

Physical Fitness Related Skills: Internalisasi Physical Literacy Melalui Pembelajaran PJOK Berbasis Project Based Learning

Edi Rahmadi¹, Maruful Kahri², Mashud^{3*}

¹²³Magister Pendidikan Jasmani, Universitas Lambung Mangkurat

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran PJOK berbasis Project Based Learning (PjBL) yang diintegrasikan dengan internalisasi Physical Literacy terhadap peningkatan Physical Fitness Related Skills siswa kelas XI. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, Subjek penelitian adalah siswa kelas XI MAN 1 Barito Kuala yang dibagi menjadi kelompok perlakuan (treatment) dan kelompok kontrol. sampel berjumlah 95 siswa dengan teknik purposive sampling dengan pertimbangan waktu penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah Tes kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Teknik analisis yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif dan Uji T untuk mengetahui perbedaan rata-rata hasil posttest antar dua kelompok. Dari hasil perhitungan analisis terlihat dari nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,010 ($p < 0,05$) yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Ini membuktikan bahwa model pembelajaran PJOK berbasis proyek yang terintegrasi dengan Physical Literacy lebih efektif dibandingkan metode Direct Instruction dalam meningkatkan physical fitness related skills siswa.

Kata Kunci: Project Based Learning, Internalisasi Physical Literacy, Physical Fitness Related Skills

Abstract

This study aims to determine the effect of the PJOK learning model based on Project Based Learning (PjBL) integrated with the internalization of Physical Literacy on improving the Physical Fitness Related Skills of class XI students. This study uses a quantitative approach. The subjects of the study were class XI students of MAN 1 Barito Kuala who were divided into treatment groups and control groups. The sample consisted of 95 students with a purposive sampling technique considering the time of the study. The data collection technique used was the Indonesian Student Fitness Test (TKSI). The analysis technique used was descriptive statistical analysis and the T Test to determine the difference in the average posttest results between the two groups. From the results of the analysis calculation, it can be seen from the Sig. (2-tailed) value of 0.010 ($p < 0.05$) which means that there is a significant difference between the posttest results of the experimental group and the control group. This proves that the project-based PJOK learning model integrated with Physical Literacy is more effective than the Direct Instruction method in improving students' physical fitness related skills.

Correspondence author: Mashud, Magister Pendidikan Jasmani, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia.

Email: mashud@ulm.ac.id



Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training) is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Keywords: *Project Based Learning, Internalization of Physical Literacy, Physical Fitness Related Skills*

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran penting dalam pengembangan fisik dan mental siswa. Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan manusia melalui kegiatan olahraga jasmani secara teratur, untuk mencapai tujuan pendidikan. Dengan adanya mata pelajaran PJOK diharapkan siswa dapat memiliki kebugaran jasmani yang baik” (Rohmah & Nur Muhammad, 2021). Martabat suatu bangsa sangat ditentukan oleh mutu pendidikannya. Dalam konteks bangsa Indonesia, peningkatan mutu pendidikan merupakan sasaran pembangunan di bidang pendidikan nasional dan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari upaya peningkatan mutu manusia Indonesia seutuhnya (Kahri & Arifin, 2020). Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran (pendidikan) melalui aktivitas jasmani (gerak) yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosional (Arifin, 2017).

Sebagai salah satu komponen integral dalam kurikulum sekolah, pendidikan jasmani memegang peran penting dalam pendidikan menyeluruh dengan fokus pada aktivitas fisik. Lebih dari sekadar mata pelajaran, pendidikan jasmani merefleksikan sebuah proses pembelajaran yang mengajarkan tentang gerakan dan belajar melalui gerakan itu sendiri (Pratiwi et al., 2023).

Menurut (Rohmah & Nur Muhammad, 2021) dalam Undang-Undang Republik Indonesia. 2005. No 3. pasal 1 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyatakan bahwa, terdapat beberapa tujuan olahraga yang ingin dicapai dalam melakukan aktivitas olahraga salah satunya ialah olahraga pendidikan. Olahraga pendidikan adalah kegiatan yang dilakukan di sekolah sebagai bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan

berkelanjutan dengan tujuan untuk memperoleh kesehatan, keterampilan, kepribadian, pengetahuan dan kebugaran jasmani.

Pembelajaran pendidikan jasmani yang baik adalah proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi (Rakhman, 2023). Untuk mencapai tujuan olahraga pendidikan sebagaimana dinyatakan oleh (Rohmah & Nur Muhammad, 2021), “pengembangan kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik yang teratur menjadi aspek penting. Hal ini sejalan dengan capaian siswa di Fase F kelas XI, di mana mereka dituntut untuk tidak hanya memahami teori, tetapi juga mampu mempraktikkan program latihan kebugaran jasmani yang mencakup dua aspek penting, yaitu kesehatan dan keterampilan”.

