

PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN BERBASIS PROBLEM BASED LEARNING

Ricky Anugrah Akbar ¹
Universitas Negeri Malang
E-mail : Rickydhea9@gmail.com

Abstrak: Physical education is one of the compulsory subjects carried out at the levels of elementary school to middle school and above. The success of the teacher cannot be separated from the mastery of every material and method that the teacher gives to his students. Some of the learning methods used by Sports and Health Physical Education (PJOK) teachers in schools are discovery, a method that can be used in K-13 curriculum learning. Learning model Based on problem based learning is a learning activity that requires thinking activities of students to understand a learning concept through the problems presented at the beginning of learning so that students are actively involved in learning activities. this review describe success physical education and health learning using problem-based learning methods that can improve student learning outcomes, motivation and critical thinking in carrying out physical and health education learning. The access used by the author uses google scholar to collect data in the form of national articles, and access to gen.lib.rus.ec/scimag/ and google scholar to collect data in the form of international articles. The period of published articles accessed from 2010 to 2020. recommended in the subject of physical education and health is the problem-based learning method, because this method has succeeded in improving several aspects of students including learning outcomes, motivation, psychomotor, and student activeness. It is hoped that with this learning method, teaching will be better.

Kata kunci: Cooperative Learning, Physical Education, Collaborative Attitudes and Physical Activity.

PENDAHULUAN

Pendidikan individu yang tinggi dalam aspek intelektual, emosional, fisik, spiritual, dan sosial sesuai dengan perkembangan serta karakteristik lingkungan fisik dan lingkungan sosial. Pendidikan merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar dan terencana yang bertujuan untuk mengembangkan potensi. Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional yang menjelaskan bahwasanya pendidikan sebagai usaha yang sistematis dan terencana agar mewujudkan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensinya untuk memiliki kekuatan spiritual, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, yang tentunya berguna bagi masyarakat dan Negara. Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan salah satu subdisiplin ilmu dalam kurikulum yang ada di sekolah. Pendidikan jasmani sebagai proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas gerak harus direncanakan secara sistematis untuk mencapai tujuan dari suatu pendidikan. (Husdarta, 2015, Paturusi, 2012: Depdiknas, 2003). Pembelajaran dapat diartikan sebagai proses belajar yang dibangun oleh guru untuk mengembangkan kreativitas berpikir peserta didik, serta meningkatkan kemampuan peserta didik untuk mengkonstruksikan pengetahuan baru sebagai Nilai-nilai yang ditanamkan pada pendidikan jasmani salah satunya pembentukan karakter anak melalui proses pembelajaran aktivitas bermain pada pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sangatlah penting, anak dibiasakan hidup sportif. Selaras dengan pendapat menurut Utama (2011) bahwa bermain merupakan aktivitas jasmani yang dilakukan dengan sungguh-sungguh serta menyenangkan yang sering dilakukan oleh sebagian besar anak.

Di Dalam pembelajaran pendidikan jasmani melalui suatu aktivitas suatu kegiatan olahraga yang serius dan menyenangkan yang sering diikuti oleh sebagian besar anak-anak. Dalam pendidikan jasmani, potensi motorik kognitif, emosional, fisik, dan mental siswa dapat dikembangkan dengan baik dengan kegiatan bermain, artinya melalui kegiatan jasmani bermain kemampuan atau potensi siswa dapat bergerak ke arah yang positif. dengan karakter yang lebih baik Sehingga dengan pengembangan karakter yang dilakukan melalui proses pembelajaran melalui pendidikan jasmani diharapkan dapat mewujudkan tujuan pendidikan nasional.

Pada pelaksanaan pembelajaran di sekolah setiap guru mempunyai hak untuk menerapkan model-model yang cocok dalam melaksanakan pembelajarannya. Salah satu model yang sering digunakan pada

pembelajaran pendidikan jasmani Beberapa metode pembelajaran yang digunakan guru *physical education* di sekolah adalah *discovery, problem based learning, project based learning*. Pembelajaran *discovery learning* adalah suatu proses pembelajaran, salah satu konsep tidak disajikan dalam bentuk final, tetapi siswa dituntut untuk mengorganisasikan metode pembelajarannya sendiri untuk menemukan konsep. Pembelajaran yang menggunakan metode PBL adalah metode pembelajaran yang menggunakan proyek kegiatan sebagai media. Peserta didik melakukan eksplorasi, penilaian, interpretasi, sintesis, dan informasi untuk menghasilkan berbagai bentuk hasil belajar. Sedangkan Model Problem Based learning adalah pendekatan belajar yang menggunakan masalah sebagai langkah awal untuk dapatkan pengetahuan baru.

