

## **PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN *PROJECT BASED LEARNING* DAN *PROBLEM BASED LEARNING* DENGAN *SELF CONFIDENCE* TERHADAP HASIL BELAJAR ATLETIK LARI JARAK PENDEK**

**Rahmita Safitri<sup>1</sup>, Alnedral<sup>2</sup>, Gusril<sup>3</sup>, Asep Sujana Wahyuri<sup>4</sup>, Yovhandra Ockta<sup>5</sup>**  
Universitas Negeri Padang<sup>1,2,3,4,5</sup>  
rahmitasafitri@gmail.com<sup>1</sup>

### **ABSTRAK**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat dampak dari tiga faktor, yaitu Model Pembelajaran *Project Based Learning*, Model Pembelajaran *Problem Based Learning*, dan Tingkat Percaya Diri (*Self Confidence*), terhadap prestasi belajar dalam disiplin Atletik Lari Jarak Pendek di kalangan peserta didik di Sekolah Menengah Pertama 23 Pekanbaru. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasy eksperimen* dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini melibatkan dua kelompok sampel, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang terdiri dari total 40 peserta didik. Data dikumpulkan melalui pengamatan, tes, dan dokumentasi. Hasil analisis data menunjukkan beberapa temuan penting sebagai berikut: Pertama, Model Pembelajaran PjBL memiliki dampak signifikan terhadap prestasi belajar Atletik Lari Jarak Pendek pada peserta didik. Kedua, Model Pembelajaran PBL juga memiliki dampak yang signifikan terhadap prestasi belajar Atletik Lari Jarak Pendek pada peserta didik. Ketiga, Tingkat Percaya Diri (*Self Confidence*) juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prestasi belajar Atletik Lari Jarak Pendek pada peserta didik. Simpulan, model Pembelajaran PjBL, model Pembelajaran PBL, dan tingkat percaya diri (*Self Confidence*) secara bersama-sama memberikan kontribusi yang signifikan terhadap prestasi belajar atletik lari jarak pendek pada peserta didik.

**Kata Kunci:** Model Pembelajaran *Project Based Learning*, *Problem Based Learning*, *Self Confidence* dan Hasil Belajar

### **ABSTRACT**

*The purpose of this study is to see the impact of three factors, namely the Project Based Learning Model, the Problem Based Learning Learning Model, and the Level of Confidence (Self Confidence), on learning achievement in the discipline of Short Distance Running Athletics among students of State Junior High School 23 Pekanbaru. The method used in this study is a quasi-experiment with a quantitative approach. This study involved two sample groups, namely the experimental group and the control group, consisting of a total of 40 students. Data is collected through observations, tests, and documentation. The results of the data analysis showed several important findings as follows: First, the PjBL Learning Model has a significant impact on the learning achievement of Short Distance Running Athletics in students. Second, the PBL Model also has a significant impact on the learning achievement of Short Distance Running Athletics in students. Third, Self Confidence also has a significant influence on the learning achievement of Short Distance Running Athletics in students. Conclusion, the PjBL Learning Model, PBL Learning Model, and Self Confidence together contribute significantly to the achievement of Short Distance Running Athletics learning in students.*

**Keywords:** *Learning Model Project Based Learning, Problem-Based Learning, Self Confidence, and Learning Outcomes*

## PENDAHULUAN

Pendidikan terus mengalami perkembangan dan perubahan yang signifikan, mengubah pola pikir para pendidik dari yang awam dan monoton. Seorang pendidik harus memiliki pendidikan berkualitas untuk mencapai tujuan dan harapan bangsa dalam pengembangan peserta didik (Baro'ah, 2020). Peran guru sangat penting dalam memberikan pembelajaran yang baik (Buchari, 2018). Pembelajaran merupakan interaksi antara guru dan peserta didik, melalui berbagai metode dan media pembelajaran (Febrita & Ulfah, 2019). Guru tidak hanya mentransfer pengetahuan, tetapi juga membantu membentuk karakter peserta didik dengan adab dan akhlak yang baik (Mashuri & Fanani, 2021). Motivasi guru berperan penting dalam menentukan kualitas pembelajaran, khususnya dalam menciptakan peserta didik yang bersemangat belajar. Peserta didik yang bersemangat belajar tercermin dalam keberhasilan dan pencapaian target pembelajaran. Pembelajaran yang berkualitas tergantung pada desain yang baik, fasilitas yang memadai, dan kreativitas guru dalam menghadirkan materi dengan cara yang menarik. Model pembelajaran seperti *Project Based Learning* (PjBL) dan *Problem Based Learning* (PBL) membantu menciptakan pembelajaran yang interaktif dan menyenangkan bagi peserta didik (Insyasiska et al., 2015).

Dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK), peserta didik kurang antusias dan merasa sulit memahami manfaatnya. Model pembelajaran yang kurang sesuai dan kurangnya dukungan dalam menjelaskan materi menjadi penyebabnya. Guru harus menggunakan alat bantu yang tepat, seperti PjBL dan PBL, untuk membuat pembelajaran PJOK lebih menarik dan efektif. Kepercayaan diri peserta didik sangat penting. Peserta didik, terutama peserta didik perempuan, memiliki kendala dalam melakukan kegiatan fisik karena kurangnya kepercayaan diri (Mulya & Agustriyani, 2020). Kepercayaan diri adalah keyakinan akan kemampuan diri sendiri dalam mengatasi tantangan dan mencapai tujuan (Amri, 2018). Kepercayaan diri dapat dikembangkan melalui lingkungan keluarga yang mendukung dan peran guru dalam membantu peserta didik merasa percaya diri (Oktariani, 2018). Dalam pembelajaran PJOK, peserta didik perlu diberi kesempatan untuk berinteraksi, tampil di depan, dan menerima umpan balik positif dari guru dan teman-teman. Model pembelajaran yang mendukung interaksi sosial dan pengembangan diri dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri peserta didik (Kurniawan, 2020).

Model pembelajaran seperti PjBL dapat membantu peserta didik merasa lebih percaya diri melalui interaksi kelompok, penelitian, dan pemecahan (Alawiyah & Sopandi, 2016). Dengan memberikan peserta didik tanggung jawab dalam mengorganisasi pembelajaran dan mengatasi tantangan nyata, model ini dapat membantu mengembangkan rasa percaya diri dan kemampuan peserta didik (Bulkini & Nurachadijat, 2023). Guru perlu berperan aktif dalam mengembangkan kepercayaan diri peserta didik melalui model pembelajaran yang tepat, seperti PjBL. Penggunaan model pembelajaran PjBL dapat membantu peserta didik merasa lebih percaya diri melalui interaksi kelompok, pengembangan produk atau unjuk kerja, dan pemecahan masalah nyata (Elisabet et al., 2019). Hal ini akan membantu peserta didik merasa lebih termotivasi dan aktif dalam pembelajaran PJOK.

Keberhasilan model ini tergantung pada peran guru dalam mendesain pembelajaran yang menarik dan mendukung interaksi sosial serta pengembangan diri

peserta didik . Dengan pendekatan yang tepat, pembelajaran PJOK dapat menjadi lebih bermakna dan efektif bagi perkembangan peserta didik .

Sekolah Menengah Pertama 23 Pekanbaru mempunyai masalah utama yang dihadapi yaitu kurangnya kepercayaan diri peserta didik dalam mengikuti pembelajaran PJOK, dengan adanya masalah tersebut peneliti tertarik untuk lebih dalam untuk meneliti masalah tersebut dengan tujuan melihat dampak dari tiga faktor, yaitu Model Pembelajaran *Project Based Learning*, Model Pembelajaran *Problem Based Learning* , dan Tingkat Percaya Diri (*Self Confidence*), terhadap prestasi belajar dalam disiplin Atletik Lari Jarak Pendek di kalangan peserta didik di Sekolah Menengah Pertama 23 Pekanbaru.

## KAJIAN TEORI

Model pembelajaran PjBL telah mendapatkan perhatian besar dalam dunia pendidikan karena pendekatan ini menggabungkan pembelajaran dengan pengalaman nyata. PjBL melibatkan peserta didik secara aktif dalam aktivitas proyek yang memungkinkan mereka untuk mengembangkan pemahaman mendalam tentang konsep tertentu (Nuraini & Waluyo, 2021). Sehingga peserta didik tidak hanya menerima informasi dari guru, tetapi juga memiliki peran penting dalam merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi proyek pembelajaran mereka sendiri. Dalam model PjBL ini peserta didik diberi tugas untuk menyelidiki masalah atau pertanyaan yang kompleks. Mereka perlu melakukan penelitian mendalam, menganalisis data, mencari solusi yang kreatif, dan akhirnya menghasilkan produk atau presentasi yang mencerminkan pemahaman mereka. Proses ini tidak hanya berfokus pada aspek akademis, tetapi juga melibatkan pengembangan keterampilan abad ke-21 seperti berkolaborasi, berkomunikasi, berpikir kritis, dan kreativitas (Redhana, 2019). Salah satu keunggulan utama PjBL adalah bahwa peserta didik belajar dengan cara yang bermakna dan relevan bagi mereka (Hartono & Asiyah, 2018). Mereka merasakan konsep dan prinsip dalam konteks dunia nyata, yang membuat pembelajaran lebih tahan lama. Peran guru berubah dari "sumber pengetahuan" menjadi "fasilitator pembelajaran". Guru mendukung peserta didik dengan memberikan panduan, menawarkan saran, dan merangsang refleksi. Peserta didik belajar bagaimana mengatasi kendala dan menjadikan kegagalan sebagai peluang untuk belajar lebih lanjut. Oleh karena itu, model PjBL menciptakan suasana kelas yang lebih inklusif, kolaboratif, dan mendukung eksplorasi.

