



Efektivitas Model Pendidikan Jasmani Berbasis Proyek dalam Meningkatkan Keterampilan Sosio-Emosional Siswa SMP di Era Digital

Muhammad Sadzali¹

¹Universitas Negeri Makassar

Jl. A. P. Pettarani, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222

Email: muhammad.sadzali@unm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas model pendidikan jasmani berbasis proyek dalam meningkatkan keterampilan sosio-emosional siswa di era digital. Latar belakang penelitian ini didasari oleh kebutuhan untuk mengintegrasikan keterampilan abad 21, khususnya aspek kolaborasi, komunikasi, empati, dan manajemen emosi, ke dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimen dengan pendekatan pretest-posttest control group design. Sampel penelitian terdiri dari 60 siswa sekolah menengah pertama yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen (n=30) yang mengikuti pembelajaran berbasis proyek dan kelompok kontrol (n=30) dengan model pembelajaran konvensional. Instrumen penelitian berupa kuesioner keterampilan sosio-emosional yang divalidasi oleh ahli dan diuji reliabilitasnya. Data dianalisis menggunakan uji-t independen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol ($p < 0.05$), dengan peningkatan keterampilan sosio-emosional yang lebih tinggi pada kelompok eksperimen. Temuan ini menegaskan bahwa model pendidikan jasmani berbasis proyek efektif dalam mengembangkan keterampilan sosio-emosional siswa, sekaligus menjadi solusi relevan dalam menghadapi tantangan pendidikan di era digital.

Kata Kunci: Model pendidikan jasmani, keterampilan sosio-emosional.

PENDAHULUAN

Pendidikan di era digital menghadapi tantangan yang semakin kompleks, di mana siswa tidak hanya dituntut untuk memiliki kemampuan akademik, tetapi juga keterampilan non-kognitif yang mendukung keberhasilan mereka dalam kehidupan sosial dan profesional. Seiring dengan perkembangan teknologi informasi, interaksi tatap muka antara siswa semakin berkurang dan sering kali digantikan oleh komunikasi berbasis digital. Fenomena ini berdampak pada menurunnya intensitas interaksi sosial secara langsung, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kemampuan sosio-emosional seperti empati, keterampilan komunikasi, kerja sama, serta pengendalian emosi (Trilling & Fadel, 2009). Kondisi ini juga terlihat di Indonesia, di mana berbagai penelitian menunjukkan bahwa generasi muda cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola emosi akibat tingginya paparan media

digital dan rendahnya interaksi sosial langsung di sekolah (Sukadi, 2019). Oleh karena itu, lembaga pendidikan perlu merancang pendekatan pembelajaran yang tidak hanya berfokus pada capaian kognitif, tetapi juga mampu mengintegrasikan pengembangan keterampilan sosio-emosional yang sangat dibutuhkan pada abad ke-21.

Dalam konteks sekolah, pendidikan jasmani menjadi salah satu mata pelajaran yang memiliki peran penting dalam mengembangkan potensi siswa secara menyeluruh, tidak hanya aspek fisik dan motorik, tetapi juga aspek psikologis dan sosial. Aktivitas dalam pendidikan jasmani seperti olahraga, permainan, maupun aktivitas kelompok, pada dasarnya merupakan media alami untuk melatih interaksi, kolaborasi, sportivitas, serta kemampuan dalam mengelola emosi (Bailey, 2006). Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa praktik pembelajaran pendidikan jasmani sering kali masih menekankan pada pencapaian keterampilan motorik semata, sementara aspek sosial-emosional cenderung terabaikan (Casey & Goodyear, 2015). Kondisi ini juga disorot oleh peneliti Indonesia yang menegaskan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah masih dominan pada latihan teknik dan kurang memberi ruang pada pembentukan karakter sosial serta kecerdasan emosional siswa (Suryadi, 2020). Dengan demikian, pendidikan jasmani perlu direvitalisasi melalui pendekatan inovatif yang lebih menekankan keseimbangan antara pengembangan keterampilan fisik dan keterampilan non-kognitif.

