TRIADIK
ISSN (print): 0853-8301; ISSN (online): 2745-777X
Available online at https://ejournal.unib.ac.id/index.php/triadik
DOI: https://doi.org/10.33369/triadik.v22i1.33566
page: 108-120

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Roll Depan melalui Model Pembelajaran *Problem Based Learning* pada Peserta Didik Kelas VII G di SMP Negeri 10 Kota Bengkulu

Elvina[1], Asdiono[2], Dian Pujianto[3]

[1,3]Program Studi PPG Prajabatan Pendidikan Jasmani, Universitas Bengkulu
[2]SMPN 10 Kota Bengkulu
Korespondensi: [3)]dianpujianto@unib.ac.id

Abstrak

Penelitian bertujuan untuk mengetahui cara penerapan model PBL (*Problem Based Learning*) untuk meningkatkan hasil belajar siswa kelas VII G SMP NEGERI 10 KOTA BENGKULU. Penelitian ini berlangsung selama 3 bulan dimulai dari tahap persiapan, pelaksanaan hingga pembuatan laporan hasil. Adapun jenis penelitian yang dilaksanakan merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) dengan subjek penelitian yaitu 27 siswa kelas VII G SMPN 10 Kota Bengkulu tahun ajaran 2022/2023 pada pembelajaran materi senam lantai roll depan. Data hasil penelitian diperoleh melalui tes, dan dokumentasi. Hasil penelitian pada tahap proses pembeajaran yaitu pra siklus 52% siklus 1 mencapai 70% ketuntasan belajar . Lalu pada siklus 2 diperoleh 81% ketuntasan belajar. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan hasil belajar setelah dilakukan penerapan model PBLpengaruh penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning (PBL) terhadap hasil peningkatan pembelajaran senam lantai roll depan, pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SMP Negeri 10 Kota Bengkulu.

Kata Kunci : Hasil Belajar, Senam Lantai *Roll* Depan, *Problem Based Learning*

Abstract

The research aims to find out how to apply the PBL (Problem Based Learning) model to improve the learning outcomes of class VII G students at SMP NEGERI 10 BENGKULU CITY. This research lasted for 3 months starting from the preparation stage, implementation to producing a results report. The type of research carried out was classroom action research (PTK) with research subjects namely 27 students of class VII G SMPN 10 Bengkulu City for the 2022/2023 academic year learning material on front roll floor exercise. Research data was obtained through tests and documentation. The results of the research at the learning process stage, namely pre-cycle, 52% cycle 1 achieved 70% learning completeness. Then in cycle 2, 81% learning completion was obtained. This shows that there is an increase in learning outcomes after implementing the PBL model. The influence of implementing the Problem Based Learning (PBL) Learning Model on the results of increasing front roll floor exercise learning, in Physical Education, Sports and Health (PJOK) learning at SMP Negeri 10 Bengkulu City.

Keywords: Learning Outcomes, Front Roll Floor Exercises, Problem Based Learning

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada dasarnya merupakan bagian menyeluruh dari sistem pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, kerampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran,dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehaan. Namun di dalam penyelenggaraannya berkesinambungan merupakan suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Peranan pendididkan jasmani olahraga dan kesehatan ialah sangat penting, yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan olahraga yang dilakukan secara sisematis. Senam lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dari setiap bagian anggota tubuh dan kemampuan komponen motorik atau gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukkan, kelincahan, dan ketepatan. Salah satu bentuk senam lantai ialah senam roll depan. Gerakan roll depan dimulai dengan sikap jongkok, tangan diangkat lurus ke atas sehingga badan lurus dar pinggul hingga ujung jari tangan. Angkatlah pinggul dan pindahkan berat badan ke depan, letakkan kedua tangan pada matras, sentuhkan dagu ke dada, letakkan bahu di matras sambil berguling. Jagalah badan agar tetap menekuk dengan kedua lutut tetap di dada dan akhirilah dengan sikap jongkok dengan kedua tangan lurus ke atas.

