

PENGARUH PROBLEM BASED LEARNING MODEL DALAM PEMBELAJARAN RENANG GAYA DADA BAGI SISWA DI SMKN 1 RENGASDENGKLOK

Ahmad Faisal Mafahir¹, Rekha Ratri Julianti², Abdul Salam Hidayat³

^{1,2,3}Univeristas Singaperbangsa Karawang

2110631070047@student.unsika.ac.id¹, rekha.ratri@fkip.unsika.ac.id²,

abdul.salamhidayat@fkip.unsika.ac.id³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Problem Based Learning model* dalam pembelajaran renang gaya dada bagi siswa di SMKN 1 Rengasdengklok. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah *Pre-Experimental Design* dengan bentuk *one-group pretest-posttest design*. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik sampling sistematis. Instrumen yang digunakan adalah tes kemampuan renang gaya dada yang diberikan sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil *pretest* menunjukkan rata-rata nilai sebesar 42,11, sedangkan hasil *posttest* meningkat menjadi 62,62. Uji hipotesis dilakukan menggunakan *uji paired sample t-test*, dan diperoleh nilai signifikansi (*2-tailed*) sebesar $0,001 < 0,05$. Dengan demikian, (H_0) ditolak dan (H_a) diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa *Problem Based Learning model* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan renang gaya dada siswa.

Kata Kunci: *Problem Based Learning model*, Pembelajaran Renang, Renang Gaya Dada.

Abstract

This study aims to determine the effect of the Problem Based Learning model in breaststroke swimming learning for students at SMKN 1 Rengasdengklok. This study uses an experimental method with a quantitative approach. The research design used is Pre-Experimental Design with a one-group pretest-posttest design. The research sample was selected using a systematic sampling technique. The instrument used was a breaststroke swimming ability test given before and after treatment. The pretest results showed an average value of 42.11, while the posttest results increased to 62,62. Hypothesis testing was carried out using a paired sample t-test, and a significance value (2-tailed) of $0.001 < 0.05$. (H_0) is rejected and (H_a) is accepted. These results indicate that the Problem Based Learning model has a significant effect on improving students' breaststroke swimming ability.

Keywords: *Problem Based Learning model*, Swimming Learning, Breaststroke Swimming.

A. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang bertujuan mengembangkan kebugaran, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, dan keterampilan sosial melalui aktivitas fisik. Guru berperan penting dalam menciptakan suasana belajar yang aktif, menyenangkan, dan bermakna agar siswa mampu mengembangkan potensinya secara optimal (Fitron & Mu'arifin, 2022).

Menurut (Pranata & Fatayan, 2022), pendidikan jasmani juga menjadi sarana efektif untuk membentuk karakter, meningkatkan kemampuan kognitif, dan membangun jiwa yang sehat. Keberhasilan pembelajaran sangat bergantung pada kreativitas guru dalam memilih model pembelajaran yang melibatkan siswa secara aktif (Ummah, 2020). Pembelajaran penjas memiliki karakteristik khas karena menekankan aktivitas fisik yang umumnya dilakukan di luar kelas dan membutuhkan fasilitas penunjang, serta mencakup pengembangan aspek kognitif, psikomotorik, dan afektif siswa.

Problem Based Learning merupakan pendekatan inovatif yang mendorong siswa untuk mempelajari konsep dan prinsip melalui pemecahan masalah nyata secara berkelompok. Metode ini melatih komunikasi, kolaborasi, dan integrasi informasi (Darwati & Purana, 2021). Menurut arends (Delsi Novelni & Elfia Sukma, 2021) menjelaskan lima langkah dalam problem based learning yaitu: mengorientasi siswa pada masalah, mengorganisasi tugas penelitian, membimbing investigasi, menyajikan hasil, dan mengevaluasi proses. Problem Based Learning juga mengoptimalkan kemampuan berpikir kritis dan menuntut penerapan berbagai kecerdasan dalam menghadapi tantangan dunia nyata (Yuniarsi & Sapri, 2022).