Dalam Capaian Umum di Fase F kelas XI, siswa mampu merancang dengan mengikuti beragam pola yang ada dan mempraktikkan program latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fitness related health*) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (*physical fitness related skills*) dan pengukurannya. Untuk mengetahui kesegaran jasmani terdiri dari komponen-komponen yang dikelompokkan menjadi kelompok yang berhubungan dengan kesehatan (*health related physical fitness*) Dan kelompok yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*). Menurut (Budianto, 2022) Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*motor skill related fitness*) terdiri dari : (1) Kecepatan, (Kecepatan reaksi), (Daya ledak), (Kelincahan), (Keseimbangan), (Ketepatan), (Koordinasi).

Komponen kebugaran jasmani adalah berbagai elemen atau aspek yang diperlukan untuk mencapai tingkat kebugaran fisik yang optimal, yang memungkinkan seseorang melakukan aktivitas fisik dengan efisien tanpa merasa kelelahan yang berlebihan. Secara umum, komponen kebugaran jasmani terbagi menjadi dua kategori utama: kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan.

Pendidikan jasmani yang diterapkan di sekolah berperan dalam mendukung tujuan pemerintah untuk meningkatkan dan memperluas kebugaran jasmani di kalangan masyarakat secara keseluruhan, baik pada tingkat individu maupun kelompok. Seperti yang tertera pada dokumen kurikulum merdeka tahun 2022, tujuan pembelajaran PJOK adalah tercapainya empat pilar yaitu; 1) pengetahuan gerak, 2) keterampilan gerak, 3) penerapan gerak, dan 4) karakter gerak.

Pendidikan jasmani yang diterapkan di sekolah tidak hanya berperan dalam mencapai tujuan pembelajaran sesuai kurikulum, tetapi juga membantu mengevaluasi kondisi fisik siswa melalui berbagai tes kebugaran. Dari fakta yang terjadi pada siswa kelas XI MAN 1 Barito Kuala ini jauh dari hasil atau tujuan yang ingin dicapai oleh pendidikan jasmani itu sendiri, yang mana pendidikan jasmani diharapkan mampu untuk meningkatkan kebugaran jasmani para siswa di sekolah.

Berdasarkan struktur kurikulum merdeka di dalam Keputusan Menteri Agama (KMA) Nomor 450 Tahun 2024 tentang Pedoman Implementasi Kurikulum pada RA, MI, MTs, MA, dan MAK untuk tingkat MA mata pelajaran PJOK yang hanya dilaksanakan seminggu sekali dengan durasi 2x45 menit, dirasa kurang efektif sehingga tujuan yang akan dicapai kurang optimal dalam pembelajaran tersebut. Idealnya menurut (Mardius & Astuti, 2017)) “kita dapat mempertahankan dan meningkatkan kebugaran dengan berolahraga secara teratur tiga hingga lima kali seminggu dengan durasi latihan minimal tiga puluh menit hingga enam puluh menit.”

Masalah rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa ini sangat penting untuk menjadi perhatian. Literasi fisik memiliki peran penting dalam kehidupan manusia untuk menciptakan individu yang sehat, bugar, dan memiliki kualitas hidup yang baik. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara literasi fisik dan kesehatan terhadap perkembangan personal remaja” (Chairani Wulan & Hambali, 2023). Maka dari itu, penting bagi seorang guru PJOK melalui peningkatan literasi fisik siswa akan memberikan mereka dorongan, kepastian, dan kegembiraan untuk menjaga aktivitas fisik mereka. “Peserta didik yang

melakukan aktivitas fisik akan mendapat manfaat peningkatan kekebalan tubuh, sehingga tubuh mereka menjadi tetap sehat dan bugar” (Rosiana et al., 2023).

Sebagai seorang pendidik, guru pendidikan jasmani memiliki tanggung jawab besar dalam mengembangkan keterampilan fisik dan mental siswa. Untuk menjalankan peran tersebut dengan optimal, diperlukan beberapa syarat yang harus dipenuhi. Salah satunya adalah kesehatan dan keterampilan yang baik. Seperti yang diungkapkan oleh (Mashud, 2018) Agar guru pendidikan jasmani dapat berfungsi secara efisien dan efektif, maka guru pendidikan jasmani harus sehat agar mampu mengajar dengan baik. Selain sehat Seorang guru PENJAS juga harus terampil dalam menunjukkan aktivitas yang diajarkan antara lain; (a) guru harus mendemonstrasikan keterampilannya pada berbagai kasus, dan (b) guru mempunyai pemahaman yang lebih bagus tentang unsur-unsur keterampilan dan masalah yang mungkin ditemukan oleh siswa dalam mempelajari keterampilan.