Teruntuk seorang siswa, pastinya mengalami kesulitan untuk melakukannya, maka guru pendidikan jasmani dituntut untuk dapat menggunakan metode yang tepat guna dalam mengajarkan keterampilan olahraga senam lantai roll depan seperti menggunakan cara mengajar yang bervariasi, sehingga dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani khususnya dalam menyampaikan materi senam lantai roll depan dapat mencapai tujuan akhir dari pembelajaran ialah siswa dapat melakukan roll depan dengan baik.

Namun berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan terhadap siswa kelas VII G Kota Bengkulu terlihat bahwa sewaktu melakukan roll depan, teknik yang digunakan siswa belum tepat, sehingga siswa terlihat kesulitan dalam

melakukan roll depan. Data awal diperoleh bahwa sebagian besar siswa belum mampu melakukan gerakan senam lantai roll depan. temuannya bahwa siswa belum terampil dalam melakukan gerakan senam lantai roll depan, siswa tidak menguasai ada 23 orang dan yang menguasai 4 orang.

Salah satu strategi penerapan model pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik masalah diatas adalah dengan penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning (PBL). Menurut Imaimuza dalam Yulianti dan Gunawan (2019) menyatakan bahwa model pembelajaran *problem-based learning* (PBL) merupakan pembelajaran yang menitikberatkan pada kegiatan pemecahan masalah.

Melalui penerapan model *Problem Based Learning* (PBL) dalam pembelajaran penjas, siswa dapat berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran, misalnya dengan mengamati, mempraktekkan gerakkan, menganalisis, menarik kesimpulan, dan menyampaikan pengetahuan yang ditemui di kelas atau dilapangan. sehingga pada akhirnya dapat mengarah pada peningkatan hasil belajar siswa. Menurut Maulidya (2021), hasil belajar merupakan tolak ukur keberhasilan dalam dunia pendidikan untuk mengukur kemampuan, pemahaman, dan proses pembelajaran.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran problem based learning (PBL) terhadap peningkatan hasil belajar peserta didik dalam pembelajaran senam lantai roll depan di tingkat sekolah menengah pertama (SMP). Guna mengetahui PBL berdampak lebih baik daripada pembelajaran konvensional berbasis ceramah. Sehingga penelitian ini berfokus pada peningkatan hasil belajar siswa dalam Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani dengan judul " Upaya Peningkatan Hasil Belajar Senam Lantai Roll Depan Pada Siswa Kelas VII- G Smp Negeri 10 Kota Bengkulu Tahun Ajaran 2022/2023".

Pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) adalah Suatu model pembelajaran yang melibatkan siswa untuk memecahkan suatu masalah melalui tahapan-tahapan metode ilmiah sehingga siswa dapat mempelajari pengetahuan yang berhubungan dengan masalahtersebut dan sekaligus memilikiketerampilan untuk memecahkan masalah (Ngalimun, 2012: 89). PBL telah dikenal sejak zaman John Dewey, yang sekarang ini mulai diangkat sebab ditinjau secara umum

pembelajaran berdasarkan masalah terdiri dari menyajikan kepada siswa situasi masalah yang otentik dan bermakna yang dapat memberikan kemudahan kepada mereka untuk melakukan penyelidikan. Trianto, (2007: 26) belajar berdasarkan masalah adalah interaksi antara stimulus dengan respons, merupakan hubungan antara dua arah belajar dan lingkungan. Lingkungan memberi masukan kepada siswa berupa bantuan dan masalah, sedangkan sistem saraf otak berfungsi menafsirkan bantuan itu secara efektif sehingga masalah yang dihadapi dapat diselidiki, dinilai, dianalisis serta dicari pemecahannya dengan baik. Pengalaman siswa yang diperoleh dari lingkungan akan menjadikan bahan dan materi guna memperoleh pengertian serta bisa dijadikan pedoman dan tujuan belajarnya.

