

## EFEKTIVITAS PROJECT BASED LEARNING MODEL PADA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI : *SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW*

Deiza Alfasina<sup>1</sup>, Alit Rahmat<sup>2</sup>, Carsiwan<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pendidikan  
Indonesia, Jawa Barat, Indonesia

Email: [deizaalfa@upi.edu](mailto:deizaalfa@upi.edu) [alitrahmat@upi.edu](mailto:alitrahmat@upi.edu) [carsiwan@upi.edu](mailto:carsiwan@upi.edu)

### ABSTRAK

Tujuan dari studi literatur sistematis ini adalah untuk meninjau literatur ilmiah tentang penelitian efektivitas model pembelajaran berbasis proyek dalam pendidikan jasmani: tinjauan literatur sistematis. Penelitian ini menggunakan aplikasi Harzing's Publish or Perish untuk membangun database khususnya Google Scholar dalam rentang waktu 4 tahun terakhir digunakan untuk memilih artikel yang memuat informasi tentang efektivitas model pembelajaran berbasis proyek pada pendidikan jasmani di Indonesia. Untuk melakukan pencarian jurnal digunakan pendekatan tinjauan literatur sistematis yang dilanjutkan dengan proses penyaringan dan ekstraksi data menggunakan diagram alir PRISMA untuk mengidentifikasi artikel. Dari 200 artikel yang diunduh, 11 artikel final lolos proses penyaringan inklusi dan eksklusi berdasarkan kriteria yang ditentukan dan akan dianalisis. Artikel review menyimpulkan bahwa pembelajaran berbasis proyek (PBL) sangat efektif dalam pembelajaran Pendidikan jasmani dan memiliki banyak manfaat, antara lain menjadikan pembelajaran lebih relevan, mengembangkan keterampilan sosial, meningkatkan motivasi siswa dan mendorong pembelajaran aktif.

**Keywords:** Efektivitas Pembelajaran, Project Based Learning, Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani, *Systematic Literature Review*

### PENDAHULUAN

Telah terjadi pergeseran besar dalam kemampuan dan keterampilan guru di abad 21 ini, karena perubahan yang diperlukan sangatlah luar biasa, jika dulu guru hanya dituntut untuk mengajar satu arah saja, dengan seluruh siswa hanya memperhatikan hal-hal yang ada di dalam diri guru, informasi yang diberikan oleh guru. Pembelajaran saat ini sudah tidak seperti itu lagi, pembelajaran pada abad 21 lebih berpusat pada siswa, guru hanya berperan sebagai pemandu yang membimbing siswa, siswa lebih berperan memimpin dalam pembelajaran, guru harus mampu membiarkan siswa menjadi subjek pembelajaran. Aktif berpikir, berkomunikasi dengan teman sekelas dan guru, mengamati, meneliti dan menarik kesimpulan dari materi pembelajaran yang dipelajarinya (Mashud, 2015).

Sebagai bagian penting dari kurikulum pendidikan, pendidikan jasmani memainkan peran penting dalam pengembangan siswa secara holistik. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan holistik melalui aktivitas jasmani dengan tujuan mengembangkan individu secara organik, neuromedis, intelektual, sosial, emosional dan spiritual. (Mawarti, 2009). Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada hakikatnya merupakan bagian dari rekonstruksi keseluruhan sistem pendidikan nasional (Jusnaedi anas, 2015). Di era globalisasi saat ini, keberhasilan pendidikan sangat bergantung pada kualitas pendidikan di suatu negara. Pendidikan merupakan kebutuhan yang wajib dimiliki setiap orang. Salah satu aspek yang harus diperhatikan dalam upaya peningkatan mutu pendidikan adalah proses belajar mengajar (PBM). Oleh karena itu, hasil belajar siswa dapat ditingkatkan melalui proses pembelajaran yang efektif.

Efektivitas merupakan penilaian yang dibuat mengenai pencapaian individu, kelompok, dan organisasi. Semakin dekat pencapaian mereka dengan pencapaian yang diharapkan, semakin efektif persepsi mereka (PUTRI, 2019). Efektivitas pembelajaran adalah proses pembelajaran yang dilakukan guru untuk mengubah kemampuan dan kognisi siswa, sehingga siswa dapat bertransformasi dari siswa yang sulit belajar menjadi siswa yang mudah belajar (Hidayah1 et al., 2020). Efektivitas suatu program studi tidak hanya harus dilihat dari

tingkat kinerja akademiknya, tetapi juga dari segi proses dan fasilitas pendukungnya. Efektivitas suatu metode pembelajaran merupakan ukuran yang berkaitan dengan keberhasilan proses pembelajaran. Salah satu model pembelajaran yang semakin mendapat perhatian di abad 21 untuk mencapai keberhasilan dalam proses pembelajaran adalah pembelajaran berbasis proyek (PBL), model tersebut memadukan konsep pembelajaran melalui proyek praktis dengan pendekatan kolaboratif dan kontekstual.

*Project Based Learning* (PJBL) merupakan model pembelajaran yang menggunakan permasalahan dunia nyata sebagai konteks bagi siswa untuk mempelajari kemampuan berpikir kritis dan pemecahan masalah serta memperoleh pengetahuan dan konsep penting dari materi pelajaran (Aldi Firman Pangestu, 2023). Namun tantangan muncul ketika mencari metode pembelajaran yang tidak hanya mengajarkan keterampilan fisik tetapi juga mendorong pengembangan pemahaman konseptual dan keterampilan sosial yang tidak terfokus pada satu arah saja. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan tinjauan pustaka secara sistematis untuk mengevaluasi dan mendiskusikan efektivitas model pembelajaran berbasis proyek dalam konteks pendidikan jasmani. PBL memberikan metode pembelajaran yang tidak hanya mengembangkan pemahaman konseptual tetapi juga mengembangkan keterampilan praktis dan kemampuan pemecahan masalah melalui partisipasi aktif dalam proyek-proyek yang menantang. Penerapan PBL dalam pendidikan jasmani diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap perkembangan fisik, psikis, dan sosial siswa serta memotivasi mereka untuk berpartisipasi lebih aktif dalam pembelajaran.

Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan diatas, melalui tinjauan literatur, diharapkan dapat mengidentifikasi bukti empiris yang mendukung atau menentang efektivitas model pembelajaran berbasis proyek dalam konteks olahraga. Temuan ini dapat memberikan panduan bagi praktisi pendidikan, peneliti, dan pengambil kebijakan dalam merancang dan menerapkan strategi pembelajaran yang optimal untuk meningkatkan kualitas jasmani di semua jenjang pendidikan.

## **METODE**

*Systematic Literature Review* (SLR) adalah metode yang digunakan dalam penelitian ini, dengan menggunakan metode ini, peneliti akan melakukan penelitian dengan cara mengidentifikasi, mengkaji, mengevaluasi, dan menafsirkan seluruh penelitian yang diperoleh peneliti. Peneliti nantinya melakukan review dengan mengidentifikasi atau menelaah artikel –artikel dengan baik dan sistematis. *Systematic Literature Review* ialah kaedah mengenal pasti, menilai dan mentafsir semua penyelidikan yang berkaitan dengan persoalan kajian, bidang topik atau fenomena yang diminati. (Barbara Kitchenham, 2014).

Terkait hal ini (Olaf Zawacki-Richter · Michael Kerres · Svenja Bedenlier · Melissa Bond · & Buntins, 2020) menjelaskan rancangan prosedur penelitian *Systematic Literature Review* sebagai berikut: Develop Research Question, Construct Selection Criteria, Develop Search Strategy, Select Studies Using Selection Criteria, Assess Quality of Studies, Synthesis Result of Research Question. Bagian ini pada dasarnya menjelaskan tentang desain penelitian, populasi dan sampel (topik penelitian), teknik dan alat pengumpulan data, serta teknik analisis data. Apabila penyelidikannya menggunakan alat atau bahan maka diperlukan uraian yang rinci, seperti berikut:

1. ***Develop Research Questions***, Pertanyaan penelitian yang dikembangkan dalam penelitian ini, sebagai berikut:

**RQ1.** Bagaimana efektivitas model Project-Based Learning dalam konteks pembelajaran Pendidikan Jasmani berdasarkan hasil review jurnal penelitian mengenai model project-based learning pada pembelajaran Pendidikan jasmani ?

**RQ2.** Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan implementasi Project-Based Learning dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, sebagaimana dicerminkan dalam literatur ilmiah yang telah diselidiki secara sistematis?

2. **Selection Criteria**, Untuk kriteria seleksi pada penelitian ini, ditunjukkan pada tabel berikut:

Table 1. Inklusi dan Eksklusi

Tipe	Inklusi	Eksklusi
Jenis Artikel	Artikel Hasil Penelitian	Laporan penelitian (skripsi, tesis, disertasi, seminar )
Bahasa	Indonesia	Selain Bahasa Indonesia
Partisipan	Siswa Sekolah Dasar & Menengah , Guru dan Pendidikan	Selain Siswa Sekolah Dasar & Menengah , Guru dan Pendidikan
Tahun Terbit	2020 -2023	Di bawah tahun 2020
Variabel Penelitian	Efektivitas Model Project Based Learning Pada Pendidikan Jasmani	Selain yang berkaitan dengan Efektivitas Model Project Based Learning Pada Pendidikan Jasmani
Scope Bahasan	Pendidikan jasmani	
Indeks	Sinta	Non- Sinta

**Table 1. Inklusi dan Eksklusi**

3. **Developing the Search Strategy**, Peneliti kemudian mencari artikel melalui database yang ditunjuk khusus (yaitu Google Scholar) melalui aplikasi Harzing's Publish or Perish. Pencarian pertama peneliti menggunakan *keyword* “ Model Pembelajaran Project Based Learning pada Pendidikan Jasmani”, dan pencarian kedua dengan menggunakan *keyword* “Efektivitas pembelajaran Model Pembelajaran Project Based Learning pada Pendidikan Jasmani” dengan penetapan rentang waktu dari 2020-2023.
4. **The Study Selection Process**, Proses seleksi penelitian merupakan proses pemeriksaan lebih dahulu judul jurnal dan abstrak untuk menentukan relevan atau tidaknya suatu penelitian (Olaf Zawacki-Richter · Michael Kerres · Svenja Bedenlier · Melissa Bond · & Buntins, 2020)
5. **Appraising the Quality of Studies**, Dalam studi tinjauan literatur sistematis, data yang ditemukan dievaluasi dan diberikan jawaban Y (ya) atau T (tidak) untuk setiap pertanyaan. Pertanyaan standar penilaian mutu adalah sebagai berikut:
  - QA1.** Apakah jurnal telah terindeks SINTA?
  - QA2.** Apakah paper jurnal diterbitkan pada tahun 2020–2023?
  - QA3.** Apakah pada jurnal menuliskan masalah penelitian yang relevan dengan penelitian ini?
  - QA4.** Apakah pada jurnal menggunakan metode penelitian yang relevan untuk mengetahui Efektivitas Model Project Based Learning Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani?

Pada setiap paper, akan diberi nilai jawaban untuk setiap pertanyaan di atas diberikan di bawah ini.

