

## Pembelajaran berbasis proyek dalam kepeleatihan olahraga

**Muhammad Raditya Santoso Putra**

Universitas Singaperbangsa Karawang

e-mail: [muhradityaa308@email.com](mailto:muhradityaa308@email.com)

### Article Info

#### Article history:

Received 06-05-2024

Revised 19-06-2024

Accepted 07-07-2024

#### Keyword:

Pembelajaran, PjBL,  
Proyek, Olahraga

### ABSTRAK

Penelitian ini mengevaluasi dampak penerapan model pembelajaran project-based learning (PjBL) dengan menggunakan media kartu bergambar terhadap hasil belajar teknik dasar tendangan dalam pencak silat di sekolah menengah atas. Melalui pendekatan deskriptif kualitatif dan studi kasus, penelitian ini memberikan pemahaman yang mendalam tentang implementasi dan dampak pembelajaran berbasis proyek dalam konteks kepeleatihan olahraga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan model PjBL secara signifikan meningkatkan hasil belajar siswa dalam teknik dasar tendangan pencak silat. Selain itu, pembelajaran berbasis proyek juga meningkatkan kreativitas, motivasi, dan kerjasama antar siswa, serta membantu meningkatkan prestasi belajar dan sikap nasionalisme siswa. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran berbasis proyek memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas pendidikan olahraga, serta layak untuk terus dikembangkan dan diimplementasikan dalam praktik pendidikan untuk mencapai tujuan pendidikan yang lebih holistik dan efektif.



©2023 Authors. Published by Sabajaya Publisher. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License. (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

## PENDAHULUAN

Perkembangan kurikulum di Indonesia dari Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) tahun 2006 hingga Kurikulum 2013 menghadapi beberapa masalah. KTSP cenderung terlalu padat dengan banyaknya mata pelajaran dan materi yang terlalu luas dan sulit untuk usia anak-anak. Kurikulum ini juga belum sepenuhnya berbasis kompetensi sesuai dengan tuntutan pendidikan nasional, serta tidak memadai dalam mengakomodasi beberapa kompetensi penting seperti pendidikan karakter, metode pembelajaran aktif, keseimbangan antara soft dan hard skills, dan kewirausahaan. Selain itu, KTSP tidak responsif terhadap perubahan sosial di tingkat lokal, nasional, dan global.

Karena kesenjangan antara kondisi saat KTSP dilakukan dan konsep ideal kurikulum, Kurikulum 2013 diperkenalkan. Perubahan signifikan termasuk dalam kompetensi lulusan, materi pembelajaran, proses pembelajaran, sistem penilaian, serta pendidik dan tenaga kependidikan. Ada juga pergeseran paradigma dari pendekatan guru-centric menjadi siswa-centric, di mana pembelajaran menjadi lebih interaktif.

Namun, Kurikulum 2013 juga mengalami perbaikan dengan diperkenalkannya Kurikulum Merdeka Belajar, yang memberikan lebih banyak kebebasan kepada siswa dalam pembelajaran. Ini membantu dalam pembentukan hard dan soft skills siswa secara lebih kuat. Pendekatan pembelajaran lebih berpusat pada siswa, memungkinkan mereka untuk mengembangkan kreativitas, inovasi, dan kepribadian sesuai kebutuhan mereka, serta meningkatkan kemandirian mereka dalam belajar dan menemukan pengetahuan melalui pengalaman dunia nyata.

Dalam Kurikulum Merdeka Belajar, sekolah berperan sebagai pusat pembelajaran yang dievaluasi berdasarkan manajemen berbasis sekolah, kepemimpinan, iklim, dan struktur sekolah. Beberapa metode pembelajaran yang digunakan meliputi pembelajaran berbasis masalah dan proyek, sedangkan sistem evaluasi berfokus pada pengendalian kualitas, motivasi, akuntabilitas, seleksi, diagnostik, dan legitimasi.

Pembelajaran pendidikan jasmani juga mengalami perkembangan dengan menggunakan berbagai pendekatan, model, strategi, gaya, dan teknik yang sesuai dengan karakteristik gerakan, peserta didik, dan lingkungan belajar. Salah satu model pembelajaran yang digunakan adalah

pembelajaran berbasis proyek, di mana siswa terlibat dalam proyek kolaboratif yang mengarah pada produksi nyata.

