



Implementasi Model *Problem Based Learning* (PBL) untuk Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Teknik Dasar Guling Depan pada Peserta Didik Kelas V SDN 1 Landasan Ulin Selatan

Nopita Puji Lestari^{1*}, Lazuardy Akbar Fauzan¹, Suadmaji²

¹Program Studi Pendidikan Profesi Guru, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat, Jl. Brigjen H. Hasan Basri, Kayu Tangi, Banjarmasin, Indonesia 70123.

²SD Negeri 1 Landasan Ulin Selatan, Jl. A. Yani Jurusan Pelaihari Km. 23, Kec. Liang Anggang, Kota Banjarbaru, Indonesia 70723

Email Korespondensi: peserta.42282@ppg.belajar.id

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh masih rendahnya hasil belajar peserta didik pada materi senam lantai, khususnya teknik dasar guling depan di kelas V SDN 1 Landasan Ulin Selatan. Selain itu, proses pembelajaran masih didominasi oleh guru sehingga partisipasi siswa dalam kegiatan pembelajaran belum optimal. Meskipun *Problem Based Learning* (PBL) telah banyak diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, masih terbatas penelitian tindakan kelas yang mengkaji bagaimana PBL mendukung penguasaan keterampilan guling depan pada peserta didik sekolah dasar melalui identifikasi masalah, diskusi kelompok, dan praktik gerak. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik melalui penerapan model *Problem Based Learning* (PBL). Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan secara kolaboratif dalam dua siklus dengan tahapan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi pada setiap siklus. Subjek penelitian adalah 19 peserta didik kelas V SDN 1 Landasan Ulin Selatan. Teknik pengumpulan data menggunakan tes, observasi, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif dengan membandingkan hasil pra-siklus, siklus I, dan siklus II. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan ketuntasan belajar dari 42% pada pra-siklus menjadi 53% pada siklus I, dan meningkat menjadi 84% pada siklus II. Hasil observasi juga menunjukkan adanya peningkatan keaktifan, keberanian, dan kerja sama peserta didik selama proses pembelajaran.

Kata kunci: *Problem Based Learning* (PBL); Hasil Belajar; Senam Lantai; Guling Depan.

Implementation of the *Problem Based Learning* (PBL) Model to Improve Learning Outcomes in Floor Gymnastics Basic Front Roll Technique for Grade V Students at SDN 1 Landasan Ulin Selatan

Abstract

This study was motivated by the low learning outcomes of students in floor gymnastics material, particularly the basic front roll technique in Grade V at SDN 1 Landasan Ulin Selatan. In addition, the learning process was still dominated by the teacher, resulting in limited student participation during classroom activities. Although *Problem Based Learning* (PBL) has been widely implemented in physical education learning, classroom action research examining how PBL supports elementary students' mastery of front roll skills through problem identification, group discussion, and movement practice is still limited. This study aimed to improve students' learning outcomes through the implementation of the *Problem Based Learning* (PBL) model. This research employed a Classroom Action Research (CAR) design conducted collaboratively in two cycles, consisting of planning, implementation, observation, and reflection stages in each cycle. The subjects of the study were 19 fifth-grade students of SDN 1 Landasan Ulin Selatan. Data collection techniques included tests, observations, and documentation. Data were analyzed descriptively using quantitative and qualitative approaches by comparing the results of the pre-cycle, Cycle I, and Cycle II. The results showed an increase in learning mastery from 42% in the pre-cycle to 53% in Cycle I and increased further to 84% in Cycle II. Observation results also indicated improvements in students' activeness, confidence, and cooperation during the learning process.

Keywords: *Problem Based Learning* (PBL); Learning Outcomes; Floor Exercise; Front Roll.

How to Cite: Lestari, N. P., Fauzan, L. A., & Sudmaji, S. (2026). Implementasi Model *Problem Based Learning* (PBL) untuk Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Teknik Dasar Guling Depan pada Peserta Didik Kelas V SDN 1 Landasan Ulin Selatan. *Empiricism Journal*, 7(2), 1155-1162. <https://doi.org/10.36312/ej.v7i2.5240>



<https://doi.org/10.36312/ej.v7i2.5240>

Copyright© 2026, Lestari et al.

