengembangkan katakter dan kemampuan indiviu dalam hidup bermasyarakat. Melalui pendidikan mampu meningkatkan seluruh potensi yang dimiliki, sehingga hal tersebut bermanfaat untuk dirinya sendiri (Arwildayanto, 2018). Pendidikan jasmani mempunyai tujuan dalam pengembangan keterampilan psikomotor atau gerak, kesegaran jasmani, penalaran, stabilitas emosional, pola hidup sehat dan pemahaman akan kebersihan lingkungan melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan yang dirancang secara sistematis dalam mencapai tujuan nasional (Urija 2020).

Pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran dengan aktivitas fisik, mental dan emosional (Sampetondok, 2023). Dengan pendidikan jasmani diharapkan murid mendapatkan hasil belajar tidak hanya dari aspek psikomotor tetapi juga pada aspek kognitif dan afektif. Pendidikan jasmani menjadikan sebuah aktivitas jasmani sebagai media atau wadah dalam mendidik yang hasilnya akan merujuk pada ketiga aspek yang telah disebutkan yaitu kognitif, afektif dan psikomotor. Menurut (Purbaya, 2023) pendidikan jasmani mengenalkan beragam permainan olahraga untuk murid agar mereka mengetahui beragam permainan olahraga, cara menjaga kondisi fisik dan kebugaran jasmani.

Dalam mencapai hasil belajar meliputi tiga aspek tersebut, guru memberikan materi permainan olahraga seperti bolavoli, bolabasket, atletik, sepakbola, senam dan juga lainnya untuk menstimulus murid aktif dalam bergerak dan ada perkembangan secara mental, spiritual dan juga fisik tentunya. Dan perkembangan tersebut digunakan murid dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah.

Pembelajaran menjadi sebuah instrument untuk meningkatkan kemampuan murid, sehingga pembelajaran menjadi yang utama dalam sebuah proses ketercapaian hasil belajar. Akan tetapi tidak semua pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah menarik dipelajari murid (Soraya, 2024). Pembelajaran yang dibutuhkan murid yaitu pembelajaran yang penuh kegembiraan, bekerjasama, mengutamakan aktivitas, luwes dan kontekstual (Widiastuti, 2022). Hal ini menjadikan guru untuk memiliki banyak inovasi dan kreatifitas dalam memodifikasi pembelajaran lebih menyenangkan. Penyusunan dan pemilihan sebuah metode dan media pembelajaran menjadi penting untuk menarik murid agar lebih bersemangat memahami materi yang diberikan.

Dalam memilih sebuah metode pembelajaran guru harus memperhatikan kesesuaian dengan materi yang diajarkan juga karakteristik murid yang akan belajar (Mayanto, 2020). Menggunakan metode yang monoton dari awal pertemuan hingga akhir pertemuan membuat murid menjadi bosan dengan pembelajaran pendidikan jasmani sehingga menurunkan motivasi murid dalam mengikuti proses pembelajaran. Jika guru dapat memvariasikan metode pembelajaran sehingga membuat suasana belajar menjadi menyenangkan maka motivasi murid dalam mengikuti pembelajaran meningkat (Zulfikar, 2020)

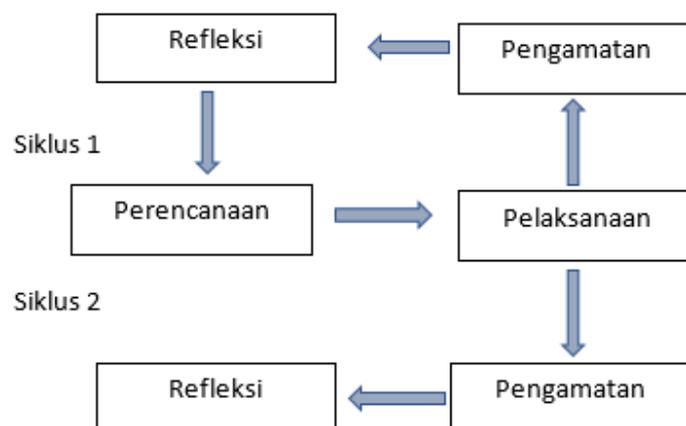
Berdasarkan hasil pengamatan peneliti pada kelas VIII C SMP Labschool UNESA 3 yaitu adanya materi tentang senam irama yang diberikan oleh guru. Pada saat proses pembelajaran guru memberikan sebuah gerakan senam irama yang nantinya akan diperagakan oleh murid, hal ini didapatkan saat melakukan gerakan-gerakan senam irama tersebut murid kurang bersungguh-sungguh dan kurang memperhatikan. Berdasarkan hal itu peneliti

