



HJSE
Holistic Journal of Sport Education
E-ISSN: 2809-9974
<https://journal.uniga.ac.id/index.php/penjas>
DOI: 10.52434/penjas.v5i2.44160



PENGARUH METODE PEMBELAJARAN PROBLEM BASED LEARNING TERHADAP HASIL BELAJAR SENAM LANTAI ROLL DEPAN DI KELAS VIII DI SMP PURI ARTHA

*Muhammad Shekal Zulyana^{1-ABCDE}, Astri Ayu Irawan^{1-ABCDE}, Nana Suryana Nasution^{1-ABCDE}

¹Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Karawang, Indonesia.

Kata Kunci:

Problem Based Learning, hasil belajar, senam lantai, roll depan, PJOK

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) terhadap hasil belajar senam lantai roll depan pada siswa kelas VIII SMP Puri Artha. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya hasil belajar siswa pada materi senam lantai, yang ditunjukkan oleh kurangnya pemahaman teknik dasar, rendahnya partisipasi siswa dalam pembelajaran, serta masih digunakannya metode pembelajaran yang berpusat pada guru. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Puri Artha, sedangkan sampel penelitian dipilih menggunakan teknik total *sampling*. Instrumen penelitian berupa tes kemampuan gerak roll depan yang diberikan sebelum dan sesudah perlakuan. Analisis data dilakukan melalui statistik deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, dan uji *t*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan hasil belajar siswa setelah diberikan perlakuan menggunakan metode Problem Based Learning. Penerapan metode PBL mampu meningkatkan kemampuan gerak, keaktifan, kemampuan berpikir kritis, dan partisipasi siswa dalam pembelajaran. Dengan demikian, metode pembelajaran Problem Based Learning berpengaruh positif terhadap hasil belajar senam lantai roll depan pada siswa kelas VIII SMP Puri Artha.

Keywords:

Problem Based Learning, learning outcomes, floor gymnastics, forward roll, physical education

Abstract

This study aimed to determine the effect of the Problem Based Learning (PBL) method on students' learning outcomes in forward roll floor gymnastics among eighth-grade students at SMP Puri Artha. The study was motivated by the low learning outcomes in floor gymnastics, indicated by students' limited understanding of basic techniques, low participation in learning activities, and the teacher-centered learning approach. This research employed a quantitative approach using an experimental method with a One Group Pretest-Posttest Design. The population consisted of all eighth-grade students at SMP Puri Artha, while the sample was selected using total sampling techniques. The research instrument was a forward roll performance test administered before and after



treatment. Data were analyzed using descriptive statistics, normality tests, homogeneity tests, and t-tests. The findings revealed an improvement in students' learning outcomes after implementing the Problem Based Learning method. The implementation of PBL enhanced students' movement skills, participation, critical thinking, and engagement in learning activities. Therefore, the Problem Based Learning method had a positive effect on forward roll floor gymnastics learning outcomes among eighth-grade students at SMP Puri Artha.

Diterima: 2 Juli
2026

Disetujui: 21
Agustus 2026

Dipublikasikan:
24 Agustus 2026

Kontribusi Penulis:

A - Perumusan konsep dan desain penelitian; B - Pengumpulan data; C - Analisis dan interpretasi data; D - Penyusunan naskah; E - Perolehan pendanaan penelitian.

Korespondensi:

Muhammad Shekal Zulyana

Email: 2210631070125@student.unsika.ac.id



PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan nasional yang bertujuan mengembangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor peserta didik melalui aktivitas jasmani yang terencana. Melalui pembelajaran PJOK, peserta didik diharapkan mampu mengembangkan keterampilan gerak, meningkatkan kebugaran jasmani, serta membentuk karakter positif seperti disiplin, kerja sama, dan tanggung jawab (Nuraini, 2024).

Salah satu materi PJOK yang diajarkan pada tingkat Sekolah Menengah Pertama adalah senam lantai, khususnya gerakan roll depan. Roll depan merupakan gerakan dasar dalam senam lantai yang dilakukan dengan menggulingkan badan ke depan melalui tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul secara berurutan. Penguasaan teknik yang tepat sangat diperlukan agar gerakan dapat dilakukan secara aman dan efektif. Namun, berdasarkan hasil observasi di SMP Puri Artha, masih banyak siswa kelas VIII yang mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan roll depan. Kesalahan yang sering terjadi meliputi posisi kepala yang kurang menunduk, tubuh yang tidak membulat, kurangnya tolakan kaki, serta rendahnya keberanian siswa saat melakukan gerakan. Kondisi tersebut berdampak pada rendahnya hasil belajar siswa (Putri et al., 2024).

