

**PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN *PROBLEM BASED LEARNING*
(PBL) TERHADAP PENINGKATAN HASIL BELAJAR SENAM
IRAMA SD NEGERI 11 AMPANG KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Strata Satu (S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan
Rekreasi*



**Oleh :
AMANDA NOVIANI YULIA
NIM.21086006**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

HALAMAN PESERTUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Model Pembelajaran Problem Based Learning (PBL)
Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Senam Irama SD Negeri 11
Ampang Kota Padang.

Nama : Amanda Noviani Yulia

NIM/TM : 21086006/2021

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2025

Mengetahui

Kepala Departemen

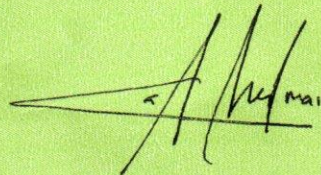
Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, S. Pd. M. Pd.
NIP. 198909012018031001

Disetujui Oleh :

Pembimbing



Dr. Sri Gusti Handayani, S. Pd, M. Pd
NIP. 198806162012122001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Departemen Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Model Pembelajaran Problem Based Learning (PBL)
Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Senam Irama SD Negeri 11
Ampang Kota Padang.

Nama : Amanda Noviani Yulia

NIM/TM : 21086006/2021

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

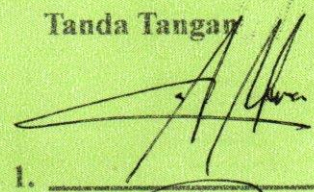
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

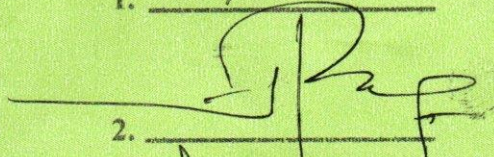
Padang, Agustus 2025

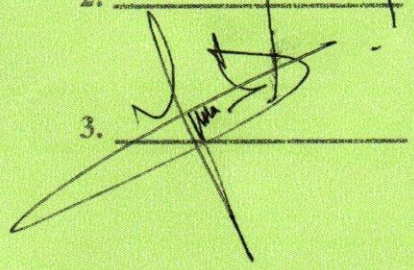
Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd., M.Pd
2. Anggota : Prof. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes., AIFO
3. Anggota : Dr. Zulbahri, S.Pd., M.Pd

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Pengaruh Model Pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Senam Irama SD Negeri 11 Ampang Kota Padang adalah asli karya saya sendiri
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2025
Yang membuat pernyataan,



Amanda Noviani Yulia
NIM.21086006

ABSTRAK

Amanda Noviani Yulia 21086006: Pengaruh Model Pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Senam Irama SD Negeri 11 Ampang Kota Padang. *Skripsi*. Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang. 2025.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah diduga rendahnya hasil belajar senam irama peserta didik. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh antara model pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) dengan hasil belajar senam irama SD Negeri 11 Ampang Kota Padang.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan desain yang digunakan dalam penelitian ini One Group Pretest-Posttest. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April-Mei 2025 di SD Negeri 11 Ampang Kota Padang. Populasi dalam penelitian adalah seluruh peserta didik SD Negeri 11 Ampang Kota Padang yang berjumlah 87 peserta didik. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian menggunakan *purposive sampling*. Berdasarkan hal tersebut di dapatkan kelas yang hasil belajarnya paling rendah adalah kelas IV yang berjumlah 15 peserta didik. Instrumen dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes keterampilan senam irama. Teknik analisis data yang digunakan yaitu uji t signifikansi 0.05.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan model pembelajaran PBL terhadap hasil belajar senam irama SD Negeri 11 Ampang Kota Padang dengan $t_{hitung} = 9.25$ dan $t_{tabel} = 1.76$ yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa dengan model pembelajaran PBL efektif untuk meningkatkan hasil belajar senam irama. Hal ini terbukti dengan adanya hasil uji-t yang dilakukan terhadap *pretest* dan *posttest* hasil belajar senam irama.

