

Pengaruh Model Pembelajaran Problem Based Learning(PBL) Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Senam Irama SD Negeri 11 Ampang Kota Padang

Amanda Noviani Yulia¹, Sri Gusti Handayani², Zulbahri³, Kamal Firdaus⁴

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

Email: amandanoviani729@gmail.com¹ handayanisrigusti@gmail.com² zulbahri@fik.unp.ac.id³

dr.kamalfirdaus.mkes.aifo@gmail.com⁴

<https://doi.org/10.24036/JPDO.8.12.2025.2>

Kata Kunci : Model Pembelajaran, PBL, Hasil Belajar, Senam Irama, Sekolah Dasar

Abstrak : Permasalahan dalam penelitian ini adalah diduga rendahnya hasil belajar senam irama peserta didik. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh antara model pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) dengan hasil belajar senam irama SD Negeri 11 Ampang Kota Padang. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan desain yang digunakan dalam penelitian ini One Group Pretest-Posttest. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April-Mei 2025 di SD Negeri 11 Ampang Kota Padang. Populasi dalam penelitian adalah seluruh peserta didik SD Negeri 11 Ampang Kota Padang yang berjumlah 87 peserta didik. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian menggunakan *purposive sampling*. Berdasarkan hal tersebut di dapatkan kelas yang hasil belajarnya paling rendah adalah kelas IV yang berjumlah 15 peserta didik. Instrumen dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes keterampilan senam irama. Teknik analisis data yang digunakan yaitu uji t signifikansi 0.05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan model pembelajaran PBL terhadap hasil belajar senam irama SD Negeri 11 Ampang Kota Padang dengan $t_{hitung} = 9.25$ dan $t_{tabel} = 1.76$ yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa dengan model pembelajaran PBL efektif untuk meningkatkan hasil belajar senam irama. Hal ini terbukti dengan adanya hasil uji-t yang dilakukan terhadap *pretest* dan *posttest* hasil belajar senam irama.

Keywords : Learning Model, PBL, Learning outcomes, Rythmic gymnastics, Elementry School

Abstract : The problem in this study is the alleged low learning outcomes of students in rhythmic gymnastics. The purpose of this study is to determine the effect of the Problem Based Learning (PBL) learning model on the learning outcomes of rhythmic gymnastics at SDN 11 Ampang, Padang City. This study is an experimental study with the design used in this study One Group Pretest-Posttest. This study was conducted in April-May 2025 at SDN 11 Ampang, Padang City. The population in this study were all students of SDN 11 Ampang, Padang City, totaling 87 students. The sampling technique in this study used *purposive sampling*. Based on this, it was found that the class with the lowest learning outcomes was class IV, totaling 15 students. The instrument in this study was to use a rhythmic gymnastics skills test. The data analysis technique used was the t-test with a significance of 0.05. The results of the study showed that there was a significant influence of the PBL learning model on the rhythmic gymnastics learning outcomes of Elementary School 11 Ampang, Padang City with t count = 9.25 and t table = 1.76, which means t count > t table. Based on the results of the analysis, it shows that the PBL learning model is effective in improving rhythmic gymnastics learning outcomes. This is proven by the results of the t-test conducted on the *pretest* and *posttest* of rhythmic gymnastics learning outcomes.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu pilar utama dalam pembangunan nasional. Menurut Ikshan (2017) bahwa "Pendidikan merupakan sebuah wahana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia khususnya anak bangsa sebagai generasi penerus".

Jonni (2018) berpendapat bahwa "pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar". Pembelajaran adalah proses dimana peserta didik berinteraksi dengan guru dan sumber belajar yang baik.

Djamaludin & Wardana (2019) menjelaskan bahwa "pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Kegiatan pembelajaran dapat dipahami sebagai interaksi individu dengan lingkungannya".

Setiawan (2017) berpendapat bahwa pembelajaran merupakan perpaduan dari dua aktivitas belajar dan mengajar. Aktivitas belajar yang dilakukan secara metodologis lebih banyak melibatkan peserta didik, sedangkan proses pengajaran secara instruksional merupakan tanggung jawab guru.

