

ABSTRAK

Akhmad Yusuf. 2025. “*Meningkatkan Hasil Belajar Melalui Problem Based Learning (PBL) Pada Materi Kebugaran Jasmani di SMK Negeri 4 Kota Jambi*”. Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi. Pembimbing (I) Dr. Reza Hadinta, S.SI., M.Pd Pembimbing (II) Dr. Alek Oktadinata, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci: *Problem Based Learning, Kebugaran Jasmani, Pendidikan Jasmani*

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar melalui *Problem Based Learning* pada materi kebugaran jasmani di SMK Negeri 4 Kota Jambi. *Problem Based Learning* dilakukan dengan memberikan permasalahan yang kerap terjadi pada kehidupan nyata dan kemudian saling berdiskusi untuk memperoleh penyelesaian dari masalah yang dibahas. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terdiri dari dua siklus, di mana setiap siklus mencakup tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Data dikumpulkan melalui observasi dan tes ujian pada materi kebugaran jasmani

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Problem Based Learning* memberikan dampak positif terhadap pembelajaran PJOK khususnya pada materi kebugaran jasmani. Pada siklus pertama, hanya 46,66% siswa yang mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM) dengan nilai ≥ 70 . Namun, setelah dilakukan perbaikan pada siklus kedua, persentase siswa yang mencapai KKM meningkat

menjadi 86,66%.

Selain peningkatan hasil belajar, siswa juga menunjukkan motivasi dan partisipasi yang lebih tinggi selama pembelajaran berlangsung. Dengan demikian, penggunaan model pembelajaran *Problem Based Learning* dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran kebugaran jasmani serta memberikan pengalaman belajar yang lebih menyenangkan dan aman bagi siswa. Diharapkan guru Pendidikan Jasmani dapat menerapkan inovasi serupa dalam pembelajaran PJOK untuk meningkatkan pola pikir dan minat siswa dalam berolahraga.