

## Efektivitas Model Pembelajaran *Problem Based Learning* Terhadap Hasil Belajar Bola Basket

Rachma Bayu Aji<sup>✉</sup>, Donny Anhar Fahmi<sup>2</sup> & Setiyawan<sup>3</sup>

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Pengetahuan Sosial,  
Universitas PGRI Semarang,  
[rachmabayuaji@gmail.com](mailto:rachmabayuaji@gmail.com)

### Article Info

#### History Articles

Received : 20 Januari 2020

Accepted : 15 April 2020

Published : 20 Mei 2020

### Keywords

Audio Visual ; Learning Outcomes; Problem Based Learning

### Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas model pembelajaran *problem based learning* (PBL) terhadap hasil belajar bola basket melalui media *audio visual* pada siswa kelas XI IPS 1 SMA N 2 Kendal. Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif, populasi dan sampel sejumlah 36 siswa. Variabel penelitian ini adalah model pembelajaran PBL, media pembelajaran *audio visual*, dan hasil belajar. Hasil uji *independent sample t test* memperoleh nilai signifikansi 0,000 atau  $< 0,05$ , yang berarti ada perbedaan antara hasil belajar siswa dengan menggunakan model pembelajaran PBL dan dengan menggunakan model pembelajaran konvensional. Berdasarkan hasil statistik deskriptif diketahui bahwa nilai rata-rata hasil belajar siswa dengan menggunakan model pembelajaran PBL adalah 83,89, sedangkan nilai rata-rata hasil belajar siswa dengan model pembelajaran konvensional adalah 76,28. Hal tersebut menunjukkan ada peningkatan hasil belajar bola basket melalui media *audio visual* pada siswa kelas XI IPS 1 SMA N 2 Kendal. Simpulan model pembelajaran PBL efektif terhadap hasil belajar bola basket melalui media *audio visual*.

### Abstract

The purpose of this study was to study the *problem-based learning model (PBL)* on basketball learning outcomes through *audio-visual media* in class XI IPS 1 students at SMA N 2 Kendal. The research design used was quantitative research, the population and sample amounted to 36 students. The variables of this study are PBL learning models, audio visual learning media, and learning outcomes. Independent sample t test results obtained a significance value of 0,000 or  $< 0.05$ , which means that there are differences between student learning outcomes by using PBL learning models and by using conventional learning models. Based on the results of descriptive studies that illustrate the average value of student learning outcomes using PBL learning models is 83.89, while the average value of student learning outcomes with conventional learning models is 76.28. This shows that there is an increase in ball learning outcomes through audio-visual media in class XI IPS 1 students at SMA N 2 Kendal. The conclusion of PBL learning model is effective towards the learning outcomes of basketball through audio visual media.

## PENDAHULUAN

Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah, rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila. Menurut Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No 3 Tahun 2005 pasal 1 tentang keolahragaan disebutkan bahwa Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan. Pasal 4 dengan ketentuan Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Olahraga pendidikan dibagi menjadi 3 kategori yaitu olahraga pendidikan atau pendidikan jasmani, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi.

Sesuai dengan tiga kategori tersebut salah satu subnya adalah tentang olahraga pendidikan. Olahraga pendidikan atau yang disebut pendidikan jasmani adalah suatu proses terjadinya adaptasi dan pembelajaran secara organik, neuromuscular, intelektual, sosial *cultural*, emosional dan estetika yang dihasilkan dari proses pemilihan berbagai aktivitas jasmani (James A. Baley dan David A. Field, 2001). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan satu mata ajar yang diberikan di suatu jenjang sekolah tertentu yang merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan

emosional yang serasi, selaras dan seimbang (Depdiknas, 2006:131).

Tujuan pendidikan jasmani menurut Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006 yaitu mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih, meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis. Pendidikan jasmani diterapkan berdasarkan sistem pendidikan nasional yang mana tertuang dalam Undang-Undang Sisdiknas No. 20 Tahun 2003 pasal 1 tentang sistem pendidikan nasional.

