PENERAPAN MODEL PROJECT BASED LEARNING (PJBL) UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SISWA KELAS X2 DALAM MATERI SENAM IRAMA DI SMAN 1 BANJARBARU

Muhammad Fauzi[1], Eka Purnama Indah[2], Abdullah Sani[3]

[1]Pendidikan Profesi Guru Prajabatan, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia
[2]Program Studi Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, FKIP Universitas Lambung Mangkurat Indonesia
[3]SMAN 1 Banjarbaru, Kalimantan Selatan, Indonesia
peserta.44166@ppg.belajar.id[1] eka.indah@ulm.ac.id[2] saniaisya99@gmail.com[3]

ABSTRACT

This research was conducted in response to the unsatisfactory learning outcomes of students in rhythmic gymnastics lessons in Class X2 of SMAN 1 Banjarbaru. Preliminary observations indicated that a considerable number of students failed to meet the Minimum Mastery Criterion (MMC) of 75. This situation was influenced by the predominance of teacher-centered instruction, which limited students' opportunities to actively participate, collaborate, and develop confidence during learning activities. The purpose of this study was to enhance students' learning outcomes through the application of the Project-Based Learning (PjBL) model. This study employed a collaborative Classroom Action Research (CAR) approach consisting of two cycles. The participants were 34 students from Class X2 of SMAN 1 Banjarbaru. Data were gathered through classroom observations, learning achievement tests, and documentation. The collected data were analyzed descriptively by comparing the results obtained in the pre-cycle, Cycle I, and Cycle II stages. The findings demonstrated that the implementation of Project-Based Learning contributed positively to students' achievement in rhythmic gymnastics. Learning mastery improved from 58.82% in the pre-cycle stage with an average score of 69.41, to 79.41% in Cycle I with an average score of 78.24, and further increased to 91.18% in Cycle II with an average score of 86.47. Moreover, the learning model encouraged greater student participation, creativity, teamwork, discipline, and self-confidence throughout the instructional process. Therefore, it can be concluded that Project-Based Learning is an effective instructional model for improving students' learning outcomes in rhythmic gymnastics.

Keywords: Project-Based Learning (PjBL), Learning Achievement, Rhythmic Gymnastics, Classroom Action Research.

ABSTRAK

Penelitian ini dilaksanakan karena masih rendahnya hasil belajar peserta didik pada materi senam irama di kelas X2 SMAN 1 Banjarbaru. Berdasarkan hasil pengamatan awal, masih terdapat sejumlah peserta didik yang belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sebesar 75. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh proses pembelajaran yang masih berpusat pada guru sehingga keterlibatan, kepercayaan diri, dan keaktifan peserta didik dalam pembelajaran belum optimal. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik melalui penerapan model Project Based Learning (PjBL). Penelitian menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan secara kolaboratif dalam dua siklus, yaitu Siklus I dan Siklus II. Subjek penelitian berjumlah 34 peserta didik kelas X2 SMAN 1 Banjarbaru. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, tes hasil belajar, dan dokumentasi, sedangkan analisis data menggunakan teknik deskriptif komparatif dengan membandingkan hasil pada tahap pra siklus, Siklus I, dan Siklus II. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan model Project Based Learning (PjBL) mampu meningkatkan hasil belajar peserta didik. Persentase ketuntasan belajar meningkat dari 58,82% pada pra siklus dengan nilai rata-rata 69,41 menjadi 79,41% pada Siklus I dengan nilai rata-rata 78,24, kemudian meningkat lagi menjadi 91,18% pada Siklus II dengan nilai rata-rata 86,47. Selain itu, model PjBL juga memberikan dampak positif terhadap keaktifan, kreativitas, kerja sama, disiplin, dan rasa percaya diri peserta didik selama proses pembelajaran. Dengan demikian, model Project Based Learning (PjBL) terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar peserta didik pada materi senam irama.

Kata Kunci: Project Based Learning (PjBL), Hasil Belajar, Senam Irama, Penelitian Tindakan Kelas.

A. Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang memiliki peran penting dalam mengembangkan potensi peserta didik secara menyeluruh, baik pada aspek pengetahuan, sikap, maupun keterampilan. Dalam implementasi Kurikulum Merdeka, pembelajaran PJOK diarahkan untuk membentuk peserta didik yang aktif, kreatif, kolaboratif, dan mampu mengembangkan keterampilan abad ke-21 melalui pengalaman belajar yang bermakna. Oleh karena itu, proses pembelajaran perlu dirancang dengan pendekatan yang berpusat pada peserta didik sehingga mereka dapat terlibat secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran (Rahayu & Festiawan, 2021; Prasetyo & Mahendra, 2022).

Salah satu materi yang dipelajari pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) adalah senam irama. Materi ini tidak hanya menekankan penguasaan keterampilan gerak, tetapi juga berperan dalam meningkatkan koordinasi, keluwesan, kreativitas,

rasa percaya diri, dan kemampuan bekerja sama peserta didik. Pembelajaran senam irama yang dilaksanakan secara tepat dapat memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan sekaligus mendukung perkembangan fisik dan sosial peserta didik (Wibowo & Hidayat, 2022; Nugroho & Setiawan, 2023).

Hasil belajar merupakan salah satu indikator keberhasilan proses pembelajaran. Menurut Nurrita (2019), hasil belajar merupakan perubahan kemampuan peserta didik yang meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotor setelah mengikuti proses pembelajaran. Hasil belajar yang optimal menunjukkan bahwa peserta didik mampu mencapai kompetensi yang telah ditetapkan. Sebaliknya, rendahnya hasil belajar menunjukkan perlunya perbaikan dalam proses pembelajaran agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara maksimal (Slameto, 2021).

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di kelas X-2 SMAN 1 Banjarbaru, ditemukan bahwa hasil belajar peserta didik pada materi senam irama masih berada di bawah target yang ditetapkan sekolah. Dari 34 peserta didik, rata-rata nilai yang diperoleh pada tahap pra siklus hanya mencapai 69,41 dengan persentase ketuntasan belajar sebesar 58,82%, sedangkan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan sekolah adalah 75. Selain itu, peserta didik masih menunjukkan tingkat keaktifan, kreativitas, dan kepercayaan diri yang relatif rendah selama proses pembelajaran berlangsung.

Rendahnya hasil belajar tersebut diduga dipengaruhi oleh proses pembelajaran yang masih didominasi oleh guru sehingga peserta didik belum memperoleh kesempatan yang optimal untuk terlibat secara aktif dalam pembelajaran. Pembelajaran yang berpusat pada guru cenderung menyebabkan peserta didik menjadi pasif dan kurang termotivasi untuk mengembangkan kemampuan berpikir kritis maupun keterampilan sosialnya (Susanto, 2020; Hidayat & Kurniawan, 2022).

Salah satu model pembelajaran yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah Project Based Learning (PjBL). Model Project Based Learning merupakan model pembelajaran yang menempatkan peserta didik sebagai pusat pembelajaran melalui kegiatan proyek yang dirancang untuk menghasilkan suatu produk atau karya tertentu. Melalui kegiatan proyek, peserta didik didorong untuk berpikir kreatif, bekerja sama, berkomunikasi, serta bertanggung jawab terhadap proses dan hasil pembelajaran yang dilakukan (Kemendikbudristek, 2022; Thomas, 2020).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penerapan Project Based Learning mampu meningkatkan hasil belajar, kreativitas, keterampilan kolaborasi, dan keaktifan peserta didik dalam proses pembelajaran. Penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Sutarto (2023) menunjukkan bahwa model PjBL dapat meningkatkan hasil belajar dan kreativitas peserta didik. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Putri dan Rahman (2022) juga menunjukkan bahwa penerapan PjBL mampu meningkatkan keterlibatan peserta didik serta memberikan

