



Pengaruh Metode Pembelajaran Demonstrasi Dan Model *Project Based Learning* (PJBL) Terhadap Peningkatan Gerak Dasar Lokomotor Siswa SDN 3 Sungai Tiung Banjarbaru

The Effect of the Demonstration Teaching Method and the Project-Based Learning (PjBL) Model on Improving Basic Locomotor Movements of Students at SDN 3 Sungai Tiung, Banjarbaru

Penulis

Hegen Dadang Prayoga¹
Muhammad Irwansyah Abdhi²
Edi Rahmadi³

¹²³ Universitas Islam Kalimantan MAB
Banjarasin (Indonesia)

Corresponding author:
Hegen Dadang Prayoga
hegendadang-prayoga@uinika-bjm.ac.id

Abstrak

Gerak dasar lokomotor merupakan salah satu komponen penting dalam perkembangan keterampilan motorik siswa sekolah dasar yang perlu dikembangkan melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan yang sistematis dan melibatkan aktivitas gerak secara langsung. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode pembelajaran demonstrasi dan model Project Based Learning terhadap peningkatan gerak dasar lokomotor siswa SDN 3 Sungai Tiung Banjarbaru. Metodologi: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental One Group Pretest-Posttest. Sampel penelitian berjumlah 18 siswa yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Perlakuan diberikan selama enam kali pertemuan. Pengukuran kemampuan lokomotor dilakukan melalui tes lari 20 meter, lompat tanpa awalan, dan zig-zag. Analisis data dilakukan melalui statistik deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, dan uji Paired Sample t-Test. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada kemampuan lari 20 meter dan zig-zag dengan nilai signifikansi masing-masing kurang dari 0,001. Sementara itu, kemampuan lompat tanpa awalan tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan dengan nilai signifikansi 0,433. Diskusi: Peningkatan pada lari dan zig-zag didukung oleh pemberian contoh gerakan secara langsung, praktik berulang, serta keterlibatan siswa dalam proyek pembuatan video gerak lokomotor. Kesimpulan: Metode demonstrasi dan Project Based Learning dapat digunakan sebagai alternatif pembelajaran PJOK untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor, terutama pada aspek kecepatan dan kelincahan siswa sekolah dasar.

Kata kunci:

gerak dasar lokomotor; pendidikan jasmani; project based learning; siswa sekolah dasar; metode demonstrasi.

Abstract

Fundamental locomotor movements are a crucial component of motor skill development for elementary school students, requiring cultivation through systematic Physical Education, Sports, and Health (PJOK) instruction that incorporates direct movement activities. Objective: This study aimed to determine the impact of the demonstration teaching method and the Project-Based Learning model on improving the fundamental locomotor movements of students at SDN 3 Sungai Tiung, Banjarbaru. Methodology: A quantitative approach was employed using a pre-experimental "One-Group Pretest-Posttest" design. The study sample consisted of 18 students selected via total sampling. The intervention was administered over six sessions. Locomotor abilities were assessed using a 20-meter sprint test, a standing long jump (jump without a run-up), and a zig-zag run test. Data analysis involved descriptive statistics, normality tests, homogeneity tests, and paired-sample t-tests. Results: The findings revealed a significant impact on 20-meter sprint and zig-zag run performance, with significance values of less than 0.001 for both. Conversely, performance in the standing long jump did not show a significant effect (significance value of 0.433). Discussion: Improvements in sprinting and zig-zag running were supported by the direct demonstration of movements, repetitive practice, and student involvement in a project to create videos showcasing locomotor movements. Conclusion: The demonstration method and Project-Based Learning serve as viable alternatives for PJOK instruction to enhance fundamental locomotor skills—specifically speed and agility—among elementary school students.

Keywords:

fundamental locomotor movements; physical education; project-based learning; elementary school students; demonstration method.

Pendahuluan

Pendidikan merupakan proses yang sistematis dan berkelanjutan dalam mengembangkan potensi peserta didik melalui pengalaman belajar yang mencakup aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Pada jenjang sekolah dasar, pendidikan tidak hanya diarahkan pada pencapaian kemampuan akademik, tetapi juga pada perkembangan fisik dan keterampilan motorik siswa. Salah satu mata pelajaran yang memiliki kontribusi penting terhadap perkembangan tersebut adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Pembelajaran PJOK memberikan kesempatan kepada siswa untuk memperoleh pengalaman gerak melalui aktivitas fisik yang terencana sehingga dapat mendukung perkembangan kemampuan motorik, kebugaran jasmani, serta keterampilan sosial dan kognitif. Lorås (2020) melalui *systematic review* dan *meta-analysis* terhadap 20 penelitian dengan 4.009 peserta didik menunjukkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani berbasis kurikulum memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap perkembangan kompetensi motorik anak dan remaja. Temuan tersebut menegaskan bahwa pembelajaran PJOK yang dirancang secara sistematis memiliki posisi strategis dalam mendukung perkembangan kemampuan gerak siswa.

Salah satu aspek fundamental dalam perkembangan motorik siswa sekolah dasar adalah keterampilan gerak dasar (*fundamental movement skills*). Gerak dasar merupakan pola gerakan yang menjadi fondasi bagi seseorang dalam melakukan berbagai aktivitas fisik dan olahraga yang lebih kompleks. Kompetensi motorik dalam konteks ini mencakup kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan secara terkoordinasi, terkontrol, dan sesuai dengan tujuan gerak. Lorås (2020) menjelaskan bahwa kompetensi motorik dapat mencakup *fundamental movement skills*, termasuk keterampilan lokomotor dan keterampilan mengontrol objek. Dengan demikian, penguasaan gerak dasar pada masa sekolah dasar menjadi bagian penting dalam proses pembelajaran PJOK karena kemampuan tersebut menjadi dasar bagi siswa untuk mengembangkan keterampilan gerak yang lebih kompleks pada tahap perkembangan selanjutnya.

Gerak lokomotor merupakan salah satu kelompok utama dalam keterampilan gerak dasar yang ditandai dengan adanya perpindahan tubuh dari satu tempat ke tempat lainnya. Bentuk gerak lokomotor antara lain berjalan, berlari, melompat, meloncat, dan berbagai bentuk perpindahan tubuh lainnya. Keterampilan tersebut memiliki peranan penting dalam aktivitas permainan dan olahraga karena sebagian besar aktivitas fisik membutuhkan kemampuan berpindah tempat dengan koordinasi, keseimbangan, kecepatan, dan kontrol tubuh yang baik. Oleh sebab itu, pembelajaran gerak lokomotor pada siswa sekolah dasar tidak seharusnya hanya dipandang sebagai aktivitas fisik, tetapi sebagai proses pembentukan fondasi kemampuan motorik yang dapat mendukung keterlibatan siswa dalam berbagai aktivitas jasmani. Pentingnya pembelajaran tersebut semakin diperkuat oleh temuan Lorås (2020) yang menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK yang dilaksanakan secara terstruktur dapat meningkatkan kompetensi motorik siswa secara keseluruhan.

Permasalahan yang sering muncul dalam pembelajaran gerak dasar di sekolah dasar bukan hanya berkaitan dengan kemampuan awal siswa, tetapi juga dengan kualitas proses pembelajaran yang diberikan. Pembelajaran yang kurang terstruktur, minim demonstrasi, serta terbatasnya kesempatan siswa untuk memperoleh pengalaman gerak secara langsung dapat menyebabkan perkembangan keterampilan motorik tidak berlangsung secara optimal. Ulfah dan Putranto (2025) mengidentifikasi bahwa rendahnya penguasaan *basic movement skills* pada siswa sekolah dasar masih menjadi salah satu persoalan dalam pembelajaran PJOK, terutama ketika kegiatan pembelajaran masih berpusat pada guru dan memberikan kesempatan yang terbatas kepada siswa untuk memperoleh pengalaman belajar secara langsung. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa desain pembelajaran menjadi salah satu faktor penting yang perlu diperhatikan dalam pengembangan keterampilan gerak siswa.

Dalam pembelajaran keterampilan gerak, siswa membutuhkan informasi yang konkret mengenai bagaimana suatu gerakan dilakukan. Salah satu metode pembelajaran yang dapat digunakan untuk memberikan pengalaman tersebut adalah metode demonstrasi. Metode demonstrasi memungkinkan guru memperlihatkan secara langsung suatu gerakan sebelum siswa melakukan praktik. Melalui proses pengamatan terhadap contoh gerakan, siswa memperoleh gambaran mengenai posisi tubuh, arah gerakan, urutan gerakan, serta cara melakukan gerakan dengan benar. Pendekatan

tersebut sesuai dengan karakteristik pembelajaran siswa sekolah dasar yang masih membutuhkan pengalaman konkret dan visual dalam memahami suatu keterampilan.

Dukungan empiris terhadap penggunaan demonstrasi dalam pembelajaran PJOK juga ditunjukkan oleh Firmansah (2025). Penelitian tersebut mengkaji penerapan strategi pembelajaran langsung dengan metode demonstrasi pada pembelajaran PJOK sekolah dasar dan menunjukkan bahwa pemberian contoh gerakan secara jelas, latihan berulang, serta umpan balik langsung dapat membantu meningkatkan kualitas keterampilan motorik siswa, terutama pada aspek koordinasi, keseimbangan, dan ketepatan gerak. Selain aspek psikomotorik, penerapan pembelajaran berbasis demonstrasi juga dilaporkan dapat meningkatkan kepercayaan diri, keberanian mencoba, dan partisipasi aktif siswa dalam proses pembelajaran.

Meskipun demikian, metode demonstrasi perlu dikombinasikan dengan model pembelajaran yang mampu memberikan ruang kepada siswa untuk mengaplikasikan gerakan secara aktif. Demonstrasi pada dasarnya memberikan contoh mengenai bagaimana suatu gerakan dilakukan, sedangkan siswa tetap membutuhkan kesempatan untuk mempraktikkan, mengembangkan, dan menerapkan gerakan tersebut dalam aktivitas yang bermakna. Salah satu model pembelajaran yang dapat digunakan untuk mendukung proses tersebut adalah Project Based Learning (PjBL).

Project Based Learning merupakan model pembelajaran yang menempatkan proyek sebagai bagian utama dalam proses pembelajaran. Melalui PjBL, siswa tidak hanya menerima informasi dari guru, tetapi terlibat secara aktif dalam merencanakan, melaksanakan, menyelesaikan, dan mengevaluasi suatu proyek. Karakteristik tersebut memungkinkan pembelajaran berlangsung melalui pengalaman langsung, aktivitas kolaboratif, pemecahan masalah, serta menghasilkan suatu produk atau aktivitas sebagai bentuk penerapan pengetahuan dan keterampilan. Dalam konteks PJOK, PjBL dapat dikembangkan melalui proyek yang berkaitan dengan aktivitas gerak sehingga siswa memperoleh kesempatan untuk mempraktikkan keterampilan motorik secara berulang dalam situasi pembelajaran yang lebih aktif dan kontekstual.

Penerapan PjBL dalam pembelajaran PJOK sekolah dasar telah memperoleh dukungan empiris. Aliriad et al. (2025), misalnya, mengembangkan PjBL berbasis permainan gerak dasar dalam pembelajaran PJOK sekolah dasar. Penelitian tersebut menggunakan desain quasi-experimental pretest-posttest control group dan menemukan bahwa siswa yang memperoleh pembelajaran PjBL berbasis permainan gerak dasar mengalami peningkatan keterampilan gerak dasar dan motivasi belajar yang signifikan dibandingkan dengan pembelajaran konvensional. Temuan tersebut menunjukkan bahwa PjBL dapat menjadi alternatif pembelajaran yang tidak hanya meningkatkan aspek keterampilan motorik, tetapi juga meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran.

Temuan serupa ditunjukkan oleh Nikmah et al. (2025) yang menguji penerapan PjBL terhadap kemampuan gerak dasar pola langkah pencak silat siswa sekolah dasar. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan setelah penerapan PjBL, dengan peningkatan kelompok eksperimen yang lebih baik dibandingkan kelompok kontrol. PjBL memberikan kesempatan kepada siswa untuk berpartisipasi secara aktif, kreatif, dan kolaboratif dalam mengembangkan kemampuan gerak dasar. Meskipun keterampilan yang diteliti berupa pola langkah pencak silat, temuan tersebut memberikan dasar empiris bahwa PjBL berpotensi diterapkan untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar pada siswa sekolah dasar.

Lebih khusus lagi, penelitian Nasrullah et al. (2025) mengembangkan model Project Based Learning berbasis keterampilan gerak dasar lokomotor dalam pembelajaran PJOK sekolah dasar. Penelitian tersebut secara khusus menempatkan keterampilan lokomotor sebagai fokus pembelajaran dan mengembangkan model melalui pendekatan Research and Development (R&D) dengan model ADDIE. Hasil penelitian tersebut memperlihatkan adanya relevansi PjBL berbasis gerak lokomotor sebagai pendekatan pembelajaran dalam pengembangan keterampilan lokomotor siswa sekolah dasar. Temuan ini menjadi semakin penting bagi penelitian yang berfokus pada peningkatan kemampuan lokomotor melalui pembelajaran yang aktif dan terstruktur.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa metode demonstrasi dan model PjBL memiliki karakteristik yang saling melengkapi dalam pembelajaran gerak dasar. Metode demonstrasi memberikan stimulus visual dan contoh konkret mengenai pelaksanaan gerakan, sedangkan PjBL memberikan kesempatan kepada siswa untuk menerapkan keterampilan tersebut melalui pengalaman

belajar berbasis proyek. Secara pedagogis, kombinasi keduanya dapat menciptakan proses pembelajaran yang dimulai dari pemberian contoh, pengamatan, praktik, penerapan, hingga evaluasi terhadap keterampilan yang dilakukan. Dengan demikian, penggunaan kedua pendekatan tersebut secara terencana berpotensi memberikan pengalaman belajar yang lebih aktif dan bermakna dalam pembelajaran gerak dasar lokomotor.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di SDN 3 Sungai Tiung Banjarbaru, ditemukan bahwa pembelajaran PJOK khususnya pada materi gerak dasar masih membutuhkan penguatan dalam aspek pemberian contoh gerakan, tahapan latihan, dan keterlibatan siswa dalam aktivitas yang terstruktur. Sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan berpindah tempat dengan koordinasi dan teknik yang tepat. Selain itu, proses pembelajaran belum sepenuhnya memberikan kesempatan yang optimal bagi siswa untuk melakukan latihan gerak secara berulang dan memperoleh umpan balik terhadap gerakan yang dilakukan. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan terhadap penerapan strategi pembelajaran yang lebih sistematis, konkret, aktif, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan siswa sekolah dasar.

Permasalahan tersebut menjadi penting untuk dikaji karena keterampilan lokomotor merupakan salah satu komponen fundamental dalam kompetensi motorik. Apabila siswa tidak memperoleh pengalaman gerak yang memadai pada usia sekolah dasar, perkembangan kemampuan motorik mereka dapat menjadi kurang optimal. Sebaliknya, pembelajaran yang memberikan contoh gerakan yang jelas, kesempatan praktik yang cukup, pengalaman gerak yang bervariasi, dan keterlibatan aktif siswa berpotensi memberikan stimulus yang lebih baik terhadap perkembangan keterampilan motorik. Bukti dari penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK yang terstruktur dapat meningkatkan kompetensi motorik siswa, sementara demonstrasi dan PjBL masing-masing memiliki dasar empiris dalam mendukung pembelajaran keterampilan gerak.

Meskipun sejumlah penelitian telah membahas efektivitas pembelajaran PJOK terhadap kompetensi motorik, penggunaan metode demonstrasi dalam pembelajaran keterampilan motorik, serta penerapan PjBL terhadap gerak dasar, masih terdapat ruang untuk menguji penerapan metode demonstrasi dan model PjBL secara spesifik dalam meningkatkan gerak dasar lokomotor siswa sekolah dasar pada konteks SDN 3 Sungai Tiung Banjarbaru. Penelitian ini menjadi penting karena efektivitas suatu pendekatan pembelajaran tidak hanya ditentukan oleh karakteristik model, tetapi juga oleh karakteristik peserta didik, lingkungan sekolah, sarana pembelajaran, dan konteks implementasinya. Oleh karena itu, penelitian pada konteks lokal diperlukan untuk memperoleh bukti empiris yang lebih spesifik.

Berdasarkan permasalahan dan kajian empiris tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode pembelajaran demonstrasi dan model Project Based Learning (PjBL) terhadap peningkatan gerak dasar lokomotor siswa SDN 3 Sungai Tiung Banjarbaru. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan strategi pembelajaran PJOK di sekolah dasar, khususnya dalam meningkatkan keterampilan gerak lokomotor melalui pembelajaran yang memberikan contoh konkret, pengalaman langsung, aktivitas proyek, dan keterlibatan aktif siswa. Tidak hanya memberikan kontribusi terhadap pengembangan pembelajaran PJOK secara teoritis, tetapi juga dapat menjadi alternatif bagi guru dalam merancang pembelajaran gerak dasar yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan siswa.

Method

Desain penelitian ini menggunakan desain kuantitatif. Desain penelitian kuantitatif adalah rancangan atau kerangka kerja sistematis yang digunakan dalam penelitian untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menginterpretasikan data numerik. Penelitian kuantitatif berfokus pada pengukuran variabel, hubungan antar variabel, serta uji hipotesis dengan menggunakan metode statistik.

Model desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah One Group Pretest-Posttest Design. Penelitian ini merupakan jenis penelitian pre- eksperimental design, dikatakan preeksperimental design karena penelitian ini belum merupakan eksperimen sungguh- sungguh (Magdalena et al., 2020). Desain penelitian yang digunakan yaitu One-Group Pretest Posttest Design yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding.

Partisipan

Sampel adalah bagian dari populasi yang dipilih untuk mewakili keseluruhan populasi dalam suatu penelitian. Menurut (Subhaktiyasa, 2024) penentuan sampel yang mencerminkan populasi yang kompleks dan beragam merupakan elemen strategis dan menjadi aspek teknis yang menentukan kualitas dan kredibilitas penelitian secara keseluruhan. Sampel digunakan ketika populasi terlalu besar untuk diteliti secara menyeluruh, sehingga peneliti dapat mengambil kesimpulan berdasarkan analisis terhadap sampel tersebut. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling berdasarkan yang telah ditetapkan oleh peneliti pada penelitian ini yaitu seluruh kelas V SDN 3 Sungai Tiung Banjarbaru yang berjumlah 18 peserta didik.

Prosedur

Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti terlebih dahulu yaitu dengan menggunakan teknik total sampling, di mana seluruh siswa dari satu kelas di SDN 3 Sungai Tiung Banjarbaru dijadikan sebagai sampel. Setelah itu, peneliti menjelaskan maksud dan tujuan penelitian kepada peserta didik agar mereka memahami proses dan manfaat dari penelitian yang akan dilaksanakan.

Setelah proses sosialisasi selesai, peneliti melaksanakan pretest sebagai pengukuran awal terhadap kemampuan gerak lokomotor siswa. Instrumen pretest terdiri dari tes gerak lokomotor, yaitu tes lari cepat, tes lompat tanpa awalan, dan tes kelincahan zig-zag untuk mengetahui kemampuan awal siswa sebelum diberikan perlakuan.

Setelah pretest selesai, siswa mengikuti pembelajaran menggunakan dua metode yang telah ditentukan, yaitu metode demonstrasi dan model Project Based Learning (PjBL). Pembelajaran dilaksanakan selama beberapa pertemuan sesuai jadwal penelitian dengan fokus pada peningkatan kemampuan gerak lokomotor siswa.

Setelah perlakuan (treatment) dilaksanakan selama 6 kali pertemuan (Nurulita, 2024), peneliti kembali melaksanakan posttest kepada peserta didik menggunakan instrumen yang sama dengan pretest. Posttest ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan gerak lokomotor setelah mengikuti pembelajaran dengan metode demonstrasi dan model Project Based Learning (PjBL).

Instrumen

Instrumen adalah alat pengukuran yang digunakan untuk memudahkan dalam pengumpulan data pada penelitian. Instrumen ini digunakan untuk mengukur kemampuan gerak lokomotor peserta didik sebelum dan sesudah diberikan perlakuan melalui metode pembelajaran demonstrasi dan model Project Based Learning (PjBL). Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan terdiri dari tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest). Tes ini digunakan untuk mengetahui kemampuan awal peserta didik serta untuk melihat peningkatan kemampuan gerak lokomotor setelah mengikuti pembelajaran dengan metode dan model tersebut.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa tes keterampilan gerak lokomotor, yang terdiri dari tes lari cepat 20 meter, tes lompat tanpa awalan, dan tes zig-zag (Eka et al., 2025). Sebelum perlakuan dilakukan, peserta didik terlebih dahulu diberikan pretest untuk mengetahui tingkat penguasaan awal. Setelah itu, siswa mengikuti pembelajaran pjok yang dilaksanakan selama 6 kali pertemuan. Di akhir perlakuan, siswa diberikan posttest untuk mengukur kemampuan gerak lokomotor setelah mengikuti pembelajaran dengan metode demonstrasi dan model Project Based Learning (PjBL). Hasil dari pretest dan posttest inilah yang nantinya dianalisis untuk mengetahui pengaruh metode demonstrasi dan model Project Based Learning (PjBL) terhadap peningkatan kemampuan gerak lokomotor peserta didik di SDN 3 Sungai Tiung Banjarbaru.

Analisis Data

Setelah melakukan penelitian dan data yang diteliti telah terkumpul, maka data-data tersebut akan dianalisa. Tujuan data-data tersebut dianalisa adalah untuk melihat hasil penelitian sebagaimana sesuai dengan yang telah terumuskan di dalam tujuan penelitian. Dalam penelitian ini langkah langkah dalam menganalisis data diantaranya adalah: 1. Analisis Statistik Deskriptif, 2. Uji Normalitas, 3. Uji Homogenitas dan 4. Uji Paired T Test

Hasil

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji Shapiro-Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50 orang. Kriteria pengambilan keputusan yaitu apabila nilai signifikansi (Sig.) > 0,05 maka data berdistribusi normal, sedangkan apabila nilai signifikansi (Sig.) < 0,05 maka data tidak berdistribusi normal.

Tabel 1. Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
preteslari	.151	18	.200 [*]	.944	18	.337
posteslari	.103	18	.200 [*]	.951	18	.433
preteslompat	.253	18	.003	.913	18	.098
posteslompat	.250	18	.004	.894	18	.046
preteszigzag	.186	18	.099	.963	18	.654
posteszigzag	.143	18	.200 [*]	.974	18	.861

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil tersebut menunjukkan bahwa data pretest dan posttest lari serta data pretest dan posttest zig-zag berdistribusi normal karena memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Data pretest lompat tanpa awalan juga berdistribusi normal dengan nilai signifikansi sebesar 0,098, sedangkan data posttest lompat tanpa awalan tidak berdistribusi normal karena memiliki nilai signifikansi sebesar 0,046 yang lebih kecil dari 0,05.

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah varians data pretest dan posttest pada masing-masing instrumen penelitian bersifat homogen atau tidak. Pengujian homogenitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS. Kriteria pengambilan keputusan yaitu apabila nilai signifikansi (Sig.) > 0,05 maka data dinyatakan homogen, sedangkan apabila nilai signifikansi (Sig.) < 0,05 maka data dinyatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Uji Homogenitas

Tests of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig. ^a
nilai	Based on Mean	2.099	1	34	.157
	Based on Median	1.135	1	34	.294
	Based on Median and with adjusted df	1.135	1	29.024	.296
	Based on trimmed mean	2.131	1	34	.154

a. Confidence Interval: 0%

Berdasarkan hasil uji homogenitas pada tes lari 20 meter diperoleh nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,155. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka data pretest dan posttest tes lompat tanpa awalan dinyatakan homogen. Pada tes lompat tanpa awalan diperoleh nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,150. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka data pretest dan posttest tes lompat tanpa awalan dinyatakan homogen. Selanjutnya, pada tes zig-zag diperoleh nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,157. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka data pretest dan posttest tes zig-zag dinyatakan homogen. Dengan demikian, hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa data tes

lompat tanpa awalan dan tes zig-zag memiliki varians yang homogen, sedangkan data tes lari 20 meter memiliki varians yang tidak homogen.

Uji hipotesis dilakukan menggunakan Paired Sample t-Test untuk mengetahui pengaruh metode demonstrasi dan Project Based Learning (PjBL) terhadap kemampuan gerak dasar lokomotor siswa. Hasil uji Paired Sample t-Test dapat dilihat pada Tabel berikut.

Tabel 3. Uji Hipotesis

Tabel 4. 9 uji paired T Test

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Significance	
				Lower	Upper			One-Sided p	Two-Sided p
Pair 1 preteslari- posteslari	-.77389	.47592	.11217	-1.01856	-.53722	-6.899	17	<.001	<.001
Pair 2 preteslompat- posteslompat	-.3389	.17896	.4218	-12.188	5.510	-.803	17	.216	.433
Pair 3 preteszigzag- posteszigzag	.81500	.85281	.20101	.39891	1.23909	4.055	17	<.001	<.001

Berdasarkan Tabel 4.6 diperoleh nilai signifikansi tes lari 20 meter sebesar $< 0,001$. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka terdapat pengaruh metode demonstrasi dan Project Based Learning (PjBL) terhadap hasil tes lari 20 meter. Pada tes lompat tanpa awalan diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,433. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka tidak terdapat pengaruh metode demonstrasi dan Project Based Learning (PjBL) terhadap hasil tes lompat tanpa awalan. Selanjutnya, pada tes zig-zag diperoleh nilai signifikansi sebesar $< 0,001$. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka terdapat pengaruh metode demonstrasi dan Project Based Learning (PjBL) terhadap hasil tes zig-zag. Dengan demikian, metode demonstrasi dan Project Based Learning (PjBL) memberikan pengaruh terhadap kemampuan gerak dasar lokomotor siswa pada indikator lari 20 meter dan zig-zag, namun tidak memberikan pengaruh yang signifikan pada indikator lompat tanpa awalan.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode demonstrasi dan Project Based Learning (PjBL) terhadap kemampuan gerak dasar lokomotor siswa. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa metode demonstrasi dan Project Based Learning (PjBL) memberikan pengaruh terhadap kemampuan gerak dasar lokomotor siswa pada aspek lari 20 meter dan zig-zag. Hal tersebut dibuktikan dari hasil uji Paired Sample t-Test yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar $< 0,001$ pada tes lari 20 meter dan $< 0,001$ pada tes zig-zag. Sementara itu, pada tes lompat tanpa awalan diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,433 yang menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan. Metode demonstrasi memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengamati secara langsung gerakan yang dicontohkan oleh guru. Melalui kegiatan tersebut siswa dapat memahami cara melakukan gerak lokomotor dengan benar sehingga memudahkan siswa dalam menirukan gerakan yang dipelajari. Selain itu, metode demonstrasi juga membantu siswa memperoleh pengalaman belajar yang lebih konkret dibandingkan hanya melalui penjelasan secara verbal. Selanjutnya, penerapan Project Based Learning (PjBL) melalui pembuatan video gerak lokomotor mendorong siswa untuk terlibat aktif dalam proses pembelajaran. Dalam kegiatan tersebut siswa diminta menjelaskan pengertian, manfaat, serta contoh gerak lokomotor dan memperagakan gerakan tersebut dalam bentuk video. Kegiatan ini memungkinkan siswa untuk mengulang, mempraktikkan, dan memahami materi yang telah dipelajari sehingga pembelajaran menjadi lebih bermakna.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode demonstrasi dan Project Based Learning (PjBL) mampu meningkatkan kemampuan siswa pada tes lari 20 meter dan zig-zag. Peningkatan tersebut diduga terjadi karena siswa memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai gerak lokomotor melalui kegiatan mengamati, memperagakan, dan menjelaskan kembali materi yang telah dipelajari. Dengan demikian, siswa menjadi lebih aktif dan termotivasi selama proses pembelajaran berlangsung. Namun demikian, pada tes lompat tanpa awalan tidak ditemukan pengaruh yang signifikan. Meskipun rata-rata nilai posttest lebih tinggi dibandingkan pretest, peningkatan tersebut belum cukup besar untuk menunjukkan perbedaan yang signifikan secara

statistik. Hal ini diduga karena kemampuan lompat tanpa awalan memerlukan unsur kekuatan dan daya ledak otot tungkai yang tidak dapat ditingkatkan hanya melalui pemahaman konsep dan demonstrasi, melainkan memerlukan latihan fisik yang lebih spesifik dan berkelanjutan. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa metode demonstrasi dan Project Based Learning (PjBL) dapat digunakan sebagai alternatif pembelajaran PJOK untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor siswa. Melalui pembelajaran yang melibatkan pengamatan, praktik langsung, serta pembuatan proyek berupa video gerak lokomotor, siswa menjadi lebih aktif dan memperoleh pengalaman belajar yang lebih bermakna.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan mengenai pengaruh metode demonstrasi dan Project Based Learning (PjBL) terhadap kemampuan gerak dasar lokomotor siswa kelas V SDN 3 Sungai Tiung Banjarbaru, dapat disimpulkan bahwa metode demonstrasi dan Project Based Learning (PjBL) memberikan pengaruh terhadap kemampuan gerak dasar lokomotor siswa. Hasil uji Paired Sample t-Test menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada kemampuan lari 20 meter dan zig-zag dengan nilai signifikansi $< 0,05$. Sementara itu, pada kemampuan lompat tanpa awalan tidak ditemukan pengaruh yang signifikan karena nilai signifikansi sebesar 0,433 ($> 0,05$). Dengan demikian, penerapan metode demonstrasi dan Project Based Learning (PjBL) dapat digunakan sebagai alternatif pembelajaran PJOK untuk membantu meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor siswa, terutama pada aspek lari dan kelincahan (zig-zag).

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin, khususnya Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Olahraga, atas dukungan akademik dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada kepala sekolah, guru, dan siswa SDN 3 Sungai Tiung Banjarbaru yang telah memberikan izin, dukungan, serta berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian. Secara khusus, penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada istri dan ketiga anak tercinta atas doa, dukungan, pengertian, dan motivasi yang senantiasa diberikan selama proses penelitian dan penyusunan artikel ini. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga penelitian dan artikel ini dapat diselesaikan dengan baik.

Daftar Pustaka

- Aliriad, H., Sutrisno, Saiffuddin, H., Fahmi, D. A., & Mustofa, H. A. (2025). Implementation of project-based learning model based on basic movement games in physical education learning in elementary schools. *Jurnal Elementaria Edukasia*, 8(3), 409–418. <https://doi.org/10.31949/jee.v8i3.15073>
- Firmansah, D. (2025). Implementation of direct learning strategy with demonstration method in physical education in developing students' motor skills in elementary school. *Terampil: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar*, 12(2). <https://doi.org/10.24042/terampil.v12i2.29259>
- Lorås, H. (2020). The effects of physical education on motor competence in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sports*, 8(6), 88. <https://doi.org/10.3390/sports8060088>
- Nasrullah, N., Irfan, I., & Ardiansyah, A. (2025). Project based learning based on basic locomotor movement skills in physical education learning. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 5(4), 501–510. <https://doi.org/10.52188/ijpess.v5i4.1458>
- Nikmah, S., Sudrazat, A., & Alif, M. N. (2025). Application of the project based learning model to the basic movement ability of pencak silat step patterns in elementary schools. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 14(1). <https://doi.org/10.15294/active.v14i1.22207>
- Ulfah, W. A., & Putranto, D. (2025). Model pembelajaran PJOK berbasis experiential learning untuk meningkatkan basic movement skills. *Bravo's: Journal of Physical Education and Sport Science*, 13(4). <https://doi.org/10.32682/bravos.v13i4/216>