Trianto (2007: 91) PBL merupakan suatu pendekatan pembelajaran dimana siswa mengerjakan permasalahan yang otentik dengan maksud untuk menyusunpengetahuan merekasendiri, mengembangkan ketermapilan berpikir tingkat lebih tinggi, mengembangkan kemandirian dan percaya diri. Sanjaya (2006: 8) PBL dapat diartikan sebagai rangkaian aktivitas pembelajaran yang menekankan kepada proses penyelesaian masalah yang dihadapi secara ilmiah. Beberapa kriteria pemilihan bahan pelajaran dalam pembelajaran berbasis masalah yakni: (a) Harus isu-isu yang mengandung konflik; (b) Bersifat familiar bagi siswa;(c) Berhubungan dengan kepentingan orang banyak; (d) Mendukung tujuan atau kompetensi yang harus dimiliki oleh siswa sesuai kurikulum; (e) Sesuai dengan minat siswa.

Teori belajar yang paling melandasi pembelajaran berbasis masalah adalah teori belajar penemuan (discovery learning) yang dikembangkan oleh Jerome Bruner pada tahun 1996 yang menyatakan bahwa pengetahuan yang diperoleh melalui belajar penemuan memiliki beberapa kelebihan, yaitu: (a) Pengetahuan yang diserap akan bertahan lebih lama daripada yang diperoleh dengan cara lain; (b) Hasil belajar penemuan akan memiliki efek transfer yang lebih baik artinya konsep-konsep yang telah dimiliki akan lebih mudah diterapkan pada situasi-situasi baru; (c) Belajar penemuan akan meningkatkan daya nalar siswa dan kemampuan untuk berfikir lepas Menurut Dahar dalam Trianto (2009:31) Ngalimun (2012:90) problem based learning (PBL) memiliki karakteristik-

karakteristik sebagai berikut : (1) Belajar dimulai dengan suatu masalah, (2) Memastikan bahwa masalah yang diberikan berhubungan dengan dunia nyata siswa/mahasiswa, (3) Mengorganisasikan pelajaran diseputar masalah, bukan diseputar disiplin ilmu, (4) Memberikan tanggung jawab yang besar kepada pembelajar dalam membentuk dan menjelaskan secara langsung proses belajar mereka sendiri, (5) Menggunakan kelompok kecil, dan (6) menentukan pembelajar untuk mendemonstrasikan apa yang telah mereka pelajari dalam bentuk suatu produk atau kenerja. Berdasarkan uraian tersebut tampak jelas bahwa pembelajaran dengan model PBL dimulai oleh adanya masalah (dapat dimunculkan oleh siswa atau guru), kemudian siswa memperdalam pengetahuannya tentang apayang mereka telah ketahui dan apa yang mereka perlu ketahui untuk memecahkan masalah tersebut. Siswa dapat memilih masalah yang dianggap menarik untuk dipecahkan sehingga mereka terdorong berperan aktif dalam belajar.

Senam yang dikenal dalam bahasa indonesia sebagai salah satu cabang olahraga, merupakan terjemahan langsung dari bahasa inggris yaitu Gymnastics atau Belanda Gymnastiek. Gymnastics sendiri dalam bahasa aslinya merupakan serapan kata dari bahasa Yunani, Gymnos, yang berarti telanjang. Menurut Hidayat dalam Agus Mahendra (2001: 1), kata Gymnastiek tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang memerlukan keleluasaan gerak sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang. Hal ini bisa terjadi karena teknologi pembuatan bahan pakaian belum semaju sekarang, sehingga belum memungkinkan membuat pakaian yang bersifat lentur mengikuti gerak pemakainya. Hidayat dalam Agus Mahendra (2001: 1), pada saat itu kata gymnos atau gymnastics mengandung arti yang demikian luas, tidak terbatas pada pengertian yang dikandung oleh kata itu seperti yang dikenal dewasa ini. Kata tersebut menunjuk pada kegiatankegiatan olahraga seperti gulat, atletik serta bertinju. Sejalan dengan berkembangnya jaman, kemudian arti yang begitu dikandung gymnastics semakin menyempit dan disesuaikan dengan kebutuhannya.