pengalaman belajar yang lebih bermakna.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilaksanakan melalui Penelitian Tindakan Kelas (PTK) untuk mendeskripsikan penerapan model Project Based Learning (PjBL) dan mengetahui peningkatan hasil belajar peserta didik kelas X-2 SMAN 1 Banjarbaru pada materi senam irama. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan alternatif solusi bagi guru dalam meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK sekaligus meningkatkan hasil belajar peserta didik.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan secara kolaboratif untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik pada materi senam irama melalui penerapan model Project Based Learning (PjBL). Penelitian tindakan kelas merupakan suatu bentuk penelitian yang dilakukan oleh guru untuk memperbaiki kualitas proses dan hasil pembelajaran melalui tindakan yang direncanakan, dilaksanakan, diamati, dan direfleksikan secara berkelanjutan (Arikunto, Suhardjono, & Supardi, 2021).

Penelitian dilaksanakan di SMAN 1 Banjarbaru pada semester genap Tahun Pelajaran 2025/2026. Subjek penelitian adalah peserta didik kelas X2 yang berjumlah 34 orang, terdiri atas 16 peserta didik laki-laki dan 18 peserta didik perempuan. Pemilihan subjek penelitian didasarkan pada hasil observasi awal yang menunjukkan bahwa hasil belajar peserta didik pada materi senam irama masih rendah dan keaktifan peserta didik dalam proses pembelajaran belum optimal.

Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus yang diawali dengan tahap pra-siklus untuk mengetahui kondisi awal hasil belajar peserta didik sebelum penerapan tindakan. Setiap siklus penelitian mengacu pada model PTK yang terdiri atas empat tahapan, yaitu perencanaan (planning), pelaksanaan tindakan (acting), observasi (observing), dan refleksi (reflecting) (Arikunto et al., 2021). Pada tahap perencanaan, peneliti menyusun modul ajar, menyiapkan media pembelajaran berupa video senam irama dan musik pengiring, menyusun instrumen observasi, serta menyiapkan instrumen penilaian pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Tahap pelaksanaan tindakan dilakukan dengan menerapkan model Project Based Learning (PjBL) melalui kegiatan proyek penyusunan rangkaian gerakan senam irama secara berkelompok. Selama proses pembelajaran berlangsung, peserta didik bekerja sama dalam merancang, mempraktikkan, dan menampilkan hasil proyek yang telah dibuat. Model Project Based Learning dipilih karena mampu mendorong peserta didik untuk belajar secara aktif, kreatif, dan kolaboratif dalam menyelesaikan tugas pembelajaran yang bermakna (Kemendikbudristek, 2022).

Tahap observasi dilakukan untuk mengamati aktivitas peserta didik selama pembelajaran, tingkat partisipasi dalam kelompok, kepercayaan diri, serta keterampilan dalam melakukan gerakan senam irama. Selanjutnya, hasil observasi

dan evaluasi pembelajaran dianalisis pada tahap refleksi untuk mengidentifikasi kekurangan yang masih terjadi dan menentukan perbaikan tindakan pada siklus berikutnya. Hasil refleksi pada Siklus I digunakan sebagai dasar penyempurnaan pembelajaran pada Siklus II sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung lebih efektif.

Data penelitian dikumpulkan melalui teknik observasi, tes, dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk memperoleh data mengenai aktivitas peserta didik dan keterlaksanaan pembelajaran, tes digunakan untuk mengukur hasil belajar peserta didik pada aspek pengetahuan dan keterampilan, sedangkan dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa foto dan catatan kegiatan pembelajaran. Penggunaan beberapa teknik pengumpulan data bertujuan untuk memperoleh data yang lebih lengkap dan meningkatkan validitas hasil penelitian (Sugiyono, 2022).

