



Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Melalui Model Pembelajaran Problem Based Learning Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 16 Ambon

J. Solissa¹, M. D. Hukubun², Muhammad Salman Iwan³

Universitas Pattimura, FKIP, Program Studi Penjaskesrek

Received: 20 Mei 2026
Revised: 29 Mei 2026
Accepted: 11 Juni 2026

Abstract

This study aims to examine the improvement of freestyle swimming learning outcomes through the problem-based learning model for seventh-grade students at SMP Negeri 16 Ambon. This study employed a classroom action research procedure conducted in a cyclical process, each cycle consisting of planning, implementation, observation, and reflection as a guideline for the research stages.

The results of this study indicate that there was an analysis of the basic freestyle swimming movements in Cycle I, with an average student learning score in Cycle I, with 13 students completing the basic movement 59%, and 9 students not completing it 41%. Improvements in basic freestyle swimming movements in Cycle II showed significant improvement, as evidenced by the average student score, with 22 students achieving the Minimum Competency (KKM) in Cycle II.

Based on the reflection data collected, the results of the classroom action research indicate that at the end of the cycle, there was an improvement in the quality of learning in basic freestyle swimming movements.

Keywords: *Learning Outcomes, Lay-Up Shoot, Basketball, Training Methods*

(*) Corresponding Author: muhamatsalmaniwan@gmail.com, marianahukubun01@gmail.com, jonassolisa@gmail.com

How to Cite: Solissa, J., Hukubun, M., & Iwan, M. (2026). Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Melalui Model Pembelajaran Problem Based Learning Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 16 Ambon. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 12(7.D), 255-264. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/14776>

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani yang merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, dan pembiasaan pola hidup sehat. Peranan guru dalam dunia pendidikan sangatlah penting, dengan seperti itu hendaknya mampu dijadikan motivasi bagi siswa dalam melaksanakan proses pembelajaran khususnya dalam mata pelajaran penjaskesrek. Menurut winarno, (Aldianto & Warthadi, 2021) menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan secara keseluruhan yang menggunakan aktivitas jasmani (fisik) sebagai media atau alat untuk mencapai tujuan. Pendekatan pembelajaran Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam setiap siklus yang harus diperhatikan para guru pendidikan jasmani adalah menyusun terlebih dahulu kerangka kerja untuk mengidentifikasi dan memilah-milah masalah taktik yang relevan untuk satu cabang olahraga.

Model pembelajaran problem based learning ini dapat di gunakan sebagai model pembelajaran yang lebih efektif melibatkan siswa pada saat proses pembelajaran. Julianti (2016), menyatakan bahwa penerapan model PBL dalam pembelajaran

renang gaya bebas ternyata efektif untuk meningkatkan hasil belajar keterampilan renang gaya bebas. Konsep dalam renang gaya bebas Adalah gaya renang yang paling cepat dan paling banyak di gunakan. Konsep utamanya adalah membuat tubuh selurus munngkin di atas permukaan air untuk mengurangi hambatan. Gerakan tangan di lakukan secara bergantian masuk ke air dari depan lalu menarik kuat ke belakang untuk mendorong tubuh maju. Sementara itu, kaki melakukan kaki melakukan tendangan kecil dan cepat dari pinggul yang berfungsi untuk menjaga keseimbangan. Pernapasan di ambil dengan cara memutar kepala ke samping saat tangan di angkat, dan membuang napas di dalam air. Dengan koordinasi badan lurus, kayuhan tangan, tendangan kaki, dan pernapasan yang tepat, gaya bebas menjadi gaya renang yang paling efisien.

KAJIAN PUSTAKA

Deskripsi Teoritis

1. Hakikat Renang Gaya Bebas

Renang gaya bebas merupakan merupakan salah satu gaya dalam olahraga renang dan merupakan dasar dalam renang seperti yang dikatakana oleh Rukmana (Rukmana et al., 2023), keuntungan lainnya adalah renang gaya bebas merupakan besik dasar. Gaya bebas adalah Teknik adalah suatu gaya yang tidak ada ikatan atau terikat dengan Teknik-Teknik dasar tertentu (Heriz(Tahapari & Syaranamual 2020).

