Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2776-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
6 (2) 2026, Page: 37827-37831

Penerapan Model Project-Based Learning pada Mata Kuliah Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani untuk Meningkatkan Keterlibatan Mahasiswa

Rahmad Hidayat, Muhammad, Yunita Asman, Dedi Saputra
Universitas Islam Kebangsaan Indonesia, Bireuen-Aceh
Email. rahmadhidayat042@gmail.com

Published: July , 2026

ABSTRAK

Keterlibatan mahasiswa menjadi salah satu faktor penting dalam meningkatkan kualitas proses pembelajaran di perguruan tinggi. Pada Mata Kuliah Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani, pembelajaran yang masih berpusat pada dosen berpotensi menyebabkan partisipasi mahasiswa belum optimal. Oleh karena itu, diperlukan model pembelajaran yang mampu menciptakan pengalaman belajar yang lebih aktif dan bermakna. Penelitian ini bertujuan menganalisis penerapan Model *Project-Based Learning* (PjBL) dalam meningkatkan keterlibatan mahasiswa pada Mata Kuliah Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani di Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Kebangsaan Indonesia Bireuen–Aceh. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimen (*one-group pretest–posttest design*). Data dikumpulkan melalui angket keterlibatan mahasiswa dan dianalisis secara deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan keterlibatan mahasiswa pada aspek perilaku, emosional, dan kognitif setelah penerapan PjBL dengan rata-rata peningkatan sebesar 15,1 poin. Temuan ini menunjukkan bahwa PjBL efektif menciptakan pembelajaran yang lebih aktif, kolaboratif, dan kontekstual.

Kata Kunci: *Project-Based Learning*, keterlibatan mahasiswa, pendidikan jasmani, pembelajaran aktif, pendidikan tinggi

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Perkembangan pendidikan tinggi abad ke-21 menuntut proses pembelajaran yang tidak lagi berorientasi pada transfer pengetahuan, tetapi pada pengembangan kompetensi melalui keterlibatan aktif mahasiswa. Pergeseran dari *teacher-centered learning* menuju *student-centered learning* menempatkan mahasiswa sebagai subjek utama yang membangun pengetahuan melalui pengalaman belajar yang bermakna. Dalam konteks tersebut, keterlibatan mahasiswa (*student engagement*) menjadi salah satu indikator penting yang menentukan kualitas proses dan hasil pembelajaran.

Keterlibatan mahasiswa mencakup partisipasi perilaku, keterikatan emosional, dan keterlibatan kognitif selama mengikuti pembelajaran. Mahasiswa yang memiliki tingkat keterlibatan tinggi cenderung menunjukkan motivasi belajar yang lebih baik, partisipasi yang lebih aktif, serta capaian akademik yang lebih optimal (Bond et al., 2020). Sebaliknya, rendahnya keterlibatan sering ditunjukkan melalui minimnya interaksi, rendahnya kontribusi dalam diskusi, dan dominasi pembelajaran pasif.

Tantangan tersebut masih ditemukan pada pembelajaran di perguruan tinggi, termasuk pada mata kuliah yang bersifat fundamental. Salah satunya adalah Mata Kuliah Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani yang memiliki peran sebagai fondasi konseptual bagi mahasiswa untuk memahami hakikat pendidikan jasmani, tujuan pembelajaran, perkembangan peserta didik, serta strategi pembelajaran yang relevan dengan profesi guru pendidikan jasmani. Karena posisinya sebagai mata kuliah dasar, pembelajaran tidak cukup hanya menekankan penguasaan teori, tetapi juga perlu membangun pengalaman belajar yang mendorong analisis, kolaborasi, dan kemampuan memecahkan masalah.

Penelitian ini dilaksanakan pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Kebangsaan Indonesia (UNIKI) Bireuen–Aceh. Sebagai program studi yang mempersiapkan calon pendidik profesional, proses pembelajaran di lingkungan program studi perlu dirancang secara aktif, kontekstual, dan berorientasi pada pengembangan kompetensi mahasiswa.

Oleh karena itu, peningkatan keterlibatan mahasiswa menjadi salah satu aspek yang penting untuk diperhatikan dalam pelaksanaan perkuliahan.

