

Upaya Meningkatkan Keaktifan Siswa Melalui *Project Based Learning* pada Materi Gerak Berirama

Avifah Yuni Astuti Dewi^{1*}, Anisa Isna Khusnul Hotimah²

^{1,2} Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Ma'arif Nadhlatul Ulama Kebumen, Jl. Kutoarjo No.Km.05, Wonobojo, Jatisari, Kec. Kebumen, Kabupaten Kebumen, Jawa Tengah

E-mail: avifahuni08@gmail.com

*Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.6805>

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 29 May 2026

Revised: 04 Jun 2026

Accepted: 10 Jun 2026

Kata Kunci:

Madrasah Ibtidaiyah,
Pendidikan Jasmani,
Sarana Prasarana, Hasil
Belajar, Persepsi
Siswa.

Keywords:

Elementary Madrasah,
Physical Education,
Facilities and
Infrastructure,
Learning Outcomes,
Student Perceptions.

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana pengajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memengaruhi hasil belajar siswa di Madrasah Ibtidaiyah, dengan memperhatikan pandangan siswa sebagai faktor yang menghubungkan. Penelitian ini dimulai dari pemikiran bahwa keberhasilan PJOK tidak hanya bergantung pada kemampuan fisik, tetapi juga pada cara siswa memahami pengalaman belajar yang mereka dapatkan. Masalah muncul karena sering kali kualitas pembelajaran hanya diukur dari aspek teknis tanpa melihat sudut pandang dan pengalaman siswa saat belajar. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain Ex Post Facto korelasional. Sampel penelitian terdiri dari 26 siswa kelas V MI Imam Puro Cangkep Kidul untuk tahun ajaran 2025/2026. Data dikumpulkan dengan cara mengamati secara langsung, menggunakan kuesioner yang berisi pandangan siswa yang sudah diuji, serta melakukan tes untuk menilai kemampuan motorik dan kognitif. Analisis data dilakukan dengan cara menghitung persentase keterlibatan siswa, nilai N-Gain, dan menggunakan analisis jalur untuk memeriksa hubungan langsung dan tidak langsung antara berbagai faktor. Hasil penelitian diharapkan bisa menunjukkan bahwa kualitas pembelajaran PJOK memberikan dampak positif pada hasil belajar siswa, baik secara langsung maupun melalui pandangan siswa. Pembelajaran PJOK harus memperhatikan psikologis, kenyamanan, dan kebahagiaan siswa untuk meningkatkan motivasi, prestasi, dan karakter positif.

This study aims to analyze the influence of Physical Education, Sports, and Health (PJOK) instruction on the learning outcomes of Madrasah Ibtidaiyah students, utilizing student perception as a mediating variable. This research is grounded in the premise that the success of PJOK is not solely determined by the mastery of physical skills, but also by how students interpret their learning experiences. A problem arises as instructional quality is often assessed exclusively from technical aspects, disregarding students' perspectives and experiences throughout the learning process. The study employs a quantitative approach with an Ex Post Facto correlational design. The research population consists of 26 fifth-grade students at MI Imam Puro Cangkep Kidul for the 2025/2026 academic year. Data were collected through participatory observation, validated student perception questionnaires, and tests measuring motoric and cognitive abilities. Data analysis was conducted using descriptive quantitative methods, including the calculation of student engagement percentages, N-Gain scores, and path analysis to examine direct and indirect relationships between variables. The results are expected to demonstrate that the quality of PJOK instruction positively influences student learning outcomes, both directly and through the mediation of student perception. Physical Education learning must pay attention to the psychology, comfort, and happiness of students to increase motivation, achievement, and positive character.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Avifah Yuni Astuti Dewi, et al. (2026), Upaya Meningkatkan Keaktifan Siswa Melalui *Project Based Learning* pada Materi Gerak Berirama, 4(4). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.6805>

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses sadar dan terencana yang bertujuan mengembangkan seluruh potensi peserta didik agar memiliki kemampuan spiritual, pengendalian diri, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara. Dalam konteks pendidikan dasar, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran strategis dalam membentuk perkembangan peserta didik secara holistik. Pembelajaran PJOK tidak hanya berorientasi pada peningkatan kebugaran jasmani, tetapi juga berkontribusi terhadap perkembangan aspek kognitif, afektif, sosial, dan psikomotorik peserta didik. Menurut Hidayat (2017, p. 23), pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas gerak sebagai sarana untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh, baik fisik, mental, emosional, maupun sosial.