Akhiruddin (2020) berpendapat bahwa pembelajaran dapat dipahami sebagai suatu upaya yang dengan sengaja melibatkan serta memanfaatkan pengetahuan profesional yang dimiliki oleh guru, demi mencapai tujuan yang telah ditetapkan dalam kurikulum.

Menurut pendapat Jonni (2018) bahwa "Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan melalui aktivitas yang bertujuan mengembangkan individu secara organik, neuromuscular, intelektual, sosial, emosi dan spritual".

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan satu-satunya mata pelajaran yang difokuskan pada aktivitas gerak jasmani (Darni&Wellis, 2018).

PJOK merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat (Gina Olivia Zahara., dkk. 2025).

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses yang bertujuan untuk mendidik individu, baik sebagai perorangan maupun anggota masyarakat, secara sadar dan sistematis. Melalui beragam kegiatan fisik, pendidikan jasmani bertujuan untuk mencapai pertumbuhan tubuh, kesehatan, dan kebugaran jasmani, serta mengembangkan keterampilan dan kemampuan, kecerdasan, serta karakter dan kepribadian.

Pendidikan penjas dan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran yang di desain untuk meningkatkan kesegaran jasmani mengembangkan keterampilan motorik, perilaku hidup sehat serta sikap sportif yang serasi (Asnaldi & Syampurma, 2020).

Menurut Asnaldi (2015) Tujuan jasmani di sekolah untuk membantu siswa dalam meningkatkan kesehatan, kesegaran jasmani serta dapat tercapainya pertumbuhan dan pengembangan jasmani khusus tinggi badan dan berat badan secara harmonis.

Hal ini dirancang untuk membentuk individu Indonesia yang berkualitas. Dengan memanfaatkan aktivitas fisik, pendidikan jasmani berfokus pada perubahan yang holistik dalam kualitas individu, mencakup aspek fisik, mental, dan emosional (Wicaksono, dkk, 2020).

Asnaldi (2020) berpendapat bahwa "ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi jalannya proses antara lain kesegaran jasmani, kemampuan dan keaktifitasan guru dalam mengajar, sarana dan prasarana yang dibutuhkan minat, intelegensi, pemilihan metode dan media pembelajaran yang tepat dan motivasi peserta didik".

Sri Gusti Handayani (2021) berpendapat bahwa "senam merupakan

suatu cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang memburuhkan kekuatan, kecepatan, dan keserasian gerakan fisik yang teratur”.

Lebih lanjut Sri Gusti Handayani (2021) mengemukakan bahwa “Senam merupakan latihan tubuh yang dilakukan secara sistematis dan teratur dengan mengutamakan unsur ketangkasan dan melibatkan semua anggota tubuh sehingga menciptakan gerakan yang indah”.

Senam irama adalah salah satu materi PJOK yang diajarkan di Sekolah Dasar. Menurut Jonni & Yulifri (2018) menyebutkan “senam merupakan rangkaian gerak senam yang dilakukan dengan langkah-langkah serta ayunan lengan dan sikap badan dengan diiringi suatu irama atau musik”.

Lebih lanjut, Yulifri & Jonni (2018) mengemukakan senam irama adalah gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama.

Senam irama merupakan aktivitas yang melibatkan gerakan tubuh yang dilakukan seiring dengan musik atau nyanyian, sehingga terciptalah koordinasi antara gerakan tubuh dan alunan irama.

Senam dapat diartikan sebagai latihan jasmani yang dirancang secara sengaja, disusun dengan sistematis, dan dilakukan secara sadar untuk membentuk dan mengembangkan kepribadian secara harmonis (Aldino, R., dkk. 2022).

Model pembelajaran mengacu pada suatu kerangka konseptual yang menggambarkan prosedur sistematis dalam mengorganisir pengalaman belajar untuk mencapai tujuan tertentu.

PBL adalah pendekatan pembelajaran yang mengutamakan kemandirian dan kolaborasi secara konstruktif. Fokus dari pembelajaran ini adalah pada pemecahan masalah, di mana tanggung jawab untuk

menemukan solusi terletak pada peserta didik itu sendiri.

Guru berperan sebagai fasilitator yang mendukung proses ketika peserta didik bekerja sama untuk menyelesaikan masalah. Biasanya, pembelajaran ini dipacu oleh tantangan nyata dari kehidupan sehari-hari yang autentik (Saqr, et al., 2018).

