

Upaya Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Manipulatif (Lempar Tangkap) Melalui Model *Problem Base Learning*

Muhammad Nurdin Syaputra¹, Ma'ruful Kahri², Syamsul Arifin³, Mashud⁴.

¹ Pascasarjana Magister Pendidikan Jasmani, Universitas Lambung Mangkurat

² Pascasarjana Magister Pendidikan Jasmani, Universitas Lambung Mangkurat

³ Pascasarjana Magister Pendidikan Jasmani, Universitas Lambung Mangkurat

⁴ Pascasarjana Magister Pendidikan Jasmani, Universitas Lambung Mangkurat

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan peningkatan kemampuan gerak dasar manipulatif (lempar dan tangkap) pada Siswa/l kelas III di SD Negeri 022 Pasir Belengkong dengan menggunakan model pembelajaran problem base learning (PBL). Sebanyak 22 orang Siswa/l yang terdiri dari 9 laki-laki dan 13 perempuan melalui dua siklus pembelajaran gerak dasar manipulatif. instrumen penelitian yang digunakan adalah lembar observasi yang berindikator pada tugas gerak manipulatif (lempar tangkap). Rancangan dalam penelitian tindakan kelas ini menggunakan model Kemmis & Mc. Taggart dimana dalam tahapannya terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi adapun analisis data yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Hasil yang telah diperoleh dalam siklus pertama menunjukkan peningkatan 23% pada kemampuan melempar dan 27% untuk menangkap dengan ketuntasan 64% dan 68%. Pada siklus kedua diperoleh kembali peningkatan kemampuan melempar sebesar 22% dan menangkap sebesar 23%. Sehingga dalam siklus kedua ini diperoleh ketuntasan 86% untuk kemampuan melempar dan 91% menangkap. Dengan begitu dapat ditarik kesimpulan bahwa penggunaan problem base learning (PBL) dapat diterapkan secara efektif dalam kegiatan pembelajaran gerak manipulatif pada pendidikan jasmani.

Kata Kunci: Gerak Manipulatif, problem base learning, lempar tangkap.

Abstract

The purpose of this study was to describe the increase in basic manipulative movement abilities (throwing and catching) in Grade III students at SD Negeri 022 Pasir Belengkong using a learning model. problem base learning (PBL). A total of 22 students consisting of 9 boys and 13 girls went through two cycles of learning basic manipulative movements. The research instrument used was an observation sheet with indicators on manipulative movement tasks (catching and throwing). The design in this classroom action research uses model the Kemmis & Mc. Taggart where the stages consist of preparation of plans, implementation of actions, observation, and reflection while the data analysis used is descriptive qualitative and quantitative. The results obtained in the first cycle showed a 23% increase in throwing ability and 27% for catching with 64% and 68% mastery. In the second cycle, an increase in throwing ability was obtained by 22% and catching

Correspondence author: **Muhammad Nurdin Syaputra**, Pascasarjana Magister Pendidikan Jasmani, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia.

Email: muhnurdhins@gmail.com



Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training) is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

by 23%. So that in this second cycle, 86% completeness was obtained for the ability to throw and 91% to catch. With so it can be concluded that the use of problem base learning (PBL) can be applied effectively in manipulative motion learning activities in physical education.

Key words: *Manipulative skill; problem base learning; throw catch.*

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani merupakan program pada bagian pendidikan umum yang membantu anak tumbuh secara fisik, mental, sosial dan melalui gerak secara keseluruhan. Selaras dengan hal tersebut pendidikan jasmani mencakup semua unsur kebugaran, keterampilan gerak fisik, kesehatan, permainan, olahraga, tari dan rekreasi ([Herlina & Suherman, 2020](#)). Selain itu Pendidikan jasmani dilakukan dengan berpusat pada aktivitas fisik yang tidak hanya berbasis sekedar mengenai pengetahuan umum dari mata pelajaran ([Jeong & So, 2020](#)). Proses pembelajaran pendidikan jasmani dalam muatan kegiatan selalu mengedepankan aktivitas fisik dikeranakan aktivitas pendidikan jasmani yang menggambarkan motivasi, Kepercayaan kompetensi fisik, pengetahuan dan pemahaman untuk menghargai dan bertanggung jawab untuk terlibat dalam aktivitas fisik seumur hidup ([Higgs et al., 2021](#)). Disamping itu pada Pasal 3 Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menjelaskan bahwa berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab ([UU No. 20 Tahun 2003](#)).