2. Hakikat Model Pembelajaran

Menurut Isjoni (2012), model pembelajaran diartikan sebagai strategi yang diterapkan guru untuk meningkatkan motivasi dan sikap belajar siswa, mengembangkan kemampuan berpikir kritis, membentuk keterampilan sosial, serta mendorong pencapaian hasil belajar yang lebih optimal. Sementara menurut Kemp (dalam Rusman, 2014), merupakan suatu kegiatan pembelajaran yang harus di kerjakan oleh guru dan siswa agar tujuan pembelajaran tercapai secara efektif dan efisien.

Pendapat lain yang lebih komprehensif di ungkapkan oleh Miftahul Huda (2014), model pembelajaran di defenisikan sebagai gambaran keseluruhan pembelajaran yang kompleks dengan berbagai teknik dan prosedur yang menjadi bagian pentingnya. Di dalam kopleksitas model pembelajaran, terdapat metode, teknik dan prosedur yang saling bersinggungan satu dengan lainnya.

3. Hakikat Model Problem Based Learning

Menurut Duch dalam Lestari (2022), PBL adalah model pembelajaran yang mendorong siswa untuk belajar secara mandiri tentang cara belajar, serta bekerja sama dalam kelompok guna menemukan solusi terhadap permasalahan nyata. Sementara menurut Arens dalam (Sitorus, 2019), menyatakan bahwa PBL merupakan model pembelajaran yang menempatkan siswa pada situasi permasalahan nyata, sehingga mereka diharapkan mampu membangun pengetahuan secara mandiri, mengembangkan kemampuan inkuiri dan keterampilan berpikir tingkat tinggi, serta meningkatkan kemandirian dan rasa percaya diri.

METODE PENELITIAN

Objek Penelitian

Objek penelitian ini adalah upaya meningkatkan hasil belajar renang gaya

bebas melalui model pembelajaran problem based learning pada siswa kelas VII SMP Negeri 16 Ambon.

Setting Lokasi Dan Subjek Penelitian

1) Lokasi penelitian

Lokasi pelaksanaan observasi ini dilaksanakan di kolam Renang Paldam Waiheru

2) Subjek penelitian

Subjek yang digunakan peneliti dalam penelitian kelas ini yaitu siswa kelas VII SMP Negeri 16 Ambon dengan jumlah 22 orang.

Metode Pengumpulan Data

Data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa lembar observasi dan rubrik

Penilaian siswa

1. Proses administrasi

a. Memberikan penjelasan kepada siswa tentang tujuan melakukan kegiatan pembelajaran

b. Melakukan pra tes

c. Melakukan proses belajar mengajar melalui model PBL.

2. Alat dan fasilitas

a. sempritan

b. kolam renang paldam

c. lembar observasi

3. Prosedur pengukuran

a. Belajar menggunakan rpp /modul

b. Tes renang gaya bebas

c. Menggunakan berupa tes akhir setiap siklus dengan melalui rubrik penilaian



Gambar 3. 1siklus penelitian tindakan kelas Sumber:(Mardianingrum 2011)

1. Siklus I

a. Perencanaan

Pada tahap ini penelitian dan guru menyusun skenario pembelajaran

Yang terdiri menyusun rencana program pembelajaran (RPP/Modul) dengan materi Renang gaya bebas, menyusun lembar penilaian dan hasil belajar, menyusun instrumen, menyiapkan media, tempat penelitian dan alat pembelajaran.

b. Pelaksanaan

Setelah perencanaan disusun secara matang maka dilakukan tindakan pembelajaran Renang gaya bebas melalui model pembelajaran problem based learning.

c. Pengamatan

Peneliti dan guru mengamati aktivitas peserta didik dan keberhasilan Peserta

didik dalam melaksanakan tugas.

d. Refleksi

Data hasil pembelajaran pada siklus I kemudian di analisis dan selanjutnya dan di simpulkan dan apabila hasil proses pembelajaran siklus I belum tercapai ketuntasan secara klasikal, maka data analisis pada siklus I di jadikan acuan untuk melanjutkan proses pembelajaran pada siklus ke II.