Renang gaya dada, dikenal juga sebagai gaya katak, merupakan gaya renang dasar yang sering diajarkan kepada pemula karena gerakannya lambat, stabil, dan mudah dipelajari (Nugroho & Khory, 2020). Teknik ini dilakukan dengan tubuh menghadap ke bawah, gerakan lengan dan kaki simetris, serta pengambilan napas saat kepala diangkat ke atas permukaan air (Bramantha, 2023,40). Pembelajarannya dimulai dari latihan meluncur, gerakan tangan dan kaki, hingga koordinasi seluruh tubuh, sehingga membantu pemahaman ritme dan pernapasan (Naratama, 2023). Dalam konteks pendidikan jasmani, gaya ini mendukung pengembangan motorik, rasa percaya diri, dan keselamatan siswa, serta dapat disesuaikan dengan kemampuan peserta didik (Sistiasih, 2020).

Pembelajaran aktivitas air di SMKN 1 Rengasdengklok dilakukan di luar lingkungan sekolah, hal ini karena sekolah tidak memiliki fasilitas berupa kolam renang

untuk menunjang proses pembelajaran renang disekolah, tentunya menjadi kendala dalam proses pembelajaran renang yang ada disekolah. Dengan jam praktik yang minim di setiap semesternya yang dilakukan 2-3 kali pertemuan dan juga tidak ada penjelasan secara khusus di kelas untuk aktivitas air tersebut tentunya membuat siswa kurang memahami secara baik tentang teknik dasar renang, begitu juga pemahaman tentang pentingnya olahraga renang.

Pada pembelajaran aktivitas air di setiap pertemuan perbulannya siswa sering kali kesulitan dalam mempelajari renang gaya dada, seperti kurangnya minat, motivasi, dan keterampilan. Adapun permasalahan dalam kurangnya pemahaman siswa dalam pembelajaran renang gaya dada, Salah satu permasalahan dalam setiap pertemuannya ialah tentang pemahaman materi yang sudah dijelaskan dan di praktikan oleh guru tersebut.

Hal ini penting dilakukan pada siswa SMKN 1 Rengasdengklok, karena apabila siswa memahami lebih dahulu teori gerakan teknik dasar renang yang diberikan oleh guru, maka siswa akan lebih mudah untuk melakukan gerakan renang di dalam air karena konsentrasi mereka tidak akan terpecah antara mencoba gerakan dan mengingat gerakan yang akan dilakukan. Hal ini dapat dilihat ketika siswa mengeksplorasikan kemampuan renang mereka, banyak yang masih berenang dengan asal atau tidak sesuai dengan teknik dasar renang yang semestinya.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *Pre-Exsperimental* dengan bentuk *One Group Pretest-Posttest*. Sampel berjumlah 45 siswa kelas XI dari berbagai jurusan dengan pengambilan teknik sampling menggunakan sampel sistematis. Instrumen yang digunakan adalah keterampilan renang gaya dada yang terdiri dari lima aspek utama: meluncur, gerakan kaki, gerakan tangan, pernapasan, dan koordinasi keseluruhan gerakan. Teknik analisis data dengan *uji Statistic Descriptiv*, Uji Normalitas, Uji Homogenitas, dan *Uji Paired Sampel T-Test* dengan menggunakan aplikasi *SPSS Versi 27 For Windows*.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Data Deskriptif

Tabel 1. Data Deskriptif Statistik Pretest

<i>Descriptive Statistics</i>						
	<i>N</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Variance</i>
<i>Pretest</i>	45	25	65	42,11	9,262	85,783
<i>Posttest</i>	45	45	85	62,62	11,029	121,649

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif terhadap data pretest dan posttest pada penelitian ini, diperoleh bahwa jumlah responden yang dianalisis sebanyak 45 siswa. Nilai pretest menunjukkan skor minimum sebesar 25 dan maksimum sebesar 65, dengan rata-rata (mean) sebesar 42,11. Sementara itu, nilai posttest mengalami peningkatan dengan skor minimum sebesar 45 dan maksimum sebesar 85, serta rata-rata sebesar 62,62. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang cukup signifikan antara hasil sebelum dan sesudah perlakuan yang diberikan.

Dilihat dari nilai standar deviasi, data pretest memiliki standar deviasi sebesar 9,262, sedangkan posttest lebih tinggi yaitu 11,029. Ini mengindikasikan bahwa sebaran nilai siswa pada saat posttest lebih bervariasi dibandingkan pada saat pretest. Namun demikian, kenaikan nilai rata-rata tetap menunjukkan bahwa secara umum, kemampuan siswa mengalami peningkatan setelah diterapkan model pembelajaran yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu Problem Based Learning dalam pembelajaran renang gaya dada.

