

Pengaruh Model Pembelajaran *Problem Based Learning* Terhadap Hasil Belajar PJOK Materi Bola Voli Pada Peserta Didik Kelas XI di SMA Negeri 3 Singaraja

Kadek Antara Putra¹, Made Agus Wijaya², Ni Putu Dwi Sucita Dartini³
Jurusan Pendidikan Olahraga, Universitas Pendidikan Ganesha
antaraputra149@gmail.com

DOI: 10.56773/apesj/V3.i2.59

Abstracts: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh model pembelajaran *Problem Based Learning* terhadap hasil belajar bola voli pada peserta didik kelas XI di SMA Negeri 3 Singaraja. Penelitian ini merupakan penelitian *Eksperimen Semu (quasi eksperimen)* dengan menggunakan *desain posttest only control design*. Populasi penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas XI di SMA Negeri 3 Singaraja, yang berjumlah 373 orang, dengan sampel penelitian ini adalah kelas XI I dan XI A yang berjumlah 70 orang, kelas XI I sebagai kelompok *eksperimen* yang berjumlah 35 orang dan kelas XI A yang berjumlah 35 orang sebagai kelompok *kontrol*. Pengambilan sample yang digunakan adalah teknik *simple random sampling* dengan bantuan *aplikasi spin*. Instrumen penelitian meliputi tes pilihan ganda untuk aspek pengetahuan, observasi untuk aspek sikap dan unjuk kerja untuk aspek keterampilan. Hasil analisis pengumpulan data menunjukkan nilai t hitung $(2,170) >$ nilai t tabel $(2,000)$, sehingga H_0 di tolak yang berarti ada pengaruh model pembelajaran *Problem Based Learning* terhadap hasil belajar bola voli. Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan menunjukkan bahwa model pembelajaran *Problem Based Learning* memberikan pengaruh yang lebih baik dengan nilai rata-rata 86,80 dibandingkan model pembelajaran konvensional dengan nilai rata-rata 85,23 dalam meningkatkan hasil belajar bola voli pada peserta didik kelas XI di SMA Negeri 3 Singaraja.

Keywords: *Problem Based Learning*, Hasil Belajar, Bola Voli

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran penting dalam kehidupan. Alasan pendidikan memiliki peran penting dikarenakan pendidikan dapat meningkatkan Pengetahuan dan keterampilan. Pendidikan memberikan kesempatan bagi individu untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari dan dunia kerja. Pendidikan adalah sarana untuk mengimbangi kemajuan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dengan berbagai perubahan cara pembelajaran sesuai dengan kondisi dan tujuan pembelajaran yang akan dicapai sehingga tercipta generasi bangsa yang berkualitas dan berdaya saing tinggi (Abrillian et al., 2025; Ndaru Kukuh et al., 2021). Ditinjau dari sudut hukum, definisi pendidikan berdasarkan Undang- Undang RI Nomor 20 Tahun 2003 tentang sisdiknas, Pasal 1 ayat (1). yaitu Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual ke agamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Bahwa pendidikan nasional bertujuan

untuk mengembangkan 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 (Pangga & Kuntjoro, 2023; Paturusi, 2019).

Guru merupakan seseorang yang sangat penting terlibat dan memiliki tanggung jawab yang penuh dalam proses pembelajaran. dalam pembelajaran, guru berperan sebagai pembimbing dimana guru harus berusaha menghidupkan dan memberikan motivasi, agar terjadi proses interaksi. untuk itu guru harus dapat menciptakan suasana belajar yang dapat melibatkan peserta didik secara aktif, dengan tujuan memperoleh hasil belajar yang memuaskan. Guru harus mampu untuk mengembangkan pengetahuan yang dimiliki kepada peserta didiknya melalui pengelolaan pembelajaran dengan menerapkan pendekatan, model-model pembelajaran, dan alat peraga yang sesuai dengan pokok bahasan dan tingkat kognitif peserta didik (Putra & Clara, 2020; To et al., 2024). Pemilihan metode pembelajaran yang digunakan guru dalam proses pembelajaran dapat mempengaruhi minat dan motivasi peserta didik dalam belajar. Selain itu dapat mempengaruhi pemahaman peserta didik terhadap materi dan konsep dasar yang pada akhirnya mempengaruhi aktivitas dan hasil belajarnya (Adolph, 2020; Salsabilah et al., 2021).