Pada jenjang Sekolah Dasar (SD) siswa dituntut untuk mampu menguasai kemampuan fundamental motor skill seperti yang tertuang didalam permendikbud No 37 tahun 2018 yang meliputi gerak lokomotor, gerak non lokomotor dan gerak manipulatif ([Permendikbud No 37, 2018](#)). Namun pada proses pembelajaran pendidikan jasmani, kondisi siswa masih kurang memiliki kemampuan dalam menguasai gerak dasar manipulatif lempar tangkap sehingga tidak tercapaiannya kriteria ketuntasan minimum hal ini menjadi masalah karena kemampuan gerak dasar manipulatif merupakan bagian penting dalam proses belajar gerak

siswa karena gerak manipulatif merupakan gerakan yang tergolong kompleks dan melibatkan bagian tubuh untuk memanipulasi benda (Irwandi et al., 2023). Hal ini dapat disebabkan karena berbagai faktor yang satu diantaranya guru masih kurang efektif dalam menentukan dan menerapkan model pembelajaran (Muhsam & Letasado, 2020). Sehingga dalam hal ini diperlukan suatu model pembelajaran yang tepat dan efektif untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

Model problem base learning merupakan salah satu model pembelajaran yang dapat digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, Problem Based Learning merupakan model pembelajaran yang menuntut siswa untuk dalam memecahkan masalah yang dihadapinya karena pada model ini siswa akan diorientasikan kepada masalah terlebih dahulu (Rahmayanti Dewi et al., 2020), disamping itu model pembelajaran problem based learning sangat ideal apabila diterapkan di Sekolah Dasar (Saputri, 2020). Penggunaan model pembelajaran *problem base learning* perlu digunakan dalam kegiatan pembelajaran berlangsung guna membangun kemampuan belajar yang aktif pada siswa (Yunitasari & Hardini, 2021). karna dalam model ini siswa diorientasikan pada masalah yang akan mereka pecahkan sehingga dengan begitu siswa dapat terdorong untuk dapat melakukan aktivitas pembelajaran gerak dasar manipulatif secara aktif dan tidak begitu terpaku pada guru, dan disamping itu juga diharapkan dapat menumbuhkan rasa kemandirian dalam melakukan aktifitas fisik sejak dini. Karena bagi mereka yang telah biasa berpartisipasi dalam kegiatan aktivitas fisik dari usia anak nantinya akan terbawa sampai mereka dewasa dan tua (Mashud, 2020).

Berangkat dari anggapan diatas mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memiliki peran yang strategis dalam kegiatan pembelajaran gerak yang dapat memberikan pengalaman gerakan selama proses pembelajaran berlangsung. Untuk mendukung hal tersebut maka penelitian ini penting dilakukan, adapun jenis penelitian yang relevan dengan kondisi tersebut ialah penelitian tindakan kelas (PTK).

METODE

Dalam penelitian ini menggunakan tahapan siklus pembelajaran sebanyak dua siklus yang diteliti sesuai dengan dasar penelitian tindakan kelas dalam menyelesaikan permasalahan pada proses kegiatan pembelajaran metode yang digunakan dalam PTK diterapkan melalui siklus yaitu secara berulang hingga masalah dapat terpecahkan (Asriati et al., 2022), Penelitian tindakan kelas ini menggunakan model Kemmis & Mc. Taggart dengan tahapan yaitu; 1) perencanaan, 2) Pelaksanaan tindakan, 3) observasi/pengamatan, dan 4) refleksi (Mashud, 2023). Subjek penelitian sebanyak 22 orang Siswa/l di SD Negeri 022 Pasir Belengkong yang terdiri dari 9 orang laki-laki dan 13 orang perempuan. Proses penilaian siklus satu dan dua dilakukan setelah siswa telah melakukan kegiatan pembelajaran gerak manipulatif menggunakan model *problem base learning* (PBL) dengan sintak pembelajaran; 1) mengorientasikan siswa pada masalah, 2) mengorientasikan siswa untuk belajar, 3) membimbing penyelidikan secara mandiri maupun berkelompok, 4) mengembangkan serta menyajikan hasil, 5) menganalisa dan mengavaluasi proses penyelesaian masalah (Puspita et al., 2018).

