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 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
6 (1) 2026, Page : 1168-1177

Implementasi Model Pembelajaran Project Based Learning (PjBL) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Pjok Materi Sepak Bola Passing Kaki Bagian Dalam Pada Siswa Kelas X4 SMA Negeri 1 Tabanan Tahun Ajaran 2025/2026

I Kadek Lois Surya Astawa Adhi Putra[1], I Ketut Semarayasa[2], Ni Luh Putu Spyanawati[3]
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi,
Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Corresponding Author: I Kadek Lois Surya Astawa Adhi Putra, e-mail: lois@undiksha.ac.id
I Ketut Semarayasa, e-mail: ketut.semarayasa@undiksha.ac.id
Ni Luh Putu Spyanawati, e-mail: putu.spyanawati@undiksha.ac.id

Published: Januari, 2026

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada topik sepak bola, khususnya teknik dasar passing menggunakan kaki bagian dalam, melalui penerapan model *Project Based Learning* (PjBL). Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya tingkat pencapaian peserta didik dalam menguasai keterampilan dasar passing, sehingga diperlukan model pembelajaran inovatif untuk meningkatkan pemahaman dan kinerja mereka.

Bahan dan metode. Penelitian ini menggunakan desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus. Subjek penelitian adalah peserta didik kelas X4 SMA Negeri 1 Tabanan tahun pelajaran 2025/2026 yang terdiri dari 18 siswa laki-laki dan 23 siswa perempuan. Setiap siklus meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Data hasil belajar dikumpulkan melalui penilaian kinerja yang berfokus pada penguasaan teknik *passing* kaki bagian dalam.

Hasil. Pada siklus pertama, hasil belajar peserta didik masih berada di bawah kriteria ketuntasan minimal, dengan 4 peserta didik (10%) dikategorikan sangat kurang, 22 peserta didik (54%) kurang, 12 peserta didik (29%) cukup, dan 3 peserta didik (7%) baik. Setelah dilakukan perbaikan pada siklus kedua, hasil menunjukkan peningkatan yang signifikan, dengan 1 peserta didik (2%) berkategori sangat baik, 39 peserta didik (95%) baik, 1 peserta didik (2%) cukup, dan 1 peserta didik (2%) kurang. Tingkat ketuntasan klasikal meningkat sebesar 93% pada siklus kedua menunjukkan adanya peningkatan yang substansial dalam keterampilan teknik peserta didik.

Kesimpulan. Penerapan model *Project Based Learning* terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar PJOK, khususnya pada teknik passing sepak bola menggunakan kaki bagian dalam pada peserta didik kelas X4 SMA Negeri 1 Tabanan. Oleh karena itu, model PjBL dapat dijadikan sebagai pendekatan pembelajaran alternatif untuk meningkatkan pemahaman dan pengembangan keterampilan peserta didik dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani.

Kata kunci: *Project Based Learning*, hasil belajar, pendidikan jasmani, sepak bola, teknik *passing*

© 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

Pendidikan merupakan investasi jangka panjang yang memiliki peran penting dalam membentuk sumber daya manusia yang berkualitas untuk keberlangsungan peradaban. Oleh karena itu, pendidikan menjadi prioritas utama dalam pembangunan bangsa. Di Indonesia, pelaksanaan pendidikan berpedoman pada kurikulum yang mencakup tujuan, isi, bahan ajar, serta metode pembelajaran untuk mencapai hasil yang optimal (Susila & Zulkifli, 2023). Salah satu aspek penting dalam pendidikan adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang berperan dalam mengembangkan aspek fisik, psikomotorik, dan kepribadian peserta didik melalui aktivitas jasmani dan olahraga (Widyanarko et al., 2024; Ibrahim et al., 2022).

Sepak bola menjadi salah satu cabang olahraga yang populer dalam kurikulum PJOK karena tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik tetapi juga menumbuhkan kerja sama, disiplin, dan keterampilan sosial siswa. Siswa perlu menguasai teknik dasar seperti *dribbling, passing, controlling, shooting*, dan *heading* untuk dapat bermain sepak bola dengan baik (Jatibarang, 2024). Di antara teknik tersebut, *passing* menggunakan kaki bagian dalam merupakan keterampilan dasar yang penting dalam menjaga aliran permainan dan menciptakan peluang mencetak gol (Kahar et al., 2022). Namun, penguasaan teknik ini sering menjadi tantangan bagi siswa terutama karena keterbatasan koordinasi motorik dan kurangnya pengalaman bermain (Ibrahim et al., 2022).

