

Penerapan Model Pembelajaran *Problem Based Learning* untuk Meningkatkan Partisipasi Siswa pada Pembelajaran PJOK Siang Hari di MAN 2 Kota Madiun

Saptania Fadhila¹, Mochamad Ridwan²

^{1,2} Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Surabaya

e-mail: saptaniafadhila.20105@mhs.unesa.ac.id¹, mochamadridwan@unesa.ac.id²

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dan seberapa besar penggunaan model pembelajaran *Problem Based Learning* terhadap partisipasi siswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *pra-eksperimen*. Desain dalam penelitian ini menggunakan *one group pretest posttest design* dengan *purposive sampling*. Jumlah sampel yang digunakan 27 peserta didik kelas eksperimen dengan tes pengetahuan siswa dan keterampilan gerak dalam pembelajaran PJOK di siang hari. Analisis data menggunakan statistic deskriptif. Pada tes pengetahuan, mean nilai peserta didik meningkat dari 82,77 menjadi 97,03. Sedangkan tes keterampilan meningkat dari 78,51 menjadi 91,11. Data penelitian ini sudah melalui uji normalitas dan menunjukkan hasil yang tidak terdistribusi normal. Maka dari itu dilakukan dengan uji Wilcoxon dan menghasilkan nilai Sig. sebesar 0,000 untuk tes kognitif dan keterampilan. Dengan nilai signifikan $>0,05$, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari penerapan model PBL terhadap partisipasi siswa pada pembelajaran PJOK siang hari.

Kata kunci: *PBL, Partisipasi, Pjok Siang Hari*

Abstract

This research aims to determine the influence and extent of the use of the Problem Based Learning learning model on student participation. This research uses quantitative methods with a pre-experimental approach. The design in this research uses a one group pretest posttest design with purposive sampling. The number of samples used was 27 experimental class students who tested students' knowledge and movement skills in learning PJOK during the day. Data analysis uses descriptive statistics. On the knowledge test, the students' mean score increased from 82.77 to 97.03. Meanwhile, the skills test increased from 78.51 to 91.11. This research data has gone through a normality test and shows that the results are not normally distributed. Therefore, the Wilcoxon test was carried out and produced a Sig value. of 0.000 for cognitive and skills tests. With a significant value of >0.05 , it can be concluded that there is a significant influence from implementing the PBL model on student participation in daytime PJOK learning.

Keywords : *PBL, Participation, Pjok During The Day*

PENDAHULUAN

Pelaksanaan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di siang hari berdampak pada siswa dalam melaksanakan aktivitas olahraga dengan bermalasan (Novitasari and Hartoto 2020). Berdasarkan penelitian oleh (Mashud, 2018) indikator yang menyebabkan masalah di jasmani kebugaran juga dapat digunakan untuk mengurangi partisipasi siswa dalam olahraga. PJOK adalah suatu proses aktivitas fisik yang melibatkan semua anggota tubuh bergerak dan untuk memelihara kesehatan, untuk dapat menyelesaikan setiap pekerjaan atau semua tugas sehari-hari seefisien mungkin, seseorang harus memiliki jasmani yang sehat. Tingkat kebugaran jasmani sendiri dapat membantu seorang anak dalam berpartisipasi di dalam kelas atau instruksi di luar kelas. Namun fenomena tersebut juga terlihat pada masa sekarang, dimana hampir seluruh siswa di sekolah menggunakan motor, selain itu kecenderungan penggunaan telepon seluler secara berlebihan membuat siswa kurang aktif dalam berolahraga atau melakukan aktivitas fisik lainnya. Selain itu, prasangka siswa di sekolah menunjukkan bahwa siswa tidak terlalu aktif atau terlibat di dalam kelas; sebaliknya, mereka hanya menjadi penonton dan tidak mengikuti kelas PJOK, jika kebiasaan ini diterima maka akan berdampak buruk terhadap masalah kebugaran Jasmani (Abadi and Sudijandoko 2021). Perlu diketahui semakin tinggi jenjang pendidikan siswa maka aktivitas siswa semakin berkurang, hal tersebut disimpulkan bahwa kebugaran siswa pada jenjang pendidikan belum berada di kondisi yang baik, permasalahan tersebut berdampak pada penurunan kebugaran jasmaninya (Darmawan, 2017).