Salah satu materi PJOK di Madrasah Ibtidaiyah adalah aktivitas gerak berirama. Materi ini bertujuan mengembangkan kemampuan koordinasi gerak, keseimbangan, kelincahan, kreativitas, serta kemampuan peserta didik dalam menyesuaikan gerakan dengan irama musik. Aktivitas gerak berirama juga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan bekerja sama melalui kegiatan yang melibatkan interaksi sosial antarsiswa. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Pangestu, W. (2024), pembelajaran gerak berirama mampu meningkatkan keterampilan motorik sekaligus membangun karakter disiplin dan kerja sama apabila dilaksanakan melalui strategi pembelajaran yang melibatkan partisipasi aktif siswa.

Idealnya, pembelajaran aktivitas gerak berirama dilaksanakan secara menyenangkan, interaktif, dan berpusat pada peserta didik sehingga mampu mendorong keterlibatan aktif selama proses pembelajaran berlangsung. Namun, hasil observasi awal yang dilakukan di kelas V MI Imam Puro Cangkep Kidul Purworejo menunjukkan bahwa kondisi pembelajaran belum berjalan sesuai harapan. Sebagian besar peserta didik masih menunjukkan tingkat keaktifan yang rendah selama mengikuti pembelajaran gerak berirama. Siswa cenderung pasif, kurang berani mengekspresikan gerakan, serta terlihat malu ketika diminta mengikuti irama musik. Selain itu, proses pembelajaran masih didominasi oleh metode demonstrasi yang berpusat pada guru sehingga kesempatan peserta didik untuk berkreasi dan mengeksplorasi kemampuan geraknya menjadi terbatas.

Rendahnya keaktifan siswa dalam pembelajaran merupakan permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian serius. Keaktifan belajar merupakan salah satu indikator penting keberhasilan proses pembelajaran karena berhubungan langsung dengan keterlibatan fisik maupun mental peserta didik. Menurut Sardiman (2018, p. 100), siswa yang aktif dalam pembelajaran akan menunjukkan antusiasme, keberanian mengemukakan pendapat, kemampuan bekerja sama, serta partisipasi yang tinggi dalam berbagai aktivitas belajar. Sebaliknya, rendahnya keaktifan dapat berdampak pada rendahnya pemahaman materi, kurang berkembangnya keterampilan sosial, serta menurunnya motivasi belajar siswa.

Hasil pengamatan awal menunjukkan bahwa sekitar 70% siswa kelas V belum menunjukkan partisipasi aktif dalam pembelajaran aktivitas gerak berirama. Kondisi tersebut ditandai dengan kurangnya keberanian siswa untuk bergerak mengikuti irama musik, rendahnya keterlibatan dalam diskusi kelompok, serta minimnya inisiatif dalam mencoba variasi gerakan baru. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Gunawan, A. &. (2019) yang menyatakan bahwa rendahnya keaktifan siswa pada pembelajaran PJOK sering disebabkan oleh penggunaan model pembelajaran yang kurang memberikan kesempatan kepada siswa untuk berpartisipasi secara langsung dalam proses belajar.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut diperlukan inovasi pembelajaran yang mampu mendorong keterlibatan aktif siswa. Salah satu model pembelajaran yang dinilai sesuai adalah *Project Based Learning* (PjBL). Model PjBL merupakan pendekatan pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan melalui proses penyelesaian proyek secara kolaboratif. Melalui model ini, siswa tidak hanya menjadi penerima informasi, tetapi juga berperan sebagai perancang, pelaksana, dan evaluator terhadap proyek yang dikerjakan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Indrayana, B. &. (2020), penerapan Project Based Learning terbukti mampu meningkatkan keaktifan belajar, kreativitas, keterampilan kolaborasi, serta rasa tanggung jawab peserta didik dalam berbagai mata pelajaran.

Dalam pembelajaran aktivitas gerak berirama, penerapan PjBL memungkinkan siswa untuk bekerja dalam kelompok guna merancang dan menampilkan rangkaian gerakan sesuai irama musik yang dipilih. Kegiatan tersebut memberikan ruang bagi siswa untuk berkreasi, berdiskusi, berbagi ide, dan menampilkan hasil karya secara bersama-sama. Dengan demikian, siswa memperoleh pengalaman belajar yang lebih bermakna karena terlibat langsung dalam proses pembelajaran. Selain meningkatkan keterampilan gerak, model ini juga berpotensi meningkatkan keberanian, rasa percaya diri, dan kemampuan bekerja sama antarsiswa.