melakukan wawancara kepada beberapa murid yang jawabannya hampir sama yaitu gerakan-gerakan yang diberikan adalah gerakan yang sama dan monoton juga sudah biasa mereka lihat. Juga pemilihan music yang diberikan cenderung membosankan. Murid kelas VIII SMP Labschool UNESA 3 cenderung memiliki pemikiran yang kritis dan mudah bosan dengan hal-hal yang konstan. Sehingga mengharuskan guru untuk lebih kreatif dalam memberikan sebuah metode pembelajaran yang menyenangkan dan menantang pada setiap materi yang diajarkan. Senam irama adalah sebuah materi ajar yang diberikan dengan tujuan untuk dapat beraktivitas dengan kombinasi musik dan gerakan yang disatu padukan

Berdasarkan hasil uraian permasalahan diatas, peneliti bertujuan untuk memvariasikan metode pembelajaran yang telah diterapkan untuk meningkatkan hasil belajar senam irama murid kelas VIII SMP Labschool UNESA 3 dengan menggunakan metode pembelajaran *Problem Based Learning*. Penggunaan metode PBL ini diharapkan mampu untuk meningkatkan hasil belajar juga meningkatkan motivasi, antusiasme dan mengurangi rasa bosan murid pada materi pembelajaran.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada peningkatan hasil belajar dengan upaya memberikan metode pembelajaran Problem Based Learning (PBL) kepada murid pada materi senam irama. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Subjek yang digunakan adalah sejumlah 23 murid dengan murid laki-laki berjumlah 9 dan murid perempuan berjumlah 14 dari kelas VIII C SMP Labschool UNESA 3. Instrumen yang digunakan adalah penilaian yang tertera dalam modul ajar. Semua hasil nilai kognitif, afektif dan psikomotor di akumulasikan menjadi satu dan ditemukan satu nilai akhir atau hasil belajar murid. Yang nantinya menjadi acuan dalam penentuan apakah ada peningkatan dari siklus ke siklus selanjutya.



Gambar 1. Siklus Penelitian Tindakan Kelas

Penelitian ini dilakukan dengan dua siklus seperti gambar diatas. Kedua siklus memiliki tahapan yaitu;

- 1) Perencanaan. Dalam proses perencanaan ini adalah proses penyusunan kegiatan pembelajaran berdasarkan masalah yang didapatkan. Dalam hal ini kegiatan pembelajaran yang akan dirancang adalah adanya metode pembelajaran PBL dalam materi senam irama.
- 2) Pelaksanaan merupakan proses penerapan dari hasil perencanaan yang dilakukan. Yaitu dengan melakukan sebuah proses pembelajaran yang telah disusun dalam proses perencanaan menggunakan metode *Problem Based Learning*.
- 3) Observasi. Dalam tahap ini peneliti mengambil data mentah dari hasil proses pembelajaran yang telah diberikan berupa nilai-nilai sesuai dengan *asasemen* yang telah disusun dalam modul ajar dan menjadikan nilai KKM sebagai acuan dalam penentuan keberhasilan belajar murid, nilai KKM pada SMP Labschool UNESA 3 adalah 75. Selain itu peneliti melakukan observasi situasi pembelajaran dikelas, keaktifan murid dan juga segala sesuatu yang terjadi saat proses pembelajaran.
- 4) Refleksi, adalah proses dimana menganalisis dari hasil observasi. Menganalisis apa yang terjadi didalam kelas dan yang tidak terjadi didalam kelas.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### Hasil

Berdasarkan hasil penilaian yang dilakukan pada hasil belajar murid materi senam irama adalah sebagai berikut.

**Tabel 1.** hasil siklus I

| No | Rentan Nilai | Kategori    | Jumlah Murid | Presentase (%) |
|----|--------------|-------------|--------------|----------------|
| 1  | 93 – 100     | Baik Sekali | 0            | 0,00%          |
| 2  | 84 -92       | Baik        | 0            | 0,00%          |
| 3  | 76 – 83      | Cukup       | 15           | 65,22%         |
| 4  | <75          | Kurang      | 8            | 34,78%         |

Berdasarkan tabel hasil siklus I diatas didapatkan bahwa murid yang mendapatkan nilai antara 76-83 sejumlah 15 murid dengan presentase 65,22%, sedang kan murid yang mendapatkan nilai kurang dari 75 sejumlah 8 murid dengan presentase 34,78%. Murid dengan nilai 84-92 sejumlah 0 dengan 0,00% dan nilai 93-100 oleh 0 murid dengan 0,00%. Selain itu hasil observasi yang dilakukan menunjukkan bahwa murid belum memenuhi kriteria keberhasilan tindakan dengan nilai presentase rata-rata hasil obervasi berada pada 70%, sedangkan pada indikator keberhasilan hasil observasi minimal memperoleh 75% (Soraya, 2024).