Selain itu, nilai varians juga memperkuat hasil tersebut, di mana varians pada posttest (121,649) lebih besar dibandingkan dengan pretest (85,783). Hal ini menandakan bahwa selain terjadi peningkatan nilai rata-rata, terdapat pula keragaman hasil belajar siswa yang lebih tinggi pada akhir pembelajaran. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan Problem Based Learning mampu memberikan pengaruh terhadap peningkatan hasil belajar siswa, meskipun terdapat perbedaan dalam tingkat pencapaian antar individu.

2. Uji Normalitas

Tabel 3. Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST	,146	45	,018	,954	45	,071
POSTTEST	,096	45	,200*	,956	45	,088

Dasar pengambilan keputusan:

Jika signifikansi > 0,05 maka data berdistribusi normal.

Jika signifikansi < 0,05 maka data berdistribusi tidak normal.

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan uji Shapiro-Wilk menunjukkan nilai 0,071 (normal). Sementara itu, data posttest menunjukkan hasil 0,088 pada uji Shapiro-Wilk, yang keduanya berada di atas 0,05, sehingga dapat disimpulkan berdistribusi normal. Mengingat bahwa uji Shapiro-Wilk lebih sesuai untuk sampel kecil ($n < 50$), maka secara keseluruhan data pretest dan posttest dapat dianggap berdistribusi normal.

3. Uji Homogenitas

Berdasarkan hasil uji normalitas, distribusi data Pretest dan Posttest keduanya menunjukkan distribusi normal, sehingga analisis dapat dilanjutkan dengan pengujian homogenitas. Uji homogenitas dilakukan untuk menentukan apakah data penelitian bersifat homogen atau tidak. Uji ini diterapkan dalam analisis t test sampel dependen dan ANOVA, dengan kriteria pengambilan keputusan sebagai berikut: jika nilai hitung > 0,05, maka data dianggap homogen, sedangkan jika nilai hitung < 0,05, maka data dianggap tidak homogen.

Berikut adalah tampilan output dari analisis uji homogenitas Levene Test yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas			
Levene	Df1	Df2	Sig
2.181	6	36	.068

Berdasarkan tabel di atas, hasil perhitungan uji homogenitas yang dilakukan dengan bantuan SPSS berdasarkan rata-rata menunjukkan bahwa untuk Pretest dan Posttest dalam pembelajaran renang gaya dada di SMKN 1 Rengasdengklok, diperoleh nilai signifikansi

sebesar 0,005 yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa variansi pada sampel tidak sama (tidak homogen).

4. Uji Hipotesis (*Uji Paired Sampel T Test*)

Setelah mendapatkan data dari uji normalitas dan uji homogenitas, langkah selanjutnya adalah melakukan pengujian terhadap pembelajaran renang gaya dada pada Pretest dan Posttest. Pengujian ini melibatkan uji t untuk sampel berpasangan. Tujuan dari pengujian ini adalah untuk mengidentifikasi adanya perbedaan yang signifikan antara variabel awal dan variabel akhir dalam kelompok yang sama.

Dasar pengambilan keputusan:

Jika nilai sig < 0,05 maka Ho ditolak dan Ha diterima.

Jika nilai sig > 0,05 maka Ho diterima dan Ha ditolak.

Berikut hasil perhitungan uji hipotesis data menggunakan Software IBM SPSS Statistic Versi 27 for windows:

Tabel 5. Uji Hipotesis

Sumber: Software IBM SPSS Statistic Versi 27 for windows

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Paired Differences		t	df	Sig. (2-tailed)
				95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pretest - Posttest	-20,511	3,739	,557	-21,635	-19,388	-36,796	44	,001

Berdasarkan hasil uji statistik dengan paired sample t-test, diperoleh selisih rata-rata sebesar -20,511 dengan standar deviasi 3,739 dan standar error 0,557. Nilai negatif ini menunjukkan bahwa skor posttest secara signifikan lebih tinggi dibandingkan pretest, yang berarti terjadi peningkatan hasil belajar setelah perlakuan diberikan. Interval kepercayaan 95% berada pada rentang -21,635 hingga -19,388, yang seluruhnya negatif, mengindikasikan perbedaan yang konsisten dan signifikan secara statistik.

