

---

## EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN BERBASIS MASALAH PADA LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG

Oktavianus Cahyanto Adhie

SMKN 1 Cangkringan, Sleman, Indonesia

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

---

### ABSTRACT

*The learning improvement of physical education can be done through implementing learning approach which is suitable for 21<sup>st</sup> Century era. This research is a descriptive quantitative research which aims to describe the effectiveness of the hang style long jump learning using problem-based learning approach based on students' learning outcomes and attitude in vocational high school context. The subject of the research were students of X ATR 1 and X TKRO 1 students of SMKN 1 Cangkringan. The data were obtained from the result of observation sheets, learning outcome tests, and questionnaire of students' attitudes towards learning. The result showed that hang style long jump learning using problem-based learning approach was effective based on students' learning outcomes and learning attitudes. The passing students reached 100% for X ATR 1 students and 83,87% for X TKRO 1 students. The students' learning attitudes towards physical education subject in the category of minimum more than 80% high were 100% for X ATR 1 students and 87.095% for X TKRO 1 students.*

**Keywords:** *Effectiveness; Problem-Based Learning; Hang Style Long Jump*

---

### ABSTRAK

Peningkatan pembelajaran penjas dapat dilakukan melalui penerapan pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan era abad 21. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan keefektifan pembelajaran berbasis masalah pada lompat jauh gaya gantung berdasarkan hasil belajar dan sikap siswa dalam konteks SMK. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X ATR 1 dan X TKRO 1 SMKN 1 Cangkringan. Data diperoleh dari hasil lembar observasi, tes hasil belajar, dan angket sikap siswa terhadap pembelajaran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis masalah pada lompat jauh gaya gantung efektif berdasarkan hasil belajar dan sikap belajar siswa. Tingkat kelulusan siswa mencapai 100% untuk siswa X ATR 1 dan 83,87% untuk siswa X TKRO 1. Sikap belajar siswa terhadap mata pelajaran penjas dalam kategori minimal lebih dari 80% tinggi adalah 100% untuk siswa X ATR 1 dan 87.095% untuk siswa X TKRO 1.

**Kata Kunci:** Efektivitas; Pembelajaran Berbasis Masalah; Lompat Jauh Gaya Menggantung

---

Submitted Nov 16 | Revised Nov 26, 2020 | Accepted Des 03, 2020

---

### Pendahuluan

Usaha untuk menghadapi masalah dalam dunia ini semakin mengalami gejala kompleks, untuk mempersiapkan diri bagi siswa salah satunya adalah melalui pendidikan. Pada abad ke-21 pendidikan mengedepankan berpikir kritis dan membuat penilaian; memecahkan masalah yang kompleks, multidisiplin, dan berakhir terbuka; kreativitas dan pemikiran kewirausahaan; berkomunikasi dan berkolaborasi; memanfaatkan pengetahuan, informasi, dan peluang secara inovatif; dan bertanggung jawab atas keuangan, kesehatan, dan tanggung jawab (Winataputra, 2013). Hal tersebut mengisyaratkan pendidikan bukan sekedar mempunyai peran sebagai mendapatkan pengetahuan, akan tetapi memiliki peran untuk mengolah pola pikir dan membentuk sikap siswa termasuk juga dalam pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan kegiatan pendidikan melalui aktivitas jasmani dalam pembelajarannya yang bermuara pada peningkatan kebugaran jasmani, kemampuan motorik yang meningkat, kognitif, serta kecerdasan emosi sehingga menumbuhkan sikap yang sportif dan pola hidup sehat (Samsudin, 2008). Dalam pembangunan Sumber Daya Manusia (SDM), pendidikan jasmani memiliki kedudukan yang vital. Undang-Undang Republik Indonesia tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 42 No. 20 tahun 2003 pendidikan jasmani telah diakui oleh pemerintah khususnya isi

kurikulum yang mengisyaratkan bahwa pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran pokok di sekolah mulai dari sekolah dasar sampai sekolah menengah atas .

Dalam upaya melatih keterampilan siswa untuk bagaimana berpola pikir dan bersikap menghadapi permasalahan sehari-hari dalam kehidupan, pendidikan jasmani harus melalui pendekatan pembelajaran yang tepat.