Salah satu model pembelajaran yang dipandang mampu menjawab kebutuhan tersebut adalah *Project-Based Learning* (PjBL). Model ini menempatkan mahasiswa sebagai pusat pembelajaran melalui penyelesaian proyek yang menuntut investigasi, kolaborasi, pengambilan keputusan, dan penyusunan produk nyata. Melalui pendekatan tersebut, mahasiswa memperoleh kesempatan untuk menghubungkan konsep akademik dengan konteks praktik secara lebih mendalam.

Berbagai penelitian menunjukkan efektivitas PjBL dalam meningkatkan kualitas pembelajaran di pendidikan tinggi. Kajian Guo et al. (2020) menunjukkan bahwa PjBL berdampak positif terhadap hasil belajar, keterampilan berpikir tingkat tinggi, serta partisipasi mahasiswa. Temuan Almulla (2020) juga menegaskan bahwa pembelajaran berbasis proyek mampu meningkatkan *student engagement* karena mahasiswa terlibat secara langsung dalam proses pembelajaran dan memiliki tanggung jawab terhadap hasil yang dicapai.

Dalam bidang pendidikan jasmani, implementasi PjBL dinilai relevan karena karakteristik pembelajaran yang menekankan pengalaman, aktivitas, kerja sama, dan refleksi. Simonton et al. (2021) menjelaskan bahwa penerapan pembelajaran berbasis proyek dalam pendidikan jasmani dapat memperkuat pengalaman belajar melalui kegiatan yang lebih autentik dan partisipatif. Selain itu, penelitian Wainggai et al. (2025) menunjukkan bahwa PjBL berkontribusi terhadap peningkatan partisipasi, kreativitas, dan kolaborasi mahasiswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Meskipun demikian, kajian yang secara khusus meneliti penerapan Model *Project-Based Learning* pada Mata Kuliah Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani dengan fokus pada keterlibatan mahasiswa di lingkungan Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Islam Kebangsaan Indonesia Bireuen–Aceh masih terbatas. Sebagian penelitian terdahulu lebih banyak menitikberatkan pada hasil belajar atau implementasi umum model pembelajaran tanpa menempatkan keterlibatan mahasiswa sebagai variabel utama.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis penerapan Model *Project-Based Learning* pada Mata Kuliah Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani serta mengkaji perannya dalam meningkatkan keterlibatan mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Islam Kebangsaan Indonesia Bireuen–Aceh. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan praktik pembelajaran yang lebih aktif, kontekstual, dan relevan dengan kebutuhan pendidikan tinggi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimen (*one-group pretest–posttest design*) untuk menganalisis peningkatan keterlibatan mahasiswa setelah penerapan Model *Project-Based Learning* (PjBL) pada Mata Kuliah Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani. Penelitian dilaksanakan pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Kebangsaan Indonesia Bireuen–Aceh yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui angket keterlibatan mahasiswa sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) penerapan PjBL. Implementasi pembelajaran mengikuti tahapan PjBL yang meliputi perencanaan proyek, pelaksanaan, presentasi hasil, dan evaluasi. Data dianalisis secara deskriptif dan inferensial untuk mengetahui perubahan tingkat keterlibatan mahasiswa setelah perlakuan. Desain ini dipilih karena efektif untuk mengukur perubahan yang muncul akibat intervensi pembelajaran (Creswell & Creswell, 2018; Guo et al., 2020).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan menganalisis penerapan Model *Project-Based Learning* (PjBL) dalam meningkatkan keterlibatan mahasiswa pada Mata Kuliah Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani di Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Kebangsaan Indonesia Bireuen–Aceh. Implementasi pembelajaran dilakukan melalui tahapan penentuan proyek, perencanaan, pelaksanaan, presentasi hasil, dan refleksi pembelajaran. Proyek yang dikembangkan mahasiswa diarahkan pada perancangan produk pembelajaran pendidikan jasmani berbasis konsep dasar yang dipelajari selama perkuliahan.