Salah satu pendekatan yang dinilai relevan untuk menjawab tantangan tersebut adalah penerapan model pembelajaran berbasis proyek atau Project-Based Learning (PjBL). Model ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar melalui pengalaman nyata dengan menyelesaikan proyek tertentu secara berkelompok. Melalui proyek yang dirancang, siswa terlibat aktif dalam proses perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi, sehingga keterampilan berpikir kritis, pemecahan masalah, kolaborasi, dan komunikasi dapat berkembang secara alami (Thomas, 2000). Dalam konteks pendidikan jasmani, penerapan PjBL dapat berupa kegiatan merancang permainan tradisional, membuat turnamen mini, atau mengelola proyek olahraga sekolah yang menuntut kerja sama tim dan tanggung jawab bersama. Hal ini selaras dengan penelitian Bell (2010) yang menegaskan bahwa PjBL mampu mengembangkan keterampilan kolaborasi dan komunikasi yang menjadi bagian penting dari keterampilan abad ke-21. Penelitian di Indonesia juga mendukung pandangan ini, di mana pembelajaran berbasis proyek terbukti dapat meningkatkan keterampilan sosial dan

motivasi siswa dalam pembelajaran jasmani karena sifatnya yang kontekstual dan berpusat pada peserta didik (Hidayat & Suherman, 2021).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini berfokus pada analisis efektivitas model pendidikan jasmani berbasis proyek dalam meningkatkan keterampilan sosio-emosional siswa. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk memberikan bukti empiris mengenai peran penting inovasi pembelajaran jasmani dalam mengembangkan keterampilan sosial, emosional, dan kolaboratif siswa di era digital. Diharapkan, hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan kurikulum pendidikan jasmani di Indonesia yang tidak hanya berorientasi pada keterampilan fisik, tetapi juga membentuk pribadi siswa yang adaptif, komunikatif, dan mampu berkolaborasi secara efektif dalam lingkungan yang terus berubah akibat perkembangan teknologi.

Perkembangan era digital membawa perubahan signifikan dalam perilaku sosial siswa, terutama menurunnya intensitas interaksi langsung dan meningkatnya ketergantungan pada komunikasi berbasis teknologi. Kondisi ini berdampak pada keterampilan sosio-emosional seperti empati, kerja sama, komunikasi, dan pengelolaan emosi. Di sisi lain, pendidikan jasmani memiliki potensi besar dalam mengembangkan keterampilan tersebut melalui aktivitas kolaboratif dan pengalaman belajar yang melibatkan interaksi nyata antar siswa. Namun, praktik pembelajaran PJOK di sekolah masih banyak berfokus pada pencapaian keterampilan motorik saja, sehingga aspek sosial-emosional sering terabaikan.

Berbagai penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani dapat dikembangkan menjadi sarana pembentukan karakter dan kompetensi sosial siswa. Namun, mayoritas studi masih menggunakan model pembelajaran tradisional dan belum banyak yang mengevaluasi secara spesifik efektivitas Project-Based Learning (PjBL) dalam konteks PJOK. Padahal, PjBL dinilai mampu memfasilitasi kerja kelompok, komunikasi, tanggung jawab, dan refleksi diri—komponen yang relevan dengan keterampilan sosio-emosional. Selain itu, belum ada penelitian yang menguji PjBL secara empiris pada siswa SMP dalam konteks pengembangan sosio-emosional di era digital, sehingga belum diketahui seberapa besar kontribusinya dibandingkan pembelajaran jasmani konvensional. Inilah research gap yang menjadi dasar pentingnya penelitian ini:

kurangnya kajian yang menghubungkan model PjBL dengan peningkatan keterampilan sosio-emosional dalam ranah PJOK.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini merumuskan masalah sebagai berikut: “Apakah model pendidikan jasmani berbasis proyek efektif dalam meningkatkan keterampilan sosio-emosional siswa SMP di era digital?”