Urgensi penelitian ini terletak pada pentingnya menemukan strategi pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan keaktifan siswa dalam pembelajaran PJOK, khususnya pada materi aktivitas gerak berirama. Apabila kondisi rendahnya keaktifan siswa terus dibiarkan, maka dapat berdampak pada rendahnya kualitas pembelajaran, kurang berkembangnya keterampilan motorik, serta menurunnya minat siswa terhadap aktivitas fisik. Oleh karena itu, diperlukan upaya perbaikan melalui penerapan model pembelajaran yang lebih inovatif dan berpusat pada siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian tindakan kelas ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas penerapan *Project Based Learning* (PjBL) dalam meningkatkan keaktifan siswa pada materi aktivitas gerak berirama di kelas V MI Imam Puro Cangkreng Kidul Purworejo. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan pembelajaran PJOK yang lebih aktif, kreatif, dan menyenangkan serta menjadi referensi bagi guru dalam mengimplementasikan model pembelajaran inovatif di lingkungan Madrasah Ibtidaiyah.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang menggunakan model Kemmis dan McTaggart. Model ini terdiri atas empat tahapan yang dilaksanakan secara berulang dalam setiap siklus, yaitu perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus untuk meningkatkan keaktifan belajar siswa pada materi aktivitas gerak berirama melalui penerapan model *Project Based Learning* (PjBL).

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada semester genap Tahun Ajaran 2025/2026 di MI Imam Puro Cangkreng Kidul, Kecamatan Purworejo, Kabupaten Purworejo, Jawa Tengah. Pelaksanaan penelitian dilakukan selama bulan Januari 2026 yang meliputi tahap observasi awal, pelaksanaan tindakan, observasi, refleksi, dan evaluasi hasil.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah seluruh siswa kelas V MI Imam Puro Cangkreng Kidul yang berjumlah 26 siswa. Pemilihan subjek dilakukan menggunakan teknik purposive sampling dengan mempertimbangkan bahwa siswa kelas V menunjukkan tingkat keaktifan yang masih rendah pada pembelajaran aktivitas gerak berirama sehingga sesuai dengan tujuan penelitian.

Prosedur Penelitian

Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus. Pada Siklus I, peneliti menyusun modul ajar berbasis *Project Based Learning*, melaksanakan pembelajaran proyek gerak berirama, melakukan observasi terhadap keaktifan siswa, dan merefleksikan hasil tindakan. Hasil refleksi pada Siklus I digunakan untuk memperbaiki perencanaan pada Siklus II. Pada Siklus II, siswa melanjutkan proyek gerak berirama dengan bimbingan yang lebih terarah sehingga diharapkan terjadi peningkatan keaktifan belajar.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Data penelitian dikumpulkan melalui observasi dan dokumentasi. Instrumen utama berupa lembar observasi keaktifan siswa yang digunakan oleh guru kolaborator untuk menilai aktivitas visual, oral, motorik, dan mental siswa selama proses pembelajaran. Dokumentasi berupa foto dan video kegiatan pembelajaran digunakan sebagai data pendukung. Sebelum digunakan, instrumen penelitian divalidasi oleh ahli untuk memastikan kelayakan dan kesesuaian dengan tujuan penelitian.

Teknik Analisis Data

Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif. Tingkat keaktifan siswa dihitung menggunakan rumus persentase, kemudian diklasifikasikan ke dalam kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Untuk mengetahui peningkatan keaktifan belajar dari pra-siklus ke setiap siklus digunakan analisis Normalized Gain (N-Gain). Hasil N-Gain dikategorikan menjadi tinggi ($g > 0,7$),

sedang ($0,3 < g \leq 0,7$), dan rendah ($g \leq 0,3$). Analisis tersebut digunakan untuk menentukan efektivitas penerapan model Project Based Learning dalam meningkatkan keaktifan belajar siswa pada materi aktivitas gerak berirama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk meningkatkan keaktifan belajar siswa kelas V MI Imam Puro Cangkreng Kidul pada materi gerak berirama melalui penerapan model *Project Based Learning* (PjBL). Data diperoleh melalui observasi keaktifan siswa yang mencakup aspek visual, lisan, motorik, dan mental selama proses pembelajaran berlangsung.