Berdasarkan hasil observasi, siswa kelas X4 SMA Negeri 1 Tabanan tahun ajaran 2025/2026 ditemukan bahwa hasil belajar PJOK pada materi teknik dasar *passing* masih rendah. Dari 41 siswa, hanya 36,6% yang mencapai kategori baik atau sangat baik, sementara 63,4% masih berada pada kategori cukup atau kurang. Hal ini menunjukkan proses pembelajaran yang belum optimal, meskipun fasilitas sekolah sudah memadai. Salah satu penyebabnya adalah belum diterapkannya model pembelajaran inovatif yang dapat meningkatkan partisipasi aktif dan keterampilan siswa. Sebagai solusi, model *Project Based Learning* (PjBL) dipandang relevan untuk diterapkan. PjBL merupakan model pembelajaran yang menekankan pemecahan masalah nyata melalui proyek yang kontekstual, sehingga siswa dapat mengembangkan kemampuan berpikir kritis, bekerja sama, dan menerapkan teori ke dalam praktik (Anggraini & Wulandari, 2020; Larassary & Wulandari, 2022). Penerapan PjBL diharapkan tidak hanya meningkatkan keterampilan teknik passing, tetapi juga menumbuhkan motivasi, tanggung jawab, serta kemampuan analisis dan kolaborasi siswa (Hadian et al., 2022). Maka dari itu, penelitian ini berfokus pada implementasi model Project Based Learning (PjBL) untuk meningkatkan hasil belajar PJOK pada materi sepak bola, khususnya teknik dasar passing kaki bagian dalam pada siswa kelas X4 SMA Negeri 1 Tabanan tahun ajaran 2025/2026.

METODE

Penelitian ini menggunakan menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Peneliti dan guru berkolaborasi secara langsung dalam proses pembelajaran guna mengidentifikasi permasalahan, melaksanakan tindakan perbaikan, melakukan observasi, dan melakukan refleksi untuk meningkatkan kualitas pembelajaran (Spyanawati et al., 2022). Subjek penelitian ini berupa 41 siswa yang terdiri atas 18 putra dan 23 putri kelas X4 SMA Negeri 1 Tabanan tahun ajaran 2025/2026. Jenis PTK yang digunakan dalam penelitian ini adalah PTK partisipan di mana peneliti terlibat secara langsung dalam setiap tahap kegiatan penelitian mulai dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, hingga refleksi (Utomo et al., 2024). Penelitian dilaksanakan dalam 2 siklus. Tahap awal peneliti melakukan observasi mengenai proses pengajaran PJOK dengan materi teknik *passing* permainan sepakbola kemudian refleksi dilakukan setelah melihat kendala yang dihadapi. Setelah itu, pada siklus I peneliti menerapkan model pembelajaran *Project Based Learning* (PjBL) dengan fokus pada peningkatan pemahaman teknik dasar passing kaki bagian dalam dalam permainan sepak bola. Kegiatan proyek yang dilakukan meliputi pembuatan *mind mapping* tentang teknik *passing* (ranah kognitif) serta pembuatan video praktik teknik passing (ranah psikomotor). Hasil observasi pada siklus I digunakan untuk mengevaluasi pelaksanaan tindakan dan mengidentifikasi kendala yang dihadapi peserta didik, baik dalam aspek pemahaman konsep maupun keterampilan praktik. Selanjutnya, pada siklus II, tindakan yang dilakukan merupakan penyempurnaan dari siklus I berdasarkan hasil refleksi sebelumnya. Peneliti dan guru melakukan perbaikan terhadap strategi pembelajaran, penekanan pada bagian-bagian teknik yang masih belum dikuasai siswa, serta memberikan umpan balik yang lebih intensif selama kegiatan proyek. Tujuan dari siklus II adalah untuk memastikan peningkatan hasil belajar siswa baik dari segi pengetahuan maupun keterampilan praktik *passing* sepak bola.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas yaitu model pembelajaran *Project Based Learning* (PjBL) dan variabel terikat yaitu hasil belajar PJOK pada materi teknik dasar *passing* kaki bagian dalam dalam permainan sepak bola. Instrumen yang digunakan yaitu form penilaian aspek pengetahuan (kognitif) dan penilaian aspek keterampilan (psikomotor). Uji validitas dilakukan oleh uji ahli melalui validasi isi angket gaya belajar siswa. Adapun skor yang diperoleh dari siswa dianalisis menggunakan rumus sebagai berikut

a. Nilai aspek pengetahuan :

$$N_1 = \frac{S_{HT} \text{ X } N_I}{S_{MI}}$$

Keterangan:
N1: Nilai Aspek Pengetahuan
SHT: Skor Hasil Tes (nilai yang diperoleh siswa)
SMI: Skor Maksimal Ideal (nilai maksimum yang dapat dicapai pada tes)
NI: Nilai Ideal (nilai yang diharapkan atau standar minimal yang ditargetkan)

b. Ketuntasan belajar secara klasikal (KB)

$$KB = \frac{\text{Jumlah Siswa Tuntas}}{\text{Jumlah Siswa Keseluruhan}} \; x \; 100$$