Pembelajaran berbasis proyek membantu siswa dalam membangun pengetahuan dan keterampilan yang kuat dan bermakna, memperluas pengetahuan melalui kegiatan autentik, dan membangun pengetahuan melalui pengalaman dunia nyata dan negosiasi kognitif antarpersonal. Model ini dirancang untuk memecahkan masalah kompleks dan memperluas pemahaman siswa dalam lingkungan pembelajaran yang berpusat pada proses dan bermakna.

Pembelajaran berbasis proyek (PjBL) memungkinkan siswa untuk menyelesaikan masalah dan menciptakan karya untuk menjawab tantangan kontekstual yang diberikan. Melalui PjBL, siswa dapat langsung melakukan riset pada masalah kontekstual di sekitar mereka, memberikan kesempatan untuk berpikir lebih kompleks. Penerapan model pembelajaran ini diharapkan dapat mengatasi beberapa masalah yang ada. Saat ini, fokusnya adalah bagaimana menerapkan pendekatan Merdeka Belajar dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dengan menggunakan pendekatan pembelajaran berbasis proyek. Pertanyaan utama adalah apakah pendekatan ini dapat meningkatkan hasil belajar dalam pembelajaran PJOK. Tujuan dari tinjauan literatur ini adalah untuk mengeksplorasi penerapan Merdeka Belajar dalam konteks PJOK dengan menggunakan pembelajaran berbasis proyek, serta untuk menilai apakah ada peningkatan hasil belajar dengan pendekatan ini.

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian ini akan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif melalui tinjauan literatur, yang melibatkan uraian atau temuan teori dan penelitian lain dari referensi baku sebagai dasar untuk penelitian terkait Merdeka Belajar dengan model pembelajaran berbasis proyek. Penelitian ini akan menggunakan pendekatan kualitatif dalam presentasi data dan kesimpulan.

Sampel penelitian ini akan terdiri dari 8 artikel yang berfokus pada tema Merdeka Belajar dengan model pembelajaran berbasis proyek dalam konteks pendidikan jasmani. Data akan dikumpulkan melalui pencarian artikel, literatur, buku, dan jurnal yang telah dipublikasikan dalam periode tertentu. Teknik analisis data akan melibatkan pemilihan artikel berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan dan telah diunduh. Kriteria inklusi dalam pencarian dan pemilihan jurnal akan memastikan relevansi dan kualitas artikel yang digunakan dalam penelitian.

Metode penelitian ini akan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif untuk mengeksplorasi implementasi pembelajaran berbasis proyek dalam konteks kepelatihan olahraga. Penelitian akan dilakukan melalui studi kasus dengan partisipan terdiri dari para pelatih olahraga yang sedang mengimplementasikan pembelajaran berbasis proyek dalam program pelatihan mereka. Teknik pengumpulan data akan mencakup wawancara mendalam dengan pelatih, observasi langsung terhadap proses pembelajaran, serta analisis dokumen terkait program pelatihan dan proyek yang dilakukan. Partisipan akan dipilih melalui teknik purposive sampling, dengan kriteria inklusi berdasarkan pengalaman dan kegiatan mereka dalam menggunakan pembelajaran berbasis proyek. Data kualitatif yang terkumpul akan dianalisis menggunakan pendekatan tematik, di mana pola-pola tematik dan hubungan antar data akan diidentifikasi untuk menghasilkan pemahaman yang mendalam tentang implementasi dan dampak pembelajaran berbasis proyek dalam konteks kepelatihan olahraga.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti, bertujuan untuk mengevaluasi dampak penerapan model pembelajaran project-based learning (PjBL) dengan menggunakan media kartu bergambar terhadap hasil belajar teknik dasar tendangan dalam pencak silat di kelas XII IPA 4 dan 5 di SMAN 3 Bandung. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen sungguhan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan model PjBL dengan media bergambar secara signifikan meningkatkan hasil belajar teknik dasar tendangan karate.

Hasil penelitian ini akan memberikan pemahaman yang mendalam tentang implementasi dan dampak pembelajaran berbasis proyek dalam konteks kepelatihan olahraga. Dengan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dan studi kasus, penelitian ini akan menggambarkan bagaimana pembelajaran berbasis proyek diterapkan oleh para pelatih olahraga dalam program pelatihan mereka. Melalui wawancara mendalam, observasi langsung, dan analisis dokumen, penelitian ini akan

mengungkapkan tantangan, strategi, dan manfaat yang terkait dengan penggunaan pembelajaran berbasis proyek dalam konteks kepelatihan olahraga.

