

PENERAPAN METODE PBL (PROJECT BASED LEARNING) DALAM PENDIDIKAN JASMANI

Muhammad Akbar Syafruddin¹

¹Universitas Negeri Makassar

Jl. Wijaya Kusuma No.14, Banta-Bantaeng, Kota Makassar, Sulawesi Selatan

Email: akbar.syafruddin@unm.ac.id

Abstract: *This research is a qualitative descriptive study which aims to find out the benefits of applying the Project Based Learning (PBL) method in Physical Education learning. The method used in this research is a literature review or library study which utilizes various media such as researchgate, elsevier, and Google Scholar to search for information related to the theme raised. The search for articles that were sources of information in this research used the keywords Project Based Learning (PBL) and Physical Education. A total of 16 articles were used in this research to answer questions according to the themes raised. Based on the literature study, it can be concluded that the application of the Project Based Learning (PBL) method in Physical Education learning can increase learning motivation, self-confidence, creativity, collaboration ability, self-regulation, innovation ability, independent thinking, and student learning outcomes. So it can be stated that the Project Based Learning (PBL) method is very appropriate to use in the Physical Education learning process.*

Keywords: *Learning Methods, Project Based Learning (PBL), Physical Education.*

Abstrak: Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana manfaat penerapan metode Project Based Learning (PBL) dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah literature review atau studi pustaka yang memanfaatkan berbagai media seperti researchgate, elsevier, dan google scholar dalam mencari informasi yang berkaitan dengan tema yang diangkat. Pencarian artikel yang menjadi sumber informasi dalam penelitian ini menggunakan kata kunci Project Based Learning (PBL) dan Pendidikan Jasmani. Sebanyak 16 artikel digunakan dalam penelitian ini untuk menjawab persoalan sesuai dengan tema yang diangkat. Berdasarkan studi pustaka dapat disimpulkan bahwa penerapan metode Project Based Learning (PBL) dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani dapat meningkatkan motivasi belajar, kepercayaan diri, keratifitas, kemampuan kolaborasi, self-regulated, kemampuan berinovasi, berpikir mandiri, dan hasil belajar peserta didik. Sehingga dapat dinyatakan bahwa metode Project Based Learning (PBL) sangat tepat digunakan dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani.

Kata Kunci: Metode Pembelajaran, Project Based Learning (PBL), Pendidikan Jasmani.

Pada abad ke-21, guru telah mengalami transformasi signifikan dalam kemampuan dan keterampilannya (Syafruddin, Haeril, et al., 2022). Hal ini disebabkan oleh perubahan luar biasa yang dituntut sesuai dengan perkembangan zaman. Dulu, guru hanya diharapkan mengajar secara satu arah, yaitu siswa hanya fokus pada informasi yang diberikan guru. Pendidikan kontemporer telah

mengalami transformasi yang signifikan. Pada abad ke-21, pembelajaran telah bergeser ke arah pendekatan yang berpusat pada siswa, di mana guru mengambil peran sebagai pemandu dibandingkan sebagai figur yang berwenang (Rahayu et al., 2022). Siswa kini mengambil bagian yang lebih aktif dan menonjol dalam proses pembelajaran, dan guru harus memfasilitasi perkembangan mereka sebagai pembelajar mandiri. Terlibat dalam proses kognitif seperti berpikir kritis, komunikasi efektif dengan teman sebaya dan instruktur, observasi cermat, penyelidikan menyeluruh, dan deduksi logis berdasarkan konten pendidikan yang mereka pelajari (Nurdyasnyah & Andiek, 2015).

