



Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Materi Kebugaran Jasmani melalui Model *Project Based Learning* (PJBL) pada Siswa SMA Negeri 1 Pontianak

Herangga Gutama¹, Fitriana Puspa Hidasari², Rizki Hazazi Ali³, Wiwik Yunitaningrum⁴, Witri Suwanto⁵

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura

Alamat: Jl. Prof. Dr. H. Hadari Nawawi, Bansir Laut, Kec. Pontianak Tenggara, Kota Pontianak, Kalimantan Barat 78124.

Email: heranggarangga237@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya hasil belajar siswa kelas X K SMA Negeri 1 Pontianak pada materi kebugaran jasmani. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa melalui penerapan model pembelajaran *Project Based Learning* (PJBL). Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X K yang berjumlah 36 siswa. Instrumen pengumpulan data menggunakan tes hasil belajar dan lembar observasi. Indikator keberhasilan penelitian ini mengacu pada Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP) sebesar 78 dengan target ketuntasan klasikal minimal 90%. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada setiap siklusnya. Pada tahap Pra siklus, ketuntasan belajar hanya mencapai 25% (9 siswa). Pada Siklus I, ketuntasan belajar meningkat menjadi 63,89% (23 siswa). Peningkatan maksimal terjadi pada Siklus II, di mana ketuntasan belajar mencapai 100% (36 siswa). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa penerapan model pembelajaran *Project Based Learning* (PJBL) berhasil meningkatkan hasil belajar materi kebugaran jasmani pada siswa kelas X K SMA Negeri 1 Pontianak.

Kata Kunci: Hasil Belajar, Kebugaran Jasmani, *Project Based Learning* (PJBL), Penelitian Tindakan Kelas.

PENDAHULUAN

Perkembangan abad ke-21 membawa transformasi fundamental dalam sistem pendidikan global, di mana fokus pembelajaran telah bergeser dari sekadar transfer pengetahuan menuju pengembangan kompetensi holistik. Peserta didik saat ini dituntut untuk menguasai keterampilan berpikir kritis, kreativitas, kolaborasi, dan kemampuan memecahkan masalah kompleks agar mampu beradaptasi dengan era yang dinamis. Namun, tantangan besar masih dihadapi oleh sistem pendidikan di Indonesia. Model pembelajaran konvensional yang bersifat satu arah (ceramah) dan berfokus pada hafalan terbukti kurang efektif dalam membekali siswa dengan keterampilan tersebut. Hal ini tercermin dari data PISA tahun 2018 yang menempatkan literasi membaca, matematika, dan sains siswa Indonesia masih di bawah tingkat kompetensi minimum (OECD, 2019). Rendahnya hasil ini

diduga kuat bersumber dari kurangnya penerapan model pembelajaran inovatif yang berpusat pada peserta didik (*student-centered learning*).

Dalam konteks Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), tantangan serupa muncul ketika proses pembelajaran cenderung monoton. Pengajaran yang bersifat satu arah berpotensi menurunkan motivasi dan keterlibatan aktif siswa dalam beraktivitas fisik (Susanti et al., 2024). Sebagai solusi, inovasi pembelajaran melalui model *Project Based Learning* (PJBL) menjadi sangat relevan. PJBL menawarkan lingkungan belajar yang aktif dan interaktif, di mana pengetahuan dikonstruksi melalui pengalaman otentik dan perencanaan instruksional yang cermat (Darling-Hammond & Oakes, 2021). Melalui desain proyek yang bermakna, siswa tidak hanya memahami teori kesehatan secara kognitif, tetapi juga terlibat secara fisik dan sosial dalam durasi waktu yang lebih panjang dibanding model lainnya. Penerapan PJBL juga memberikan pengalaman belajar yang lebih detail dan rinci, di mana peserta didik diminta mengembangkan keterampilan berpikirnya dalam mendesain suatu produk sehingga menumbuhkan pola berpikir kritis (Sakinah et al., 2023; Anggraini & Wulandari, 2020).