Peter H. Werner dalam Agus Mahendra (2001: 3) mengatakan: Gymnastics may be globalli defined as any phisical exercise on the floor or

apparatus that is designed to promote endurance, strenght, flexibillity, agility, coordinationand body control. Dalam pengertian bebas, maka definisi tersebut berbunyi: senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai, pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi serta kontrol tubuh. Jadi fokusnya adalah tubuh, bukan alatnya, bukan pula pola geraknya, karena gerak apapun yang digunakan, tujuan utamanya adalah peningkatan kualitas fisik serta penguasaan pengontrolannya.

Menurut Muhajir (2006: 69), senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistik. Dikatakan senam lantai karena seluruh keterampilan gerakan dilakukan pada lantai yang beralas matras atau permadani sebagai alat yang dipergunakan. Senam lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap anggota bagian tubuh dari kemampuan komponen motorik/ gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan dan kecepatan. Selanjutnya Imam Hidayat (1982: 6-50), mengatakan bahwa bentuk-bentuk latihan dalam senam lantai (floor exercise) meliputi sikap lilin, kayang. Splits, setimbang, head balance, guling depan, guling belakang, hand stand, lompat harimau, walk over, neck kip, meroda, stut, hand spring, back handsping, round off dan salto. Senam lantai lazim pula disebut dengan istilah bebas, sebab pada saat bersenam tidak menggunakan benda atau perkakas lain. Apabila terlihat seseorang melakukan senam lantai dengan menggunakan perkakas misalnya balok, tongkat dan latihan yang dilakukan tidak termasuk dalam irama, maka perkakas ini hanyalah semata-mata merupakan bantuan semantara dalam peningkatan dari unsur pelemasan, ketangkasan, keseimbangan dan kekuatan.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan penelitian terapan (Applied Research), salah satu penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research). Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini salah satu alternatif penelitian terapan untuk meningkatkan dan memperbaiki Kinerja pembelajaran di kelas atau lapangan (Carr & Kemmis 1991, dalam Wardani, 2007).

Penelitian ini menghendaki perubahan pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar siswa. Penelitian ini dilaksanakan pada siswa kelas VII-G SMP Negeri 10 Kota Bengkulu Tahun Ajaran 2022/2023 dengan jumlah 27 siswa pada tanggal 13 Maret 2023 sampai dengan 15 April 2023.

Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus pembelajaran yaitu siklus I dan siklus II. Dimana kedua siklus merupakan rangkaian kegiatan yang saling berkaitan yang artinya pelaksanaan siklus II merupakan kelanjutan dari siklus I. Setiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan, dan refleksi.Apabila hasil siklus I masih belum ideal, maka akan dilanjutkan dengan siklus selanjutnya hingga diperoleh kondisi ideal.

Dalam pelaksanaannya sebagaimana yang digambarkan pada gambar dibawah ini :

Gambar 1. Siklus Penelitian Tindakan Kelas

Sumber : (Indriani,2022)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses dan temuan pra penelitian

Data awal diperoleh bahwa sebagian besar siswa belum mampu melakukan gerakan senam lantai roll depan. temuannya bahwa siswa belum terampil dalam melakukan gerakan senam lantai roll depan, siswa tidak menguasai ada 23 orang dan yang menguasai 4 orang.