This is an open-access article under the CC-BY-SA License.



PENDAHULUAN

Pembelajaran saat ini menekankan penggunaan model pembelajaran yang mengajak siswa untuk berperan aktif dalam pembelajaran. Siswa tidak hanya diharapkan menerima materi dari guru, melainkan juga berpartisipasi langsung dalam berbagai aktivitas pembelajaran agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara maksimal. Namun, masih banyak sekolah yang menerapkan pembelajaran berpusat pada guru (*teacher centered*), sehingga keterlibatan siswa menjadi terbatas dalam kegiatan belajar menjadi terbatas (Muhidin & Suparman, 2025). Hal serupa juga dijumpai dalam pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), di mana metode pembelajaran satu arah cenderung menurunkan motivasi dan keterlibatan siswa selama proses pembelajaran (Wijaya et al., 2023). Maka dari itu, seorang guru harus menggunakan strategi pembelajaran yang lebih kreatif dan mampu mengajak siswa berperan langsung dalam proses pembelajaran. Salah satu model pembelajaran yang dinilai sesuai adalah *Problem Based Learning* (PBL), yaitu model pembelajaran yang menggunakan masalah sebagai titik awal pembelajaran sehingga siswa terdorong untuk aktif mencari solusi (Suryani et al., 2025). Berdasarkan penelitian sebelumnya, model ini dapat meningkatkan partisipasi serta hasil belajar siswa (Ni Luh Riskayani, 2022).

Dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), tujuan pembelajaran tidak hanya diarahkan pada peningkatan kebugaran jasmani, tetapi juga pada pengembangan kemampuan berpikir, sikap, dan keterampilan gerak siswa secara terpadu. Melalui pembelajaran PJOK, siswa diharapkan mampu menguasai berbagai keterampilan motorik sekaligus menunjukkan partisipasi aktif selama proses pembelajaran (Martini et al., 2025). Salah satu materi yang dipelajari adalah senam lantai, yaitu aktivitas yang memerlukan koordinasi gerak yang baik serta didukung oleh unsur fisik seperti kekuatan, keseimbangan, dan kelenturan. Karena karakteristik materi yang cukup kompleks, guru perlu menerapkan metode pembelajaran yang sesuai supaya siswa dapat menangkap materi dan mempraktikkan gerakan secara optimal (Sri Setiawati & Gusti Lanang Agung Parwata, 2020). Oleh karena itu, pembelajaran senam lantai perlu dirancang secara sistematis dan menyediakan kesempatan yang cukup bagi siswa untuk belajar secara aktif. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tingkat partisipasi dan motivasi belajar siswa memberikan kontribusi yang besar terhadap keberhasilan pembelajaran senam lantai, terutama dalam teknik melakukan guling depan (Hadjarati & Haryanto, 2020).

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan pada siswa kelas V SDN 1 Landasan Ulin Selatan selama kegiatan PPL, diketahui bahwa mayoritas siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan teknik dasar guling depan dengan benar. Kesalahan yang ditemukan antara lain posisi tubuh yang kurang tepat saat melakukan gerakan berguling, koordinasi gerakan yang belum teratur, serta rasa takut yang menyebabkan siswa ragu-ragu ketika mempraktikkan gerakan tersebut. Selain itu, beberapa siswa juga terlihat kurang percaya diri dan belum menunjukkan keterlibatan aktif selama proses pembelajaran. Kondisi hal ini menyebabkan pencapaian hasil belajar siswa belum optimal, baik dalam aspek kognitif maupun psikomotorik. Berdasarkan tes awal yang dilakukan, dari total 19 siswa, hanya 8 siswa atau sekitar 42% yang telah memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), sedangkan 11 siswa lainnya atau sebesar 58% masih belum mencapai ketuntasan. Temuan ini sesuai dengan penelitian (Prasetyo et al., 2025) yang mengungkapkan bahwa kemampuan melakukan guling depan pada siswa sekolah dasar pada umumnya termasuk dalam kategori rendah hingga sedang.