Rendahnya hasil belajar tersebut diduga disebabkan oleh penggunaan metode pembelajaran yang masih bersifat konvensional dan berpusat pada guru. Pembelajaran cenderung berlangsung satu arah sehingga siswa kurang terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu, diperlukan inovasi pembelajaran yang mampu meningkatkan keterlibatan siswa dan memberikan pengalaman belajar yang bermakna.

Salah satu model pembelajaran yang dapat diterapkan adalah *Problem Based Learning* (PBL). Problem Based Learning merupakan model pembelajaran yang menggunakan masalah nyata sebagai titik awal pembelajaran sehingga siswa



terdorong untuk berpikir kritis, mencari informasi, berdiskusi, dan menemukan solusi secara mandiri maupun kelompok. Penerapan PBL diyakini dapat meningkatkan kemampuan pemecahan masalah, keaktifan, dan hasil belajar siswa (Asri et al., 2024).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Saragih et al., 2026), (Rama et al., 2025), dan (Nurfalaq et al., 2026) menunjukkan bahwa penerapan model Problem Based Learning dapat meningkatkan hasil belajar senam lantai roll depan. Namun, penelitian sebelumnya lebih banyak menggunakan pendekatan tindakan kelas, sehingga masih diperlukan penelitian eksperimen untuk mengetahui besarnya pengaruh PBL terhadap hasil belajar roll depan pada siswa SMP.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design*. Pada desain ini, subjek penelitian diberikan tes awal (*pretest*), kemudian memperoleh perlakuan berupa pembelajaran menggunakan metode Problem Based Learning, dan selanjutnya diberikan tes akhir (*posttest*) (Dwi et al., 2023). Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Puri Artha. Sampel penelitian menggunakan teknik Total *Sampling* dengan mengambil seluruh anggota populasi sebagai sampel penelitian (Saputra et al., 2022). Instrumen penelitian berupa tes kemampuan senam lantai roll depan yang mencakup aspek sikap awal, pelaksanaan gerakan, dan sikap akhir. Pengumpulan data dilakukan melalui tes keterampilan dan lembar observasi. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk mengetahui nilai rata-rata, simpangan baku, nilai maksimum, dan minimum. Selanjutnya dilakukan uji prasyarat berupa uji normalitas dan uji homogenitas. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji *paired sample t-test* pada taraf signifikansi 0,05.

HASIL METODE PENELITIAN

Tabel 1.
Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variable	N	Mean	SD
Pre-test	50	5.32	1.584
Post-test	50	8.12	1.612

Berdasarkan table 1, nilai rata-rata posttest 8.12 lebih tinggi dibandingkan nilai pretest 5.32. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan Problem Based Learning mampu meningkatkan hasil belajar senam lantai roll depan siswa. sementara tingkat variasi data sebelum dan sesudah intervensi relatif serupa, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai standar deviasi yang hampir sama (1,584 dan 1,612). Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan berpotensi memberikan dampak positif terhadap peningkatan skor responden.

Tabel 2.
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Pretest	0,009	Normal
Posttest	0,021	Normal

Berdasarkan tabel 2, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) pada uji Kolmogorov-Smirnov untuk data pretest sebesar 0,009 dengan nilai statistik 0,146, sedangkan untuk data posttest diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,021 dengan nilai statistik 0,136. Karena nilai signifikansi kedua variabel lebih kecil dari taraf signifikansi yang digunakan ($\alpha = 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa data pretest maupun posttest tidak berdistribusi normal.

Tabel 3
Hasil Uji Hipotesis (Paired Sampel T-Test)

T hitung	Nilai	Sig.	Keterangan
-23,768	Df = 49	0,000	H _a Diterima

Berdasarkan tabel 3, diperoleh nilai t hitung sebesar -23,768 dengan derajat kebebasan (df) sebesar 49. Nilai t yang sangat besar secara absolut menunjukkan bahwa perbedaan antara skor pretest dan posttest jauh lebih besar dibandingkan variasi kesalahan yang mungkin terjadi secara acak.

Tabel 4
Ringkasan Keseluruhan Hasil Uji

Uji	Nilai Sig.	Alpha	Keterangan
Normalitas Pretest (<i>Shapiro-wilk</i>)	0,009	0,05	Signifikan
Normalitas Post-test (<i>Shapiro Wilk</i>)	0,021	0,05	Signifikan
Paired Sampel T-tes	0,000	0,05	Signifikan

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode Problem Based Learning berpengaruh terhadap peningkatan hasil belajar senam lantai roll depan. Peningkatan tersebut terjadi karena siswa terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran melalui kegiatan mengidentifikasi masalah, mencari informasi, berdiskusi, serta mempraktikkan solusi yang telah ditemukan. menyoroti kebaruan (*novelty*) serta kontribusi penelitian terhadap pengembangan ilmu pengetahuan atau bidang kajian yang relevan.