Bisa kita ketahui permasalahan PJOK adalah satu-satunya mata pelajaran yang diajarkan di Sekolah Menengah Atas (SMA), dan dianggap oleh para guru sebagai hal yang sulit dan agak membosankan karena dilakukan dari jam 09.00 WIB hingga 12.00 WIB. Kecenderungan PJOK semakin nampak tidak memberikan kontribusi dalam pentingnya gerak siswa, terutama dari aspek afektif pembelajaran (Sholekha and Sarjuna 2020). Salah satu contoh di MAN 2 Kota Madiun yang terletak di dalam kota Madiun. Berdasarkan hasil pengamatan pada kegiatan pengenalan lingkungan persekolahan berkaitan dengan pelajaran PJOK di MAN 2 Kota Madiun yaitu siswa lebih cenderung malas dan tidak tertarik saat pelajaran PJOK. Hal ini perlu untuk menemukan solusi kreatif dan inovatif seperti dalam kapasitasnya sebagai pendidik dan pembelajar, guru PJOK harus menunjukkan kompetensi di bidang perolehan pengetahuan, dukungan siswa, teknik evaluasi, dan komitmen pembelajaran serta disiplin yang kuat. Kompetensi guru PJOK tersebut di atas perlu terus dikembangkan secara metodis melalui sistem pertukaran yang dapat meningkatkan standar profesional guru PJOK.(Kanca, 2018). Oleh karena itu, diperlukan program yang dapat meningkatkan partisipasi siswa melalui pembelajaran yang menarik, beragam. PJOK adalah satu-satunya program pendidikan yang telah memberikan kontribusi yang signifikan untuk mengurangi kemalasan jasmani di sekolah, ini menunjukkan bahwa revisi tambahan pada proses pendidikan atau penciptaan inisiatif pendidikan yang lebih menarik masih diperlukan (Prianto et al. 2022) Kurva belajar siswa didik berangsur-angsur menurun, dan guru sebagian besar menggunakan pendekatan pengajaran konvensional untuk mengenalkan materi kepada siswa sehingga pembelajaran terlihat monoton(Hamdani et al. 2022)

Problem Based Learning (PBL) merupakan model pembelajaran yang melibatkan siswa dalam pemecahan masalah nyata yang relevan dengan kehidupan mereka. Konteks pembelajaran *Problem Based Learning* PJOK dapat digunakan untuk membangun keterkaitan antara materi pembelajaran dengan pengalaman dan kebutuhan siswa. Dengan demikian, pembelajaran berbasis masalah yaitu model pendekatan pendidikan yang berpusat pada siswa. Meskipun PBL memiliki potensi untuk meningkatkan partisipasi siswa dalam pembelajaran PJOK, oleh karena itu penelitian harus dilakukan untuk mengidentifikasi dan mengevaluasi paradigma instruksi program ini dengan benar. Diperkirakan bahwa pemahaman studi ini tentang dampak PBL terhadap partisipasi siswa dalam pendidikan PJOK akan memungkinkannya memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pengembangan metode pendidikan yang lebih efektif dan inovatif. Selain itu, hasil penelitian dapat menawarkan saran praktis kepada guru dan untuk meningkatkan partisipasi siswa dalam pembelajaran PJOK. Berdasarkan pada uraian di atas proses pembelajaran PBL diharapkan bermanfaat untuk mempermudah tujuan pembelajaran sehingga dapat meningkatkan partisipasi siswa dalam mengikuti PJOK. Tujuan penelitian ini adalah untuk memeriksa dampak dari Model pembelajaran berbasis masalah pada partisipasi siswa di sekolah menengah pada pembelajaran PJOK di siang hari.