Berdasarkan hasil observasi, proses pembelajaran yang berlangsung masih didominasi oleh sistem pembelajaran yang berfokus pada guru, sehingga siswa belum memperoleh kesempatan yang memadai untuk mencoba dan mengeksplorasi gerakan secara mandiri maupun melalui kegiatan kelompok. Rendahnya partisipasi siswa terlihat dari hanya sekitar 32% siswa yang aktif bertanya atau berinisiatif untuk mempraktikkan gerakan tanpa menunggu instruksi dari guru. Selain itu, banyak siswa cenderung kurang partisipasi dan pasif dan sering menunggu arahan sebelum melakukan aktivitas pembelajaran. Kondisi ini menunjukkan bahwa keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran masih belum optimal sehingga berdampak pada hasil belajar yang diperoleh. Penelitian (Mulyaningsih et al., 2024) juga menjelaskan bahwa kesulitan siswa dalam mempelajari gerakan guling depan dapat terdampak oleh beberapa faktor, terutama karena minimnya keberanian, rendahnya

penguasaan keterampilan dasar, serta penerapan strategi pembelajaran yang kurang tepat. Oleh karena itu, permasalahan ini perlu segera diatasi melalui penggunaan model pembelajaran yang lebih inovatif dan berpusat pada siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, terdapat kesenjangan antara kondisi pembelajaran yang diharapkan dengan kondisi yang ditemukan di lapangan. Idealnya, pembelajaran PJOK mampu mendorong siswa untuk berpartisipasi aktif, memiliki motivasi belajar yang tinggi, serta menguasai keterampilan gerak dengan baik. Namun, hasil observasi menunjukkan bahwa siswa masih mengalami kesulitan dalam memahami dan mempraktikkan teknik dasar guling depan serta belum terlibat secara optimal selama proses pembelajaran. Rendahnya hasil belajar tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah penggunaan model pembelajaran yang belum sepenuhnya kurangnya memposisikan siswa sebagai inti pembelajaran. Oleh karena itu, siswa menjadi pasif, kurang termotivasi, dan belum mampu menguasai keterampilan gerak secara maksimal. Oleh karena itu, diperlukan penerapan model pembelajaran yang dapat meningkatkan partisipasi, motivasi, dan hasil belajar siswa dalam pembelajaran PJOK. Salah satu model yang dapat diterapkan adalah *Problem Based Learning* (PBL), yaitu model pembelajaran yang melibatkan siswa secara langsung dalam proses pemecahan masalah sehingga pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh menjadi lebih bermakna. Menurut (Hmelo-Silver, 2004), PBL dapat membantu siswa mengembangkan kemampuan berpikir kritis, bekerja sama, dan berpartisipasi aktif selama proses pembelajaran.

Problem Based Learning (PBL) merupakan salah satu model pembelajaran yang dapat digunakan untuk mewujudkan proses pembelajaran yang berpusat pada siswa. Model ini menjadikan masalah sebagai dasar dalam kegiatan pembelajaran sehingga siswa terdorong untuk mengidentifikasi masalah, berdiskusi dalam kelompok, dan menemukan solusi secara mandiri. Melalui proses tersebut, siswa dapat mengembangkan kemampuan berpikir kritis, meningkatkan kerja sama, serta lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran. Hasil penelitian (Wyn et al., 2021) menunjukkan bahwa penerapan model *Problem Based Learning* dalam pembelajaran PJOK memberikan dampak positif terhadap aktivitas dan hasil belajar siswa. Temuan serupa juga dikemukakan oleh (Saragih et al., 2026), yang menjelaskan bahwa penggunaan model PBL mampu meningkatkan hasil belajar pada materi senam lantai, khususnya pada keterampilan guling depan.

Kebaruan dalam penelitian ini terletak pada penerapan model *Problem Based Learning* (PBL) dalam pembelajaran PJOK pada materi senam lantai, khususnya teknik dasar guling depan, di tingkat sekolah dasar. Penelitian ini menekankan keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran melalui kegiatan mengidentifikasi kesalahan gerak, mendiskusikan permasalahan teknik dalam kelompok, mempraktikkan solusi yang diperoleh, serta melakukan refleksi terhadap hasil gerakan yang telah dilakukan. Berbeda dengan pembelajaran yang sebelumnya masih berpusat pada guru, penerapan model PBL memberikan kesempatan yang lebih luas kepada siswa untuk terlibat secara langsung dalam proses pemecahan masalah dan praktik gerak. Melalui proses tersebut, siswa tidak hanya mempelajari teknik guling depan melalui penjelasan guru, tetapi juga memperoleh pengalaman belajar yang lebih aktif dan bermakna melalui diskusi, praktik, dan refleksi selama pembelajaran berlangsung.