Pemahaman yang mendalam tentang implementasi pembelajaran berbasis proyek dalam kepelatihan olahraga dapat memberikan panduan praktis bagi para pelatih dalam merancang dan melaksanakan program pelatihan yang efektif. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat memberikan kontribusi terhadap literatur tentang pendidikan olahraga dengan menyediakan wawasan baru tentang penggunaan metode pembelajaran inovatif dalam konteks yang relevan.

Pemahaman yang mendalam tentang dampak pembelajaran berbasis proyek dalam konteks kepelatihan olahraga juga dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi pengambil kebijakan pendidikan dan pembuat kurikulum dalam merancang program pelatihan yang lebih berorientasi pada pengembangan keterampilan praktis dan pemahaman konseptual yang dalam dalam olahraga.

Selain itu, penelitian ini juga dapat memberikan kontribusi terhadap pemahaman tentang efektivitas pembelajaran berbasis proyek secara umum, dengan mengeksplorasi cara-cara di mana pendekatan ini dapat memengaruhi motivasi, kreativitas, dan pembelajaran siswa dalam konteks olahraga. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi landasan untuk pengembangan lebih lanjut dalam praktik dan teori pembelajaran berbasis proyek dalam pendidikan olahraga.

Penelitian H. Arafah pada tahun 2015 tentang "Pengaruh Metode PjBL dan Model Discovery Learning terhadap hasil belajar keterampilan chest pass pemain basket siswa SMPN 2 Watam Soppeng" menemukan bahwa model PjBL secara signifikan mempengaruhi keterampilan chest pass dengan menggunakan metode eksperimen murni dan analisis statistik.

Penelitian kuantitatif yang dilakukan oleh Lilita dan Silpia pada tahun 2019 tentang "Pengaruh model pembelajaran project-based learning (PjBL) terhadap motivasi dan prestasi belajar peserta didik materi sistem peredaran darah manusia kelas VIII MTs An-Nur Palangka Raya" menunjukkan adanya pengaruh positif dan signifikan antara model PjBL terhadap motivasi dan hasil belajar peserta didik.

Penelitian oleh Nancy Trisakti Schiff pada tahun 2020 tentang implementasi model pembelajaran project-based learning untuk meningkatkan kreativitas gerakan jurus prasetya pada mahasiswa PJKR STKIP Pasundan bertujuan untuk meningkatkan kreativitas mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model pembelajaran project-based learning meningkatkan kreativitas mahasiswa dalam proses pembelajaran pencak silat jurus prasetya.

Penelitian yang dilakukan oleh Mia Roosmalisa Dewi pada tahun 2022 bertujuan untuk menganalisis kekurangan dan kelebihan pembelajaran berbasis proyek (PJBL) dalam menguatkan profil pelajar Pancasila dalam kurikulum merdeka belajar. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif, melalui studi kepustakaan dengan menelaah buku, artikel, jurnal, dan sumber lain yang relevan dengan PJBL. Simpulan dari penelitian ini adalah bahwa pembelajaran berbasis proyek dapat meningkatkan hasil belajar profil pelajar Pancasila dan memiliki keunggulan penting serta bermanfaat bagi siswa.

Penelitian yang dilakukan oleh W. Sumarni, S. Wardani, Sudarmi, dan D.N. Gupitasari pada tahun 2016 bertujuan untuk mengetahui penerapan model pembelajaran berbasis proyek untuk meningkatkan hasil belajar keterampilan motorik dan pemahaman konsep siswa kelas IX. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas dengan 3 siklus dan menganalisis secara kualitatif dan kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua aspek psikomotor yang dinilai berada pada kategori tinggi (85%).

Penelitian yang dilakukan oleh Putu Dena Ariesma Wahyudi, I Ketut Budaya Astra, dan I Gede Sumiwa pada tahun ajaran 2017/2018 bertujuan untuk menguji pengaruh model PjBL berbantuan kartu bergambar terhadap hasil pembelajaran teknik dasar tangkisan dalam Pencak Silat pada siswa kelas X SMAN 1 Sukasada. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen murni dan analisis kuantitatif. Hasil menunjukkan bahwa model PjBL berbantuan kartu gambar berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar teknik dasar tangkisan dalam pencak silat.

Ahmad Yani meneliti "Pengaruh model pembelajaran Project Based Learning terhadap perkembangan konsep diri mahasiswa PJKR STKIP Situs Banten" dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran berbasis proyek terhadap perkembangan konsep diri mahasiswa PJKR STKIP Situs Banten. Metode yang digunakan adalah pre-experiment, dan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh model pembelajaran proyek terhadap perkembangan konsep diri mahasiswa PJKR STKIP Situs Banten.