Instrumen penelitian yang digunakan meliputi lembar observasi aktivitas peserta didik dan guru, tes hasil belajar, rubrik penilaian keterampilan senam irama, serta dokumentasi pembelajaran. Penilaian keterampilan dilakukan berdasarkan beberapa aspek, yaitu ketepatan gerak, keluwesan gerak, kesesuaian gerakan dengan irama musik, dan kekompakan kelompok.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Analisis kuantitatif digunakan untuk menghitung nilai rata-rata kelas dan persentase ketuntasan belajar peserta didik, sedangkan analisis kualitatif digunakan untuk mendeskripsikan aktivitas peserta didik selama proses pembelajaran. Penelitian dinyatakan berhasil apabila minimal 80% peserta didik mencapai nilai ketuntasan belajar sesuai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditetapkan sekolah, yaitu 75, serta aktivitas belajar peserta didik berada pada kategori baik.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

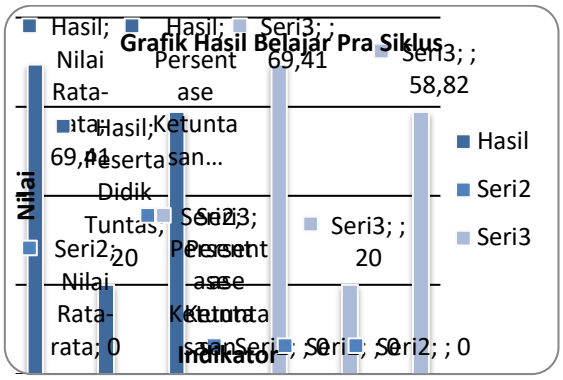
Kondisi Awal (Pra Siklus)

Tahap pra siklus dilaksanakan untuk memperoleh gambaran awal mengenai hasil belajar peserta didik pada materi senam irama sebelum diterapkannya model *Project Based Learning* (PjBL). Pada tahap ini, proses pembelajaran masih menggunakan metode konvensional berupa ceramah dan demonstrasi sederhana yang berpusat pada guru (*teacher centered learning*). Kondisi tersebut menyebabkan keterlibatan peserta didik dalam pembelajaran belum optimal. Sebagian peserta didik terlihat kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran, kurang percaya diri saat mempraktikkan gerakan, serta belum menunjukkan antusiasme yang tinggi terhadap materi yang dipelajari.

Berdasarkan hasil observasi awal dan tes hasil belajar, diketahui bahwa sebagian besar peserta didik belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditetapkan sekolah, yaitu 75. Rendahnya hasil belajar menunjukkan bahwa proses pembelajaran yang dilaksanakan belum mampu memberikan

pengalaman belajar yang bermakna bagi peserta didik. Hasil belajar peserta didik pada tahap pra siklus disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Belajar Peserta Didik pada Tahap Pra Siklus



Berdasarkan hasil observasi awal dan tes hasil belajar, diketahui bahwa sebagian besar peserta didik belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditetapkan sekolah, yaitu 75. Rendahnya hasil belajar menunjukkan bahwa proses pembelajaran yang dilaksanakan belum mampu memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi peserta didik. Hasil belajar peserta didik pada tahap pra siklus disajikan pada Tabel 1.

Hasil Penelitian Siklus I

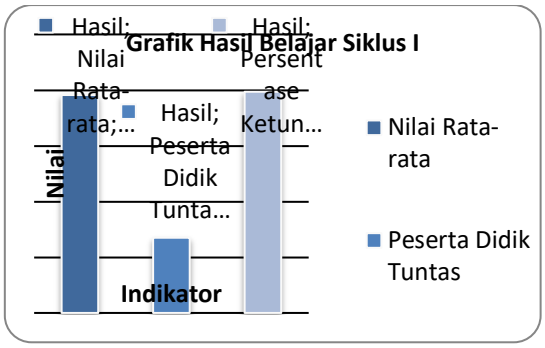
Pelaksanaan tindakan pada Siklus I diawali dengan penyusunan perangkat pembelajaran yang mengacu pada model *Project Based Learning* (PjBL). Peneliti menyiapkan modul ajar berbasis proyek, media pembelajaran berupa video gerakan senam irama dan musik pengiring, lembar observasi, serta instrumen penilaian untuk mengukur aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Peserta didik kemudian dibagi ke dalam beberapa kelompok untuk menyusun proyek rangkaian gerakan senam irama sederhana.