PBL atau pembelajaran berbasis masalah adalah suatu model pembelajaran yang berfokus pada isu-isu nyata yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari.

Melalui metode ini, peserta didik tidak hanya mengeksplorasi proses penyelidikan tetapi juga mendapatkan pengalaman langsung dalam menangani masalah yang relevan. Dalam pendekatan ini, para siswa berkolaborasi dalam kelompok untuk mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah yang ada.

Dengan pembelajaran berbasis masalah, siswa cenderung menjadi lebih antusias dan aktif dalam pembelajaran, sekaligus mengasah kemampuan berpikir kritis mereka (Aini, et al., 2021).

PBL adalah model pembelajaran ilmiah yang lebih menekankan pada aspek kognitif peserta didik (Brilingaite et al., 2018).

Model PBL memberikan pengalaman otentik yang mendorong peserta didik untuk belajar secara aktif, membangun pengetahuan, dan secara natural mengintegrasikan konteks pembelajaran ke dalam kehidupan nyata (Serevina, 2018).

Pembelajaran berbasis masalah (PBL) mencakup pengajuan pertanyaan atau permasalahan, menyoroti keterkaitan antardisiplin, melakukan penyelidikan autentik, bekerja sama, serta menghasilkan karya dan presentasi (Wang, et al. , 2019).

Di sekolah SDN 11 Ampang Kota Padang penulis melihat rendahnya hasil belajar peserta didik hal ini dapat dilihat dari rendahnya hasil belajar peserta didik dalam pembelajaran PJOK, terlihat masih banyak yang belum mencapai Kriteria Ketuntasan Tujuan yang ditetapkan sekolah.

Selain itu proses belajar mengajar yang dilaksanakan masih kurang variatif (monoton). Lebih lanjut peneliti juga mewawancarai guru mata pelajaran PJOK terkait masalah rendahnya hasil belajar peserta didik. Guru PJOK mengungkapkan bahwa ada berbagai faktor yang menyebabkan hasil belajar peserta didik belum optimal.

Salah satu penyebab utamanya adalah kurangnya kemampuan peserta didik dalam belajar secara maksimal dan efektif. Banyak peserta didik yang menyia-nyiakan kesempatan belajar, sementara peserta didik lain hanya belajar saat menjelang ujian, bahkan ada peserta didik yang tidak pernah belajar sama sekali. Kebiasaan-kebiasaan inilah yang menjadi tantangan yang perlu diperhatikan.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan suatu pendekatan yang dilakukan melalui percobaan. Metode ini termasuk dalam kategori kuantitatif dan bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh variabel independen (perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkontrol.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pre-Experimental Design. Menurut Sugiyono (2019), penelitian pre - eksperimen dengan desain One Group Pretest-Posttest adalah salah satu jenis desain eksperimen yang melibatkan satu kelompok sampel.

Pada desain ini, dilakukan pengukuran terhadap sampel sebelum dan

setelah perlakuan diberikan.

Dalam penelitian ini, desain yang digunakan adalah One-group Pretest-Posttest Design. Pada desain ini, dilakukan pretest sebelum perlakuan diberikan, sehingga hasil perlakuan dapat diketahui dengan lebih akurat.

Hal ini memungkinkan peneliti untuk membandingkan kondisi sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 87 peserta didik. Suharsimi (2019), menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan Teknik purposive sampling. Sugiyono (2019) mengemukakan bahwa teknik *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.

Pada sampel penelitian ini diambil dengan pertimbangan peserta didik dengan kelas yang hasil belajarnya paling rendah. sehingga dalam penelitian ini peneliti mengambil sampel dari kelas IV dengan jumlah 15 peserta didik.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Suharsimi (2019) mengemukakan bahwa instrumen penelitian merupakan sarana atau fasilitas yang membantu peneliti dalam mengumpulkan data, sehingga proses penelitian menjadi lebih efisien dan hasil yang diperoleh lebih akurat, lengkap, dan sistematis, sehingga lebih mudah untuk diolah.