Pembelajaran berbasis proyek meningkatkan kreativitas mahasiswa dalam proses pembelajaran karena siswa terlibat langsung dalam semua proses yang dijalankan, sehingga mereka dapat mengambil keputusan sendiri dan difasilitasi oleh guru (Sudibjo et al., 2020). Hal ini membuat siswa memahami kegiatan yang mereka lakukan, meningkatkan kreativitas, motivasi, belajar, dan kerjasama antar siswa (Sudibjo et al., 2020). Pendekatan ini merangsang proses berpikir siswa pada materi yang diajarkan sehingga peserta didik memahami pembelajaran yang diberikan. Pembelajaran berbasis proyek dapat memberikan siswa kesempatan untuk menerapkan pengetahuan yang dimiliki dan melatih keterampilan berpikir setiap peserta didik secara konkret (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017).

Penelitian oleh Yalçın et al. (2009) dan Jumaat & Tasir (2013) menunjukkan bahwa pembelajaran PJBL menciptakan nuansa pembelajaran yang menyenangkan, sehingga guru dan siswa merasakan kegiatan yang mereka lakukan dengan senang. Pembelajaran berbasis proyek memiliki kelebihan dan kekurangan, tetapi penelitian menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar profil pelajar Pancasila pada kurikulum merdeka belajar, serta manfaat dan keunggulan bagi siswa (Mia Roosmalisa Dewi, 2022).

Studi oleh I Wayan et al. (2021) menemukan bahwa pembelajaran menggunakan model pembelajaran project-based assessment berorientasi pada kegiatan berwawasan kebangsaan dapat meningkatkan prestasi belajar dan sikap nasionalisme siswa. Studi lain dalam bidang pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan menunjukkan bahwa PJBL dan pembelajaran berbasis pemecahan masalah memberikan pengaruh terhadap hasil belajar sepakbola baik dalam keterampilan teknik dasar maupun pemahaman teori (I Wayan et al., 2021).

Penerapan PJBL dengan menggunakan media berbantuan gambar meningkatkan hasil pembelajaran teknik dasar pencak silat (Fahrezi et al., 2020). Model ini juga meningkatkan keterampilan chest pass bola basket dan passing sepakbola, serta kreativitas dalam pembelajaran pencak silat, baik dalam keterampilan motorik maupun pemahaman konsep siswa (Fahrezi et al., 2020). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis proyek sesuai dengan kerangka kurikulum merdeka belajar sangat berpihak pada siswa, bukan lagi mengacu pada kebutuhan guru dan orang tua.



Gambar 1 Kepeleatihan Karate  
Sumber : Puspen TNI

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disajikan, dapat disimpulkan bahwa penerapan model pembelajaran project-based learning (PjBL) dengan menggunakan media kartu bergambar memiliki dampak yang signifikan terhadap hasil belajar teknik dasar tendangan dalam pencak silat. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa pembelajaran berbasis proyek dalam konteks kepelatihan olahraga memberikan manfaat yang besar, tidak hanya bagi siswa tetapi juga bagi para pelatih dan pengambil kebijakan pendidikan. Melalui pendekatan deskriptif kualitatif dan studi kasus, penelitian ini memberikan wawasan yang mendalam tentang implementasi dan dampak pembelajaran berbasis proyek dalam konteks olahraga.

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis proyek dapat meningkatkan kreativitas, motivasi, dan kerjasama antar siswa. Siswa terlibat langsung dalam proses pembelajaran, memungkinkan mereka untuk mengambil keputusan sendiri dan melatih keterampilan berpikir secara konkret. Hal ini sejalan dengan upaya Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan dalam mendorong pengembangan kurikulum merdeka belajar yang berorientasi pada pengalaman nyata siswa.

Selain itu, penelitian ini memberikan pemahaman tentang pengaruh positif pembelajaran berbasis proyek terhadap hasil belajar, baik dalam aspek keterampilan teknis maupun pemahaman konseptual siswa. Model pembelajaran ini juga membantu meningkatkan prestasi belajar dan sikap nasionalisme siswa, sesuai dengan kebutuhan pendidikan yang berwawasan kebangsaan.