**Y (ya):** untuk soal dan metode yang ditulis pada artikel jurnal selama tahun 2020-2023,

**T (tidak):** untuk soal dan metode yang tidak tertulis.

Tabel 2 . Quality Assesment

NO	Penulis	Judul	Tahun	Q1	Q2	Q3	Q4	Hasil
1	(Aldi Firman Pangestu, 2023)	Efektifitas Project Based Learning Model Dalam Kurikulum Merdeka Terhadap Kedisiplinan Siswa Pada Pembelajaran Bola Voli	2023	Y	Y	Y	Y	V
2	(Aji & Rahayu, 2023)	Efektivitas Project Based Learning dalam Kurikulum Merdeka Pada Pembelajaran Aktivitas Pengembangan Terhadap Minat Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan	2023	Y	Y	Y	Y	V
3	(Selis et al., 2023)	Efektivitas Project Based Learning Dalam Kurikulum Merdeka Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Permainan Bola Basket Siswa Sekolah Menengah Pertama	2023	Y	Y	Y	Y	V
4	(I Gusti Made et al., 2022)	Implementasi Model Pembelajaran Project Based Learning untuk Meningkatkan Hasil Belajar pada Materi Permainan Bola Besar (Sepak Bola-Teknik Dasar Passing)	2022	Y	Y	Y	Y	V
5	(Ahwan & Basuki, 2023)	Meningkatkan Keterampilan Kolaborasi Siswa melalui Aktivitas Kebugaran Jasmani Menggunakan Model Project Based Learning (PjBL) SMA Negeri 3 Banjarbaru	2023	Y	Y	Y	Y	V
6	(Utami et al., 2022)	Model Project Based Learning Terhadap Kreativitas Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani	2022	Y	Y	Y	Y	V
7	(Zaeriyah, 2022b)	Peningkatan Motivasi dan Hasil Belajar Siswa Menggunakan Model Project Based Learning (PjBL) Berbasis Tik-Tok	2022	Y	Y	Y	Y	V
8	(Achmed Zoki & Rahayu Prasetyo, 2023)	Penerapan Nilai Profil Pelajar Pancasila melalui Model Project Based Learning (PjBL) terhadap Hasil Belajar PJOK	2023	Y	Y	Y	Y	V
9	(Bagaskara, 2022)	Keefektifan Antara Model Pembelajaran Project Based Learning Dan Discovery Learning Dalam Pembelajaran Teknik Dasar SmashBulutangkis Terhadap Hasil Belajar Siswa SMA N 2 Pemalang	2022	X	Y	Y	Y	X
10	(Boleng et al., 2022)	Merdeka Belajar PJOK dengan Model Pembelajaran Berbasis Proyek	2022	X	Y	Y	Y	X
11	(Hartini Sampetondok, 2023)	Model Project Based Learning : Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik Pada Materi Senam Irama	2023	X	Y	Y	Y	X
12	(Larassary & Wulandari, 2022)	Optimalisasi pembelajaran pendidikan jasmani menggunakan model project-based learning dengan media Instagram pada masa new-normal	2022	X	Y	Y	Y	X
13	(Zaeriyah, 2022a)	Pengaruh Model Pembelajaran Project Based Learning dan Problem Based Learning Dengan Self Confidence Terhadap Hasil Belajar Atletik Lari Jarak Pendek	2023	Y	Y	Y	Y	V
14	(Prasetyo & Basuki, 2022)	Peningkatan Motivasi Belajar Menggunakan Project Based Learning (PjBL) melalui Media Vlog Materi Senam Aerobik	2022	Y	Y	Y	Y	V
15	(Safitri et al., 2023)	Optimalisasi pembelajaran senam melalui project based learning selama tatap muka terbatas Optimization of gymnastics through projects based learning during limited face-to-face learning	2022	Y	Y	Y	Y	V