Proses pembelajaran dilaksanakan sesuai tahapan *Project Based Learning* (PjBL), yaitu menentukan pertanyaan mendasar, menyusun perencanaan proyek, membuat jadwal kegiatan, memonitor pelaksanaan proyek, menguji hasil proyek, dan melakukan evaluasi terhadap pengalaman belajar. Dalam kegiatan pembelajaran, peserta didik bekerja sama dengan anggota kelompok untuk merancang dan mempraktikkan rangkaian gerakan senam irama yang sesuai dengan irama musik. Guru berperan sebagai fasilitator yang memberikan arahan, bimbingan, serta umpan balik selama kegiatan berlangsung.

Hasil observasi menunjukkan adanya peningkatan aktivitas belajar peserta didik dibandingkan tahap pra siklus. Peserta didik mulai aktif berdiskusi, berpartisipasi dalam penyusunan proyek kelompok, dan menunjukkan keberanian saat mempraktikkan gerakan senam irama. Meskipun demikian, beberapa kendala masih ditemukan selama pelaksanaan pembelajaran. Sebagian peserta didik masih kurang percaya diri saat tampil di depan kelas, kekompakan kelompok belum terbentuk secara optimal, dan beberapa gerakan yang dilakukan belum sepenuhnya sesuai dengan irama musik yang digunakan.

Hasil belajar peserta didik pada Siklus I disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Belajar Peserta Didik pada Siklus I



Berdasarkan Tabel 2, jumlah peserta didik yang mencapai ketuntasan belajar meningkat menjadi 27 orang, sedangkan 7 peserta didik lainnya masih belum mencapai KKM. Persentase ketuntasan belajar meningkat dari 58,82% pada tahap pra siklus menjadi 79,41% pada Siklus I. Nilai rata-rata kelas juga mengalami peningkatan menjadi 78,24. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa penerapan model Project Based Learning (PjBL) mulai memberikan dampak positif terhadap hasil belajar peserta didik, meskipun indikator keberhasilan penelitian belum tercapai secara optimal.

Hasil refleksi pada Siklus I menunjukkan bahwa pembelajaran perlu diperbaiki pada siklus berikutnya. Perbaikan difokuskan pada peningkatan kekompakan kelompok, kesesuaian gerakan dengan irama musik, serta penguatan kepercayaan diri peserta didik dalam menampilkan hasil proyek

Hasil Penelitian Siklus II

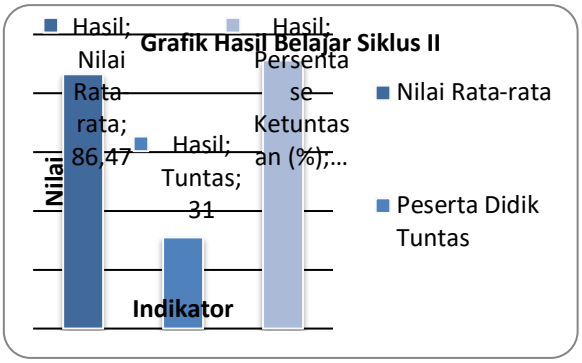
Pelaksanaan tindakan pada Siklus II dilakukan berdasarkan hasil refleksi yang diperoleh pada Siklus I. Peneliti melakukan beberapa perbaikan pembelajaran, antara lain memberikan penguatan terhadap teknik dasar senam irama, menambahkan video pembelajaran sebagai contoh gerakan yang benar, memberikan bimbingan yang lebih intensif kepada kelompok yang mengalami kesulitan, serta mengatur pembagian tugas kelompok secara lebih efektif.