Berdasarkan analisis di atas, model PBL dapat membantu siswa aktif dalam perencanaan pembelajaran PJOK pada hari sekolah; hal ini merupakan indikasi keberhasilan proses pembelajaran PJOK. Terdapat beberapa kelebihan dalam model pembelajaran PBL yaitu: (1) dapat meningkatkan peserta didik dalam kemampuan pengetahuan yang baru (2) dapat memotivasi pada aktivitas belajar peserta didik (3) dapat membantu dalam mentransfer ilmu dan pengetahuan yang didapat; (4) peserta didik terbantu untuk mengembangkan pengetahuan dan tegas pada saat pembelajaran; (5) pada pengetahuan baru peserta didik dapat meningkatkan kemampuan refleksi dan mengembangkan diri; (6) peserta didik lebih meningkat untuk keinginan terus berkembang (Hermansyah, 2020):

Hasil penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian lainnya, yang pertama dengan lokasi pengambilan sampel data di MAN 2 Kota Madiun, kedua perbedaan tentang pengambilan model dan *variable* yang berbeda, ketiga memiliki tema yang berbeda dan fitur pengambilan data yang berbeda, keempat perbedaan durasi pengambilan data. Penelitian ini sangat penting diteliti dikarenakan perlu adanya solusi dari model Pembelajaran sehingga dapat mengembangkan minat atau partisipasi siswa pada saat pembelajaran PJOK di siang hari. Berdasarkan *tools publish or perish* bahwa masih ada kekosongan penelitian yaitu dari pencarian 1000 *keyword* untuk kata kunci Penerapan Pembelajaran PJOK ditemukan sebanyak 995 jurnal. Dari kata kunci partisipasi siswa mengikuti PJOK dari pencarian 1000 *keyword* ditemukan 250 jurnal. Dari permasalahan tersebut penelitian memiliki keunggulan pada tempat lokasi yang dipilih dan metode penelitian yang dipilih yaitu metode kuantitatif.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif menggunakan desain eksperimental dengan variasi dari satu variabel terhadap variabel lain. (Djollong, 2019). Penelitian ini menggunakan *Pre-Experimental Design*, juga dikenal sebagai

Pra-Experiential Design dengan *One-Group Pretest-Posttest Design*, yang merupakan jenis kelompok yang diamati dan diukur sebelum dan setelah perlakuan diberikan. (Nugralia et al., 2019).

Pada penelitian tertentu, populasi adalah sumber data yang sangat besar dan luas. Populasi yaitu setiap individu yang digunakan sebagai sumber sampel, terdiri dari subjek atau kualitas tertentu yang dipilih oleh peneliti untuk dipelajari dan diambil kesimpulan. Penelitian ini melibatkan 14 kelas XI di MAN 2 kota Madiun dari populasi yang akan diteliti disebut sampel. Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Peneliti mengembangkan metode ini dengan mengambil kelas regular, yaitu kelas XI IPS 2, yang terdiri dari 29 siswa yang akan diambil oleh peneliti dalam penelitian ini.

Instrument pada penelitian ini menggunakan observasi dan tes sebagai alat data. Observasi dilakukan melalui model pembelajaran PBL yang dinilai dari gerak psikomotorik siswa pada saat mengikuti PJOK pada siang hari kemudian tes dilakukan baik sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Tes yang digunakan berupa tes tulis pengetahuan siswa dan tes keterampilan siswa pada saat mengikuti pembelajaran PJOK. Analisis data yang sudah diperoleh dari hasil tes keterampilan dan pengetahuan dengan diolah menggunakan uji analisis deskriptif, uji normalitas, uji Non parametrix Wilcoxon, uji Ngain skor dan peningkatan persentase yang akan digunakan untuk melihat perubahan keterampilan dan pengetahuan serta efektivitas pada penggunaan model pembelajaran PBL.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil data penelitian disesuaikan dari kebutuhan pada analisis data. Penilaian keterampilan dan pengetahuan pada tes ini akan diolah berdasarkan perhitungan dengan menggunakan SPSS 25 dengan uji analisis deskriptif, uji normalitas dan peningkatan persentase. Penelitian ini dilakukan di MAN 2 Kota Madiun. Penelitian ini menggunakan single group yaitu kelompok eksperimen yang menerima pembelajaran atau terapi dengan menggunakan metodologi Problem Based Learning. Penelitian ini menggunakan sampel siswa XI IPS 2 yang berjumlah sekitar 27 siswa. Seluruh siswa diberikan *pretest* dan *posttest*, dengan menggunakan pengetahuan berupa tes tulis dan tes Keterampilan. Pada pertemuan pertama semua siswa masuk namun ada 7 siswa yang tidak efektif mengikuti pembelajaran karena beralasan kecapean, dan pada pertemuan 2 seluruh siswa masuk secara aktif dan mengikuti pembelajaran dengan jumlah siswa 27.