Keterangan:
KB: Ketuntasan Belajar
Jumlah Siswa Tuntas: Jumlah siswa yang memperoleh nilai di atas atau sama dengan nilai minimal ketuntasan (misalnya nilai ≥ 75)
Jumlah Siswa Keseluruhan: Jumlah semua siswa yang diuji

c. Rata-rata ketuntasan klasikal siklus I dan siklus II

$$\text{Rata} - \text{rata KK} = \frac{\text{Presentase siklus I} + \text{Presentase siklus II}}{2}$$

Keterangan:
Rata-rata KK: Rata-rata Ketuntasan Klasikal
Persentase Siklus I: Ketuntasan klasikal pada siklus I
Persentase Siklus II: Ketuntasan klasikal pada siklus II

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Proses Pembelajaran Siklus 1

a. Pertemuan Pertama Siklus 1

Pelaksanaan pembelajaran siklus I dilaksanakan pada 20 Agustus 2025 sesuai jadwal PJOK selama ±90 menit dengan materi teknik dasar *passing* kaki bagian dalam dalam permainan sepak bola. Kegiatan dimulai di lapangan dengan salam pembuka, doa bersama, dan pemanasan sebagai persiapan fisik dan konsentrasi peserta didik. Peneliti kemudian memperagakan teknik *passing* yang benar sambil memberikan pertanyaan untuk menggali pengetahuan awal. Peserta didik dibagi menjadi kelompok kecil (5–6 orang) untuk mempraktikkan teknik passing, sementara peneliti mengamati, memberikan koreksi, dan contoh gerakan yang tepat.

Tahap proyek psikomotor dilakukan dengan pembuatan video praktik *passing* kaki bagian dalam, menampilkan posisi tubuh, kekuatan, akurasi, dan penerapan teknik dalam permainan sederhana. Video disunting agar lebih jelas, dan peneliti memberikan umpan balik terhadap hasilnya. Selanjutnya, peserta didik juga mengerjakan proyek kognitif berupa *mind mapping* yang berisi analisis elemen penting teknik *passing* seperti sikap tubuh, cara menendang, akurasi, kesalahan umum, dan strategi penerapan. Setiap kelompok mempresentasikan hasil *mind mapping*-nya untuk memperoleh umpan balik dan melakukan refleksi pembelajaran. Sebagai tindak lanjut, kedua proyek (video dan *mind mapping*) dikumpulkan pada 27 Agustus 2025 melalui *Google Drive* dan dipresentasikan di kelas agar peserta didik dapat saling berbagi pengalaman. Kegiatan ditutup dengan evaluasi pembelajaran, doa bersama, dan salam penutup.

b. Pertemuan Kedua Siklus 1

Pelaksanaan pembelajaran pada pertemuan kedua siklus I dilaksanakan pada 27 Agustus 2025 selama ±90 menit dengan fokus pada teknik dasar passing kaki bagian dalam. Kegiatan diawali dengan salam pembuka dan doa bersama, kemudian peneliti menanyakan progres proyek peserta didik sebagai refleksi awal. Setiap kelompok mempresentasikan video praktik dengan penjelasan proses pembuatan, tantangan yang dihadapi, serta perbaikan teknik berdasarkan pengalaman. Selain itu, *mind mapping* juga dipresentasikan berisi konsep utama teknik *passing*, kesalahan umum, dan

strategi penerapannya dalam permainan. Presentasi ini bertujuan melatih keterampilan komunikasi, refleksi kritis, dan kolaborasi antar kelompok.

Setelah presentasi, peserta didik mengerjakan tes kognitif berupa 10 soal pilihan ganda selama 20 menit untuk mengukur pemahaman terhadap materi. Penilaian aspek psikomotor dilakukan melalui praktik langsung di lapangan, diawali dengan pemanasan ringan. Peserta didik mempraktikkan teknik *passing* sesuai proyek yang telah dibuat. Hasil observasi menunjukkan keterampilan peserta didik masih belum optimal, terutama pada posisi tubuh, arah tendangan, kekuatan, dan akurasi *passing*. Peneliti memberikan masukan dan arahan untuk perbaikan pada siklus berikutnya. Kegiatan ditutup dengan penguatan materi, evaluasi singkat, penjadwalan pengumpulan ulang hasil revisi proyek jika diperlukan, penataan alat, doa bersama, dan salam penutup.

c. Hasil Belajar Siklus 1

Tabel 1. Data Hasil Belajar Aspek Kognitif Siklus 1

ASPEK KOGNITIF					
No.	**interval**	**Kategori**	**Peserta Didik**	**Persentase**	**Keterangan**
1	91-100	Sangat Baik	3 Orang	7%	11 orang Tuntas (27%)
2	81-90	Baik	8 Orang	20%	
3	70-80	Cukup	13 Orang	32%	30 orang Tidak Tuntas (73%)
4	60-69	Kurang	12 Orang	29%	Tidak Tuntas
5	0-59	Sangat Kurang	5 Orang	12%	Tidak Tuntas
Jumlah			41 Orang	100%	