Nilai t hitung sebesar -36,796 dengan derajat kebebasan 44 dan nilai signifikansi 0,001 yang lebih kecil dari 0,05 memperkuat kesimpulan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara hasil pretest dan posttest. Dengan demikian, penggunaan Problem Based

Learning model dalam pembelajaran renang gaya dada terbukti memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan hasil belajar siswa.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, bahwa penerapan Problem Based Learning Model memiliki tingkat pengaruh yang baik dalam melakukan pembelajaran renang gaya dada. Pengaruh tersebut ditunjukkan dengan adanya peningkatan setelah diberikan perlakuan selama 8 kali pertemuan, untuk hasil mean pretest = 42,11 sedangkan mean posttest lebih besar = 62,62. Dapat disimpulkan dari hasil perhitungan statistik deskriptif pada mean pretest dan posttest mengalami peningkatan yang signifikan yaitu 20,51.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi statistik untuk memastikan kelayakan data dalam analisis parametrik. Uji normalitas yang dilakukan menggunakan metode Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data pretest dan posttest sama-sama berdistribusi normal, karena nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05. Hal ini memungkinkan peneliti untuk melanjutkan pada tahap pengujian parametrik. Uji homogenitas dengan Levene Test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,068, yang juga lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, data dianggap homogen, yang berarti variansi antar kelompok relatif seragam dan memenuhi syarat untuk dilakukan uji t sampel berpasangan.

Selanjutnya, uji hipotesis dilakukan menggunakan paired sample t-test untuk melihat efektivitas model pembelajaran terhadap hasil belajar siswa. Hasil uji menunjukkan bahwa terdapat selisih rata-rata sebesar -20,511, yang berarti nilai posttest secara signifikan lebih tinggi dibandingkan pretest. Nilai t hitung sebesar -36,796 dengan nilai signifikansi 0,001 (lebih kecil dari 0,05) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Artinya, penerapan Problem Based Learning model dalam pembelajaran renang gaya dada secara nyata memberikan dampak positif terhadap peningkatan hasil belajar siswa. Hasil ini menunjukkan bahwa model tersebut efektif dalam membantu siswa memahami materi dan mengembangkan keterampilan berenang.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran renang gaya dada dengan menggunakan pendekatan Problem Based Learning tidak hanya berhasil

meningkatkan nilai akademik siswa secara signifikan, tetapi juga mampu menciptakan pengalaman belajar yang lebih aktif, mandiri, dan bermakna. Model ini terbukti layak untuk diterapkan dalam konteks pendidikan jasmani, khususnya dalam pengembangan keterampilan motorik dan kognitif siswa secara simultan.

Peningkatan ini tidak hanya tampak dari aspek nilai, namun juga secara statistik memiliki makna yang kuat. Temuan ini sejalan dengan teori bahwa model problem based learning mampu meningkatkan keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran serta meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan pemecahan masalah, yang sangat relevan dalam konteks pembelajaran keterampilan praktis seperti olahraga renang.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran Problem Based Learning memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil belajar renang gaya dada pada siswa kelas XI SMKN 1 Rengasdengklok. Penerapan model ini terbukti efektif meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa dalam melakukan teknik dasar renang gaya dada. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan rata-rata nilai dari pretest sebesar 42,11 menjadi 62,62 pada posttest, setelah siswa mengikuti pembelajaran dengan pendekatan Problem Based Learning. Pendekatan ini memfasilitasi siswa untuk aktif mengeksplorasi masalah yang diberikan, berpikir kritis, berdiskusi dalam kelompok, dan menemukan solusi secara mandiri, sehingga pembelajaran menjadi lebih bermakna dan tidak monoton.

Melalui Problem Based Learning, siswa tidak hanya dilatih untuk menghafal teknik, tetapi juga memahami konteks dan tujuan dari setiap gerakan yang dilakukan, seperti meluncur, gerakan kaki dan tangan, pernapasan, serta koordinasi keseluruhan tubuh saat berenang. Siswa juga lebih termotivasi karena merasa dilibatkan secara langsung dalam proses belajar yang menantang dan kolaboratif. Selain itu, penerapan Problem Based Learning terbukti membantu mengatasi kendala pembelajaran renang di SMKN 1 Rengasdengklok yang tidak memiliki fasilitas kolam renang sendiri. Dengan strategi pembelajaran yang terstruktur dan berpusat pada siswa, keterbatasan sarana dapat disiasati dengan pendekatan yang tepat.

