



Pengembangan Model Pembelajaran Lompat Jauh Berbasis *Problem Based Learning* Untuk Kelas VIII SMPN 2 Nganjuk

Visco Armadhani^{1*}, Mu'arifin²

¹⁻² Universitas Negeri Malang, Indonesia

Alamat: Jl. Cakrawala No 5, Sumber Sari, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur

*Korespondensi penulis: visco.armadhani@gmail.com

Abstract. *The problem-based learning (PBL) model is an approach that directs students to learn and work together to solve problems in the real world. Referring to the results of observations that researchers conducted at SMPN 2 Nganjuk, still using a conventional learning model. This can be seen from the knowledge and skills of students who have not met the minimum standards set by the school. So that researchers provide solutions in the form of applying PBL-based learning models in the subject matter of long jump hanging style. This study aims to develop and test the feasibility of PBL-based long jump hanging style learning model products. This type of study is Research and Development (R&D) whose stages include conducting needs analysis, identifying learning models, developing learning models, evaluation, small group tests and large group tests. This research data collection uses instruments in the form of observations, interviews, and questionnaires. The results of the percentage calculation by 2 learning experts amounted to 97.08% and the average of the material experts was 95.00%. Furthermore, for the small group trial, 3 PJOK teachers got an average score of 92.16% and the value of 12 VIII grade students averaged 94.44%. As for the large group test on 4 PJOK teachers obtained an average of 93.75% and the value of 34 VIII grade students averaged 96.74%. So it is concluded that the product development of a PBL-based learning model for long jump hanging style material for class VIII SMP Negeri 2 Nganjuk is declared very feasible to use.*

Keywords: *learning, problem-based learning, long jump hanging style.*

Abstrak. Model pembelajaran *problem based learning* (PBL) ialah sebuah pendekatan yang mengarahkan peserta didik agar belajar dan bekerja sama menyelesaikan permasalahan di dunia nyata. Merujuk pada hasil observasi yang peneliti lakukan di SMPN 2 Nganjuk, masih memakai model pembelajaran yang bersifat konvensional. Hal tersebut bisa dilihat dari pengetahuan dan keterampilan peserta didik yang belum memenuhi standart minimal yang ditentukan sekolah. Sehingga peneliti memberikan solusi berupa penerapan model pembelajaran berbasis PBL dalam materi pelajaran lompat jauh gaya menggantung. Penelitian ini mempunyai tujuan guna mengembangkan serta melakukan uji kelayakan produk model pembelajaran lompat jauh gaya menggantung berbasis PBL. Jenis studi ini yakni Research and Development (R&D) yang tahapannya seperti melakukan analisis kebutuhan, mengidentifikasi model pembelajaran, mengembangkan model pembelajaran, evaluasi, uji kelompok kecil serta uji kelompok besar. Pengambilan data penelitian ini memakai instrumen berupa observasi, wawancara, serta kuisioner. Hasil perhitungan persentase oleh 2 ahli pembelajaran sebesar 97,08% dan rata-rata dari ahli materi ialah 95,00%. Selanjutnya untuk uji coba kelompok kecil 3 guru PJOK mendapatkan rata-rata nilai sebesar 92,16% dan nilai dari 12 peserta didik kelas VIII rata-rata sebesar 94,44%. Adapun untuk uji kelompok besar pada 4 guru PJOK memperoleh rata-rata sebesar 93,75% dan nilai 34 peserta didik kelas VIII rata-rata sebesar 96,74%. Jadi disimpulkan bahwa produk pengembangan model pembelajaran berbasis PBL materi lompat jauh gaya menggantung untuk kelas VIII SMP Negeri 2 Nganjuk dinyatakan sangat layak untuk digunakan.

Kata kunci: pembelajaran, pembelajaran berbasis masalah, lompat jauh gaya menggantung.

1. LATAR BELAKANG

Distribusi yang merata dalam sektor pendidikan di Indonesia tetap menjadi persoalan krusial hingga kini. Ketimpangan akses terhadap layanan pendidikan yang memadai masih dialami oleh sejumlah wilayah, yang pada gilirannya berdampak terhadap rendahnya kualitas SDM di daerah-daerah tersebut. Merujuk pada UU No 20 Tahun 2003 (sisdiknas, pasal 3)