Tabel 2. Data Hasil Belajar Aspek Psikomotor Siklus I

ASPEK PSIKOMOTOR					
No	**interval**	**Kategori**	**Peserta Didik**	**Persentase**	**Keterangan**
1	91-100	Sangat Baik	1 Orang	2%	6 orang Tuntas (14%)
2	81-90	Baik	5 Orang	12%	
3	70-80	Cukup	6 Orang	15%	35 orang Tidak Tuntas (86%)
4	60-69	Kurang	29 Orang	71%	
5	0-59	Sangat Kurang	0 Orang	0%	
Jumlah			41 Orang	100 %	

Tabel 3. Data Hasil Belajar Siklus I

No.	kriteria ketuntasan belajar	Kategori	Jumlah Peserta Didik	Presentase	Keterangan
1	91-100	Sangat Baik	0 Orang	0%	3 orang tuntas (7%)
2	81-90	Baik	3 Orang	7%	
3	70-80	Cukup	12 Orang	29%	38 Orang Tidak Tuntas (93%)
4	60-69	Kurang	22 Orang	54%	
5	0-59	Sangat Kurang	4 Orang	10%	
Jumlah			41 Orang	100%	

d. Hasil Refleksi Siklus I

Pelaksanaan pembelajaran pada siklus I menunjukkan bahwa kegiatan telah berjalan sesuai dengan rencana, dan peserta didik tampak antusias dalam mengikuti praktik di lapangan maupun penyusunan proyek *mind mapping*. Presentasi proyek pada pertemuan kedua juga memberikan pengalaman berharga bagi peserta didik dalam berkomunikasi, bekerja sama, dan merefleksikan proses pembelajaran. Namun demikian, hasil belajar secara keseluruhan belum mencapai ketuntasan klasikal 75%. Pada aspek kognitif, hanya 11 peserta didik (27%) yang tuntas, sementara 30 peserta didik (73%) belum mencapai standar. Pada aspek psikomotor, hanya 6 peserta didik (14%) yang tuntas, dan 35 peserta didik (86%) belum memenuhi kriteria ketuntasan.

Beberapa kendala ditemukan selama siklus I. Pertama, sebagian peserta didik belum mampu memposisikan tubuh dengan benar saat melakukan *passing* sehingga akurasi tendangan masih rendah. Kedua, kekuatan tendangan tidak merata, ada yang terlalu lemah atau terlalu kuat. Ketiga, peserta didik kesulitan mengaitkan hasil praktik dengan teori dalam *mind mapping* sehingga informasi yang disajikan belum lengkap. Keempat, kerja sama kelompok belum optimal karena tingkat partisipasi antaranggota tidak merata.

Sebagai tindak lanjut untuk siklus II perlu dilakukan perbaikan. Pertama, memberikan contoh praktik yang lebih rinci dan berulang terkait posisi tubuh, arah, dan kekuatan tendangan perlu diberikan. Kedua, latihan dengan variasi permainan sederhana memerlukan penambahan waktu latihan. Ketiga, kelompok yang mengalami kesulitan dibimbing dalam penyusunan *mind mapping*. Keempat, kelompok diperkuat melalui pembagian tugas yang lebih terstruktur. Refleksi ini menjadi dasar untuk memperbaiki strategi pembelajaran agar hasil belajar peserta didik meningkat, baik dari aspek kognitif maupun psikomotor.

Proses Pembelajaran Siklus II

a. Pertemuan Pertama Siklus II

Pelaksanaan pembelajaran pada siklus II dilaksanakan pada 3 September 2025 dengan fokus pada materi teknik dasar *passing* kaki bagian dalam dalam permainan sepak bola. Kegiatan berlangsung di lapangan dan diawali dengan salam pembuka serta doa bersama. Pembelajaran dimulai dengan pemanasan lalu diikuti sesi tanya jawab singkat untuk mengevaluasi pemahaman peserta didik terhadap materi sebelumnya. Pendidik kemudian memperagakan kembali teknik passing kaki bagian dalam dengan penekanan pada posisi tubuh, kekuatan, arah tendangan, dan akurasi. Selanjutnya, peserta didik diarahkan untuk memperbaiki proyek video praktik yang telah dibuat pada siklus pertama melalui tahap *design project*. Pendidik memberikan umpan balik dan koreksi langsung terhadap teknik yang belum tepat, sementara peserta didik melakukan latihan berulang untuk meningkatkan ketepatan passing. Pendidik dan peserta didik kemudian bersama-sama menyusun jadwal pengerjaan proyek perbaikan video dan *mind mapping* agar hasilnya lebih optimal dan dikumpulkan sesuai waktu yang telah ditentukan. Kegiatan diakhiri dengan penataan peralatan, evaluasi singkat pembelajaran, doa bersama, dan salam penutup.

b. Pertemuan Kedua Siklus II

Pelaksanaan pembelajaran pada pertemuan kedua siklus II dilaksanakan pada 10 September 2025 dengan durasi ±90 menit dan tetap berfokus pada teknik dasar *passing* kaki bagian dalam. Kegiatan diawali dengan salam pembuka dan doa bersama, kemudian dilanjutkan dengan sesi inti berupa presentasi proyek dari setiap kelompok. Peserta didik memutar video praktik *passing* yang telah diperbaiki, menjelaskan proses pembuatan, perbaikan teknik, serta tantangan yang dihadapi. Selain itu, mereka juga mempresentasikan *mind mapping* untuk menunjukkan pemahaman terhadap konsep teknik *passing*, kesalahan umum, dan strategi penerapan dalam permainan. Kegiatan ini menjadi sarana refleksi dan berbagi pengalaman antarkelompok.