Guru PJOK memiliki peran penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan aktivitas fisik peserta didik. Guru perlu memberikan komponen pelatihan kebugaran jasmani dan aktivitas fisik kepada Peserta didik. Selain itu guru juga perlu melakukan administrasi kegiatan kebugaran jasmani dan aktivitas fisik peserta didik dengan memberitahukan dampak baik yang akan didapatkan siswa dalam melakukan komponen kebugaran jasmani dan aktivitas fisik serta menginformasikan nilai tes kebugaran jasmani yang diperoleh peserta didik (Rohmah & Nur Muhammad, 2021).

Pemilihan model pembelajaran yang semakin populer saat ini adalah Project Based Learning (PjBL), karena melalui model (PjBL) peserta didik belajar melalui proyek-proyek praktis dan relevan dikaitkan dengan Internalisasi Physical Literacy (PL) melalui pembelajaran berbasis proyek diharapkan dapat meningkatkan keterampilan kebugaran fisik (Physical Fitness Related Skills) seperti kekuatan Otot Tungkai, koordinasi mata tangan, dan kelincahan (Agility). “Salah satu model pembelajaran yang cocok dengan kebutuhan saat ini adalah model PjBL, Tujuan pembelajaran

berbasis PjBL adalah untuk meningkatkan keinginan belajar, kerja sama tim, dan keterampilan kolaborasi guna mencapai kompetensi akademik yang diperlukan di era modern (Eka Erlinawati et al., 2019). Menurut (Mashud et al., 2022) Project based learning merupakan model yang tepat untuk membekali pengetahuan dan pengalaman siswa agar mampu mandiri untuk wujudkan kualitas physical fitnessnya.

Internalisasi physical fitness adalah proses dimana individu secara bertahap mengintegrasikan pemahaman, keterampilan, dan kebiasaan terkait kebugaran fisik ke dalam kehidupan sehari-hari, sehingga menjadi bagian dari rutinitas dan identitas mereka. Dalam konteks pendidikan jasmani, internalisasi ini terjadi ketika siswa tidak hanya belajar tentang pentingnya kebugaran fisik, tetapi juga Ciri utama internalisasi (PL) ditandai dengan beberapa aktifitas yakni siswa melakukan (1) aktivitas fisik secara sadar, (2) Terus Menerus (continue), (3) teratur setiap hari disertai pemahaman dan pengetahuan (knowledge understanding), (4) Dorongan (motivation), (5) Percaya diri (self-confident), terhadap aktivitas fisik yang dilakukan sehingga terbentuk gaya hidup aktif (active lifestyle) sepanjang hayatnya. Untuk mendapatkan gaya hidup aktif maka putaran aktivitas secara terstruktur dan terpola rutin dan berkelanjutan akan membentuk tubuh/ fisik yang bugar (physical fitness). Latihan kebugaran yang teratur dengan frekuensi minimal 3 kali seminggu tidak bisa tercapai kalau hanya mengandalkan jam pelajaran PJOK di sekolah, hal ini perlu untuk peserta didik dengan sadar melakukan kegiatan aktivitas kebugaran di luar jam pelajaran PJOK dan menjadi pembiasaan dalam kehidupan sehari-harinya. Latihan yang dilakukan secara teratur dapat membantu mencapai kondisi fisik yang optimal dan terarah. (Lahinda et al., 2020) menyebutkan bahwa ini dapat dicapai dengan memperhatikan berbagai faktor, yakni (a) tipe latihan yang dipilih, (b) intensitas latihan, (c) durasi (waktu) latihan, dan (d) frekuensi latihan". Konsep ini dikenal dengan physical literacy. Physical literacy merupakan konsep yang dibangun dengan tujuan untuk membekali individu memiliki gaya hidup aktif dalam beraktivitas fisik. Physical literacy adalah konstruksi yang muncul dalam promosi kesehatan anak-anak, dan

dapat mempengaruhi kebiasaan aktivitas fisik seumur hidup mereka” (Belanger et al., 2018) . Kemudian (Priadana et al., 2021) menjelaskan bahwa ”berbagai masalah kesehatan yang disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik dapat diatasi dengan literasi fisik”.