Urgensi penerapan PJBL semakin terlihat pada materi kebugaran jasmani yang memiliki karakteristik unik. Materi ini tidak hanya menuntut penguasaan kognitif mengenai konsep kesehatan, tetapi juga internalisasi nilai-nilai melalui aktivitas fisik yang bersifat repetitif. Secara teoritis, pembelajaran kebugaran jasmani seringkali terjebak dalam pola instruksional yang mekanistik, di mana siswa hanya mengikuti instruksi gerakan tanpa memahami esensi pemrograman latihan bagi tubuh mereka sendiri. PJBL hadir sebagai solusi strategis karena memungkinkan siswa bertransformasi menjadi "perancang" kebugaran yang mampu mendesain program latihan pribadi atau kelompok yang relevan dengan kebutuhan fisik mereka. Dengan demikian, PJBL tidak hanya meningkatkan hasil belajar secara teknis, tetapi juga membangun kemandirian siswa dalam mengelola kebugaran sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

Beberapa penelitian terdahulu telah membuktikan efektivitas PJBL dalam pendidikan jasmani. Utami et al. (2021) menemukan bahwa PJBL secara efektif meningkatkan kemampuan psikomotorik seperti koordinasi dan ketangkasan dibandingkan pendekatan konvensional. Selain itu, aspek sosial berupa keterampilan kolaborasi dalam aktivitas kebugaran jasmani juga mengalami peningkatan signifikan (Ahwan et al., 2023). PJBL tidak

hanya menasar hasil belajar fisik, tetapi juga mendorong kreativitas dan pola pikir kritis siswa dalam berinovasi merancang aktivitas olahraga (Putri et al., 2024; Utami et al., 2022). Secara spesifik, penerapan PJBL pada materi kebugaran jasmani di sekolah dasar hingga menengah terbukti mampu meningkatkan keterlibatan siswa secara emosional dan kognitif (Siregar et al., 2025; Febriyanti et al., 2024).

Meskipun potensi PJBL sangat besar, fakta di lapangan menunjukkan masih adanya kesenjangan. Berdasarkan hasil observasi di SMA Negeri 1 Pontianak, peneliti mendapati permasalahan nyata berupa rendahnya hasil belajar siswa pada materi kebugaran jasmani. Nilai yang diperoleh siswa cenderung kurang memuaskan dan berada di bawah standar ketuntasan yang diharapkan. Hal ini mengindikasikan bahwa model pembelajaran yang diterapkan sebelumnya belum mampu memicu keaktifan dan pemahaman mendalam siswa terhadap materi. Berdasarkan kesenjangan antara tuntutan ideal pendidikan abad ke-21 dengan realitas hasil belajar di lapangan, maka penelitian mengenai upaya peningkatan hasil belajar melalui PJBL menjadi sangat krusial untuk dilakukan.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar materi kebugaran jasmani melalui penerapan model *Project Based Learning* (PJBL) pada siswa SMA Negeri 1 Pontianak. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat dibuktikan sejauh mana intervensi model PJBL mampu memberikan dampak positif terhadap capaian belajar siswa, sekaligus menjadi referensi bagi praktisi pendidikan dalam menciptakan atmosfer pembelajaran PJOK yang inovatif dan berorientasi pada kompetensi nyata.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan model siklus Kemmis dan McTaggart. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar PJOK pada materi kebugaran jasmani melalui penerapan model *Project Based Learning* (PJBL). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, di mana setiap siklus terdiri dari empat tahapan utama: perencanaan (*planning*), pelaksanaan (*acting*), pengamatan (*observing*), dan refleksi (*reflecting*) (Arikunto, 2021).

Subjek penelitian adalah peserta didik kelas X K SMA Negeri 1 Pontianak yang berjumlah 36 peserta didik. Lokasi penelitian bertempat di Jalan Johan Idrus, Kota

Pontianak. Pemilihan subjek didasarkan pada temuan rendahnya hasil belajar siswa pada materi kebugaran jasmani di kelas tersebut berdasarkan hasil observasi awal.