tujuan pendidikan yaitu mengembangkan keterampilan karakter, peradapan bangsa, kecerdasan dan pengembangan potensi peserta didik. Pada sistem pendidikan di Indonesia, terdapat sejumlah mata pelajaran inti, salah satunya yaitu pendidikan jasmani. Menurut Mustafa and Winarno (2020) Pendidikan jasmani adalah aspek pendidikan yang mengembangkan keterampilan peserta didik melalui aktivitas olahraga dan dengan tujuan mencapai kesehatan dan mengharapkan hasil pendidikan mencakup pengetahuan, keterampilan dan sikap. Sedangkan menurut (Roux 2020) pendidikan jasmani adalah landasan mendasar untuk perkembangan setiap anak dalam melakukan aktivitas fisik untuk kesehatan holistik. Pendidikan jasmani dirancang untuk memberikan peserta didik dasar aktivitas fisik melalui aktivitas yang efektif dari keterampilan, kebugaran dan pengetahuan (Lorenz 2018). Keberadaan pendidikan jasmani di sekolah menegaskan bahwa olahraga merupakan elemen penting yang dapat meningkatkan kualitas SDM baik fisik ataupun mental. Penilaian dalam pendidikan jasmani terutama berfokus pada kemampuan menciptakan pengalaman bergerak yang menyenangkan dan menggembirakan, karena hal tersebut dapat meningkatkan partisipasi dan intensitas gerak melalui pembelajaran yang dirancang. Pada pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, salah satu materi yang disampaikan ialah atletik.

Atletik ialah induk dari berbagai cabang olahraga, oleh karenanya atletik mempunyai karakteristik meliputi gerakan dasar dalam kehidupan sehari-hari seperti melompat, berjalan, serta melempar. Sehingga dijadikan sebagai induk dari banyak cabang olahraga. Pembelajaran atletik mencakup berbagai nomor antara lain nomor jalan, nomor lempar, nomor lari, serta nomor lompat. Di antara sejumlah nomor tersebut, dalam pembelajaran atletik di sekolah mempelajari tentang nomor lompat. Lompat jauh menjadi bagian dari nomor lompat pada pembelajaran atletik, selain itu ada lompat tinggi dan lompat jangkit (Hafidz et al. 2021). Dalam kurikulum merdeka fase D, capaian pembelajaran pendidikan jasmani salah satunya yaitu elemen keterampilan gerak yang mengemukakan bahwa pada akhir fase D peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak spesifik berupa permainan dan olahraga. Salah satu permainan dan olahraganya yaitu lompat jauh.

Lompat jauh adalah aktivitas melompat yang melibatkan tolakan kuat pada satu kaki untuk menghasilkan gerakan mengangkat dengan kaki ke depan dan ke atas, bertujuan memindahkan pusat berat badan melayang di udara selama mungkin dan mendarat sejauh mungkin (Dadang et al. 2022). Dalam melakukan lompat jauh dengan baik memerlukan kekuatan fisik, yang terpenting pada tungkai kaki, kelincahan, kecepatan, daya ledak dan keseimbangan. Sering diketahui bahwa gerakan lompat dengan loncat hampir sama akan tetapi

kenyataannya berbeda, perbedaan terletak pada penggunaan jumlah kaki. Kalau lompat menggunakan salah satu kaki, sedangkan loncat menggunakan kedua kakinya. Maka dari itu posisi saat melakukan gerakan lompat jauh menggunakan satu kaki saja. Lompat jauh dikenal dengan tiga gaya utama, yakni gaya jongkok, berjalan di udara, serta menggantung. Ciri khas yang membedakan masing-masing gaya dalam lompat jauh terletak pada posisi tubuh saat berada dalam fase melayang di udara (Anugrah et al. 2022).

Pada materi pembelajaran lompat jauh kelas VIII menggunakan gaya menggantung. Lompat jauh gaya menggantung adalah teknik melompat dengan cara melentingkan badan ke depan ketika melayang di udara seperti orang menggantung. Pembelajaran dengan materi lompat jauh gaya menggantung membutuhkan pembelajaran yang efektif dan bisa meningkatkan pencapaian hasil belajar, agar sasaran pembelajaran bisa tercapai optimal. Model belajar yang relevan ialah *problem based learning* (PBL). Hal ini sependapat dengan hasil studi dari (Djonomiarjo et al. 2018) yang berjudul “Pengaruh model *problem based learning* terhadap hasil belajar” studi ini menunjukkan hasil bahwasannya secara data, penerapan model belajar PBL mengindikasikan efektivitas yang lebih tinggi dalam meningkatkan capaian hasil belajar peserta didik dibanding dengan pembelajaran yang bersifat konvensional. Sedangkan hasil penelitian dari (Indahwati et al. 2019) bahwasannya pembelajaran dengan PBL ialah model yang bisa membuat siswa dalam mengenali cara belajar dan berkolaborasi melalui kelompok untuk menemukan solusi permasalahan dalam kehidupan nyata. Hasil penelitian dari (Sari 2022) yaitu pembelajaran dengan model PBL dapat memberi pengaruh yang signifikan terhadap motivasi belajar. Hasil penelitian (Adhie 2020) bahwa metode pembelajaran berbasis *problem based learning* meningkatkan proses psikomotorik siswa, karena siswa langsung mengetahui titik permasalahan sehingga siswa fokus untuk memecahkan masalah dan meningkatkan hasil belajar lompat jauh siswa. Penelitian dari (Budiman et al. 2021) juga menunjukkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani yang dilaksanakan dengan model *problem based learning* dapat meningkatkan hasil belajar siswa dan memperbaiki proses pembelajaran materi lompat jauh.