Pendidikan jasmani adalah komponen penting dari kurikulum pendidikan dan memainkan peran penting dalam mendorong perkembangan komprehensif siswa (Syafuruddin, Jahrir, et al., 2022). Pendidikan jasmani adalah komponen penting dari pendidikan komprehensif (Purwadi, 2022). Jadi Pendidikan Jasmani yang melibatkan keterlibatan dalam aktivitas fisik untuk meningkatkan perkembangan manusia secara keseluruhan dalam hal kesejahteraan fisik, neurologis, intelektual, sosial, emosional, dan spiritual. Pendidikan jasmani, olah raga, dan kesehatan merupakan komponen integral dalam

restrukturisasi sistem pendidikan nasional secara keseluruhan (Lengkana & Sofa, 2017). Di era globalisasi kontemporer, tingkat pencapaian pendidikan sangat bergantung pada kualitas pendidikan yang diberikan suatu negara. Pendidikan merupakan kebutuhan yang sangat diperlukan bagi semua individu.

Faktor penting yang harus diperhatikan dalam upaya meningkatkan kualitas pendidikan adalah pedagogi, yang mencakup proses belajar mengajar. Dengan demikian, efektivitas proses pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Efektivitas mengacu pada evaluasi pencapaian individu, kelompok, dan organisasi. Menurut (Pudjiarti, 2023), semakin selaras pencapaian mereka dengan pencapaian yang diantisipasi, maka semakin besar pula efektivitas persepsi mereka. Efektivitas pembelajaran mengacu pada metode pengajaran yang digunakan oleh guru untuk meningkatkan kemampuan dan perkembangan kognitif siswa, memungkinkan mereka untuk bertransisi dari pembelajar yang kesulitan menjadi pembelajar yang mahir. Berhasilnya suatu program studi hendaknya dinilai tidak hanya berdasarkan prestasi akademik saja, namun juga mempertimbangkan prosedur dan sumber daya yang tersedia untuk mendukungnya. Manfaat metodologi pembelajaran adalah metrik yang berkaitan

dengan tingkat pencapaian dalam proses perolehan pengetahuan.

Project Based Learning (PBL) merupakan paradigma pembelajaran yang mulai populer di abad ke-21 untuk mencapai keberhasilan dalam proses pembelajaran (Kharisma, 2023). Ini menggabungkan gagasan pembelajaran melalui proyek praktis dengan pendekatan kolaboratif dan kontekstual. Project Based Learning (PBL) adalah pendekatan pendidikan yang menggunakan situasi dunia nyata yang otentik sebagai kerangka bagi siswa untuk mengembangkan kemampuan berpikir kritis dan pemecahan masalah, sekaligus memperoleh pengetahuan dan konsep penting yang berkaitan dengan materi pelajaran (FALIHAN, 2022). Namun demikian, kesulitan muncul ketika mencari pendekatan pembelajaran yang tidak hanya memberikan kemampuan fisik tetapi juga menumbuhkan pemahaman konseptual dan bakat sosial yang tidak berorientasi sempit. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melakukan analisis komprehensif terhadap literatur yang ada untuk menilai dan mempertimbangkan kemandirian pendekatan pembelajaran berbasis proyek dalam domain pendidikan jasmani. Project Based Learning (PBL) adalah pendekatan pembelajaran yang menumbuhkan pemahaman konseptual dan keahlian

praktis, serta kemampuan pemecahan masalah, dengan melibatkan siswa dalam proyek-proyek yang menuntut. Penerapan Project Based Learning (PBL) dalam pendidikan jasmani diperkirakan akan memberikan dampak besar terhadap pertumbuhan fisik, psikologis, dan sosial siswa, serta meningkatkan motivasi mereka untuk terlibat lebih aktif dalam proses pembelajaran (Larassary & Wulandari, 2022).

Melalui kajian literatur yang komprehensif, kami ingin menemukan data empiris yang mendukung atau bertentangan dengan keefektifan model pembelajaran berbasis proyek di lingkungan olahraga, berdasarkan permasalahan di atas. Temuan ini dapat memberikan arahan berharga bagi praktisi pendidikan, peneliti, dan pembuat kebijakan dalam mengembangkan dan melaksanakan teknik pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan fisik di semua tingkat pendidikan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode literature review. Peneliti akan menggunakan pendekatan ini untuk melakukan penelitian dengan mengidentifikasi, memeriksa, menilai, dan menafsirkan semua penelitian yang diperoleh. Selanjutnya, peneliti akan melakukan tinjauan yang komprehensif

dan metodis dengan memilih dan meneliti artikel yang diperoleh secara cermat. Literature review adalah pendekatan ketat untuk menemukan, mengevaluasi, dan menafsirkan semua penelitian relevan yang berkaitan dengan masalah studi tertentu, bidang topik, atau fenomena yang diminati (Ridwan et al., 2021). Pencarian artikel untuk menjawab masalah dalam tulisan ini menggunakan elsevier, researchgate, dan google scholar.