Keterlibatan mahasiswa diukur melalui tiga dimensi, yaitu keterlibatan perilaku (*behavioral engagement*), keterlibatan emosional (*emotional engagement*), dan keterlibatan kognitif (*cognitive engagement*) sebelum dan sesudah penerapan PjBL.

Tabel 1. Perbandingan Tingkat Keterlibatan Mahasiswa Sebelum dan Sesudah Penerapan PjBL

Indikator	Sebelum	Sesudah	Selisih
Keterlibatan Perilaku	68,4	82,7	+14,3
Keterlibatan Emosional	70,1	84,5	+14,4
Keterlibatan Kognitif	66,8	83,2	+16,4
Rata-rata	**68,4**	**83,5**	**+15,1**

Tabel 1 menunjukkan bahwa penerapan Model PjBL memberikan perubahan pada seluruh indikator keterlibatan mahasiswa. Rata-rata keterlibatan meningkat sebesar 15,1 poin dari kategori sedang menuju tinggi. Peningkatan terbesar terjadi pada keterlibatan kognitif, kemudian diikuti keterlibatan emosional dan perilaku. Hasil ini menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis proyek tidak hanya mendorong kehadiran fisik mahasiswa dalam kelas, tetapi juga memperkuat keterlibatan berpikir dan keterikatan terhadap proses belajar.

Pada aspek keterlibatan perilaku, perubahan terlihat dari meningkatnya partisipasi mahasiswa selama perkuliahan. Mahasiswa mulai menunjukkan intensitas diskusi yang lebih tinggi, pembagian tugas yang lebih terstruktur, serta keterlibatan aktif dalam penyusunan dan penyelesaian proyek. Pada awal pembelajaran, aktivitas mahasiswa masih didominasi respons terhadap instruksi dosen, sedangkan setelah penerapan PjBL mahasiswa lebih banyak mengambil inisiatif dalam menentukan langkah kerja dan penyelesaian tugas.

Temuan ini memperlihatkan bahwa pembelajaran berbasis proyek mendorong mahasiswa untuk berpindah dari pola belajar pasif menuju pembelajaran partisipatif. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Alfasina dan Rahmat (2023) yang menyimpulkan bahwa *Project-Based Learning* pada pendidikan jasmani efektif meningkatkan relevansi pembelajaran, memperkuat interaksi sosial, dan mendorong pembelajaran aktif. Temuan serupa juga dikemukakan Syafruddin (2024) yang menjelaskan bahwa penerapan PjBL pada pembelajaran pendidikan jasmani berdampak terhadap meningkatnya motivasi, kemampuan kolaborasi, serta keterlibatan peserta didik selama proses belajar.

Peningkatan pada keterlibatan emosional menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki ketertarikan dan antusiasme yang lebih tinggi terhadap pembelajaran. Hal tersebut terlihat dari meningkatnya keberanian menyampaikan pendapat, keterlibatan saat presentasi, serta munculnya rasa tanggung jawab terhadap hasil kerja kelompok. Aktivitas proyek memberikan ruang kepada mahasiswa untuk mengambil keputusan dan menyusun strategi belajar secara mandiri sehingga tercipta pengalaman belajar yang lebih bermakna.

Kondisi ini sejalan dengan penelitian Larassary dan Wulandari (2022) yang menemukan bahwa penggunaan model berbasis proyek dalam pembelajaran pendidikan jasmani mampu meningkatkan kualitas interaksi dan pengalaman belajar mahasiswa. Pembelajaran yang memberi ruang eksplorasi dan produksi karya mendorong mahasiswa untuk memiliki rasa kepemilikan terhadap proses belajar sehingga keterikatan emosional terhadap perkuliahan menjadi lebih kuat. Peningkatan paling besar terjadi pada keterlibatan kognitif. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa lebih aktif memahami konsep, menghubungkan teori dengan praktik, menyusun solusi, dan melakukan refleksi terhadap pembelajaran. Selama implementasi proyek, mahasiswa tidak hanya mempelajari konsep dasar pendidikan jasmani secara teoritis, tetapi juga menerjemahkannya ke dalam produk pembelajaran yang dapat digunakan secara nyata.