2. Siklus II

Pada siklus II, peserta didik menempuh tahapan yang sama pada siklus pertama setiap langkah yang di tempuh tersebut di dasarkan pada hasil refleksi siklus pertama

- a. Perencanaan. Pada tahap ini penelitian dan guru menyusun skenario pembelajaran Yang terdiri menyusun rencana program pembelajaran (RPP/Modul) dengan materi Renang gaya bebas, menyusun lembar penilaian dan hasil belajar, menyusun instrumen, menyiapkan media, tempat penelitian dan alat pembelajaran.
- b. Pelaksanaan. Setelah perencanaan di susun secara matang maka di lakukan tindakan perlakuan pembelajaran renang gaya bebas melalui model pembelajaran problem based learning.
- c. Pengamatan. Peneliti dan guru mengamati aktivitas peserta didik dan keberhasilan Peserta didik dalam melaksanakan tugas.
- d. Refleksi. Hal ini merupakan proses kajian ulang tentang pembelajaran yang di lakukan oleh peneliti dan guru terhadap apa yang telah di capai.

Metode Analisa Data

Teknik analisa data yang di pakai dalam penelitian ini secara deskriptif dalam bentuk presentasi maupun dokumentasi. untuk menghitung persentasi skor yang di peroleh tiap siswa maka data di analisis dengan menggunakan rumus persentasi.

$$\text{Nilai akhir} = \frac{\text{Jumlah skor yang di peroleh}}{\text{Total keshuruhan skor}}$$

Total keshuruhan skor

$\times 100 \%$

Selanjutnya untuk di peroleh nilai akhir (NA) yang dapat memberikan gambaran tentang tingkat penguasaan individu terhadap indikator dari segi hasil maupun proses di kategorikan mengacu pada kkm.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian berupa penelitian tindakan kelas (PTK), Penelitian yang dilaksanakan dalam siklus-siklus yang akan mengaplikasikan pembelajaran menggunakan model PBL tujuan meningkatkan hasil belajar Renang gaya bebas melalui model pembelajaran problem based learning pada siswa kelas VII SMP Negeri 16 Ambon, dengan jumlah 22 siswa pada olahraga renang gaya bebas. Untuk memperoleh hasil penelitian yang terbaik, jika pada siklus I belum memenuhi KKM > 75 yang di tentukan maka siswa harus memperbaiki pada siklus yang ke II. Agar mencapai tujuan di atas, penelitian yang bertindak sebagai guru dengan melakukan langkah-langkah sebagai berikut.

1. digunakan sebagai pedoman dalam melakukan proses belajar mengajar .
2. Menyiapkan Lembar tes siswa guna untuk mengukur hasil belajar siswa.
3. Menyiapkan rubric penilaian untuk di gunakan sebagai lembar penilaian kepada siswa sebagai bahan evaluasi pembelajaran.
4. Penilaian meliputi unjuk kerja siswa berupa, Aspek sikap, aspek pengetahuan dan aspek ketrampilan tentang pemahaman konsep *renang gaya bebas* dalam olahraga renang.

Menyiapkan fasilitas pembelajaran

Tabel 1. Hasil Belajar renang gaya bebas Pada Siklus I

No	Subjek	Aspek Yang Dinilai			Rerata	Hasil Belajar
		Efektivitas	Kognitif	Psikomotor		
1	AIH	100	80	75	85	TUNTAS
2	ANO	100	100	75	92	TUNTAS
3	ASW	75	80	69	74	TIDAK TUNTAS
4	AFS	100	60	88	83	TUNTAS
5	DR	100	60	50	70	TIDAK TUNTAS
6	DAW	100	80	62	80	TUNTAS
7	FD	75	80	69	72	TIDAK TUNTAS

