

MODEL *PROBLEM BASED LEARNING* MENINGKATKAN KETERAMPILAN SENAM IRAMA PADA PEMBELAJARAN PENJASORKES

Tono Sugihartono

Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Bengkulu

sugiartono@unib.ac.id

Abstract. *The study aimed to determine the effect of applying Problem Based Learning (PBL) Learning Model to Poco-Poco rhythmic gymnastic learning outcomes in sports, in learning Physical Education, Sports and Health (PJOK) in 79 Public Elementary Schools in Bengkulu City. The research method and procedure used a Classroom Action Research (CAR) collaborative classroom action research among lecturers in Gymnastic Learning courses, with PJOK 79 elementary school teachers. The results showed that the application of learning models to Problem Base Learning in Poco-rhythmic gymnastic learning poco sports are able to provide strong stimuli to learn to move independently, and solve problems in groups effectively so that mastery of the Poco-poco sports movement skills can achieve 87% completeness. The application of the Problem Base Learning learning model can increase the effective time of students in PJOK learning with indicators Giat moves, practices and is active during the gymnastics learning process, increasing the effective time from the first cycle 21.11% to 61.11% in the second cycle during 70 minutes learning . The application of the Problem Base Learning can increase student motivation in participating in learning, which is characterized by increased student attention and effective time to actively move; and reduced free time and rest. According to the data that students are free from the learning context only 4.12%.*

Keywords: *Learning Model, Problem Based Learning (PBL), Rhythmic Gymnastics Poco-poco olahraga.*

Abstrak. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan Model Pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) terhadap hasil pembelajaran senam irama poco-poco olahraga, pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SD Negeri 79 Kota Bengkulu. Metode dan prosedur penelitian menggunakan rancangan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) berkolaborasi (*collaborative classroom action research*) antara dosen pengampu mata kuliah Pembelajaran Senam, dengan guru PJOK SD Negeri 79. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Penerapan model pembelajaran *Problem Base Learning* dalam pembelajaran senam irama Poco-poco olahraga mampu memberikan rangsangan yang kuat untuk belajar gerak secara mandiri, dan memecahkan masalah dalam kelompok secara efektif sehingga penguasaan keterampilan gerakan Poco-poco olahraga dapat mencapai ketuntasan mencapai 87%. Penerapan model pembelajaran *Problem Base Learning* dapat meningkatkan waktu efektif siswa dalam pembelajaran PJOK dengan indikator giat bergerak, berlatih dan aktif selama proses pembelajaran senam, peningkatan waktu efektif tersebut dari siklus pertama 21,11% menjadi 61,11% pada siklus kedua selama pembelajaran 70 menit. Penerapan model pembelajaran *Problem Base Learning* dapat meningkatkan motivasi mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran, yang ditandai dengan meningkatnya perhatian mahasiswa dan waktu efektif giat bergerak; serta berkurangnya waktu bebas dan istirahat. Sesuai data bahwa siswa terbebas dari konteks pembelajaran hanya 4,12 %.

Kata Kunci: Model Pembelajaran, *Problem Based Learning* (PBL), Senam Irama Poco-poco Olahraga.

PENDAHULUAN

Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah Dasar merupakan salah satu mata pelajaran yang memiliki karakteristik pengembangan gerak yang sifatnya individualistik, aktivitas gerak yang membutuhkan dan menuntut kemampuan keluasaan gerak yang kompleks, tidak sekedar aktivitas gerak lokomotor, non lokomotor atau gerak manipulatif tapi koordinasi gerak tersebut menyatu dalam kesatuan gerak yang utuh (Mahendra 2002:1). Materi senam irama atau senam ritmik dapat dikembangkan secara dinamik dan progresif sesuai dengan tuntutan dan perkembangannya. Pengembangan senam ritmik yang dinamik menuntut upaya yang kreatif, sehingga dapat menarik minat pelakunya (termasuk siswa) dan memilih kegiatan tersebut untuk aktivitas olahraga. Salah satu ciri aktivitas senam yang memenuhi ketentuan tersebut adalah aktivitas aerobik. Menurut Jackie Sorensen (1998) dalam Aslandi (2009) aktivitas aerobik adalah aktivitas yang mampu merangsang efisiensi pemasukan oksigen ke dalam jaringan tubuh sehingga kinerja jantung dan paru lebih baik.