Keseluruhan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Problem Based Learning merupakan alternatif model pembelajaran yang relevan dan adaptif, terutama dalam mata pelajaran pendidikan jasmani yang membutuhkan praktik langsung dan keterampilan gerak. Oleh karena itu, model pembelajaran ini sangat direkomendasikan untuk diimplementasikan dalam proses pembelajaran renang, tidak hanya pada gaya dada, guna menunjang pencapaian kompetensi siswa secara optimal dalam aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru: Disarankan untuk menerapkan model Problem Based Learning sebagai alternatif dalam pembelajaran aktivitas air, khususnya renang gaya dada. Model ini terbukti efektif meningkatkan hasil belajar dan dapat menumbuhkan keterlibatan serta motivasi siswa.
2. Bagi Sekolah: Diharapkan pihak sekolah dapat mendukung implementasi model pembelajaran inovatif seperti Problem Based Learning dengan memberikan waktu praktik yang cukup dan dukungan sarana transportasi atau kerja sama dengan fasilitas kolam renang luar sekolah.
3. Bagi Siswa: Siswa diharapkan lebih aktif dalam mengikuti proses pembelajaran berbasis masalah serta membiasakan diri bekerja sama dalam kelompok untuk mencari solusi atas permasalahan yang diberikan.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya: Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk mengembangkan penelitian lanjutan dengan memperluas sampel, menambahkan variabel lain, atau membandingkan efektivitas Problem Based Learning dengan model pembelajaran lainnya dalam berbagai jenis gaya renang.

DAFTAR PUSTAKA

- Bramantha, H. (2023). Teknik Renang. *Eureka Media Aksara, September*, 1–61. <https://repository.penerbiteurka.com/media/publications/564596-teknik-renang-macam-macam-gaya-dalam-ber-eb7a543c.pdf>
- Darwati, I. M., & Purana, I. M. (2021). Problem Based Learning (PBL) : Suatu Model Pembelajaran Untuk Mengembangkan Cara Berpikir Kritis Peserta Didik. *Widya Accarya, 12*(1), 61–69. <https://doi.org/10.46650/wa.12.1.1056.61-69>
- Delsi Novelni, & Elfia Sukma. (2021). Analisis Langkah-Langkah model Problem Based Learning dalam Analisis Langkah-Langkah Model Problem Based Learning Dalam Pembelajaran Tematik Terpadu Di Sekolah Dasar Menurut Pandangan Para Ahli. *Journal of Basic Education Studies, 4*(1), 3869–3888.
- Fitron, M., & Mu'arifin, M. (2022). Survei Tingkat Persepsi Siswa Terhadap Konsep Pendidikan Jasmani Di Sekolah Menengah Atas. *Sport Science and Health, 2*(5), 264–271. <https://doi.org/10.17977/um062v2i52020p264-271>
- Naratama, A. C. (2023). *Efektivitas Pembelajaran Renang Gaya Dada Dengan Model Visualisasi Terhadap Gerak Dasar Renang Pada Siswa Sekolah Dasar Kelas Tinggi Di Sd Negeri 8 Metro Pusat.*
- Nugroho, F. A., & Khory, F. D. (2020). Pengaruh Media Audio Visual Dan Latihan Drill Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Dada. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, 8*(3), 137–142. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Pranata, K., & Fatayan, A. (2022). Efektivitas Waktu Pembelajaran Penjaskes Sekolah Dasar Secara Daring pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Basicedu, 6*(3), 4841–4847. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i3.2958>
- Sistiasih, V. S. (2020). Peningkatan Penguasaan Teknik Renang Gaya Dada Dengan Metode Pembelajaran Resiprokal. *Jurnal Porkes, 3*(1), 63–70. <https://doi.org/10.29408/porkes.v3i1.2201>
- Ummah, M. S. (2020). Model-model Pembelajaran. *Sustainability (Switzerland), 11*(1), 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI

Yuniarsi, E., & Sapri, J. (2022). Penerapan Model Problem Based Learning (Pbl) Untuk Meningkatkan Berpikir Kritis Dan Prestasi Belajar. *Diadik: Jurnal Ilmiah Teknologi Pendidikan*, 12(1), 124–137. <https://doi.org/10.33369/diadik.v12i1.21370>