Instrumen yang digunakan pada penelitian tindakan kelas ini dalam mengumpulkan data ialah lembar pengamatan dengan menggunakan indikator gerak manipulatif yang telah dirumuskan sebagai acuan ketuntasan dalam materi pembelajaran yang meliputi aspek; 1) gerakan mendorong (melempar), dan 2) gerakan menerima (menangkap) (Sitompul & Sholihamia, 2020). Lembar pengamatan berisikan tiga tahapan gerakan melempar dan tiga tahapan menangkap, setiap tahapannya juga memiliki tiga indikator sikap yang digunakan sebagai penilaian adapun tahapan yang dinilai dalam melakukan gerakan melempar yaitu; 1) sikap awal melempar, 2) sikap melempar bola, dan 3) sikap setelah melempar bola, dan untuk sikap dalam menangkap sebagai meliputi; 1) sikap awal menangkap, 2) sikap menangkap bola, dan 3) sikap setelah menangkap bola. data yang diperoleh pada saat melakukan kegiatan selanjutnya dimasukan kedalam bentuk table dengan menggunakan rumus yang telah

ada dan disesuaikan pada kriteria ketuntasan minimal (KKM) mata pelajaran PJOK yang ditetapkan di sekolah.

Pengamatan yang dilakukan berhubungan dengan prosedur penelitian untuk mengetahui kemampuan gerak manipulatif siswa dalam materi lempar tangkap. Proses pembelajaran yang dilakukan dengan menggunakan model *problem base learning* (PBL) yang dimana pada model ini mengorientasikan siswa kedalam masalah yang akan mereka selesaikan pada proses pembelajaran. Dalam satu siklus dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan dengan waktu pertemuan 2x35 menit. Pada pertemuan awal siswa diarahkan kepada proses dalam pelaksanaan pembelajaran, kemudian kegiatan evaluasi diadakan diakhir pertemuan siklus kedua. Analisis data yang diperoleh dari hasil penilaian setiap siklus menggunakan teknik kuantitatif dan kualitatif selama proses pembelajaran menggunakan model *problem base learning*. Hasil analisis akan disajikan dalam bentuk deskripsi dengan rumus presentase untuk memudahkan dalam melihat dan memahami hasil dari penelitian pada setiap siklusnya. Untuk mengetahui ketuntasan hasil belajar siswa akan dianalisis langsung menggunakan presentase yaitu

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Skor perolehan}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

Skor maksimal yang akan diperoleh siswa apabila dapat memenuhi setiap indikator yang ada yaitu 9 pada lempar dan tangkap.

HASIL

Pemaparan hasil pengamatan dari data awal yang diperoleh dalam proses pembelajaran gerak dasar manipulatif lempar tangkap oleh siswa kelas III SD Negeri 022 Pasir Belengkong dengan jumlah 22 orang yang terdiri dari 9 orang laki-laki dan 13 orang perempuan. Data observasi awal dapat dilihat pada tabel 1 dan 2 berikut:

Tabel 1. Hasil observasi awal (melempar)

Rentan Nilai	Kriteria	Keterangan	Jumlah Siswa	prosentasi
>87	Baik Sekali	Tuntas	3	14 %
81-86	Baik	Tuntas	0	0%
76-80	Cukup	Tuntas	6	27%
<75	Kurang	Tidak Tuntas	13	59%
	Jumlah		22	100%

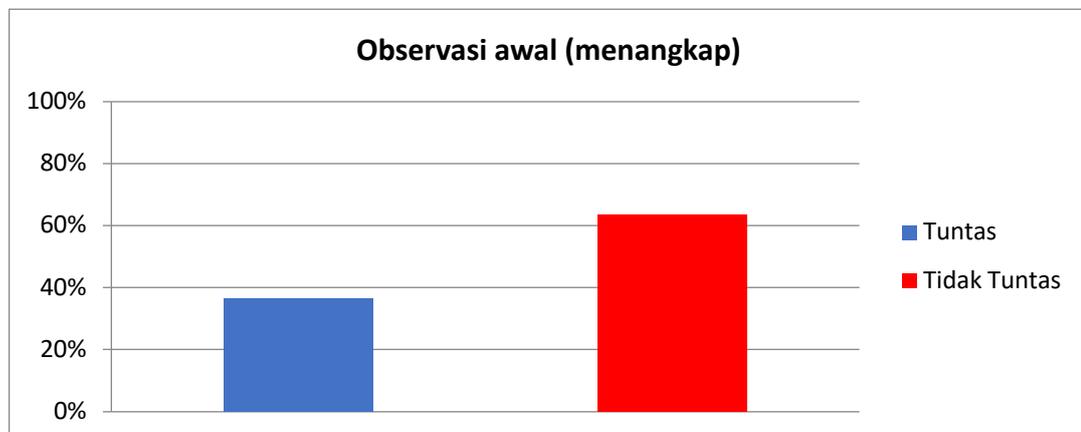
Tabel 2. Hasil observasi awal (menangkap)