Beberapa alasan senam aerobik Poco-poco Olahraga dapat diintegrasikan ke dalam materi pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan (PJOK) adalah 1) merupakan kreasi dari gerakan-gerakan Tarian Poco-Poco sebagai budaya luhur bangsa Indonesia yang harus dipelihara dan pertahankan. 2) Materi gerakannya dikembangkan mengenalkan gerakan-gerakan cabang olahraga, seperti Silat, Bulutangkis, Atletik, Sepak Bola, Renang, Bola voli, Bola Basket, Angkat Besi, dan Tinju. Hal tersebut untuk mempertegas bahwa Pembelajaran PJOK

memiliki keluasaan materi yang menunjang tercapainya tujuan terwujudnya manusia seutuhnya, sehat jasmani dan rohani serta dapat mencapai derajat kebugaran yang tinggi (Depdiknas, 2004). Cabang olahraga yang turut serta mewujudkan tujuan tersebut yaitu melalui materi cabang olahraga senam. Selain materi tersebut merupakan bagian yang tak terpisahkan dalam PJOK, senam irama atau senam kebugaran jasmani merupakan aktivitas wajib yang harus dilaksanakan di sekolah-sekolah secara massal minimal satu kali seminggu, sebagai bagian dari pembinaan sekolah dalam mengembangkan kebugaran jasmani siswanya.

Beberapa situasi dan kondisi sebagai kendala atau hambatan proses pembelajaran senam yang telah dikemukakan di atas, perlu adanya langkah-langkah dalam rangka mengeksplorasi proses pembelajaran agar lebih efektif dan efisien serta hasil pembelajaran juga meningkat. Dalam hal lain setelah mahasiswa menyelesaikan masa studinya, diharapkan mahasiswa mampu menyajikan pembelajaran pada siswanya secara baik dengan strategi yang tepat, mampu membelajarkan siswa dengan aktif, inovatif, kreatif, efisien dan menyenangkan (Paikem). Salah satu langkah agar terjadi pembelajaran yang baik, guru hendaknya beralih pandangan dari mengajar sebagai sumber otoritas menuju pada perannya sebagai fasilitator dan mediator yang kreatif, sehingga dapat mengembangkan kemampuan berpikir siswa (Widi, 2007:2).

Hal ini sesuai dengan pandangan Mosston & Asworth, 1994 dalam (Irwandi, 2009: 55) bahwa guru harus selalu menempuh pendekatan baru, dengan menerapkan serta memanfaatkan bermacam-macam keterampilan mengajar,

metode dan gaya mengajar yang dapat berinteraksi secara efektif dengan lingkungan belajar yang khusus, unik dan khas. pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) ini dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam proses pembelajaran.

Membelajarkan siswa untuk gerakan sejenis senam irama seperti SKJ, atau Senam irama lainnya seperti poco-poco olahraga yang cukup kompleks, biasanya tiap siswa memerlukan waktu yang berbeda-beda dalam menguasai gerakannya, hal tersebut disebabkan karena jumlah gerakannya relatif banyak, dan juga harus dipadukan serta disesuaikan dengan iringan irama musik pengiringnya, maka untuk anak-anak tertentu khususnya siswa laki-laki bahkan menjadi masalah sendiri sehingga siswa menjadi putus-asa untuk mempelajarinya sampai tuntas. Oleh karena itu *Problem Base Learning* diharapkan akan menjadi salah satu solusi bagi guru dalam memecahkan masalah membelajarkan senam irama Poco-poco olahraga di sekolah dasar.