Setelah presentasi, peserta didik mengikuti tes kognitif berisi 10 soal pilihan ganda guna mengukur pemahaman mengenai posisi tubuh, penggunaan kaki bagian dalam, faktor akurasi, kesalahan umum, dan penerapan teknik *passing* yang benar. Tahap berikutnya adalah tes psikomotor melalui praktik lapangan yang diawali dengan pemanasan dan persiapan alat. Hasil observasi menunjukkan adanya peningkatan keterampilan signifikan pada sebagian besar peserta didik, terutama dalam hal akurasi, kekuatan tendangan, dan posisi tubuh saat melakukan *passing*. Kegiatan

pembelajaran diakhiri dengan evaluasi singkat hasil tes, penataan alat, doa bersama, dan salam penutup.

c. Hasil Belajar Siklus II

Tabel 4. Data Hasil Belajar Aspek Kognitif Siklus II

ASPEK KOGNITIF					
No	**Interval**	**Kategori**	**Peserta Didik**	**Persentase**	**Keterangan**
1	91-100	Sangat Baik	7	17%	41 orang tuntas (100%)
2	81-90	Baik	34	83%	
3	70-80	Cukup			
4	60-69	Kurang			
5	0-59	Sangat Kurang			
		Jumlah	41	100%	

Tabel 5. Data Hasil Belajar Aspek Psikomotor Siklus II

No	**Interval**	**Kategori**	**Peserta Didik**	**Persentase**	**Keterangan**
1	91-100	Sangat Baik	3	7%	38 orang tuntas (93%)
2	81-90	Baik	35	85%	
3	70-80	Cukup	3	7%	3 orang tidak tuntang (7%)
4	60-69	Kurang			
5	0-59	Sangat Kurang			
		Jumlah	41	100%	

Tabel 6. Data Hasil Belajar Siklus II

No.	**Kriteria Ketuntasan Belajar**	**Kategori**	**Jumlah Peserta Didik**		**Keterangan**
1	91-100	Sangat Baik	1	2%	40 orang tuntas (98%)
2	81-90	Baik	39	95%	
3	70-80	Cukup	1	2%	1 orang tidak tuntas (2%)
4	60-69	Kurang			
5	0-59	Sangat Kurang			
	Jumlah		41	100%	

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada hasil belajar peserta didik antara siklus I dan siklus II. Pada siklus I, ketuntasan klasikal belum tercapai karena sebagian besar peserta didik berada pada kategori kurang (54%) dan cukup (29%). Namun, pada siklus II terjadi peningkatan yang sangat jelas, di mana mayoritas peserta didik mencapai kategori baik (95%) dan sangat baik (2%). Peningkatan ini membuktikan bahwa penerapan model pembelajaran *Project Based Learning* (PjBL) yang memadukan praktik langsung, pembuatan video, dan *mind mapping* efektif dalam meningkatkan pemahaman kognitif serta keterampilan psikomotor peserta didik. Tujuan pembelajaran pada siklus II dapat dinyatakan berhasil sekaligus menunjukkan adanya perkembangan proses belajar dan pemerataan hasil belajar yang lebih optimal dibandingkan dengan siklus sebelumnya.

d. Hasil Refleksi Siklus II

Pelaksanaan pembelajaran pada siklus II menunjukkan peningkatan yang signifikan dibandingkan dengan siklus I. Berdasarkan hasil tes kognitif, sebagian besar peserta didik telah mencapai kategori baik dan sangat baik dengan ketuntasan klasikal sebesar 97%, menandakan peningkatan pemahaman terhadap teknik dasar passing kaki bagian dalam. Jumlah peserta didik yang berada pada kategori cukup juga menurun secara signifikan. Pada aspek psikomotor, keterampilan peserta didik mengalami perkembangan yang jelas. Sebagian besar sudah mampu melakukan *passing*