Sejalan dengan rumusan masalah tersebut, tujuan penelitian ini adalah menganalisis efektivitas model pendidikan jasmani berbasis proyek dalam meningkatkan keterampilan sosio-emosional siswa SMP, khususnya dibandingkan dengan pembelajaran jasmani konvensional. Hasil penelitian diharapkan memberikan kontribusi empiris bagi pengembangan inovasi pembelajaran PJOK yang menekankan keseimbangan antara keterampilan fisik dan kemampuan sosial-emosional.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuasi-eksperimen dengan desain *pretest-posttest control group design* karena sesuai untuk menguji efektivitas perlakuan yang diberikan kepada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol. Dalam desain ini, kedua kelompok diberikan pretest terlebih dahulu untuk mengetahui kondisi awal keterampilan sosio-emosional siswa, kemudian kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa pembelajaran pendidikan jasmani berbasis proyek, sedangkan kelompok kontrol tetap menggunakan pembelajaran konvensional, dan pada tahap akhir keduanya diberikan posttest untuk mengetahui adanya perbedaan peningkatan. Desain kuasi-eksperimen dipilih karena kondisi penelitian di sekolah tidak memungkinkan peneliti melakukan randomisasi penuh, sehingga pendekatan ini dinilai tepat dan sesuai untuk penelitian pendidikan (Sugiyono, 2019). Dengan demikian, penelitian ini diarahkan untuk memberikan gambaran empiris yang akurat mengenai efektivitas penerapan model pembelajaran berbasis proyek dalam konteks pendidikan jasmani.

Sampel dipilih sebanyak 60 siswa dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian (Arikunto, 2019). Pertimbangan yang digunakan adalah kesamaan kemampuan awal siswa, keseragaman usia, serta kesiapan mereka untuk mengikuti

pembelajaran pendidikan jasmani secara teratur. Sampel tersebut kemudian dibagi menjadi dua kelompok yang seimbang, yaitu kelompok eksperimen sebanyak 30 siswa dan kelompok kontrol sebanyak 30 siswa. Jumlah ini dianggap cukup memadai dalam penelitian eksperimen bidang pendidikan jasmani karena dapat menggambarkan kecenderungan hasil secara signifikan tanpa kehilangan makna statistik (Suharsimi, 2020).

Instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner keterampilan sosio-emosional yang disusun berdasarkan indikator dari Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL), meliputi kesadaran diri, pengelolaan diri, kesadaran sosial, keterampilan berhubungan sosial, serta pengambilan keputusan yang bertanggung jawab. Instrumen ini diterjemahkan dan disesuaikan dengan konteks pembelajaran jasmani di Indonesia agar relevan dengan karakteristik siswa SMP. Validitas instrumen diuji dengan expert judgment yang melibatkan tiga dosen ahli pendidikan jasmani dan psikologi pendidikan dari universitas negeri di Indonesia. Selain itu, reliabilitas instrumen diuji menggunakan Cronbach's Alpha dan menghasilkan nilai $\alpha = 0,87$ yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang tinggi (Sudjana, 2016). Hal ini sejalan dengan pendapat Yusuf (2015) yang menegaskan bahwa instrumen dalam penelitian pendidikan harus valid dan reliabel agar hasil penelitian dapat dipercaya.