Model PBL merupakan metode yang memanfaatkan permasalahan nyata sebagai kerangka kontekstual pembelajaran. Dalam model ini peserta didik diberikan suatu permasalahan yang kompleks dan relevan dengan dunia nyata untuk mendorong peserta didik melakukan investigasi serta menemukan solusi. Masalah menjadi inti, stimulus dan arah belajar, sementara peran guru menjadi fasilitator (Mayasari et al. 2022). Pembelajaran berbasis PBL mendorong keaktifan peserta didik dalam mencari informasi, bertanya dan bekerja sama dengan teman untuk memecahkan permasalahan, hal ini membuat peserta didik lebih terlibat

untuk bertanggung jawab terhadap pembelajaran mereka sendiri (Rahmadayanti 2021). Pembelajaran berbasis *problem based learning* memiliki 5 sintaks yaitu 1) Orientasi peserta didik pada masalah, 2) Mengorganisasikan peserta didik, 3) Membimbing penyelidikan kelompok, 4) Mengembangkan dan menyajikan hasil, 5) Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah. Dalam pembelajaran berbasis *problem based learning* juga memiliki kelebihan diantaranya dapat membuat peserta didik aktif dalam belajar, memicu peserta didik berfikir kritis dan meningkatkan kemampuan memecahkan masalah (Hotimah 2020).

Dari hasil observasi awal yang peneliti lakukan tanggal 19 November 2024 di SMP Negeri 2 Nganjuk dengan melakukan pengamatan dan wawancara bersama guru pendidikan jasmani SMP Negeri 2 Nganjuk. Hasil pengamatan saat pembelajaran lompat jauh gaya menggantung yaitu masih ada peserta didik ketika guru memberikan materi banyak yang tidak memperhatikan dan mengobrol dengan teman yang lain. Pada kegiatan belajar yang dilakukan di SMP Negeri 2 Nganjuk sekarang ini cenderung menggunakan pendekatan pembelajaran konvensional, yang penekanan utamanya terletak pada metode ceramah dan model pembelajaran demonstrasi. Pada proses pembelajaran masih berpusat kepada guru, sehingga guru mendominasi selama proses pembelajaran. Peneliti juga melakukan wawancara bersama guru PJOK, hasil wawancara yaitu guru masih belajar lagi dengan mengenal mendalam tentang kurikulum merdeka, karena dituntut untuk banyak model pembelajaran, pembelajaran yang perlu dikembangkan adalah lompat jauh gaya menggantung, serta guru belum pernah menerapkan pembelajaran berbasis *problem based learning*. Sedangkan hasil angket yang diisi oleh 33 peserta didik diperoleh data (1) 100% peserta didik pernah mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya menggantung, (2) 69% peserta didik kurang tertarik dan kurang paham terkait materi lompat jauh gaya menggantung, (3) 81% peserta didik merasakan kebosanan selama pembelajaran, (4) 93% peserta didik memerlukan model pembelajaran yang menarik, (5) 87% guru memberikan materi pembelajaran menggunakan buku LKS.

Berdasarkan permasalahan yang terjadi, maka peneliti melakukan sebuah penelitian dengan berjudul “Pengembangan Model Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Menggantung Berbasis *Problem Based Learning* Untuk Kelas VIII SMP Negeri 2 Nganjuk”. Diharapkan dengan dilakukannya penelitian ini bisa memberikan kontribusi dalam meningkatkan efektivitas proses pembelajaran oleh guru, serta mendorong motivasi peserta didik dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya menggantung.