Pembelajaran PJOK di sekolah memiliki peranan yang sangat penting, dimana peserta didik diberikan kesempatan untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar. Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan Pendidikan menyeluruh dengan tujuan mengembangkan aspek keterampilan gerak, kebugaran jasmani, berpikir kritis dan pola hidup sehat (Kadek et al., 2021; Santika et al., 2022). Keterampilan anak dalam bermain juga merupakan gerak dasar dalam pembinaan olahraga, maka pembelajaran atletik penting untuk diajarkan kepada peserta didik yang disesuaikan dengan karakteristik peserta didik tersebut (Putra Utama, 2019; Rofiatun Nisa' & Eli Fatmawati, 2020). Pada hakikatnya Pendidikan jasmani dan olahraga adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik (jasmani) dan olahraga untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Tujuan pendidikan jasmani dan olahraga yaitu memberikan kesempatan kepada anak untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak, baik dalam aspek fisik, mental, sosial, emosional dan moral (Paturusi, 2019; Suprianto et al., 2021).

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti di SMA Negeri 3 Singaraja pada saat proses pembelajaran permainan bola voli menunjukkan bahwa peserta didik kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran. Berdasarkan keterangan dari Guru PJOK, menyatakan bahwa peserta didik kurang memahami tekni-teknik dasar, baik dari *passing*, *servis* dan juga cara bermain bola voli. Hal ini dapat dilihat dari pelaksanaannya ketika peserta didik melakukan pembelajaran *passing* dan *servis* peserta didik masih kurang memahami. Dapat dilihat dimana pada teknik *passing* atas maupun bawah, dan teknik *servis* peserta didik masih belum sampai kepada teman dan juga posisi tangan yang masih belum benar. Selain kesulitan dalam pemahaman teknik dasar bola voli peserta didik juga belum memahami cara bermain atau rotasi bermain bola voli. Hal ini disebabkan karena kurangnya pemahaman peserta didik tentang permainan bola voli, waktu pembelajaran

yang diberikan cukup singkat dan model pembelajaran yang digunakan guru masih monoton, metode pembelajaran yang kurang variatif atau menarik, menyebabkan peserta didik merasa bosan dan jenuh pada saat pembelajaran bola voli berlangsung. Dengan menggunakan model pembelajaran *Problem based learning* (PBL) dalam pembelajaran, termasuk dalam pembelajaran PJOK, memiliki banyak manfaat yang mendukung peningkatan hasil belajar peserta didik, manfaat yang dimaksud sebagai berikut: 1) mengembangkan keterampilan berpikir kritis 2) meningkatkan pemahaman mendalam 3) meningkatkan motivasi belajar 4) meningkatkan keterampilan kolaborasi 5) meningkatkan keterampilan memecahkan masalah 6) meningkatkan kemandirian belajar (Iko et al., 2024; Juditya et al., 2022).

Pembelajaran bola voli harus dilaksanakan dengan langkah-langkah yang benar dan tentunya diperlukan program perencanaan dan metode pembelajaran yang benar pula, sehingga tujuan pembelajaran dapat dicapai dengan optimal. Namun, untuk meraih itu semua banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan pembelajaran sehingga harapan yang diinginkan tidak mudah untuk diwujudkan. Salah satu metode pembelajaran yang tepat dalam pembelajaran bola voli adalah menggunakan metode pembelajaran *Problem based learning* (Br Tarigan et al., 2021; Budiana & Gumilang, 2023). *Problem based learning* (PBL) atau Pembelajaran Berbasis Masalah (PBM) merupakan metode belajar yang membiasakan peserta didik untuk memecahkan masalah dan merefleksikannya dengan pengalaman mereka berdasarkan pengetahuan yang mereka miliki sebelumnya, sehingga memungkinkan dikembangkan keterampilan berpikir (penalaran, komunikasi, dan koneksi) dalam memecahkan masalah yang bermakna, relevan, dan kontekstual (Anita, 2023). Model Pembelajaran Berbasis Masalah (*Problem based learning*) adalah model pembelajaran berbasis masalah meliputi pengajuan pertanyaan atau masalah, memusatkan pada keterkaitan antar disiplin, penyelidikan autentik, kerja sama dan menghasilkan karya serta pengalaman, yang dimana pembelajaran berbasis masalah tidak dirancang untuk membantu guru memberikan informasi sebanyak-banyaknya pada peserta didik, melainkan pembelajaran berbasis masalah membantu peserta didik mengembangkan keterampilan berpikir dan keterampilan pemecahan masalah (Saputra et al., 2020; Tumuloto, 2022).

