

Pengaruh *Project Based Learning* Dan *Problem Based Learning* Terhadap Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Siswa SMP Negeri 3 Singorojo

Ridho Awang Satria

email: awangsatiridho@gmail.com

Universitas PGRI Semarang

Abstract

Aiming to enhance the short-distance running skills of eighth-grade students at SMP Negeri 3 Singorojo, this research utilized a descriptive quantitative methodology. The study sought to evaluate the comparative effectiveness of Project-Based Learning (PjBL) and Problem-Based Learning (PBL). Statistical analysis indicated no significant difference between the two instructional models. Nevertheless, the results confirmed that both models successfully improved learning outcomes, demonstrated by an increase in the students' average, minimum, and maximum scores. Consequently, it is concluded that PjBL and PBL are equally potent in improving students' short-distance running abilities.

Keywords: *Project Based Learning, Problem Based Learning, short distance running*

Abstrak

Studi ini bertujuan mengatasi isu rendahnya kemampuan lari jarak pendek pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Singorojo. Menggunakan metode kuantitatif deskriptif, penelitian ini membandingkan keefektifan *Project-Based Learning* (PjBL) dan *Problem-Based Learning* (PBL). Hasil uji-t menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara kedua kelompok. Meskipun demikian, kedua model pembelajaran ini terbukti mampu meningkatkan pencapaian belajar siswa, dibuktikan dengan kenaikan nilai rata-rata, minimum, dan maksimum. Jadi, dapat disimpulkan bahwa baik PjBL maupun PBL sama-sama efektif dalam meningkatkan kemampuan lari jarak pendek.

Kata kunci: *Project Based Learning, Problem Based Learning, Lari Jarak Pendek*

PENDAHULUAN

Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan moral, keterampilan sosial, kestabilan emosi, kemampuan berpikir kritis, kebugaran, kesehatan, serta logika melalui aktivitas fisik dan olahraga. Pendidikan kebugaran menjadi elemen utama dalam proses belajar di sekolah, karena dapat mendukung kesehatan dan pembentukan karakter siswa. Dalam pendidikan jasmani, berbagai topik diajarkan, termasuk olahraga. Salah satunya adalah lari jarak pendek, yang merupakan cabang atletik penting untuk dikenalkan kepada peserta didik.

Dede Sumarna (2021) menyatakan bahwa atletik merupakan dasar dari berbagai olahraga karena melibatkan gerakan-gerakan fundamental seperti berlari, melompat, dan berjalan yang sering dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Olahraga ini memiliki manfaat pendidikan dan berperan penting dalam perkembangan fisik. Selain itu, atletik juga mendukung peningkatan performa di cabang olahraga lain dan bisa mencerminkan kemajuan suatu negara. Menurut Kriteria (2020), atletik mencakup aktivitas seperti berlari, melompat, berjalan, dan melempar. Karena gerakan dasarnya banyak digunakan dalam olahraga lain, atletik sering dijadikan sebagai dasar pelatihan. Susanti (2022) juga menyebutkan bahwa atletik merupakan salah satu olahraga tertua dan paling mendasar di dunia.

Lari jarak pendek, menengah, jauh, dan maraton merupakan empat jenis dalam lomba lari yang sering dilombakan di tingkat regional, nasional, hingga internasional. Penentuan pemenang didasarkan pada catatan waktu tercepat, dan setiap jenis lari memerlukan metode latihan khusus. Lari jarak pendek termasuk dalam materi pembelajaran yang sesuai dengan kurikulum sekolah. Pelaksanaannya mempertimbangkan ketersediaan fasilitas, infrastruktur, serta potensi pengembangan sekolah. Lari jarak pendek mencakup nomor 100, 200, dan 400 meter.

Pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya lari jarak pendek, memerlukan kreativitas dan penggunaan media visual yang sesuai untuk mencapai tujuan pembelajaran, dan lari jarak pendek dapat diajarkan melalui beragam teknik atau pendekatan.

Collins dkk. (2021) menjelaskan bahwa metode ini mendorong siswa untuk belajar secara mandiri dan menghadapi tantangan nyata, sekaligus mengembangkan keterampilan mereka. Guru

dapat mendukung peningkatan kepercayaan diri siswa dengan menerapkan model pembelajaran yang sesuai, seperti PjBL. Melalui pendekatan ini, siswa diberi kesempatan untuk bekerja sama, menyelesaikan masalah dunia nyata, serta menghasilkan dan mempresentasikan karya mereka. Bila diterapkan dengan baik, pembelajaran PJOK dapat menjadi lebih bermakna dan memberikan dampak positif bagi pertumbuhan siswa.

Menurut Yu dan Zin (2023), Pembelajaran Berbasis Masalah (PBL) merupakan strategi lain yang dapat memperkuat proses pembelajaran. Dalam metode ini, mahasiswa terlebih dahulu dihadapkan pada masalah kompleks sebagai bagian dari proses belajar. Nurhasanah dkk. (2020) menyatakan bahwa pendekatan ini memungkinkan mahasiswa bekerja sama dalam kelompok, memecahkan persoalan nyata, dan melatih kemampuan berpikir kritis. PBL mencakup tahapan seperti identifikasi masalah, pencarian informasi, analisis, penyusunan hipotesis, dan penentuan solusi. Selain itu, metode ini juga membantu mengembangkan keterampilan komunikasi karena siswa perlu menjelaskan gagasan dan berbagi pemikiran dengan rekan mereka (Nisak et al., 2025).

