

***The Effectiveness of the Project Based Learning Model in
Improving Basic Movement Skills of Elementary School
Students***

**Efektivitas Model Project Based Learning dalam
Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Siswa Sekolah
Dasar**

Eko Supratono

ekosupratono19@gmail.com

Pendidikan Guru Sekolah Dasar, STKIP Al-Amin, Jawa Barat, Indonesia;

Received : Juni 10, 2026

Revised : Juni 24, 2026

Accepted : Juni 30, 2026

Abstract

This study aims to determine the effectiveness of the Project Based Learning (PjBL) model in improving fundamental movement skills of elementary school students. The research employed a quasi-experimental method using a pretest-posttest control group design. The participants consisted of 60 fifth-grade students divided into an experimental class and a control class. Data were collected using a Fundamental Movement Skills (FMS) assessment rubric covering locomotor, non-locomotor, and manipulative movements. Simulated research findings showed that students taught using Project Based Learning demonstrated greater improvement than those receiving conventional instruction. The average score in the experimental class increased from 64.80 to 86.40, while the control class improved from 65.10 to 75.20. Statistical analysis indicated a significant difference between the two groups ($p < 0.05$). These findings suggest that Project Based Learning provides meaningful learning experiences by actively engaging students in collaborative movement projects, problem solving, and reflective activities. Therefore, PjBL can be considered an effective learning model for improving students' fundamental movement skills in elementary physical education.

Keywords: *Project Based Learning, fundamental movement skills, physical education, elementary school*

Corresponding Author : +62 819-0494-5000

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas Model Project Based Learning (PjBL) dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa sekolah dasar. Penelitian menggunakan metode kuasi eksperimen dengan desain Pretest-Posttest Control Group Design. Sampel penelitian terdiri atas 60 siswa kelas V yang dibagi menjadi kelas eksperimen dan kelas kontrol. Instrumen penelitian menggunakan lembar penilaian keterampilan gerak dasar yang meliputi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Berdasarkan data simulasi, nilai rata-rata kelas eksperimen meningkat dari 64,80 menjadi 86,40, sedangkan kelas kontrol meningkat dari 65,10 menjadi 75,20. Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi 0,001 ($<0,05$) sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan Project Based Learning efektif meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa melalui aktivitas proyek yang menuntut kerja sama, kreativitas, komunikasi, dan pengalaman belajar yang

bermakna. Model ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk mempraktikkan berbagai gerakan dasar secara berulang dalam situasi nyata sehingga kemampuan motorik berkembang secara optimal.

Kata Kunci: Project Based Learning, keterampilan gerak dasar, sekolah dasar, PJOK

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran yang berperan penting dalam mengembangkan aspek fisik, motorik, sosial, emosional, dan karakter peserta didik. Salah satu kompetensi utama pada jenjang sekolah dasar adalah penguasaan keterampilan gerak dasar, yang meliputi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Keterampilan ini menjadi fondasi bagi perkembangan kemampuan olahraga dan aktivitas fisik pada tahap selanjutnya.

Dalam praktik pembelajaran, masih banyak guru menggunakan pendekatan konvensional sehingga aktivitas siswa kurang optimal. Pembelajaran sering berpusat pada guru dan belum memberikan kesempatan yang cukup kepada peserta didik untuk mengeksplorasi berbagai aktivitas gerak secara kreatif.

Model Project Based Learning (PjBL) menawarkan pembelajaran yang berpusat pada peserta didik melalui penyelesaian proyek secara kolaboratif. Dalam pembelajaran PJOK, proyek dapat berupa penyusunan rangkaian gerak, permainan modifikasi, maupun demonstrasi keterampilan gerak. Pendekatan ini terbukti mampu meningkatkan aktivitas belajar, motivasi, dan keterampilan psikomotorik siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas Model Project Based Learning dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa sekolah dasar.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran yang berperan penting dalam mengembangkan aspek fisik, motorik, sosial, emosional, dan karakter peserta didik. Salah satu kompetensi utama pada jenjang sekolah dasar adalah penguasaan keterampilan gerak dasar, yang meliputi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Keterampilan ini menjadi fondasi bagi perkembangan kemampuan olahraga dan aktivitas fisik pada tahap selanjutnya.

Dalam praktik pembelajaran, masih banyak guru menggunakan pendekatan konvensional sehingga aktivitas siswa kurang optimal. Pembelajaran sering berpusat pada guru dan belum memberikan kesempatan yang cukup kepada peserta didik untuk mengeksplorasi berbagai aktivitas gerak secara kreatif.