Rentan Nilai	Kriteria	Keterangan	Jumlah Siswa	prosentasi
>87	Baik Sekali	Tuntas	1	5 %
81-86	Baik	Tuntas	0	0%
76-80	Cukup	Tuntas	7	32%
<75	Kurang	Tidak Tuntas	14	64%
	Jumlah		22	100%

Data observasi awal kemampuan gerak manipulatif lempar tangkap juga dapat dilihat pada grafik 1 dan 2 dibawah:



Gambar 1. Grafik observasi awal melempar



Gambar 2. Grafik observasi awal menangkap

Pemaparan data siklus I

Pada siklus pertama peneliti melakukan kegiatan pembelajaran melalui dua pertemuan, pertemuan pertama peneliti mengajar dengan menerapkan model pembelajaran *problem base learning* (PBL) dengan mengorientasikan siswa kepada masalah yang ada pada gerakan dasar manipulatif lempar tangkap. Seperti pada umumnya pada awal kegiatan pembelajaran peneliti mengarahkan siswa untuk melakukan pemanasan dengan kurun waktu kurang lebih 10-15 menit, agar siswa dapat melakukan pengkondisian fisik sebelum masuk kepada kegiatan inti pembelajaran.

Ketika inti pembelajaran, peneliti menyajikan pembelajaran dengan terfokus pada masalah yang terdapat dalam gerak dasar manipulatif lempar tangkap yaitu seperti apa siswa melakukan lemparan serta tangkapan yang tepat dan efisien, mulai dari sikap awalan, sikap melakukan gerakan, dan sikap setelah melakukan gerakan. Dalam proses ini siswa dibagi kedalam kelompok kecil sebanyak dua orang setiap kelompoknya, dimana siswa saling berpasangan dan melakukan kegiatan gerakan lempar tangkap secara bergantian dengan jarak antara mereka sejauh 3 meter menggunakan objek bola kecil. Siswa melakukan kegiatan pengamatan dan penyelidikan bersama rekan kelompoknya terhadap masalah yang muncul saat mereka melakukan gerakan dasar manipulatif lempar tangkap dengan bantuan bimbingan dari peneliti, siswa kemudian memperlihatkan hasil gerak manipulatif lempar tangkapnya dengan maju secara bergantian berkelompok, setelah menampilkan gerakan lempar tangkap siswa merefleksi kembali atas gerakan manipulatif lempar tangkap yang telah ia lakukan.

Pembelajaran diakhiri dengan gerakan pendinginan. Melakukan evaluasi terhadap proses kegiatan pembelajaran gerak manipulatif lempar tangkap, tanya jawab dilakukan secara bersama baik itu antara siswa dengan siswa maupun antara siswa dengan peneliti, lalu kemudian menyimpulkan hasil dari pertemuan kali ini serta peneliti juga menyampaikan tindak lanjut untuk pembelajaran selanjutnya di pertemuan yang akan datang.

Pada tindakan siklus pertama dipertemuan kedua, peneliti melakukan kegiatan observasi hasil belajar dengan menilai kembali kemampuan gerak dasar manipulatif lempar tangkap, sehingga diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Belajar Gerak Manipulatif (Melempar) pada Siklus 1

Rentan Nilai	Kriteria	Keterangan	Jumlah Siswa	prosentasi
>87	Baik Sekali	Tuntas	2	9 %
81-86	Baik	Tuntas	0	0%
76-80	Cukup	Tuntas	12	55%
<75	Kurang	Tidak Tuntas	8	36%
	Jumlah		22	100%

Tabel 4. Hasil Belajar Gerak Manipulatif (Menangkap) pada Siklus 1

Rentan Nilai	Kriteria	Keterangan	Jumlah Siswa	prosentasi
>87	Baik Sekali	Tuntas	3	14%
81-86	Baik	Tuntas	0	0%
76-80	Cukup	Tuntas	10	45%
<75	Kurang	Tidak Tuntas	9	41%
	Jumlah		22	100%

Berdasarkan hasil observasi tes keterampilan menggunakan tes unjuk kerja gerakan lempar tangkap dalam penelitian tindakan kelas dapat terlihat hasil yang masih kurang memuaskan yakni terdapat 36% dan 41% siswa yang belum memenuhi ketuntasan minimal yang ditetapkan oleh peneliti yaitu 80%. Dilihat dari pengamatan yang telah dilakukan pada siklus satu terdapat diantaranya; 1) siswa masih belum menguasai benar mengenai masalah-masalah dalam pembelajaran gerak dasar manipulatif lempar tangkap, 2) masih banyak siswa yang kurang serius dalam melakukan penyelidikan terhadap masalah yang diberikan, 3) siswa masih cenderung saling menyalahkan rekan kelompoknya. Sedangkan hasil pengamatan untuk guru diperoleh ; 1) guru masih perlu memahami kembali tahapan pembelajaran dalam model *problem base learning* (PBL), 2) pengelolaan kelas yang kurang baik, 3) kurangnya perhatian guru saat membimbing siswa dalam melakukan penyelidikan.