Pada tahap pelaksanaan, peserta didik memperbaiki dan mengembangkan proyek rangkaian gerakan senam irama yang telah dibuat pada siklus sebelumnya. Guru memberikan pendampingan secara lebih intensif sehingga peserta didik lebih memahami teknik gerakan dan mampu menampilkan gerakan yang lebih baik sesuai dengan irama musik.

Hasil observasi menunjukkan bahwa aktivitas dan keterlibatan peserta didik mengalami peningkatan yang signifikan. Peserta didik terlihat lebih aktif dalam pembelajaran, lebih disiplin dalam mengikuti kegiatan, lebih percaya diri saat melakukan penampilan, serta mampu bekerja sama dengan baik dalam kelompok. Selain itu, kualitas gerakan yang ditampilkan juga mengalami peningkatan, baik dari segi ketepatan teknik, kekompakan kelompok, maupun kesesuaian gerakan dengan irama musik.

Hasil belajar peserta didik pada Siklus II disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Belajar Peserta Didik pada Siklus II



Berdasarkan Tabel 3, jumlah peserta didik yang mencapai ketuntasan belajar meningkat menjadi 31 orang, sedangkan 3 peserta didik lainnya belum mencapai KKM. Persentase ketuntasan belajar mencapai 91,18% dengan nilai rata-rata kelas sebesar 86,47. Hasil tersebut menunjukkan bahwa indikator keberhasilan penelitian telah tercapai.

Refleksi pada Siklus II menunjukkan bahwa penerapan model Project Based Learning (PjBL) mampu meningkatkan hasil belajar peserta didik secara signifikan. Peningkatan tersebut terlihat pada aspek pengetahuan, keterampilan, maupun sikap peserta didik selama mengikuti pembelajaran senam irama. Oleh karena itu, penelitian dihentikan pada Siklus II karena tujuan penelitian telah tercapai.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan model Project Based Learning (PjBL) mampu meningkatkan hasil belajar peserta didik pada materi senam irama di kelas X-2 SMAN 1 Banjarbaru. Peningkatan tersebut terlihat dari nilai rata-rata dan persentase ketuntasan belajar yang mengalami kenaikan pada setiap siklus. Nilai rata-rata peserta didik meningkat dari 69,41 pada tahap pra siklus menjadi 78,24 pada Siklus I dan kembali meningkat menjadi 86,47 pada Siklus II. Persentase ketuntasan belajar juga meningkat dari 58,82% pada pra siklus menjadi 79,41% pada Siklus I dan mencapai 91,18% pada Siklus II. Hasil ini menunjukkan bahwa penerapan model PjBL memberikan dampak positif terhadap pencapaian hasil belajar peserta didik.

Peningkatan hasil belajar tersebut terjadi karena model Project Based Learning menempatkan peserta didik sebagai pusat pembelajaran melalui kegiatan proyek yang mendorong keterlibatan aktif dalam proses belajar. Peserta didik tidak hanya menerima informasi dari guru, tetapi juga terlibat dalam merencanakan, melaksanakan, dan menampilkan hasil proyek yang telah dibuat. Menurut Kemendikbudristek (2022), model PjBL memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan kemampuan berpikir kritis, kreativitas, kolaborasi, dan komunikasi melalui pengalaman belajar yang bermakna. Melalui kegiatan proyek penyusunan rangkaian gerakan senam irama, peserta didik memperoleh kesempatan untuk memahami materi secara lebih mendalam melalui praktik langsung.

Pada tahap pra siklus, proses pembelajaran masih didominasi oleh metode ceramah dan demonstrasi sederhana sehingga peserta didik cenderung pasif dalam mengikuti pembelajaran. Kondisi tersebut berdampak pada rendahnya hasil belajar yang diperoleh peserta didik.

Setelah penerapan model PjBL pada Siklus I, peserta didik mulai menunjukkan peningkatan keaktifan dalam berdiskusi, bekerja sama dalam kelompok, serta berani mempraktikkan gerakan yang telah disusun. Menurut Mustafa (2020), pembelajaran PJOK yang berpusat pada peserta didik dapat meningkatkan partisipasi aktif dan memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna dibandingkan pembelajaran yang berpusat pada guru.