Kenyataannya di lapangan permasalahan yang terjadi kebanyakan sekolah masih menerapkan pembelajaran penjasorkes yang terpusat pada guru dan konvensional, yang mengakibatkan siswa tidak maksimal terlibat dalam pembelajaran. Kebiasaan ini dapat menjadi indikasi kebebasan berpikir siswa kurang terlatih. Selain itu, tidak maksimalnya siswa saat terlibat dalam pembelajaran penjasorkes menjadikan kebermaknaan penjasorkes bagi siswa yang mengakibatkan menurunnya ketertarikan siswa saat pembelajaran. Ketidaktertarikan siswa dalam waktu yang lama akan menurunkan sikap dalam pembelajaran penjasorkes.

Sikap merupakan kesiapan untuk mental dan saraf dalam menghadapi respon individu yang berpengaruh dinamis saat siswa mengalami keberlangsungan dalam proses belajar sehingga tujuan akan pembelajaran tersebut dapat dicapai siswa. Kaitannya dengan hasil belajar, sikap merupakan salah satu poin penting yang harus dimiliki siswa. Keseimbangan sikap positif terhadap penjasorkes maka akan kompetensi dan hasil belajar akan tercapai dengan baik. Menyukai penjas mulai dari awal maka siswa akan meningkatkan motivasi intrinsik mereka untuk belajar dan demikian pula sebaliknya. Sehingga guru saat dalam pembelajaran sebagai fasilitator harus benar-benar memperhatikan saat proses kegiatan di lapangan, saat proses mengajar, dan karakteristik dari penjas sendiri baik materi ataupun peralatannya.

Salah satu materi pembelajaran penjas yang dibahas di SMK adalah Lompat Jauh. Lompat jauh adalah gerakan melompati *peak* yang dilakukan dengan cepat dan sesuai jalur tolakan pada satu kaki untuk mencapai lompatan sejauh mungkin (Muslimin & Ramadhan, 2017). Prinsip dasar lompat jauh adalah meraih kecepatan awalan yang setinggi-tingginya sambil mampu tetap melakukan tolakan yang kuat ke atas dengan satu kaki untuk meraih ketinggian saat melayang yang memadai sehingga dapat menghasilkan jarak lompatan. Lompat jauh sendiri memiliki empat tahapan, yaitu awalan, tolakan, melayang, dan mendarat (Kamnardsiri et al, 2015; Coh et al 2017). Untuk itu kondisi fisik dan teknik yang memadai perlu dimiliki oleh seorang pelompat yang baik.

Guru merupakan fasilitator saat pembelajaran berlangsung dan harus berusaha memperhatikan proses kegiatan pembelajaran agar pembelajaran hanya terpusat pada guru tidak akan terjadi. Selain dapat meningkatkan pemahaman siswa terhadap pembelajaran lompat jauh, diharapkan juga membebaskan dalam berpikir siswa yang akhirnya dapat meningkatkan sikap terhadap pembelajaran penjas dan kemampuan berpikir.

Pendekatan saintifik termasuk pendekatan pembelajaran sebagai alternatif karena mengedepankan kemampuan berpikir siswa termasuk juga kemampuan berpikir kritis. Dalam pendekatan saintifik juga terdapat model-model pembelajaran, salah satunya adalah pembelajaran berbasis masalah. Pembelajaran berbasis masalah digunakan untuk mengembangkan dan membantu siswa dalam keterampilan berpikir, keterampilan menyelesaikan masalah, dan keterampilan intelektualnya; mempelajari peran-peran orang dewasa dengan mengalaminya melalui berbagai situasi riil atau situasi yang disimulasikan; dan menjadi pembelajar yang mandiri dan otonom (Arends, 2013).

Dalam pembelajaran berbasis masalah siswa diharapkan bisa bekerja sama dengan siswa lain. Adanya kerja sama di antara siswa akan memberikan motivasi untuk keterlibatan secara berkelanjutan dalam tugas-tugas kompleks (Arends, 2013). Selain itu, Tan (2009) menjelaskan "*problem based learning optimizes on goal, need and the motivation that drives learning.*" Adanya kerjasama dan kerlibatan siswa akan mendorong siswa menyukai pembelajaran.

Diterapkannya Pembelajaran berbasis masalah dimaksudkan agar dapat mengoptimalkan sikap terhadap pembelajaran. Sikap merupakan kekhususan dari individu yang memvisualkan perasaan yang

positif dan yang negatif terhadap objek atau ide tertentu, pada arah, keinginan, dan motivasi yang mendorong belajar (Nitko, 2011). Dengan alasan tersebut penelitian yang bertujuan untuk memaparkan keefektifan pembelajaran berbasis masalah atas materi lompat jauh gaya menggantung di SMK dilihat dari hasil belajar dan sikap.

### Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif karena berusaha untuk mendiskripsikan/ memaparkan kejadian-kejadian secara sistematis atau akurat (Sugiyono, 2012). Kemampuan yang dimaksud adalah hasil belajar dan sikap saat menggunakan pembelajaran berbasis masalah terhadap pembelajaran lompat jauh gaya menggantung.

Penelitian ini diimplementasikan di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Cangkringan, Sleman dengan subjek siswa kelas X jurusan ATR 1 dan TKRO 1 TA 2019/2020. Untuk keperluan penelitian ini instrumen yang digunakan adalah tes hasil pembelajaran dan angket untuk sikap terhadap pembelajaran. Soal tes terdiri dari sepuluh pilihan ganda dan tiga uraian. Sedangkan angket sikap terdiri atas tigapuluh butir pernyataan yang mengukur dimensi kognitif, afeksi, dan konaktif. Selain dua instrumen tersebut juga digunakan instrumen lembar observasi keterlaksanaan pembelajaran untuk memastikan bahwa pendekatan pembelajaran berbasis masalah dapat diterapkan dengan kategori minimal baik pada setiap pertemuan di dua kelas subjek.

Tes hasil belajar dianalisis dengan cara menentukan persentase ketercapaian KKM. Angket sikap terhadap pembelajaran penjasorkes dianalisis secara deskriptif dengan cara menentukan skor total masing-masing siswa kemudian skor tersebut dikonversi menjadi 5 kategori yaitu Sangat tinggi, Tinggi, Cukup, Rendah, dan Sangat Rendah.

Keefektifan pembelajaran berbasis masalah yang diimplementasikan pada materi lompat jauh gaya menggantung dilihat dari dua hal berikut. 1) paling sedikit 75% siswa mencapai kriteria ketuntasan minimal untuk nilai tes pencapaian kompetensi dasar dan 2) paling sedikit 80% siswa mencapai kategori minimal tinggi untuk sikap (Kemp, 1994: 289).

### Hasil dan Pembahasan

Hasil pembelajaran berbasis masalah pada materi lompat jauh gaya menggantung dilaksanakan dalam dua kali pertemuan. Berikut hasil keterlaksanaannya.

Tabel 1. Keterlaksanaan PBL

Pembelajaran	X ATR 1		X TKRO 1	
	%	Kategori	%	Kategori
pertama	92,66	Sangat Baik	82	Baik
kedua	92,66	Sangat Baik	75,33	Baik

Tabel 1 menunjukkan bahwa persentase keterlaksanaan pembelajaran baik di kelas X ATR 1 dan X TKRO 1 memenuhi kategori minimal baik. Bahkan kategori yang dicapai di kelas X ATR 1 termasuk dalam kategori sangat baik. Dengan demikian pendekatan *PBL* dipastikan dapat diterapkan dalam pembelajaran lompat jauh gaya menggantung. Keefektifan dihasilkan dari tes hasil belajar dan angket sikap dalam pembelajaran. Data ini diperoleh dari saat dilakukannya 1 (satu) kali tes pada saat pertemuan ke-3 setelah diterapkan pembelajaran berbasis masalah pada materi lompat jauh gaya menggantung.

Data keefektifan yang di ambil di kelas X ATR 1 dilakukan pada tanggal 25 November 2019. Sedangkan untuk kelas X TKRO 1 dilakukan pada tanggal 29 November 2019. Siswa di kelas masing-masing ditentukan nilai pencapaian kompetensi dasar. Untuk presentase kelulusan masing-masing kelas nilai tersebut dihitung banyaknya siswa yang lulus atau tidak lulus.

Berikut hasil presentase kelulusan kompetensi dasar di kelas X ATR 1 dan X TKRO 1 SMKN 1 Cangkringan.

Tabel 2. Kelulusan Tes Hasil Belajar

	X ATR 1		X TKRO 1	
	Siswa	%(N = 32)	Siswa	%(N = 31)
Lulus	32	100%	26	83,87%
Tidak Lulus	0	0%	5	16,13%

Pada tabel di atas, presentase siswa yang memenuhi KKM di kelas X ATR 1 dan kelas X TKRO 1 telah mencapai 75%. Dapat disimpulkan dari bahwa pembelajaran berbasis masalah pada materi lompat jauh gaya menggantung ditinjau dari pencapaian hasil belajar adalah efektif.