Model Problem Based Learning (PBL)

Pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) adalah Suatu model pembelajaran yang melibatkan siswa untuk memecahkan suatu masalah melalui tahapan-tahapan metode ilmiah sehingga siswa dapat mempelajari pengetahuan yang berhubungan dengan masalah tersebut dan sekaligus memiliki keterampilan untuk memecahkan masalah (Ngalimun, 2012: 89). PBL telah dikenal sejak zaman John Dewey, yang sekarang ini mulai diangkat sebab ditinjau secara umum pembelajaran berdasarkan masalah terdiri dari menyajikan kepada siswa situasi masalah yang otentik dan bermakna yang dapat memberikan kemudahan kepada mereka untuk melakukan

penyelidikan. Trianto, (2007: 26) belajar berdasarkan masalah adalah interaksi antara stimulus dengan respons, merupakan hubungan antara dua arah belajar dan lingkungan. Lingkungan memberi masukan kepada siswa berupa bantuan dan masalah, sedangkan sistem saraf otak berfungsi menafsirkan bantuan itu secara efektif sehingga masalah yang dihadapi dapat diselidiki, dinilai, dianalisis serta dicari pemecahannya dengan baik. Pengalaman siswa yang diperoleh dari lingkungan akan menjadikan bahan dan materi guna memperoleh pengertian serta bisa dijadikan pedoman dan tujuan belajarnya.

Trianto (2007: 91) PBL merupakan suatu pendekatan pembelajaran dimana siswa mengerjakan permasalahan yang otentik dengan maksud untuk menyusun pengetahuan mereka sendiri, mengembangkan ketermapilan berpikir tingkat lebih tinggi, mengembangkan kemandirian dan percaya diri. Sanjaya (2006: 8) PBL dapat diartikan sebagai rangkaian aktivitas pembelajaran yang menekankan kepada proses penyelesaian masalah yang dihadapi secara ilmiah. Beberapa kriteria pemilihan bahan pelajaran dalam pembelajaran berbasis masalah yakni: (a) Harus isu-isu yang mengandung konflik; (b) Bersifat familiar bagi siswa; (c) Berhubungan dengan kepentingan orang banyak; (d) Mendukung tujuan atau kompetensi yang harus dimiliki oleh siswa sesuai kurikulum; (e) Sesuai dengan minat siswa.

Karakteristik Problem Based Learning (PBL)

Teori belajar yang paling melandasi pembelajaran berbasis masalah adalah teori belajar penemuan (*discovery learning*) yang dikembangkan oleh Jerome Bruner pada tahun 1996 yang menyatakan

bahwa pengetahuan yang diperoleh melalui belajar penemuan memiliki beberapa kelebihan, yaitu: (a) Pengetahuan yang diserap akan bertahan lebih lama dari pada yang diperoleh dengan cara lain; (b) Hasil belajar penemuan akan memiliki efek transfer yang lebih baik artinya konsep-konsep yang telah dimiliki akan lebih mudah diterapkan pada situasi-situasi baru; (c) Belajar penemuan akan meningkatkan daya nalar siswa dan kemampuan untuk berfikir lepas Menurut Dahar dalam Trianto (2009:31) Ngilimun (2012:90) *problem based learning* (PBL) memiliki karakteristik-karakteristik sebagai berikut : (1) Belajar dimulai dengan suatu masalah, (2) Memastikan bahwa masalah yang diberikan berhubungan dengan dunia nyata siswa /mahasiswa, (3) Mengorganisasikan pelajaran diseperti masalah, bukan diseperti disiplin ilmu, (4) Memberikan tanggung jawab yang besar kepada pembelajar dalam membentuk dan menjelaskan secara langsung proses belajar mereka sendiri, (5) Menggunakan kelompok kecil, dan (6) menentukan pembelajar untuk mendemonstrasikan apa yang telah mereka pelajari dalam bentuk suatu produk atau kinerja. Berdasarkan uraian tersebut tampak jelas bahwa pembelajaran dengan model PBL dimulai oleh adanya masalah (dapat dimunculkan oleh siswa atau guru), kemudian siswa memperdalam pengetahuannya tentang apa yang mereka telah ketahui dan apa yang mereka perlu ketahui untuk memecahkan masalah tersebut. Siswa dapat memilih masalah yang dianggap menarik untuk dipecahkan sehingga mereka terdorong berperan aktif dalam belajar.