Kata kunci: Model Pembelajaran, PBL, Hasil Belajar, Senam Irama, SD

KATA PENGANTAR

Puji syukur selalu dipanjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul, “Pengaruh Model Pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Senam Irama SD Negeri 11 Ampang Kota Padang” dengan baik. Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin dapat diselesaikan tanpa bimbingan dan bantuan serta dukungan dari semua pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini perkenankanlah penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Ibu Dr. Sri Gusti Handayani, S.Pd., M.Pd selaku dosen pembimbing yang sudah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan serta pesan-pesan positif kepada peneliti sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
2. Bapak Prof. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes., AIFO dan Bapak Dr. Zulbahri, S.Pd., M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan yang sangat bermanfaat demi kesempurnaan skripsi ini.
3. Bapak Aldo Naza, M.Pd selaku Ketua departemen Pendidikan Olahraga yang telah bersedia membantu, membimbing dan masukan sejak awal kuliah hingga saat ini.
4. Bapak Prof. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes., AIFO selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membantu, membimbing, serta memberikan masukan

sejak awal perkuliahan hingga saat ini.

5. Seluruh dosen serta karyawan/karyawati Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
6. Bapak Jun Sandra Irawan Putra, S.Pd selaku guru pamong penulis ketika melaksanakan Praktik Lapangan Kependidikan (PLK) yang selalu membantu dan memberikan banyak sekali ilmu dan pengalaman yang belum pernah penulis dapatkan sebelumnya serta membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Teristimewa kedua orang tua penulis Ayah Dadang dan Ibu Yulianti. Gelar sarjana ini penulis persembahkan untuk kedua orang tua tercinta, yang selalu memberikan dukungan berupa moril maupun materil yang tak terhingga serta doa yang tidak ada putusnya yang diberikan kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan studi sarjana hingga selesai.
8. Ketiga kakak penulis, Dori Does, Reza Ida Yulia, S.Pd.,Gr. dan Indah Tri Yuniarti, S.Pd yang telah memberikan penulis dukungan dan pengingat bagi penulis agar menyelesaikan studi. Serta keempat ponakan penulis Resi Melisa Putri, Ridho Does, Muhammad Alfa Risky dan Nadhira Alzura, yang telah menghibur penulis disaat penyelesaian skripsi dengan kelucuan dan kerandoman tingkahnya.
9. Bayu Syahputra, terima kasih telah menjadi bagian dalam proses perjalanan menyusun skripsi ini hingga skripsi ini terselesaikan.
10. Sahabat penulis, Intan Permata Sari terima kasih untuk selalu ingat kepada penulis dan selalu kebersamai penulis dari MTs hingga saat ini.

11. Teman-teman Astaghfirullah. Intan Permata Sari, Putri Novita Sari, Misna Asniarti, Dea Oksi, Nessa Susila Putri dan Nengah Ayu terima kasih untuk selalu ingat kepada penulis dan selalu kebersamaan penulis dari SMA hingga saat ini.
12. Teman-teman seperjuangan, Jelita Puspita dan PO 2021 yang tidak saya sebut namanya satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini,
13. Semua pihak yang tidak tercantum namanya saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas penyelesaian tugas akhir ini.

Semoga semua pihak yang telah membantu mendapat pahala dari Allah SWT. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, bahkan masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak demi perbaikan di masa datang.