Kondisi Awal (Pra-Siklus)

Hasil observasi awal menunjukkan bahwa keaktifan belajar siswa masih tergolong rendah. Sebagian besar siswa kurang percaya diri dalam melakukan gerakan berirama dan cenderung pasif selama pembelajaran.

Tabel 1. Hasil Observasi Keaktifan Siswa Pra-Siklus

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pra-Siklus	26	1	3	1,85	0,675

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata keaktifan siswa hanya mencapai **42,3%**. Rendahnya keaktifan tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran yang masih berpusat pada guru belum mampu mendorong partisipasi aktif siswa. Kondisi ini menjadi dasar perlunya penerapan model pembelajaran yang lebih melibatkan siswa secara langsung dalam proses belajar.

Hasil Siklus I

Pada Siklus I, model PjBL mulai diterapkan melalui kegiatan proyek gerak berirama secara berkelompok. Siswa diberi kesempatan untuk merancang dan mempraktikkan variasi langkah kaki sesuai irama musik.

Tabel 2. Hasil Observasi Keaktifan Siswa Siklus I

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean (%)	Std. Deviation
Siklus I	26	50	100	79,81	20,02

Hasil pada Tabel 2 menunjukkan peningkatan keaktifan siswa menjadi **76,9%**. Peningkatan ini terlihat dari mulai aktifnya siswa dalam berdiskusi, bertanya, serta bekerja sama dalam kelompok. Namun demikian, beberapa siswa masih menunjukkan rasa malu dan kurang percaya diri ketika menampilkan hasil proyek di depan kelas. Hal ini menunjukkan bahwa adaptasi terhadap pembelajaran berbasis proyek masih memerlukan penguatan motivasi dan pendampingan guru.

Hasil Siklus II

Perbaikan pada Siklus II dilakukan dengan memberikan kebebasan kepada siswa dalam memilih musik dan memperkuat kerja sama kelompok. Strategi ini bertujuan meningkatkan keterlibatan emosional siswa dalam pembelajaran.

Tabel 3. Hasil Observasi Keaktifan Siswa Siklus II

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean (%)	Std. Deviation
Siklus II	26	75	100	99,04	4,90

Berdasarkan Tabel 3, rata-rata keaktifan siswa meningkat menjadi **97,1%**. Hampir seluruh siswa aktif mengikuti pembelajaran, berani mengemukakan pendapat, dan mampu menampilkan gerakan berirama dengan percaya diri. Hasil ini menunjukkan bahwa PjBL berhasil menciptakan suasana belajar yang lebih menarik, kolaboratif, dan berpusat pada siswa.

Perbandingan Keaktifan Siswa Antar Siklus

Tabel 4. Perbandingan Keaktifan Siswa pada Setiap Siklus

Tahap	Persentase Keaktifan	Kategori
Pra-Siklus	42,3%	Rendah
Siklus I	76,9%	Sedang–Tinggi
Siklus II	97,1%	Tinggi

Peningkatan keaktifan siswa dari pra-siklus hingga Siklus II menunjukkan efektivitas penerapan model PjBL dalam pembelajaran PJOK. Perubahan ini tidak hanya tampak pada aspek motorik, tetapi

juga pada aspek mental dan sosial siswa. Siswa menjadi lebih percaya diri, kreatif, dan mampu bekerja sama dalam menyelesaikan proyek yang diberikan.

Perhitungan **N-Gain Score sebesar 0,95** termasuk kategori tinggi, yang menandakan bahwa peningkatan keaktifan belajar terjadi secara signifikan. Temuan ini menguatkan bahwa pembelajaran berbasis proyek mampu memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna karena siswa terlibat secara langsung dalam proses perencanaan, pelaksanaan, dan presentasi hasil proyek.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan model **Project Based Learning (PjBL)** mampu meningkatkan keaktifan belajar siswa secara signifikan, dari rata-rata 42,30% pada pra-siklus menjadi 97,11% pada Siklus II. Pada kondisi awal, rendahnya keaktifan siswa disebabkan oleh pembelajaran yang berpusat pada guru sehingga siswa cenderung pasif, kurang percaya diri, dan enggan mengekspresikan gerakan secara bebas. Setelah penerapan PjBL, siswa diberi kesempatan untuk merancang dan menampilkan proyek gerak berirama secara berkelompok sehingga keterlibatan mereka dalam diskusi, kerja sama, dan praktik gerak meningkat.