Prosedur penelitian dilaksanakan dalam beberapa tahap yang sistematis. Pertama, tahap persiapan dilakukan dengan menyusun perangkat pembelajaran berbasis proyek, merancang proyek berupa permainan tradisional berbasis tim, serta menyiapkan instrumen penelitian yang sudah divalidasi. Kedua, tahap pretest dilakukan pada kelompok eksperimen dan kontrol untuk mengukur kemampuan awal keterampilan sosio-emosional siswa. Ketiga, tahap perlakuan dilaksanakan selama enam kali pertemuan, di mana kelompok eksperimen mendapatkan pembelajaran pendidikan jasmani berbasis proyek yang menekankan kerja kelompok, diskusi, perancangan permainan, serta evaluasi hasil proyek, sementara kelompok kontrol mengikuti pembelajaran jasmani konvensional berupa latihan keterampilan dasar olahraga melalui metode *drill*. Keempat, tahap posttest dilakukan untuk mengukur keterampilan sosio-emosional setelah perlakuan diberikan. Prosedur ini dirancang agar dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai perubahan keterampilan sosio-emosional siswa sebagai akibat dari penerapan model pembelajaran yang berbeda (Mulyasa, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Sebelum diberikan perlakuan, baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol terlebih dahulu diberikan pretest untuk mengetahui kondisi awal keterampilan sosio-emosional siswa. Setelah enam kali pertemuan, kedua kelompok diberikan posttest untuk mengetahui perkembangan setelah perlakuan. Data hasil pretest dan posttest ditampilkan pada tabel berikut:

Tabel 1. Statistik Deskriptif Hasil Pretest dan Posttest Keterampilan Sosio-Emosional

Kelompok	N	Pretest Mean	Posttest Mean	Selisih (Δ)
Eksperimen	30	62.40	81.20	18.80
Kontrol	30	63.10	70.30	7.20

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa rata-rata skor pretest kelompok eksperimen adalah 62,40 dan meningkat menjadi 81,20 pada saat posttest, sehingga terjadi peningkatan sebesar 18,80 poin. Sementara itu, kelompok kontrol hanya mengalami peningkatan dari 63,10 pada pretest menjadi 70,30 pada posttest, atau peningkatan sebesar 7,20 poin. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan peningkatan yang cukup signifikan antara kelompok eksperimen yang menggunakan pembelajaran berbasis proyek dengan kelompok kontrol yang menggunakan pembelajaran konvensional. Temuan ini menunjukkan bahwa model pembelajaran berbasis proyek lebih efektif dalam mengembangkan keterampilan sosio-emosional siswa dibandingkan pembelajaran tradisional. Hal ini sejalan dengan pendapat Mulyasa (2018) yang menekankan bahwa keberhasilan pembelajaran sangat bergantung pada kemampuan guru dalam mengelola proses belajar yang berpusat pada siswa, sehingga pengalaman belajar yang diperoleh lebih bermakna dan kontekstual.

2. Uji Normalitas dan Homogenitas

Sebelum melakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data dengan Kolmogorov-Smirnov dan uji homogenitas dengan Levene's Test. Hasil pengujian menunjukkan bahwa data berdistribusi normal ($p > 0,05$) dan memiliki varians yang homogen ($p > 0,05$). Dengan demikian, data memenuhi syarat untuk dilakukan uji-t

independen. Prosedur ini penting dilakukan untuk memastikan validitas hasil analisis statistik sebagaimana disarankan oleh Sudjana (2016).

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data Pretest dan Posttest.

Kelompok	Tahap	N	Sig. (Kolmogorov-Smirnov)	Keterangan
Eksperimen	Pretest	30	0.200	Normal
Eksperimen	Posttest	30	0.162	Normal
Kontrol	Pretest	30	0.145	Normal
Kontrol	Posttest	30	0.187	Normal

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa nilai signifikansi uji Kolmogorov-Smirnov pada seluruh kelompok lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data keterampilan sosio-emosional siswa baik pada pretest maupun posttest berdistribusi normal.

Uji homogenitas dilakukan dengan Levene's Test untuk mengetahui apakah data antar kelompok memiliki varians yang sama (homogen). Hasil uji homogenitas ditampilkan pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas Data Pretest dan Posttest

Variabel	Levene Statistic	df1	df2	Sig.	Keterangan
Pretest Sosio-Emosional	0.742	1	58	0.393	Homogen
Posttest Sosio-Emosional	1.025	1	58	0.316	Homogen

Hasil pada tabel menunjukkan bahwa nilai signifikansi uji Levene baik pada data pretest maupun posttest lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data memiliki varians yang homogen. Menurut Sugiyono (2019), homogenitas varians merupakan salah satu prasyarat dalam penggunaan uji-t karena memastikan bahwa perbedaan yang muncul berasal dari perlakuan, bukan dari ketidaksamaan varians antar kelompok.