Tabel 1. Hasil Penilaian Keterampilan Senam Lantai Roll Depan (pra siklus)

Rentang Nilai	Jumlah Siswa	Persentase Ketuntasan
≥75	4	15%
<75	23	18%
Jumlah	27	100%
Nilai Rata-rata	52	
Nilai Tertinggi	77	
Nilai Terendah	40	

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan nilai rata-rata yang diperoleh para peserta didik pada tahap pembelajaran pra siklus sebesar 52 dan persentase ketuntasan peserta didik secara klasikalnya mencapai 15%. Sehingga dari hasil analisis tes belajar pada pra-siklus sebagai bahan refleksi serta evaluasi dengan melakukan diskusi bersama guru pamong selaku rekan sejawat dalam merancang konsep proses pembelajaran yang tepat pada peserta didik untuk dilaksanakan pada Penelitian Tindakan Kelas Kolaboratif Siklus I.

Pelaksanaan Tindakan Perbaikan Pembelajaran.

a. Siklus Pertama

Tindakan pembelajaran penerapanProblem base Learning dengan tema mengatasi masalah kesulitan belajar, motivasi belajar, dengan bantuan alat peraga atau media senam lantai roll depan. Dampak dari belum optimalnya pembelajaran sebagai respon yang muncul pada pembelajaran problem base learning siklus 1 mempelajari gerakan senam lantai roll depan mempengaruhi hasil penilaian keterampilan. Berikut tabel hasil belejar Siklus I Peserta Didik :

Tabel 2. Hasil Tes Belajar Siklus I

Rentang Nilai	Jumlah Siswa	Persentase Ketuntasan
≥75	15	55%
<75	12	45%
Jumlah	27	100%
Nilai Rata-rata	70	
Nilai Tertinggi	84	
Nilai Terendah	48	

Berdasarkan tabel 2 terkait hasil tes pada siklus I dengan menggunakan instrument lembar ujian dalam bentuk soal pilihan ganda didapatkan bahwa jumlah peserta didik mencapai nilai kriteria ketuntasan minimal dari 27 orang hanya 15 orang yang tuntas dengan persensate ketuntasan mencapai 55% dan persentase

nilai rata-rata sebesar 70 dalam pembelajaran PJOK pada materi perkembangan tubuh remaja. Sehingga dari hasil analisis tes siklus I yang telah dilakukan masih sangat jauh dari indikator keberhasilan yakni KKM. Maka berdasarkan hal itu peneliti perlu melanjutkan tindakan penelitian tindakan kelas ke siklus II.

b. Siklus kedua

Tindakan pembelajaran siklus kedua, pertemuan pertama dilaksanakan Penerapan Problem base Learning dengan tema mengatasi masalah kesulitan belajar, motivasi belajar, dengan bantuan alat peraga atau media senam lantai roll depan. Hasil dan dampak Pembelajaran pada siklus ke 2 dengan penerapan pembelajaran problem base learning mempelajari gerakan senam lantai roll depan memberikan dampak terhadap penguasaan keterampilan siswa. Dimana hasil penilaian Senam Lantai Roll Depan. Berikut tabel hasil belejar Siklus II Peserta Didik.

Tabel 3. Hasil Tes Belajar Siklus II

Rentang Nilai	**Jumlah Siswa**	**Persentase Ketuntasan**
≥75	22	81%
<75	5	19%
Jumlah	27	100%
Nilai Rata-rata	81	
Nilai Tertinggi	91	
Nilai Terendah	71	

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan nilai rata-rata yang diperoleh pada siklus II adalah 81 dan persentase ketuntasan klasikalnya adalah 81%. Sehingga dari hasil analisis tes siklus II terhadap hasil belajar dan pencapaian keberhasilan sudah sesuai dengan indikator keberhasilan yang diinginkan.