Tes yang dilakukan yaitu tes senam irama di ukur melalui lembar observasi yang berisikan beberapa kriteria penilaian yang merupakan objek pengamatan dan telah di sediakan kolom skor dari masing-masing kriteria penilaian.

Teknik analisis data yang digunakan yaitu uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas, uji homogenitas varians, dan uji hipotesis menggunakan uji t.

HASIL

1. Hasil Belajar Pre-test Senam Irama SD Negeri 11 Ampang Kota Padang

Berdasarkan hasil pre-test belajar senam irama diketahui bahwa dari 15 peserta didik SD Negeri 11 Ampang Kota Padang terdapat nilai maksimal sebesar 90, nilai minimal sebesar 52, rata-rata sebesar 69.67, dan standar deviasi sebesar 11.02. Untuk lebih jelasnya terkait nilai pre-test belajar senam irama SD Negeri 11 Ampang Kota Padang dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Data Pre-test Hasil Belajar Senam Irama

Kelas Interval	fa	fr	Klasifikasi
> 86.20	1	6,67	Baik Sekali
75.18 - 86.20	3	20	Baik
64.15 - 75.18	7	46,67	Cukup
53.13 - 64.15	3	20	Kurang
< 53.13	1	6,67	Kurang Sekali
Jumlah	15	100	

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel hasil pre-test diketahui bahwasannya terdapat 1 orang (6.67%) siswa yang berada pada kategori baik sekali, terdapat 3 orang (20%) siswa yang berada pada kategori baik, terdapat 7 orang (46.67%) siswa yang berada pada kategori cukup, 3 orang (20%) siswa yang berada pada kategori kurang, dan orang (6.67%) siswa yang berada pada kategori kurang sekali.



Gambar 1. Pelaksanaan Pre-test Senam Irama
Sumber: Dokumentasi Penelitian

2. Hasil Belajar Post-test Senam Irama

Hasil data post-test belajar senam irama diketahui bahwa dari 15 peserta didik SD Negeri 11 Ampang kota Padang terdapat

nilai maksimal sebesar 97, nilai minimal sebesar 74, nilai rata-rata sebesar 84 dan standar deviasi sebesar 8.25. Untuk lebih jelasnya terkait nilai post-test belajar senam irama SD Negeri 11 Ampang Kota Padang dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 2. Data Post-test Belajar Senam Irama

Kelas Interval	Fa	fr	Klasifikasi
> 86.20	2	13,33	Baik Sekali
75.18 - 86.20	3	20	Baik
64.15 - 75.18	5	33,33	Cukup
53.13 - 64.15	5	33,33	Kurang
< 53.13	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	15	100	

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel hasil pre-test diketahui bahwasannya terdapat 2 orang (13.33%) siswa yang berada pada kategori baik sekali, terdapat 3 orang (20%) siswa yang berada pada kategori baik, terdapat 5 orang (33.33%) siswa yang berada pada kategori cukup, dan 5 orang (33.33%) siswa yang berada pada kategori kurang.



Gambar 2. Pelaksanaan Post-test
Sumber: Dokumentasi Penelitian

Uji normalitas yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan uji liliefors, kriteria pengujian dalam uji ini sendiri yaitu bila L_{hitung} lebih kecil atau sama dengan L_{tabel} maka data berdistribusi normal, sedangkan apabila L_{hitung} lebih besar dari L_{tabel} maka data berdistribusi tidak normal. Uji normalitas yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu pada data pre-test dan post-test, untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari tabel di bawah ini

Tabel 3. Uji Normalitas Pretest-Posttest

Kelompok	N	L _{hitung}	L _{tabel}
Pre-test	15	0.09	0.22
Post-test	15	0.15	

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas kelompok penelitian di temukan bahwa harga L_{hitung} pre-test dan post-test yang diperoleh lebih kecil dari harga L_{tabel} , dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semua kelompok data yang ada pada penelitian ini berdistribusi normal sehingga dapat digunakan untuk pengujian hipotesis.



Gambar 3. Pelaksanaan Pembelajaran

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Uji homogenitas varians adalah teknik analisis data yang bertujuan untuk menguji apakah data berasal dari populasi homogen atau tidak. Kriteria dari uji homogenitas varians yaitu diterimanya hipotesis nol yang menyatakan bahwa kedua kelompok sampel memiliki varians homogen, jika F_{hitung} lebih kecil dari F_{tabel} pada taraf 0.05.