METODE

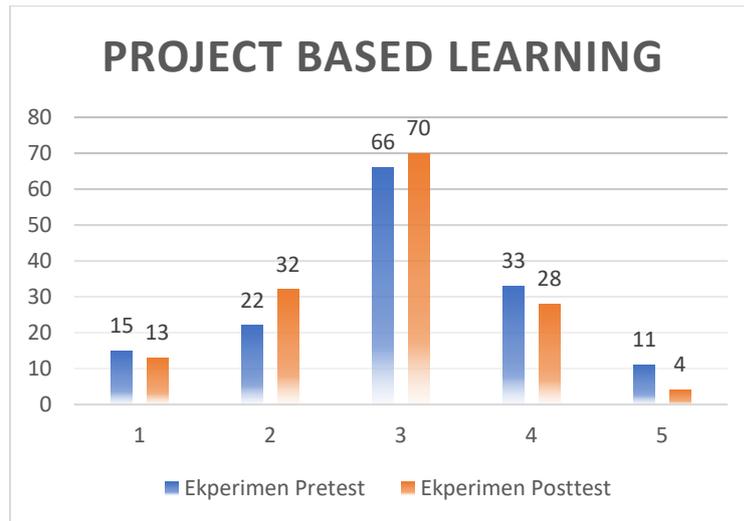
Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, kelompok perlakuan (treatment) dan kelompok kontrol. Kelompok perlakuan akan diberikan pembelajaran PJOK berbasis PBL, sementara kelompok kontrol akan diberikan pembelajaran berkelompok (kooperatif). Populasi penelitian adalah siswa kelas XI MAN 1 Barito Kuala yang termasuk dalam fase F. Sampel yang digunakan adalah dua kelas, satu sebagai kelompok perlakuan dan satu sebagai kelompok kontrol. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI berjumlah 113 siswa. sampel berjumlah 95 siswa dengan teknik purposive sampling dengan pertimbangan waktu penelitian. Menurut (Sugiyono, 2017) Sampling Purposive adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dua tahap, yaitu pretest untuk mengukur *physical fitness related Skill (Power, Koordinasi, Agility)* sebelum diberikan perlakuan dan posttest untuk mengukur *physical fitness related Skill (Power, Koordinasi, Agility)* setelah diberikan perlakuan. Alat ukur yang digunakan mengacu pada instrument tes kebugaran jasmani siswa (TKSI). Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data. Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Arikunto, 2016).

HASIL

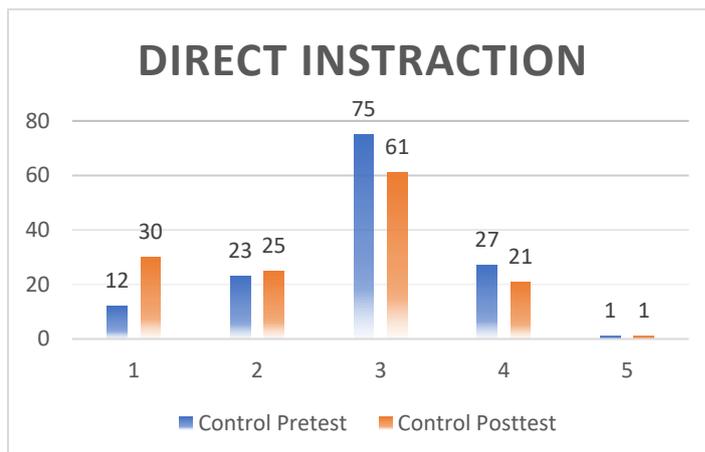
Berdasarkan pretest dan posttest pada kelompok eksperimen dan kontrol pada Gambar diagram 1 dan 2. maka, dapat disimpulkan bahwa

terdapat 15 sampel yg memperoleh kategori baik sekali, 22 kategori Baik, 66 kategori Sedang, 33 kategori Kurang, 11 kategori Kurang Sekali pada pretest pada kelompok eksperimen. Kemudian untuk Post test pada kelompok eksperimen memperoleh. 13 sampel yg memperoleh kategori baik sekali, 32 kategori Baik, 70 kategori Sedang, 28 kategori Kurang, 4 kategori Kurang Sekali.



Gambar 1. Diagram Project based learning *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen

Hasil dari kelompok kontrol terdapat 12 sampel yg memperoleh kategori baik sekali, 23 kategori Baik, 75 kategori Sedang, 27 kategori Kurang, 1 kategori Kurang Sekali pada pretest. Kemudian untuk Post test pada kelompok kontrol memperoleh. 30 sampel yg memperoleh kategori baik sekali, 25 kategori Baik, 61 kategori Sedang, 21 kategori Kurang, 1 kategori Kurang Sekali.