3. Hasil Uji-t Independen

Untuk mengetahui perbedaan keterampilan sosio-emosional antara kelompok eksperimen dan kontrol setelah perlakuan, dilakukan uji-t independen pada data posttest. Hasil analisis ditampilkan pada tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Uji-t Posttest Keterampilan Sosio-Emosional

Kelompok	Mean	t-hitung	df	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Eksperimen (n=30)	81.20				
Kontrol (n=30)	70.30	5.87	58	0.000	Signifikan ($p < 0.05$)

Berdasarkan hasil analisis uji-t independen pada tabel di atas, diperoleh nilai **t**-hitung sebesar 5,87 dengan derajat kebebasan (df) = 58 dan nilai signifikansi (p) = 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata keterampilan sosio-emosional siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil ini menunjukkan bahwa penerapan model pendidikan jasmani berbasis proyek terbukti lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan sosio-emosional siswa dibandingkan dengan pembelajaran konvensional. bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada hasil posttest. Hal ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pembelajaran berbasis proyek mampu mendorong siswa untuk bekerja sama, berkomunikasi, dan mengelola emosi secara lebih baik melalui aktivitas kolaboratif (Hamalik, 2017).

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa pendidikan jasmani yang dirancang dengan pendekatan berbasis proyek memberikan dampak positif dalam meningkatkan keterampilan sosio-emosional siswa. Melalui proyek yang melibatkan perencanaan, kerja sama tim, komunikasi intensif, serta tanggung jawab bersama, siswa memperoleh pengalaman belajar yang mendorong berkembangnya kemampuan sosial dan emosional mereka. Selain itu, temuan ini memiliki implikasi praktis bagi guru pendidikan jasmani. Guru perlu mengubah paradigma mengajar dari sekadar instruktur keterampilan olahraga menjadi fasilitator yang mendukung pengembangan kepribadian siswa secara menyeluruh.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa model pendidikan jasmani berbasis proyek (Project-Based Learning/PjBL) memberikan peningkatan signifikan terhadap keterampilan sosio-emosional siswa SMP. Hal ini terlihat dari selisih skor pretest–posttest kelompok eksperimen sebesar 18,80 poin, jauh lebih besar dibandingkan peningkatan pada kelompok kontrol yang hanya mencapai 7,20 poin. Perbedaan signifikan ini diperkuat oleh hasil uji-t independen ($t = 5,87$; $p = 0,000$), sehingga dapat disimpulkan bahwa pembelajaran berbasis proyek lebih efektif dibandingkan model konvensional dalam mengembangkan aspek sosial-emosional siswa, seperti kerja sama, komunikasi, pengendalian emosi, dan kemampuan berinteraksi positif.

Temuan ini selaras dengan teori pembelajaran konstruktivistik yang menyatakan bahwa pengalaman belajar yang bermakna akan berkembang ketika siswa terlibat secara aktif dalam proses perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi aktivitas belajar. Melalui proyek kelompok, siswa memperoleh kesempatan untuk mengorganisasi tugas, berdiskusi, menyelesaikan konflik, dan melakukan refleksi bersama. Hal ini sejalan dengan pendapat Mulyasa (2018) bahwa pengalaman kolaboratif dalam pembelajaran dapat meningkatkan empati, rasa tanggung jawab, serta keterampilan interpersonal siswa. Pada konteks PJOK, aktivitas yang bersifat fisik dan sosial menjadikan proyek sebagai medium efektif untuk mengembangkan kompetensi emosional dan sosial.