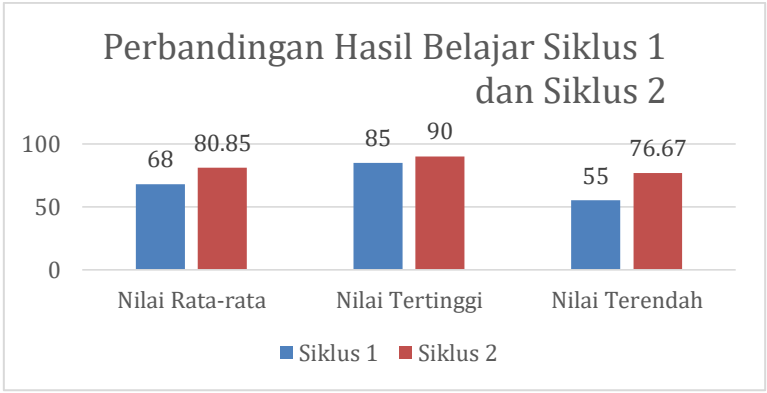
dengan posisi tubuh lebih stabil, kekuatan tendangan lebih terkontrol, dan akurasi arah bola yang lebih baik. Berkurangnya peserta didik pada kategori cukup menunjukkan bahwa latihan berulang dan umpan balik yang diberikan berhasil memperbaiki kemampuan teknik dasar mereka.

Kegiatan presentasi video praktik dan *mind mapping* turut memberikan dampak positif terhadap keterampilan komunikasi, refleksi kritis, dan kolaborasi antar kelompok. Peserta didik tidak hanya berlatih secara fisik di lapangan, tetapi juga memperkuat pemahaman kognitif melalui diskusi dan visualisasi konsep. Tes kognitif berupa soal pilihan ganda juga menjadi alat evaluasi yang efektif dalam mengukur penguasaan materi. Secara keseluruhan, penerapan model pembelajaran *Project Based Learning* (PjBL) yang dikombinasikan dengan praktik langsung, pembuatan video, dan *mind mapping* terbukti lebih efektif dibandingkan pada siklus I. Hasil ini menunjukkan bahwa strategi pembelajaran tersebut mampu meningkatkan hasil belajar peserta didik baik dalam ranah kognitif maupun psikomotor. Karena ketuntasan klasikal telah melampaui 75%, maka tujuan pembelajaran dinyatakan tercapai, sehingga penelitian tidak perlu dilanjutkan ke siklus berikutnya.

Hasil Belajar PJOK Materi Teknik Dasar Passing Kaki Bagian Dalam

Hasil belajar PJOK pada materi teknik dasar *passing* kaki bagian dalam menunjukkan peningkatan signifikan setelah pelaksanaan pembelajaran dalam dua siklus. Pada aspek kognitif peningkatan terjadi di kategori sangat baik dari 7% menjadi 17%. Pada aspek psikomotor peningkatan terjadi dari 2% menjadi 7% di kategori sangat baik dan 12% menjadi 85% di kategori baik. Ketuntasan klasikan meningkat dari 31% menjadi 93%.

Gambar 1. Perbandingan Hasil Belajar PJOK Materi Teknik Dasar Passing Kaki Bagian Dalam Siklus I dan II



Tabel 7. Perbandingan Hasil Belajar PJOK Materi Teknik Dasar Passing Kaki Bagian Dalam Siklus I dan II

Keterangan	SIKLUS 1	SIKLUS 2	Perbandingan Siklus 1 dan 2
Rata - rata Kognitif	67.80	81.71	13.91
Rata- rata Psikomotor	67.97	81.79	13.82
Jumlah rata-rata	68.00	80.85	12.85
Nilai Tertinggi	85.00	90.00	5.00
Nilai Terendah	55.00	76.67	21.67
Standar Deviasi	7.61	2.81	4.80
Persentase Ketuntasan	24.33%	100.00%	75.67%

Pembahasan

Kemajuan dari siklus I ke siklus II menunjukkan peningkatan signifikan yang dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, seperti bimbingan guru yang lebih terstruktur, latihan berulang, serta penerapan model *Project Based Learning* (PjBL) yang menggabungkan teori dan praktik secara seimbang. Guru memberikan arahan langsung selama proses pembelajaran, menekankan posisi

tubuh, arah tendangan, kekuatan, dan akurasi passing. Latihan berulang memperkuat keterampilan psikomotor peserta didik, sehingga kemampuan passing mereka menjadi lebih stabil, akurat, dan terkontrol. Hasil ini menunjukkan bahwa penerapan PjBL tidak hanya meningkatkan keterampilan praktik, tetapi juga memperdalam pemahaman konsep melalui keterlibatan aktif peserta didik dalam proyek pembelajaran.