Gambar 2. Diagram Direct Instraction pretest dan posttest padam kelompok kontrol

Hasil analisis deskriptif mencakup nilai mean, standar deviasi, maksimum, dan minimum dari total skor yang disajikan dalam tabel 3. Pada kelompok eksperimen, nilai minimum dan maksimum pretest-posttest adalah 37:98 dan 31:99, sedangkan pada kelompok kontrol adalah 46:96 dan 46:100. Nilai mean dan standar deviasi pretest-posttest kelompok eksperimen adalah 65.25:15.378 dan 65.34:14.220. sementara kelompok kontrol adalah 68.11: 13.241 dan 73.09:14.484. Hasil statistik deskriptif menunjukkan perbedaan antara data pretest dan posttest serta antara kelompok eksperimen dan kontrol.

Tabel 1. Hasil Analisis statistic deskriptif

Kelompok	N	Minimum	Maksimum	Rata-rata (Mean)	Standar Deviasi
Eksperimen Pretest	49	37	98	65,25	15,378
Eksperimen Posttest	49	31	99	65,34	14,220
Kontrol Pretest	46	46	96	68,11	13,241
Kontrol Posttest	46	46	100	73,09	14,484

Data di atas menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata nilai posttest dibandingkan pretest pada kedua kelompok. Pada kelompok eksperimen, nilai rata-rata meningkat sedikit dari 65,25 menjadi 65,34, sementara pada kelompok kontrol peningkatan lebih besar dari 68,11 menjadi 73,09. Meskipun demikian, untuk mengetahui seberapa signifikan peningkatan tersebut dan perbedaan antar kelompok, diperlukan uji statistik lebih lanjut

Tabel 2. Hasil Uji normalitas Kolmogorov-smirnov

Kelompok	Sig. (Kolmogorov-Smirnov)	Keterangan
Eksperimen Pretest	0,200	Normal
Eksperimen Posttest	0,200	Normal
Kontrol Pretest	0,192	Normal
Kontrol Posttest	0,200	Normal

Berdasarkan analisis statistik diperoleh hasil uji normalitas dengan nilai signifikansi (Sig.) pada pretest dan posttest kelas eksperimen sebesar 0,200 dan 0,200 ($p > 0,05$), sedangkan pada kelas kontrol sebesar 0,192 dan 0,200 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa data pretest dan posttest pada kelompok eksperimen dan kontrol berdistribusi normal, karena seluruh nilai signifikansi lebih besar dari 0,05.

Tabel 3. Hasil uji Homogenitas

Result	Levene Statistics	df1	df2	Sig.
Based on Means	0,383	3	186	0,766

Dalam penelitian ini, uji homogenitas dilakukan menggunakan Levene's Test for Equality of Variances, dengan dasar pengujian berdasarkan mean. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,766 ($p > 0,05$). Nilai ini menunjukkan bahwa tidak terdapat

perbedaan varians yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data dari kedua kelompok memiliki varians yang homogen. Hal ini memenuhi salah satu syarat penting dalam uji parametrik, sehingga pengujian hipotesis selanjutnya dapat dilakukan dengan menggunakan teknik uji independent sample t-test secara valid dan tepat.

Tabel 4. Hasil Uji t paired-kelompok Ekperimen

Pairs	Result	Means	Std. Deviantion	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Hasil Kelas Eks	63,794	14,741	42,842	97	0,000

Hasil menunjukkan nilai tscore Terdapat peningkatan nilai secara signifikan pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah perlakuan dengan nilai sig. $0,000 < 0,05$. Ini menunjukkan bahwa model PjBL berpengaruh signifikan terhadap peningkatan hasil belajar kebugaran jasmani siswa.

Tabel 5. Hasil Uji t paired-kelompok kontrol

Pairs	Result	Means	Std. Deviantion	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Hasil Kelas kontrol	67,098	13,944	46,145	91	0,000

Hasil menunjukkan nilai tscore Kelompok kontrol juga mengalami peningkatan yang signifikan antara pretest dan posttest, namun dengan nilai sig. $0,000 < 0,05$. Ini menunjukkan bahwa model Direct Instruction berpengaruh signifikan terhadap peningkatan hasil belajar kebugaran jasmani siswa. Namun, peningkatan ini tidak serta merta berarti lebih baik dari kelompok eksperimen, sehingga diperlukan uji beda antar kelompok.

Kedua hasil tersebut menunjukkan bahwa baik model PjBL maupun Direct Instruction mampu meningkatkan physical fitness related skills siswa. Namun, untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan efektivitas yang signifikan antara kedua model pembelajaran tersebut, maka dilakukan uji lanjut menggunakan Independent Sample t-Test pada nilai posttest dari kedua kelompok.

Setelah dilakukan uji Paired Sample t-Test yang menunjukkan adanya peningkatan hasil pada masing-masing kelompok, selanjutnya dilakukan uji Independent Sample t-Test untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Uji ini bertujuan untuk membandingkan efektivitas dua model pembelajaran yang digunakan, yaitu model Project Based Learning (PjBL) yang diberikan kepada kelompok eksperimen, dan metode Direct Instruction yang diberikan kepada kelompok kontrol.