Hasil tersebut memperkuat temuan Martiani (2021) yang menjelaskan bahwa PjBL mampu meningkatkan kemandirian belajar mahasiswa pendidikan jasmani karena proses pembelajaran menuntut kemampuan berpikir, mengambil keputusan, dan mengembangkan ide secara mandiri. Penelitian Kurniawati dkk. (2022) juga menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis proyek memberikan pengalaman belajar yang lebih mendalam karena mahasiswa secara langsung membangun dan menguji pengetahuan yang diperoleh.

Jika ditinjau dari karakteristik mata kuliah, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Model PjBL memiliki tingkat kesesuaian yang tinggi dengan Mata Kuliah Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani. Mata kuliah ini pada dasarnya tidak hanya menargetkan penguasaan konsep, tetapi juga kemampuan mahasiswa

dalam memahami bagaimana konsep tersebut diterapkan dalam praktik pendidikan. Oleh karena itu, pembelajaran yang memberi kesempatan untuk merancang proyek, melakukan analisis, dan menghasilkan produk menjadi lebih relevan dibandingkan pembelajaran yang berfokus pada ceramah.

Hasil penelitian ini juga mengindikasikan bahwa peningkatan keterlibatan mahasiswa terjadi karena adanya perubahan peran dosen dari pusat informasi menjadi fasilitator pembelajaran. Mahasiswa memperoleh ruang lebih luas untuk mengeksplorasi ide, mengembangkan kreativitas, dan menyelesaikan permasalahan secara kolaboratif. Temuan ini mendukung penelitian Yani (2026) yang menunjukkan bahwa PjBL pada mahasiswa pendidikan jasmani berkontribusi terhadap peningkatan kreativitas, kolaborasi, dan kemandirian belajar. Selain itu, peningkatan keterlibatan menunjukkan bahwa pembelajaran yang memberi pengalaman nyata lebih efektif dibandingkan pembelajaran yang bersifat ekspositorik. Dalam konteks pendidikan jasmani, keterlibatan menjadi faktor penting karena mahasiswa dipersiapkan sebagai calon guru yang kelak akan menerapkan pembelajaran aktif di sekolah. Oleh sebab itu, pengalaman belajar selama perkuliahan menjadi bagian penting dalam pembentukan kompetensi profesional.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa penerapan Model *Project-Based Learning* mampu meningkatkan keterlibatan mahasiswa pada Mata Kuliah Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani melalui penguatan partisipasi belajar, peningkatan motivasi, serta pendalaman proses berpikir mahasiswa. Dengan demikian, model ini dapat dipertimbangkan sebagai alternatif pembelajaran yang relevan untuk mendukung penguatan kualitas pembelajaran di Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Islam Kebangsaan Indonesia Bireuen–Aceh.

KESIMPULAN

Penerapan Model *Project-Based Learning* (PjBL) pada Mata Kuliah Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani di Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Kebangsaan Indonesia Bireuen–Aceh terbukti mampu meningkatkan keterlibatan mahasiswa dalam proses pembelajaran. Peningkatan tersebut terlihat pada aspek keterlibatan perilaku, emosional, dan kognitif yang menunjukkan perubahan dari pola belajar pasif menuju pembelajaran yang lebih aktif, kolaboratif, dan reflektif. Melalui aktivitas berbasis proyek, mahasiswa memperoleh kesempatan untuk mengonstruksi pengetahuan, menghubungkan konsep dengan praktik, bekerja sama dalam penyelesaian tugas, serta mengembangkan tanggung jawab terhadap proses dan hasil belajar. Temuan ini menunjukkan bahwa PjBL tidak hanya berfungsi sebagai strategi pembelajaran, tetapi juga sebagai pendekatan yang mampu menciptakan pengalaman belajar yang lebih bermakna dan relevan dengan karakteristik pendidikan jasmani di perguruan tinggi. Oleh karena itu, Model *Project-Based Learning* dapat menjadi alternatif pembelajaran yang efektif untuk mendukung peningkatan kualitas proses perkuliahan dan penguatan kompetensi mahasiswa sebagai calon pendidik profesional.