Pelaksanaan proyek kognitif berupa mind mapping dan proyek psikomotor berupa video praktik memberi kesempatan bagi peserta didik untuk merefleksikan serta memvisualisasikan konsep teknik passing, sehingga mereka dapat mengaitkan pengalaman langsung dengan teori. Strategi ini sesuai dengan teori konstruktivistik yang menekankan bahwa pengetahuan dibangun melalui pengalaman langsung dan refleksi (Penulis et al., 2025) serta teori pembelajaran sosial Bandura yang menjelaskan bahwa proses belajar terjadi melalui observasi, imitasi, dan interaksi sosial. Peserta didik belajar dengan meniru teknik yang benar dari teman sebaya, memperbaikinya berdasarkan umpan balik guru, serta memperkuat keterampilan melalui kolaborasi. Hal ini sejalan dengan penelitian Juniar et al. (2023) yang menemukan bahwa penerapan PjBL dalam pembelajaran pendidikan jasmani mampu meningkatkan keterampilan sosial, kerja sama, dan partisipasi aktif peserta didik. Selain meningkatkan hasil belajar, PjBL juga berdampak positif terhadap motivasi, kreativitas, dan tanggung jawab belajar siswa. Guru berperan sebagai fasilitator yang mengarahkan dan mendukung proses belajar, sehingga peserta didik lebih mandiri dan mampu berpikir kritis. Bhayangkara (2023) menyatakan bahwa model PjBL efektif dalam meningkatkan hasil belajar PJOK karena mengintegrasikan aktivitas fisik dengan eksplorasi konsep secara reflektif. Penelitian Rahmadi et al. (2025) juga menegaskan bahwa PjBL menempatkan siswa sebagai subjek aktif yang mampu menerapkan konsep kebugaran jasmani secara langsung dalam kegiatan praktik.

Namun, penerapan PjBL memiliki beberapa keterbatasan, seperti kebutuhan waktu yang lebih panjang, koordinasi antarkelompok yang kompleks, dan ketergantungan pada keaktifan peserta didik. Peserta didik yang kurang aktif atau kurang bertanggung jawab dalam proyek cenderung mengalami kesulitan dalam memahami konsep dan menguasai keterampilan teknik *passing*. Selain itu, keterbatasan fasilitas dan peralatan praktik juga dapat menghambat efektivitas pembelajaran. Oleh karena itu, dukungan sarana, pengelolaan waktu yang efisien, dan pendampingan guru yang intensif menjadi faktor penting untuk memastikan keberhasilan penerapan model ini. Penelitian ini membuktikan bahwa penerapan *Project Based Learning* dengan kombinasi bimbingan langsung, video praktik, dan *mind mapping* terbukti efektif meningkatkan hasil belajar peserta didik. Ketuntasan klasikal meningkat hingga 93%, menunjukkan peningkatan yang signifikan baik pada aspek kognitif maupun psikomotor. Strategi pembelajaran ini tidak hanya memperkuat kemampuan individu, tetapi juga mendorong kolaborasi, komunikasi, dan refleksi kritis antar peserta didik, sehingga tujuan pembelajaran PJOK pada materi *passing* kaki bagian dalam tercapai secara optimal.

Penemuan ini juga sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya. Suwiwa et al. (2022) melaporkan bahwa penerapan PjBL meningkatkan hasil belajar peserta didik pada aspek kognitif, psikomotor, dan afektif, dengan peningkatan ketuntasan dari 50% menjadi lebih dari 85%. Bhayangkara (2023) menemukan bahwa PjBL secara signifikan meningkatkan hasil belajar pada materi bola voli dan bola basket, dengan rata-rata peningkatan 87,8% pada aspek pengetahuan dan 85,15% pada aspek keterampilan. Prabawanata (2025) juga menunjukkan bahwa PjBL mampu meningkatkan ketuntasan aspek pengetahuan dari 55% menjadi 86% dan keterampilan dari 36% menjadi 82%. Sementara itu, Bagus (2024) membuktikan efektivitas PjBL dalam pembelajaran sepak bola, di mana ketuntasan aspek pengetahuan meningkat dari 21,2% menjadi 81,9%, dan keterampilan dari 12,2% menjadi 87,9%. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mengonfirmasi konsistensi efektivitas model *Project Based Learning* dalam meningkatkan hasil belajar PJOK, baik dari aspek kognitif, psikomotor, maupun afektif. Model ini terbukti mampu menciptakan pembelajaran yang aktif, kontekstual, dan bermakna bagi peserta didik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai implementasi model pembelajaran *Project Based Learning* (PjBL) pada materi sepak bola teknik dasar *passing* kaki bagian dalam bagi peserta didik kelas X4 SMA Negeri 1 Tabanan Tahun Ajaran 2025/2026 dapat disimpulkan bahwa penerapan model

PjBL terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar PJOK. Peneliti lain dapat mengembangkan penelitian lebih lanjut dengan memperluas cakupan materi teknik sepak bola lainnya, membandingkan model PjBL dengan metode pembelajaran lain, atau meneliti pengaruh model ini pada aspek afektif dan sosial peserta didik, sehingga pemahaman dan keterampilan olahraga dapat lebih menyeluruh.