Tabel 4. Data Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	Varians	N	F _{hitung}	F _{tabel}	Ket
Pretest	121.5	15	1.79	2.48	HOMOGEN
Posttest	68				

Sumber: Data Penelitian

Diketahui bahwa harga F_{hitung} yang di peroleh dari hasil data pre-test dan post-test lebih kecil dibandingkan dengan harga F_{tabel} dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok data pada penelitian in berdistribusi homogen.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini akan diuji menggunakan t-test

pada taraf signifikansi 0.05.

Berdasarkan hasil perhitungan pre-test dan post-test dengan uji t hasil belajar senam irama menggunakan model *Problem Based Learning* (PBL) diperoleh harga $t_{hitung} = 9.25$ dan $t_{tabel} = 1.76$ yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini

Tabel 5. Hasil Uji-t

Kelompok	N	t _{hitung}	t _{tabel}
Model Pembelajaran PBL	15	9.25	1.76

Sumber: Data Penelitian

Berdasarkan hasil uji-t yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwasannya terdapat pengaruh yang signifikan model *Problem Based learning* (PBL) terhadap peningkatan hasil belajar senam irama SD Negeri 11 Ampang Kota Padang.

PEMBAHASAN

1. Model Pembelajaran PBL SD Negeri 11 Ampang Kota Padang

Hasil penelitian yang telah diuraikan di atas telah menjelaskan mengenai berbagai data yang telah diperoleh dalam penelitian ini. Penelitian yang dilaksanakan bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan model pembelajaran PBL untuk meningkatkan hasil belajar PJOK materi senam irama peserta didik.

Menurut Duch (1994), *Problem Based Learning* merupakan metode instruksional yang menantang siswa agar "belajar dan belajar", bekerja sama dengan kelompok untuk mencari solusi masalah yang nyata.

Masalah ini digunakan untuk mengaitkan rasa keingintahuan serta kemampuan analisis siswa dan inisiatif atas materi pelajaran.

Model Pembelajaran *Problem Based Learning* mempersiapkan peserta didik untuk berpikir kritis dan analitis, dan untuk mencari serta menggunakan sumber pembelajaran yang sesuai.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa pembelajaran PBL efektif untuk meningkatkan kemampuan hasil belajar senam irama SD Negeri 11 Ampang Kota Padang.

Pembelajaran model PBL peserta didik dituntut untuk membangun keyakinan diri sehingga akan tercipta rasa ingin tahu yang tinggi, jujur, teliti, dan berusaha keras agar masalah yang dihadapi dapat diselesaikan.

Peserta didik juga dibiasakan agar dapat menyampaikan ide atau gagasannya secara terbuka dengan difasilitasi oleh guru.

Hasil penelitian ini didukung penelitian yang dilakukan Sugihartono (2019) yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan model pembelajaran PBL terhadap hasil pembelajaran senam irama poco-poco olahraga, pada pembelajaran PJOK di SD Negeri 79 Kota Bengkulu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran PBL dapat meningkatkan waktu efektif peserta didik dalam pembelajaran PJOK dengan indikator giat bergerak, berlatih dan aktif selama proses pembelajaran senam. Penerapan model pembelajaran PBL dapat meningkatkan motivasi dalam mengikuti pembelajaran, yang ditandai dengan meningkatnya perhatian dan waktu efektif giat bergerak, serta berkurangnya waktu bebas dan istirahat.

PBL merupakan kumpulan metode pembelajaran yang menitik beratkan pada permasalahan guna meningkatkan kemampuan berpikir, pemecahan masalah, dan kemampuan mental peserta didik (Radiansyah, et al., 2023).

PBL adalah bentuk pembelajaran di mana peserta didik menyampaikan pertanyaan, sementara pendidik membantu dalam proses penelitian, dan peserta didik terlibat dalam diskusi untuk mencari jawaban atas pertanyaan tersebut (Ridlo, 2020).

PBL memiliki cara berpikir yang digunakan antara lain: berpikir untuk merencanakan, berpikir dengan analisis,

berpikir sistematis, dan berpikir generatif.