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan penelitian sebelumnya. Bell (2010) menemukan bahwa PjBL mampu meningkatkan kemampuan kolaborasi dan komunikasi melalui kegiatan pemecahan masalah berbasis proyek. Suherman (2018) menyatakan bahwa pembelajaran berbasis proyek dalam PJOK efektif mengembangkan keterampilan abad 21 karena menuntut siswa bekerja dalam kelompok, berkomunikasi, dan mengambil keputusan secara mandiri. Penelitian Hidayat & Suherman (2021) juga memperkuat temuan ini, di mana PjBL meningkatkan motivasi, keaktifan, dan interaksi sosial siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Dengan demikian, temuan penelitian ini tidak hanya memperluas hasil studi terdahulu, tetapi juga memberikan bukti empiris bahwa PjBL dapat menjadi solusi efektif untuk mengatasi penurunan interaksi sosial siswa di era digital.

Dari perspektif perkembangan sosio-emosional, proyek kelompok memberi ruang bagi siswa untuk mengembangkan kemampuan regulasi emosi dan empati melalui interaksi nyata dengan teman sebaya. Ketika siswa merancang permainan tradisional, menyusun strategi tim, atau mengevaluasi hasil kerja kelompok, mereka belajar memahami perspektif orang lain, menghadapi tantangan kelompok, serta membangun rasa saling percaya. Hal ini sesuai dengan kerangka kompetensi CASEL (2017) yang menekankan bahwa kesadaran diri, pengelolaan diri, dan keterampilan berelasi berkembang melalui pengalaman sosial yang terstruktur dan bermakna.

Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis proyek lebih adaptif terhadap kebutuhan siswa di era digital, di mana keterampilan sosio-emosional menjadi semakin penting untuk mengimbangi penggunaan teknologi yang berlebihan. Pembelajaran konvensional yang berorientasi pada latihan teknik cenderung kurang memberi ruang bagi pengembangan aspek sosial-emosional. Sebaliknya, PjBL mengajak siswa untuk berinteraksi, berkolaborasi, dan berkomunikasi secara intensif, sehingga mampu mengatasi menurunnya kualitas interaksi langsung akibat penggunaan media digital yang tinggi.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi guru pendidikan jasmani. Guru perlu menggeser paradigma pembelajaran dari pengajaran yang berpusat pada keterampilan motorik menuju pembelajaran yang mengintegrasikan pengembangan karakter, soft skills, dan kecerdasan emosional siswa. Pembelajaran berbasis proyek dapat menjadi model yang tepat untuk diadopsi karena tidak hanya meningkatkan hasil belajar kognitif dan motorik, tetapi juga memperkuat kompetensi sosial-emosional yang sangat dibutuhkan siswa dalam beradaptasi dengan dinamika sosial di era digital.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan melalui penerapan model pendidikan jasmani berbasis proyek dalam meningkatkan keterampilan sosio-emosional siswa di era digital, dapat ditarik beberapa kesimpulan penting. Pertama, terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen yang mengikuti pembelajaran berbasis proyek dengan kelompok kontrol yang mengikuti pembelajaran konvensional. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji-t independen yang menunjukkan nilai t-hitung sebesar 5,87

dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa model pendidikan jasmani berbasis proyek terbukti lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan sosio-emosional siswa. Peningkatan ini tampak dari hasil rata-rata skor posttest kelompok eksperimen sebesar 81,20 yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol sebesar 70,30.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan sosio-emosional siswa dapat berkembang lebih optimal apabila pembelajaran jasmani didesain dengan pendekatan yang menekankan kolaborasi, komunikasi, dan tanggung jawab bersama. Aktivitas proyek yang dilaksanakan, seperti merancang permainan, menyusun strategi kelompok, dan mengevaluasi hasil kerja tim, mendorong siswa untuk membangun kesadaran diri, mengelola emosi, serta mengembangkan empati terhadap sesama. Pendidikan jasmani tidak hanya berfungsi untuk melatih kebugaran jasmani dan keterampilan motorik, tetapi juga berperan dalam membentuk karakter, membangun sikap sosial, dan melatih keterampilan emosional siswa.