8	FZR	100	80	69	83	TUNTAS
9	JR	75	60	81	72	TIDAK TUNTAS
10	LOA	100	100	69	90	TUNTAS
11	LRK	100	75	75	82	TUNTAS
12	LY	75	80	50	68	TIDAK TUNTAS
13	MAI	100	80	75	75	TUNTAS
14	MA	100	60	75	70	TIDAK TUNTAS

15	NNT	100	60	62	74	TIDAK TUNTAS
16	NA	75	80	62	72	TIDAK TUNTAS
17	NU	100	80	88	89	TUNTAS
18	OPN	75	100	75	83	TUNTAS
19	SMR	100	80	75	85	TUNTAS
20	YFT	100	80	81	87	TUNTAS
21	ZS	100	60	62	74	TIDAK TUNTAS
22	ZF	75	100	100	91	TUNTAS

Ketereangan:

Jumlah siswa yang tuntas 13 orang 59% Jumlah siswa yang belum tuntas 9 orang 41%

Dari tabel di atas dapat di jelaskan bahwa nilai rata-rata kemampuan belajar 68 % Atau ada 13 siswa yang sudah tuntas belajar hasil tersebut menunjukan bahwa pada siklus pertama secara klasikal siswa belum tuntas belajar karena siswa yang memperoleh nilai KKM >75 ada 41 % atau 9 siswa yang belum tuntas belajar karena hal ini di sebabkan karena siswa belum dapat melakukan gerakan dengan baik sesuai dengan apa yang di sampaikan guru.

Tabel 2. Hasil Belajar *Renang Gaya Bebas* Pada Siklus II

No	Subjek	Aspek Yang Dinilai			Rerata	Hasil Belajar
		Afektivitas	Kognitif	Psikomotor		
1	ELT	100	80	75	85	TUNTAS
2	DSA	100	100	75	92	TUNTAS
3	SFI	75	80	75	77	TUNTAS
4	ML	100	60	88	83	TUNTAS
5	PRY	100	80	81	93	TUNTAS
6	VNA	100	80	62	80	TUNTAS
7	CRA	75	80	81	78	TUNTAS

8	JNC	100	80	69	83	TUNTAS
9	QLA	100	80	88	89	TUNTAS
10	SHN	100	100	69	90	TUNTAS
11	AR	75	100	75	83	TUNTAS
12	RA	100	80	75	80	TUNTAS
13	DRA	100	80	75	83	TUNTAS
14	ZRI	100	80	88	89	TUNTAS
15	PTA	100	80	75	85	TUNTAS
16	EJL	100	80	75	85	TUNTAS
17	GRA	100	80	88	89	TUNTAS
18	RK	75	100	75	83	TUNTAS
19	FHN	100	80	75	85	TUNTAS
20	KV	100	80	81	87	TUNTAS
21	KLB	100	80	81	87	TUNTAS
22	FVL	75	100	100	91	TUNTAS

Ketereangan:

Jumlah siswa yang tuntas 22 orang Jumlah siswa yang belum tuntas-

Dari tabel di atas dapat di jelaskan bahwa proses pembelajaran siklus 1 sebanyak 9 subjek yang belum mencapai KKM pada siklus I atau 41% dapat dicapai pada siklus ke II subjek seluruhnya mencapai KKM atau 100% Artinya pada siklus II proses pembelajaran berjalan sesuai dengan yang diharapkan sehingga siswa dapat melakukan *Teknik dasar dalam renang gaya bebas* dengan benar.

No	Subjek	Siklus I	Siklus II
1	AIH	83	83
2	ANO	92	92
3	ASW	74	77
4	AFS	83	83
5	DR	70	88
6	DAW	80	80
7	FD	72	78
8	FZR	83	83
9	JR	72	82
10	LOA	90	90
11	LRK	82	82
12	LY	68	80
13	MAI	85	85
14	MA	70	88
15	NNT	74	85
16	NA	72	78
17	NU	89	89
18	OPN	83	83
19	SMR	85	85

