

**MODEL PEMBELAJARAN *PROBLEM BASED LEARNING* MENINGKATKAN
AKTIVITAS DAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA
PESERTA DIDIK KELAS VII E SMP NEGERI 2 BANJARANGKAN**

TAHUN PELAJARAN 2021/2022

Oleh

I Nengah Tanwisastra, NIM 1716011069

Jurusan Pendidikan Olahraga

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan aktivitas dan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas VII E SMP Negeri 2 Banjarangkan tahun pelajaran 2021/2022. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas, yaitu guru sebagai peneliti. Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan dalam dua siklus. Terdiri dari rencana tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian yaitu peserta didik kelas VII E SMP Negeri 2 Banjarangkan tahun pelajaran 2021/2022, yang berjumlah 21 orang dengan rincian 7 orang putri dan 14 orang putra. Data dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas belajar lompat jauh gaya jongkok dari siklus I sebesar 56,6% kategori aktif, meningkat menjadi 85% kategori sangat aktif pada siklus II. Pada hasil belajar secara klasikal juga mengalami peningkatan pada aspek pengetahuan dari siklus I sebesar 52,4% meningkat menjadi 85,7% pada siklus II dan pada aspek keterampilan dari siklus I sebesar 57,2% meningkat menjadi 90,5% pada siklus II. Disimpulkan bahwa aktivitas dan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok meningkat melalui model pembelajaran PBL pada peserta didik kelas VII E SMP Negeri 2 Banjarangkan tahun pelajaran 2021/2022. Disarankan kepada guru PJOK dapat menggunakan model pembelajaran PBL karena dapat meningkatkan aktivitas dan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

Kata-kata kunci: Pembelajaran *Problem Based Learning*, aktivitas belajar, hasil belajar, lompat jauh gaya jongkok.

**MODEL PEMBELAJARAN *PROBLEM BASED LEARNING* MENINGKATKAN
AKTIVITAS DAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA
PESERTA DIDIK KELAS VII E SMP NEGERI 2 BANJARANGKAN**

TAHUN PELAJARAN 2021/2022

Oleh

I Nengah Tanwisastra, NIM 1716011069

Jurusan Pendidikan Olahraga

ABSTRACT

This study aims to improve the activities and learning outcomes of the squat-style long jump in class VII E SMP Negeri 2 Banjarangkan in the academic year 2021/2022. This research is a classroom action research, namely the teacher as a researcher. This classroom action research was carried out in two cycles. Consists of action plans, implementation of actions, observations, and reflections. The subjects of this study were students of class VII E of SMP Negeri 2 Banjarangkan for the academic year 2021/2022, totaling 21 people with details of 7 women and 14 men. Data were analyzed using descriptive statistical analysis. The results showed that the squat style long jump learning activity from the first cycle was 56.6% in the active category, increasing to 85% in the very active category in the second cycle. In classical learning outcomes, there was also an increase in the knowledge aspect from the first cycle by 52.4%, increasing to 85.7% in the second cycle and the skill aspect from the first cycle by 57.2% increasing to 90.5% in the second cycle. It was concluded that the activities and learning outcomes of the squat-style long jump increased through the PBL learning model for grade VII E students of SMP Negeri 2 Banjarangkan in the 2021/2022 school year. It is recommended for PJOK teachers to use the PBL learning model because it can increase the activity and learning outcomes of the squat long jump style.

Keywords: PBL learning, learning activities, learning outcomes, long jump squat style