Undang-Undang Sisdiknas No. 20 Tahun 2003 pasal 1 tentang sistem pendidikan nasional disebutkan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar siswa secara aktif mengembangkan potensi diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan mengembangkan sikap dan kemampuan serta memberikan pengetahuan dan ketrampilan dasar yang diperlukan untuk hidup dalam masyarakat serta mempersiapkan siswa mengikuti pendidikan menengah.

Mengacu pada Undang-Undang Nomor 20 tentang Sistem Pendidikan Nasional Nasional Bab I Ketentuan Umum Pasal 1 ayat 8 menyatakan bahwa jenjang pendidikan adalah tahapan pendidikan yang ditetapkan berdasarkan tingkat perkembangan peserta didik, tujuan yang akan dicapai, dan kemampuan yang

dikembangkan. Dalam Undang-Undang tersebut disebutkan bahwa jenjang pendidikan formal di Indonesia terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi.

Salah satu jenjang pendidikan formal yang menjadi objek observasi dan penelitian adalah pendidikan menengah. Pendidikan Menengah adalah pendidikan yang diselenggarakan bagi lulusan pendidikan dasar serta menyiapkan peserta didik menjadi anggota masyarakat yang memiliki kemampuan mengadakan hubungan timbal balik dengan lingkungan sosial budaya dan alam sekitar serta dapat mengembangkan kemampuan lebih lanjut dalam dunia kerja atau pendidikan tinggi.

Lama pendidikan yaitu tiga tahun, bentuk satuan pendidikan menengah terdiri atas Sekolah Menengah Umum, Sekolah Menengah Kejuruan, Sekolah Menengah Keagamaan. Sekolah Menengah Kedinasan, Sekolah Menengah Luar Biasa (UU No. 20 Tahun 2003). Di SMA N 2 Kendal telah menerapkan pendidikan jasmani melalui mata pelajaran yang disebut Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Yang mana terdapat beberapa kompetensi dasar dimana siswa diharapkan mampu melakukannya dengan baik.

Salah satu kompetensi dasar yang harus dicapai oleh siswa yaitu pembelajaran bola basket. Bola basket adalah permainan yang menggunakan kecepatan (kaki dan tangan) dalam waktu yang tepat. Hal tersebut harus dilatihkan saat mengembangkan serta melatih *skill* individu pemain, fisik, emosi dan *team balance*, baik dalam posisi *defense* maupun *offense* (Kosasih, 2008: 2). Permainan bola basket pada dasarnya merupakan permainan beregu. Pada awalnya masing-masing regu terdiri dari 9 orang yaitu 3 orang pemain depan, 3 orang sebagai pemain tengah dan 3 orang sebagai pemain belakang. Hal ini mengalami

perkembangan dimana setiap regu terdiri dari 7 orang pemain, dan selanjutnya mengalami perubahan lagi menjadi 5 orang pemain disetiap regu sampai sekarang.

Namun demikian akhir ini telah dikembangkan permainan bola basket 3 lawan 3 yang sering disebut *three on three*, dengan menggunakan setengah lapangan permainan bola basket dan menggunakan satu keranjang (basket) sebagai sasaran kedua regu secara bergantian. Namun yang lazim dan populer di dunia hingga saat ini yang dipertandingkan serta dikompetisikan yaitu 5 melawan 5 (Margono, 2010: 6).

Menembak merupakan sasaran akhir setiap bermain. Menurut Ahmadi (2007:18) mengatakan bahwa usaha memasukan bola ke keranjang diistilahkan dengan menembak, dapat dilakukan dengan satu tangan, dua tangan, dan *lay-up*. *Lay up* adalah tembakan yang dilakukan dengan jarak dekat sekali dengan keranjang basket, hingga seolah-olah bola di letakkan ke dalam keranjang basket yang didahului dengan gerak gerak dua langkah. Tembakan ini disebut gaya tembakan langkah tiga. Gerakan melangkah dapat dilakukan dari menerima operan atau gerakan menggiring bola. Melangkahkan kaki dua kali, mengoper, atau menembakkan bola merupakan unsur yang sangat penting dalam gerakan *lay up*.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *positivisme*, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara *random*, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk

menguji hipotesis yang telah ditetapkan. (Sugiyono, 2012: 14).