Tabel 6. Hasil Uji t Independent sample t-test Posttest

Kelas	F	Sig.	t	df	Sig.(2-tailed)
Posttest Kelompok Eskperimen – Posttest Kelompok Kontrol	0,472	0,494	-2,629	93	0,010

Nilai ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Artinya, model pembelajaran yang digunakan memberikan pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan keterampilan kebugaran jasmani siswa.

Tabel 7. Hasil Grub Statistik t-test Posttest

Group Statistics	N	Mean	Std.Deviation	Std. Error Mean
Posttest Eskperimen	46	73,09	14,484	2,136
Posttest Kontrol	49	65,34	14,220	2,031

Jika dilihat dari nilai rata-rata (mean) hasil posttest pada kedua kelompok, kelompok eksperimen memiliki rata-rata sebesar 73,09,

sedangkan kelompok kontrol memiliki rata-rata sebesar 65,34. Perbedaan ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memperoleh hasil yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran PJOK berbasis Project Based Learning (PjBL) yang terintegrasi dengan Physical Literacy lebih efektif dalam meningkatkan physical fitness related skills siswa dibandingkan dengan metode pembelajaran konvensional Direct Instruction. Hasil ini sekaligus memperkuat temuan bahwa pendekatan pembelajaran yang melibatkan partisipasi aktif siswa dalam proyek nyata mampu memberikan hasil yang lebih optimal dalam pengembangan kebugaran jasmani peserta didik.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran PJOK berbasis Project Based Learning (PjBL) yang diintegrasikan dengan internalisasi Physical Literacy terhadap peningkatan Physical Fitness Related Skills siswa kelas XI. Tiga indikator keterampilan kebugaran jasmani yang digunakan dalam penelitian ini adalah power otot tungkai, koordinasi mata-tangan, dan agility.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat peningkatan skor hasil posttest dibandingkan pretest pada kedua kelompok, baik kelompok eksperimen maupun kontrol. Namun, peningkatan yang terjadi pada kelompok eksperimen lebih signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini terlihat dari hasil uji paired sample t-test, di mana kelompok eksperimen mengalami peningkatan rerata sebesar 128,62 poin, sedangkan kelompok kontrol hanya mengalami peningkatan sebesar 113,48 poin.

Peningkatan signifikan dalam keterampilan fisik siswa pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran berbasis proyek yang mengintegrasikan prinsip Physical Literacy dapat secara efektif meningkatkan keterlibatan aktif siswa dalam aktivitas fisik yang bermakna, kontekstual, dan reflektif. Model PjBL memberikan ruang

kepada siswa untuk memecahkan masalah nyata, bekerja dalam tim, dan menciptakan solusi yang mendorong mereka untuk menggunakan keterampilan fisik secara langsung, sehingga mengoptimalkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor dalam pembelajaran PJOK.

Hasil ini diperkuat oleh penelitian (Mashud et al., 2023) yang menyatakan bahwa internalisasi gaya hidup aktif melalui Physical Literacy berbasis PjBL mampu meningkatkan kebugaran jasmani secara signifikan. (Rahmadi et al., 2025) PjBL berfokus pada beberapa komponen kebugaran jasmani, seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, keseimbangan, dan koordinasi, yang disusun dalam proyek-proyek kebugaran nyata. Dalam prosesnya, siswa dirangsang untuk merancang program kebugaran, melacak progres fisik individu, dan bekerja dalam tim untuk mencapai target kesehatan bersama. Penerapan model ini dalam PJOK memberikan dampak positif pada aspek fisik siswa, seperti peningkatan daya tahan dan kelincahan, serta menciptakan pengalaman belajar yang bermakna, di mana siswa dapat merefleksikan pencapaian mereka dalam menjaga kebugaran jasmani. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa pendekatan ini dapat menjadi acuan bagi pelatih, guru, dan masyarakat dalam menumbuhkan kesadaran akan pentingnya kebugaran jasmani.

Penelitian (Tami et al., 2023) juga menunjukkan bahwa PjBL mampu meningkatkan keterampilan kolaborasi siswa pada aktivitas kebugaran jasmani, yang merupakan salah satu aspek penting dalam pembelajaran berbasis proyek. Peningkatan signifikan dari siklus I ke siklus II menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK dengan pendekatan proyek bukan hanya mengembangkan kemampuan fisik, tetapi juga keterampilan sosial dan kerja sama tim.