Dari beberapa model pembelajaran ini penulis ingin memperdalam tentang salah satu metode Problem based learning enakan metode ini mampu meningkatkan hasil belajar dan berpikir kritis Model pembelajaran Berbasis *problem based learning* sejenis kegiatan berpikir yang menuntut siswa untuk memahami suatu konsep pembelajaran melalui pertanyaan-pertanyaan yang diajukan di awal pembelajaran hingga siswa terlibat aktif dalam kegiatan pembelajaran (Utomo et al, 2014, Yusri, 2018). Jadi dapat disimpulkan pembelajaran berbasis problem based learning merupakan pembelajaran yang disajikan melalui pemecahan masalah agar siswa menemukan konsep suatu materi dengan benar dan menuntut siswa lebih aktif dan berpikir kritis dalam pelaksanaan pembelajaran. Menurut (Cahyo, 2013:283) Pembelajaran yang menggunakan Metode problem based learning memiliki karakteristik dan konsep yang dipusatkan pada siswa melalui pemberian masalah di awal pelaksanaan pembelajaran sebagai titik awal integrasi pengetahuan baru, sedangkan pendapat lain menyatakan pembelajaran berbasis problem based learning memiliki sifat pembelajaran yang bersifat kemandirian belajar (Riyanto, 2010:291). Dapat disimpulkan bahwa pembelajaran menggunakan Metode berbasis *problem based learning* ialah pembelajaran yang berfokus kepada student centre sehingga dimungkinkan siswa tersebut bisa mengeluarkan pengetahuan yang dia miliki secara maksimal.

METODE

Metode yang digunakan pada penulisan karya ilmiah ini yaitu literature review, didalam penyelesaian artikel ini menggunakan data yang bersumber pada google scholar yang diterbitkan sejak tahun 2010 sampai dengan 2020

HASIL

No	Penulis, Judul, Tahun	Nama Jurnal	Latar Belakang	Metodologi	Sampel	Hasil Penelitian
1	Ajai, J. T Imoko, B. I., & O'kwu, E. I. (2013). Comparison of the learning effectiveness of problem-based learning (PBL) and conventional method of teaching algebra. <i>Journal of Education and Practice</i> , 4(1), 131-135.	Physical education and sport pedagogy	Untuk mengetahui pengaruh pendekatan Problem_based learning pada prestasi siswa sekolah menengah	Penelitian texpirement	Sampel penelitian ini 447 siswa Sekolah menengah 1 (SS 1) di 6 sekolah yang dimiliki dan dibantu pemerintah zona pendidikan B Negara bagian benue, Nigeria	Lebih efektifnya PBL dari metode konvensional. Karena itu strategi direkomendasi untuk digunakan oleh guru matematika untuk meningkatkan prestasi siswa
2	Irawan, V. T., & Sutadji, E. (2017). Blended learning based on schoology: Effort of improvement learning outcome and practicum	<i>Quest</i> , 67(1), 56-72	Untuk mengetahui pengaruh <i>based learning</i> pada keterampilan Pembelajaran kooperatif diposisikan sebagai model	Penelitian experiment	Subjeck yang dimaksudkan adalah 81 siswa kelas 12 yang di ambil dari sekolah wache	Penelitian empiris menunjukkan bukti itu pembelajaran kooperatif dapat meningkatkan Studi menghasilkan bawah untuk