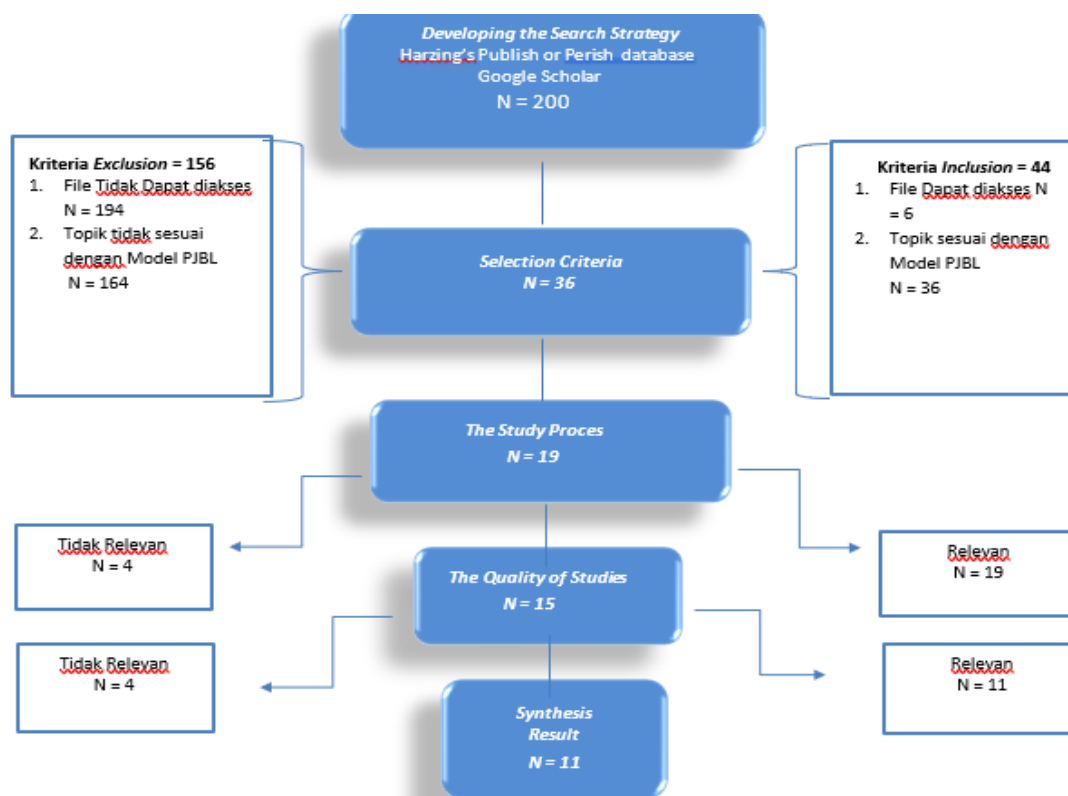
**Keterangan Simbol:**

V : Untuk jurnal atau data yang digunakan dalam penelitian. Data ini dipilih karena mempunyai pertanyaan, metode, dan informasi pemilihan data yang memadai.

×: Jurnal atau data tidak digunakan untuk penelitian karena data tersebut merupakan artikel yang ditulis oleh editor tamu dengan informasi yang tidak memadai tentang pengalaman peneliti, pertanyaan, metode, atau pemilihan data dan tidak terindeks 1-6.

Secara keseluruhan terdapat 200 jurnal melalui search process. Setelah data diseleksi berdasarkan inclusion and exclusion criteria dengan menggunakan kata kunci (keyword) “Model Pembelajaran Project Based Learning Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani” dengan rentang waktu 2020-2023, Sebagian besar item yang dibuang karena artikel tidak menyinggung pembelajaran Model Pembelajaran Project Based Learning di Indonesia. Dari hasil Quality Assessment (QA) terdapat 11 artikel jurnal yang relevan yang kemudian dikelompokkan berdasarkan platform pengembangan dan pendekatan yang digunakan untuk menjawab research question. Berikut diagram alir PRISMA yang menjadi pedoman penelitian ini (Gambar 1)

Gambar 1. Flowchart



## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Berdasarkan *systematic literature review* yang telah dilakukan, didapatkan 11 artikel yang layak dianalisis. Artikel yang digunakan merupakan artikel yang berasal dari Indonesia. Penelitian ini tentang “Efektivitas Project Based Learning Model Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani”. mencari artikel melalui database yang ditunjuk khusus (yaitu Google Scholar) melalui aplikasi Harzing's Publish or Perish. Pencarian pertama peneliti menggunakan *keyword* “ Model Pembelajaran Project Based Learning pada Pendidikan Jasmani”, dengan penetapan rentang waktu dari 2020-2023. Secara keseluruhan terdapat 200 artikel melalui search process, terdapat 36 artikel yang sesuai dengan topik pembahasan. Setelah data diseleksi berdasarkan inclusion and exclusion criteria dengan menggunakan kata kunci (*keyword*) “efektivitas Pembelajaran pendidikan jasmani ” terdapat 15 artikel jurnal yang kemudian diberi kualitas penilaian (*Quality Assesment*). Dari hasil *Quality Assessment* (QA) terdapat 11 artikel jurnal yang relevan yang kemudian dikelompokkan berdasarkan platform pengembangan dan pendekatan yang digunakan untuk menjawab *research question*.

*Tabel 2 .Hasil Review Artikel*

No	Penulis / Tahun	Judul	Metode penelitian	Indeks/jurnal	Hasil / Efektifitas
1	(Safitri et al., 2023)	Pengaruh Model Pembelajaran Project Based Learning Dengan Problem Based Learning Terhadap Hasil Belajar Atletik Lari Jarak Pendek	Quasy dan Eksperiment Dengan Pendekatan Kuantitatif.	Sinta 3/Gelanggang Olahraga	Model Pembelajaran pjb1 dan PBL serta Self Confidence secara signifikan Berpengaruh terhadap Hasil Belajar Atletik Lari Jarak Pendek pada peserta didik SMPN23 Pekanbaru, dengan nilai Sig. Kurang dari 0,005. Namun, gabungan ketiganya tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap hasil belajar.
2	(Aldi Firman Pangestu, 2023)	Efektifitas Project Based Learning Model Dalam Kurikulum Merdeka Terhadap Kedisiplinan Siswa Pada Pembelajaran Bola Voli	Metode Eksperimen	Sinta 5/Jurnal Pendidikan Dan Konseling (Jpdk)	Efektifitas projek based learning pada tingkat kedisiplinan siswa pembelajaran peramain bola voli efektif digunakan pada proses pembelajaran di sekolah menengah pertama.
3	(Aji Rahayu, 2023)	& Efektifitas Project Based Learning dalam Kurikulum Merdeka Pada Pembelajaran Pengembangan Aktivitas Terhadap Minat Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan	Metode Penelitian Survei	Sinta 5/Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan (Jiwp)	Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan siswa minat belajar setelah diberikan model pembelajaran berbasis proyek perlakuan dengan pertimbangan frekuensi tertinggi pada pretest di kategori rendah sebanyak 10 siswa atau 37,04%. Pertimbangan dari frekuensi tertinggi pada posttest berada pada kategori sedang sebagai sebanyak 13 siswa atau 48,15% mempunyai minat terhadap pembelajaran pengembangan kegiatan.