Prosedur penelitian diawali dengan tahap perencanaan berupa penyusunan modul ajar PJBL, instrumen evaluasi, dan lembar observasi. Tahap pelaksanaan menerapkan sintaks PJBL yang meliputi enam langkah: (1) menentukan pertanyaan dasar, (2) membuat desain proyek, (3) menyusun penjadwalan, (4) memonitor kemajuan proyek, (5) penilaian hasil, dan (6) evaluasi pengalaman (Yulianto et al., 2017). Selama proses ini, peneliti bertindak sebagai pelaksana tindakan didampingi oleh Bapak Rahmad Frasjoyo Pandi, S.Pd sebagai kolaborator.

Teknik dan instrumen pengumpulan data melalui teknik tes dan observasi. Instrumen penelitian yang digunakan meliputi:

1. Asesmen Kognitif: Tes tertulis untuk mengukur pemahaman teori kebugaran jasmani.
2. Asesmen Psikomotor: Tes unjuk kerja untuk mengukur keterampilan fisik siswa.
3. Asesmen Afektif & Lembar Observasi: Untuk mengukur sikap dan keaktifan siswa serta keterlaksanaan sintaks PJBL oleh guru selama pembelajaran berlangsung.

Teknik Analisis Data dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif untuk melihat peningkatan hasil belajar secara individual dan klasikal. Ketuntasan klasikal dihitung menggunakan rumus persentase:

$$\text{Ketuntasan Klasikal} = \frac{\text{Jumlah peserta didik tuntas}}{\text{Jumlah total peserta didik}} \times 100\%$$

Sesuai dengan standar di SMA Negeri 1 Pontianak, indikator keberhasilan tindakan ditetapkan apabila minimal 90% dari jumlah peserta didik mencapai Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP) ≥ 78 .

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Pontianak kelas X K (36 siswa) untuk mengatasi rendahnya hasil belajar materi kebugaran jasmani. Implementasi tindakan dilakukan dalam dua siklus, di mana Siklus I terdiri dari dua pertemuan dan Siklus II sebanyak satu pertemuan. Secara keseluruhan, terjadi peningkatan ketuntasan klasikal yang signifikan dari tahap Pra siklus hingga Siklus II.

Tabel. 1. Rekapitulasi Perbandingan Hasil Belajar Siswa pada Setiap Siklus

No	Tahapan Penelitian	Jumlah Siswa Tuntas	Persentase Ketuntasan	Keterangan
1	Pra siklus	9 Siswa	25%	Belum Tuntas
2	Siklus I	23 Siswa	63,89%	Meningkat
3	Siklus II	36 Siswa	100%	Tuntas Klasikal

Pada tahap Pra siklus, hanya 25% siswa yang mencapai Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP). Setelah penerapan model Project Based Learning (PjBL) pada Siklus I, ketuntasan meningkat menjadi 63,89%. Namun, hasil ini belum memenuhi target klasikal 90%, sehingga dilakukan refleksi untuk memperbaiki tindakan. Pada Siklus II, melalui strategi bimbingan intensif dan tutor sebaya, ketuntasan belajar siswa mencapai titik optimal sebesar 100%.

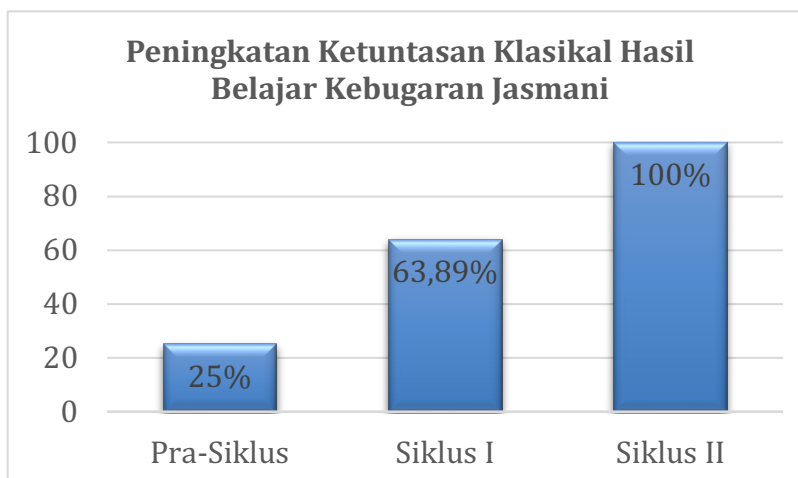


Diagram 1. Peningkatan Hasil Belajar Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II