	chance in vocational high school. <i>Cogent Education</i> , 4(1), 1282031.		pedagogis yang mampu mendukung keempat hasil pembelajaran			meningkatkan prestasi siswa
3	Abdullah, N. I., Tarmizi, R. A., & Abu, R. (2010). The effects of problem based learning on mathematics performance and affective attributes in learning statistics at form four secondary level. <i>Procedia-Social and Behavioral Sciences</i> , 8, 370-376.	International journal of science education	Mengeksplorasi efek dari problem based learning sebagai strategi pembelajaran alternative dalam pengajaran dan pembelajaran alternative dalam pengajaran secara efektif di sekolah menengah Malaysia	Menggunakan penelitian experimental	53 siswa dari kelas 4 yang dipilih secara random di districk prot Dickson	Hasil dari menggunakan pemcahan masalah lebih bagus, menampilkan keterampilan komunikasi mamatic yang Dibandingkan dengan kelompok kelompok CT lebih baik dan menunjukkan kerja tim yang lebih kuat
4	Nurqomariah, N., Gunawan, G., & Sutrio, S. (2017). Pengaruh Model Problem Based Learning dengan Metode Eksperimen Terhadap Hasil Belajar IPA Fisika Siswa Kelas VII SMP Negeri 19 Mataram Tahun Pelajaran 2014/2015. <i>Jurnal Pendidikan Fisika dan Teknologi</i> , 1(3), 173-179.	Educational philosophy and theory	Untuk menemukan dampak dampak dari model pembelajaran berbasis asalah pada hasil belajar IPA Fisika kelas 7 SMPN 19 mataram	Penelitian experiment	KELAS 7 A dan 7 B SMPN Mataram	Hasil dapat disimpulkan bahwa mode pembelajaran berbasis masalah mendapatkan hasil yang positif pada kelas IPA kelas VII SMPN 19 Mataram tahun 2014/2015
5	Maulidiya, M., & Nurlaelah, E. (2019, February). The effect of problem based learning on critical thinking ability in mathematics education. In <i>Journal of Physics: Conference Series</i> (Vol. 1157, No. 4, p.	Jurnal pendidikan olahraga dan kesehatan volume 01 nomor 01 tahun 2013, 161 – 165	Menguji kemampuan berfikir kritis siswa dan kemampuan guru dalam mengelola orises pembelajaran dengan mentod <i>problem based learning</i>	Experiment	Kelas 11 SMP DI banda aceh	Penulis tidak menggunakan kelas control. Satu kelas diber pembelajaran aktivitas aturan enumensi menerapkan mode <i>problem based learning</i> dan kemudian mengukurnya variable di depen (post_Test)

	042063). IOP Publishing..					tanpa kelompok atau kelas
6	Hsu, C. S., Yen, S. H., & Lai, W. H. (2016). The effect of problem-based learning on learning outcomes of accounting students. <i>Asian Journal of Finance & Accounting</i> , 8(2), 135-154..	Jurnal ilmiah pendidikan profesi guru vol. 2 no. 2, juli 2019	Untuk mengeksplorasi pengaruh pembelajaran berbasis (PBL) pada siswa akuntansi	Penelitian experiment	133 mahasiswa akuntansi tingkat 2 terdaftar dalam kursus akuntansi menengah	Dibagi menjadi dua kelompok sebagai subjek dalam experiment pengajaran . Kelas A terdiri dari 55 siswa dan berfungsi sebagai kelompok control yang menerima pelajaran berdasarkan metode pembelajaran tradisional . Kelas B terdiri dari 60 siswa dan difungsikan sebagai kelompok experiment yang menerima intruksi berbasis PBL
7	Malmia, W., Makatita, S. H., Lisaholit, S., Azwan, Magfirah, I., Tinggapi, H., & Umanailo, M. C. B. (2019). Problem-based learning as an effort to improve student learning outcomes. <i>Int. J. Sci. Technol. Res</i> , 8(9), 1140-1143. L	Jurnal pendidikan jasmani dan olahraga	Untuk mengetahui hasil belajar berbasis maslaah bersaamaan dengan peningkatan hasil belajar SMA 2 Negri namlea .	Experiment	Ssampel penelitian ada 2 2 kelas yang merupakan siswa kelas XI IMIA 3 dan sswa kelas XI IMIA 2 SMA 2 egri namlea kabupaten brau	Hasil analisis pnrnlitan menunjukan bahwa ada peningkatan hasil nerlajar sisiwa setelah menggunakan pembelajran berbasis PBL
8	Kim, Y. J. (2019). Observational application comparing problem-based learning with the conventional teaching method for clinical acupuncture	Journal of teaching physical education in	Untuk mengevaluasi kepuasan dengan PBL dibandingkan dengan pembelajaran tradisional di sekolah tradisional pengobatan ciana TCM	Penelitian experiment	30 36 siswa yang terdaftar dalam Program sarjana TCM pada tahun 2016	Hasil Penelitian PBL bias meningkatkan efektivitas dalam pendidikan akupuntu klinis daripada metode pembelajaran Konvensional