4	(Selis et al., 2023)	Efektivitas Project Based Metode Learning Dalam Kurikulum Merdeka Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Permainan Bola Basket Siswa Sekolah Menengah Pertama	Penelitian Eksperimen	Sinta 5/Jurnal Pendidikan Dan Konseling (Jpdk)	Penerapan model berbasis proyek dalam kurikulum merdeka efektif terhadap peningkatan kemampuan dasar bermain bola basket peserta didik Sekolah Menengah Pertama
5	(I Gusti Made et al., 2022)	Implementasi Model Pembelajaran Project Based Learning untuk Meningkatkan Hasil Belajar pada Permainan Bola Besar (Sepak Bola-Teknik Dasar Passing)	Penelitian Tindakan Kelas	Sinta 3 /Jurnal Ilmiah Pendidikan Profesi Guru	Implementasi model project-based learning dapat meningkatkan hasil belajar (PJOK) materi permainan bola besar (sepak bolateknik dasar passing) pada peserta didik kelas VIII.I. Implikasi penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan Hasil belajar siswa dengan menggunakan model pembelajaran yang tepat
6	(Ahwan & Basuki, 2023)	Meningkatkan Keterampilan Kolaborasi Siswa melalui Aktivitas Kebugaran Jasmani Menggunakan Model Project Based Learning (PjBL) SMA Negeri 3 Banjarbaru	Penelitian Tindakan Kelas	Sinta 4 / Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi	Kemampuan kolaborasi Siswa kelas X SMA Negeri 3 Banjarbaru Dapat ditingkatkan melalui pemanfaatan Model Project Based Learning (pjbl) Melalui kegiatan latihan jasmani.
7	(Utami et al., 2022)	Model Project Based Learning Terhadap Kreativitas Siswa dalam Pembelajaran Jasmani	Penelitian Eksperimen	Sinta 4/Jurnal Porkes	Simpulan dari hasil penelitian yang dilakukan dapat dinyatakan adanya Pengaruh model project based learning terhadap kreativitas siswa dalam pembelajaran pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan di sma negeri 1 cilamaya.
8	(Zaeriyah, 2022b)	Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Menggunakan Model Project Based Learning (PjBL) Berbasis Tik-Tok	Penelitian Tindakan Kelas (PTK)	Ini Sinta 3/Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru	Model pjbl berbantuan Tik-Tok dapat meningkatkan Penguasaan materi olahraga peserta didik dan juga pada capaian motivasi belajar peserta didik di SMA Negeri 5 Yogyakarta.
9	(Achmed Zoki & Rahayu Prasetyo, 2023)	Penerapan Nilai Profil Pelajar Pancasila melalui Model Project Based Learning (PjBL) terhadap Hasil Belajar PJOK	Penelitian Tindakan Kelas	Sinta 5/ Sprinter: Jurnal Ilmu Olahraga	Kesimpulan dalam penlitian ini adalah Siswa mengalami peningkatan hasil belajar Mengalami peningkatan dengan Menggunakan model pembelajaran project Based learning pada proses belajarnya
10	(Zaeriyah, 2022a)	Peningkatan Motivasi Belajar Menggunakan Project Based Learning (PjBL) melalui Media Vlog Materi Senam Aerobik	Penelitian Tindakan Kelas (Ptk) Yang Dilaksanakan Dalam Dua Siklus.	Sinta 3/Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru	Model Project Based Learning (pjbl) berbasis vlog dapat Meningkatkan motivasi belajar pada senam Aerobik siswa kelas XII IPS 2 SMA Negeri 5 Yogyakarta.
11	(Prasetyo & Basuki,	Optimalisasi pembelajaran senam melalui project based	Penelitian Tindakan	Sinta 3/Altius: Jurnal Ilmu	Penggunaan Project Learning dapat meningkatkan kemampuan

---

2022)	learning selama tatap muka Kelas terbatas	(Classroom Action Research)	Olahraga Dan senam lantai pada siswa kelas Kesehatan X SMK Sultan Agung 1 Tebuireng tahun pelajaran 2021/2022, peningkatan tergolong tinggi.
-------	--	-----------------------------------	---

---

## Pembahasan

Berdasarkan hasil eksklusi dan inklusi serta analisis data, muncul 2 tema dari 11 artikel yang diulas melalui analisis tematik, seperti diuraikan di bawah ini. Tema utama tersebut efektivitas model Project-Based Learning dalam konteks pembelajaran Pendidikan Jasmani berdasarkan hasil review jurnal penelitian mengenai model project-based learning pada pembelajaran Pendidikan jasmani, dan faktor yang mempengaruhi keberhasilan implementasi Project-Based Learning dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani.

### **RQ1. Bagaimana efektivitas model Project-Based Learning dalam konteks pembelajaran Pendidikan Jasmani berdasarkan hasil review jurnal penelitian mengenai model project-based learning pada pembelajaran Pendidikan jasmani ?**

Efektivitas pembelajaran adalah proses pembelajaran yang dilakukan guru untuk mengubah kemampuan dan kognisi siswa, sehingga siswa dapat bertransformasi dari siswa yang sulit belajar menjadi siswa yang mudah belajar (Hidayah1 et al., 2020). Dalam kegiatan pembelajaran perlu diperhatikan efektivitas, yaitu sejauh mana tujuan yang ditetapkan dapat mencapai efek yang diinginkan. Efektivitas suatu rencana pembelajaran ditandai dengan keberhasilannya membantu siswa mencapai tujuan pengajaran yang telah ditentukan, memberikan pengalaman belajar yang menarik, melibatkan siswa secara aktif untuk mendukung tercapainya tujuan pengajaran, dan memiliki fasilitas yang menunjang proses pengajaran (Rohmawati, 2015).