Hakekat Pembelajaran Senam Irama

(Mahendra, 2002:21). Idealnya Anak belajar senam sesuai dengan tingkatannya

masing-masing untuk mengembangkan pengertian dan keterampilan dalam menerapkan konsep-konsep gerak dan tidak terpaku pada penguasaan keterampilan formal yang ada dalam salah satu disiplin senam. Salah satu bagian dari pengembangan senam pendidikan di sekolah adalah senam irama atau senam ritmik yang telah berkembang menjadi bagian sarana untuk menyalurkan aktivitas gerak, baik di sekolah maupun di masyarakat. Sejalan dengan hal tersebut Senam merupakan suatu latihan tentang gerak tubuh yang diciptakan dan disusun secara beraturan dalam rangka membina pertumbuhan dan pembentukan tubuh serta perkembangan pribadi secara harmonis (Sahara, 2008). Senam irama yang berkembang sejak tahun 1970 dikenal dengan Senam Pagi Indonesia (SPI) merupakan senam yang diwajibkan oleh pemerintah untuk dilakukan di sekolah-sekolah bahkan dilakukan secara massal dimasyarakat. Istilah kemudian berubah menjadi Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) sejak tahun 1982, sampai saat ini SKJ terus dirancang dengan struktur gerakan-gerakan yang sesuai dan *up-to date* untuk meningkatkan atau menjaga kebugaran jasmani pelakunya, khususnya para siswa. Maka untuk terakhir kalinya pemerintah melalui Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora) telah menciptakan Senam Aerobik Poco-poco Olahraga 2016.

Karakteristik Senam Poco-Poco

Olahraga

Senam Aerobik Poco-Poco Olahraga merupakan salah satu pengembangan senam irama atau senam ritmik yang dapat diakses oleh siswa maupun masyarakat. Senam irama merupakan gerakan senam ataupun gerakan bebas yang diirigasi dengan musik atau nyanyian sesuai dengan irama yang mengikutinya. Adapun unsur-unsur

yang terdapat dalam senam irama meliputi: keluwesan, kesinambungan gerakan, dan ketepatan irama. Rangkaian senam irama dapat dilakukan dengan cara berjalan, berlari, melompat, loncat, serta ayunan, dan putaran tangan. (Sahara, 2007).

Struktur gerakan Senam Aerobik Poco-Poco Olahraga 2016 dipengaruhi oleh pembentukan gerak senam irama yang ideal seperti dikemukakan oleh Sahara (2007) bahwa beberapa unsur yang perlu dipertimbangkan dalam menyusun senam irama yaitu a) struktur dasar gerakan, b) Irama gerakan, c) Hubungan gerakan, d) luas gerakan, e) kecepatan, f) kelancaran gerakan, g) ketepatan dan h) kekonstanan gerakan.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan penelitian terapan (*Applied Research*), salah satu penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*). Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini salah satu alternatif penelitian terapan untuk meningkatkan dan memperbaiki Kinerja pembelajaran di kelas atau lapangan (Carr & Kemmis 1991, dalam Wardani, 2007). Prosedur penelitian yang digunakan dalam memecahkan permasalahan penelitian ini menggunakan rancangan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) berkolaborasi (*collaborative classroom action research*) dengan guru PJOK serta mahasiswa Prodi Penjas . Adapun pelaksanaannya terdiri tiga langkah yaitu: (1) Perumusan masalah, (2) Perbaikan yang terdiri atas beberapa siklus yang meliputi (a) Perencanaan (*planning*), (b) Pelaksanaan/tindakan (*action*), (c) Pengamatan (*observation & evaluation*), (d) Refleksi (*reflexion*), dan (3) pemantapan (Beker,