Pembahasan

Peningkatan hasil belajar dari tahap pra-siklus hingga Siklus II membuktikan efektivitas model *Project Based Learning* (PJBL) dalam mentransformasi pembelajaran dari *teacher-centered* menjadi *student-centered*. Keberhasilan ini berakar pada karakter utama PjBL yang memberikan pengalaman langsung melalui pemecahan masalah nyata (Rusman, 2017). Melalui eksplorasi mendalam terhadap masalah yang bermakna, siswa terlibat aktif dalam merencanakan, mempraktikkan, dan mengevaluasi aktivitas fisik secara kolaboratif. Dampaknya, siswa tidak lagi menjadi penerima informasi pasif, melainkan aktor aktif yang memiliki kendali atas proses belajarnya sendiri (Kokotsaki et al., 2016).

Dalam konteks pendidikan jasmani modern, efektivitas tindakan ini diperkuat oleh integrasi teknologi digital berupa pembuatan video latihan. Proses ini mendorong siswa mengonstruksi pengetahuan gerak secara mandiri dan melakukan analisis diri (*self-analysis*) yang mendalam terhadap setiap gerakan yang mereka lakukan (Casey et al., 2019). Hal ini menciptakan pembelajaran bermakna (*meaningful learning*) karena materi kebugaran jasmani dikaitkan langsung dengan penciptaan produk nyata yang relevan dengan minat dan kehidupan siswa (Chen & Yang, 2019). Prinsip pembelajaran abad ke-21 yang menekankan pada kreativitas dan inovasi terwujud ketika siswa menerapkan konsep teoretis ke dalam produk nyata yang aplikatif.

Kesesuaian model PJBL dengan materi kebugaran jasmani terletak pada prinsip *learning by doing*. Sebagaimana dinyatakan Metzler (2017), pemberian otonomi kepada siswa untuk mengelola praktiknya sendiri dapat meningkatkan keterlibatan motorik aktif secara signifikan. Dalam penelitian ini, siswa SMA Negeri 1 Pontianak melakukan aktivitas seperti *push-up*, *sit-up*, atau *shuttle run* bukan semata-mata karena instruksi guru, melainkan untuk mengumpulkan data demi penyelesaian proyek program latihan mereka sendiri. Fenomena ini selaras dengan konsep *authentic learning* Bender, (2017), di mana pembelajaran menjadi lebih efektif saat siswa dihadapkan pada tantangan nyata yang bermanfaat bagi kesehatan mereka.

Lebih lanjut, pemberian otonomi penuh melalui PJBL terbukti meningkatkan motivasi intrinsik dan kesadaran diri akan pentingnya aktivitas fisik (Dyson & Casey, 2016). Proyek nyata berbasis kinerja membuat siswa lebih menyadari tingkat kebugaran mereka dan mampu menghubungkannya dengan tujuan kesehatan pribadi, dibandingkan hanya

mengikuti tes fisik rutin yang bersifat instruksional (Lund & Kirk, 2019). Proses ini juga mendorong siswa untuk mencapai kemampuan berpikir tingkat tinggi (*Higher Order Thinking Skills*) melalui produksi karya nyata yang orisinal (Sani, 2019).

Kunci keberhasilan yang sangat signifikan pada Siklus II (kenaikan 36,11% dari Siklus I hingga mencapai 100%) terletak pada integrasi strategi *scaffolding* dan *peer assessment*. Pengelompokan heterogen dengan tutor sebaya terbukti efektif membawa siswa yang belum tuntas masuk ke dalam *Zone of Proximal Development* (ZPD), di mana interaksi sosial antar rekan sejawat menurunkan hambatan psikologis dalam mencoba teknik gerakan yang sulit (Santrock, 2018). Didukung oleh bimbingan intensif guru yang berfokus pada koreksi teknik secara langsung, hambatan psikomotor yang muncul pada siklus sebelumnya dapat teratasi secara efektif.