2. METODE PENELITIAN

Pada studi ini memakai jenis penelitian *Research & Development (R&D)*, yang merupakan suatu pendekatan ilmiah yang bertujuan menciptakan atau mengembangkan suatu produk dan selanjutnya menguji seberapa efektif produk tersebut dalam mencapai tujuan (Sugiyono 2016). Hasil dari penelitian ini ialah suatu modul ajar yang dirancang secara khusus untuk menyajikan materi lompat jauh gaya menggantung berbasis PBL. Menurut (Borg & Gall) menjelaskan bahwa penelitian *Research and Development* adalah serangkaian tindakan untuk menciptakan produk yang sudah ada, yang didasarkan pada data dan dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya. Penelitian ini menggunakan subjek 46 peserta didik dan 4 guru PJOK, dengan uji kelompok kecil sejumlah 12 peserta didik dan 3 guru PJOK, sedangkan uji kelompok besar sejumlah 34 peserta didik dan 4 guru PJOK. Sementara itu penelitian ini juga menggunakan beberapa ahli diantaranya yaitu 2 ahli pembelajaran dan 1 ahli materi.

Menurut Mu'arifin and Kurniawan (2021) dalam pemilihan model pembelajaran dapat menentukan dua model pendekatan pembelajaran yaitu pendekatan sistematis dan sistematis. Pendekatan sistematis merupakan bentuk penerapan penelitian secara keseluruhan, sedangkan sistematis merupakan peneliti menerapkan prinsip pembelajaran tanpa harus menggunakan semua urutan langkahnya.

Dalam penelitian ini, tidak semua langkah yang dikemukakan oleh Borg & Gall diterapkan. Hal ini dikarenakan adanya penyesuaian yang dilakukan agar penelitian lebih sesuai dengan karakteristik objek yang diteliti dan keterbatasan waktu serta biaya peneliti. Oleh karena itu, penelitian ini hanya melalui 7 tahapan. Berikut 7 tahapan yang dilakukan oleh peneliti dalam penelitian dan pengembangan: 1) Melakukan analisis kebutuhan, 2) Merancang produk, 3) Pengembangan produk awal, 4) Menguji kelompok kecil, 5) Revisi pada produk, 6) Menguji kelompok besar, 7) Revisi pada produk akhir

Pada penelitian ini, metode analisis data yang dipakai ialah skala Likert. (Sugiyono 2016) berpendapat bahwasannya skala likert berguna sebagai pengukuran pandangan, sikap, pandangan, serta persepsi dari seseorang maupun kelompok.

Tabel 1. **Skor Skala Likert**

No	Keterangan	Jawaban	Skor yang diperoleh
1.	Sangat Setuju	A	4
2.	Setuju	B	3
3.	Tidak Setuju	C	2
4.	Sangat Tidak Setuju	D	1

Rumus yang digunakan dalam mengolah data dengan persentase dapat dinyatakan sebagai berikut:

$$V = \frac{TSEV}{S - max} 100\%$$

- Keterangan :
- V : Validitas
 - TSEV : Nilai total empiric validator
 - S-max : Nilai maksimal yang diharapkan
 - 100% : Bilangan konstanta

Dapat menyimpulkan hasil analisis data, salah satu caranya adalah dengan memasukkan ke dalam golongan persentase yang didapat. Menurut (Akbar, S., & Sriwiyana 2011) penggolongan persentase adalah:

Kriteria Pencapaian	Tingkat Validitas	Makna
75,01% - 100%	Sangat Valid	Dapat Digunakan tanpa direvisi
50,01% - 75,00%	Cukup valid	Digunakan dengan revisi
25,01% - 50,00%	Kurang valid	Tidak dapat digunakan
00,00% - 25,00 %	Tidak valid	Terlarang digunakan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Produk ini menghasilkan sebuah modul ajar yang dirancang berdasarkan pendekatan berbasis PBL untuk materi lompat jauh gaya menggantung. Proses pengembangan ini dirancang agar sejalan dengan capaian pembelajaran yang telah ditetapkan dan mengimplementasikan 5 sintaks dari model PBL yakni : (1) Mengarahkan peserta didik untuk memahami permasalahan, (2) Mengorganisasikan peserta didik, (3) Membimbing proses penyelidikan baik secara individu ataupun kelompok, (4) Memfasilitasi pengembangan serta penyampaian hasil temuan, (5) Melakukan analisis serta evaluasi terhadap proses pembelajaran juga hasil pemecahan masalah. Dengan adanya sintaks, alur kegiatan menjadi jelas dan terstruktur. Selain sintaks modul ini terdapat video pembelajaran lompat jauh gaya menggantung, sistem sosial, prinsip reaksi, sistem pendukung dan evaluasi kepuasan produk. Modul ini digunakan sebagai panduan lengkap dan sistematis bagi guru dalam melaksanakan pembelajaran. Modul dibuat semenarik dan sejelas mungkin agar peserta didik dan guru dapat

membaca dengan mudah serta indikator dalam capaian pembelajaran yang ada dalam kurikulum merdeka sempurna.