Berdasarkan uraian tersebut, model *Problem Based Learning* (PBL) dipandang sebagai salah satu alternatif pembelajaran yang dapat diterapkan untuk meningkatkan partisipasi dan hasil belajar siswa dalam pembelajaran PJOK, khususnya pada materi teknik dasar guling depan. Berdasarkan hal tersebut, penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan hasil belajar teknik dasar guling depan pada materi senam lantai melalui penerapan model *Problem Based Learning* (PBL) pada siswa kelas V SDN 1 Landasan Ulin Selatan.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terdiri dari dua siklus. Setiap siklus meliputi empat tahap, yaitu perencanaan, implementasi tindakan, pengamatan, dan evaluasi. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar teknik dasar guling depan dalam materi senam lantai melalui penerapan model *Problem Based*

Learning (PBL). Melalui PTK, perbaikan pembelajaran dilakukan secara bertahap sesuai dengan hasil evaluasi pada setiap siklus sehingga ditemukan tindakan yang lebih efektif untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik.

Lokasi dan Subjek Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SDN 1 Landasan Ulin Selatan pada semester genap tahun ajaran 2024/2025. Subjek penelitian berjumlah 19 peserta didik kelas V yang terdiri atas 10 peserta didik laki-laki dan 9 peserta didik perempuan. Pemilihan subjek penelitian didasarkan pada hasil observasi awal yang menunjukkan bahwa hasil belajar teknik dasar guling depan masih rendah dan belum mencapai ketuntasan klasikal yang diharapkan.

Prosedur Penelitian

Pelaksanaan tindakan pada setiap siklus mengacu pada langkah-langkah model *Problem Based Learning* (PBL). Guru menyajikan permasalahan yang berkaitan dengan kesalahan dalam melakukan teknik dasar guling depan, kemudian peserta didik dibagi ke dalam beberapa kelompok untuk mengidentifikasi permasalahan, mendiskusikan penyebab kesalahan gerakan, serta merumuskan solusi yang dapat diterapkan. Hasil diskusi selanjutnya diterapkan melalui kegiatan praktik gerakan guling depan dengan bimbingan guru. Setelah kegiatan praktik, peserta didik menyampaikan hasil diskusi dan melakukan refleksi terhadap gerakan yang telah dilakukan. Pada Siklus I, pembelajaran difokuskan pada pengenalan dan penerapan teknik dasar guling depan melalui langkah-langkah PBL. Hasil refleksi Siklus I menunjukkan bahwa sebagian peserta didik masih mengalami kesulitan dalam koordinasi gerak dan kurang percaya diri saat praktik. Oleh karena itu, pada Siklus II dilakukan perbaikan melalui peningkatan pendampingan guru, pemberian contoh gerakan yang lebih jelas, penguatan diskusi kelompok, dan penambahan kesempatan praktik agar peserta didik dapat memperbaiki kesalahan gerak yang masih ditemukan pada Siklus I.

Teknik Pengumpulan Data

Data penelitian terdiri atas data kuantitatif dan data kualitatif. Data kuantitatif diperoleh melalui tes hasil belajar untuk mengukur penguasaan peserta didik terhadap teknik dasar guling depan. Sementara itu, data kualitatif diperoleh melalui observasi aktivitas peserta didik selama proses pembelajaran dan dokumentasi kegiatan penelitian.