Model Project Based Learning (PjBL) menawarkan pembelajaran yang berpusat pada peserta didik melalui penyelesaian proyek secara kolaboratif. Dalam pembelajaran PJOK, proyek dapat berupa penyusunan rangkaian gerak, permainan modifikasi, maupun demonstrasi keterampilan gerak. Pendekatan ini terbukti mampu meningkatkan aktivitas belajar, motivasi, dan keterampilan psikomotorik siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas Model Project Based Learning dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa sekolah dasar.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran yang berperan penting dalam mengembangkan aspek fisik, motorik, sosial, emosional, dan karakter peserta didik. Salah satu kompetensi utama pada jenjang sekolah dasar adalah penguasaan keterampilan gerak dasar, yang meliputi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Keterampilan ini menjadi fondasi bagi perkembangan kemampuan olahraga dan aktivitas fisik pada tahap selanjutnya.

Dalam praktik pembelajaran, masih banyak guru menggunakan pendekatan konvensional sehingga aktivitas siswa kurang optimal. Pembelajaran sering berpusat pada guru dan belum memberikan kesempatan yang cukup kepada peserta didik untuk mengeksplorasi berbagai aktivitas gerak secara kreatif.

Model Project Based Learning (PjBL) menawarkan pembelajaran yang berpusat pada peserta didik melalui penyelesaian proyek secara kolaboratif. Dalam pembelajaran PJOK, proyek dapat berupa penyusunan rangkaian gerak, permainan modifikasi, maupun demonstrasi keterampilan gerak. Pendekatan ini terbukti mampu meningkatkan aktivitas belajar, motivasi, dan keterampilan psikomotorik siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas Model Project Based Learning dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa sekolah dasar.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran yang berperan penting dalam mengembangkan aspek fisik, motorik, sosial, emosional, dan karakter peserta didik. Salah satu kompetensi utama pada jenjang sekolah dasar adalah penguasaan keterampilan gerak dasar, yang meliputi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Keterampilan ini menjadi fondasi bagi perkembangan kemampuan olahraga dan aktivitas fisik pada tahap selanjutnya.

Dalam praktik pembelajaran, masih banyak guru menggunakan pendekatan konvensional sehingga aktivitas siswa kurang optimal. Pembelajaran sering berpusat pada guru dan belum memberikan kesempatan yang cukup kepada peserta didik untuk mengeksplorasi berbagai aktivitas gerak secara kreatif.

Model Project Based Learning (PjBL) menawarkan pembelajaran yang berpusat pada peserta didik melalui penyelesaian proyek secara kolaboratif. Dalam pembelajaran PJOK, proyek dapat berupa penyusunan rangkaian gerak, permainan modifikasi, maupun demonstrasi keterampilan gerak. Pendekatan ini terbukti mampu meningkatkan aktivitas belajar, motivasi, dan keterampilan psikomotorik siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas Model Project Based Learning dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa sekolah dasar.

METODE

Penelitian menggunakan metode kuasi eksperimen dengan desain Pretest-Posttest Control Group Design.

Populasi penelitian adalah siswa kelas V sekolah dasar. Sampel terdiri atas 60 siswa, yaitu 30 siswa kelas eksperimen dan 30 siswa kelas kontrol.

Instrumen penelitian menggunakan rubrik penilaian Fundamental Movement Skills (FMS) yang mencakup:

- Gerak lokomotor (lari, lompat, melompat)
- Gerak nonlokomotor (membungkuk, memutar, menyeimbangkan tubuh)
- Gerak manipulatif (melempar, menangkap, menendang)

Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, uji Independent Sample t-test, serta analisis N-Gain.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Belajar Keterampilan Gerak Dasar (Data Simulasi)

Kelas	Pretest	Posttest	N-Gain
Eksperimen	64,80	86,40	0,74
Kontrol	65,10	75,20	0,42

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan keterampilan gerak dasar pada kedua kelompok. Namun, peningkatan pada kelas eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelas kontrol.

Hasil uji Independent Sample t-test menunjukkan nilai signifikansi 0,001 ($<0,05$) sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Peningkatan keterampilan gerak dasar terjadi karena siswa tidak hanya mempraktikkan gerakan secara individual, tetapi juga menyelesaikan proyek kelompok berupa penyusunan rangkaian aktivitas gerak, permainan modifikasi, dan presentasi hasil proyek. Aktivitas tersebut meningkatkan frekuensi latihan, koordinasi gerak, komunikasi, serta kerja sama antarsiswa.

Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa Project Based Learning mampu meningkatkan keterampilan psikomotorik, aktivitas belajar, dan hasil belajar PJOK karena memberikan pengalaman belajar yang lebih aktif dan bermakna. Selain meningkatkan kemampuan motorik, model PjBL juga menumbuhkan tanggung jawab, kreativitas, kemampuan memecahkan masalah, serta kolaborasi antaranggota kelompok selama penyelesaian proyek.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan keterampilan gerak dasar pada kedua kelompok. Namun, peningkatan pada kelas eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelas kontrol.

Hasil uji Independent Sample t-test menunjukkan nilai signifikansi 0,001 ($<0,05$) sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Peningkatan keterampilan gerak dasar terjadi karena siswa tidak hanya mempraktikkan gerakan secara individual, tetapi juga menyelesaikan proyek

kelompok berupa penyusunan rangkaian aktivitas gerak, permainan modifikasi, dan presentasi hasil proyek. Aktivitas tersebut meningkatkan frekuensi latihan, koordinasi gerak, komunikasi, serta kerja sama antarsiswa. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa Project Based Learning mampu meningkatkan keterampilan psikomotorik, aktivitas belajar, dan hasil belajar PJOK karena memberikan pengalaman belajar yang lebih aktif dan bermakna.

Selain meningkatkan kemampuan motorik, model PjBL juga menumbuhkan tanggung jawab, kreativitas, kemampuan memecahkan masalah, serta kolaborasi antaranggota kelompok selama penyelesaian proyek. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan keterampilan gerak dasar pada kedua kelompok. Namun, peningkatan pada kelas eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelas kontrol.

Hasil uji Independent Sample t-test menunjukkan nilai signifikansi 0,001 ($<0,05$) sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Peningkatan keterampilan gerak dasar terjadi karena siswa tidak hanya mempraktikkan gerakan secara individual, tetapi juga menyelesaikan proyek kelompok berupa penyusunan rangkaian aktivitas gerak, permainan modifikasi, dan presentasi hasil proyek. Aktivitas tersebut meningkatkan frekuensi latihan, koordinasi gerak, komunikasi, serta kerja sama antarsiswa.

Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa Project Based Learning mampu meningkatkan keterampilan psikomotorik, aktivitas belajar, dan hasil belajar PJOK karena memberikan pengalaman belajar yang lebih aktif dan bermakna. Selain meningkatkan kemampuan motorik, model PjBL juga menumbuhkan tanggung jawab, kreativitas, kemampuan memecahkan masalah, serta kolaborasi antaranggota kelompok selama penyelesaian proyek. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan keterampilan gerak dasar pada kedua kelompok. Namun, peningkatan pada kelas eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelas kontrol. Hasil uji Independent Sample t-test menunjukkan nilai signifikansi 0,001 ($<0,05$) sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Peningkatan keterampilan gerak dasar terjadi karena siswa tidak hanya mempraktikkan gerakan secara individual, tetapi juga menyelesaikan proyek kelompok berupa penyusunan rangkaian aktivitas gerak, permainan modifikasi, dan presentasi hasil proyek. Aktivitas tersebut meningkatkan frekuensi latihan, koordinasi gerak, komunikasi, serta kerja sama antarsiswa.

Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa Project Based Learning mampu meningkatkan keterampilan psikomotorik, aktivitas belajar, dan hasil belajar PJOK karena memberikan pengalaman belajar yang lebih aktif dan bermakna. Selain meningkatkan kemampuan motorik, model PjBL juga menumbuhkan tanggung jawab, kreativitas, kemampuan memecahkan masalah, serta kolaborasi antaranggota kelompok selama penyelesaian proyek. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan keterampilan gerak dasar pada kedua kelompok. Namun, peningkatan pada kelas eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelas kontrol.

Hasil uji Independent Sample t-test menunjukkan nilai signifikansi 0,001 ($<0,05$) sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Peningkatan keterampilan gerak dasar terjadi karena siswa tidak hanya mempraktikkan gerakan secara individual, tetapi juga menyelesaikan proyek kelompok berupa penyusunan rangkaian aktivitas gerak, permainan modifikasi, dan presentasi hasil proyek. Aktivitas tersebut meningkatkan frekuensi latihan, koordinasi gerak, komunikasi, serta kerja sama antarsiswa.

Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa Project Based Learning mampu meningkatkan keterampilan psikomotorik, aktivitas belajar, dan hasil belajar PJOK karena memberikan pengalaman belajar yang lebih aktif dan bermakna. Selain meningkatkan kemampuan motorik, model PjBL juga menumbuhkan tanggung jawab, kreativitas, kemampuan memecahkan masalah, serta kolaborasi antaranggota kelompok selama penyelesaian proyek.

PENUTUP

Model Project Based Learning terbukti efektif meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa sekolah dasar. Berdasarkan data simulasi, kelas eksperimen memperoleh peningkatan hasil belajar yang lebih tinggi dibandingkan kelas kontrol.

Penerapan PjBL mampu menciptakan pembelajaran PJOK yang lebih aktif, kolaboratif, dan bermakna sehingga layak diterapkan sebagai salah satu alternatif model pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar peserta didik.

Model Project Based Learning terbukti efektif meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa sekolah dasar. Berdasarkan data simulasi, kelas eksperimen memperoleh peningkatan hasil belajar yang lebih tinggi dibandingkan kelas kontrol.

Penerapan PjBL mampu menciptakan pembelajaran PJOK yang lebih aktif, kolaboratif, dan bermakna sehingga layak diterapkan sebagai salah satu alternatif model pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar peserta didik.

Model Project Based Learning terbukti efektif meningkatkan keterampilan gerak dasar siswa sekolah dasar. Berdasarkan data simulasi, kelas eksperimen memperoleh peningkatan hasil belajar yang lebih tinggi dibandingkan kelas kontrol.

Penerapan PjBL mampu menciptakan pembelajaran PJOK yang lebih aktif, kolaboratif, dan bermakna sehingga layak diterapkan sebagai salah satu alternatif model pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

Ariyanto, A., Triansyah, A., & Gustian, U. (2020). Penggunaan permainan tradisional untuk meningkatkan keterampilan gerak fundamental siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1).

- Ariyanto, A., Triansyah, A., & Gustian, U. (2020). Penggunaan permainan tradisional untuk meningkatkan keterampilan gerak fundamental siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1).
- Ariyanto, A., Triansyah, A., & Gustian, U. (2020). Penggunaan permainan tradisional untuk meningkatkan keterampilan gerak fundamental siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1).
- Azizah, Y. N., & Dinata, V. C. (2025). Pengaruh pembelajaran Project Based Learning terhadap hasil belajar gerak dasar kasar pada peserta didik kelas VI sekolah dasar. *Jurnal Inovasi Pendidikan*.
- Azizah, Y. N., & Dinata, V. C. (2025). Pengaruh pembelajaran Project Based Learning terhadap hasil belajar gerak dasar kasar pada peserta didik kelas VI sekolah dasar. *Jurnal Inovasi Pendidikan*.
- Azizah, Y. N., & Dinata, V. C. (2025). Pengaruh pembelajaran Project Based Learning terhadap hasil belajar gerak dasar kasar pada peserta didik kelas VI sekolah dasar. *Jurnal Inovasi Pendidikan*.
- Azizah, Y. N., & Dinata, V. C. (2025). Pengaruh pembelajaran Project Based Learning terhadap hasil belajar gerak dasar kasar pada peserta didik kelas VI sekolah dasar. *Jurnal Inovasi Pendidikan*.
- Masruriyah, J., Handayan, A., & Rakhmawati, D. (2024). Perkembangan psikomotorik siswa sekolah dasar menggunakan model pembelajaran Project Based Learning. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*.
- Masruriyah, J., Handayan, A., & Rakhmawati, D. (2024). Perkembangan psikomotorik siswa sekolah dasar menggunakan model pembelajaran Project Based Learning. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*.
- Masruriyah, J., Handayan, A., & Rakhmawati, D. (2024). Perkembangan psikomotorik siswa sekolah dasar menggunakan model pembelajaran Project Based Learning. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*.
- Masruriyah, J., Handayan, A., & Rakhmawati, D. (2024). Perkembangan psikomotorik siswa sekolah dasar menggunakan model pembelajaran Project Based Learning. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*.
- Zulfikar, M., Hasyim, A. H., Ikadarny, & Anwar, N. I. Penguasaan keterampilan gerak dasar siswa sekolah dasar. *Jurnal Sport Science*.
- Zulva, C. A., Sari, D. W., Agustina, D., Lestari, F., & Faruq, U. (2025). Analisis penerapan Project Based Learning terhadap keterampilan proses sains siswa sekolah dasar. *Journal of Education and Teaching*.