	education. <i>Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine</i> , 2019.					
9	Simbolon, E. R., & Tapilouw, F. S. (2015). Pengaruh pembelajaran berbasis masalah dan pembelajaran kontekstual terhadap berpikir kritis siswa SMP. <i>Edusains</i> , 7(1), 97-104.	Primary education journal	Menganalisis perbedaan peningkatan kemampuan berpikir kritis siswa SMA 2 simanido melalui pembelajaran berbasis masalah dan pembelajaran reguler	<i>eksperiment</i>	Siswa kelas VII SMP 2 Slmanindo	Hasil Metode PBL dam kontekstual bias meningkatkan Hasi belajar berfikir krittis Siswa SMP
10	Setyorini, U Sukiswo, S. E., & Subali, B. (2011). Penerapan model problem based learning untuk meningkatkan kemampuan berpikir kritis siswa SMP. <i>Jurnal pendidikan fisika indonesia</i> , 7(1).	Juara : jurnal olahraga	Untuk mengetahui penerapan <i>model problem based learning</i> yang didapatkan meningkatkan kemampuan cara berfikir yang bagi kritis siswa	Metode eksperimen	Kelas VII siswa SMP di Semarang	PBL dapat merangsang siswa untuk kritis siswa kelas VII SMP

Artikel di atas dapat diidentifikasi berdasarkan penulis, judul, tahun, nama jurnal, desain penelitian, sampel dan hasil dari penelitian. Artikel yang dianalisis tersebut dimulai dengan tahun 2010 sampai dengan 2020 yang berkaitan dengan model .

PEMBAHASAN

Model pembelajaran merupakan suatu pola atau rancangan kegiatan belajar mengajar yang akan diterapkan kepada siswa untuk mencapai tujuan pembelajaran. Model pembelajaran dalam pendidikan jaman yang dikembangkan dan diterapkan kepada siswa memiliki berbagai jenis dan karakteristik (Budi, & Listiandi, 2021).

PENERAPAN MODEL BASED LEARNING YANG EFEKTIF

Pada pembahasan selanjutnya penulis membandingkan dengan besaran subjek penelitian antara artikel gap dengan artikel pendukung pembelajaran berbasis problem based learning, dimana menurut (Miatun & Muntazhimah, 2018) menggunakan responden penelitian sejumlah 50 siswa dengan hasil penelitian pembelajaran discovery learning berhasil meningkatkan hasil belajar siswa, selanjutnya menurut (Afryanty & Juliani, 2020) dengan subjek sebanyak 60 siswa mendapatkan hasil penelitian inquiry learning berhasil meningkatkan hasil belajar siswa pada jenjang sma, dan penelitian dari (Wahyudi et al., 2017) dengan subjek sebesar 50 siswa dengan hasil pembelajaran berbasis proyek berhasil meningkatkan hasil belajar siswa. Tetapi beberapa hasil penelitian dengan subjek yang lebih besar menyatakan bahwa pembelajaran berbasis problem based learning lebih berhasil meningkatkan hasil belajar dan berpikir kritis siswa, diantaranya (Ajai et al., 2013) dengan subjek penelitian sebanyak 447, (CastroSanchez et al., 2012) sebanyak 182, (Hsu et al., 2016) sebanyak 115 siswa. Dari perbandingan jumlah responden atau subjek penelitian maka dapat disimpulkan pembelajaran dengan metode problem based learning bisa meningkatkan hasil belajar dan berpikir kritis siswa.

Selanjutnya dilihat dari tingkat kebaruan hasil penelitian (Miatun & Muntazhimah, 2018 : Afryanty & Juliani, 2020: Wahyudi et al., 2017) melaksanakan penelitian pada rentang 2017 — 2018 dengan hasil yang

bisa disimpulkan project based learning, discovery learning , inquiry learning berhasil meningkatkan hasil belajar siswa dan pembelajaran berbasis problem based learning tidak memberikan dampak kepada siswa. Sedangkan penelitian yang lebih update yang dilakukan oleh (Dupri et al., 2019 : Maulidiya & Nurlaelah,) Penelitian ini dilakukan di rentang 2018 — 2019 dan memberikan hasil bahwa pembelajaran berbasis PBL berhasil meningkatkan hasil belajar dan berpikir kritis siswa. Sehingga jika dilihat dari kebaruan penelitian bahwa pembelajaran berbasis PBL memberikan dampak yang lebih baik dari pada metode lainnya.