Penelitian ini memiliki urgensi yang tinggi mengingat rendahnya hasil belajar peserta didik dalam mata pelajaran PJOK, khususnya pada materi bola voli, yang masih menjadi permasalahan umum di banyak sekolah menengah atas. Salah satu faktor yang diduga memengaruhi rendahnya hasil belajar tersebut adalah penggunaan model pembelajaran yang kurang variatif dan belum sepenuhnya mampu mengakomodasi kebutuhan serta karakteristik belajar siswa. Model pembelajaran Problem Based Learning (PBL) hadir sebagai pendekatan inovatif yang menekankan pada keterlibatan aktif peserta didik dalam memecahkan masalah nyata, sehingga dapat meningkatkan pemahaman konseptual dan keterampilan berpikir kritis. Kebaruan dari penelitian ini terletak pada penerapan model PBL secara spesifik dalam konteks pembelajaran PJOK materi bola voli, yang selama ini lebih sering diterapkan dalam mata pelajaran kognitif. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baru dalam pengembangan strategi pembelajaran PJOK yang lebih efektif dan relevan dengan tuntutan pembelajaran abad ke-21 (Haryani et al., 2022; Simprosa et al., n.d.).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis sejauh mana penerapan model pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan hasil belajar peserta didik dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), khususnya pada materi bola voli. Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan efektivitas model PBL dengan model pembelajaran konvensional, serta mengidentifikasi kontribusi PBL dalam mengembangkan kemampuan berpikir kritis, pemecahan masalah, dan keterampilan motorik siswa dalam konteks pembelajaran olahraga. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi guru, sekolah, dan pihak terkait dalam memilih strategi pembelajaran yang tepat guna meningkatkan kualitas proses dan hasil belajar peserta didik di jenjang pendidikan menengah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *Eksperimen Semu (quasi eksperimen)* dengan menggunakan *desain posttest only control design*. Pada kelas eksperimen akan diberikan *treatment* atau perlakuan berupa pembelajaran yang menggunakan model pembelajaran *Problem based learning*, dimana kelas XI I sebagai kelas eksperimen yang menggunakan model pembelajaran *Problem based learning*, sedangkan kelas XI A sebagai kelas Kontrol akan menggunakan model pembelajaran konvensional. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *eksperimen semu (quasi eksperimental)* dengan *didesign posttest only control design*.

Tabel 1. Rancangan *design Posttest Only Control design*

R kelompok	X Perlakuan	O posttest
	Model	
R1 Eksperimen	Pembelajaran Problem Based Learning	O
R2 Kontrol	Model Pembelajaran Konvensional	O

Penelitian ini merupakan penelitian populasi dengan subjek seluruh peserta didik kelas XI SMA Negeri 3 Singaraja yang berjumlah 373 siswa dari 10 kelas. Sampel dipilih secara *Simple Random Sampling* menggunakan *aplikasi spin*, dan terpilih dua kelas, yaitu XI I dan XI A, masing-masing berjumlah 35 siswa. Kedua kelas tersebut kemudian diundi untuk menentukan kelas eksperimen dan kontrol. Hasil undian menetapkan kelas XI I sebagai kelas eksperimen yang diberikan perlakuan dengan model pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL), sedangkan kelas XI A sebagai kelas kontrol menggunakan model pembelajaran konvensional. Adapun teknik pengumpulan data, untuk tes pilihan ganda untuk aspek pengetahuan, lembar observasi untuk aspek sikap dan unjuk kerja untuk aspek keterampilan. Untuk uji analisis menggunakan uji t-independent.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. HASIL

Data berupa nilai yang di peroleh dari posttest hasil belajar bola voli. kemudian nilai-nilai tersebut dicari perhitungan nilai ternormalisasi. Setelah dihitung nilai ternormalisasi selanjutnya dianalisis dalam SPSS 26.0 For Windows. Nilai – nilai ternormalisasi hasil belajar bola voli pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada tabel 2.

Tabel 2. Rangkuman Data Hasil Belajar Bola Voli

Group Sastistics					
Variabel	Kelompok	Jumlah Peserta didik	Rata-rata	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil Belajar Bola Voli	Eksperimen	35	86,80	2,731	0,462
	Kontrol	35	85,23	3,300	0,558

Berdasarkan tabel 2. tentang data hasil belajar bola voli dari kedua kelompok baik dari kelompok *eksperimen* dan kelompok *kontrol*, di peroleh nilai rata – rata dari kelompok eksperimen = 86,80 sedangkan kelompok kontrol nilai rata – ratanya = 85,23 dan untuk *Standar Deviation* dari kelompok eksperimen = 2,731 sedangkan *Standar Deviation* dari kelompok kontrol = 3,300. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan *aplikasi SPSS 26. For Windows* pada *signifikansi* 0,05. Kriteria pengujian yang digunakan adalah terima H_0 jika nilai probabilitas (p) > 0,05 dan data ditolak jika nilai probabilitas (p) < 0,05. Hasil uji normalitas sebaran data ditunjukkan pada Tabel 2.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Sebaran Data Bola Voli

Variabel Ternormalisasi	Kelompok	<u>Kolmogorov-Smirnov</u>			Keputusan
		<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>	
Hasil Belajar Bola Voli	<i>Eksperimen</i>	0,128	35	0,159	Normal
Hasil Belajar Bola Voli	<i>Kontrol</i>	0,126	35	0,104	Normal