Sementara itu, meskipun kelompok kontrol juga mengalami peningkatan hasil posttest setelah mendapatkan pembelajaran melalui metode Direct Instruction, peningkatan tersebut tidak setinggi kelompok eksperimen. Metode ini cenderung menekankan pada penguasaan teknis

melalui instruksi langsung dan demonstrasi oleh guru, namun kurang memberi ruang bagi eksplorasi dan kolaborasi antar siswa dalam situasi nyata. Akibatnya, siswa cenderung kurang termotivasi secara internal untuk mengembangkan kemampuan kebugaran jasmani mereka.

Penelitian (Widjaja & Indahwati, 2022) mendukung temuan ini, di mana model PjBL yang diterapkan melalui LKPD pada siswa kelas XII menunjukkan peningkatan hasil belajar yang signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Peningkatan sebesar 30% pada kelas eksperimen menunjukkan bahwa sintaks PjBL mendorong siswa untuk lebih aktif dalam proses pembelajaran kebugaran jasmani.

Hal yang senada juga ditemukan oleh (Mubarok, 2016), yang menyatakan bahwa model Problem Based Learning (PBL), sebagai pendekatan aktif seperti PjBL, memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap kreativitas dan kebugaran jasmani siswa dibandingkan pembelajaran konvensional. Menurut (Nurdiansyah et al., 2022) salah satu cara agar kesehatan tetap terjaga dengan baik adalah melalui olahraga. Hasil uji statistik menunjukkan perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol.

Penelitian (Diona Febriyanti et al., 2024) juga menunjukkan bahwa PjBL yang menggunakan daily physical activity card berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan aktivitas kebugaran jasmani. Dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan pengaruh sebesar 40-47%, dapat disimpulkan bahwa penerapan PjBL secara langsung dapat meningkatkan keterampilan fisik peserta didik secara bermakna.

Berdasarkan hasil uji normalitas dan homogenitas, data yang diperoleh dalam penelitian ini memenuhi asumsi distribusi normal dan varian yang homogen. Hal ini menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan memiliki validitas dan reliabilitas yang baik dalam mengukur peningkatan keterampilan kebugaran jasmani siswa.

Selain itu, berdasarkan analisis deskriptif dan inferensial, pembelajaran berbasis proyek terbukti memberikan stimulus yang lebih efektif terhadap peningkatan keterampilan fisik siswa. Hal ini sejalan dengan konsep Physical Literacy, yang menekankan pentingnya memberikan pengalaman belajar jasmani yang menyenangkan, menantang, dan bermakna bagi peserta didik untuk mendorong mereka tetap aktif secara fisik seumur hidup.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa internalisasi Physical Literacy melalui model pembelajaran PJOK berbasis Project Based Learning (PjBL) memberikan pengaruh yang lebih dominan terhadap peningkatan Physical Fitness Related Skill peserta didik dibandingkan dengan pembelajaran konvensional. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan hasil belajar yang signifikan pada kelompok eksperimen, terutama pada aspek power, agility, dan koordinasi, sehingga menunjukkan bahwa penerapan model ini efektif dalam mendukung pembelajaran PJOK yang aktif dan bermakna

REFERENSI

- Arifin, S. (2017). Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Pendidikan Karakter Peserta Didik. *Multilateral*, 16(1), 78–92.
- Arikunto. (2016). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan* (2nd Ed.). Bumi Aksara.
- Belanger, K., Barnes, J. D., Longmuir, P. E., Anderson, K. D., Bruner, B., Copeland, J. L., & Tremblay, M. S. (2018). The Relationship Between Physical Literacy Scores And Adherence To Canadian Physical Activity And Sedentary Behaviour Guidelines. *Bmc Public Health*, 8(2).
- Budianto, D. (2022). Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Kelas Vii Di Smp Smart Indonesia School Pekanbaru. *Journal Research Of Sports And Society Juni*, 2022(1), 1–10.
- Chairani Wulan, N., & Hambali, B. (2023). Hubungan Antara Literasi Fisik Dan Kesehatan Terhadap Perkembangan Personal Remaja Pada Siswa Smp Dan Sma Di Bandung Raya. *Jurnal Ilmiah Wahana*

Pendidikan, Oktober, 9(19), 586–595.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.8412905>