Berangkat dari hasil yang diperoleh dalam siklus pertama yang belum mencapai ketuntasan minimal (KKM) yang diinginkan serta beberapa temuan observasi secara kualitatif. Maka peneliti melakukan beberapa catatan-catatan untuk mengevaluasi kembali perencanaan pembelajaran.

Perbaikan pembelajaran selanjutnya akan difokuskan pada; 1) penguasaan tahapan model *problem base learning* (PBL) agar dapat lebih baik lagi, 2) lebih memperhatikan kebutuhan siswa dalam melakukan pembimbingan pada penyelidikan masalah, 3) siswa belajar menerima masukan terhadap rekan kelompok atau siswa yang lainnya. Berdasarkan evaluasi dan kesimpulan diatas maka penelitian tindakan kelas dilanjutkan kepada siklus kedua disusun refleksi serta pebaikan pada pembelajaran yang telah diuraikan sebelumnya. Selanjutnya membuat perencanaan perangkat pembelajaran untuk siklus kedua.

Pemaparan siklus ke II

Pada pertemuan pertama siklus kedua peneliti melakukan proses pembelajaran kembali dengan mengacu pada perbaikan dalam siklus yang pertama. Pada pertemuan kedua siklus II peneliti melakukan observasi kembali terhadap kemampuan gerak dasar manipulatif lempar tangkap. Adapun hasil yang diperoleh pada siklus kedua sebagai berikut.

Tabel 5. Hasil Belajar Gerak Manipulatif (Melempar) pada Siklus 2

Rentan Nilai	Kriteria	Keterangan	Jumlah Siswa	prosentasi
>87	Baik Sekali	Tuntas	4	18%
81-86	Baik	Tuntas	0	0%
76-80	Cukup	Tuntas	15	64%
<75	Kurang	Tidak Tuntas	3	14%
	Jumlah		22	100%

Tabel 6. Hasil Belajar Gerak Manipulatif (Menangkap) pada Siklus 2

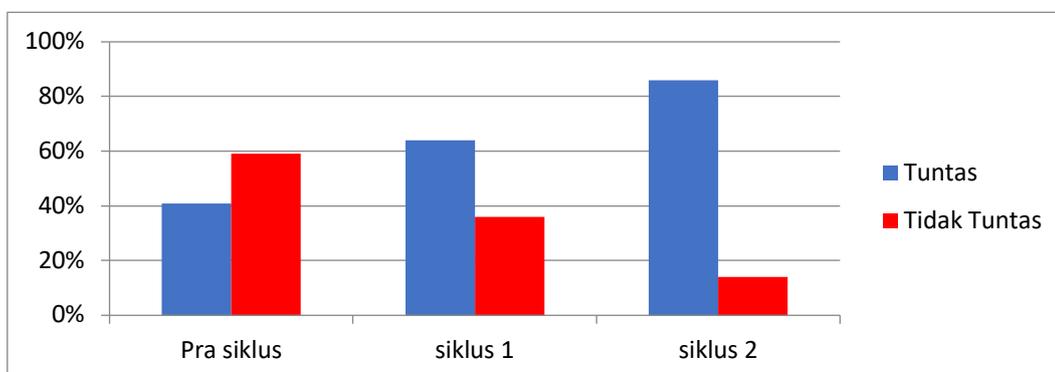
Rentan Nilai	Kriteria	Keterangan	Jumlah Siswa	Prosentasi
>87	Baik Sekali	Tuntas	6	27%
81-86	Baik	Tuntas	0	0%
76-80	Cukup	Tuntas	14	64%
<75	Kurang	Tidak Tuntas	2	9%
	Jumlah		22	100%

Berdasarkan data yang diperoleh pada siklus II dapat dilihat kemampuan gerakan lempar tangkap terdapat perubahan ke arah peningkatan yang cukup baik dan melampaui batas minimal yang telah ditentukan oleh peneliti yaitu 80%. Data secara kualitatif hasil yang didapat dari proses kegiatan pembelajaran pada siklus kedua menggunakan model