2. Hasil Belajar Senam Irama SD Negeri 11 Ampang Kota Padang

Dalam pelaksanaan proses belajar mengajar senam irama menggunakan model pembelajaran *Problem Based Learning* mampu menumbuhkan minat peserta didik kelas IV SD Negeri 11 Ampang Kota Padang untuk belajar lebih giat.

Selama proses pembelajaran senam irama menggunakan model PBL, peserta didik menyampaikan pendapatnya secara terbuka dan berfikir secara kritis mengenai suatu masalah.

Peserta didik berani untuk menyampaikan pendapatnya di depan kelas dan berani maju untuk memberikan contoh gerakan senam irama seperti gerak langkah kaki dan ayunan lengan.

Sedangkan peserta didik yang lain memperhatikan gerakan yang dilakukan temannya dan berani menyampaikan pendapatnya apabila gerakan yang dilakukan kurang tepat.

Pembelajaran menggunakan model *Problem Based Learning* mampu membantu peserta didik menggunakan ingatan serta transfer ilmu yang lebih sesuai harapan karena kebenaran teori yang ada.

Model Pembelajaran *Problem Based Learning* mampu mendorong peserta didik bekerja lebih giat dan lebih aktif serta lebih objektif, jujur, terbuka dan transparan pada pembelajaran senam irama yang dilaksanakan.

Peserta didik dituntut untuk bisa bekerja sama dengan teman satu kelompok dalam menyelesaikan masalah. Peserta didik dapat bertukar fikiran dan memecahkan masalah dan saling membantu.

Hasil belajar senam irama ini telah diupayakan dengan bimbingan yang maksimal dalam rangka mengembangkan kemampuan peserta didik kelas IV SD Negeri 11 Ampang Kota Padang untuk mampu memahami materi dan dalam konsep belajar yang lebih baik.

Model *Problem Based Learning* mampu memberi petunjuk bagi peserta didik baik pada permulaan belajar, pada kegiatan inti maupun pada kegiatan akhir pembelajaran senam irama.

Pada pembelajaran senam irama telah diupayakan dengan memberi pertanyaan-pertanyaan yang menuntun mereka lebih giat dalam menemukan dan membuat mereka berpikir lebih aktif dalam penemuan konsep-konsep yang tepat. Dengan kegiatan tersebut terlihat peningkatan hasil sesuai harapan.

Peserta didik dapat berperan aktif dalam kegiatan pembelajaran agar proses belajar dapat berjalan secara efektif, interaktif dan peserta didik lebih tertarik serta termotivasi untuk belajar, sehingga dapat meningkatkan hasil belajar PJOK materi senam irama.

Selama penerapan model pembelajaran PBL, peserta didik menemukan arti dalam kegiatan belajar mereka. Ini dapat memicu semangat peserta didik untuk terus berusaha dalam belajar.

Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa model pembelajaran PBL membuat peserta didik lebih mampu mengingat materi yang diajarkan serta dapat meningkatkan pemahaman mereka.

Fenomena ini terjadi karena pengetahuan yang diperoleh peserta didik berhubungan erat dengan praktik yang mereka lakukan, sehingga informasi yang didapat menjadi lebih melekat dan mudah diingat.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa dengan model pembelajaran PBL efektif untuk meningkatkan kemampuan hasil belajar PJOK materi senam irama. Hal ini terbukti dengan adanya hasil uji-t yang dilakukan terhadap *pretest* dan *posttest* hasil belajar PJOK materi senam irama.

Pembelajaran model PBL, peserta didik dituntut untuk membangun keyakinan diri sehingga akan tercipta rasa ingin tahu yang tinggi, jujur, teliti, dan berusaha keras agar masalah yang dihadapi dapat diselesaikan.

Peserta didik juga dibiasakan agar dapat menyampaikan ide atau gagasannya secara terbuka dengan difasilitasi oleh guru. Mereka juga dilatih untuk mampu membuat keputusan, berani berspekulasi serta mampu merefleksikan keefektifan proses pemecahan masalah.