Tahap selanjutnya yakni validasi ahli pembelajaran serta ahli materi. Data validasi dari para ahli pembelajaran dan materi diperoleh dari mengisi instrumen penelitian yang dilaksanakan pada rentang waktu bulan februari sampai maret 2025 di Universitas Negeri Malang, terdiri dari dua dosen ahli pembelajaran yaitu Bapak Dr. Ari Wibowo, S.Pd,M.Pd., Bapak Lulut Gilang, M.Pd dan satu ahli materi yaitu Bapak Dr. Arief Darmawan, S.Pd, M.Pd.AIFO. Berikut data hasil rekapitulasi validasi para ahli.

Tabel 2. Rekapitulasi Hasil Validasi Ahli Pembelajaran

No	Ahli	Jumlah Nilai	Jumlah Maksimal	Persentase	Kategori
1.	Ahli ke-1	59	60	98,33%	Sangat Valid
2.	Ahli ke-2	58	60	96,67%	Sangat Valid
	Rata-rata			97,08%	Sangat Valid

Merujuk pada validasi dari dua ahli pembelajaran didapatkan hasil persentase sebesar 97,08% yang termasuk kategori sangat valid. Meskipun demikian, terdapat sejumlah masukan yang disampaikan sebagai bahan pertimbangan untuk penyempurnaan produk, yakni: menambahkan lembar kerja peserta didik dan menambahkan link youtube tentang materi lompat jauh gaya menggantung.

Tabel 3. Rekapitulasi Hasil Ahli Materi

No	Ahli	Jumlah Nilai	Jumlah Maksimal	Persentase	Kategori
1.	Ahli ke-1	57	60	95,00%	Sangat Valid
	Rata-rata			95,00%	Sangat Valid

Merujuk pada validasi dari ahli materi didapatkan hasil persentase yakni 95% yang termasuk kategori sangat valid. Ada beberapa saran untuk produk ini di tahap pemanasan untuk menambahkan stretching sesuai dengan materi pembelajaran.

Tahapan selanjutnya yakni uji coba pada kelompok kecil serta pada kelompok besar. Diperoleh data hasil dari uji coba pada kelompok kecil penelitian pengembangan model pembelajaran lompat jauh gaya menggantung berbasis PBL untuk kelas VIII SMP Negeri 2 Nganjuk berdasarkan pengisian angket/kuesioner oleh 3 guru PJOK SMP Negeri 2 Nganjuk dan 12 peserta didik.

Tabel 4. Hasil Uji Coba Kelompok Kecil Oleh 3 Guru PJOK

No	Aspek	Presentase	Kategori
1	Kesesuaian	89,58%	Sangat Valid
2	Keterbacaan	92,86%	Sangat Valid
3	Kelayakan	94,05%	Sangat Valid
	Rata-Rata	92,16%	Sangat Valid

Table 5. Hasil Uji Coba Kelompok Kecil Oleh 12 Peserta Didik

No	Aspek	Presentase	Kategori
1	Kemudahan	95,21%	Sangat Valid
2	Kejelasan	92,92%	Sangat Valid
	Rata-Rata	94,44%	Sangat Valid

Setelah dilakukannya uji coba pada kelompok kecil, berikutnya yakni uji coba pada kelompok besar. Pada kelompok tersebut, uji coba cakupannya lebih besar dan subjeknya lebih banyak dengan dilakukan oleh 4 guru PJOK dan 34 peserta didik kelas VIII SMP Negeri 2 Nganjuk.

Tabel 6. Hasil Uji Coba Kelompok Besar Oleh 4 Guru PJOK

No	Aspek	Presentase	Kategori
1	Kemenarikan	87,50%	Sangat Valid
2	Keefektifan	100,00%	Sangat Valid
3	Kemanfaatan	100,00%	Sangat Valid
4	Kelengkapan Sarpras	87,50%	Sangat Valid
5	Kemampuan menyelesaikan soal	93,75%	Sangat Valid
	Rata-Rata	93,75%	Sangat Valid

Table 7. Hasil Uji Coba Kelompok Besar Oleh 34 Peserta Didik

No	Aspek	Presentase	Kategori
1	Kesesuaian	96,85%	Sangat Valid
2	Keefektifan	96,51%	Sangat Valid
3	Kemenarikan	96,81%	Sangat Valid
	Rata-Rata	96,74%	Sangat Valid

Merujuk pada hasil yang didapatkan dari uji pada kelompok kecil dan kelompok besar bisa mengetahui kelebihan dan kekurangan dari produk pengembangan materi lompat jauh gaya menggantung berbasis PBL untuk kelas VIII SMP Negeri 2 Nganjuk, antara lain:

Apabila telah divalidasi oleh para ahli serta melakukan uji produk. Langkah selanjutnya yaitu melaksanakan revisi akhir produk. Revisi produk ini dilakukan dengan mempertimbangkan masukan, saran, serta kritik yang diberi untuk meningkatkan kualitas produk yang dikembangkan.