SIMPULAN

Salah satu metode pembelajaran yang direkomendasikan di dalam mata pelajaran pendidikan jasmani adalah metod problem based learning, karena metode ini berhasil meningkatkan beberapa aspek dalam peserta didik diantaranya hasil belajar, motivasi, psikomotor, dan keaktifan siswa, Sehingga diharapkan dengan metode pembelajaran ini pembelajaran menjadi lebih baik dan efektif. Adapun tahapan pembelajaran ini adalah (1) orientasi pada masalah yang dihadapi, (2) mengorganisir siswa untuk belajar bisa kelompok atau individu (3) membimbing penyelidikan terhadap masalah yang dihadapi, (4) mengembangkan dan menyajikan hasil yang dipelajari siswa . Dalam pelaksanaan metode PBL peran guru juga sangat diperlukan untuk mengamati dan membimbing kegiatan siswa saat mereka memecahkan suatu permasalahan yang telah diberikan oleh guru.

DAFTAR RUJUKAN

- Ajai, J. T., Imoko, B. I., & O'kwu, E. I. (2013). Comparison of the learning effectiveness of problem-based learning (PBL) and conventional method of teaching algebra. *Journal of Education and Practice*, 4(1), 131-135.
- Ajai, J. T., Imoko, B. I., & O'kwu, E. I. (2013). Comparison of the learning effectiveness of problem-based learning (PBL) and conventional method of teaching algebra. *Journal of Education and Practice*, 4(1), 131-135.
- Hsu, C. S., Yen, S. H., & Lai, W. H. (2016). The effect of problem-based learning on learning outcomes of accounting students. *Asian Journal of Finance & Accounting*, 8(2), 135-154..
- Irawan, V. T., & Sutadji, E. (2017). Blended learning based on schoology: Effort of improvement learning outcome and practicum chance in vocational high school. *Cogent Education*, 4(1), 1282031
- Kim, Y. J. (2019). Observational application comparing problem-based learning with the conventional teaching method for clinical acupuncture education. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2019.
- Malmia, W., Makatita, S. H., Lisaholit, S., Azwan, A., Magfirah, I., Tinggapi, H., & Umanailo, M. C. B. (2019). Problem-based learning as an effort to improve student learning outcomes. *Int. J. Sci. Technol. Res*, 8(9), 1140-1143. L
- Maulidiya, M., & Nurlaelah, E. (2019, February). The effect of problem based learning on critical thinking ability in mathematics education. In *Journal of Physics: Conference Series* (Vol. 1157, No. 4, p. 042063). IOP Publishing
- Nurqomariah, N., Gunawan, G., & Sutrio, S. (2017). Pengaruh Model Problem Based Learning dengan Metode Eksperimen Terhadap Hasil Belajar IPA Fisika Siswa Kelas VII SMP Negeri 19 Mataram Tahun Pelajaran 2014/2015. *Jurnal Pendidikan Fisika dan Teknologi*, 1(3), 173-179.
- Setyorini, U., Sukiswo, S. E., & Subali, B. (2011). Penerapan model problem based learning untuk meningkatkan kemampuan berpikir kritis siswa SMP. *Jurnal pendidikan fisika indonesia*, 7(1).
- Simbolon, E. R., & Tapilouw, F. S. (2015). Pengaruh pembelajaran berbasis masalah dan pembelajaran kontekstual terhadap berpikir kritis siswa SM Miatun, A. (2018). The effect of discovery learning and problem-based learning on middle school students' self-regulated learning. In *Journal of Physics: Conference Series* (Vol. 948, No. 1, p. 012021). IOP Publishing.P. *Edusains*, 7(1), 97-104.
- Castro-Sanchez, A., Shkedy, Z., Hens, N., Aerts, M., Geskus, R., Prins, M., ... & Kretzschmar, M. (2012). Estimating the force of infection for HCV in injecting drug users using interval-censored data. *Epidemiology & Infection*, 140(6), 1064-1074.
- Budi, D. R., & Listiandi, A. D. (2021). Model Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani