

## PENGARUH PENERAPAN MODEL *INQUIRY LEARNING* TERHADAP HASIL BELAJAR PADA MATERI KEBUGARAN JASMANI KELAS XI

Nur'alim Hanifa Wijaya, Faridha Nurhayati

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

Email: [nuralim.18053@mhs.unesa.ac.id](mailto:nuralim.18053@mhs.unesa.ac.id)

Dikirim: 18-01-2025; Direview: 18-01-2025; Diterima: 18-01-2025;  
Diterbitkan: 19-01-2025

### Abstrak

Dalam setiap jenjang pendidikan memuat kurikulum PJOK yang bertujuan untuk perkembangan motorik, pengetahuan, fisik serta penalaran bagi siswa. Namun, kurang menariknya penerapan metode pembelajaran PJOK mempengaruhi antusiasme belajar sehingga berpengaruh pada hasil belajar, sehingga guru berperan menciptakan pembelajaran efektif, termasuk memilih model yang menarik, seperti *inquiry learning*. Penggunaan *inquiry learning* diharap mampu memberi menerima materi dengan menyenangkan guna meminimalisir kejenuhan dalam pembelajaran. Peneliti terdorong melakukan penelitian berjudul "Pengaruh Penerapan Model *Inquiry Learning* Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Materi Kebugaran Jasmani Kelas XI" bertujuan mengetahui pengaruh model *inquiry learning* kelas XI di SMA Hang Tuah 5 Candi materi kebugaran jasmani. Penelitian dilakukan menggunakan metode eksperimen semu bentuk *non-randomized control group pretest-posttest* dianalisis dengan program SPSS pada subjek penelitian 36 anak (XI-6) sebagai kelompok eksperimen dan 36 anak (XI-7) sebagai kelompok kontrol. Hasil analisis diperoleh penggunaan *inquiry learning* memberikan pengaruh signifikan dilihat nilai signifikan tes pengetahuan sebesar  $\text{sig. } 0.003 < 0.05$  dan tes keterampilan sebesar  $\text{sig. } 0.04 < 0.05$ . Peningkatan pengetahuan juga mencapai 27,9%, sementara keterampilan meningkat sebesar 83%. Hal ini membuktikan bahwa *inquiry learning* salah satu model belajar tepat guna meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa.

**Kata Kunci:** *inquiry learning*, model pembelajaran, hasil belajar siswa, kebugaran jasmani.

### Abstract

*Each level of education contains the PJOK curriculum which aims to develop motor skills, knowledge, physical and reasoning for students. However, the lack of interest in implementing the PJOK learning method affects enthusiasm for learning and thus influences learning outcomes, so that teachers play a role in creating effective learning, including choosing interesting models, such as inquiry learning. It is hoped that the use of inquiry learning will be able to provide enjoyable material to receive in order to minimize boredom in learning. Researchers were encouraged to conduct research entitled "The Effect of Applying the Inquiry Learning Model on Student Learning Outcomes in Physical Fitness Material for Class XI" with the aim of finding out the effect of the inquiry learning model for class The research was conducted using a quasi-experimental method in the form of a non-randomized control group pretest-posttest analyzed with the SPSS program on research subjects: 36 children (XI-6) as the experimental group and 36 children (XI-7) as the control group. The results of the analysis showed that the use of inquiry learning had a significant influence, as seen by the significant value of the knowledge test of  $\text{sig. } 0.003 < 0.05$  and the skills test is  $\text{sig. } 0.04 < 0.05$ . The increase in knowledge also reached 27.9%, while skills increased by 83%. This proves that inquiry learning is an appropriate learning model for improving students' understanding and skills.*

**Keywords:** *inquiry learning, learning model, student learning outcomes, physical fitness*

## 1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan taraf berguna mengolah kualitas manusia. Pendidikan menjadi dasar memperbaiki kualitas SDM yang bertanggung jawab, berpikir kritis, serta berakhlak mulia (Putra et al., 2021). Pendidikan menjadi kebutuhan penting manusia, bahkan pendidikan inventasi bermanfaat karena pendidikan mampu dilangsungkan dalam keadaan apapun. Pendidikan ialah faktor utama yang dijadikan upaya dalam meninggikan mutu sumber daya manusia (Mustofa, 2020). Mengimplementasikan pendidikan di Indonesia disesuaikan pada standart perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi masyarakat. Pendidikan ialah fundamental dasar manusia yang diperlukan untuk menunaikan harapan bangsa yang mempengaruhi kualitas negara (Junianto, 2022). Pendidikan dapat menjadi bekal pada penerus agar mampu mendapatkan pekerjaan hingga mewujudkan keinginan cita-citanya (Nurhayati & Rokim, 2016). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) menjadi pelajaran wajib. Menurut Rostini dalam (Safi'i, 2020) menyatakan bahwa PJOK merupakan media yang digunakan untuk melatih kemampuan motorik dan fisik, pengetahuan, penghayatan, penalaran serta pembiasaan kehidupan yang sehat dan bugar hingga merangsang pertumbuhan maupun perkembangan siswa. PJOK di sekolah memiliki peran untuk menumbuh kembangkan kemampuan berpikir siswa. PJOK adalah elemen dasar kurikulum dalam pembelajaran karena melibatkan aktivitas kesehatan juga membantu siswa dalam meningkatkan keterampilan motorik mereka, mempelajari kesehatan dan kebugaran mereka, dan menumbuhkan sikap positif terhadap aktivitas fisik. Menurut Lupu (2016) "*in Physical Education lessons could determine emotional benefits such as: self restraint, a willingness to overcome difficulties, to surpass themselves, and especially of not overreacting to everyday frustrations*". Guru PJOK diharapkan mampu menjadi fasilitator hingga menjadi motivator bagi siswa. Selain itu juga harus memiliki peran dalam menggapai pembelajaran, sehingga pemilihan model belajar yang tepat untuk siswa dapat merangsang dan memahami informasi atau materi yang disampaikan. Menurut Sulfemi (2019) tercapainya tujuan dari pembelajaran dihasilkan dari pengaruh langsung guru dalam proses belajar mengajar yang menetaskan kecerdasan dan keterampilan siswa. Tercapainya tujuan dari pendidikan dengan cara penggunaan model pembelajaran yang tepat guna. Terkadang mata pelajaran PJOK menjadi salah satu pelajaran yang membosankan karena tidak semua materi pembelajaran

dilakukan di luar kelas. Akibatnya, siswa menjadi tidak tertarik dan tidak antusias dengan pelajaran. Sebaliknya, siswa lebih baik melakukan pelajaran PJOK di lapangan.

Dalam pembelajaran apabila guru dapat memiliki model pembelajaran tepat, siswa akan selalu antusias dengan apa yang akan dipelajari yang membuat hasil belajar siswa menjadi maksimal. Menurut Nurrita (2018) hasil belajar ialah output yang didapatkan yang menghasilkan nilai pasca mengikuti kegiatan belajar. Faktor internal dan eksternal memiliki pengaruh ketercapaian hasil belajar siswa. Ketika strategi yang digunakan guru tepat pada sasaran maka akan menjadi kunci penting dalam menghasilkan pembelajaran yang bermutu dan berkualitas. Keberhasilan proses pengajaran oleh guru dapat diukur dari seberapa menguasainya siswa pada pematiran. Model pembelajaran yang bisa diaplikasikan pada pelajaran PJOK yaitu *inquiry learning*. Menurut Piaget dalam (Rustini, 2016) model *inquiry* diartikan sebagai berikut. Kegiatan belajar yang menyediakan keadaan asli bagi siswa melakukan percobaan sendiri yang diartikan untuk melihat yang akan terjadi, ingin mencoba, ingin memakai simbol hingga mencari jawaban dari setiap pertanyaannya sendiri, menyalurkan yang telah dipelajari antara satu dengan lainnya, membandingkan yang ditemukan dengan penemuan orang lain. Melalui *inquiry learning* yang diterapkan dalam proses pembelajaran, menghasilkan penemuan baik dari yang telah disampaikan guru. Hal tersebut bertujuan agar proses belajar dalam kelas mampu memberikan instruksi yang lebih hidup dan tidak membosankan karena materi pendidikan jasmani dilakukan untuk memberikan kesan menyenangkan dan mampu mengurangi tingkat kebosanan siswa melaksanakan pembelajaran di dalam kelas. Kebugaran jasmani merupakan materi mata pelajaran PJOK. Kebugaran jasmani merupakan kemahiran melaksanakan kegiatan tanpa mengalami lelah. Menurut Kemendikbud dalam (Rachman et al., 2020) menyatakan kebugaran jasmani adalah kelayakan atas kemahiran dalam menyesuaikan kegiatan pada pengolahan fisik yang diberikan tanpa mengakibatkan rasa lelah berlebih. Sedangkan menurut Gu et al. (2016) menganalisis peran aktivitas kebugaran fisik pada anak muda ialah menggali fisik dan mental yang berakhir dengan memiliki implikasi kesehatan masyarakat yang penting.

Pada saat ini banyak siswa yang sangatlah minim informasi mengenai materi kebugaran jasmani, baik secara teori maupun praktiknya. Padahal materi

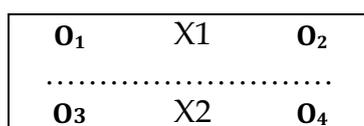
kebugaran jasmani mampu menjadi proses pembinaan kondisi fisik sehingga dapat membantu siswa mencapai derajat kesehatan dan kebugaran jasmani dengan maksimal. Namun, banyak ditemukan di sekolah saat ini siswa enggan melaksanakan kegiatan fisik secara rutin, hal itu terjadi karena faktor guru yang tidak memberikan materi kebugaran pada pelajaran PJOK, hingga siswa yang tidak menerima informasi yang diberikan dengan baik, sehingga banyak siswa yang mudah merasa kelelahan ketika diberikan materi kebugaran jasmani.

Pelaksanaan proses pembelajaran PJOK di sekolah berkaitan dengan penelitian yang dilaksanakan di SMA Hang Tuah 5 Candi. Saat ini pembelajaran PJOK di SMA Hang Tuah 5 Candi telah dilakukan secara tatap muka tetapi terkendala terkait semangat siswa mengikuti pembelajaran PJOK pasca COVID-19, terutama pada materi kebugaran jasmani, dimana kebanyakan siswa tidak menerima materi dengan baik dan berakhir dengan tidak memahami materi yang berkaitan dengan kebugaran jasmani sehingga pada saat pelaksanaan pembelajaran hingga seringkali hasil pembelajarannya kurang maksimal sehingga pada saat ujian kerap sekali tidak menghasilkan nilai yang baik dan optimal. Sehingga tujuan dari penerapan *inquiry learning* agar dapat mengoptimalkan hasil belajar di dalam mata PJOK khususnya pada materi kebugaran jasmani di SMA Hang Tuah 5 Candi. Berdasarkan latar belakang tersebut yang menarik perhatian untuk dilakukannya penelitian “Pengaruh Penerapan Model *Inquiry Learning* Terhadap Hasil Belajar Siswa Materi Kebugaran Jasmani Kelas XI”

## 2. METODE PENELITIAN

### Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian *quasy experiment design* dengan bentuk *non-randomized controll group pretes-posttest design*. Dalam pernyataan (Soegiyono, 2013) *quasi eksperimen design* terdapat kelas kontrol didalamnya namun tidak berfungsi mengontrol variabel luar mempengaruhi *stimulus* kelas eksperimen.



**Gambar 1 Desain Penelitian**

### Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian dilakukan di kelas XI SMA Hang Tuah 5 Candi yang terletak di Jalan M. Ridwan No.7,

Candi Sayang, Kec. Candi, Kab. Sidoarjo. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 7-8 Oktober 2024 di kelas XI-6 dan XI-7 SMA Hang Tuah 5 Candi.

### Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi penelitian yang ada pada penelitian ini siswa kelas XI SMA Hang Tuah 5 Candi yang berjumlah 277 Siswa. Dari 277 siswa dilakukan pengambilan sampel penelitian menggunakan teknik non probability sampling dengan jenis quota sampling. Teknik penginputan sampel yang sudah ditetapkan kuota dan jumlah individu yang diteliti tanpa ada pertimbangan lain yang diteliti. Kelas eksperimen ditetapkan pada kelas XI-6, sedangkan kelas kontrol ditetapkan pada kelas XI-7. Pertimbangan peneliti memutuskan kelas eksperimen maupun kelas kontrol dari perolehan hasil belajar kelas XI-6 lebih rendah dari kelas XI-7

Kelas	Jumlah Siswa
XI-6 (Eksperimen)	<b>36</b>
XI-7 (Kontrol)	<b>36</b>
Jumlah	<b>72</b>

**Tabel 1 Jumlah Sampel Penelitian**

### Protokol Penelitian

Peneliti menggunakan dua kelas, kelas eksperimen diberikan perlakuan *inquiry learning*, kelas kontrol diberi perlakuan *direct instruction*. Peneliti memberikan *pretest* pada tiap kelas dengan tujuan, isi dan materi yang sama. Setelah setiap kelas diberikan pelajaran, kedua kelas akan diberikan *posttest* untuk dapat ditelaah hasil dari model belajar yang telah diberikan. Peneliti memberikan tes berupa soal pilihan ganda yang berjumlah 20 butir dengan kriteria soal pilihan ganda terangkum atas *Stem* (Pertanyaan Permasalahan), *Option* (Pilihan/Alternatif Jawaban), Kunci (Jawaban Benar) dan Pengecoh (Jawaban Pengecoh).

### Analisis Statistik

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Uji Normalitas, Uji Linieritas dan Uji Hipotesis. Uji normalitas yang digunakan adalah *Shapiro-wilk* yang bertujuan untuk mengetahui distribusi data hasil penelitian. Uji Linieritas digunakan untuk mengetahui relasi atau hubungan antar dua variabel yang ada pada penelitian. Uji Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah *paired sample t-test*, uji ini digunakan untuk menganalisis perbedaan nilai *pretest* dan *posttest*. Dalam pengambilan keputusan Uji *Paired t-test* apabila nilai sig < 0.05 maka H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>1</sub> diterima. Terdapat 2 hipotesis yang menjadi dasar pengambilan keputusan, yaitu:

H<sub>0</sub> : “Tidak ada perbedaan rata-rata antara dua kondisi”

H<sub>1</sub> : “Ada perbedaan rata-rata antara dua kondisi”  
 Analisis data dilakukan menggunakan bantuan IBM SPSS Statistik 30.

### 3. HASIL

Data hasil penelitian diolah berdasarkan jawaban responden terhadap pertanyaan yang diberikan dalam tes pengetahuan dan tes keterampilan mengenai pengaruh model *inquiry learning*. Jumlah keseluruhan sampel pada penelitian berjumlah 72 peserta, dengan jumlah setiap kelas berjumlah 36 peserta.

#### Uji Analisis Deskriptif

##### a. Tes Pengetahuan Kelas Eksperimen

Hasil tes pengetahuan penggunaan model *inquiry learning* diperoleh skor pada tabel 2

Eksperimen	Min	Maks	Mean	SD
Pretest	40	85	64.5	9.88
Posttest	70	95	82.5	6.38

Tabel 2 Hasil Tes Pengetahuan Kelas Eksperimen

##### b. Tes Pengetahuan Kelas Kontrol

Hasil tes pengetahuan penggunaan model *direct instruction* diperoleh skor pada tabel 3

Kontrol	Min	Maks	Mean	SD
Pretest	40	90	69.7	14.03
Posttest	50	95	75.5	11.99

Tabel 3 Hasil Tes Pengetahuan Kelas Kontrol

##### c. Tes Keterampilan Kelas Eksperimen

Hasil tes pengetahuan penggunaan model *inquiry learning* diperoleh skor pada tabel 4

Eksperimen	Min	Maks	Mean	SD
Pretest	10	100	43.7	24.9
Posttest	23	100	80.0	10.7

Tabel 4 Hasil Tes Keterampilan Kelas Eksperimen

##### d. Tes Keterampilan Kelas Kontrol

Hasil tes pengetahuan penggunaan *direct instruction* diperoleh skor pada tabel 5

Kontrol	Min	Maks	Mean	SD
Pretest	10	100	56.5	22.8
Posttest	23	100	67.6	22.1

Tabel 5 Hasil Tes Keterampilan Kelas Kontrol

#### Uji Normalitas

##### a. Uji Normalitas Tes Pengetahuan

Dari tabel 6 hasil analisis pre-test dan post test hasil belajar kebugaran jasmani uji *Shapiro-Wilk* pada kelas eksperimen p-value pre-test 0.110 dan post-test 0.68. Dalam uji normalitas berlaku ketentuan jika p-value lebih besar dibanding 0.05 maka data tersebut dapat dinyatakan berdistribusi normal. Uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Test	N	Statistic	Signifikansi	Ket
Pre-test	36	0.924	0.110	Normal
Post-test	36	0.944	0.68	Normal

Tabel 6 Hasil Uji Normalitas Tes Pengetahuan Kelas Eksperimen

Dari tabel 7 hasil analisis *pre-test* dan *post test* hasil belajar kebugaran jasmani uji *Shapiro-Wilk* pada kelas kontrol p-value *pre-test* 0.51 dan *post-test* 0.116. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Test	N	Statistic	Signifikansi	Ket
Pre-test	36	0.940	0.51	Normal
Post-test	36	0.941	0.116	Normal

Tabel 7 Hasil Uji Normalitas Tes Pengetahuan Kelas Kontrol

Dalam uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-Wilk* dinyatakan normal karena p-value lebih besar dari 0.05 sehingga dapat dilanjutkan analisis statistik secara parametrik menggunakan Uji T dengan bantuan SPSS, untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh penerapan model *inquiry learning* pada hasil belajar materi kebugaran jasmani kelas XI SMA Hang Tuah 5 Sidoarjo.

##### b. Uji Normalitas Tes Keterampilan

Dari tabel 8 hasil analisis *pre-test* dan *post-test* hasil belajar kebugaran jasmani uji *Shapiro-Wilk* pada kelas eksperimen p-value *pre-test* 0.16 dan *post-test* 0.21. Dalam uji normalitas berlaku ketentuan jika p-value lebih besar dibanding 0.05 maka data tersebut dapat dinyatakan berdistribusi normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Test	N	Statistic	Signifikansi	Ket
Pre-test	36	0.945	0.74	Normal
Post-test	36	0.940	0.52	Normal

Tabel 8 Hasil Uji Normalitas Tes Keterampilan Kelas Eksperimen

Dari tabel 9 hasil analisis pre-test dan post test hasil belajar kebugaran jasmani uji *Shapiro-Wilk* pada kelas kontrol p-value *pre-test* 0.34 dan *post-test* 0.67. Dalam uji normalitas berlaku ketentuan jika p-value lebih besar dibanding 0.05 maka data tersebut dapat dinyatakan berdistribusi normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Test	N	Statistic	Signifikansi	Ket
Pre-test	36	0.961	0.231	Normal
Post-test	36	0.944	0.66	Normal

Tabel 9 Hasil Uji Normalitas Tes Keterampilan Kelas Kontrol

#### Uji Linieritas

##### a. Uji Linieritas Tes Pengetahuan

Dari tabel 10 Hasil analisa uji linearitas tes pengetahuan menemukan hasil signifikansi 0.449.

Dalam uji linearitas jika nilai Sig. *deviation from linearity* > 0.05 maka terdapat hubungan antara variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y). Artinya dalam uji linearitas yang telah dilakukan dengan nilai Sig. *deviation from linearity* 0.449 terdapat hubungan linear variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y) dalam pengaruh penerapan model *inquiry learning* pada hasil belajar materi kebugaran jasmani kelas XI. Hasil uji linieritas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

	F	Sig.
<i>Deviation from linearity</i>	0.993	0.449

**Tabel 10 Hasil Uji Linieritas Tes Pengetahuan**

**b. Uji Linieritas Tes Keterampilan**

Dari tabel 4.10 hasil analisis uji linearitas tes keterampilan menemukan hasil signifikansi 0.247. Dalam uji linearitas jika nilai Sig. *deviation from linearity* > 0.05 maka terdapat hubungan antara variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y). Artinya dalam uji linearitas yang telah dilakukan dengan nilai Sig. *deviation from linearity* 0.274 terdapat hubungan linear variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y) dalam pengaruh penerapan model *inquiry learning* pada hasil belajar materi kebugaran jasmani kelas XI. Hasil uji linieritas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

	F	Sig.
<i>Deviation from linearity</i>	1.331	0.274

**Tabel 11 Hasil Uji Linieritas Tes Keterampilan**

**Uji Hipotesis**

**a. Uji Hipotesis Tes Pengetahuan**

Hasil Uji Hipotesis menggunakan metode paired sample t-test pada aspek tes pengetahuan dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Paired T-test	T	Sig	Keterangan
Kelas Eksperimen	15.340	0.01	Signifikan
Kelas Kontrol	7.438	0.01	Signifikan

**Tabel 12 Hasil Uji Hipotesis Tes Pengetahuan**

Hasil yang diperoleh dari data Uji *paired t-test* menunjukkan *sig p* 0.01 < 0.05 maka hipotesis menolak Ho. Artinya dalam uji *paired t-test* dengan nilai *sig* 0.01 terdapat perbedaan rata-rata antara dua kondisi hasil pengetahuan.

**b. Uji Hipotesis Tes Keterampilan**

Hasil Uji Hipotesis menggunakan metode paired sample t-test pada aspek tes keterampilan dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Paired T-test	T	Sig	Ket
Kelas Eksperimen	7.580	0.01	Signifikan

Kelas Kontrol	9.054	0.01	Signifikan
---------------	-------	------	------------

**Tabel 13 Hasil Uji Hipotesis Tes Keterampilan**

Hasil yang diperoleh dari data Uji *paired t-test* menunjukkan *sig p* 0.01 < 0.05 maka hipotesis menolak Ho. Artinya dalam uji *paired t-test* dengan nilai *sig* 0.01 terdapat perbedaan rata-rata antara dua kondisi pada hasil keterampilan.

**Uji Independent**

**a. Uji Independent Tes Pengetahuan**

Hasil uji independent tes pengetahuan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

	T	Sig	Keterangan
<i>Equal varience not assumed</i>	3.066	0.003	Signifikan

**Tabel 14 Hasil Uji Independent Tes Pengetahuan**

Hasil yang didapatkan pada Uji *Independent T-test* menunjukkan *Sig. p* 0.003 < 0.05 maka hipotesis menolak Ho. Artinya terdapat perbedaan rata-rata hasil tes pengetahuan antara dua kelompok.

**b. Uji Independent Tes Keterampilan**

Hasil uji independent tes keterampilan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

	T	Sig	Ket
<i>Equal varience not assumed</i>	2.102	0.004	Signifikan

**Tabel 15 Hasil Uji Independent Tes Keterampilan**

Hasil yang didapatkan pada Uji *Independent T-test* menunjukkan *Sig. p* 0.004 < 0.05 maka hipotesis menolak Ho yang berarti terdapat perbedaan rata-rata hasil keterampilan antara dua kelompok.

**4. PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui mengevaluasi penerapan model pembelajaran *inquiry learning* terhadap hasil belajar pada materi kebugaran jasmani kelas XI SMA Hang Tuah 5 Candi Sidoarjo. Penelitian dilakukan selama 2 hari dengan memberikan materi dan tes soal berupa pilihan ganda sebanyak 20 butir. Setelah diberikannya *treatment* menggunakan model *inquiry learning* pada materi kebugaran jasmani, siswa kelas eksperimen mengalami peningkatan hasil belajar tes pengetahuan dan tes keterampilan. Pernyataan tersebut merupakan hasil perolehan *pre-test* dan *post-test* yang dikerjakan siswa. Nilai signifikan tes pengetahuan sebesar *sig. 0.003* < 0.05 tes keterampilan sebesar *sig. 0.04* < 0.05 menandakan adanya pengaruh yang diberikan model *inquiry learning* terhadap hasil

belajar materi kebugaran jasmani kelas XI. Model *inquiry learning* terhadap tes pengetahuan yang memberi peningkatan *mean* sebanyak 18,0, menghasilkan pengaruh sebesar 27,9%. Sedangkan pada tes keterampilan model *inquiry learning* mengalami peningkatan *mean* sebanyak 36,3, menghasilkan pengaruh sebesar 83%. Materi kebugaran jasmani termuat pada kompetensi inti, pemberian materi yang baik akan menunjang fisik dan juga pemahaman siswa akan pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran fisik. Kebugaran jasmani ialah proses menjalankan pekerjaan tanpa mudah lelah Darmawan, (2017). Penggunaan model *inquiry learning* dapat diaplikasikan oleh guru melangsungkan pelajaran PJOK bermutu. Menurut Susilawati & Sridana, (2015) siswa belajar dengan *inquiry learning* memperoleh nilai lebih signifikan dari siswa yang belajar secara konvensional. Hal ini diperkuat dalam pernyataan Idrisah, (2020) bahwa *inquiry learning* melibatkan siswa dalam pembelajaran untuk dapat berpikir secara kritis dalam menyelesaikan permasalahan. Penyelesaian masalah yang dilakukan didukung dengan sumber informasi dari berbagai media yang dapat digunakan sebagai acuan untuk meningkatkan kemampuan berfikir serta memunculkan ide-ide yang baru untuk menyelesaikan sebuah permasalahan Zainul, (2017). *Inquiry* merupakan salah satu metode pembelajaran yang digunakan dalam proses pembelajaran yang menempatkan peserta didik sebagai pelaku utama dalam pembelajaran Ginanjar, (2015) Terbukti dari setelah pemberian *treatment inquiry learning* pada materi kebugaran jasmani, peserta didik mengalami peningkatan hasil belajar yang menyebabkan peserta didik mengalami peningkatan pengetahuan dan keterampilan. Bahkan Kustadiyono (2020) menyatakan model *inquiry learning* merupakan model tepat guna untuk meningkatkan kembali materi ajar dan siswa siap menerima materi berikutnya.

## 5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

### Simpulan

Pembahasan yang diuraikan berlandaskan dari latar belakang masalah, kajian pustaka, serta hasil penelitian yang telah dijabarkan pada bab sebelumnya. Dalam bab ini akan disajikan terkait kesimpulan dan saran. Adapun uraian sebagai berikut :

- a. Terdapat pengaruh yang signifikan penggunaan model *inquiry learning* terhadap peningkatan hasil belajar materi kebugaran jasmani pada siswa kelas XI
- b. Terdapat pengaruh pada penggunaan model *inquiry learning* terhadap peningkatan hasil belajar materi kebugaran jasmani pada siswa kelas XI

### Rekomendasi

Berdasarkan dari simpulan yang diungkapkan, maka peneliti menyampaikan sara-saran agar hasil penelitian ini dapat benar-benar bermanfaat sebagai berikut:

1. Bagi Guru  
Diharapkan guru mampu lebih kreatif memilih model pembelajaran yang cocok pada kelas yang diajarkan, khususnya pada materi kebugaran jasmani sehingga peserta didik mampu menerima materi dengan baik dan dapat bereksplorasi mengenai dasar dasar kebugaran jasmani yang nantinya memudahkan peserta didik untuk melakukan kegiatan kebugaran jasmani di lingkungan sekolah maupun luar sekolah.
2. Bagi Peneliti Lain  
Diharapkan peneliti lain bisa menggunakan penelitian ini sebagai acuan dalam pembuatan karya ilmiah lainnya. Jika dalam penelitian ini kurang sempurna, diharapkan disempurnakan dengan lebih baik

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih diucapkan kepada seluruh pemain dan pihak yang terkait yang telah memberikan kemudahan dan support dalam pelaksanaan penelitian yang berjalan lancar. Terimakasih saya ucapkan kepada semua dosen yang telah membimbing saya serta saya ucapkan kepada semua pihak yang belum disebut atas bantuannya dalam proses penyusunan skripsi dan proses penelitian.

## REFERENSI

- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143–154.
- Ginanjar, A. (2015). Pengaruh Metode Inkuiri Terhadap Motivasi Belajar Siswa Smp. *Jurnal Kependidikan*, 45, 123–129. <https://doi.org/10.21831/jk.v45i2.7489>
- Gu, X., Chang, M., & Solmon, M. A. (2016). Physical activity, physical fitness, and health-related quality of life in school-aged children. *Journal of Teaching in Physical Education*, 35(2), 117–126.
- Idrisah, I. (2020). PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN INKUIRI TERHADAP KEMAMPUAN BERPIKIR KREATIF SISWA (Quasi Eksperimen di SMA Darul Muttaqin Bekasi). *Skripsi Pendidikan Kimia*, 46.
- Junianto, T. (2022). Pembelajaran PJOK kondisi pandemi covid-19 pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*,

- I(2)*, 203–212.
- Kustadiyono, I. D. (2020). Model Inquiry dengan Media Diorama untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Penelitian Dan Pengkajian Ilmu Pendidikan: E-Saintika*, 4(1), 54–61.
- Lupu. (2016). The importance of physical education lessons for the formation of self-control and the decrease of the reaction to frustration of students (The Rosenzweig Projective Test). *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 159, 273–277.
- Mustofa. (2020). *Media pembelajaran*. Yayasan Kita Menulis.
- Nurhayati, F., & Rokim, M. (2016). Survei Keterlaksanaan Kurikulum 2013 Pada Guru Pjok Di Sma Negeri Se Kabupaten Nganjuk. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan*, 04(1), 17–24.
- Nurrita. (2018). Pengembangan media pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar siswa. *Jurnal Misykat*, 3(1), 171–187.
- Putra, A. B. N. R., Mu'arifin, Subandi, M. S., Susanto, H., Hakim, G. R. U., & Basuki, I. A. (2021). The Technology of Tracking System Integrated Big Data based on Tracer Study to Improve Social Networking of Graduates in The Era of Society 5.0. *International Conference on Education and Technology*.
- Rachman, A., Tuasikal, S., Rhiskita, T., & Beauty, C. (2020). *Pengaruh Model Pembelajaran Permainan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran PJOK*. 6(2), 499–507.
- Rustini. (2016). Penggunaan Model Inkuiri Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis Siswa Dalam Pembelajaran IPS Di SD. *EduHumaniora| Jurnal Pendidikan Dasar Kampus Cibiru*, 4(2).
- Safi'i. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Yang Sesuai Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik Dalam Mata Pelajaran Pjok. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan*, 249–262.
- Soegiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (19th ed.). Alfabeta.
- Sulfemi, W. B. (2019). Penerapan model pembelajaran discovery learning meningkatkan motivasi dan hasil belajar pendidikan kewarganegaraan. ... *Pancasila Dan Kewarganegaraan*.
- Susilawati, S., & Sridana, N. (2015). Pengaruh model pembelajaran inkuiri terbimbing terhadap keterampilan proses sains siswa. *Biota: Biologi Dan Pendidikan Biologi*, 8(1), 27–36.
- Zainul, A. (2017). Penerapan pemilihan media pembelajaran. *Edcomtech: Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 1(1), 9–20.