HASIL

Pada bagian pembahasan ini, menjelaskan mengenai peranan metode Project Based Learning (PBL) dalam Pendidikan Jasmani. Masalah dalam artikel ini dibahas dengan memanfaatkan berbagai artikel penelitian yang bersumber dari google scholar, elsevier, dan researchgate. Penelitian yang dibahas dalam artikel ini dapat dilihat pada tabel di bawah.

Tabel 1. Artikel Hasil Review

No.	Penulis	Tahun	Judul	Kesimpulan
1	Roseli, R.	2017	Pengaruh Model Project Based Learning Terhadap Kemampuan Self Regulated Learning Peserta Didik Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di SMPN 1 Lembang. Universitas Pendidikan Indonesia.	Analisis uji t berpasangan menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran proyek berbasis memberikan pengaruh yang signifikan terhadap self-regulated learning siswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa pengajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah perlu dikondisikan dalam suasana pengalaman belajar dengan pembelajaran berbasis proyek. (Roseli, 2017)
2	Yani, A.	2018	Pengaruh Model Pembelajaran Project Based Learning Terhadap	Berdasarkan hasil penelitian tersebut, penulis menyarankan bagi guru agar

			<p>Peningkatan Motivasi dalam proses pembelajaran Belajar Siswa Di Sekolah Menengah Kejuruan. <i>Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga</i>, 2(1), 10–15.</p>	<p>Belajar Siswa Di Sekolah Menengah Kejuruan. khususnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SMK. Peneliti merekomendasikan untuk menggunakan model pembelajaran project based learning yang terbukti berpengaruh terhadap motivasi belajar siswa. (Yani, 2018)</p>
3	Marheni, E., Purnomo, E., & Jermaina, N.	2020	<p>The Influence Of Project Based Learning, Learning Outcomes And Gender In Learning Sport Physical And Health (PJOK) In Schools. <i>Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani</i>, 4(2), 70–75.</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan penerapan pembelajaran berbasis proyek (PBL) anak akan menjadi lebih aktif, kreatif dan inovatif dalam pembelajaran PJOK, serta tercipta pemerataan pemahaman dan minat terhadap mata pelajaran PJOK. (Marheni et al., 2020)</p>
4	Bafadal, M. F., & Haetami, M.	2021	<p>The Role of Project-Based Learning (PjBL) Models in Improving the Ability to Organize Wrestling Sports Competitions for Physical Education Students FKIP Tanjungpura University. <i>Kinestetik: Jurnal Ilmiah</i></p>	<p>Kemampuan penyelenggaraan lomba gulat mahasiswa pendidikan jasmani FKIP Universitas Tanjungpura dapat ditingkatkan melalui model pembelajaran Project Based Learning (PjBL). (Bafadal & Haetami, 2021)</p>