REFERENSI

Ahwan, M. T. R., & Basuki, S. (2023). Meningkatkan keterampilan kolaborasi melalui aktivitas kebugaran jasmani menggunakan model *Project Based Learning*. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, 9*(1), 106–119.

Alfasina, D., Rahmat, A., & Carsiwan. (2023). Efektivitas *Project Based Learning* model pada pembelajaran pendidikan jasmani: *Systematic literature review*. *Jurnal Pedagogik Olahraga, 9*(2), 126–137. https://doi.org/10.24114/jpor.v9i2.53885

Almulla, M. A. (2020). *The effectiveness of the Project-Based Learning approach as a way to engage students in learning*. SAGE Open, 10(3). https://doi.org/10.1177/2158244020938702

Bond, M., Buntins, K., Bedenlier, S., Zawacki-Richter, O., & Kerres, M. (2020). *Mapping research in student engagement and educational technology in higher education*. International Journal of Educational Technology in Higher Education, 17(2). https://doi.org/10.1186/s41239-019-0176-8

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications. https://us.sagepub.com/en-us/nam/research-design/book255675

Dopong, M. M., Priambodo, A., Wibowo, S., & Ridwan, M. (2025). Transformasi pembelajaran kebugaran jasmani: Dampak *Project Based Learning* terhadap motivasi peserta didik. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 10*(3). https://doi.org/10.23969/jp.v10i03.33023

Guo, P., Saab, N., Post, L. S., & Admiraal, W. (2020). *A review of project-based learning in higher education*. International Journal of Educational Research, 102, 101586. https://doi.org/10.1016/j.ijer.2020.101586

Jackson, J. (2020). *Project-based learning in higher education: Real-world applications and research*. Journal of Arts, Society, and Education Studies, 2(4). https://www.journal-ases.online/2/4/39

Johnston, L. J., Griffin, J. E., Manolopoulou, I., & Jendoubi, T. (2024). *Uncovering student engagement patterns in higher education*. https://arxiv.org/abs/2412.11826

Larassary, A., & Wulandari, S. (2022). Optimalisasi pembelajaran pendidikan jasmani menggunakan model *Project-Based Learning* dengan media Instagram pada masa *new-normal*. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI), 2*(1), 1–10. https://doi.org/10.54284/jopi.v2i1.149

Martiani. (2021). Kemandirian belajar melalui metode pembelajaran *Project Based Learning* pada mata kuliah media pembelajaran pendidikan jasmani. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan, 3*(2), 480–489. https://edukatif.org/index.php/edukatif/article/view/337

Puspitasari, L., Astuti, B., & Masturi. (2020). *Penerapan Project Based Learning untuk meningkatkan keaktifan belajar*. Physics Education Research Journal, 2(2). https://doi.org/10.21580/perj.2020.2.2.4959

Simonton, K. L., Layne, T. E., & Irwin, C. C. (2021). *Project-based learning and its potential in physical education*. Curriculum Studies in Health and Physical Education, 12(1), 36–52. https://doi.org/10.1080/25742981.2020.1862683

Siregar, F. S., Sihombing, E. F., Saragih, G. D., Binjori, C. S., & Sianturi, N. G. (2025). Implementasi pembelajaran berbasis proyek (*Project Based Learning–PjBL*) dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia, 2*(2). https://doi.org/10.62017/jppi.v2i2.2909

Syafruddin, M. A. (2024). Penerapan metode PBL (*Project Based Learning*) dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek), 11*(1), 55–69. https://doi.org/10.46368/jpjkr.v11i1.1883

Wainggai, H. H., Widyanto, Z., Mangolo, E. W., & Qomarrullah, R. (2025). *The application of Project-Based Learning in physical education subjects*. Journal of Physical Education Health and Sport, 12(1). https://doi.org/10.15294/jpehs.v12i1.30525

Zoki, A., & Prasetiyo, R. (2023). Penerapan nilai Profil Pelajar Pancasila melalui model *Project Based Learning* terhadap hasil belajar PJOK. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga, 4*(2), 146–150. https://doi.org/10.46838/spr.v4i2.313