Peningkatan hasil belajar yang lebih optimal pada Siklus II terjadi karena adanya perbaikan tindakan berdasarkan hasil refleksi pada Siklus I. Guru memberikan penguatan terhadap teknik dasar senam irama, menyediakan contoh gerakan melalui media video, serta memberikan pendampingan yang lebih intensif kepada kelompok yang mengalami kesulitan. Perbaikan tersebut membantu peserta didik memahami gerakan dengan lebih baik sehingga mampu menampilkan rangkaian gerakan yang lebih sesuai dengan irama musik. Selain itu, peserta didik menjadi lebih percaya diri, disiplin, dan mampu bekerja sama secara efektif dalam kelompok.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Pradina et al. (2024) yang menyatakan bahwa penerapan Project Based Learning pada pembelajaran PJOK mampu meningkatkan hasil belajar peserta didik karena memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk belajar secara aktif melalui kegiatan proyek. Penelitian Damiri et al. (2025) juga menunjukkan bahwa model PjBL berpengaruh positif terhadap peningkatan hasil belajar PJOK karena mendorong peserta didik untuk lebih aktif, kreatif, dan bertanggung jawab terhadap proses pembelajaran. Temuan penelitian ini juga didukung oleh Zoki dan Prasetiyo (2023) yang menyimpulkan bahwa model PjBL mampu meningkatkan keterlibatan peserta didik dalam pembelajaran sekaligus memperkuat keterampilan kolaborasi dan komunikasi.

Selain meningkatkan aspek kognitif, penerapan model PjBL juga memberikan dampak positif terhadap aspek afektif dan psikomotor peserta didik. Selama proses pembelajaran berlangsung, peserta didik menunjukkan peningkatan dalam kerja sama kelompok, rasa tanggung jawab, disiplin, kreativitas, serta kepercayaan diri saat menampilkan gerakan senam irama. Hal ini sesuai dengan pendapat Nurrita (2018) yang menyatakan bahwa pengalaman belajar yang aktif dan bermakna dapat meningkatkan hasil belajar secara menyeluruh, baik pada aspek pengetahuan, sikap, maupun keterampilan.

Berdasarkan hasil penelitian dan didukung oleh berbagai penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa penerapan model Project Based Learning (PjBL) merupakan salah satu alternatif pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik pada materi senam irama. Model ini mampu menciptakan suasana pembelajaran yang aktif, kolaboratif, kreatif, dan menyenangkan sehingga peserta didik memperoleh pengalaman belajar yang lebih bermakna serta mampu mencapai hasil belajar yang optimal.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil Penelitian Tindakan Kelas yang telah dilaksanakan dalam dua siklus, penerapan model Project Based Learning (PjBL) terbukti mampu meningkatkan hasil belajar peserta didik kelas X-2 SMAN 1 Banjarbaru pada materi senam irama. Peningkatan hasil belajar terlihat dari bertambahnya nilai rata-rata kelas dan persentase ketuntasan belajar pada setiap siklus. Nilai rata-rata peserta didik meningkat dari 69,41 pada tahap pra siklus menjadi 78,24 pada Siklus I dan 86,47 pada Siklus II. Selain itu, persentase ketuntasan belajar juga mengalami peningkatan dari 58,82% menjadi 79,41% dan akhirnya mencapai 91,18%.

Penerapan model Project Based Learning (PjBL) tidak hanya memberikan dampak terhadap peningkatan hasil belajar, tetapi juga mendorong peserta didik untuk lebih aktif, kreatif, percaya diri, disiplin, serta mampu bekerja sama dengan baik selama proses pembelajaran. Dengan demikian, model Project Based Learning (PjBL) dapat digunakan sebagai alternatif pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan kualitas proses dan hasil belajar PJOK, khususnya pada materi senam irama.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut.