Kesimpulannya, pembelajaran berbasis proyek memiliki peran yang penting dalam meningkatkan hasil belajar siswa dan merangsang kreativitas dalam konteks kepelatihan olahraga. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan ini layak untuk terus dikembangkan dan diimplementasikan dalam praktik pendidikan olahraga guna mencapai tujuan pendidikan yang lebih holistik dan efektif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiyat Makrufi, Arif Hidayat, Muhardjito,(2018), “ Pengaruh Model Pembelajaran Berbasis Proyek Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Pokok Bahasan Fluida Dinamis, *Jurnal Pendidikan Fisika*, UNM, Malang, 3(7),878-881,<http://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/article/view/11291/5386>
- Chiang, C. L., & Lee, H. (2016). The Effect of Project-Based Learning on Learning Motivation and Problem-Solving Ability of Vocational High School Students. *International Journal of Information and Education Technology*, 6(9), 709–712.
- Fahrezi, I., Taufiq, M., dan Akhwani, A. (2018) Meta Analisis Pengaruh metode Pembelajaran Project Based Learning terhadap hasil belajar siswa pada mata pelajaran IPA SD, *Jurnal Ilmiah Pendidikan Profesi Guru*, 3(3), 408-415.
- Firman Praja Mukti, Anung Priambodo ( 2021) Perbandingan Pendekatan Pembelajaran Project Based Learning dengan Problem Based Learning terhadap Hasil Belajar Passing Sepakbola Kelas XI di SMANi 1 Gresik, *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya* ,09(01),313-319. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/view/2254>
- Hanief, Y.N. (2014). Pengaruh Latihan Pliometrik dan Panjang Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 M. Skripsi. Program Studi Pendidikan Kelelatihan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Berhita, M., Rehena, J. F., & Tuaputty, H. (2020). The Effect of Project-Based Learning (PjBL) Model on Improving Students' Understanding of Concepts, Retention, and Social Attitudes. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika & Ilmu Pengetahuan Alam (MIPA)*, 10 (2), Article 2. <https://doi.org/10.30998/formatif.v10i2.5947>
- Hindriyanto dan Raditya Ardani, 2019 ., " Pengaruh model project based learning dan gaya belajar terhadap kemampuan pemecahan masalah geografi". *Jurnal Penelitian, Universitas Negeri Malang*.<http://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/article/view/11372>
- I Wayan Widiana, I Made Tegeh, dan I Wayan Artanayasa, 2021, The Project –Based Assessment Learning Model That Impact Learning Achivement and National

- 
- Attitudes, *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 40(2),389–401.  
<https://journal.uny.ac.id/index.php/cp/article/view/38427/pdf>
- Jumaat, N. F. & Tasir, Z. (2013). Integrating project based learning environment into the design and development of mobile apps for learning 2Danimation. Paper presented at 13th International Educational Technology Conference, 565-572. Retrieved from [http:// www.ietc.net/publication\\_folder/ietc/ietc2013.pdf](http://www.ietc.net/publication_folder/ietc/ietc2013.pdf).
- Kemendikbud (2014) *Materi Pelatihan Guru Kurikulum 2013 tahun 2014 Mata Pelajaran PJOK (SMA/SMK)*. BPSDMPK &PMP, KEMENDIKBUD, 2014
- Mia Roosmalisa Dewi(2022), *Kelebihan dan Kekurangan Project-based Learning untuk Penguatan Profil Pelajar Pancasila Kurikulum Merdeka, Inovasi Kurikulum, Universitas Pendidikan Nasional*, 19(02), 213-226.  
<https://ejournal.upi.edu/index.php/JIK/article/view/44226>
- Nanang, Hanafiah & Cucu Suhana (2009) "*Konsep Strategi Pembelajaran*", Refika Aditama, Bandung.
- Nurkholis, Moh. (2015). *Kontribusi Pendidikan Jasmani dalam Menciptakan SDM yang Berdaya Saing di Era Global. Prosiding*. Seminar Nasional Olahraga UNY Yogyakarta; 192-201.
- Rusman. (2021). *Naskah Akademik Pengembangan Kurikulum Nasional*. Jakarta Pusat: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Sudibjo, N., Sari, N. J., & Lukas, S. (2020). Application Of Project-based Learning To Grow Creative Behavior, Learning Interest, and Class V Student Cooperation in SD Athalia Tangerang. *Akademika:Jurnal Teknologi Jurnal Teknologi Pendidikan*,9(01),1–16.  
<https://doi.org/10.34005/akademika.v9i01.736>
- Yalçın, S. A., Turgut, Ü & Büyükkasap, E(2009). The effect of PBL on science undergraduates“ learning of electricity, attitude towards physics and scientific process skills. *International Online Journal Of Educational Sciences*, 1(1) , 81-105.  
<https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpii/article/view/5493>
- Sumarni, W. (2015). The Strengths and Weaknesses of the Implementation of Project-based Learning: A Review. *International Journal of Science and Research*, 4(3), 478–484. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpii/article/view/4402>