Selain itu, penggunaan lembar *peer assessment* mendorong tumbuhnya *feedback literacy* (Carless & Boud, 2018). Siswa tidak hanya sekadar mengumpulkan video proyek, tetapi dipaksa berpikir kritis untuk menilai kualitas teknik gerak rekan mereka, yang secara otomatis mengaktifkan regulasi diri (*self-regulation*) terhadap kualitas proyek mereka sendiri (Panadero, 2017). Integrasi teknologi melalui video latihan ini juga memperkuat otonomi dan kompetensi siswa sesuai dengan prinsip *Self Determination Theory* (Ryan & Deci, 2024). Secara holistik, model PJBL yang diperkuat dengan bimbingan intensif dan evaluasi formatif ini berhasil menyelaraskan tiga ranah hasil belajar kognitif, psikomotor, dan afektif sehingga target ketuntasan klasikal dapat terlampaui secara optimal.

KESIMPULAN

Penelitian tindakan kelas ini menyimpulkan bahwa implementasi model *Project Based Learning* (PJBL) secara signifikan efektif meningkatkan hasil belajar materi kebugaran jasmani siswa kelas X K SMA Negeri 1 Pontianak. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan ketuntasan klasikal yang sangat progresif, dimulai dari tahap Pra siklus sebesar 25%, meningkat menjadi 63,89% pada Siklus I, dan mencapai ketuntasan absolut 100% pada Siklus II. Capaian ini secara jelas melampaui target indikator keberhasilan sebesar 90%.

Kelebihan utama dari penerapan model ini adalah kemampuannya dalam mentransformasi peran siswa menjadi aktor aktif yang mampu mengintegrasikan teknologi digital (video proyek) dengan aktivitas fisik secara mandiri. Strategi *scaffolding* melalui tutor

sebaya dan bimbingan intensif terbukti mampu mengatasi hambatan psikomotorik siswa, sementara *peer assessment* efektif dalam meningkatkan regulasi diri dan kesadaran kritis terhadap standar keberhasilan gerak. Namun, kekurangan yang ditemukan dalam penelitian ini terletak pada tingginya alokasi waktu yang dibutuhkan dalam proses penyusunan rencana proyek serta ketergantungan pada fasilitas perangkat digital siswa untuk proses penyuntingan video.

Kemungkinan pengembangan selanjutnya dari penelitian ini adalah penerapan model PJBL pada lingkup materi PJOK yang lebih luas, seperti keterampilan cabang olahraga permainan yang kompleks. Selain itu, pengembangan dapat diarahkan pada penggunaan platform digital berbasis *Learning Management System* (LMS) untuk mempermudah distribusi tugas proyek dan proses penilaian antar teman secara *real-time*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahwan, M. T. R., Basuki, S., & Mashud. (2023). Meningkatkan Keterampilan Kolaborasi Siswa melalui Aktivitas Kebugaran Jasmani Menggunakan Model Project Based Learning (PjBL) SMA Negeri 3 Banjarbaru. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 9(1), 106–119. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.7592832>
- Angraini, P. D., & Wulandari, S. S. (2020). Analisis Penggunaan Model Pembelajaran Project Based Learning Dalam Peningkatan Keaktifan Siswa. *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*, 9(2), 292–299. <https://doi.org/10.26740/jpap.v9n2.p292-299>
- Arikunto, S. (2021). *Penelitian tindakan kelas: Edisi revisi*. Bumi Aksara.
- Bender, W. N. (2017). *20 Strategies for Increasing Student Engagement*.
- Carless, D., & Boud, D. (2018). The development of student feedback literacy: enabling uptake of feedback. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 43(8), 1315–1325.
- Chen, C.-H., & Yang, Y.-C. (2019). Revisiting the effects of project-based learning on students' academic achievement: A meta-analysis investigating moderators. *Educational Research Review*, 26, 71–81.
- Darling-Hammond, L., & Oakes, J. (2021). *Preparing Teachers for Deeper Learning*. Harvard Education Press. <https://books.google.co.id/books?id=Ih1eEAAAQBAJ>
- Dyson, B., & Casey, A. (2016). *Cooperative learning in physical education and physical activity: A practical introduction*. Routledge.
- Febriyanti, A. D., Putra, M. F. P., & Prakoso, B. B. (2024). Pengaruh model pembelajaran project-based learning terhadap hasil belajar aktivitas kebugaran jasmani. *Bima Loka: Journal of Physical Education*, 4(2), 55–56. <https://doi.org/10.26740/bimaloka.v4i2.30762>
- Goodyear, V. A., Parker, M., & Casey, A. (2019). Social media and teacher professional learning communities. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 24(5), 421–433.
- Kokotsaki, D., Menzies, V., & Wiggins, A. (2016). Project-based learning: A review of the literature. *Improving Schools*, 19(3), 267–277.
- Lund, J. L., & Kirk, M. F. (2019). *Performance-based assessment for middle and high school physical education*. Human Kinetics Publishers.