Berdasarkan Tabel 3. ditunjukkan bahwa nilai Probabilitas (p) pada Stastistik *Kolmogorov-Smirnov* untuk hasil belajar bola voli pada kelompok eksperimen sebesar 0,159 dan kelompok kontrol sebesar 0, 104 nilai probabilitas (p) tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga H_0 diterima. Hal ini di tunjukan bahwa sebaran data ternormalisasi dari hasil belajar bola voli pada kelompok *eksperimen* dan *kontrol* berdistribusi normal. Uji Homogenitas Varians antar kelompok dilakukan dengan *levene's Test of Equality Error Variance* dengan bantuan *aplikasi SPSS 26.0 For Windows* pada Signifikansi 0,05. Kriteria pengujian yang digunakan adalah di terima H_0 jika nilai probabilitasi (p) > 0,05 dan di tolak jika H_0 nilai probabilitasi (p) < 0,05. Hal ini berarti kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki varians yang sama. Hasil uji Homogenitas Varians tersaji pada tabel 4. sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas Varians

<i>Levenes's Test of Equality of Error Varians</i>					
<i>Variabel Homogenitas</i>	<i>Levene Statistic</i>	<i>df 1</i>	<i>df 2</i>	<i>Sig.</i>	<i>Keputusan</i>
Hasil Belajar Bola Voli	0,767	1	68	0,384	Homogen

Berdasarkan tabel 4. hasil Uji Homogenitas Varians untuk kelompok model pembelajaran *Problem based learning* dengan model konvensional atau model tatap muka hasil belajar bola voli menunjukkan nilai probabilitas (p) pada statistik *levene* sebesar 0,384 nilai probabilitas (p) >0,05 sehingga H_0 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa varians pada setiap Kelompok adalah sama (Homogen).

Selanjutnya, pengujian Hipotesis penelitian yang telah di kemukakan dalam kajian teori menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan model pembelajaran *Problem based learning* Terhadap Hasil Belajar PJOK Materi Bola Voli Pada Peserta didik Kelas XI di SMA Negeri 3 Singaraja. Pengujian Hipotesis menggunakan uji t, yaitu *Independent-sampel t Test* dengan bantuan aplikasi *SPSS 26. 0 For Windows*. Kriteria pengujian yang digunakan adalah tolak H_0 jika nilai probabilitas (p) < 0,05 dan di terima H_0 jika nilai probabilitas (p) > 0,05. Hasil analisis dengan uji t tampak pada Tabel 11.

Tabel 5. Uji Independen Samples Test

<i>Independent Samples Test</i>									
	<i>Levene's Test for Equality of Variances</i>		<i>t-test for Equality of Means</i>						
	<i>F</i>	<i>Sig.</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>	<i>Mean Difference</i>	<i>Std. Error Difference</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>	
								<i>Lower</i>	<i>Upper</i>
Nilai Hasil Belajar	<i>Equal variances assumed</i>	,767	,384	2,170	68	0,033	1,571	,724	,127 3,016

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji-t independen pada baris Equal variances not assumed, diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,033. Nilai ini berada cukup jauh di bawah batas signifikansi yang telah ditetapkan, yaitu $\alpha = 0,05$, yang menunjukkan bahwa perbedaan antara kedua kelompok tidak terjadi secara kebetulan, melainkan memiliki makna statistik yang signifikan. Dengan kata lain, hipotesis nol (H_0) yang

menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan antara hasil belajar peserta didik pada kelas eksperimen dan kelas kontrol ditolak, dan hipotesis alternatif (H_a) diterima.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara hasil belajar bola voli peserta didik yang menggunakan model pembelajaran Problem Based Learning (PBL) dengan peserta didik yang menggunakan model pembelajaran konvensional. Kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan berupa penerapan model PBL memperoleh rata-rata hasil belajar sebesar 86,80, sedangkan kelompok kontrol yang menggunakan model pembelajaran konvensional hanya memperoleh rata-rata sebesar 85,23. Hasil uji-t menunjukkan nilai t -hitung $2,170 > t$ -tabel $2,000$, yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Yang berarti ada pengaruh model pembelajaran *problem based learning* terhadap hasil belajar bola voli.