Dibandingkan pembelajaran pasif seperti ceramah atau membaca, pendekatan ini lebih efektif karena melibatkan siswa secara aktif. Penelitian ini menyoroti pengaruh PjBL dan PBL terhadap hasil belajar atletik, khususnya lari jarak pendek. Temuan diharapkan dapat memberikan pemahaman lebih baik tentang hubungan strategi belajar, kepercayaan diri, dan hasil belajar siswa, serta membantu guru merancang pembelajaran yang lebih efektif.

Berdasarkan observasi yang dilakukan pada 7 Oktober 2024 di kelas pendidikan jasmani SMP Negeri 3 Singorojo, peneliti menemukan bahwa hasil belajar siswa, khususnya dalam materi lari jarak pendek, belum memenuhi harapan guru. Temuan ini diperoleh dari hasil penilaian tertulis dan praktik. Di Kelas VIII A, hanya 7 dari 25 siswa (28%) yang mencapai standar yang diharapkan, sedangkan di Kelas VIII B terdapat 10 dari 25 siswa (40%) yang memenuhi kriteria.

Peneliti menyimpulkan bahwa pembelajaran lari jarak pendek belum berjalan optimal. Hal ini disebabkan oleh kompleksitas gerakan, seperti koordinasi kaki, ayunan lengan, postur tubuh, dan teknik start, yang belum dikuasai siswa..

METODE PENELITIAN

Dalam studi ini, peneliti menerapkan model pembelajaran *Project Based Learning* (PjBL) dan *Problem Based Learning* (PBL) pada siswa kelas delapan di SMP Negeri 3 Singorojo. PjBL diterapkan pada kelompok eksperimen pertama (Kelas VIII A), sementara PBL diterapkan pada kelompok eksperimen kedua (Kelas VIII B). Populasi penelitian adalah 99 siswa kelas delapan di sekolah tersebut, dan sampel yang digunakan adalah 50 siswa dari dua kelas yang dipilih, masing-masing terdiri dari 25 siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
N	25	25
Mean	69,27	83,64
Median	69,60	82,93
Standari deviation	8,211	4,179
Maksimum	84	95
Minimum	55	75

Sebanyak 25 siswa mengikuti *pretest* dan *posttest*. Nilai rata-rata *pretest* untuk kelompok *Project Based Learning* adalah 69,27, yang kemudian meningkat menjadi 83,64 pada *posttest*. Nilai tengah (Median) untuk *pretest* adalah 69,60 dan untuk *posttest* 82,93. Simpangan baku (Standard Deviation), yang mengukur sebaran data, pada *pretest* sebesar 8,211 dan menurun menjadi 4,179 pada *posttest*. Nilai tertinggi (Maksimal) pada *pretest* adalah 84, sementara pada *posttest* mencapai 95. Nilai terendah (Minimal) pada *pretest* adalah 55, dan pada *posttest* menjadi 75. Berikut ini adalah diagram yang menggambarkan hasil statistik tersebut.

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
N	25	25
Mean	61,71	82,89
Median	61,23	82,93
Standart deviation	5,844	2,387
Maksimum	77	87
Minimum	49	78

Sebanyak 25 siswa berpartisipasi dalam *pretest* dan *posttest*. Pada kelas yang menerapkan *Problem Based Learning*, nilai rata-rata *pretest* adalah 61,71. Nilai ini kemudian naik menjadi 82,89

pada posttest. Nilai tengah (Median) untuk pretest adalah 61,23 dan untuk posttest 82,93. Simpangan baku (Standard Deviation) yang mengukur sebaran data pada pretest sebesar 5,844 dan menurun menjadi 2,387 pada posttest. Nilai tertinggi (Maksimal) pada pretest adalah 77, sedangkan pada posttest 87. Nilai terendah (Minimal) pada pretest adalah 49 dan meningkat menjadi 78 pada posttest.

Variabel	<i>Project Based Learning</i>		<i>Problem based learning</i>	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>Kolmogorov Smirnov-Z</i>	0,200	0,200	0,087	0,200
<i>Asymp.Sig.(2-Tailed)</i>	0,308	0,692	0,308	0,356
Keterangan	Normal	Normal	Normal	Normal

Di kelas dengan model Problem Based Learning, siswa menjalani pretest lalu diberi tugas menonton video lari tanpa penjelasan awal. Mereka diminta mencari cara melakukan lari jarak pendek dengan baik secara berkelompok menggunakan berbagai sumber. Hasil diskusi dipresentasikan, kemudian guru mengevaluasi. Posttest dilakukan untuk mengukur hasil belajar setelah treatment. Cara ini mendorong siswa aktif mencari informasi dan memahami materi.

Di kelas Project Based Learning, siswa juga mulai dengan pretest, lalu menonton video lari sprint. Mereka menulis kesulitan dan cara mengatasinya, lalu berdiskusi dalam kelompok. Guru memberikan penjelasan lebih detail tentang kesalahan umum sebelum posttest sebagai pengukuran hasil belajar.

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa baik Project Based Learning (PjBL) maupun Problem Based Learning (PBL) secara signifikan mampu meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek siswa kelas VIII A dan VIII B di SMP Negeri 3 Singorojo. Secara spesifik, setiap model pembelajaran tersebut terbukti memengaruhi peningkatan hasil belajar di kelasnya masing-masing.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad S, (2022). Pengaruh Model Pembelajaran *Problem Based Learning* Berbasis Hypnoteaching Dan *Problem Based Learning* Berbasis Video Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Pada Siswa Kelas X Smk Islam Diponegoro Losari”.
- Mufidatul U, (2020) Pengaruh Model Pembelajaran *Problem Based Learning* dan Project Based Learning Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas VIII Dalam Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Materi Atletik Lari Sprint 100 Meter di SMP Negeri 1 Kedu Temanggung.