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Materi Kebugaran Jasmani melalui Model Project Based Learning (PJBL) pada Siswa SMA Negeri 1 Pontianak

Herangga Gutamal, Fitriana Puspa Hidasari², Rizki Hazazi Ali³, Wiwik Yunitaningrum⁴, Witri Suwanto⁵

Metzler, M. (2017). *Instructional models in physical education*. Routledge.

OECD. (2019). *PISA 2018 Results (Volume I): Vol. I*. <https://doi.org/10.1787/5f07c754-en>

Panadero, E. (2017). A review of self-regulated learning: Six models and four directions for research. *Frontiers in Psychology*, 8, 422.

Putri, N. W. S., Astra, I. K. B., Agustini, K., & Sudatha, I. G. W. (2024). Pembelajaran Berbasis Proyek Untuk Meningkatkan Kreativitas Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 12(1), 22–29. <https://doi.org/https://doi.org/10.23887/jiku.v12i1.72713>

Rusman. (2017). *Model-model Pembelajaran: Mengembangkan Profesionalisme Guru* (6th ed.). Rajawali Pers/PT Raja Grafindo Persada.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2024). Self-determination theory. In *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (pp. 6229–6235). Springer.

Sakinah, A. P., Destiana, A., Prim, D., & Sari, I. P. (2023). *Keaktifan, Pjbl*. 2(4), 226–231.

Sani, R. A. (2019). *Pembelajaran berbasis hots edisi revisi: higher order thinking skills* (Vol. 1). Tira Smart.

Santrock, J. W. (2018). *Educational Psychology* (6th ed.). McGraw-Hill Education.

Siregar, F. S., Sihombing, E. F., Saragih, G. D., Binjori, C. S., & Sianturi, N. G. (2025). Implementasi Pembelajaran Berbasis Proyek (Project Based Learning – PJBL) Dalam Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia (JPPI)*, 2(2), 120–127. <https://doi.org/https://doi.org/10.62017/jppi.v2i2.2909>

Susanti, S., Aminah, F., Assa'idah, I. M., Aulia, M. W., & Angelika, T. (2024). Dampak Negatif Metode Pengajaran Monoton Terhadap Motivasi Belajar Siswa. *Pedagogik: Jurnal Pendidikan Dan Riset*, 2(2), 86–93. <https://ejournal.edutechjaya.com/index.php/pedagogik/article/view/529>

Utami, P. A., Jaya, F., & Seituni, S. (2021). Pengaruh Project Based Learning terhadap Kemampuan Psikomotorik Siswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 3863–3876. <https://www.jptam.org/index.php/jptam/article/view/1487%0Ahttps://www.jptam.org/index.php/jptam/article/download/1487/1291>

Utami, S. N., Gustiawati, R., & Purbangkara, T. (2022). Model Project Based Learning Terhadap Kreativitas Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Porkes*, 5(2), 442–450. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2.6121>

Yulianto, A., Fatchan, A., & Astina, I. K. (2017). *Penerapan model pembelajaran project based learning berbasis lesson study untuk meningkatkan keaktifan belajar siswa*. State University of Malang.