PBL merupakan pembelajaran aktif, progresif berpusat pada masalah yang tidak terstruktur yang digunakan sebagai titik awal dalam proses pembelajaran. PBL merupakan metode pembelajaran yang menantang peserta didik agar belajar untuk belajar, bekerja sama dengan kelompok untuk mencari Solusi atas permasalahan yang nyata dan permasalahan digunakan untuk meningkatkan rasa keingintahuan serta kemampuan kritis dan analisis atas materi pelajaran.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

Terdapat pengaruh model pembelajaran PBL terhadap peningkatan hasil belajar senam secara signifikan dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ 9.25 dan t_{tabel} 1.76, yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$.

Berdasarkan hal tersebut menunjukkan bahwa dengan model pembelajaran PBL efektif untuk meningkatkan hasil belajar senam irama.

Hal ini terbukti dengan adanya hasil uji-t yang dilakukan terhadap *pretest* dan *posttest* hasil belajar senam irama.

Peserta didik dapat berperan aktif dalam kegiatan pembelajaran agar proses belajar dapat berjalan secara efektif, interaktif dan peserta didik lebih tertarik serta termotivasi untuk belajar, sehingga dapat meningkatkan hasil belajar PJOK.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, D., et al., (2021). Problem based learning (pbl) model: its effect in improving students' critical thinking skill. *Indonesian Journal of Science and Mathematics Education*, 4(2), 183-190.
- Akhiruddin, S. P., dkk. (2020). *Belajar & pembelajaran*. Gowa: CV. Cahaya Bintang Cemerlang.
- Aldino, R., dkk. (2022). Motivasi Siswa Pada Materi Senam Irama dengan Menggunakan Alat Bola dan Alat Hoop. *Jurnal JPDO*, 5(8), 109-115
- Asnaldi, A. (2015). Profesionalisme Guru Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. *Sport Science: Jurnal Ilmu Keolahragaan Dan Pendidikan Jasmani*, 23(28), 1-15.
- Asnaldi, A., & Syampurma, H. (2020). Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Motivasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga. *Jurnal Sains Olahraga dan Pendidikan Jasmani*, XX(2), 97-106.
- Brilingaite, A., et al., (2018). Competency assessment in problem-based learning projects of information technologies students. *Informatics in Education*, 17(1), 21-44.
- Darni, D., & Welis, W. (2018). Peningkatan Keterampilan Masase Cedera Olahraga Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Kecamatan Padang Utara. *Jurnal Stamina*, 1(1), 415-424.
- Djamaludin. A., & Wardana. (2019). *Belajar dan pembelajaran, 4 pilar peningkatan kompetensi pedagogis*. Sulawesi Selatan: Penerbit CV Kaaffah Learning Center
- Duch Barbara J. 1994. Problem-based Learning in Physic: The Power of student Teaching Students. *Journal College Taching* Vol XXV.No.5 MAR/APR.
- Gina Olivia Zahara, G., dkk. (2025). Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran PJOK Pada Materi Senam Lantai Di SMP PGRI 1 Padang. *Jurnal JPDO*, 8(2), 213-221.
- Jonni. (2018). *Dasar Dasar Pendidikan Jasmani*. Univesitas Negeri Padang.
- Jonni dan Yulifri. (2018). *Senam Irama*. Universitas Negeri Padang.
- Setiawan, A. (2017). *Belajar dan pembelajaran*. Sidoharjo: Uwais Inspirasi Indonesia.
- Saqr, M., Fors, U., & Nouri, J. (2018). Using social network analysis to understand online Problem-Based Learning and predict performance. *PloS one*, 13(9), e0203590.
- Serevina, V. (2018). Development of e-module based on problem based learning (pbl) on heat and temperature to improve student's science process skill. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 17(3), 26-36
- Sri Gusti Handayani. (2021). *Pembelajaran Senam*. Universitas Negeri Padang.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suharsimi, A. (2019). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina aksara.

Radiansyah, R., et al., (2023). Improving children's critical thinking skills in elementary school through the development of problem based learning and HOTS models. *International Journal of Curriculum Development, Teaching and Learning Innovation*, 1(2), 52-59.

Ridlo, S. (2020). Critical thinking skills reviewed from communication skills of the primary school students in STEM-based project-based learning model. *Journal of Primary Education*, 9(3), 311-320