Pembahasan

Produk pengembangan pembelajaran lompat jauh gaya menggantung berbasis *problem based learning* dikemas dalam bentuk modul ajar. Pembelajaran merupakan kegiatan interaksi langsung antara peserta didik dan pengajar serta bersumber pembelajaran di suatu zona pembelajaran (Samsinar 2019). Pembelajaran berorientasi untuk selalu mendukung peserta didik mendapatkan ilmu pengetahuan, keterampilan, dan pembentukan karakter. Pada dasarnya pembelajaran tidak hanya memberikan amanat tetapi merupakan kegiatan yang membuat pengajar memanfaatkan pengetahuan mendidik secara terintegrasi. Pembelajaran yang bermutu terpaut dari inovatif pengajar, pembelajaran yang memiliki stimulus tinggi dengan cara mengajar yang dapat membawa peserta didik memperoleh target belajar (Kusuma 2021)

Problem Based Learning ialah sebuah pendekatan pembelajaran yang dirancang guna mendorong keterlibatan aktif siswa dalam proses belajar dengan cara bekerja sama mencari solusi untuk permasalahan yang diambil dari konteks dunia nyata. *Problem based learning* memiliki keunggulan utama yaitu mendorong peserta didik untuk aktif dalam pembelajaran, membuat peserta didik untuk berfikir kritis dan mampu meningkatkan kemampuan memecahkan masalah (Utama and Kristin 2020). Dalam pola pembelajaran *problem based learning* guru wajib menyediakan wadah yang diatur dengan rapi sehingga membuat peserta didik senang dan nyaman untuk saling berganti perpektif sehingga peserta didik memiliki kesempatan untuk menambah wawasan kemampuan bernalar kritis dan rasional (Kusumaningtyas et al. 2018).

Hasil uji coba produk model pembelajaran lompat jauh gaya menggantung berbasis PBL pada kelas VIII SMP Negeri 2 Nganjuk menunjukkan hasil yang sangat layak dan valid. Pemilihan *problem based learning* sebagai model pembelajaran dianggap sangat sesuai karena diterapkan dipertimbangkan sebagai strategi pembelajaran yang aktif untuk menumbuhkan kemampuan memecahkan permasalahan dan berfikir kritis peserta didik (Hartini 2017).

Produk revisi sesuai dengan saran dan masukan yang diberikan dari para ahli, dari 2 ahli pembelajaran terdapat saran untuk pengembangan produk yaitu dengan membenahi pada lembar kerja peserta didik dan menambahkan isi bahan ajar pada modul mendapatkan hasil validasi ahli pembelajaran dengan rata-rata 97,08% terdiri dari aspek kejelasan 100%, aspek kemudahan 100%, aspek kesesuaian 97,92%, aspek kemenarikan 100%, aspek ketepatan 87,50%. Sedangkan dari ahli materi mendapatkan masukan untuk menambahkan link youtube tentang video pembelajaran lompat jauh gaya menggantung, dengan hasil validasi pembelajarn rata-rata 95,00%. Pada kegiatan ini sebaiknya diberi tahapan (a) Eksplorasi, (b) Elaborasi, (c) konfirmasi dan penilaian harus ada keterampilan gerak. Eksplorasi adalah upaya pengajar

didalam kelas dalam bentuk kegiatan dengan melibatkan peserta didik untuk menemukan keterangan dengan cara memanfaatkan media untuk memperkaya informasi peserta didik dan pengajar sehingga peserta didik yang didalam kelas lebih aktif dalam belajar (Taqwim et al. 2020). Kegiatan elaborasi kegiatan pembelajaran yang membantu peserta didik untuk menuliskan dan membaca hasil eksplorasi, saling melempar pendapat, untuk lebih memahami sebuah pengetahuan (Pradana 2021). Setelah guru melakukan eksplorasi dan elaborasi kepada peserta didik tahap selanjutnya yaitu konfirmasi, konfirmasi ketika guru membagikan tanggapan terhadap apa yang dihasilkan peserta didik melalui pengetahuan belajar dan ketimpangan hasil belajar dengan memakai teori yang dikuasai guru. Maka dari itu guru wajib memberikan tambahan informasi kepada peserta didik untuk memotivasi dalam memanfaatkan pengetahuan lebih dari sumber yang terpercaya dan kompetensi belajar yang bermakna (Sari et al. 2022).

Berdasarkan uji coba pada kelompok kecil dengan 12 peserta didik, modul ini menunjukkan rata-rata 94,44%. Evaluasi guru PJOK pada uji coba kelompok kecil menunjukkan bahwa modul ini memiliki rata-rata 92,16%. Saran dari guru PJOK pada kemenarikan modul ajar disarankan lebih menarik perhatian agar dapat menarik pembaca. menyatakan bahwa media pembelajaran yang baik harus memenuhi beberapa kriteria dan diantaranya adalah menarik bagi peserta didik. Sedangkan berdasarkan uji coba kelompok besar dengan 34 peserta didik, modul ini menunjukkan dengan rata-rata skor 96,74%. Evaluasi dari guru PJOK uji kelompok besar menunjukkan bahwa modul ini memiliki rata-rata skor keseluruhan 93,75%. Saran dari guru PJOK modul ajar sudah bagus tinggal saat pengimplementasian perlu kepercayaan diri walaupun sudah menguasai materi. Selain itu ada beberapa saran dari para ahli pembelajaran dan ahli materi diantaranya yaitu untuk menambahkan link youtube, membenahi LKPD serta menambahkan isi bahan ajar.

Pengembangan produk berupa modul ajar lompat jauh gaya menggantung berbasis PBL memiliki efektivitas tinggi dalam meningkatkan keterampilan serta pemahaman peserta didik. Sementara itu juga dapat membuat motivasi minat meningkat, berfikir kritis, serta mendorong peserta didik agar dalam proses belajar lebih aktif terlibat (Roni Hamdani et al. 2022).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian pada model pembelajaran lompat jauh gaya menggantung berbasis PBL untuk kelas VIII SMP Negeri 2 Nganjuk hasilnya menunjukkan bahwa produk yang dibuat dapat meningkatkan kemampuan berfikir kreatif, kemampuan bekerja sama dan pemahaman mereka. Kemampuan untuk memecahkan masalah dan kemampuan untuk berfikir

kritis dan bekerja sama merupakan kelebihan dari pembelajaran ini. Namun, untuk peningkatan seperti model pembelajaran yang menarik dan sarana yang lebih baik diperlukan untuk meningkatkan hasil pembelajaran. Secara keseluruhan, model pembelajaran ini sangat layak digunakan jika dilakukan beberapa perbaikan tambahan untuk membuat hasil pembelajaran menjadi terbaik.

DAFTAR REFERENSI

- Adhie, O. C. (2020). Efektifitas pembelajaran berbasis masalah pada lompat jauh gaya menggantung. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 6(2), 580–584. <https://doi.org/10.31949/educatio.v6i2.604>
- Akbar, S., & Sriwiyana, H. (2011). *Pengembangan kurikulum dan pembelajaran ilmu pengetahuan sosial*. Cipta Media.
- Anugrah, R. R., Dermawan, D. F., Universitas Singaperbangsa Karawang, & Jawa Barat. (2022). Kontribusi permainan tradisional. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 3, 38–43. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok>
- Borg, W. R., & Gall, M. D. (n.d.). *Educational research: An introduction*. Longman Inc.
- Budiman, Y., Sari, Y., Lusianti, E. F., Putri, W., Utami, D. R., Amanda, D. R., Ardiansyah, D., & Wety, E. (2021). Jurnal dunia pendidikan. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 1(3), 42–46. <https://doi.org/10.55081/jurdip.v5i5.3823>
- Dadang Prayoga, H., & Maulana, A. (2022). Pengaruh latihan loncat naik turun bangku dan jumping jack di lahan rawa terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok. *Jurnal Porges*, 5(2), 695–705. <https://www.academia.edu/download/109122265/6456-24881-1-PB.pdf>
- Djonomiarjo, T., & Patilanggio, K. P. (2018). Pengaruh model problem based learning terhadap hasil belajar. *Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal Aksara*, 5, 39–46. <https://ejurnal.pps.ung.ac.id/index.php/AKSARA/index>
- Hafidz, I. A., Syafei, M. M., & Afrinaldi, R. (2021). Survei pengetahuan siswa terhadap pembelajaran atletik nomor lompat jauh di SMAN 1 Rengasdengklok. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(2), 104–109. <https://www.academia.edu/download/92834852/341.pdf>
- Hartini, A. (2017). Pengembangan perangkat pembelajaran model project based learning untuk meningkatkan kemampuan berpikir kritis siswa sekolah dasar. *ELSE (Elementary School Education Journal)*, 1(2a), 6–16. <https://journal.um-surabaya.ac.id/pgsd/article/view/1038>
- Hotimah, H. (2020). Penerapan metode pembelajaran problem based learning dalam meningkatkan kemampuan bercerita pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Edukasi*, 7(3), 5.
- Indahwati, N., Tuasikal, A. R. S., & Al Ardha, M. A. A. (2019). Developing project based learning (PBL) as a teaching strategy in physical education for preservice physical education teacher. *ICSSHUM*, 335, 490–497. <https://www.atlantispress.com/article/125914688.pdf>