Tabel 1. Hasil perhitungan tes tulis pengetahuan

Deskripsi Data	Pre-test	Post-test
Mean	82,77	97,03
Minimal	60,00	80,00
Maksimal	100,00	100,00
Standar Deviasi	8,12	5,76

Berdasarkan Tabel 1 Dapat dilihat dari hasil perhitungan nilai *Pretest* dan *posttest* pengetahuan yang dilakukan oleh peserta didik MAN 2 Kota Madiun kelas XI IPS 2.

Terdapat rata-rata *pretest* 82,77 dan *posttest* sebesar 97,03. Kemudian minimal *pretest* 60,00 dan *posttest* 80,00. Maksimal nilai *pretest* sebesar 100,00 dan *posttest* sebesar 100,00, kemudian untuk nilai *pretest* standar deviasi sebesar 8,12 dan *posttest* 5,76

Table 2. Hasil perhitungan keterampilan Psikomotorik

Deskripsi Data	Pre-test	Post-test
Mean	78,51	91,11
Minimal	60,00	80,00
Maksimal	100,00	100,00
Standar Deviasi	12,31	12,81

Dari tabel 2 hasil perhitungan nilai *Pretest* dan *posttest* Keterampilan yang dilakukan oleh peserta didik MAN 2 Kota Madiun kelas XI IPS 2. Terdapat rata-rata *pretest* 78,51 dan *posttest* sebesar 91,11. Kemudian minimal *pretest* 60,00 dan *posttest* 80,00. Maksimal nilai *pretest* sebesar 100,00 dan *posttest* sebesar 100,00, kemudian untuk nilai *pretest* standar deviasi sebesar 12,31 dan *posttest* 12,81.

Table 3. hasil uji Normalitas

Deskripsi	Tes	Sig	Kesimpulan
Pengetahuan	<i>Pretest</i>	.000	Tidak Normal
	<i>Posttest</i>	.000	Tidak Normal
Ketrampilan	<i>Pretest</i>	.000	Tidak Normal
	<i>Posttest</i>	.000	Tidak Normal

Dari tabel 3 dapat diketahui nilai signifikan pada data pengetahuan bahwa nilai tersebut lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest* pengetahuan terdistribusi tidak normal. Selanjutnya pada data ketrampilan bahwa nilai tersebut lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data *pretest posttest* ketrampilan terdistribusi tidak normal. Maka data penelitian ini menggunakan analisis non-parametrik *Wilcoxon*.

Table 4. hasil pengetahuan uji non parametric Wilcoxon

Kelas	Sig	N	Mean Rank	Sum of ranks
Hasil tes	<i>Pretest posttest</i>	.000		
Pengetahuan	<i>Negative rank</i>	3	8,50	25,50
<i>Pretest-</i>	<i>Positive Ranks</i>	14	9,11	127,50
<i>Posttest</i>	<i>Ties</i>	10		
Total		27		

Dari tabel 4 dengan menggunakan SPSS 25.0 diatas *Negative ranks* atau selisih (negatif) antara tes pengetahuan *pre-test* dan *post-test* terdapat 3 penurunan dengan *mean rank* 8,50 dan *sum of rank* 25,50, sedangkan *positive rank* atau selisih (positif) antara hasil