**Pertama**, Efektivitas pembelajaran project based learning dijabarkan melalui penelitian dengan judul “Efektifitas Project Based Learning Model Dalam Kurikulum Merdeka Terhadap Kedisiplinan Siswa Pada Pembelajaran Bola Voli” focus pada penelitian ini adalah untuk mengetahui untuk mengetahui tingkat efektivitas projelek based learning terhadap kedisiplinan siswa kelas X SMP Negeri 3 Cikarang Utara terhadap pembelajaran permainan bola voli. Hasil kesimpulan ini dapat ditarik bahwa kegiatan pembelajaran permainan bola voli dengan model pembelajaran proyek based learning dalam penerapan kurikulum baru yaitu efektif digunakan dalam meningkatkan kedisiplinan siswa smp negeri 3 cikarang utara, dengan hasil Hasil pemaparan menunjukkan bahwa kedisiplinan siswa untuk mengikuti pembelajaran permainan bola voli efektif yaitu sekitar 74.2981

**Kedua**, penelitian ini berjudul “ Efektivitas Project Based Learning dalam Kurikulum Merdeka Pada Pembelajaran Aktivitas Pengembangan Terhadap Minat Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan” focus pada penelitian ini untuk mengetahui efektivitas Project Pembelajaran Berbasis Kurikulum Merdeka dalam Pengembangan Pembelajaran Kegiatan Minat Belajar Siswa SMKN 1 Jayakarta. Hasil kesimpulan ini dapat ditarik bahwa terdapat hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan siswa minat belajar setelah diberikan model pembelajaran berbasis proyek perlakuan dengan pertimbangan frekuensi tertinggi pada pretest di kategori rendah sebanyak 10 siswa atau 37,04%. Pertimbangan dari frekuensi tertinggi pada posttest berada pada kategori sedang sebagai sebanyak 13 siswa atau 48,15% mempunyai minat terhadap pembelajaran pengembangan kegiatan.

**Ketiga**, penelitian ini berjudul “Efektivitas Project Based Learning Dalam Kurikulum Merdeka Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Permainan Bola Basket Siswa Sekolah Menengah Pertama” focus pada penelitian ini untuk mengetahui keefektifan model project based learning dalam kurikulum merdeka terhadap kemampuan teknik dasar permainan bola basket siswa Sekolah Menengah Pertama. Hasil kesimpulan ini dapat ditarik bahwa



penerapan model berbasis proyek dalam kurikulum merdeka efektif terhadap peningkatan kemampuan dasar bermain bola basket peserta didik Sekolah Menengah Pertama.

**Keempat**, penelitian ini berjudul “Implementasi Model Pembelajaran Project Based Learning untuk Meningkatkan Hasil Belajar pada Materi Permainan Bola Besar (Sepak Bola-Teknik Dasar Passing)”, focus pada penelitian ini untuk menganalisis model pembelajaran Project Based Learning (PjBL) untuk meningkatkan hasil belajar (PJOK) materi permainan bola besar (Sepak Bola-Teknik Dasar Passing) pada peserta didik kelas VIII. Hasil kesimpulan ini dapat ditarik bahwa implementasi model project-based learning dapat meningkatkan hasil belajar (PJOK) materi permainan bola besar (sepak bolateknik dasar passing) pada peserta didik kelas VIII.I.

**Kelima**, penelitian ini berjudul “Meningkatkan Keterampilan Kolaborasi Siswa melalui Aktivitas Kebugaran Jasmani Menggunakan Model Project Based Learning (PjBL) SMA Negeri 3 Banjarbaru”, focus pada penelitian ini untuk meningkatkan keterampilan kolaborasi siswa pada materi aktivitas kebugaran jasmani menggunakan model Project Based Learning. Hasil kesimpulan ini dapat ditarik bahwa Kemampuan kolaborasi siswa kelas X SMA Negeri 3 Banjarbaru dapat ditingkatkan melalui pemanfaatan model Project Based Learning (PjBL) melalui kegiatan latihan jasmani.

**Keenam**, penelitian ini berjudul “ Model Project Based Learning Terhadap Kreativitas Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani”. Focus dan tujuan pada penelitian ini untuk dapat mengetahui pengaruh model project based learning terhadap kreativitas siswa dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMA Negeri 1 Cilamaya. Hasil kesimpulan ini dapat ditarik bahwa terdapat pengaruh model project based learning terhadap kreativitas siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMA Negeri 1 Cilamaya.

**Ketujuh**, penelitian ini berjudul “Optimalisasi pembelajaran senam melalui project based learning selama tatap muka terbatas“. Focus dan tujuan pada penelitian ini untuk Mengetahui Optimalisasi pembelajaran senam melalui project based learning selama tatap muka terbatas. Hasil kesimpulan bahwa penggunaan Project Learning dapat meningkatkan kemampuan senam lantai pada siswa kelas X SMK Sultan Agung 1 Tebuireng tahun pelajaran 2021/2022, peningkatan tergolong tinggi.

**Kedelapan**, penelitian ini berjudul, “Penerapan Nilai Profil Pelajar Pancasila melalui Model Project Based Learning (PjBL) terhadap Hasil Belajar PJOK” focus dan tujuan pada penelitian ini untuk meningkatkan hasil belajar PJOK dengan memasukkan nilai-nilai profil siswa Pancasila ke dalam model pembelajaran berbasis proyek (PjBL). Hasil kesimpulan bahwa siswa mengalami peningkatan hasil belajar mengalami peningkatan dengan menggunakan model pembelajaran project based learning pada proses belajarnya.