2001; Elliot, 1993; dan Borgg dan Biklen, 1992 dalam Arikunto, 2002).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses dan temuan pra penelitian

Data awal diperoleh bahwa sebagian besar siswa belum mampu melakukan gerakan Poco-poco Olahraga. temuannya bahwa siswa belum mengenal dan tidak terampil gerakan pembuka (*opening*), siswa tidak menguasai 9 gerakan Poco-poco Olahraga dan gerakan penutup (*Clossing*).

Tabel 1. Hasil Penilaian Keterampilan Senam Poco-poco Olahraga (pra siklus).

Kriteria	Pra Siklus			
	Kelas VIa		Kelas VIb	
SB	0	0,0	0	0,0
B	0	0,0	0	0,0
C		0,0	0	0,0
K	2	6,5	0	0,0
KS	29	93,5	33	100,0
Jumlah	31	100%	33	100%

Pelaksanaan Tindakan perbaikan pembelajaran.

Siklus Pertama

Tindakan pembelajaran penerapan *Problem base Learning* dengan tema mengatasi masalah kesulitan belajar, motivasi belajar, dengan bantuan alat peraga atau media gambar Poco-poco Olahraga disajikan dalam bentuk kelompok-kelompok belajar/latihan, tiap kelompok terdiri 6-7 orang. Dampak dari belum optimalnya pembelajaran sebagai respon yang muncul pada pembelajaran problem base learning siklus 1 mempelajari gerakan 1-3 PPO mempengaruhi hasil penilaian keterampilan. Diakhir pertemuan kedua, guru melakukan penilaian, bahwa diawal pembelajaran hampir seluruh siswa kelas VI.a tidak menguasai gerakan tersebut sebesar 93,5%., bahkan kelas VI.b 100%

tidak menguasai gerakan, Tetapi pada siklus pertama setelah penerapan Problem Base Learning dengan pemberian masalah media gambar poco-Poco Olahraga, yang bermasalah pada kelas VI.b ternyata hanya tersisa 12,1%, sementara sedang pada kelas VI.a 38,7% , artinya ada perbedaan cukup menonjol dalam penyelesaian masalah pembelajaran yang lebih baik pada kelas VI.b dibandingkan dengan hasil belajar siswa kelas VI.a, seperti pada tabel 2 dibawah ini.

Tabel 2. Penilaian Senam Poco-Poco Olahraga

Kriteria	Siklus Pertama			
	Kls VIa		Kelas VIb	
SB	0	0,0	3	9,1
B	2	6,5	4	12,1
C	4	12,9	12	36,4
K	11	35,5	10	30,3
KS	12	38,7	4	12,1
Jumlah	31	100	33	100,0

Siklus kedua

Tindakan pembelajaran siklus kedua, pertemuan pertama dilaksanakan Penerapan *Problem base Learning* dengan tema mengatasi masalah kesulitan belajar, motivasi belajar, dengan bantuan alat peraga atau media gambar Poco-poco Olahraga gerakan 4-6 (4. Gerakan Bola Basket, 5. gerakan Renang dan 6. gerakan Bulutangkis). disajikan dalam bentuk kelompok-kelompok belajar/latihan, tiap kelompok terdiri 6-7 orang.