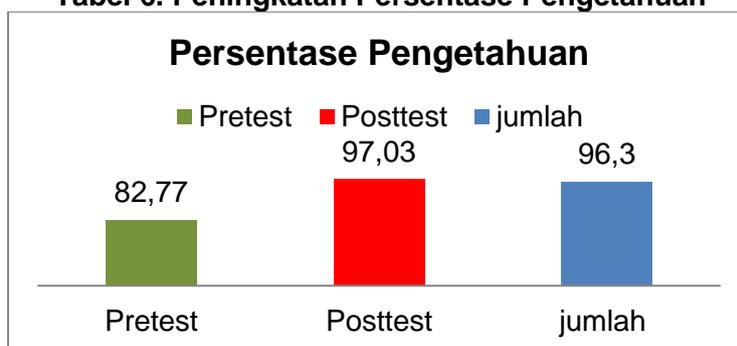
tes pengetahuan *pre-test post-test* disini terdapat 14 siswa mengalami peningkatan hasil belajar, *mean rank* atau peningkatan sebesar 9,11 dan *sum of rank* sebesar 127,50 selanjutnya ada nilai *ties* yaitu nilai yang sama antara *pre-test* dan *post-test* dengan jumlah 10. Sig pada uji non parametrik tes pengetahuan mendapatkan nilai .000 yang artinya hipotesis diterima dikarenakan nilai kurang dari 0.05

Tabel 5. Hasil keterampilan uji Non parametric Wilcoxon

	Kelas	Sig	N	Mean Rank	Sum of ranks
Hasil tes	<i>Pretest posttest</i>	.000			
Pengetahuan	<i>Negative Rank</i>		0	.00	.00
	<i>Positive Ranks</i>		27	14,00	378,00
	<i>Ties</i>		0		
	Total		27		

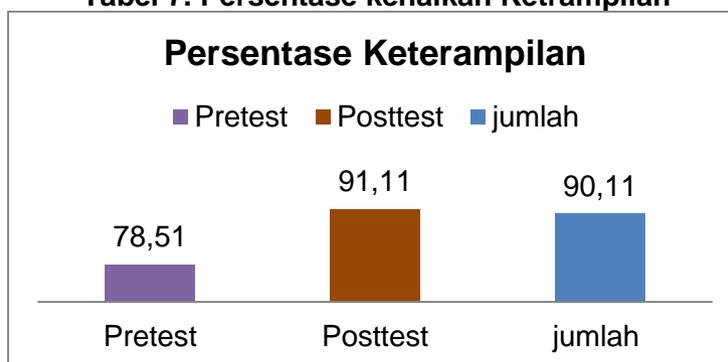
Dari tabel 5 dengan menggunakan SPSS 25.0 diatas *Negative ranks* atau selisih (negatif) antara tes keterampilan *pre-test* dan *post-test* terdapat 0 penurunan dengan *mean rank* .00 dan *sum of rank* .00, sedangkan positif rank atau selisih (positif) antara hasil tes keterampilan *pre-test post-test* disini terdapat 27 siswa mengalami peningkatan hasil belajar, *mean rank* atau peningkatan sebesar 14,00 dan *sum of rank* sebesar 378,00 selanjutnya ada nilai *ties* yaitu nilai yang sama antara *pre-test* dan *post-test* dengan jumlah 0. Sig pada uji non parametrik tes keterampilan mendapatkan nilai .000 yang artinya hipotesis diterima dikarenakan nilai kurang dari 0.05.

Tabel 6. Peningkatan Persentase Pengetahuan



Berdasarkan tabel 6 bahwa peningkatan persentase pengetahuan dapat menghitung pengaruh dari pemberian *treatment problem based learning* pada pembelajaran PJOK di siang hari. Warna merah menunjukkan *post-test* sebesar 97,03 sedangkan warna hijau menunjukkan *pre-test* sebesar 82,77 dan warna biru menunjukkan jumlah kenaikan peserta didik sebesar 96,3% secara keseluruhan dengan rata-rata kategori cukup.