- Diona Febriyanti, A., Fariz Prima Putra, M., Budi Prakoso, B., Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, P., & Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan, F. (2024). Journal Of Physical Education Pengaruh Model Pembelajaran Project-Based Learning Terhadap Hasil Belajar Aktivitas Kebugaran Jasmani The Influence Of The Project-Based Learning Model On Learning Outcomes In Physical Fitness Activities. *Journal Of Physical Education*, 4(2), 55–67. <https://doi.org/10.26740/bimaloka.v4i2.30762>
- Eka Erlinawati, C., Bektiarso, S., & Maryani. (2019). Model Pembelajaran Project Based Learning Berbasis Stem Pada Pembelajaran Fisika. *"Integrasi Pendidikan, Sains Dan Teknologi Dalam Mengembangkan Budaya Ilmiah Di Era Revolusi Industri 4.0 "*, 4(1), 2527–5917.
- Kahri, M., & Arifin, S. (2020). The Contribution Of Pedagogical Competence And Motivation To Get Achievement Of The Teachers Of Physical Education, Health, And Sports. In *Advances In Social Science, Education And Humanities Research* (Vol. 407).
- Lahinda, J., Wasa, C., & Riyanto, P. (2020). Pengaruh Program Latihan Peningkatan Daya Tahan Jantung Paru Pada Ukm Tinju. *Kinestetik*, 4(1), 7–13.
- Mardius, A., & Astuti, Y. (2017). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kebugaran Jasmani Warga Perumahan Pondok Pinang Kelurahan Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. *Journal Of Education Research And Evaluation*, 1(2), 147.
- Mashud. (2018). Analisis Masalah Guru Pjok Dalam Mewujudkantujuan Kebugaran Jasmani. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(2), 77–85. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v17i2.5704>
- Mashud, Arifin, S., Samodra, T. J., Yosika, G. F., Rinaldy, D., & Baidillah. (2023). *Internalisasi Active Lifestyle Melalui Physical Literacy Awareness Berbasis Project Based Learning Terhadap Physical Fitness Mahasiswa Daerah Lahan Basah*.
- Mashud, M., Muhammad, R., Mu'arifin, M., Didik, P., Afri, T., & Wulandari, A. (2022). Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Untuk Meningkatkan Kecakapan Kolaborasi Siswa Di Indonesia: Article

Review. *Jendela Olahraga*, 7(2), 78–94.
<https://doi.org/10.26877/Jo.V7i2.11973>

Mubarok, M. H. M. (2016). *Pengaruh Model Pembelajaran Problem Based Learning (Pbl) Terhadap Kreativitas Dan Kebugaran Jasmani Siswa Dalam Pembelajaran Penjas Di Sd Negeri 2 Cisomang Barat* [Universitas Pendidikan Indonesia].
<http://repository.upi.edu/Id/Eprint/23716>

Nurdiansyah, Sofyan, Surya, M., & Yani, M. (2022). Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Tradisional Pada Remaja Daerah Pesisir Pantai Desa Pagatan Besar Kecamatan Takisung Tanah Laut. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 11(2), 293–299.
<http://journal.ikipgripta.ac.id/index.php/Olahragahal293-299>

Pratiwi, A. S., Nugraheni, W., & Maulana, F. (2023). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa Smk: Dampak Penghapusan Mata Pelajaran Pjok. *Jurnal Educatio Fkip Unma*, 9(4), 1719–1725.
<https://doi.org/10.31949/educatio.v9i4.5774>

Priadana, B. W., Saifuddin, H., & Prakoso, B. B. (2021). Kelayakan Pengukuran Aspek Pengetahuan Pada Instrumen Physical Literacy Untuk Siswa Usia 8-12 Tahun. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(1), 21.
<https://doi.org/10.20527/Multilateral.V20i1.9675>

Rahmadi, E., Mashud, M., & Kahri, M. (2025). Model Project Based Learning (Pjbl) Melalui Aktivitas Kebugaran Jasmani Peserta Didik Dalam Pjok. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 23(4), 90. <https://doi.org/10.20527/Multilateral.V23i4.20879>

Rakhman, A. (2023). *Perancangan Sistem Pembelajaran Penjasorkes Sekolah Dasar Berbasis Kearifan Lokal Permainan Tradisional Urang Banjar*. Universitas Negeri Jakarta.

Rohmah, L., & Nur Muhammad, H. (2021a). Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jpok*, 9(1).
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>

Rohmah, L., & Nur Muhammad, H. (2021b). Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jpok*, 9(1), 511–519.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>

Rosiana, W., Angga, P. D., & Tahir, M. (2023). Pengembangan Media Literasi Fisik (Melifis) Bagi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Education Fkip Unma*, 9(2), 964–975.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian*. Repository.Unpas. [Http://Repository.Unpas.Ac.Id/45282/4/Bab%20iii.Pdf](http://Repository.Unpas.Ac.Id/45282/4/Bab%20iii.Pdf)

Tami, M., Ahwan, 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. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7592832>

Widjaja, I. P. D., & Indahwati, N. (2022). Hasil Belajar Siswa Pada Pembelajaran Pjok Materi Kebugaran Jasmani Ditinjau Dari Lkpd Berbasis Project Based Learning Illham Pratama Deddy Widjaja*, Nanik Indahwati. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 10(11), 215–220. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive><https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>