Sedangkan angket sikap terhadap penjas sendiri menghasilkan data sebagai berikut.

Tabel 3. Capaian Angket Sikap terhadap Penjas

Kelompok	X ATR 1 (N = 32)		X TKRO 1 (N = 31)	
	Siswa	%	Siswa	%
Sangat Tinggi	15	46,875%	11	35,483%
Tinggi	17	53,125%	16	51,612%
Cukup	0	0%	4	12,903%
Rendah	0	0%	0	0%
Sangat Rendah	0	0%	0	0%

Presentase siswa di kelas X ATR 1 berdasarkan hasil angket sikap yang mempunyai kategori minimal tinggi adalah 100%. Untuk kelas X TKRO 1, yang memenuhi kriteria minimal tinggi sebesar 87,095% siswa. Hasil ini pembelajaran berbasis masalah pada materi lompat jauh gaya menggantung efektif ditinjau dari hasil angket siswa terhadap penjas.

Hasil keefektifan ditinjau dari hasil belajar mendukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Jojo (2019). Dalam penelitian tersebut diperoleh bahwa metode pembelajaran *berbasis masalah* meningkatkan proses psikomotorik siswa, karena siswa langsung mengetahui titik permasalahan sehingga siswa fokus untuk memecahkan masalah dan meningkatkan hasil belajar Lompat Jauh Siswa SMK Immanuel.

Hasil keefektifan dari segi sikap terhadap pembelajaran penjasorkes di atas sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Stanilaus Amsikan (2010) bahwa *berbasis masalah* efektif dalam meningkatkan keterampilan berpikir tingkat sikap siswa.

### Kesimpulan

Dari hasil dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menunjukkan pembelajaran berbasis masalah yang diterapkan dalam materi lompat jauh gaya menggantung efektif dilihat berdasar hasil belajar maupun sikap terhadap pembelajaran. Tingkat kelulusan tes hasil belajar mencapai 100% untuk kelas X ATR 1 dan 83,87% kelas X TKRO 1. Sikap siswa terhadap pembelajaran penjasorkes yang mempunyai kategori minimal tinggi lebih dari 80%, yaitu 100% untuk kelas X ATR 1 dan 87,095% untuk kelas X TKRO 1.

### Daftar Pustaka

- Amsikan, S.(2010). *Keefektifan pembelajaran matematika dengan model problem based learning dan model cooperative learning type jigsaw di SMP*. (Tesis magister, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta)
- Arends, R.I. (2013). *Learning to teach: belajar untuk mengajar* (9<sup>th</sup> ed). (Terjemahan Helly Prajitno Soetjipto dan Sri Mulyantini Soetjipto). New York: McGraw Hill Companies Inc.
- Coh, M et al. (2017). *Kinematic and Biodynamic Model of the Long Jump Technique*. <http://dx.doi.org/10.5772/interchopen.71418>

- Jojo, I. (2019). Pengaruh Metode Pembelajaran Problem Based Learning Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Siswa SMK Imanuel 2. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*. Vol 8, No 3 (2019).
- Kamnardsiri, T et al. (2015). Knowledge-Based System Framework for Training Long Jump Athletes Using Action Recognition. *Journal of Advances in Information Technology* Vol.6, No.4, November 2015. doi:10.12720/jait.6.4.182-193.
- Kemp, J.E, Morris on G.R, & M.Ross. (1994). *Design effective instruction*. New York: Macmillan College Publishing Company.
- Muslimin & Ramadhan, H.P. (2017). Cooperative learning jigsaw and student achievement division teams results of hang style long jump. *International Journal of Physical Education, Sports and Health (ijpesh)*, 4(3):191-196.
- Nitko, A & Bookhart, S. (2011). *Educational assessment of students. (6<sup>th</sup> ed)*. United States or America: Pearson Education, Inc.
- Samsudin. (2008). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP/ MTs*. Penerbit: Litera. Jakarta.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tan, O.S et al. (2009). *Problem-based Learning and Creativity*. Singapore: Cengage Learning.
- Winataputra, U.S. (2013). *Menyongsong dan memantapkan implementasi kurikulum 2013: kebutuhan inovasi dalam pembelajaran*. Makalah disajikan dalam Seminar Menyongsong Implementasi Kurikulum 2013, di Universitas Negeri Yogyakarta.