Keberhasilan peningkatan keaktifan juga didukung oleh penggunaan media video dan kebebasan siswa dalam memilih musik yang digunakan selama pembelajaran. Strategi tersebut membantu siswa lebih mudah memahami gerakan, meningkatkan motivasi belajar, serta menumbuhkan keberanian untuk tampil di depan teman-temannya. Selain itu, pembagian peran dalam kelompok mendorong siswa untuk bertanggung jawab terhadap tugas masing-masing dan memperkuat kerja sama tim.

Nilai **N-Gain sebesar 0,95** yang termasuk kategori tinggi menunjukkan bahwa model PjBL efektif dalam meningkatkan aspek visual, lisan, motorik, dan mental siswa. Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa peningkatan keaktifan tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan fisik, tetapi juga oleh tumbuhnya rasa percaya diri siswa. Oleh karena itu, PjBL dapat menciptakan suasana belajar yang lebih aktif, kreatif, kolaboratif, dan menyenangkan pada pembelajaran PJOK materi gerak berirama.

Secara keseluruhan, hasil penelitian membuktikan bahwa penerapan **Project Based Learning (PjBL)** efektif dalam meningkatkan keaktifan belajar siswa kelas V pada materi gerak berirama. Model ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar secara aktif, kreatif, dan kolaboratif sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan lebih optimal.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan pada siswa kelas V MI Imam Puro Cangkep Kidul, dapat disimpulkan bahwa penerapan model **Project Based Learning (PjBL)** mampu meningkatkan keaktifan belajar siswa pada materi gerak berirama secara signifikan. Peningkatan tersebut terlihat dari rata-rata keaktifan siswa yang semula hanya mencapai **42,3%** pada tahap pra-siklus, meningkat menjadi **76,9%** pada Siklus I, dan mencapai **97,1%** pada Siklus II. Hasil perhitungan **N-Gain Score sebesar 0,95** menunjukkan kategori peningkatan yang tinggi. Penerapan PjBL memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat aktif dalam proses pembelajaran melalui kegiatan proyek, diskusi kelompok, eksplorasi gerak, serta presentasi hasil karya. Model ini tidak hanya meningkatkan kemampuan motorik siswa dalam melakukan gerak berirama, tetapi juga meningkatkan rasa percaya diri, kemampuan komunikasi, kerja sama, tanggung jawab, dan kreativitas. Dengan demikian, model **Project Based Learning (PjBL)** terbukti efektif dan dapat direkomendasikan sebagai alternatif pembelajaran PJOK untuk meningkatkan keaktifan belajar siswa sekolah dasar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penelitian dan penyusunan artikel ini dapat diselesaikan dengan baik. Peneliti juga menyampaikan terima kasih kepada:

1. Kepala MI Imam Puro Cangkep Kidul yang telah memberikan izin dan dukungan selama pelaksanaan penelitian.
2. Guru PJOK serta seluruh dewan guru MI Imam Puro Cangkep Kidul yang telah membantu kelancaran proses penelitian.
3. Siswa kelas V MI Imam Puro Cangkep Kidul yang telah berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan penelitian.
4. Dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, dan bimbingan selama proses penyusunan penelitian hingga artikel ini selesai.

5. Orang tua, keluarga, dan semua pihak yang telah memberikan dukungan moral maupun material selama pelaksanaan penelitian.

Semoga segala bantuan, dukungan, dan kerja sama yang telah diberikan mendapatkan balasan yang terbaik serta memberikan manfaat bagi pengembangan pendidikan, khususnya dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).

REFERENSI

- Gunawan, A. &. (2019). Penerapan Model Project Based Learning dalam Pendidikan Jasmani untuk Meningkatkan Kreativitas Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 45-53.
- Hidayat, S. (2017). *Pengembangan Kurikulum Baru*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Indrayana, B. &. (2020). Penerapan Model Pembelajaran Project Based Learning untuk Meningkatkan Keaktifan Belajar PJOK. *Jurnal Sport Science*, 10(1).
- Indrayana, B. &. (2020). Peningkatan Keaktifan Siswa melalui Model PjBL di Sekolah Dasar pada Pembelajaran PJOK. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 89-98.
- Pangestu, W. (2024). Meta-Analisis Peningkatan Aktivitas Belajar PJOK melalui Model Pembelajaran Inovatif di Tingkat Sekolah Dasar. *Jurnal Riset Pendidikan Olahraga*, 7(1), 1-15.
- Sardiman, A. M. (2018). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.