Hasil dan dampak Pembelajaran pada siklus ke 2 dengan penerapan pembelajaran problem base learning mempelajari gerakan 4-6 PPO memberikan dampak terhadap penguasaan keterampilan siswa. Dimana hasil penilaian Senam Poco-Poco Olahraga

gerakan 4-6, yang datanya ditampilkan pada tabel 3 berikut:

Tabel 3. Penilaian Senam Poco-Poco Olahraga

Kriteria	Siklus 2			
	KelasVIa		KelasVIa	
SB	2	6,5	8	24,2
B	9	29,0	12	36,4
C	8	25,8	12	36,4
K	8	25,8	1	3,0
KS	4	12,9	0	0,0
Jumlah	31	100	33	100

Peningkatan keterampilan secara utuh belum secara menyeluruh akan tetapi kemajuan siswa dalam mengatasi kesulitan melakukan gerakan tersebut mengalami peningkatan. Peningkatan tersebut diperlihatkan berdasarkan tabel 2 di atas, bahwa, Untuk kelas dengan tindakan pembelajaran dengan PBL (kelas IV.b) penguasaan gerakan 4-6 Poco-Poco Olahraga, diawal siklus ke-2 pembelajaran siswa yang belum menguasai gerakan sebesar 38,71%, tetapi pada siklus kedua setelah penerapan rekondisi Problem Base Learning dengan pemberian masalah melalui lembar kegiatan peserta didik (LKPD) dengan bantuan media gambar 4-6 poco-Poco Olahraga, siswa yang belum terampil 0,0 %, dengan tingkat keberhasilan baik dan baik sekali telah mencapai tingkat ketuntasan lebih dari 85%. Sedangkan kelompok kelas yang tidak menerapkan PBL tingkat penguasaan dengan tingkat ketuntasan 60,03.

Berkaitan dengan variabel penelitian penerapan model Problem base Learning dalam pembelajaran senam terhadap variabel penelitian lainnya, yaitu 1) Peningkatan aktivitas siswa belajar dengan Problem Base Learning, 2) Peningkatan kemampuan keterampilan Poco-poco

olahraga bahwa dalam pembelajaran model PBL, peserta didik dituntut untuk membangun keyakinan diri sehingga akan tercipta rasa ingin tahu yang tinggi, jujur, teliti, dan berusaha keras agar masalah yang dihadapi dapat diselesaikan. Peserta didik juga dibiasakan agar dapat menyampaikan ide atau gagasannya secara terbuka dengan difasilitasi oleh guru. Mereka juga dilatih untuk mampu membuat keputusan, berani berspekulasi serta mampu merefleksikan keefektifan proses pemecahan masalah. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Wiratmaja dkk. (2014), pada pembelajaran dengan model PBL siswa yang lebih banyak berperan sehingga akan membangun keyakinan diri, menggugah rasa ingin tahu, tekun dan berusaha keras dalam memecahkan. Hal ini juga didukung hasil penelitian Af'idah dkk. (2013) bahwa penerapan model PBL dapat mengembangkan afektif peserta didik hingga mencapai 79,25%.

Pembelajaran senam irama materi Poco-poco olahraga dengan penerapan model Problem Base Learning selama penelitian yang diobservasi dengan menggunakan instrumen *Academic Learning-time Physical Education/ALT-PE* (Siedentop, dalam soemosasmito, 1997) dengan instrumennya "Alat Bantu Observasi Proses Belajar Mahasiswa (ABOPBM) Ternyata hasil proses pembelajaran dengan menggunakan model PBL, diperoleh data hasil observasi pembelajaran bahwa waktu efektif siswa berlatih selama 61.11% dari waktu pembelajaran 70 menit, dan siswa sempat bebas di luar aktivitas pembelajaran semakin sedikit yaitu 4,2%, waktu menunggu giliran mahasiswa untuk bergerak atau berlatih terjadi penurunan. Artinya dengan penerapan model PBL

merangsang siswa untuk berlatih lebih lama dan efisien. Siswa aktif latihan sehingga tidak banyak waktu untuk istirahat atau tidak banyak bebas selama pembelajaran. Keterlibatan siswa dalam pembelajaran merupakan indikator efektivitas keberhasilan proses pembelajaran penerapan model PBL, hal ini sesuai dengan hukum "*law of exercise*" Thorndike dan Gredler (1991) terjemahan Munandir dalam Ilham Abdullah (2007, 245) bahwa belajar memerlukan adanya latihan-latihan, dimana individu yang aktif menunjukkan keingintahuannya dan meningkatkan keterampilan (*skill*). Dan menurut teori kognitif bahwa belajar menunjukkan adanya jiwa aktif, proses mengolah informasi dan terjadi transformasi.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Penerapan model pembelajaran Problem Base Learning dalam pembelajaran senam irama sebagai upaya peningkatan kemampuan dan keterampilan senam Poco-poco olahraga dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut;