Penelitian kuantitatif yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen semu (*quasi experiment*) yang memiliki arti metode penelitian untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain terhadap kondisi yang terkendalikan. Dalam desain ini membandingkan dua kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol, kendati kelompok tersebut dipilih dan ditempatkan tanpa melalui randomisasi, karena kelas yang akan digunakan untuk *eksperiment* telah terbentuk sebelumnya (Sugiyono, 2015: 107).

Dalam desain penelitian ini dilihat perbedaan pencapaian antara kelas eksperimen dan kelas kontrol. Desain tersebut dapat dijabarkan seperti pada gambar desain penelitian sebagai berikut:

Keterangan:

$O_1$  = nilai *pre-test* (sebelum diberikan perlakuan)

X = perlakuan dengan menggunakan model pembelajaran PBL melalui audio visual

$O_2$  = nilai *pos-test* (setelah diberikan perlakuan)

Penelitian ini diawali dengan kegiatan pretest yang dilaksanakan 1 minggu sebelum penelitian di kelas eksperimen dan kelas kontrol. Untuk kelas eksperimen menggunakan model pembelajaran PBL melalui media audio visual dengan durasi 2 jam pelajaran setiap pertemuannya. Sedangkan untuk kelas kontrol dengan model pembelajaran konvensional dengan durasi 2 jam pelajaran setiap pertemuannya. Setelah kegiatan pembelajaran selesai, dilakukan evaluasi untuk menentukan hasil akhir dengan *posttest* baik di kelas eksperimen maupun kelas kontrol. Hasil belajar peserta didik minimal mencapai KKM ketuntasan di kelas, dengan demikian diketahui

bahwa penggunaan model pembelajaran PBL melalui media audio visual media audio visual efektif pada pembelajaran menembak *lay up* dalam permainan basket.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya, dapat ditarik kesimpulan bahwa model pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) efektif terhadap hasil belajar bola basket melalui media *audio visual* pada siswa kelas XI IPS 1 SMA N 2 Kendal. Hal tersebut dibuktikan dengan melihat hasil uji independent sample *t test*, dimana dari uji tersebut diperoleh nilai signifikansi 0,000 atau  $< 0,05$ , yang berarti ada perbedaan antara hasil belajar siswa dengan menggunakan model pembelajaran *problem based learning* (PBL) dan dengan menggunakan model pembelajaran konvensional. Kemudian berdasarkan hasil statistik deskriptif diketahui bahwa nilai rata-rata hasil belajar siswa dengan menggunakan model pembelajaran *problem based learning* (PBL) adalah 83,89, sedangkan nilai rata-rata hasil belajar siswa dengan model pembelajaran konvensional adalah 76,28. Perbedaan nilai rata-rata hasil belajar siswa dengan menggunakan model pembelajaran *problem based learning* (PBL) dan hasil belajar siswa dengan menggunakan pembelajaran model konvensional adalah sebesar 7,61. Hal tersebut menunjukkan ada peningkatan hasil belajar bola basket melalui media *audio visual* pada siswa kelas XI IPS 1 SMA N 2 Kendal

## KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, untuk meningkatkan hasil belajar siswa ada beberapa saran yang penulis rasa perlu untuk diperhatikan dalam pembelajaran mengenai bola basket di masa mendatang yaitu (1) peserta didik diharapkan untuk bersungguh-