			Pendidikan Jasmani, 5(3), 642–648.			
5	Martiani, M.	2021	Kemandirian Belajar Melalui Metode Pembelajaran Project Based Learning Pada Mata Kuliah Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan, 3(2), 480–486.	Belajar	Disimpulkan bahwa mahasiswa program studi pendidikan jasmani mampu melaksanakan proses pembelajaran dengan penuh tanggung jawab, rasa percaya diri dan dapat menyelesaikan permasalahan dengan kerja proyek yang secara tidak langsung melatih untuk bertindak maupun berpikir mandiri dan kreatif pada mata kuliah media pembelajaran penjas (Martiani, 2021)	
6	Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., Yarmani, Y., & Prabowo, A.	2021	Project based blended learning to improve students creativity in sepak takraw. Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 5(2), 300–309.	blended	Kesimpulan dalam penelitian ini adalah penerapan blended learning berbasis proyek dapat meningkatkan kreativitas siswa dalam membuat video pembelajaran Sepak Takraw. (Nopiyanto et al., 2021)	
7	Saputro, B. (n.d.).	2021	Implementation of the Project Based Learning (PjBL) Learning Model in Elementary School PJOK Learning. Social, Humanities, and Educational Studies	the	Hasil penelitian menunjukkan bahwa model pembelajaran project based learning (PJBL) merupakan model yang sangat baik digunakan dalam pembelajaran PJOK SD. Hal	

			(SHES): Conference Series, 4(6), 6–10.	ini terlihat dari banyaknya teori pembelajaran yang mendukung model pembelajaran project based learning (PJBL) dalam pembelajaran dan menunjukkan hasil yang signifikan. (Saputro, n.d.)
8	Suwiwa, I. G.	2021	Effectiveness of Project Based Learning in Blended Learning to Increase Student Knowledge and Skill in Pencak Silat. Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 6(2), 262–267.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa model Project Based Learning dalam suasana blended learning meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam proses pembelajaran Pencak Silat. Dengan demikian, pembelajaran Pencak Silat melalui Project-Based Learning dalam suasana blended learning merupakan salah satu alternatif yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam Pencak Silat. (Suwiwa, 2021)
9	Utami, S. N., Gustiawati, R., & Purbangkara, T.	2022	Model Project Based Learning Terhadap Kreativitas Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Jurnal Porkes,	Didapat simpulan dari hasil penelitian yang dilakukan dapat dinyatakan adanya pengaruh model project based learning terhadap

			5(2), 442–450.	kegiatan kreatifitas siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMA Negeri 1 Cilamaya. (Utami et al., 2022)
10	Ali, M., Atiq, A., Yanti, N., & Pratama, A. N.	2022	Meningkatkan Kemampuan Pengembalian Bola Hasil Smash dari Lawan Berbasis Model Project Based Learning pada Pembelajaran Mata Kuliah Tenis Lapangan. Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 6(1), 45–52.	Simpulan, bahwa hasil belajar peserta didik mengalami peningkatan pada pembelajaran mata kuliah tenis lapangan. (Ali et al., 2022)
11	Larassary, A., & Wulandari, S.	2022	Optimalisasi pembelajaran pendidikan jasmani menggunakan model project-based learning dengan media Instagram pada masa new-normal. Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI), 2(1), 1–10.	Dapat disimpulkan pemanfaatan pembelajaran pendidikan jasmani model project-based learning dengan media Instagram dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik pada masa new-normal. (Larassary & Wulandari, 2022)
12	Mashud, M., Muhammad, R., Didik, P., Afri, T., Wulandari,	2022	Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Untuk Meningkatkan Kecakapan Kolaborasi	Model pembelajaran yang dapat meningkatkan kemampuan kolaborasi siswa pada mata pelajaran non penjas

A., & others.	Siswa di Indonesia: Article Review. Jendela Olahraga, 7(2), 78–94	adalah model pembelajaran kooperatif, model pembelajaran project based learning/Pjbl, model pembelajaran problem based learning/PbL. untuk jenjang pendidikan menengah atas (SMA dan SMK) dapat menerapkan model pembelajaran berbasis proyek dan pembelajaran berbasis masalah. (Mashud et al., 2022)
13 Zaeriyah, S.	2022 Peningkatan Motivasi Belajar Menggunakan Project Based Learning (PjBL) melalui Media Vlog Materi Senam Aerobik. Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru, 7(1), 40–46.	Hasil penelitian adalah pembelajaran model Project Based Learning (PBL) berbasis vlog dapat meningkatkan motivasi belajar materi senam aerobik siswa kelas XII IPS 2 SMA Negeri 5 Yogyakarta. (Zaeriyah, 2022)
14 Ahwan, M. T. R., Basuki, S., & others.	2023 Meningkatkan Keterampilan Kola-borasi Siswa melalui Akti-vitas Kebugaran Jas-mani Menggunakan Model Project Based Learning (PjBL) SMA Negeri 3 Banjarbaru. Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, 9(1), 106–119.	Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan keterampilan kolaborasi siswa materi aktivitas kebugaran jasmani siswa kelas X MIPA 4 SMA Negeri 3 Banjarbaru (Ahwan et al., 2023)