**Kesembilan**, penelitian ini berjudul “ Pengaruh Model Pembelajaran Project Based Learning Dan Problem Based Learning Dengan Self Confidence Terhadap Hasil Belajar Atletik Lari Jarak Pendek” focus dan tujuan pada penelitian ini untuk melihat dampak dari tiga faktor, yaitu Model Pembelajaran Project Based Learning, Model Pembelajaran Problem Based Learning , dan Tingkat Percaya Diri (Self Confidence), terhadap prestasi belajar dalam disiplin Atletik Lari Jarak Pendek di kalangan peserta didik di Sekolah Menengah Pertama 23 Pekanbaru. Hasil kesimpulan bahwa Model Pembelajaran PjBL dan PBL serta Self Confidence secara signifikan berpengaruh terhadap Hasil Belajar Atletik Lari Jarak Pendek pada peserta didik SMPN23 Pekanbaru, dengan nilai Sig. kurang dari 0,005. Namun, gabungan ketiganya tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap hasil belajar.

**Kesepuluh**, penelitian ini berjudul “ Peningkatan Motivasi Belajar Menggunakan Project Based Learning (PjBL) melalui Media Vlog Materi Senam Aerobik”. Penelitian ini bertujuan untuk menjabarkan pelaksanaan peningkatan motivasi belajar siswa menggunakan Project Based Learning (PjBL) media vlog dengan materi senam aerobik di SMA N 5 Yogyakarta. Hasil kesimpulan bahwa pembelajaran model Project Based Learning (PjBL) berbasis vlog

dapat meningkatkan motivasi belajar pada senam aerobik siswa kelas XII IPS 2 SMA Negeri 5 Yogyakarta.

**Kesebelas**, penelitian ini berjudul “ Peningkatan Motivasi dan Hasil Belajar Siswa Menggunakan Model Project Based Learning (PjBL) Berbasis Tik-Tok” focus dan tujuan pada penelitian ini untuk mendeskripsikan penerapan model Project Based Learning (PjBL) berbasis Tik-Tok untuk meningkatkan motivasi dan hasil belajar materi Budaya Hidup Sehat Kelas XII IPS 1 SMA Negeri 5 Yogyakarta dan meningkatkan motivasi dan hasil belajar materi Budaya Hidup Sehat Kelas XII IPS 1 SMA Negeri 5 Yogyakarta melalui model Project Based Learning (PjBL) berbasis Tik-Tok. Hasil kesimpulan bahwa pembelajaran model PjBL berbantuan Tik-Tok dapat meningkatkan penguasaan materi olahraga peserta didik dan juga pada capaian motivasi belajar peserta didik di SMA Negeri 5 Yogyakarta.

Berdasarkan hasil review, penulis memberikan pandangan bahwa pembelajaran berbasis proyek (PJBL) sangat efektif dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan memiliki banyak manfaat, antara lain menjadikan pembelajaran lebih relevan, mengembangkan keterampilan sosial, meningkatkan motivasi siswa, dan mendorong pembelajaran aktif, terdapat pengaruh pada kreativitas siswa serta kolaborasi antar teman dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

## **RQ2. Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan implementasi Project-Based Learning dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, sebagaimana dicerminkan dalam literatur ilmiah yang telah diselidiki secara sistematis?**

Beberapa indikator efektivitas pembelajaran antara lain terwujudnya integritas pembelajaran, terwujudnya efektivitas aktivitas siswa (yaitu terwujudnya waktu ideal yang digunakan siswa untuk melaksanakan setiap aktivitas dalam rencana pembelajaran), dan terwujudnya efektivitas aktivitas pembelajaran. Kemampuan guru dalam mengelola pembelajaran dan respon positif siswa terhadap pembelajaran, faktor pendukung yang mempengaruhi keberhasilan pelaksanaan pembelajaran berbasis proyek dalam pengajaran pendidikan jasmani, dan peran guru sebagai mentor. Guru perlu berperan sebagai mentor yang aktif, memberikan bimbingan, umpan balik dan bantuan. Dukungan sepanjang proses PJBL dan kemampuan guru dalam membimbing refleksi siswa juga menjadi kunci penting.

Keterlibatan siswa dan program motivasi harus dirancang untuk menantang siswa dan menghubungkannya dengan kehidupan mereka sehari-hari. Keterlibatan dan motivasi siswa dapat ditingkatkan dengan menambahkan elemen yang menyenangkan dan menantang ke dalam proyek. PJBL mendorong kerjasama dan kolaborasi antar siswa. Kemampuan siswa dalam bekerja sama, berbagi ide, dan memecahkan masalah mempengaruhi hasil belajar. Faktor lain yang mempengaruhi tercapainya efek pembelajaran PJBL, dengan dukungan sumber belajar dan lingkungan, ketersediaan sumber daya fisik seperti sarana, peralatan dan teknologi olah raga berperan penting dalam mendukung PJBL dan lingkungan belajar yang mendukung kreatifitas dan kreatifitas. Perlu dieksplorasi.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan ulasan setiap artikel, pembelajaran berbasis proyek (PBL) sangat efektif dalam pembelajaran jasmani dan memiliki banyak manfaat, antara lain menjadikan pembelajaran lebih relevan, mengembangkan keterampilan sosial, meningkatkan motivasi siswa dan mendorong pembelajaran aktif. Namun keberhasilan PBL bergantung pada perencanaan yang baik, dukungan guru, dan sumber daya yang memadai.