Temuan ini menunjukkan bahwa model pembelajaran PBL memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap peningkatan hasil belajar peserta didik dalam aspek kognitif, afektif maupun psikomotor. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa model pembelajaran *Problem based learning* lebih baik untuk diterapkan pada pembelajaran *passing* bola karena Nilai rata-rata hasil belajar siswa atau mean saat pretest untuk kelompok eksperimen kelas adalah 71,9667 sementara kelas kontrol adalah 71,7333. Kemudian nilai rata-rata hasil belajar siswa atau mean saat posttest untuk kelompok kelas eksperimen adalah 74,6666 sedangkan kelas kontrol adalah, 75,6333. Selain itu, model ini juga terbukti mampu meningkatkan keterampilan sosial, motivasi belajar, serta rasa tanggung jawab peserta didik terhadap proses dan hasil belajarnya. Temuan ini sejalan dengan teori konstruktivistik, dimana pembelajaran yang menekankan pada pemecahan masalah dan keterlibatan aktif siswa, seperti dalam model PBL, dapat meningkatkan pemahaman konsep serta keterampilan psikomotorik dalam praktik permainan bola voli. Siswa yang terlibat langsung dalam mencari solusi terhadap permasalahan cenderung lebih termotivasi dan memahami materi secara mendalam (Aryanata et al., 2020; Baroroh et al., 2021). Hal ini sejalan dengan dengan penelitian sebelumnya bahwa model pembelajaran *Problem based learning* (PBL) ini merupakan sebuah model pembelajaran yang berpusat pada peserta didik dengan cara menghadapkan para peserta didik dengan berbagai masalah yang dihadapi dalam kehidupan nyata dan peserta didik mencoba untuk memecahkan masalah tersebut. Model pembelajaran *Prolem Based Learning* berpusat pada peserta didik sehingga mendorong ketelibatan aktif, meningkatkan motivasi belajar, serta interaktif dan bermakna (Bangkit Moneta & Kristiyandaru, 2022; Hompag et al., 2020).

Dalam pelaksanaan pembelajaran peserta didik merasa senang dengan pembelajaran yang berkelompok atau interaksi peserta didik dengan peserta didik lainnya, karena dapat meningkatkan pemahaman belajar, proses pembelajaran yang aktif dan kerjasama peserta didik dalam diskusi. Model pembelajaran *probelm based learning* sejalan dengan pembelajaran berkelompok, karena kedua model pembelajaran menekankan proses pembelajaran kolaboratif, aktif, dan berorientasi pada pemecahan

masalah. Interaksi sosial siswa dengan guru dan teman sekelas berpengaruh positif dan signifikan terhadap hasil belajar. Implikasi praktis dari penelitian ini menekankan pentingnya memperhatikan dan meningkatkan interaksi sosial di lingkungan pendidikan untuk mengoptimalkan hasil belajar siswa (Agus & Yasa, 2023; Made Yoga et al., 2023).

Pembelajaran yang dilaksanakan pada kelompok kontrol menggunakan model pembelajaran konvensional yang selama ini diterapkan di sekolah (Chan, A. A. S., dkk 2025). Model ini dilakukan secara tatap muka langsung, di mana guru menyampaikan materi secara verbal, mendemonstrasikan gerakan teknik yang diajarkan, kemudian memberikan tugas kepada peserta didik untuk mempraktikkannya. Melalui penugasan tersebut, diharapkan peserta didik mampu memahami dan mempraktikkan gerakan dengan benar. Berdasarkan hasil observasi selama proses pembelajaran berlangsung, model pembelajaran konvensional pada dasarnya sudah menuntun peserta didik untuk memahami serta mempraktikkan gerakan teknik dengan benar (Utomo, B. C. A., dkk, 2024). Namun demikian, pendekatan ini masih berpusat pada guru (teacher-centered), sehingga banyak peserta didik yang kurang aktif dalam proses pembelajaran. Partisipasi belajar didominasi oleh peserta didik yang memiliki kemampuan lebih, sementara peserta didik lainnya cenderung pasif. Akibatnya, pemahaman dan keterampilan peserta didik dalam melakukan teknik bola voli tidak berkembang secara merata (Akmal Muhammad Al-ghifarie, 2019; Ozi, 2024).