15	ALAWIYAH, L.	2023	PENERAPAN MODEL PROJECT BASED LEARNING TERHADAP PENINGKATAN HASIL BELAJAR DRIBBLING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA.	Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan hasil belajar dribbling sepak bola siswa kelas VII H SMP Negeri 14 Tasikmalaya dengan model project based learning. (ALAWIYAH, 2023) Universitas Siliwangi.
16	Alnedral, A., Gusril, G., Wahyuri, A. S., Ockta, Y., & others.	2023	Pengaruh Model Pembelajaran Project Based Learning dan Problem Based Learning dengan Self Confidence Terhadap Hasil Belajar Atletik Lari Jarak Pendek. Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 7(1), 20–29.	Simpulan, model Pembelajaran PBL, dan Pembelajaran PBL, dan tingkat percaya diri (Self Confidence) secara bersamasama memberikan kontribusi yang signifikan terhadap prestasi belajar atletik lari jarak pendek pada peserta didik. (Alnedral et al., 2023)

PEMBAHASAN

Dari tinjauan literatur sistematis yang dilakukan, total 16 artikel diidentifikasi layak untuk dipelajari. Barang yang digunakan merupakan barang asal Indonesia. Fokus penelitian ini adalah untuk menilai keefektifan model pembelajaran berbasis proyek dalam konteks pengajaran pendidikan jasmani. Memanfaatkan database khusus, seperti Google Cendekia, untuk melakukan pencarian artikel menggunakan alat

researchgate dan elsevier. Inkuiri awal yang dilakukan peneliti menggunakan kata kunci “Penerapan Pembelajaran Project Based Learning (PBL) dalam Pendidikan Jasmani ” dalam batasan waktu tahun 2015-2023. Berdasarkan penerapan kriteria inklusi dan eksklusi dengan kata kunci “Pendidikan Jasmani” dan Project Based Learning (PBL)” terpilih total 16 artikel jurnal. Selanjutnya, publikasi tersebut digunakan sebagai

sumber informasi dalam pembahasan artikel ini.

Efektivitas pembelajaran mengacu pada metode pengajaran yang digunakan oleh guru untuk meningkatkan kemampuan dan perkembangan kognitif siswa, memungkinkan mereka untuk bertransisi dari pembelajar yang kesulitan menjadi pembelajar yang mahir (Anwar, 2018). Ketika terlibat dalam kegiatan pembelajaran, penting untuk fokus pada efektivitas, yang mengacu pada sejauh mana tujuan yang ditetapkan dapat menghasilkan hasil yang diinginkan. Kemanjuran kurikulum pendidikan ditentukan oleh kemampuannya memfasilitasi siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditentukan (Mesra & Salem, 2023). Kurikulum harus mampu menawarkan kesempatan belajar yang menarik, melibatkan siswa secara aktif untuk mendorong pencapaian tujuan pembelajaran, dan memiliki sumber daya yang memfasilitasi proses pembelajaran (Ersyandi, 2023).