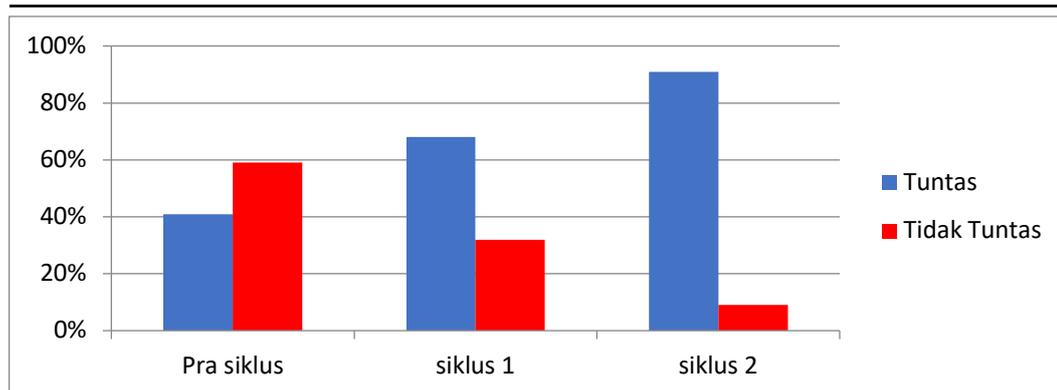
problem base learning (PBL) pada siklus pertama dan siklus kedua sebagai berikut.

Untuk tes kemampuan gerak dasar manipulatif lempar tangkap menggunakan metode *problem base learning* (PBL) siklus pertama dan siklus kedua, peneliti paparkan dalam bentuk grafik, yaitu hasil pengamatan siklus kedua; 1) siswa memahami dengan benar permasalahan dalam pembelajaran gerak dasar manipulatif lempar tangkap, 2) saat melakukan penyelidikan masalah siswa melakukannya dengan baik, 3) siswa dapat saling menerima masukan rekan kelompok dan siswa lain. Pengamatan yang diperoleh dari guru menunjukkan hasil yakni; 1) guru telah memahami dengan baik penerapan model *problem base learning* (PBL), 2) guru mampu mengelola kelas dengan kondusif dan tepat, 3) guru melakukan bimbingan dengan baik kepada siswa dalam melakukan penyelidikan terkait materi pembelajaran.

Hasil yang diperoleh pada siklus kedua ketuntasan minimal yang telah ditentukan oleh peneliti telah mencapai ketuntasan minimal yang diharapkan serta berdasarkan temuan yang diperoleh melalui observasi secara kuantitatif. Maka peneliti dapat menyimpulkan pembelajaran gerak dasar manipulatif lempar tangkap menggunakan model *problem base learning* (PBL) berhasil mencapai ketuntasan yang telah ditetapkan. Penelitian tindakan ini berhasil dan tidak perlu lagi dilanjutkan pada siklus tiga. Secara perbandingan nilai dapat dilihat antara siklus satu dan siklus dua, signifikansi perbedaan kemampuan melempar dan menangkap dari pra siklus, siklus I, dan II



Gambar 3. Grafik perbedaan kemampuan melempar antara siklus



Gambar 4. Grafik perbedaan kemampuan menangkap antara siklus

PEMBAHASAN

Hasil penelitian tindakan ialah diperoleh ketuntasan kemampuan gerak dasar manipulatif lempar tangkap pada siswa kelas III SD Negeri 022 Pasir Belengkong dalam dua siklus yang dapat dilihat dari pra siklus hingga siklus dua. Dengan diperolehnya peningkatan kemampuan psikomotorik siswa dalam melakukan gerakan manipulatif lempar tangkap. Masalah yang muncul selama proses pembelajaran dalam materi lempar tangkap telah memperoleh jalan keluarnya melalui penggunaan model pembelajaran yang tepat penyusunan, perencanaan, evaluasi terhadap hasil belajar serta semangat dan motivasi akan mewujudkan keberhasilan dalam belajar. Berdasarkan pada penelitian yang relevan ([Sugihartono, 2019](#)) model problem based learning meningkatkan keterampilan senam irama pada pembelajaran penjasorkes, penelitian yang dilakukan sebanyak dua siklus ini mampu meningkatkan keterampilan senam poco-poco dengan indikator keterampilan gerak poco-poco dengan memperoleh predikat ketuntasan sebesar 87%. Namun dalam penelitian ini berbeda materi yaitu antara materi senam dan materi gerak manipulatif lempar tangkap, tetapi menggunakan model pembelajaran yang sama serta tingkat keberhasilan yang serupa. Penelitian lainnya ([Priyadi, 2021](#)) Efektivitas Penerapan Model Problem Based Learning Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Bola Voli, memperoleh hasil peningkatan yang tinggi yaitu dari 59% menjadi 100%, penelitian ini berlangsung sama dengan II siklus 4 pertemuan, Model problem-based learning (PBL) memberikan kontribusi yang signifikan untuk meningkatkan hasil belajar servicedalam permainan bola voli, dalam