**Tabel 2.** hasil siklus II

| No | Rentan Nilai | Kategori    | Jumlah Murid | Presentase (%) |
|----|--------------|-------------|--------------|----------------|
| 1  | 93 – 100     | Baik Sekali | 0            | 0,00%          |
| 2  | 84 -92       | Baik        | 0            | 0,00%          |
| 3  | 76 – 83      | Cukup       | 15           | 65,22%         |
| 4  | <75          | Kurang      | 8            | 34,78%         |

Berdasarkan tabel hasil siklus II diatas didapatkan bahwa murid yang mendapatkan nilai antara 93-100 sejumlah 0 dengan presentase 0%, nilai 84-92 oleh 17 murid dengan presentase 73,91%, nilai antara 76-83 oleh 4 murid dengan presentase 17,39% dan nilai kurang dari 75 oleh 2 murid dengan 8,70%. Hasil observasi yang dilakukan pada siklus II ini menunjukkan presentase mencapai 89% sehingga pada siklus II ini kegiatan pembelajaran yang dilakukan dengan menggunakan Problem Based Learning dikatakan berhasil karena presentase berada diatas 75%. Selain itu nilai akhir yang didapatkan oleh 23 murid meningkat dari 8 murid tidak tuntas menjadi hanya 2 murid yang belum tuntas.

### **Pembahasan**

Materi pendidikan jasmani yang diajarkan tidak semua murid menyukainya. Pada materi senam irama ini adalah salah satu materi yang ada di pelajaran pendidikan jasmani. murid cenderung banyak menirukan gerakan-gerakan yang sudah ada, dengan melihat sosial media atau yang diperagakan oleh guru (Sri, 2020). Diperlukan adanya sebuah strategi untuk meningkatkan hasil belajar juga situasi belajar yang menyenangkan dengan penggunaan metode problem based learning ini. Problem based learning adalah sebuah metode pembelajaran yang menjadikan masalah sebagai stimulus murid untuk mencari atau menemukan sebuah jawaban yang tak lain adalah inti dari materi itu sendiri (Ramadhani, 2016). Problem based learning menjadi salah satu solusi untuk memvariasikan metode pembelajaran yang menuntut siswa untuk kreatif juga memiliki jiwa sosial yang tinggi karena didalam PBL tidak hanya kemampuan murid secara individu yang dilatih tetapi juga kemampuan dalam bekerja kelompok. Metode problem based learning menuntut murid untuk belajar dengan sebuah permasalahan sehingga nantinya murid akan memiliki pengalaman belajar tersendiri (Parwata, 2021).

Hasil dari penelitian yang menghasikan bawasannya model pembelajaran problem based learning ini mampu meningkatkan hasil belajar murid SMP 3 Semarang (Ihsan Fathoni, 2021). Dari hasil uraian hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya peningkatan hasil belajar murid dan juga antusiasme, minat dan motivasi menjadi juga meningkat terlihat dari observasi yang dilakukan oleh peneliti. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan oleh (Ulfah, 2021) bawasannya semakin banyak variasi metode pembelajaran, akan semakin meningkatkan motivasi murid

untuk belajar, bahkan mampu meningkatkan hasil belajar murid. Peningkatan hasil belajar murid pada materi senam irama di penelitian ini terlihat dari peningkatan besarnya nilai akhir yang didapatkan oleh seluruh murid. Pada siklus I nilai akhir yang didapatkan murid sudah baik akan tetapi jumlah murid yang belum tuntas dalam arti nilai mereka dibawah KKM sejumlah 8 murid, hal ini tingkat ketercapaiannya masih kurang karena belum mencapai 75% hal ini dikarenakan murid masih mengacu pada proses pembelajaran sebelumnya yaitu menirukan gerakan guru, sehingga mereka belum dapat berfikir atau berinovasi tentang gerakan mereka sendiri juga butuh adaptasi untuk bekerja secara kelompok. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan oleh (Hudha, 2017) dalam penerapan metode PBL tidak hanya melibatkan kemampuan individu murid akan tetapi juga memanfaatkan kemampuan kelompok dan lingkungan untuk menyelesaikan permasalahan yang diberikan.