Secara keseluruhan, literatur ilmiah menunjukkan bahwa penggunaan model pembelajaran berbasis proyek (PBL) dalam pendidikan jasmani berdampak positif terhadap motivasi dan keterlibatan siswa. Siswa cenderung menjadi lebih terlibat secara intrinsik dalam pembelajaran melalui proyek-proyek yang menantang, relevan dengan kehidupan

sehari-hari, dan melibatkan kolaborasi. PBL juga memberi siswa tanggung jawab atas pembelajaran mereka sendiri, memungkinkan pengembangan keterampilan praktis, dan meningkatkan rasa pencapaian mereka. Oleh karena itu, penerapan PBL dapat menjadi metode yang efektif untuk meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa dalam pendidikan jasmani. Namun, penting untuk mempertimbangkan konteks spesifik dan dukungan yang diperlukan untuk memastikan keberhasilan penerapan PBL di setiap lingkungan pembelajaran.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih diadakan jika perlu, terutama ditujukan kepada pemberi dana penelitian atau donatur. Ucapan terima kasih dapat juga disampaikan kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan penelitian.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Achmed Zoki, & Rahayu Prasetyo. (2023). Penerapan Nilai Profil Pelajar Pancasila melalui Model Project Based Learning (PjBL) terhadap Hasil Belajar PJOK. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(2), 146–150. <https://doi.org/10.46838/spr.v4i2.313>
- Ahwan, M. T. R., & Basuki, S. (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.
- Aji, K., & Rahayu, E. T. (2023). Efektivitas Project Based Learning dalam Kurikulum Merdeka Pada Pembelajaran Aktivitas Pengembangan Terhadap Minat Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 2023(6), 263–269. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7781785>
- Aldi Firman Pangestu, E. T. R. (2023). Efektifitas Project Based Learning Model Dalam Kurikulum Merdeka Terhadap Kedisiplinan Siswa Pada Pembelajaran Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(1), 2808–2813.
- Bagaskara, S. D. (2022). Keefektifan Antara Model Pembelajaran Project Based Learning Dan Discovery Learning Dalam Pembelajaran Teknik Dasar Smash Bulutangkis Terhadap Hasil Belajar Siswa SMA N 2 Pemalang. 02(02), 387–392.
- Barbara Kitchenham. (2014). Procedures for Performing Systematic Reviews. *Keele University Technical Report*, 33(2004), 1–26.
- Boleng, L. M., Johannes, M., & Louk, H. (2022). Merdeka Belajar PJOK dengan Model Pembelajaran Berbasis Proyek. *Prosiding Seminar Nasional Penjasokesrek FKIP Universitas Nusa Cendana*, 1(1), 1–12.
- Hartini Sampetondok, J. B. P. (2023). MODEL PROJECT BASED LEARNING : UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PESERTA DIDIK PADA MATERI SENAM IRAMA. 1, 223–227.
- Hidayah1, A. A. F., Adawiyah2, R. Al, & Mahanani3, P. A. R. (2020). Efektivitas Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19: *Sosial : Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.36490/value.v2i1.177>
- I Gusti Made, S., I Putu, P. A., & I Gede, S. (2022). Implementasi Model Pembelajaran Project Based Learning untuk Meningkatkan Hasil Belajar pada Materi Permainan Bola Besar (Sepak Bola-Teknik Dasar Passing). *Jurnal Ilmiah Pendidikan Profesi Guru*, 5(3), 546–553. <https://doi.org/10.23887/jippg.v5i3.52232>
- jusnaedi anas, wisnu hari. (2015). SURVEI TINGKAT KEMAJUAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN DI SMA, SMK, DAN MA NEGERI SE-KABUPATEN GRESIK. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 15(1), 165–175. <https://core.ac.uk/download/pdf/196255896.pdf>

- 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. <https://doi.org/10.54284/jopi.v2i1.149>
- Mashud. (2015). Pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Era abad 21. *Jurnal Multilateral*, 14(2), 89–114.
- Mawarti, S. (2009). Permainan Bolavoli Mini Untuk Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6(2), 67–72.
- Olaf Zawacki-Richter · Michael Kerres · Svenja Bedenlier · Melissa Bond ·, & Buntins, K. (2020). Systematic Reviews in Education Research: In *Contemporary Economic Perspectives in Education*. <https://doi.org/10.2307/j.ctt14jxsqg.4>
- Prasetyo, G. B., & Basuki, B. (2022). Optimalisasi pembelajaran senam melalui project based learning selama tatap muka terbatas. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 11(2), 331–339. <https://doi.org/10.36706/altius.v11i2.18233>
- PUTRI, U. H. (2019). *Ummul Hanifah Putri (18002028)*.
- Rohmawati, A. (2015). EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN. *JURNAL PENDIDIKAN USIA DINI*, 3(2), 203–218. <https://doi.org/10.1177/003755007200300206>
- Safitri, R., Alnedral, Gusril, Wahyuri, A. S., & Ockta, Y. (2023). Pengaruh Model Pembelajaran Project Based Learning dan Problem Based Learning Dengan Self Confidence Terhadap Hasil Belajar Atletik Lari Jarak Pendek. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 7, 1–23.
- Selis, S., Artamevia, T., Ramdani, T., & ... (2023). Efektivitas Project Based Learning Dalam Kurikulum Merdeka Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Permainan Bola Basket Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal ...*, 5, 1118–1122. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/11120>
- 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>
- Zaeriyah, S. (2022a). Peningkatan Motivasi Belajar Menggunakan Project Based Learning (PjBL) melalui Media Vlog Materi Senam Aerobik. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 7(1), 40–46. <https://doi.org/10.51169/ideguru.v7i1.291>
- Zaeriyah, S. (2022b). Peningkatan Motivasi dan Hasil Belajar Siswa Menggunakan Model Project Based Learning (PjBL) Berbasis Tik-Tok. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 8(1), 106–111. <https://doi.org/10.51169/ideguru.v8i1.458>