1. Bagi Guru

Guru PJOK disarankan untuk menerapkan model *Project Based Learning* (PjBL) sebagai salah satu alternatif pembelajaran yang dapat meningkatkan keterlibatan dan hasil belajar peserta didik. Selain itu, pemanfaatan media pembelajaran berbasis audio visual perlu dioptimalkan agar proses pembelajaran menjadi lebih menarik, interaktif, dan mudah dipahami oleh peserta didik.

2. Bagi Peserta Didik

Peserta didik diharapkan dapat terus meningkatkan partisipasi aktif dalam kegiatan pembelajaran, membangun rasa percaya diri, serta mengembangkan kemampuan bekerja sama dalam kelompok. Selain itu, latihan yang dilakukan secara berkelanjutan diharapkan dapat membantu meningkatkan keterampilan gerak dan penguasaan materi senam irama.

3. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan terhadap pelaksanaan pembelajaran inovatif dengan menyediakan sarana dan prasarana yang memadai, seperti perangkat audio visual, fasilitas olahraga, dan media pembelajaran lainnya yang dapat menunjang kegiatan pembelajaran PJOK.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti lain yang ingin mengembangkan penelitian tindakan kelas pada mata pelajaran PJOK maupun bidang pembelajaran lainnya. Peneliti selanjutnya disarankan untuk

mengembangkan penerapan model *Project Based Learning* pada materi yang berbeda atau mengombinasikannya dengan model pembelajaran lain guna memperoleh hasil yang lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S., Suhardjono, & Supardi. (2021). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.

Damiri, A., Hidayat, R., & Kurniawan, D. (2025). Pengaruh Project Based Learning terhadap hasil belajar PJOK peserta didik SMA. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, 11(1), 45–56.

Hidayat, A., & Kurniawan, B. (2022). Pembelajaran berpusat pada peserta didik dalam meningkatkan keterampilan abad ke-21. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 8(2), 112–120.

Kemendikbudristek. (2022). *Panduan Pembelajaran dan Asesmen Kurikulum Merdeka*. Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.

Mustafa, P. S. (2020). Karakteristik pembelajaran pendidikan jasmani yang berorientasi pada peserta didik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 1–10.

Nugroho, A., & Setiawan, R. (2023). Pembelajaran senam irama untuk meningkatkan kreativitas dan keterampilan gerak peserta didik. *Jurnal Keolahragaan*, 11(2), 95–104.

Nurrita, T. (2019). Pengembangan media pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar siswa. *Jurnal Misykat*, 3(1), 171–187.

Pradina, N., Wibowo, A., & Lestari, D. (2024). Implementasi Project Based Learning pada pembelajaran PJOK untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 12(1), 25–34.

Prasetyo, A., & Mahendra, R. (2022). Implementasi Kurikulum Merdeka dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 7(2), 85–94.

Putri, S., & Rahman, F. (2022). Penerapan Project Based Learning dalam meningkatkan keterlibatan peserta didik pada proses pembelajaran. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 5(3), 210–218.

Rahayu, E. T., & Festiawan, R. (2021). Model pembelajaran pendidikan jasmani pada era Kurikulum Merdeka. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(2), 56–66.

Sari, D., & Sutarto, H. (2023). Pengaruh Project Based Learning terhadap kreativitas dan hasil belajar peserta didik. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 15–24.

Slameto. (2021). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Thomas, J. W. (2020). *A Review of Research on Project-Based Learning*. California: Autodesk Foundation.

Wibowo, A., & Hidayat, T. (2022). Senam irama sebagai sarana pengembangan keterampilan gerak dan sosial peserta didik. *Jurnal Sportif*, 8(1), 44–53.

Zoki, M., & Prasetiyo, A. (2023). Project Based Learning untuk meningkatkan kolaborasi dan komunikasi peserta didik. *Jurnal Inovasi Pembelajaran*, 6(2), 98–107.