- a. Penerapan model pembelajaran Problem Base Learning dalam pembelajaran senam pada materi Poco-poco olahraga dengan pendekatan penelitian tindakan kelas (PTK) pada siswa kelas IV SD Negeri 79 yang dilakukan dalam 2 siklus dapat meningkat, dengan indikator keterampilan gerakan Poco-poco olahraga dengan predikat tuntas mencapai 87%
- b. Penerapan model pembelajaran Problem Base Learning dapat meningkatkan waktu efektif siswa dalam pembelajaran PJOK, dengan indikator Giat bergerak, berlatih dan

- aktif selama proses pembelajaran senam. Peningkatan waktu efektif tersebut dari siklus pertama 21,11% menjadi 61,11% pada siklus ke2 selama pembelajaran 70 menit.
- c. meningkatnya perhatian mahasiswa dan waktu efektif giat bergerak; serta berkurangnya waktu bebas dan istirahat. Sesuai data bahwa siswa terbebas dari konteks pembelajaran hanya 4,12 %.
- Bagi Guru PJOK yang mengalami kesulitan dalam membelajarkan siswa pada materi Senam Irama dianjurkan untuk menerapkan model pembelajaran Problem Base Learning sebagai salah satu alternatif dalam pemilihan model pembelajaran yang efektif, sebagai upaya meningkatkan proses pembelajaran yang aktif dan inovatif dalam meningkatkan keterampilan siswa.
- DAFTAR PUSTAKA**
- Af'idah, A.R., Erman, & Budiyanto, M. 2013. Penerapan Model Pembelajaran Berdasarkan Masalah Pada Pembelajaran IPA Terpadu Tema Korosi Besi Untuk Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Bungah Gresik. *Jurnal Pendidikan Sains e-Pensa*, 1(1):66-70.
- Arikunto, S., Suhardjono, &Supardi. (2007). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hopkins, D. (1993). *A Teacher's Guide to Classroom Research*. Philadelphia: Open University Press.
- Irwandi. (2009). *Strategi Pembelajaran Biologi Berbasis Kontekstual*. Universitas Muhammadiyah Bengkulu Press. Bengkulu.
- Mahendra, A., (2008). *Pendekatan Pola Gerak Dominan, Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar*. Depdiknas.
- Ngalimun, (2012), *Strategi dan Model Pembelajaran*. Aswaja Pressindo. Yogyakarta
- Sahara, S., (2008). *Senam Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka Press.
- Trianto. (2009). *Mendesain Model Pembelajaran Inovatif-Progresif*. Kencana Prenada Media Group. Jakarta.
- Wardani, I.G.K., (2002). *Penelitian Tindakan Kelas*. Universitas Terbuka Jakarta
- Widi, E.W., (2007). Model Pembelajaran Inkuiri Terbimbing Untuk Meningkatkan Pemahaman Konsep, Kemampuan Berpikir Kritis, Dan Sikap Ilmiah. *Jurnal Ilmiah PGSD*. 5 (9): 1-9.
- Wiratmaja, C.G.A., Sadia, W., & Suastra, I.W. (2014). Pengaruh Model Pembelajaran Berbasis Masalah Terhadap *Self-Efficacy* dan *Emotional Intelligency* Siswa SMA. *E-jurnal Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha Program Studi IPA*, (Online), Vol. 4, (<http://www.pasca.undiksha.ac.id>), diakses 11 Februari 2016).