Pada pembelajaran roll depan, siswa diberikan permasalahan nyata seperti kesalahan posisi kepala, tubuh yang tidak membulat, dan kehilangan keseimbangan saat berguling. Melalui diskusi kelompok, siswa mampu menemukan penyebab

kesalahan dan menyusun solusi perbaikannya. Proses ini membuat siswa lebih memahami teknik gerakan secara mendalam (Wardhani & Arifin, 2024).

Metode Problem Based Learning juga mendorong siswa untuk berpikir kritis dan bekerja sama dalam kelompok. Pembelajaran menjadi lebih bermakna karena siswa memperoleh pengalaman langsung dalam memecahkan masalah gerak yang dialami selama praktik. Temuan ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa PBL dapat meningkatkan kemampuan berpikir kritis, pemecahan masalah, dan keterampilan motorik peserta didik (Firdaus Ridwan Sutarta, Asri Widiatsih, 2021).

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan atau kemampuan siswa. Hal ini dibuktikan dengan meningkatnya rata-rata skor dari 5,32 pada saat pretest menjadi 8,12 pada saat posttest, serta diperkuat oleh hasil uji statistik yang menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,05$. Dengan demikian, intervensi yang diterapkan dapat menjadi salah satu alternatif strategi yang efektif untuk meningkatkan hasil belajar siswa di SMP Puri Artha Kabupaten Karawang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode Problem Based Learning (PBL) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil belajar senam lantai roll depan pada siswa kelas VIII SMP Puri Artha. Penerapan metode PBL mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan gerakan roll depan melalui proses pembelajaran yang aktif dan berorientasi pada pemecahan masalah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Singaperbangsa Karawang, khususnya Program Studi Pendidikan Jasmani, yang telah memberikan dukungan, fasilitas, serta kesempatan kepada penulis dalam melaksanakan penelitian dan menyelesaikan artikel ilmiah ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada SMP Puri Artha, khususnya kepala sekolah, guru PJOK, serta seluruh siswa kelas VIII yang telah memberikan izin, dukungan, dan berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada seluruh pihak yang telah memberikan bantuan dan kontribusi selama proses penelitian hingga penyusunan artikel ilmiah ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Asri, I. H., Jampel, I. N., Putu Arnyana, I. B., Suastra, I. W., & Nitiasih, P. K. (2024). Profile of Problem Based Learning (PBL) Model in Improving Students' Problem Solving and Critical Thinking Ability. *KnE Social Sciences*, 2024, 769–778. <https://doi.org/10.18502/kss.v9i2.14898>
- Dwi, D. N. S., Yuyun Elizabeth, & Nita Karmila. (2023). Pengaruh Penerapan Model Problem Based Learning Terhadap Hasil Belajar Siswa Subtema Benda Tunggal

- Dan Campuran. *Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 9(04), 1944–1955. <https://doi.org/10.36989/didaktik.v9i04.1511>
- Firdaus Ridwan Sutarta¹, Asri Widiatsih², I. H. Z. (2021). *No Title 済無No Title No Title No Title*. 3(4), 167–186.
- Nuraini, A. S. (2024). Integrasi Nilai-Nilai Karakter Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani ,. *Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah*, 2(3), 80–94.
- Nurfalaq, M., Am, F., Betty, J., & Jusuf, K. (2026). *Efektivitas Tutor Sebaya terhadap Keterampilan Roll Depan dan Roll Belakang Senam Lantai: Kajian Literatur*. 11(01), 114–124.
- Putri, C. F., Mulyadi, M., & Sungkowo. (2024). Upaya Meningkatkan Keterampilan Senam Lantai Guling Depan Menggunakan Media Bantu Matras Bidang Miring Pada Peserta Didik Kelas Vii H Smp N 15 Semarang. *Prosiding Webinar Penguatan Calon Guru Profesional*, 268–279.
- Rama, I. N., Kusuma, A., Yogi, K., Lesmana, P., & Gunarto, P. (2025). *Implementasi Model Pembelajaran Problem Based Learning (PBL) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Teknik Dasar Roll Depan Kepada Peserta Didik Kelas IV di SD Negeri 4 Selat*. 13, 151–160.
- Saputra, J. R., Rini, M. T., & Fari, A. I. (2022). *Adaptasi Mahasiswa Baru Terhadap Pembelajaran Daring Selama Pandemi dengan Pendekatan Teori Adaptasi Calista Roy*. 5(1), 14–19. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v5i1.91>
- Saragih, F. O., Wijaya, M. A., & Gunarto, P. (2026). Implementasi Model Problem Based Learning Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Pjok Materi Senam Lantai Roll Depan Smp Negeri 7 *Jurnal Ilmiah Spirit*, 26(01), 111–118.
- Wardhani, R., & Arifin, Z. (2024). Analysis of Front Roll Movement In Gymnastics: An Inquiry Approach Among Physical Education Students. *Physical Activity Journal*, 5(2), 169. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2024.5.2.11839>