20	YFT	87	87
21	ZS	74	87
22	ZF	91	91
Skor Maksimal individu		100	100
Skor maksimal kelas		25	25

Tabel 3. Ketuntasan Hasil belajar Lay Up Shoot dalam renang gaya bebas pada siklus I dan Siklus II

Aktivitas guru selama pembelajaran telah melaksanakan proses pembelajaran dengan baik hasil ini terlihat dari aktivitas pembelajaran guru yang muncul diantaranya membimbing dan mengamati siswa dalam kegiatan pembelajaran, mencatat secara langsung siswa yang tidak melakukan kesalahan dalam mengerjakan Lembar Latihan, serta memberikan penghargaan kepada siswa yang telah menyelesaikan tugasnya dengan baik. Berdasarkan hasil pengamatan di atas, maka partisipasi siswa dalam mengikuti pembelajaran dengan menggunakan Lembar Harian menggunakan Model PBL pada pembelajaran Renang Gaya Bebas hasilnya sangat baik. Hal itu tampak dari 22 siswa yang tuntas pada siklus II sudah menunjukkan kemajuan mencapai 100%.

Pembahasan dan Pengambilan Kesimpulan

1. Penggunaan Model Pembelajaran

Pembahasan terhadap hasil tindakan yang di laksanakan, berikut ini akan di bahas permasalahan penelitian yang di teliti. Dengan menggunakan model pembelajaran *problem based learning* (PBL) dalam proses pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas yang sangat signifikan dan dapat memberikan pengaruh positif dalam pembelajaran khususnya pelajaran pendidikan jasmani di ssekolah SMP Negeri 16 Ambon.

Kemampuan guru dalam menggunakan model pembelajaran *problem based learning* (PBL) untuk meningkatkan hasil belajar siswa, sangat di pengaruhi oleh seberapa besar keterlibatan siswa dalam proses belajar mengajar.

2. Hasil Penelitian

Setelah melakukan penelitian dengan menggunakan model pembelajaran problem based learning ternyata dapat memberikan hasil yang maksimal. Hal ini dapat di buktikan dengan meningkatnya pemahaman siswa terhadap materi yang telah di ajarkan oleh guru.

Hasil tes akhir menunjukkan hasil belajar siswa pada siklus I, keseluruhan terdapat 9 siswa atau 49% yang belum berhasil mencapai KKM atau <75, maka peneliti memutuskan untuk melanjutkan tahap pembelajaran renang gaya bebas pada siklus II.

Berdasarkan perencanaan pada siklus II, pelaksanaan pembelajaran di laksanakan sesuai dengan refleksi yang tekah di buat pada siklus I, sehingga keseluruhan siswa yaitu 22 siswa (100%) telah mencapai KKM atau >75 yang merupakan nilai standar kelulusan untuk mata pelajaran PJOK yang telah di tetapkan oleh sekolah SMP Negeri 16 Ambon dengan demikian penelitian di nyatakan berhasil dengan menggunakan dua siklus.

Keberhasilan yang di peroleh dari hasil penelitian di atas tidak dapat di lepas

pisahkan oleh peran seorang guru mata pelajaran yang sudah berupaya semaksimal mungkin untuk memperoleh hasil yang maksimal. Hal ini dapat di lihat dari peran guru dalam memberikan pembelajaran di kelas, membimbing siswa selama proses pembelajaran berlangsung, memberikan evaluasi kepada siswa yang melakuka. Kesalahan serta memotivasi siswa. Selain itu dalam penelitian ini juga terlihat partisipasi siswa yang cukup besar dalam pembelajaran sehingga hasil yang di peroleh juga cukup maksimal, dalam pembelajaran renang gaya bebas.

KESIMPULAN

Pada hasil penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan dua siklus dapat di simpulkan bahwa: Hasil belajar renang gaya bebas melalui model pembelajaran *problem based learning* (PBL) menunjukkan adanya peningkatan. Hal ini di buktikan dengan analisis data renang gaya bebas, dalam dua siklus yaitu siklus I bahwa terdapat 9 siswa yang belum mencapai KKM sehingga perlu adanya tindakan siklus II sehingga keseluruhan siswa telah tuntas (100%) atau 22 subjek penelitian.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat di simpulkan bahwa hasil yang didapat oleh peneliti telah maksimal atau baik. Hal ini sesuai dengan KKM (kriteria ketuntasan minimal) yang telah di tetapkan, sehingga Model pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) sangat efektif di gunakan untuk membelajarkan materi renang gaya bebas pada siswa kelas VII SMP Negeri 16 Ambon.