Padang, Juli 2025
Penulis,

AMANDA NOVIANI YULIA
NIM. 21086006

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Masalah.....	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori	7
1. Pembelajaran.....	7
a. Pengertian Pembelajaran.....	7
b. Tujuan Pembelajaran	8
c. Faktor yang Mempengaruhi Pembelajaran	10
2. Pembelajaran PJOK	12
3. Senam Irama	14
4. Hasil Belajar.....	15
a. Pengertian Belajar.....	15
b. Hasil Belajar	19
5. Model Pembelajaran Problem Based Learning (PBL).....	24
a. Pengertian Model Pembelajaran	24
b. Konsep Pembelajaran PBL	25
c. Karakteristik Pembelajaran PBL	28
d. Sintaks Pembelajaran PBL.....	30
e. Kelebihan dan Kekurangan Pembelajaran PBL.....	35
B. Kajian Penelitian yang Relevan	38
C. Kerangka Berfikir.....	40
D. Hipotesis Penelitian.....	42
BAB III METODE PENELITIAN	43
A. Jenis Penelitian.....	43
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	44
C. Populasi dan Sampel Penelitian	44
1. Populasi	44
2. Sampel.....	45
D. Definisi Operasional Variabel.....	45
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	46
1. Teknik Pengumpulan Data	46
2. Instrumen Penelitian.....	46
F. Teknik Analisis Data.....	48
1. Uji Prasyarat.....	48

a. Uji Normalitas	48
b. Uji Homogenitas	49
2. Uji Hipotesis.....	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	50
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	50
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	50
2. Hasil Uji Prasyarat	53
3. Hasil Uji Hipotesis	54
B. Pembahasan.....	55
BAB V PENUTUP	59
A. Kesimpulan	59
B. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA.....	60
LAMPIRAN.....	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Karakteristik Pembelajaran Berbasis Masalah	26
Gambar 2. Bagan Karangka Berfikir	41
Gambar 3. One-Group Pretest-Posttest Design.....	43
Gambar 4. Rumus Uji t	49
Gambar 5. Histogram Hasil Pre-test	51
Gambar 6. Histogram Hasil Post-test	52

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Daftar nilai SAS PJOK Kelas IV Semester 1	3
Tabel 2. Langkah-Langkah Pembelajaran PBL	32
Tabel 3. Populasi Peserta Didik SD Negeri 11 Ampang Kota Padang.....	44
Tabel 4. Sampel Penelitian Kelas IV SD Negeri 11 Ampang Kota Padang	45
Tabel 5. Kisi-kisi Penilaian Tes Senam Irama	47
Tabel 6. Hasil Data Pre-test Belajar Senam Irama.....	50
Tabel 7. Hasil Data Post-test Belajar Senam Irama	52
Tabel 8. Hasil Uji Normalitas Pre-test dan Post-test	53
Tabel 9. Hasil Uji Homogenitas Varians Pre-test dan Post-test.....	54
Tabel 10. Hasil Uji t Pre-test dan Post-test	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	64
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian	66
Lampiran 3. Instrumen Penelitian	67
Lampiran 4. Data Pretest Hasil Belajar	72
Lampiran 5. Data Posttest Hasil Belajar	74
Lampiran 6. Hasil akhir Pretets dan Posttst	76
Lampiran 7. Uji Normalitas Pretest	77
Lampiran 8. Uji Normalitas Posttest	78
Lampiran 9. Daftar Nilai Kritis L untuk Uji Lilliefors	79
Lampiran 10. Uji Homogenitas Varians	80
Lampiran 11. Nilai Persentil Distribusi F	81
Lampiran 12. Uji Hipotesis	82
Lampiran 13. Nilai Persentil Distribusi t	83
Lampiran 14. Dokumentasi Pre-test	84
Lampiran 15. Dokumentasi Perlakuan Minggu Pertama	85
Lampiran 16. Dokumentasi Perlakuan Minggu Kedua	86
Lampiran 17. Dokumentasi Post-Test	87
Lampiran 18. Dokumentasi Foto Bersama Guru dan Peserta Didik	88

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Proses pembelajaran di satuan Pendidikan harus dilaksanakan dengan cara yang interaktif, inspiratif, dan menyenangkan. Hal ini bertujuan untuk memberikan tantangan dan memotivasi peserta didik agar dapat berpartisipasi secara aktif. Pembelajaran di abad ke-21 menuntut peserta didik untuk mengembangkan berbagai kemampuan berpikir tingkat tinggi, salah satunya adalah keterampilan berpikir kritis. Keterampilan berpikir kritis sangat penting bagi peserta didik, karena dapat melatih rasa tanggung jawab serta kemampuan mereka dalam menganalisis dan menyelesaikan berbagai permasalahan.