Hal ini berbeda dengan pembelajaran yang diterapkan pada kelompok eksperimen, yaitu menggunakan model pembelajaran Problem Based Learning (PBL). Model ini menekankan pada aktivitas dan keterlibatan aktif peserta didik dalam proses pembelajaran untuk mencapai tujuan bersama. PBL tidak hanya meningkatkan keaktifan, tetapi juga menumbuhkan rasa tanggung jawab individu terhadap proses dan hasil belajarnya. Dalam konteks pembelajaran bola voli, penerapan model PBL memudahkan peserta didik dalam memahami konsep dan teknik permainan secara bertahap, sekaligus meningkatkan kemampuan mereka dalam menguasai materi pembelajaran secara menyeluruh. Namun penelitian ini juga menemukan kendala yaitu, keterbatasan waktu dalam pelaksanaan pembelajaran. Guru sering kali harus meluangkan waktu lebih untuk meluruskan pemahaman peserta didik yang belum sepenuhnya memahami materi, sehingga proses pembelajaran menjadi kurang efisien. Keterbatasan waktu yang disebabkan oleh padatnya kurikulum sering kali memaksa guru untuk menyelesaikan materi dalam batas waktu yang telah ditentukan. Kondisi ini membuat guru kesulitan dalam merancang serta menerapkan berbagai strategi pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan individu siswa. Di samping itu, guru juga memerlukan waktu untuk mengenali karakter dan kebutuhan masing-masing peserta didik, yang menjadi tantangan tersendiri, khususnya ketika mengajar di kelas dengan jumlah siswa yang banyak. Diperlukan strategi pendukung seperti perencanaan waktu yang lebih baik, peningkatan pemahaman awal peserta didik, serta pelatihan guru dalam mengelola kelas berbasis PBL. Sekolah juga disarankan untuk memberikan dukungan dalam bentuk kebijakan yang memungkinkan penerapan model pembelajaran inovatif secara optimal (Komang et al., 2023; Ozi, 2024)

Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam dunia pendidikan, khususnya dalam pengembangan metode pembelajaran yang efektif di bidang Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) mampu meningkatkan hasil belajar peserta

didik secara signifikan, terutama dalam penguasaan materi bola voli (Agus & Yasa, 2023; Akmal Muhammad Al-ghifarie, 2019). Kelebihan utama dari penelitian ini terletak pada pendekatannya yang berpusat pada siswa, di mana peserta didik didorong untuk aktif berpikir kritis, bekerja sama, dan mencari solusi atas permasalahan yang diberikan, sehingga pembelajaran menjadi lebih bermakna dan tidak bersifat pasif. Selain itu, penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa model PBL tidak hanya relevan untuk mata pelajaran teoretis, tetapi juga efektif diterapkan dalam pembelajaran praktik seperti PJOK. Hasil temuan ini dapat menjadi acuan bagi guru dan praktisi pendidikan dalam merancang strategi pembelajaran yang inovatif dan berorientasi pada peningkatan kompetensi peserta didik secara menyeluruh (Kolang et al., 2023; Syukri, 2020).

Implikasi dari temuan ini adalah bahwa guru dapat mempertimbangkan penggunaan model PBL sebagai pendekatan alternatif dalam pembelajaran PJOK untuk meningkatkan pemahaman konsep, keterampilan bermain, dan keterlibatan aktif peserta didik. Model ini mendorong siswa untuk berpikir kritis, bekerja sama dalam kelompok, dan menyelesaikan masalah secara mandiri, yang selaras dengan tuntutan kurikulum berbasis kompetensi. Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan (Nopandri & Wathoni, 2024; Priyadi, 2021). Pertama, ruang lingkup penelitian hanya mencakup satu mata pelajaran dan satu materi, sehingga generalisasi hasil ke materi PJOK lainnya perlu dilakukan dengan hati-hati. Kedua, penelitian dilakukan pada satu tingkat kelas dan dalam konteks sekolah tertentu, yang mungkin tidak mewakili populasi siswa yang lebih luas. Selain itu, faktor-faktor eksternal seperti motivasi individu, dukungan lingkungan belajar, dan perbedaan karakteristik guru tidak sepenuhnya dikontrol, sehingga dapat memengaruhi hasil. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian selanjutnya mencakup variasi materi, jenjang kelas berbeda, dan konteks sekolah yang lebih luas untuk memperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh tentang efektivitas model PBL dalam pembelajaran PJOK (Dhiana Putra et al., 2023; Parwata, 2021).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan model pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) berpengaruh positif terhadap hasil belajar PJOK pada materi bola voli peserta didik kelas XI. Model PBL mampu meningkatkan pemahaman konsep, keterlibatan aktif, serta kemampuan berpikir kritis peserta didik dalam proses pembelajaran. Hal ini terlihat dari peningkatan hasil belajar siswa setelah penerapan model tersebut dibandingkan dengan metode konvensional. Dengan demikian, model pembelajaran *Problem Based Learning* dapat dijadikan alternatif yang efektif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK, khususnya pada materi bola voli.