Tabel 7. Persentase kenaikan Keterampilan



Berdasarkan tabel 7 bahwa peningkatan persentase pengetahuan dapat menghitung pengaruh dari pemberian *treatment* PBL pada pembelajaran PJOK di siang hari. Warna coklat menunjukkan *post-test* sebesar 91,11 sedangkan warna ungu menunjukkan *pre-test* sebesar 78,51 dan warna biru menunjukkan jumlah kenaikan keterampilan pada peserta didik sebesar 91,11% secara keseluruhan dengan rata-rata kategori cukup.

Table 8. Perhitungan N gain Skor

Deskripsi	Mean Ngain		Kategori
	Score	Persen	
Pengetahuan	0,87	87,65	Tinggi, efektif
Keterampilan	0,78	78,46	Tinggi, efektif

Berdasarkan tabel 8 dapat kita ketahui nilai Ngain skor aspek pengetahuan keterlibatan siswa pada proses pembelajaran sebesar 0,87 yang berarti lebih besar dari 0,7, maka kategori yang diperoleh tinggi, sementara Ngain persen dapat meningkatkan partisipasi siswa sebesar 87,65. Nilai tersebut lebih besar dari 76 maka tafsirannya dikatakan efektif. Pada aspek keterampilan keterlibatan siswa pada proses pembelajaran sebesar 0,78 yang berarti nilai lebih besar dari 0,7, maka kategori yang diperoleh sedang, sementara Ngain persen dengan nilai 78,46 maka nilai tersebut lebih dari 76 maka tafsirannya efektif.

Pada pembahasan model PBL dengan penerapannya terhadap peserta didik kelas XI IPS 2 di MAN 2 Kota Madiun dengan jumlah sampel siswa 27 siswa menggunakan pemberian *pre-test post-test* dengan setelah diberikan *treatment* berupa pembelajaran PBL. Pada permasalahan penelitian diatas apakah PBL bisa meningkatkan partisipasi siswa pada proses pembelajaran PJOK di siang hari, ternyata model PBL dapat digunakan untuk meningkatkan partisipasi siswa saat proses pembelajaran PJOK di siang hari. Dilihat dari perhitungan Ngain skor bahwa nilai pengetahuan dan keterampilan dikategorikan tinggi dan efektif sehingga dapat meningkatkan partisipasi siswa pada saat pembelajaran PJOK siang hari karena Paradigma pembelajaran PBL dapat meningkatkan kemampuan kognitif siswa dan membantunya memecahkan permasalahan dunia nyata. Membantu siswa dalam

mengembangkan pemahamannya dan semakin mahir merumuskan konsep untuk memecahkan masalah di dunia nyata (Riskayani, 2022). Model pembelajaran PBL yang ditetapkan pada kurikulum 2013 merupakan salah satu model pembelajaran yang direkomendasikan untuk digunakan dalam proses pembelajaran untuk meningkatkan partisipasi siswa dalam proses pembelajaran. Buruknya hasil belajar siswa pada keterampilan kognitif disebabkan karena siswa tidak terlibat secara penuh dalam proses pembelajaran (Rerung Nensy et al. 2022).

Penelitian ini dilakukan selama 2 kali pertemuan, pertemuan pertama menggunakan pembelajaran konvensional dengan pembelajaran sederhana berupa pembelajaran bolavoli menggunakan sarana seadanya, namun peserta didik terlihat kurang antusias dalam melaksanakan pembelajaran tersebut karena peningkatan hasil pembelajaran dalam proses pembelajaran Lembaga pendidikan, guru, peserta didik, serta kurikulum mengeluarkan PJOK untuk menjamin terpenuhinya hasil pembelajaran sekaligus meningkatkan efektivitas proses pengajaran (Darmiyanti et al. 2021). Seluruh siswa diberikan *pretest* dan *posttest*, dengan menggunakan pengetahuan berupa tes tulis dan tes Keterampilan. Pada pertemuan pertama semua siswa masuk namun ada 7 siswa yang tidak efektif mengikuti pembelajaran karena beralasan kecapean, dan pada pertemuan 2 seluruh siswa masuk secara aktif dan mengikuti pembelajaran dengan jumlah siswa 27. Pada pertemuan kedua peserta didik akan diberikan *treatment* model pembelajaran PBL dengan proses pembelajaran pemecahan masalah dengan begitu peserta didik ikut serta dalam proses pembelajaran dengan baik sesuai intruksi dari guru. Kemudian siswa bisa dinilai dengan ketrampilan gerak psikomotornya.