Kurikulum Merdeka memberikan kebebasan kepada pendidik untuk mengatur pembelajaran berkualitas dengan mempertimbangkan kebutuhan dan kondisi belajar peserta didik serta menekankan pengembangan keterampilan abad ke-21 dan pembentukan karakter yang kuat.

Menurut Undang-Undang no 20 Tahun 2003 tentang fungsi dan tujuan pendidikan nasional bahwa “Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk 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”.

Idealnya pendidikan merupakan salah satu pilar utama dalam pembangunan nasional. Ikhsan (2017:55) berpendapat bahwa “Pendidikan merupakan sebuah wahana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia khususnya anak bangsa sebagai generasi penerus”. Pendidikan jasmani merupakan bagian pendidikan secara umum yang mengutamakan aktivitas gerak sebagai media dalam pembelajaran. Pendidikan jasmani merupakan pendidikan tunggal dengan cakupan yang cukup luas. Pendidikan jasmani (PJOK) mempunyai peran penting untuk meningkatkan kualitas manusia. Salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dan senam irama merupakan salah satu sub mata pelajaran dari PJOK di Sekolah Dasar (SD), gerakan senam irama yang diajarkan di sekolah adalah gerak langkah kaki dan ayunan lengan. Senam irama merupakan salah satu senam yang dilakukan dengan mengikuti irama musik yang kemudian terbentuk koordinasi antara gerakan badan dengan alunan irama.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti di SD Negeri 11 Ampang tempat peneliti mengampu sebagai guru Praktik Lapangan Kependidikan (PLK) pada mata pelajaran PJOK ditemukan pada proses pembelajaran yang dilaksanakan pada Semester Ganjil Tahun Pelajaran 2024/2025 adalah dalam proses belajar mengajar yang dilaksanakan masih kurang variatif (monoton). Selain itu juga masih rendahnya hasil belajar peserta didik dalam pembelajaran PJOK, terlihat masih banyak yang belum mencapai Kriteria Ketuntasan Tujuan Pembelajaran (KKTP) yang ditetapkan

sekolah. Berdasarkan pengamatan peneliti selama mengajar di SD Negeri 11 Ampang kelas yang hasil belajarnya paling rendah adalah kelas IV.

Kenyataan ini dapat dilihat dari hasil ujian peserta didik masih banyak yang belum mencapai KKTP. Berikut hasil Sumatif Akhir Semester (SAS) ganjil peserta didik kelas IV SD Negeri 11 Ampang dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Daftar Nilai SAS Mata Pelajaran PJOK kelas IV Semester I SD Negeri 11 Ampang Kota Padang Pada Tahun ajaran 2024/2025

No	Nama Siswa	KKTP	Pembelajaran PJOK	Keterangan	
				Tuntas	Tidak Tuntas
1	AFD	71	36		✓
2	ASS	71	43		✓
3	CC	71	73	✓	
4	FRW	71	40		✓
5	GAB	71	56		✓
6	GN	71	40		✓
7	JEP	71	50		✓
8	MH	71	71	✓	
9	MH	71	66		✓
10	MZ	71	53		✓
11	NA	71	45		✓
12	TDN	71	56		✓
13	TWM	71	56		✓
14	ZNP	71	60		✓
15	ZCW	71	56		✓

(Sumber: Guru PJOK SD Negeri 11 Ampang)

Untuk lebih lanjut, peneliti juga mewawancarai guru mata pelajaran PJOK terkait masalah rendahnya hasil belajar peserta didik. Guru mata pelajaran PJOK mengungkapkan bahwa ada berbagai faktor yang menyebabkan hasil belajar peserta didik masih rendah atau belum optimal. Salah satu penyebab utamanya adalah kurangnya kemampuan peserta didik

dalam belajar secara maksimal dan efektif. Banyak peserta didik yang sering menyia-nyiakan kesempatan belajarnya, sementara peserta didik lain hanya belajar saat menjelang ujian. Bahkan, ada juga peserta didik yang tidak pernah belajar sama sekali. Kebiasaan-kebiasaan ini menjadi tantangan yang perlu diperhatikan.