penelitian ini hanya menyajikan data kuantitatif, dan berbeda materi serta jenjang pendidikan. Penelitian terkait lainnya ([Hakim et al., 2023](#)) Pengaruh Pembelajaran Berbasis Masalah (PBL) dan Kemampuan Kognitif Terhadap Hasil Belajar Lari Sprint Siswa SMP Negeri 8 Tasikmalaya, dalam penelitian ini menunjukkan pengaruh model PBL pada kemampuan kognitif dan hasil belajar lari sprint walaupun hasilnya tidak begitu signifikan dengan model pembelajaran langsung. Perbedaan yang terdapat dalam penelitian ini ialah metode penelitian, analisis data serta materi pembelajaran.

Berdasarkan pemaparan beberapa penelitian terkait dari penerapan model *problem base learning* (PBL) memberikan gambaran bahwa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk memperoleh hasil capaian pembelajaran yang diinginkan dapat diperoleh melalui orientasi masalah pada pembelajaran yang menjadi ciri utama model PBL ([Hotimah, 2020](#)). Untuk meningkatkan keaktifan yang mendorong semangat siswa dalam proses pembelajaran. Model *problem base learning* (PBL) terbukti efektif dalam pembelajaran pendidikan jasmani, temuan ini jelas memberikan dukungan kuat dalam penggunaan yang berkonsentrasi pada gerak manipulatif sebagai salah satu keterampilan penting dalam meningkatkan partisipasi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Penelitian ini sangat jelas terbatas pada gerak manipulatif, sedangkan keterampilan gerak lain masih memiliki beberapa jenis yakni lokomotor dan non-lokomotor ([Yudanto, 2020](#)). Selain itu penelitian ini juga terbatas pada lingkup kelas yang kecil yang dilakukan dengan penelitian tindakan kelas yang sangat terbatas sekali dalam hal generalisir ([Prihantoro & Hidayat, 2019](#)). Sehingga akan disayangkan jika temuan ini dirasa dapat berlaku dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan secara umum atau keseluruhan. Sehingga dari hal tersebut, penelitian lebih lanjut diharapkan dengan metode, materi pembelajaran, subjek berbeda atau lebih besar, dianggap perlu untuk dilakukan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa model problem base learning (PBL) terbukti dengan efektif digunakan dalam pembelajaran gerak dasar manipulatif lempar tangkap pada pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, yang dilihat dari sisi proses serta hasil yang diperoleh. Untuk itu model PBL ini dapat dijadikan alternatif bagi guru untuk meningkatkan kualitas dan efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani. Untuk penelitian berikutnya dapat menggunakan materi yang lebih luas lagi serta metode dan subjek penelitian yang lebih beragam.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih saya ucapkan kepada siswa kelas III SD Negeri 022 Pasir Belengkong karna telah mengikuti kegiatan penelitian ini sebagai subjek. Terimakasih kepada rekan-rekan bapak dan ibu sejawat, serta berbagai pihak yang telah mendukung dan membantu dalam kegiatan penelitian dan penulisan.

REFERENSI

- Asriati, N., Herkulana, Budiman, J., Fitria, S., Ernawati, S., & Kurniawan, S. (2022). *workshop penyusunan proposal penelitian tindakan kelas workshop ini dilaksanakan agar memberikan pemahaman aplikatif kepada guru selaku subjek penting dalam upaya perbaikan kualitas pendidikan berkelanjutan melalui kegiatan penelitian tindakan kelas*. *met.* 5(april), 42–53. <https://doi.org/https://doi.org/10.31932/jpmk.v5i1.1539>
- Hakim, A. R., Suherman, A., Lengkana, A. S., & Maryati, S. (2023). Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani The Effect of Problem Based Learning (PBL) and Cognitive Ability on Learning Outcomes of Sprint Running in Students of SMP Negeri 8 Tasikmalaya. *Klnestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 7(1), 1–11. <https://doi.org/DOI : 10.33369/jk.v7i1.25890>
- Herlina, H., & Suherman, M. (2020). Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Pjok) Di Tengah Pandemi Corona Virus Disease (Covid)-19 Di Sekolah Dasar. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(1), 1–7. <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/article/view/16186>
- Higgs, C., Way, R., Harber, V., Jurbala, P., & Balyi, I. (2021). Long-Term Development. In *Becoming a Better Sports Coach*. <https://doi.org/10.4324/9781003195153-8>
- Hotimah, H. (2020). Penerapan Metode Pembelajaran Problem Based Learning Dalam Meningkatkan Kemampuan Bercerita Pada Siswa