.REFERENSI

Anggraini, P. D., & Wulandari, S. S. (2020). Analisis Penggunaan Model Pembelajaran Project Based Learning Dalam Peningkatan Keaktifan Siswa. *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (Jpap)*, 9(2), 292–299. Https://Doi.Org/10.26740/Jpap.V9n2.P292-299

Bagus, A. (2024). Implementasi Model Pembelajaran Project Based Learning (Pjbl) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar (Pjok) Materi Bola Besar Permainan Sepakbola Teknik Dasar Passing Pada Peserta Didik Kelas Vii D Di Smp N 2 Kediri Tahun 2023/2024. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksh*

Bhayangkara, I. (2023). Model Pembelajaran Project Based Learning Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Bola Besar Pada Peserta Didik Di Sekolah Menengah Kejuruan. *J. Ilmu Keolahragaan …*, 11(2), 125–132. Https://Ejournal.Undiksha.Ac.Id/Index.Php/Jjik/Article/View/59321%0ahttps://Ejournal.Undiksha.Ac.Id/Index.Php/Jjik/Article/Download/59321/28329

Hadian, T., Mulyana, R., Mulyana, N., & Tejawiani, I. (2022). Implementasi Project Based Learning Penguatan Profil Pelajar Pancasila Di Sman 1 Kota Sukabumi. *Primary: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 11(6), 1659. Https://Doi.Org/10.33578/Jpfkip.V11i6.9307

Ibrahim, M., Ferawati, Rahman, A., & Cakrawijaya, M. H. (2022). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Dalam Permainan Sepakbola Melalui Model Pembelajaran Passing Bervariasi Terhadap Siswa Kelas X Mia Madrasah Aliyah Nurul Ilmi Barukku. *Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(1), 84–91

Jatibarang, S. (2024). Upaya Meningkatkan Akurasi. 09(September), 378–384.

Juniar, D. T., Suherman, A., Tarigan, B., & Mahendra, A. (2023). Effects Of Project-Based Learning Model And Cooperative Learning Model In Improving Student Social Skills In Physical Education. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 8(1), 49–57. Https://Doi.Org/10.17509/Jpjo.V8i1.56156

Kahar, I., Pandi, A., Jalil, R., Heri Riswanto, A., & Keguruan Dan, F. (2022). Pengaruh Minat Belajar Terhadap Hasil Belajar Passing Sepak Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam. *Jurnal Menssana Jurnal Ilmiah Bidang Pendidikan Olahraga Edisi Mei*, 7(1), 1–11. Https://Doi.Org/10.24036/Menssana.07012022.1

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

Ni Putu Dwi Sucita Dartini, I Made Satyawan, Luh Putu Spyanawati, I. G. N. K. (2022). Penelitian Tindakan Kelas Bagi Guru Pjok. *Cambridge Guide To Research In Language Teaching And Learning*, 3(4), 9–15.

Penulis, I., Saputra, E. E., Suziman, A., & Artikel, I. (2025). Integrasi Pendekatan Teori Belajar Konstruktivisme Melalui Model Project-Based Learning Pada Pembelajaran Ips Di Sekolah Dasar. *Sulawesi Tenggara Educational Journal*, 5(1), 469–475. Http://Jurnal-Unsultra.Ac.Id/Index.Php/Seduj/Article/View/1215

Prabawanata, I. K. A. (2025). Implementasi Model Pembelajaran Project Based Learning (Pjbl) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Passing Dalam Permainan Sepakbola Pada Peserta Didik

Kelas V Di Sd Negeri 5 Sulahan Tahun Ajaran 2024/2025. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*. Https://Repo.Undiksha.Ac.Id/23830/

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

Susila, D., & Zulkifli, Z. (2023). Upaya Meningkatkan Teknik Dasar Passing Atas Permainan Bola Voli Melalui Metode Bermain Siswa Kelas Ix Smp Pgri Pekanbaru. *Integrated Sport Journal (Isj),* 1(2), 89–99. Https://Doi.Org/10.58707/Isj.V1i2.573

Suwiwa, I. G., Putu Suharta, I. G., Yoda, I. K., & Artanayasa, I. W. (2024). The Effectivness Of Project-Based Blended Learning Model Assisted With Interactive Multimedia On Students' Learning Outcomes. *Synesis*, 16(1), 359–369.

Utomo, P., Asvio, N., & Prayogi, F. (2024). Metode Penelitian Tindakan Kelas (Ptk): Panduan Praktis Untuk Guru Dan Mahasiswa Di Institusi Pendidikan. *Pubmedia Jurnal Penelitian Tindakan Kelas Indonesia,* 1(4), 19. Https://Doi.Org/10.47134/Ptk.V1i4.821

Widyanarko, D. B., Rani, A., Candra, D., & Waidi, A. (2024). Upaya Meningkatkan Keterampilan Passing Dalam Permainan Sepakbola Menggunakan Pendekatan Permainan Gobak Sodor (Pada Siswa Kelas Vii A Smp Negeri 20 Semarang Tahun Ajaran 2023 / 2024) *Efforts To Improve Passing Skill In Football Activities Using The Gob*. 531–538.