Dari fenomena-fenomena di atas, salah satu solusi atau tindakan yang dapat dilakukan adalah menggunakan Pendekatan Saintifik Model *Problem Based Learning*. Model PBL cocok digunakan untuk menunjang kemampuan berpikir analitis peserta didik dikarenakan model PBL menekankan pada suatu proses masalah dengan salah satu pendekatannya yaitu penyelidikan sehingga proses pembelajaran menjadi bermakna. Penerapan model pembelajaran PBL dipilih karena menuntut peserta didik aktif dalam penyelidikan dan proses pemecahan masalah dalam pembelajaran.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, teridentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut.

1. Motivasi belajar peserta didik.
2. Media pembelajaran yang digunakan selama proses pembelajaran.
3. Hasil belajar peserta didik.
4. Model pembelajaran yang diberikan oleh guru PJOK.
5. Metode pembelajaran yang digunakan.
6. Sarana dan prasarana dalam pembelajaran.

C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan tidak terlalu luas, maka dalam penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah yang akan diteliti dengan tujuan agar hasil penelitian lebih terarah. Masalah dalam penelitian ini hanya dibatasi pada pengaruh model pembelajaran Problem Based Learning (PBL) terhadap peningkatan hasil belajar senam irama SD Negeri 11 Ampang Kota Padang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dirumuskan masalah yang akan diteliti adalah apakah ada pengaruh model pembelajaran PBL terhadap hasil belajar senam irama SD Negeri 11 Ampang Kota Padang?

E. Tujuan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran PBL terhadap hasil belajar senam irama SD Negeri 11 Ampang Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat ke berbagai pihak, manfaat tersebut sebagai berikut.

1. Bagi Pendidik, yaitu manfaat penelitian ini adalah sebagai data dan informasi mengenai pengaruh model pembelajaran PBL terhadap

peningkatan hasil belajar senam irama peserta didik sehingga dapat diupayakan lebih baik dalam pembelajaran untuk masa yang akan datang.

2. Bagi Peneliti, yaitu ,manfaat penelitian ini bagi peneliti sendiri adalah mendapatkan pengalaman dalam meneliti pengaruh model pembelajaran PBL terhadap peningkatan hasil belajar senam irama.
3. Bagi Penelitian yang lain, yaitu hasil dari penelitian ini diharapkan bisa dijadikan sebagai acuan dalam melakukan penelitian yang serupa, yaitu penelitian pengaruh model PBL terhadap peningkatan hasil belajar peserta didik terutama pada materi senam irama.
4. Bagi Peserta didik, yaitu untuk mengembangkan dan juga meningkatkan berpikir kritis peserta didik khususnya pada mata pelajaran PJOK yang sangat berguna untuk kehidupannya kelak.
5. Bagi Departemen Pendidikan Olahraga, yaitu hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan dan referensi pada Departemen Pendidikan Olahraga.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu terdapat pengaruh model pembelajaran PBL terhadap peningkatan hasil belajar senam secara signifikan. Berdasarkan hal tersebut menunjukkan bahwa dengan model pembelajaran PBL efektif untuk meningkatkan hasil belajar senam irama. Hal ini terbukti dengan adanya hasil uji-t yang dilakukan terhadap *pretest* dan *posttest* hasil belajar senam irama.