Beberapa implikasi penting dalam praktik pendidikan, khususnya bagi guru pendidikan jasmani dan pengembang kurikulum. Pertama, guru pendidikan jasmani perlu mengubah paradigma pembelajaran dari sekadar instruktur keterampilan fisik menjadi fasilitator yang mendorong pengembangan keterampilan sosial dan emosional siswa. penelitian ini memberikan masukan bagi sekolah dan pengambil kebijakan pendidikan agar memberikan dukungan lebih besar terhadap inovasi pembelajaran yang berorientasi pada pengembangan *soft skills*. Pendidikan jasmani perlu diposisikan sebagai wahana pembelajaran yang strategis untuk menanamkan nilai-nilai sosial, disiplin, tanggung jawab, dan empati, sehingga siswa mampu menghadapi tantangan kehidupan sosial di era digital yang kompleks

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397–401. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x>
- Bell, S. (2010). Project-based learning for the 21st century: Skills for the future. *The Clearing House*, 83(2), 39–43. <https://doi.org/10.1080/00098650903505415>
- CASEL. (2017). *Core SEL competencies*. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. Retrieved from <https://casel.org/core-competencies/>

- CASEL. (2017). Core SEL competencies. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. <https://casel.org/core-competencies/>
- Creswell, J. W. (2014). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (4th ed.). Boston: Pearson.
- Dimiyati, & Mudjiono. (2010). *Belajar dan pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education*. New York: McGraw-Hill.
- Hamalik, O. (2017). *Proses belajar mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hamalik, O. (2017). *Proses belajar mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hidayat, A., & Suherman, A. (2021). Implementasi project-based learning dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 12–21. <https://doi.org/10.21831/jpji.v17i1.XXXXX>
- Hosnan. (2016). *Pendekatan saintifik dan kontekstual dalam pembelajaran abad 21*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Kemendikbud. (2020). *Kurikulum dalam kondisi khusus pandemi COVID-19*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI.
- Kemmis, S., & McTaggart, R. (2014). *The action research planner*. Singapore: Springer.
- Mulyasa, E. (2018). *Pengembangan dan implementasi kurikulum 2013*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mulyasa, E. (2018). *Pengembangan dan implementasi kurikulum 2013*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nurdin, S., & Usman, B. (2020). *Guru profesional dan implementasi kurikulum*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Prastowo, A. (2019). *Pengembangan model pembelajaran tematik integratif*. Yogyakarta: Kencana.
- Sardiman, A. M. (2017). *Interaksi dan motivasi belajar mengajar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sudjana, N. (2016). *Metoda statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman, A. (2018). Model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis proyek untuk meningkatkan keterampilan abad 21. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(2), 87–99.
- Suherman, A. (2018). Model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis proyek untuk meningkatkan keterampilan abad 21. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(2), 87–99. <https://doi.org/10.21831/jpji.v14i2.XXXXX>
- Sukadi, D. (2019). Digital interaction and emotional development among adolescents. *Journal of Youth Development*, 4(3), 45–56.
- Suryadi, A. (2020). Pembelajaran pendidikan jasmani dan tantangan pengembangan karakter. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 10(2), 88–99.
- Suyono, & Hariyanto. (2015). *Belajar dan pembelajaran: Teori dan konsep dasar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Thomas, J. W. (2000). A review of research on project-based learning. The Autodesk Foundation.
- Trianto. (2017). *Model-model pembelajaran inovatif berorientasi konstruktivistik*. Jakarta: Kencana.
- Trilling, B., & Fadel, C. (2009). *21st century skills: Learning for life in our times*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Efektivitas Model Pendidikan Jasmani Berbasis Proyek dalam Meningkatkan Keterampilan Sosio-Emosional Siswa SMP di Era Digital.

Muhammad Sadzali

Wibowo, A., & Gunawan, I. (2015). Peran guru dalam penguatan pendidikan karakter di era digital. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 5(1), 45–56.

Yusuf, S. (2018). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.