Melihat siklus I yang masih belum meningkatkan hasil belajar maupun situasi belajar murid, pada siklus II ini jauh lebih baik. Pada siklus II ini murid diberikan sebuah permasalahan yang kompleks dan berhubungan dengan lingkungannya. Hal ini semakin membuat murid untuk aktif dalam pemecahan masalah karena murid semakin ingin mengetahui apa jawaban dari sebuah permasalahan yang berhubungan dengan lingkungannya. Sebagaimana yang dijelaskan oleh (Djanu, 2018) bahwa siswa sekolah menengah pertama memiliki keingintahuan yang tinggi utamanya yang berkaitan dengan aktivitas yang dijalannya. Hal ini juga terbukti dengan adanya peningkatan hasil belajar senam irama murid kelas VIII C yaitu dengan jumlah keseluruhan tuntas belajar murid mencapai 86% dengan nilai rata-rata 85.

Peningkatan hasil belajar murid yang dilihat dari Siklus I dan Siklus II ini sangat signifikan. sejalan dengan yang dikatakan oleh (Rohmansyah, 2017) bawasannya metode pembelajaran problem based learning berpengaruh untuk meningkatkan hasil belajar murid. Faktor yang mempengaruhi adanya peningkatan tersebut adalah adanya sebuah permasalahan yang nyata muncul dan para murid berusaha menjawab dari permasalahan tersebut.

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran problem based learning mampu meningkatkan hasil belajar murid secara signifikan. Selain meningkatkan hasil belajar murid, metode pembelajaran problem based learning mampu meningkatkan situasi belajar yang kondusif, dan menggiring murid untuk berfikir aktif secara individu maupun kelompok.

## DAFTAR REFERENSI

- Damar Djanu, N. (2018). Tingkat pengetahuan siswa kelas khusus olahraga dan kelas reguler dalam mata pelajaran PJOK permainan bola besar kelas VIII SMPN 3 Sleman. *Vol. 01*.
- Hudha, M. N., Aji, S., & Rismawati, A. (2017). Pengembangan modul pembelajaran fisika berbasis problem based learning untuk meningkatkan kemampuan pemecahan masalah fisika. *Science Education Journal*, 1(1), 36–51. <https://doi.org/10.21070/sej.v1i1.830>
- Ihsan Fathoni, M., Sudarmono, M., Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, J., & Ilmu Keolahragaan, F. (n.d.). Peningkatan hasil pembelajaran senam irama melalui model project based learning di SMP Negeri 3 Semarang. 952–955.
- Khadijah, M. A., & Amelia, N. (2020). *Perkembangan fisik motorik anak usia dini: Teori dan praktik*. Prenada Media.
- Mayanto, A., Zulfikar, Z., & Faisal, A. (2020). Pengaruh metode pembelajaran dan gaya kognitif terhadap motivasi dan hasil belajar penjas. *Jurnal Ilmiah Kontekstual*, 2(01), 69–78. <https://doi.org/10.46772/kontekstual.v2i01.251>
- Parwata, I. M. Y. (2021). Pengaruh metode problem based learning terhadap peningkatan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan: Meta-analisis. *Indonesian Journal of Education Development*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4781835>
- Ramadhani, R. (2016). Pengembangan perangkat pembelajaran matematika yang berorientasi pada model problem based learning. *Kreano: Jurnal Matematika Kreatif-Inovatif*, 7(2), 116–122. <https://doi.org/10.15294/kreano.v7i2.7300>
- Rohmansyah, N. A. (2017). Pengaruh model pembelajaran problem based learning terhadap kemampuan pemahaman. 4(September).
- Sengkey, A. R. J. (2023). *Perkembangan motorik*. Indramayu Jawa Barat: CV. Adanu Abimata.
- Soraya, N. (2024). Upaya meningkatkan hasil belajar senam irama melalui media audio visual. *Journal of Sport*, 8(1).
- Sri, F. (2015). Perbedaan pengaruh metode latihan demonstrasi dengan media audiovisual terhadap penguasaan keterampilan dasar senam ritmik. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(1), 53–54.
- Widiana, W., Rudsiyani, I., & Kusumawardani, R. (2022). Penggunaan gawai terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 5-6 tahun. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha*, 10(3), 440–448. <https://doi.org/10.23887/paud.v10i3.51352>
- Widiastuti, S. S. (2022). Meningkatkan minat dan hasil belajar senam irama dengan media “Sekawat” siswa SMP. *Jurnal Didaktika Pendidikan Dasar*, 6(2), 677–698. <https://doi.org/10.26811/didaktika.v6i2.681>

- Yuliantika, D. (2022). Implementasi praktikum ilmu pengetahuan alam dalam penguatan kualitas psikomotorik siswa. *SEARCH: Science Education Research Journal*, 1(1), 12–22.
- Zahari, Q. F., Prashanti, N. A. S., Salsabella, S., Jumi atmoko, J., Hafidah, R., & Nurjannah, N. E. (2022). Kemampuan fisik motorik anak usia dini dengan masalah obesitas. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 2844–2851. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.1570>