B. Saran

Dengan terselesaikannya penulisan skripsi ini peneliti sangat mengharapkan kepada peserta didik hendaknya memperhatikan dengan baik ketika guru sedang mengajar dan menyampaikan materi. Peserta didik dapat berperan aktif dalam kegiatan pembelajaran agar proses belajar dapat berjalan secara efektif, interaktif dan peserta didik lebih tertarik serta termotivasi untuk belajar, sehingga dapat meningkatkan hasil belajar PJOK. Sedangkan bagi pembaca, peneliti sangat menyarankan untuk dapat melakukan kegiatan pembelajaran pada materi yang lain dengan menggunakan model pembelajaran PBL, agar hasil belajar peserta didik dapat meningkat. Dan bagi peneliti lain yang tertarik untuk melakukan penelitian dengan menggunakan model pembelajaran PBL diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut pada pokok bahasan lain dan dapat mengaplikasikannya pada materi olahraga lain ataupun mata pelajaran yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, D., et al., (2021). Problem based learning (pbl) model: its effect in improving students' critical thinking skill. *Indonesian Journal of Science and Mathematics Education*, 4(2), 183-190.
- Akhiruddin, S. P., dkk. (2020). *Belajar & pembelajaran*. Gowa: CV. Cahaya Bintang Cemerlang.
- Aldino, R., dkk. (2022). Motivasi Siswa Pada Materi Senam Irama dengan Menggunakan Alat Bola dan Alat Hoop. *Jurnal JPDO*, 5(8), 109-115.
- Ali, S. S. (2019). Problem based learning: a student-centered approach. *English language teaching*, 12(5), 73-78.
- Ananda, E., dkk. (2020). Pelaksanaan Pembelajaran PJOK di Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal JPDO*. 2(4), 18-21.
- Azwar, S. (2018). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Brilingaite, A., et al., (2018). Competency assessment in problem-based learning projects of information technologies students. *Informatics in Education*, 17(1), 21-44.
- Cakra, Q., dkk. (2024). Analisis Pelaksanaan Pembelajaran Senam Lantai Materi Rolling Belakang Pada Pembelajaran PJOK di Kelas VIII SMP Negeri 4 Merangin. *Jurnal JPDO*, 7(12), 2784-2792.
- Darman, R. A. (2020). *Belajar dan pembelajaran*. Sulawesi Selatan: Guepedia.
- Deswandi. (2023). *Strategi dan Teknologi Pembelajaran PJOK*. Universitas Negeri Padang.
- Djamaludin. A., & Wardana. (2019). *Belajar dan pembelajaran, 4 pilar peningkatan kompetensi pedagogis*. Sulawesi Selatan: Penerbit CV Kaaffah Learning Center.
- Darni, D., & Welis, W. (2018). Peningkatan Keterampilan Masase Cedera Olahraga Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Kecamatan Padang Utara. *Jurnal Stamina*, 1(1), 415-424
- Duch Barbara J. 1994. Problem-based Learning in Physic: The Power of studentTeaching Students. *Journal College Taching* Vol XXV.No.5 MAR/APR.

- Eggen, P., & Kauchak, D. (2020). *Using educational psychology in teaching*. Pearson Education, Incorporated.
- Festiawan, R., & Arovah, N. I. (2020). Pengembangan “buku saku pintar gizi” untuk siswa SMP: Alternatif media pembelajaran untuk meningkatkan pengetahuan gizi olahraga. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 1(2), 188-201.
- Gina Olivia Zahara, G., dkk. (2025). Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran PJOK Pada Materi Senam Lantai Di SMP PGRI 1 Padang. *Jurnal JPDO*, 8(2), 213-221.
- Handayani, S. G. (2022). Pengembangan Media Pembelajaran GymIT untuk Pembelajaran Senam Berbasis Android (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Padang).
- Ikhsan, N. (2017). Hubungan Motivasi Kerja Dengan Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam Pengelolaan Pembelajaran. *Jurnal MensSana*, 2(1), 55-64.
- Jonni. (2018). *Dasar Dasar Pendidikan Jasmani*. Univesitas Negeri Padang.
- Kiabeni, Y. Y., dkk. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran PBL terhadap Hasil Belajar Senam Lantai Ditinjau dari Minat Belajar Peserta Didik. *Mimbar Ilmu*, 26(2), 260–267.
- Ramadhani, R., et al., (2019). The effect of flipped-problem based learning model integrated with LMSgoogle classroom for senior high school students. *Journal for the Education of Gifted Young Scientists*, 7(2), 137-158.
- Radiansyah, R., et al., (2023). Improving children's critical thinking skills in elementary school through the development of problem based learning and HOTS models. *International Journal of Curriculum Development, Teaching and Learning Innovation*, 1(2), 52-59.
- Ridlo, S. (2020). Critical thinking skills reviewed from communication skills of the primary school students in STEM-based project-based learning model. *Journal of Primary Education*, 9(3), 311-320.
- Sanjaya, A. (2011). *Model-model Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sari, A., & Handayani, S. (2018). Peningkatan Pengetahuan Dan Keterampilan Masyarakat Dalam Mengelola Sanggar Senam Aerobik dan Pusat Latihan Senam Lansia Di Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal Stamina*, 1(1), 474-481.