- Sekolah Dasar. *Jurnal Edukasi*, 7(3), 5.
<https://doi.org/10.19184/jukasi.v7i3.21599>
- Irwandi, B., Nuryadi, & Gumilar, A. (2023). Keterampilan Gerak Manipulatif Siswa Sekolah Dasar Berdasarkan Gender Pasca Pandemi Covid-19. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 6(2), 145–153.
<https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jpjo.v6i2.6031>
- Jeong, H. C., & So, W. Y. (2020). Difficulties of online physical education classes in middle and high school and an efficient operation plan to address them. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197279>
- Mashud. (2023). *Penelitian Tindakan Berbasis Project Based Learning* (P. S. Mustafa & T. Y. Samodra (eds.); 1st ed.). Zifatama Jawaara.
- Mashud, M. (2020). The Effectiveness of Physical Education Learning in Elementary School Located in Wetland Environment. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 5(2), 265–270.
<https://doi.org/10.17977/jptpp.v5i2.13194>
- Muhsam, J., & Letasado, M. R. (2020). Penerapan Model Pembelajaran Contextual Teaching Learning (CTL) Pada Materi Gaya Bagi Siswa Kelas 4 Sekolah Dasar. *Jurnal Elementary*, 3(2), 53–57.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31764/elementary.v3i2.2111>
- Permendikbud No 37. (2018). Permendikbud nomor 37 tahun 2018 tentang perubahan atas peraturan menteri pendidikan dan kebudayaan nomor 24 tahun 2016 tentang kompetensi inti dan kompetensi dasar pelajaran pada kurikulum 2013 pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah. *jdih kemendikbud*, 2025, 1–527.
- Prihantoro, A., & Hidayat, F. (2019). Melakukan Penelitian Tindakan Kelas. *Ulumuddin: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 9(1), 49–60.
<https://doi.org/10.47200/ulumuddin.v9i1.283>
- Priyadi, B. (2021). Efektivitas Penerapan Model Problem Based Learning Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Bola Voli. *Physical Activity Journal*, 3(1), 41. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2021.3.1.4774>
- Puspita, M., Slameto, S., & Setyaningtyas, E. W. (2018). Peningkatkan Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas 4 Sd Melalui Model Pembelajaran Problem Based Learning. *Justek: Jurnal Sains Dan Teknologi*, 1(1), 120. <https://doi.org/10.31764/justek.v1i1.416>
- Rahmayanti Dewi, Resti Gustiawati, & Rolly Afrinaldi. (2020). Implementasi Model Pembelajaran Problem Based Learning Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di SMA Negeri 4 Karawang. *Journal Coaching Education Sports*, 1(2), 83–92.
<https://doi.org/10.31599/jces.v1i2.327>
- Saputri, M. A. (2020). *Research & Learning in Primary Education Penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis Siswa Kelas V Sekolah Dasar in Primary*. 2.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jpdk.v2i1.602>
- Sitompul, S. R., & Sholihamia, A. (2020). Modifikasi Gerak Dasar Melalui Terapan Pole Circuit Games Dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(2), 262.

- <https://doi.org/https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v7i2.1222>
Sugihartono, T. (2019). Model Problem Based Learning Meningkatkan Keterampilan Senam Irama Pada Pembelajaran Penjasorkes. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1).
<https://doi.org/10.36706/altius.v8i1.8274>
- UU No. 20 Tahun 2003. (2017). Sistem Pendidikan Nasional. *Ekombis Sains: Jurnal Ekonomi, Keuangan Dan Bisnis*, 2(1), 39–45.
<https://doi.org/10.24967/ekombis.v2i1.48>
- Yudanto, Y. (2020). Pengaruh model aktivitas jasmani berbasis perseptual motorik terhadap gerak dasar manipulatif anak taman kanak-kanak. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 92–104.
https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.13976
- Yunitasari, I., & Hardini, A. T. A. (2021). Penerapan Model PBL Untuk Meningkatkan Keaktifan Peserta Didik Dalam Pembelajaran Daring Di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(4), 1700–1708.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i4.983>