Instrumen

Instrumen Penelitian Dalam penelitian ini menggunakan penilaian keterampilan guling depan, lembar observasi aktivitas peserta didik, tes hasil belajar, dan dokumentasi pembelajaran. Penilaian keterampilan guling depan menggunakan rubrik dengan beberapa indikator, yaitu sikap awal, tumpuan tangan, posisi tubuh saat berguling, koordinasi gerakan, dan sikap akhir. Setiap indikator dinilai menggunakan skala 1–4 sehingga diperoleh skor total yang kemudian dikonversi menjadi nilai akhir. Peserta didik dinyatakan tuntas apabila memperoleh nilai minimal 75 sesuai dengan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan sekolah. Lembar observasi digunakan untuk mengamati aktivitas peserta didik selama proses pembelajaran, meliputi keaktifan dalam berdiskusi, keberanian melakukan praktik, dan kerja sama dalam kelompok. Instrumen penilaian keterampilan guling depan divalidasi melalui expert judgment oleh dosen pembimbing dan guru PJOK. Penilaian dilakukan menggunakan pedoman yang sama antara peneliti dan guru kolaborator untuk mengurangi subjektivitas penilaian.

Teknik Analisis Data

Data kuantitatif dianalisis secara deskriptif dengan memperhitungkan nilai rata-rata, persentase ketuntasan belajar individual, dan ketuntasan klasikal pada masing-masing siklus. Peserta didik dinyatakan tuntas apabila mencapai nilai sesuai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sekolah. Data kualitatif hasil observasi dianalisis secara deskriptif untuk menjabarkan aktivitas dan keterlibatan peserta selama pembelajaran. Hasil analisis di setiap siklus digunakan sebagai dasar refleksi untuk merancang perbaikan siklus selanjutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian tindakan kelas ini dilakukan dalam dua siklus dengan tujuan meningkatkan hasil belajar peserta didik pada materi senam lantai teknik dasar guling depan melalui

penerapan model Problem Based Learning (PBL). Sebelum melakukan tindakan, peneliti melaksanakan tahap pra-siklus untuk memperoleh gambaran kondisi awal hasil belajar peserta didik.

Hasil Penelitian

Hasil pada tahap pra-siklus menunjukkan bahwa pencapaian belajar peserta didik masih belum memenuhi standar yang diharapkan. Dari 19 peserta didik, hanya 8 peserta didik yang berhasil mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), sedangkan 11 peserta didik lainnya masih belum tuntas. Persentase ketuntasan belajar secara klasikal pada tahap ini mencapai 42%, dengan nilai rata-rata kelas sebesar 72. Data tersebut menunjukkan bahwa hasil belajar peserta didik pada materi guling depan masih tergolong rendah, sehingga diperlukan upaya perbaikan melalui penerapan model pembelajaran yang lebih efektif.

Tabel 1. Hasil Belajar Pra-Siklus

Tahap	Jumlah Peserta didik	Jumlah Tuntas	Jumlah tidak tuntas	Persentase
Pra-Siklus	19	8	11	42%
Rata-Rata Kelas			72	

Setelah penerapan model Problem Based Learning pada siklus I, hasil belajar peserta didik mulai menunjukkan peningkatan. Jumlah peserta didik yang mencapai ketuntasan bertambah menjadi 10 orang, sedangkan 9 peserta didik lainnya masih belum tuntas. Persentase ketuntasan belajar secara klasikal meningkat menjadi 53% dengan nilai rata-rata kelas sebesar 74.

Tabel 2. Hasil Belajar Siklus I

Tahap	Jumlah Peserta didik	Jumlah Tuntas	Jumlah tidak tuntas	Persentase
Siklus I	19	10	9	53%
Rata-Rata Kelas			74	

Pada siklus II, hasil belajar peserta didik mengalami peningkatan yang signifikan. Dari 19 peserta didik, sebanyak 16 peserta didik mencapai ketuntasan, sedangkan 3 peserta didik belum tuntas. Persentase ketuntasan belajar klasikal meningkat menjadi 84% dengan nilai rata-rata kelas sebesar 77.