- Saqr, M., Fors, U., & Nouri, J. (2018). Using social network analysis to understand online Problem-Based Learning and predict performance. *PloS one*, 13(9), e0203590.
- Serevina, V. (2018). Development of e-module based on problem based learning (pbl) on heat and temperature to improve student's science process skill. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 17(3), 26-36.
- Shofiyah, N., & Wulandari, F. E. (2018). Model problem based learning (PBL) dalam melatih scientific reasoning siswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, 3(1), 33-38.
- Setiawan, A. (2017). *Belajar dan pembelajaran*. Sidoharjo: Uwais Inspirasi Indonesia.
- Sri Gusti Handayani. (2021). *Pembelajaran Senam*. Universitas Negeri Padang.
- Sugihartono, T. (2019). Model problem based learning meningkatkan keterampilan senam irama pada pembelajaran Penjasorkes. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 8(1).
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, A. (2019). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina aksara.
- Suardi, M. (2018). *Belajar & pembelajaran*. Yogyakarta: Deepublish.
- Triansyah, A., dkk (2020). Peningkatan karakter kepedulian dan kerjasama dalam pembelajaran mata kuliah atletik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 145-155.
- Uno, H. B., & Mohamad, N. (2022). *Belajar dengan pendekatan PAILKEM: pembelajaran aktif, inovatif, lingkungan, kreatif, efektif, menarik*. Jakrta: Bumi Aksara.
- Utomo, T., dkk,. (2014). Pengaruh Model Pembelajaran Berbasis Masalah (Problem Based Learning) terhadap Pemahaman Konsep dan Kemampuan Berpikir Kreatif Siswa (Siswa Kelas VIII Semester Gasal SMPN 1 Sumber Malang Kabupaten Situbondo Tahun Ajaran 2012/2013). *Jurnal Edukasi (UNEJ)*, I(1), 5-9.
- Wang, G., et al., (2019). Integration of flipped classroom and problem based learning model and its implementation in university programming course.

In *2019 14th International Conference on Computer Science & Education (ICCSE)* (pp. 606-610). IEEE.

Wicaksono, P. N., dkk. (2020). Evaluasi penerapan pendekatan saintifik pada pembelajaran pendidikan jasmani materi teknik dasar passing sepak bola. *Jurnal pendidikan jasmani Indonesia*, 16(1), 41-54.

Yulifri dan Jonni. (2018). *Senam Irama*. Universitas Negeri Padang.

Yuniara, P., & Surya, E. (2017). Application of problem based learning to students' improving on mathematics concept of ability. *International Journal of Sciences: Basic and Applied Research (IJSBAR)*, 33(3), 261-269.

Zakiah, N. E., dkk. (2019). Implementasi pendekatan kontekstual pada model pembelajaran berbasis masalah berdasarkan langkah-langkah polya. *Teorema: Teori dan Riset Matematika*, 4(2), 111-120.