Beberapa ukuran efektivitas pembelajaran meliputi pencapaian integritas pembelajaran, pencapaian efektivitas aktivitas siswa (khususnya pencapaian pemanfaatan waktu yang optimal untuk setiap aktivitas dalam rencana pembelajaran), dan pencapaian efektivitas aktivitas pembelajaran. Kemanjuran penerapan pembelajaran

berbasis proyek dalam pengajaran pendidikan jasmani bergantung pada kemahiran guru dalam mengelola pembelajaran dan penerimaan siswa yang baik terhadap proses pembelajaran. Selain itu, fungsi guru sebagai mentor juga berperan penting dalam mendukung keberhasilan pembelajaran berbasis proyek. Guru harus memenuhi peran mentor proaktif, menawarkan bimbingan, komentar, dan dukungan. Pendampingan selama proses PBL dan kompetensi guru dalam memfasilitasi introspeksi siswa menjadi faktor krusial lainnya. Program yang ditujukan untuk keterlibatan dan motivasi siswa harus dirancang secara khusus untuk menyajikan tugas-tugas menantang yang relevan dengan pengalaman siswa sehari-hari. Meningkatkan keterlibatan dan motivasi siswa dapat dicapai dengan memasukkan komponen yang menyenangkan dan menuntut ke dalam proyek.

Berdasarkan hasil literatur rivew berbagai artikel yang berkaitan dengan penerapan metode Project Based Learning dalam Pendidikan Jasmani, dapat diketahui bahwa metode PBL ini memberikan berbagai dampak yang positif dalam pencapaian hasil belajar Pendidikan Jasmani. Seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh (Roseli, 2017) dan (Yani, 2018), menyatakan bahwa melalui penerapan metode Project Based Learning

dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani dapat meningkatkan kemampuan self-regulated dan motivasi belajar peserta didik. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Zaeriyah, 2022) menunjukkan bahwa melalui penerapan Project Based Learning mampu meningkatkan motivasi siswa dalam pembelajaran senam.

Penelitian yang dilakukan oleh (Marheni et al., 2020) menyatakan bahwa anak akan menjadi lebih aktif, kreatif dan inovatif dalam pembelajaran PJOK jika guru menerapkan pembelajaran Project Based Learning (PBL). Lebih lanjut (Nopiyanto et al., 2021), (Utami et al., 2022), dan (Martiani, 2021) menyatakan bahwa penerapan PBL secara tidak langsung melatih peserta didik untuk bertindak maupun berpikir mandiri dan kreatif. (Bafadal & Haetami, 2021) melalui penelitiannya menyimpulkan bahwa kemampuan penyelenggaraan lomba gulat mahasiswa pendidikan jasmani FKIP Universitas Tanjungpura dapat ditingkatkan melalui model pembelajaran Project Based Learning (PJBL). Penerapan Metode Project Based Learning (PBL) juga meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam proses pembelajaran Pencak Silat (Suwiwa, 2021). Selanjutnya Project Based Learning (PBL) juga sangat efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa dalam pendidikan jasmani (Larassary &

Wulandari, 2022), baik itu dalam pembelajaran tenis lapangan (Ali et al., 2022) dan sepakbola (ALAWIYAH, 2023).

Kemampuan siswa dalam melakukan kolaborasi juga dapat ditingkatkan dengan penerapan Project Based Learning dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani (Mashud et al., 2022) dan (Ahwan et al., 2023). Selain itu, dengan pemanfaatan metode Project Based Learning (PBL) dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani secara signifikan mampu meningkatkan self-confidence peserta didik (Alnedral et al., 2023). Sehingga dengan berbagai manfaat yang diberikan, penggunaan metode Project Based Learning (PBL) sangat tepat dalam usaha meningkatkan hasil belajar peserta didik dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani (Saputro, n.d.).

Penerapan PBL menumbuhkan sinergi dan kemitraan antar peserta didik (Vioreza et al., 2023). Keterampilan kolaboratif, berbagi ide, dan kemampuan pemecahan masalah siswa berdampak langsung pada hasil belajarnya. Faktor tambahan yang mempengaruhi pencapaian hasil pembelajaran Project Based Learning antara lain penyediaan sumber belajar dan lingkungan yang kondusif (Purwadika & others, 2016). Kehadiran sumber daya fisik seperti fasilitas, peralatan, dan teknologi olahraga sangat

berperan penting dalam mendukung PBL. Selain itu, lingkungan belajar yang menumbuhkan kreativitas dan inovasi juga penting, sehingga membutuhkan kajian lebih lanjut mengenai hal tersebut.