Hasil pada Siklus I menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar dibandingkan dengan tahap pra-siklus, namun ketuntasan belajar secara klasikal belum mencapai indikator keberhasilan yang telah ditetapkan. Berdasarkan hasil observasi dan refleksi, masih terdapat beberapa peserta didik yang mengalami kesulitan dalam melakukan teknik dasar guling depan secara benar serta belum berpartisipasi secara optimal dalam kegiatan diskusi kelompok. Oleh karena itu, dilakukan perbaikan tindakan pada Siklus II melalui peningkatan pendampingan guru selama praktik, pemberian demonstrasi gerakan yang lebih jelas, penguatan diskusi kelompok, serta penambahan kesempatan praktik agar peserta didik dapat memahami dan memperbaiki kesalahan gerak yang masih ditemukan pada Siklus I.

Tabel 3. Hasil Belajar Siklus II

Tahap	Jumlah Peserta didik	Jumlah Tuntas	Jumlah tidak tuntas	Persentase
Siklus II	19	16	3	84%
Rata-Rata Kelas			77	

Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai peningkatan hasil belajar pada setiap siklus, data keseluruhan disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 4. Rekapitulasi Peningkatan Hasil Belajar

Tahap	Rata - rata	Ketuntasan
Pra - Siklus	72	42%
Siklus I	74	53%
Siklus II	77	84%

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan model Problem Based Learning (PBL) mendukung peningkatan hasil belajar peserta didik pada materi teknik dasar guling depan dalam konteks penelitian tindakan kelas ini. Peningkatan tersebut terlihat dari bertambahnya jumlah peserta didik yang mencapai ketuntasan belajar pada setiap siklus. Temuan ini menunjukkan bahwa keterlibatan aktif peserta didik dalam proses pembelajaran memberikan kontribusi terhadap pemahaman dan keterampilan gerak yang lebih baik.

Peningkatan hasil belajar peserta didik terjadi karena model Problem Based Learning (PBL) memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk belajar melalui pengalaman langsung dan kegiatan pemecahan masalah. Dalam proses pembelajaran, peserta didik tidak hanya menerima penjelasan dari guru, tetapi juga dilibatkan dalam mengidentifikasi kesalahan gerakan, mendiskusikan tahapan gerakan yang benar, serta mempraktikkan gerakan secara langsung bersama kelompoknya. Kegiatan tersebut membantu peserta didik memahami teknik dasar guling depan secara lebih bermakna.

Pada pembelajaran teknik dasar guling depan, beberapa peserta didik pada awalnya masih mengalami kesulitan pada tahap menumpu tangan, posisi tubuh saat berguling, dan sikap akhir gerakan. Melalui penerapan PBL, peserta didik dapat mengamati kesalahan gerakan yang dilakukan, kemudian mendiskusikan solusi bersama teman kelompok dan guru. Diskusi kelompok membantu peserta didik memahami urutan gerakan yang benar, sedangkan dukungan teman sebaya membantu mengurangi rasa takut dan keraguan ketika melakukan praktik. Selain itu, latihan gerakan yang dilakukan secara berulang selama proses pembelajaran membantu meningkatkan koordinasi gerak dan kepercayaan diri peserta didik. Proses refleksi setelah praktik juga membantu peserta didik memperbaiki kesalahan gerakan pada pertemuan berikutnya.

Temuan ini sejalan dengan pendapat Cindy E. Hmelo-Silver yang menyatakan bahwa Problem Based Learning membantu peserta didik membangun pemahaman melalui keterlibatan langsung dalam kegiatan pemecahan masalah (Hmelo-Silver, 2004). Dalam konteks penelitian ini, keterlibatan aktif peserta didik melalui diskusi, praktik langsung, dan refleksi gerakan membantu peserta didik memahami teknik dasar guling depan secara bertahap.

Pada siklus I, peningkatan hasil belajar peserta didik belum menunjukkan hasil yang maksimal. Sebagian peserta didik masih tampak ragu-ragu ketika melakukan praktik dan belum terbiasa mengikuti pembelajaran yang menuntut keterlibatan aktif dalam diskusi kelompok. Peserta didik yang sebelumnya lebih sering menerima arahan langsung dari guru membutuhkan waktu untuk beradaptasi dengan model pembelajaran PBL. Kondisi itu menunjukkan bahwa penerapan PBL membutuhkan proses adaptasi, terutama pada pembelajaran keterampilan gerak.