REFERENSI

- Abriilian, R., Prayogo, A., & Chandra, V. (2025). *Model Pembelajaran Problem Based Learning Dalam Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Pjok Pada Siswa Kelas Iii Upt Sd Negeri 222 Gresik*. 11(1), 196–210.
- Adolph, R. (2020). *Implementation Of The Problem Based Learning (Pbl) Learning Model In The Subject Of Physical Education, Sports And Health (PJOK) At SD Negeri 1 Lanbaw*. 5(1), 1–23.
- Agus, I. P., & Yasa, C. (2023). Model Pembelajaran Problem Based Learning Berbasis Blended

- Learning untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK pada Materi Permainan Bola Besar Menggunakan Google Classroom. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 11(2), 108–115. <https://doi.org/10.23887/jiku.v11i2.62447>
- Akmal Muhammad Al-ghifarie. (2019). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Melalui Model Pembelajaran Problem Based Learning (Pbl)*. 7(1), 8–28.
- Anita Budi. (2023). *problem based learning* (marcella kika (ed.)). andi.
- Aryanata, I. W. Y., Jampel, I. N., & Mahadewi, L. P. P. (2020). Media Video Pembelajaran Teknik Dasar Bermain Bola Voli Pada Pelajaran Penjaskes. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 4(2), 186. <https://doi.org/10.23887/jppp.v4i2.27164>
- Bangkit Moneta, A., & Kristiyandaru, A. (2022). Penerapan Video Tiktok Berbasis E-Scaffolding Prosedural Dalam Materi Senam Terhadap Minat Belajar Siswa Pada Pembelajaran Pjok Di Smk Dharma Wanita Gresik. *SIBATIK JOURNAL: Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya, Teknologi, Dan Pendidikan*, 1(9), 1605–1616. <https://doi.org/10.54443/sibatik.v1i9.215>
- Baroroh, A. Z., Yuliani, E., Arum, F., & Fuaida, E. W. (2021). Pengaruh Mading Kelas terhadap Peningkatan Budaya Literasi pada Siswa di MI/SD. *Seminar Nasional PGMI 2021*, 1, 763–774. <http://proceeding.iainpekalongan.ac.id/index.php/semair%0APengaruh>
- Br Tarigan, K. E., Wijaya, M. A., & Dartini, N. P. D. S. (2021). Minat Belajar Peserta Didik dalam Pembelajaran PJOK Secara Daring. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(3), 173. <https://doi.org/10.23887/jiku.v9i3.39522>
- Budiana, D., & Gumilang, E. S. (2023). Penerapan Pendekatan Stem Berbasis Srl Terhadap Pengembangan Life Skills Dan Gerak Dasar Penjas Di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 12(1), 1–10. <https://doi.org/10.31571/jpo.v12i1.4738>
- Chan, A. A. S., Suardi, S., & Hidayat, A. (2025). Pengaruh Olahraga Renang terhadap Kesehatan Paru-Paru. *Athena: Physical Education and Sports Journal*, 3(1), 87-92.
- Dhiana Putra, I. K. A., I Putu Darmayasa, & Ni Luh Putu Spyawati. (2023). Model Problem Based Learning Berbasis ICT Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Pada Materi Teknik Dasar Chest Pass dan Bounce Pass Bola Basket. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 11(1), 30–36. <https://doi.org/10.23887/jiku.v11i1.57772>
- Haryani, M., Nurkhoirah, N., Suardika, I. K., Haryanto, A. I., & Pulungan, K. A. (2022). Peningkatan Hasil Belajar Pjok Materi Pergaulan Sehat Menggunakan Metode Pembelajaran Pendekatan Saintifik. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 71. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v5i2.8798>
- Hompage, J., Perdi Rahayu, Y., Jalan Letjen Suprpto No, P., Pacitan, K., Pacitan, K., Pacitan, K., & Timur, J. (2020). Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial dan Humaniora Menggunakan metode Sokratis untuk meningkatkan pengetahuan NAPZA mata pelajaran PJOK. *19 / Sosiohumaniora*, 6(1), 19–25.
- Iko, A. A. I., Said, H., Lamusu, A., & Ilham, A. (2024). Implementasi Pembelajaran Penjas Melalui Lembar Kerja Peserta Didik The Implementation of Physical Education Learning through Student Worksheets. *Jambura Arena Sports*, 1(1), 48–55.
- Juditya, S., Hardi, V. J., Widaningsih, S., Gunawan, G., & Pristiawati, A. (2022). Sosialisasi dan Implementasi : Kurikulum Merdeka Belajar Pada Pembelajaran PJOK Di Kabupaten Cianjur. *Publikasi Pendidikan*, 12(3), 279. <https://doi.org/10.26858/publikan.v12i3.37230>
- Kadek, N., Dewi, K., Darmayasa, P., & Wijaya, A. (2021). JOSSAE (Journal of Sport Science and Education) Motivasi Belajar PJOK Melalui Pembelajaran Daring Pada Peserta Didik Kelas X Tahun Pelajaran 2020/2021. *Journal of Sport Science and Education* |, 6(2), 189–196. <https://doi.org/10.26740/j>
- Komang, I., Pradipta, Y. W., Ketut, I., Astra, B., Ketut Semarayasa, I., Pendidikan, P., Kesehatan, J., & Rekreasi, D. (2023). A R T I C L E I N F O Implementasi Model Pembelajaran Problem Based Learning untuk Meningkatkan Hasil Teknik Shooting dalam Permainan Sepak Bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 11(3), 252–258. <https://doi.org/10.23887/jiku.v11i3.64973>