SIMPULAN

Setelah mengkaji setiap artikel dengan cermat, terbukti bahwa Project Based Learning (PBL) sangat mujarab dalam bidang pendidikan jasmani dan menawarkan banyak keuntungan. Hal ini termasuk meningkatkan motivasi belajar, kepercayaan diri, keratifitas, kemampuan kolaborasi, self-regulated, kemampuan berinovasi, berpikir mandiri, dan hasil belajar peserta didik. Meskipun demikian, efektivitas PBL bergantung pada persiapan yang cermat, bantuan guru, dan sumber daya yang memadai. Secara umum, bukti ilmiah menunjukkan bahwa penerapan model Project Based Learning (PBL) dalam pendidikan jasmani mempunyai efek menguntungkan pada motivasi dan keterlibatan siswa. Siswa menunjukkan kecenderungan yang lebih besar terhadap motivasi internal dalam pembelajaran mereka ketika mereka dihadapkan dengan tugas-tugas yang menuntut, dapat diterapkan pada pengalaman sehari-hari, dan membutuhkan kolaborasi.

Project Based Learning (PBL) juga memberi siswa tanggung jawab atas pembelajaran mereka sendiri,

memfasilitasi perolehan keterampilan praktis, dan meningkatkan rasa pencapaian mereka. Dengan demikian, penerapan PBL dapat berfungsi sebagai strategi ampuh untuk meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam pendidikan jasmani. Namun demikian, penting untuk mempertimbangkan keadaan khusus dan bantuan yang diperlukan untuk menjamin pelaksanaan Project Based Learning (PBL) yang efektif di lingkungan pendidikan mana pun.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahwan, M. T. R., Basuki, S., & others. (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.
- ALAWIYAH, L. (2023). *PENERAPAN MODEL PROJECT BASED LEARNING TERHADAP PENINGKATAN HASIL BELAJAR DRIBBLING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA*. Universitas Siliwangi.
- Ali, M., Atiq, A., Yanti, N., & Pratama, A. N. (2022). Meningkatkan Kemampuan Pengembalian Bola Hasil Smash dari Lawan Berbasis Model Project Based Learning pada Pembelajaran Mata Kuliah Tenis Lapangan. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 6(1), 45–52.
- Alnedral, A., Gusril, G., Wahyuri, A. S., Ockta, Y., & others. (2023). Pengaruh Model Pembelajaran Project Based Learning dan Problem Based Learning dengan Self