- Kusuma, Y. Y. (2021). *Jurnal Basicedu*, 5(4), 1460–1467.
- Kusumaningtyas, R. A., Damayanti, R., Hastuti, S. B., & Fatmawati, B. S. (2018). *Uji kompetensi guru* (Yanita Nur Indah Sari, Ed.). PT Bumi Aksara.
- Lorenz, K. A. (2018). Physical education within a comprehensive school physical activity program. *Texas Education Review*, 6(2), 38–49. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1291049.pdf>
- Mayasari, A., Arifudin, O., & Juliawati, E. (2022). Implementasi model problem based learning (PBL) dalam meningkatkan keaktifan pembelajaran. *Jurnal Tahsinia*, 3(2), 167–175. <https://jurnal.rakeyansantang.ac.id/index.php/ths/article/download/335/109>
- Mu'arifin, & Kurniawan, A. W. (2021). Konsep penelitian pengembangan dalam praktik pembelajaran pendidikan jasmani. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 20(2), 102. <https://www.academia.edu/download/97850630/7172.pdf>
- Mu'arifin, & Narmaditya, B. S. (2022). Professional development program for physical education teachers in Indonesia. *Cakrawala Pendidikan*, 41(3), 665–675. <https://www.researchgate.net/publication/364192417>
- Mustafa, P. S., & Winarno, M. E. (2020). Pengembangan buku ajar pengajaran remedial dalam pendidikan jasmani untuk mahasiswa S1 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Negeri Malang. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 19(1), 1–12. <https://www.researchgate.net/profile/Pinton-Setya-Mustafa>
- Pradana, A. A. (2021). Strategi pembentukan karakter siswa pada jenjang pendidikan dasar melalui mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *PREMIERE: Journal of Islamic Elementary Education*, 3(1), 78–93.
- Rahmadayanti, D., & Hartoyo, A. (2021). *Jurnal Basicedu*, 6(4), 7174–7187. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i4.1230>
- Roni Hamdani, A., Dahlan, T., Indriani, R., & Karimah, A. A. (2022). Analisis pengaruh penggunaan model problem based learning terhadap motivasi belajar peserta didik di sekolah dasar. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 7(2), 751–763. <http://journal.stkipsubang.ac.id/index.php/didaktik/article/view/252>
- Roux, K. C. J. (2020). The delivery of primary school physical education in South African public schools: The perceptions of educators. *South African Journal of Childhood Education*, 10(1), 1–10. <https://www.scielo.org.za/pdf/sajce/v10n1/16.pdf>
- Samsinar, S. (2019). Urgensi learning resources (sumber belajar). *Jurnal Kependidikan*, 13, 194–205. <https://jurnal.iain-bone.ac.id/index.php/didaktika/article/download/959/662>
- Sari, N. (2022). Pengaruh model problem based learning terhadap motivasi belajar siswa pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam kelas X SMAN 1 Sekampung. *Institut Agama Islam Negeri Metro*. <http://repository.metrouniv.ac.id/id/eprint/5819/>
- Sari, S. M., Mahlia, Y., Waruwu Sari, W. A. K., & Jalaluddin, J. (2022). Manfaat pembelajaran eksplorasi, elaborasi, dan konfirmasi pada tanggung jawab guru. *Educate: Jurnal Teknologi Pendidikan*, 7(1), 89. <https://ejournal.uikabogor.ac.id/index.php/educate/article/view/6268>

Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Taqwim, R. I., Winarno, M. E., & Roesdiyanto. (2020). Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 5(3), 395. <https://www.neliti.com/publications/486814>

Utama, K. H., & Kristin, F. (2020). Meta-analysis pengaruh model pembelajaran problem based learning (PBL) terhadap kemampuan berpikir kritis IPA di sekolah dasar. *Jurnal Basicedu*, 4(4), 889–898. <https://www.neliti.com/publications/451460>