Berdasarkan analisis di atas, model PBL dapat membantu siswa aktif dalam perencanaan pembelajaran PJOK pada hari sekolah; hal ini merupakan indikasi keberhasilan proses pembelajaran PJOK. Terdapat beberapa kelebihan dalam model pembelajaran PBL yaitu: Berikut beberapa hal yang menjadi sorotan dari pendidikan PBL: (1) dapat meningkatkan peserta didik dalam kemampuan pengetahuan yang baru (2) dapat memotivasi pada aktivitas belajar peserta didik (3) dapat membantu dalam mentransfer ilmu dan pengetahuan yang didapat; (4) peserta didik terbantu untuk mengembangkan pengetahuan dan tegas pada saat pembelajaran; (5) pada pengetahuan baru peserta didik dapat meningkatkan kemampuan refleksi dan mengembangkan diri; (6) peserta didik lebih meningkat untuk keinginan terus berkembang (Hermansyah, 2020):

SIMPULAN

Pembahasan berdasarkan terkait penerapan model pembelajaran *Problem Based Learning* pada peserta didik MAN 2 Kota Madiun diperoleh kesimpulan bahwa:

1. Penggunaan model PBL secara signifikan dapat meningkatkan partisipasi siswa sekolah menengah atas pada pembelajaran PJOK di siang hari. Hasil analisis data menunjukkan adanya peningkatan yang konsisten dalam tingkat partisipasi siswa selama penerapan model PBL dalam pembelajaran PJOK.
2. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memperkaya literatur tentang efektivitas model pembelajaran PBL dalam konteks pembelajaran PJOK di sekolah menengah atas, serta memberikan dasar yang kuat bagi pengembangan praktik

pembelajaran yang lebih inovatif dan responsive terhadap kebutuhan siswa. Penggunaan media mampu meningkatkan partisipasi keterampilan 90,11% dan pengetahuan sebesar 96,3%.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, Jihad Dinastika, and Andun Sudijandoko. 2021. "Kontribusi Physical Fitness Terhadap Kemampuan Olahraga Outbound Jihad Dinastika Abadi Andun Sudijandoko." *Kesehatan Olahraga* 9: 181–88.
- Novitasari, Ria, and Setiyo Hartoto. 2020. "Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Di Luar Jam Pelajaran PJOK Dengan Kondisi Kebugaran Jasmani Siswa." *Journal Bimaloka* 1(1): 32–39.
- Darmawan, Ibnu. 2017. "Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas." *Jip* 7(2): 143–54. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi>.
- Darmiyanti, Ketut Ria, I Ketut Budaya Astra, and I Made Satyawan. 2021. "Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Student Teams Achievement Division Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw." *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha* 8(3): 136.
- Hermansyah. 2020. "Problem Based Learning in Indonesian Learning." 3(3): 2257–62.
- Mashud. 2018. "Analisis Masalah Guru Pjok Dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani." *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 17(2): 77–85.
- Prianto, David Agus et al. 2022. "Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Di Sidoarjo." *Jurnal Segar* 10(2): 49–56.
- Riskayani, Ni Luh. 2022. "Model Pembelajaran Problem Based Learning (PBL) Meningkatkan Aktivitas Dan Hasil Belajar Teknik Dasar Passing Bola Basket." *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Undiksha* 10(1): 1–7.
- Rerung Nensy, Sinon Iriwi, Wahyu Sri. 2022. "Penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik." *Jurnal Pendidikan dan Profesi Keguruan* 1(2): 111.
- Sholekha, Ida Yatus, and Sarjuna. 2020. "Implementasi Model Problem Based Learning Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Sekolah Menengah Pertama." *Prosiding Konferensi Ilmiah Mahasiswa UNISSULA* 4: 606–16. <http://conference.um.ac.id/index.php/fik/article/view/443>.