Berdasarkan tabel 3 terkait hasil tes pada siklus II dengan menggunakan instrument lembar penilaian psikomotorik didapatkan bahwa jumlah peserta didik mencapai nilai kriteria ketuntasan minimal (KKM) mengalami peningkatan dari 27 orang menjadi 22 orang yang tuntas dengan persensate ketuntasan mencapai 81%% dan persentase nilai rata-rata sebesar 81 dalam pembelajaran PJOK pada materi senam lantai roll depan. Sehingga dari hasil analisis tes siklus II terhadap hasil belajar dan pencapaian keberhasilan sudah sesuai dengan indikator keberhasilan yang diinginkan. Dengan berdasarkan pada data tabel Siklus 2 maka peneliti

bersama guru pamong selaku teman sejawat sepakat memberhentikan proses Penelitian Tindakan Kelas Kolaboratif (PTKK) dengan atas dasar hasil tes belajar peserta didik secara klasikal sudah mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yakni 75.

Dalam penelitian yang dilakukan dikelas VII G SMP Negeri 10 Kota Bengkulu Tahun Ajaran 2022/2023 menggunakan model Problem Based Learning (PBL) yang meliputi lima tahap yaitu (1) Orientasi peserta didik pada masalah, (2) Mengorganisasi peserta didik belajar, (3) Membimbing penyelidikan individu dan kelompok, (4) Mengembangkan dan menyajikan hasil karya, dan (5) Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah.

Setelah melaksanakan analisis siklus I dan II. Pada siklus I terkait hasil tes belajar peserta didik dengan menggunakan instrument lembar penilaian psikomotorik pada siklus I dari 27 peserta didik hanya 15 orang yang mencapai nilai KKM dengan ketuntasan persentase ketuntasan sebesar 55% dengan nilai rata-rata nya adalah 70. Hasil diskusi refleksi terkait proses pembelajaran pada siklus I akan dilanjutkan ke tahap siklus II. Saat melaksanakan siklus II ketuntasan hasil belajar dari 27 peserta didik yang mampu mencapai nilai KKM mengalami peningkatan yakni sebanyak 22 orang dengan persentase ketuntasan mencapai adalah 81% dengan nilai rata-ratanya sebesar 81. Dengan hasil refleksi pada siklus I ke siklus II dapat memberikan pengaruh peningkatan dalam hasil belajar peserta didik. Hal ini membuktikan bahwa proses belajar mengajar yang dilakukan dengan menggunakan model Problem Based Learning peserta didik mengalami peningkatan dan mencapai kriteria keberhasilan yang telah ditetapkan. Dengan itu bawasannya hasil belajar PJOK pada materi senam lantai roll depan. Keterlibatan siswa dalam pembelajaran merupakan indikator efektivitas keberhasilan proses pembelajaran penerapan model PBL, hal ini sesuai dengan hukum "law of exercise" Thorndike dan Gredler (1991) terjemahan Munandir dalam Ilham Abdullah (2007, 245) bahwa belajar memerlukan adanya latihan-latihan, dimana individu yang aktif menunjukkan keingintahuannya dan meningkatkan keterampilan (skill). Dan Abdurrahman (2009) menyatakan bahwa hasil belajar adalah kemampuan yang diperoleh anak setelah kegiatan belajar dan juga menurut

Yunanto, T. F. (2015) bahwa secara keseluruhan model Problem Based Learning (PBL) dapat meningkatkan hasil belajar PJOK. Sehingga dalam proses memperoleh hasil belajar yang baik itu diperlukan model pembelajaran yang tepat artinya yang sesuai dengan kondisi dan keadaan kehidupan sehari–hari yakni model Problem Based Learning sehingga apa yang menjadi hasil belajar dapat terpenuhi dengan jumlah pengukuran belajar diatas standar yang ada disekolah.

Pembelajaran yang menggunakan model Problem Based Learning juga dapat meningkatkan aktivitas peserta didik terlihat pada siklus I masih banyak yang malu dalam mempraktekkan gerakkan senam lantai roll depan maupun bertanya untuk menyelesaikan permasalahan yang diberikan serta masih ada beberapa peserta didik masih kurang berperan aktif.