Berdasarkan hasil refleksi pada siklus I, peneliti melakukan beberapa perbaikan tindakan pada siklus II, yaitu dengan memberikan demonstrasi gerakan secara lebih terstruktur, memberikan pendampingan individual kepada peserta didik yang mengalami kesulitan, serta memberikan motivasi selama kegiatan praktik berlangsung. Perbaikan tersebut membantu peserta didik memahami setiap tahapan gerakan dengan lebih jelas dan meningkatkan keberanian peserta didik saat praktik. Hasil pada siklus II menunjukkan peningkatan ketuntasan belajar menjadi 84%, sehingga telah mencapai indikator keberhasilan penelitian. Selain mendukung peningkatan hasil belajar, penerapan model Problem Based Learning (PBL) juga memberikan dampak positif terhadap aktivitas peserta didik selama proses pembelajaran. Pada siklus II, peserta didik terlihat lebih aktif berdiskusi, saling membantu saat praktik, dan lebih percaya diri ketika mempraktikkan gerakan guling depan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran yang melibatkan kerja sama kelompok dan pemecahan masalah dapat menciptakan suasana belajar yang lebih aktif dan partisipatif.

Hasil penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian (Saragih et al., 2026) yang menunjukkan bahwa penerapan model Problem Based Learning dapat mendukung peningkatan hasil belajar PJOK pada materi senam lantai roll depan. Kesamaan tersebut terlihat pada meningkatnya keterlibatan aktif peserta didik melalui diskusi kelompok dan praktik gerakan secara langsung. Selain itu, (Wyn et al., 2021) juga menunjukkan bahwa model PBL dapat meningkatkan partisipasi aktif dan kerja sama peserta didik dalam pembelajaran. Namun, pada penelitian ini peningkatan hasil belajar tidak hanya dipengaruhi

oleh penerapan PBL, tetapi juga oleh adanya latihan gerakan secara berulang, demonstrasi guru, dan pendampingan individual yang dilakukan selama siklus II. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan PBL yang disertai bimbingan guru dan latihan yang terstruktur dapat mendukung peningkatan hasil belajar peserta didik pada materi teknik dasar guling depan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian hanya dilakukan pada satu kelas dengan jumlah peserta didik sebanyak 19 orang sehingga temuan penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Kedua, penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol sehingga peningkatan hasil belajar tidak sepenuhnya dapat dikaitkan hanya dengan penerapan model PBL. Ketiga, tindakan penelitian dilakukan hanya dalam dua siklus sehingga belum dapat menunjukkan dampak penerapan PBL dalam jangka panjang. Selain itu, penilaian keterampilan guling depan masih memungkinkan adanya subjektivitas dalam proses penilaian. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar, waktu penelitian yang lebih panjang, serta penggunaan kelompok pembanding agar diperoleh hasil yang lebih kuat mengenai penerapan model *Problem Based Learning* dalam pembelajaran PJOK.

KESIMPULAN

Penerapan model *Problem Based Learning* (PBL) mengindikasikan adanya peningkatan hasil belajar peserta didik kelas V di SDN 1 Landasan Ulin Selatan. Ketuntasan belajar mengalami peningkatan dari 42% sebelum tindakan menjadi 53% di siklus I, dan kembali meningkat menjadi 84% pada siklus II. Selain itu, rata-rata kelas juga mengalami peningkatan dari 72 pada tahap awal menjadi 74 pada siklus I, dan 77 pada siklus II. Temuan ini menunjukkan bahwa model *Problem Based Learning* (PBL), melalui tahapan identifikasi masalah, diskusi kelompok, praktik gerakan, dan refleksi, dapat mendukung peningkatan hasil belajar peserta didik pada materi teknik dasar guling depan. Namun demikian, karena penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas yang dilaksanakan pada satu kelas tanpa kelompok pembanding, maka temuan tersebut lebih tepat diinterpretasikan sebagai peningkatan hasil belajar dalam konteks kelas yang diteliti, bukan sebagai bukti efektivitas yang bersifat umum atau mutlak.

REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan kepada guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk menggunakan model *Problem Based Learning* sebagai pilihan lain dalam pembelajaran agar dapat meningkatkan prestasi peserta didik dalam teknik dasar guling depan pada senam lantai. Sekolah diharapkan mendukung pembelajaran dengan menyediakan sarana yang memadai, sedangkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian serupa pada materi dan jenjang yang berbeda.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada Kepala Sekolah SDN 1 Landasan Ulin Selatan, para guru, serta siswa kelas V yang telah memberikan bantuan dan dukungan selama pelaksanaan penelitian. Tidak lupa pula, terima kasih disampaikan kepada dosen pembimbing, keluarga, serta semua pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan motivasi sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2020). Motivasi Untuk Hasil Pembelajaran Senam Lantai. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 1–10.
- Hmelo-Silver, C. E. (2004). Problem-Based Learning: What and How Do Students Learn? In *Educational Psychology Review* (Vol. 16, Number 3).
- Martini, T., Winarni, S., & Mulyaningsih, F. (2025). Pengetahuan Guru Pendidikan Jasmani Tentang Pola Gerak Dominan Senam Terhadap Partisipasi Siswa pada Materi Senam Lantai. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 8(2), 664–669. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v8i2.13487>
- McGrath, S., Whitehill, C., & Hmelo-Silver Catherine Eberbach --e, C. E. (n.d.). *AUTHOR TEMPLATE Book title: Researching Problem-based Learning in Clinical Educa-tion: The*

- Next Generation Series title: Innovations and Change in Professional Education (ICPE)*
Chapter title: Learning Theories and Problem-based Learning Author information: a.
- Muhidin, M., & Suparman, S. (2025). Penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning (PBL) untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Fisika Siswa Kelas XI SMA. *JURNAL PENDIDIKAN MIPA*, 15(2), 871–877. <https://doi.org/10.37630/jpm.v15i2.3097>
- Mulyaningsih, F., Indriarti, M., Utama, A. B., Purnomo, E., Kesehatan, P. J., Rekreasi, D., Keolahragaan, I., & Kesehatan, D. (2024). Faktor Penghambat Belajar Senam Lantai Materi Guling Depan Peserta Didik Kelas VII di SMP NEGERI 4 YOGYAKARTA. *Majalah Ilmiah Olahraga (MAJORA)*, 30(2), 112–118.
- Ni Luh Riskayani. (2022). *Model Pembelajaran Problem Based Learning (PBL) Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Teknik Dasar Passing Bola Basket*.
- Prasetyo, G. B., ¶, ½, Ahmad, N., Kunci, K., Lantai, S., Depan, G., Siswa, ;, & Dasar, S. (2025). *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga Tingkat Keterampilan Senam Lantai Guling Depan Pada Siswa Sekolah Dasar Info Artikel*. 6. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v>
- Saragih, F. O., Agus Wijaya, M., Gunarto, P., & Ganesha, U. P. (2026). Implementasi Model Problem Based Learning Untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Senam Lantai Roll Depan SMP NEGERI 7 SINGARAJA. In *Jurnal Ilmiah SPIRIT* (Vol. 26, Number 01).
- Sri Setiawati, K., & Gusti Lanang Agung Parwata, I. (2020). *Pengaruh Model Pembelajaran Dan Minat Belajar Terhadap Hasil Belajar Senam Lantai* (Vol. 7, Number 1).
- Suryani, Y., Sharmila, Amriyah, C., & Wiliyanti, V. (2025). Model Problem-Based Learning dan Model Problem-Solving: Perbedaan terhadap Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Literasi Pendidikan Fisika (JLPF)*, 6(1), 88–94. <https://doi.org/10.30872/jlpf.v6i1.4692>
- Wijaya, R. G., Pamungkas, O. I., & Ubaedi, U. (2023). Implementasi pembelajaran Problem Based Learning dan Discovery Learning dalam peningkatan motivasi belajar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 19(2), 68–76. <https://doi.org/10.21831/jpji.v19i2.73702>
- Wyn, N., Asriningsih, N., Sujana, W., Gst, I., Putu, A., & Darmawati, S. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran PBL terhadap Hasil Belajar Senam Lantai Ditinjau dari Minat Belajar Peserta Didik. *Jurnal Mimbar Ilmu*, 26(2), 260–267. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/MI>