Saran

Berdasarkan penelitian ini, maka peneliti dapat memberikan beberapa saran khususnya pada SMP Negeri 16 Ambon untuk menjadi bahan pertimbangan dalam menerapkan kebijakan yang berhubungan dengan mutu pembelajaran. Saran yang peneliti sampaikan yaitu:

1. **Bagi guru PJOK**, di sekolah dapat menggunakan model *pembelajaran problem based learning* (PBL) sebagai alternatif pilihan untuk pembelajaran renang gaya bebas.
2. **Bagi Siswa**, setelah mengikuti pembelajaran renang gaya bebas melalui model *pembelajarann problem based learning* (PBL) di harapkan siswa lebih berminat untuk mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada pembelajaran renang gaya bebas.
3. Perlu adanya penelitian lanjutan yang berfokus pada siswa di dalam kelas atau sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Amral, S. P., & ASMAR, S. P. (2020). *Hakikat Belajar dan pembelajaran*. Guepedia.
- Asrori, A., & Rusman, R. (2020). *Classroom Action Research: Pengembangan Kompetensi Guru*.
- Pena Persada, COVID, B. S. P. (2021). PERAN ORANGTUA MEMBERSAMAI ANAK BEROLAHRAGA

SELAMA PANDEMIK COVID-19. *Olahraga Dan Pendidikan Jasmani Dalam Memacu Loncatan SDM Unggul Berkompotensi Selama Pandemi*, 83.

Commented [11]:

- DARMAWATI, D. (2017). *Kajian Tindak Tutur Orang Tua sebagai Instrumen Pembentukan Karakter Anak di Kabupaten Bulukumba*. Pascasarjana.
- Erawati, D. (2022). Meningkatkan Motivasi dan Hasil Belajar Peserta Didik Melalui Penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning Pada Mata Pelajaran Matematika Kelas 1 SD Negeri 6 Pajar Bulan. *Social, Humanities, and Educational Studies (SHES): Conference Series*, 5(6), 1086–1093.
- FARERA, D. (2020). *Pengaruh Penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning (PBL) Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Berdasarkan Self Efficacy Siswa SMPN 42 Pekanbaru*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Fauzi, R., & Kom, M. (2017). Hubungan pengetahuan tokoh pergerakan nasional terhadap hasil belajar siswa pada materi pokok organisasi awal pergerakan nasional di kelas xii smk negeri 4 padangsidempuan oleh: hendri budiman. *Jurnal pendidikan ips*, 1(ii), 1769.
- Festiawan, R. (2020). Belajar dan pendekatan pembelajaran. *Universitas Jenderal Soedirman*, 11, 1–17.
- GINTING, S. A. B. R. (2025). *Pengaruh model pembelajaran talking stick terhadap hasil belajar siswa kelas iv pada mata pelajaran pendidikan pancasila materi norma sd negeri 040466 lausimomo tp 2024/2025*. Universitas quality.
- Hanifah, F. (2022). *Penerapan Model Contextual Teaching And Learning (CTL) Terhadap Pemahaman Konsep Matematis Siswa Kelas V SD Negeri 02 Sidomukti*. Institut Agama Islam Negeri Metro.
- Hidayat, Z. W., & Nenggar, A. H. (2024). Evaluasi Pembelajaran Renang Gaya Bebas terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Bebas. *MUTIARA PGSD*, 1(2), 69–74.
- Hrp, N. A., Masruro, Z., Saragih, S. Z., Hasibuan, R., Simamora, S. S., & Toni, T. (2022). *Buku Ajar Belajar dan Pembelajaran*.