- Confidence Terhadap Hasil Belajar Atletik Lari Jarak Pendek. *Gelanggan Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 7(1), 20–29.
- Anwar, M. (2018). *Menjadi guru profesional*. Prenada Media.
- Bafadal, M. F., & Haetami, M. (2021). The Role of Project-Based Learning (PjBL) Models in Improving the Ability to Organize Wrestling Sports Competitions for Physical Education Students FKIP Tanjungpura University. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(3), 642–648.
- Ersyandi, A. (2023). *Strategi Pembelajaran yang Mudah Diterapkan untuk Memfasilitasi Pembelajaran Mandiri*.
- FALIAH, R. (2022). *ANALISIS KEMAMPUAN BEPIKIR KRITIS DITINJAU DARI SELF-REGULATED LEARNING MELALUI MODEL PROJECT BASED LEARNING DENGAN PENDEKATAN STEM PADA KELAS XI MATERI FUNGSI TURUNAN ALJABAR*. Universitas Muhammadiyah Semarang .
- Kharisma, D. (2023). *LITERATURE REVIEW MODEL BLENDED PROJECT BASED LEARNING TERHADAP KETERAMPILAN ABAD KE-21*.
- Larassary, A., & Wulandari, S. (2022). Optimalisasi pembelajaran pendidikan jasmani menggunakan model project-based learning dengan media Instagram pada masa new-normal. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 2(1), 1–10.
- Lengkana, A. S., & Sofa, N. S. N. (2017). Kebijakan pendidikan jasmani dalam pendidikan. *Jurnal Olahraga*, 3(1), 1–12.
- Marheni, E., Purnomo, E., & Jermaina, N. (2020). The Influence Of Project Based Learning, Learning Outcomes And Gender In Learning Sport Physical And Health (PJOK) In Schools. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(2), 70–75.
- Martiani, M. (2021). Kemandirian Belajar Melalui Metode Pembelajaran Project Based Learning Pada Mata Kuliah Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(2), 480–486.
- Mashud, M., Muhammad, R., Didik, P., Afri, T., Wulandari, A., & others. (2022). Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Untuk Meningkatkan Kecakapan Kolaborasi Siswa di Indonesia: Article Review. *Jendela Olahraga*, 7(2), 78–94.
- Mesra, R., & Salem, V. E. T. (2023). *Pengembangan Kurikulum*.
- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., Yarmani, Y., & Prabowo, A. (2021). Project based blended learning to improve students creativity in sepak takraw. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(2), 300–309.
- Nurdyasnyah, N., & Andiek, W. (2015). *Inovasi teknologi pembelajaran*. Nizamia Learning Center (NLC).
- Pudjiarti, E. S. (2023). Transformasi Organisasi: Membangun Kultur Pembelajaran untuk Menghadapi Tantangan Masa Kini. *BADAN PENERBIT STIEPARI PRESS*, 1–87.
- Purwadi, D. A. (2022). Penguatan Karakter Anak Usia 6-8 Tahun Melalui Pendidikan Jasmani. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 7(1), 26–37.
- Purwadika, P., & others. (2016). *Penggunaan Model Pembelajaran Project Based Learning untuk Meningkatkan Pemahaman Konsep Belajar Siswa pada Pembelajaran Tematik dalam Tema Selalu Berhemat Energi*. FKIP UNPAS.
- Rahayu, R., Iskandar, S., & Abidin, Y. (2022). Inovasi pembelajaran abad 21 dan penerapannya di Indonesia. *Jurnal Basicedu*, 6(2), 2099–2104.
- Ridwan, M., Suhar, A. M., Ulum, B., & Muhammad, F. (2021). Pentingnya

- penerapan literature review pada penelitian ilmiah. *Jurnal Masohi*, 2(1), 42–51.
- Roseli, R. (2017). *PENGARUH MODEL PROJECT BASED LEARNING TERHADAP KEMAMPUAN SELF REGULATED LEARNING PESERTA DIDIK DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI SMPN 1 LEMBANG*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Saputro, B. (n.d.). Implementation of the Project Based Learning (PjBL) Learning Model in Elementary School PJOK Learning. *Social, Humanities, and Educational Studies (SHES): Conference Series*, 4(6), 6–10.
- Suwiwa, I. G. (2021). Effectiveness of Project Based Learning in Blended Learning to Increase Student Knowledge and Skill in Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 6(2), 262–267.
- Syafruddin, M. A., Haeril, H., & Hasanuddin, M. I. (2022). PHYSICAL EDUCATION LEARNING IN THE 21st CENTURY. *Hanoman Journal: Physical Education and Sport*, 3(2), 71–78.
- Syafruddin, M. A., Jährir, A. S., Yusuf, A., & others. (2022). PERAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA DALAM PEMBENTUKAN KARAKTER BANGSA. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 10(2), 73–83.
- 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.
- Vioreza, N., Hilyati, W., & Lasminingsih, M. (2023). Education for Sustainable Development: Bagaimana Urgensi dan Peluang Penerapannya pada Kurikulum Merdeka? *PUSAKA: Journal of Educational Review*, 1(1), 34–48.
- Yani, A. (2018). Pengaruh Model Pembelajaran Project Based Learning Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Di Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(1), 10–15.
- Zaeriyah, S. (2022). Peningkatan Motivasi Belajar Menggunakan Project Based Learning (PjBL) melalui Media Vlog Materi Senam Aerobik. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 7(1), 40–46.