Akhirnya pada siklus II banyak siswa sudah berperan aktif dan sudah tidak merasa malu dalam mempraktekkan gerakkan senam lantai roll dan bertanya untuk menyelesaikan permasalahan yang diberikan serta peran peserta didik sudah terlihat lebih. Hal itu terlihat dengan berdasarkan hasil pengamatan dan refleksi pada tahapan siklus PTKK dengan memberikan motivasi dalam upaya menyadarkan kepada peserta didik untuk berperan aktif dalam proses pembelajaran berlangsung. Dengan berdasarkan hasil belajar peserta didik pada siklus II maka peneliti bersama guru pamong selaku teman sejawat sepakat memberhentikan proses Penelitian Tindakan Kelas Kolaboratif (PTKK) dengan atas dasar hasil tes belajar peserta didik secara klasikal sudah mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yakni 75.

KESIMPULAN

Penerapan model pembelajaran Problem Base Learning dalam pembelajaran senam lantai sebagai upaya peningkatan kemampuan dan keterampilan roll depan dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut; a) Penerapan model pembelajaran Problem Base Learning dalam pembelajaran senam pada materi Roll Depan dengan pendekatan penelitian tindakan kelas (PTK) pada siswa kelas VII SMP Negeri 10 yang dilakukan dalam 2 siklus dapat meningkat, dengan indikator keterampilan gerakan roll depan dengan predikat tuntas mencapai 80%. b) Bagi

Guru PJOK yang mengalami kesulitan dalam membelajarkan siswa pada materi Senam Lantai Roll Depan dianjurkan untuk menerapkan model pembelajaran Problem Base Learning sebagai salah satu alternatif dalam pemilihan model pembelajaran yang efektif, sebagai upaya meningkatkan proses pembelajaran yang aktif dan inovatif dalam meningkatkan keterampilan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Abdurrahman, Mulyono. 2009. Pendidikan Bagi Anak Berkesulitan Belajar. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Agus Mahendra (2001). Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar. Jakarta: FPOK Amat Jaedun. 2008. Prinsip-prinsip Penelitian Tindakan. Makalah Pelatihan PTK Bagi Guru Di Propinsi DIY. Lembaga Penelitian UNY. 2008.

Arikunto, Suharsimi. 2011. Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Edisi Revisi VII. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Indriani, L. (2022). Meningkatkan Keaktifan dan Hasil Belajar Siswa dengan Model Problem Based Learning pada Mata Pelajatan Bahasa Ingris. Edukasiana : Jurnal Inovasi Pendidikan, 1(1), 9–17.

Imam Hidayat (1995). Senam dan Metodik. Departemen P dan K.

Mahendra, A., (2008). Pendekatan Pola Gerak Dominan, Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar. Depdiknas

Muhajir (2006). Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek Jilid 1. Jakarta: Erlangga

Maryati, Iyam. 2017. Integrasi Nilai-Nilai Karakter Matematika Melalui Pembelajaran Kontekstual. Jurnal Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Indonesia:336.

Maulidiya, Nida Savira. (2021). Analisis Hasil Belajar Matematika Peserta didik ditinjau dari Self Confidence: Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

Ngalimun, (2012), Strategi dan Model Pembelajaran. Aswaja Pressindo. Yogyakarta

Punia, I Wayan. 2020. Peningkatan Hasil Belajar Matematika Melalui Penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning : Universitas Pendidikan Ganesha.

Trianto. 2007. Model-model Pembelajaran Inovatif Berorientasi Kontruktivistik. Prestasi Pustaka: Jakarta.

Trianto. (2009). Mendesain Model Pembelajaran Inovatif-Progresif. Kencana Prenada Media Group. Jakarta.

Yulianti dan Gunawan. 2019. Model Pembelajaran Problem Based Learning (PBL) : Efeknya Terhadap Pemahaman Konsep dan Berpikir Kritis.