sebenarnya dalam proses belajar sehingga dapat meningkatkan hasil belajar. Kemudian pada saat proses belajar peserta didik diharapkan dapat lebih aktif dalam kegiatan pembelajaran, (2) pendidik atau guru untuk melakukan alternatif pembelajaran dengan menggunakan model pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) ini, yang dapat berpengaruh terhadap hasil belajar peserta didik. Pendidik harus memperhatikan dan membimbing peserta didik dalam pelaksanaan model pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) agar hambatan-hambatan yang muncul dapat teratasi dengan maksimal, (3) sekolah diharapkan mendukung dalam kegiatan pembelajaran yang berlangsung dan memfasilitasi proses pembelajaran dengan melengkapi sarana dan prasarana yang dibutuhkan, yang berupa proyektor (LCD), papan tulis, *spidol*, *speaker* (pengeras suara) dan juga buku peserta didik, buku panduan pendidik dan alat-alat untuk praktikum.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, Anis. (2018). Pengaruh Model *Problem Based Learning* Melalui Media Grafis Terhadap Hasil Belajar PKn Siswa Kelas V SD Negeri 10 Metro Timur. Skripsi. Bandar Lampung: Universitas Lampung.
- Amir, Muhammad, Taufiq. (2015). *Inovasi Pendidikan Melalui Problem Based Learning*. Jakarta: Prenada media grup.
- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsyad, Ashar. (2008). *Media Pembelajaran*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Darwanto. (2007). *Televisi sebagai Media Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2006). Permendiknas No 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi. Jakarta: Depdiknas.
- Djamarah, Syaiful bahri. Azwan, Zain. (2010). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ghozali, Imam. (2011). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS*
19. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hamdani. (2011). *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung: Pustaka Setia.
- Isjoni. (2014). *Cooperatif Leraning Efektivitas Pembelajaran Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Kosasih, Danny. (2008). *Fundamental Basketball*. Semarang: CV Elvas Offset.
- Kunandar. (2014). *Guru Profesional Implementasi Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Dan Sukses Dalam Sertifikasi Guru*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Kurniawan, Adjie. (2018). Pengembangan Media Audio Visual Pada Pembelajaran *Problem Based Learning* Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Kognitif Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 7 Purworejo. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Margono. (2010). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Munadi, Yudhi (2013). *Media Pembelajaran: Sebuah Pendekatan Baru*. Jakarta: Referensi.
- Ningsih, Erwinta, Ratna. (2016). Efektivitas Model Pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) Terhadap Kemampuan Pemahaman Konsep Matematika Siswa Pada Materi Statistika. Skripsi. Kediri: Universitas Persatuan Guru Republik Indonesia.
- Nurkholif, Emi. (2016). Efektivitas Penerapan Metode *Problem Based Learning* Berbantuan Multimedia Pembelajaran Di SMK N 1 Pondong. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Permendikud. (2015). Model-Model Pembelajaran Sekolah Menengah Atas. Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Atas Direktorat Jendral Pendidikan Menengah Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Prastowo, Andi. (2012). *Panduan Kreatif Membuat Bahan Ajar Inovatif*. Yogyakarta: Diva Press.
- Pridani, Inten. (2017). Meningkatkan Keterampilan *Lay Up* Permainan Basket Dengan Penerapan Metode Pembelajaran Kooperatif *Tipe Student Team Achievement Divisions* (STAD) Siswa Kelas X MIPA SMA Negeri 1 Bengkulu Tengah. Jurnal Ilmiah

- Pendidikan Jasmani. No 1. ISSN 2477-3311.
- Ridwan, Abdullah, Sani. (2014). *Inovasi Pembelajaran*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Rosmalasari, Santi. (2014). Penggunaan Model Pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) Berbantu Media Audio Visual Dalam Meningkatkan Kemampuan Kognitif Siswa. Skripsi. Bandung: Universitas Pasundan.
- Rusman. (2013). *Model-model Pembelajaran Mengembangkan Profesionalisme Guru*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Rusmono. (2014). *Strategi Pembelajaran Prolem Based Learning*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- anaky, AH. (2013). *Media Pembelajaran Interaktif-Inovatif*. Yogyakarta: Kaukuba Dipantara.
- Sanjaya, Wina. (2008). *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Bandung: Kencana Prenadamedia Grup.
- Sudjana, Nana., Rivai, Ahmad. (2010). *Dasar – Dasar Proses Belajar*. Bandung: Sinar Baru.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta CV
- Suprijono, Agus. (2011). *Model-Model Pemelajaran*. Jakarta: Pusat Pembukuan Departemen Pendidikan Nasional.
- Sutikno, dan Fathurrohman. (2010). *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung: Refika Aditama.
- Usman, Husaini, Akbar Setiady. (2000). *Pengantar Statistika*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Widiyanto, Joko. (2010). *SPSS For Windows Untuk Analisis Data Statistik dan Penelitian*. Surakarta: BP-FKIP UMS
- Undang-Undang No. 20. Tahun 2003. Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Undang-Undang No. 3. Tahun 2005. Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.