- Made Yoga, I., Ketut, I., Astra, B., Komang, I., Adnyana, S., Kesehatan, P. J., & Rekreasi, D. (2023). Implementasi Model Pembelajaran Problem Based Learning untuk Meningkatkan Hasil Belajar Bola Besar pada Peserta Didik Kelas XI SMA. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 11(2), 163–169. <https://doi.org/10.23887/jiku.v11i2.59223>
- Ndaru Kukuh, Masgumelar, Mustafa, & Setya, P. (2021). Pembelajaran Pendidikan Olahraga Berbasis Blended Learning Untuk Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 133–144. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1222>
- Nopandri, R. A., & Wathoni, M. (2024). Efektivitas Model Pembelajaran Problem Based Learning terhadap Peningkatan Hasil Belajar Bola Voli Kelas X IPA SMA Muhammadiyah Ponjong. 2165–2173.
- Ozi. (2024). *PIOR: Jurnal Pendidikan Olahraga Vol. 03 No. 02, Oktober 2024*. 03(02), 23–28.
- Pangga, D., & Kuntjoro, B. F. T. (2023). Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Melalui Model Pembelajaran Problem Based Learning (PBL) Pada Siswa Kelas III UPT SDN 223 Gresik. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4(1), 1–13. <http://jurnal.goretanpena.com/index.php/JGE/article/view/409>
- Parwata, I. M. Y. (2021). Pengaruh Metode Problem Based Learning Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan: Meta-Analisis. *Indonesian Journal of Educational Development*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4781835>
- Paturusi. (2019). manajemen pendidikan jasmani dan olahraga. 2012, 1–162.
- 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>
- Putra Utama. (2019). 6. Upaya Peningkatan Pembelajaran Lari Sprint 100 Meter (Trias agung hutama putra, trans.). *upaya peningkatan pembelajaran lari sprint100*, 1–150.
- Putra, R. E., & Clara, N. (2020). Penggunaan Alat Peraga Sederhana Tangga Satuan Berat Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Matematika Dengan Metode Demonstrasi. *Jurnal Muara Pendidikan*, 5(1).
- Rofiatun Nisa', & Eli Fatmawati. (2020). Kerjasama Orang Tua dan Guru dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik. *Ibtida'*, 1(2), 135–150. <https://doi.org/10.37850/ibtida.v1i2.147>
- Salsabilah, A. S., Dewi, D. A., & Furnamasari, Y. F. (2021). Peran Guru Dalam Mewujudkan Pendidikan Karakter. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 7158–7163.
- Santika, I. G. N., Suarni, N. K., & Lasmawan, I. W. (2022). Analisis Perubahan Kurikulum Ditinjau Dari Kurikulum Sebagai Suatu Ide. *Jurnal Education and Development*, 10(3), 694–700.
- Saputra, H., PGMI IAI Agus Salim Metro Lampung, D., & SMP Muhammadiyah Ahmad Dahlan Metro Lampung, P. (2020). "Pembelajaran Berbasis Masalah (Problem Based Learning)."
- Simprosa, P. B., Sahidi, S., & Kurniawan, K. (n.d.). Penerapan pojok baca sebagai implementasi gerakan literasi sekolah di SMPN 3 Sungai Raya. 63–71.
- Suprianto, I. W., Wahjoedi, H., & Sptyanawati, N. L. P. (2021). Minat Peserta Didik dalam Mengikuti Pembelajaran PJOK pada Masa Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Sport & Tourism*, 2(1), 8. <https://doi.org/10.23887/ijst.v1i1.34831>
- Syukri. (2020). Penerapan Model Problem Based Learning untuk Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah di SMKN 3 Semarang. Kkm 75.
- To, E., Pjok, I., Achievement, L., Body, T., Through, M., Based, P., Models, L., Class, F. O. R., & Students, V. I. I. A. (2024). EFFORTS TO IMPROVE PJOK LEARNING ACHIEVEMENT TEENAGE BODY DEVELOPMENT. 398–404.
- Tumaloto, E. H. (2022). Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Selama Pandemi Covid 19. *Jambura Health and Sport Journal*, 4(1), 60–68.

<https://doi.org/10.37311/jhsj.v4i1.13602>

Utomo, B. C. A., Bayu, A. T., & Chan, A. S. (2024, December). The Influence Of Self Confidence On Peak Performance Of Volleyball Athletes Smp Negeri 166 Jakarta. In Proceeding of International Conference on Education (Vol. 3, pp. 81-88).