PBL adalah model lain yang juga memiliki dampak positif pada pembelajaran. Pembelajaran dimulai dengan memberikan peserta didik masalah yang menantang (Maryati, 2018). Peserta didik kemudian harus bekerja sama untuk menganalisis masalah tersebut, mengidentifikasi pengetahuan yang diperlukan, dan merumuskan solusi yang rasional (Syawaly & Hayun, 2020). Model ini memungkinkan peserta didik untuk mengembangkan keterampilan berpikir kritis, bekerja dalam kelompok, dan memecahkan masalah nyata (Nurkhasanah et al., 2019). PBL memiliki tahapan yang jelas, seperti identifikasi masalah, penyelidikan, analisis, perumusan hipotesis, dan pengembangan solusi. PBL juga mendukung pengembangan keterampilan komunikasi, karena peserta didik harus mengartikulasikan gagasan mereka dan menjelaskan pendekatan mereka kepada orang lain (Iryanto, 2021). Selain model pembelajaran, *Self Confidence* memainkan peran penting dalam pembelajaran.

*Self Confidence* adalah faktor internal yang mempengaruhi sejauh mana peserta didik merasa mampu dan nyaman dalam menghadapi tantangan pembelajaran (Masruroh et al., 2019). Pentingnya *Self Confidence* terutama terlihat dalam situasi belajar yang

menantang (Indra Rosidin et al., 2019). Dengan adanya keyakinan pada kemampuan mereka, peserta didik lebih mungkin untuk mengatasi hambatan, mencoba strategi yang berbeda, dan mengembangkan pemahaman yang lebih mendalam. Lingkungan pembelajaran yang mendukung, baik dari guru maupun teman sekelas, dapat berperan dalam membangun *Self Confidence* peserta didik (Achdiyati & Lestari, 2016). Peserta didik yang memiliki *Self Confidence* cenderung lebih aktif dalam berolahraga, mencoba hal-hal baru, dan berpartisipasi dengan lebih antusias (Nurzaman, 2017). Oleh karena itu, guru memiliki peran dalam menciptakan lingkungan yang positif dan mendukung perkembangan *Self Confidence* peserta didik. Dalam lari jarak pendek, teknik yang baik menjadi penentu keberhasilan. Start jongkok, posisi tubuh, langkah kaki, dan pendaratan adalah aspek-aspek penting yang harus dikuasai oleh atlet sprinter (Ulum, 2013).

Dalam penelitian yang menguji pengaruh Model Pembelajaran PjBL, PBL, dan *Self Confidence* terhadap Hasil Belajar Atletik Lari Jarak Pendek, dapat diharapkan hasilnya akan memberikan wawasan tentang bagaimana metode pembelajaran dan kepercayaan diri dapat mempengaruhi hasil belajar peserta didik. Dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang pengaruh ini, pendidik dapat mengembangkan strategi yang lebih efektif dalam meningkatkan hasil belajar atletik dalam PJOK.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen quasi dengan kelompok eksperimen dan kontrol untuk menguji pengaruh Model Pembelajaran PjBL, PBL, dan *Self Confidence* terhadap hasil belajar peserta didik di mata pelajaran PJOK. Populasi peserta didik SMPN 23 Pekanbaru tahun ajaran 2022/2023 dengan sampel 40 peserta didik dari kelas VII.1 hingga VII.8. Uji hipotesis dilakukan untuk mengidentifikasi dampak Model Pembelajaran dan *Self Confidence* terhadap hasil belajar peserta didik. Hasil penelitian ini memberikan pemahaman tentang dampak berbagai metode pembelajaran dan tingkat *Self Confidence* terhadap hasil belajar PJOK.

Tabel 1  
Desain *Treatment by Level 2 x 2*

	Hasil Belajar Atletik (A)	<i>Project Based Learning</i> (A <sub>1</sub> )	<i>Problem Based Learning</i> (A <sub>2</sub> )
<i>Self Confidence</i> (B)			
Tinggi (B <sub>1</sub> )		A <sub>1</sub> B <sub>1</sub>	A <sub>2</sub> B <sub>1</sub>
Rendah (B <sub>2</sub> )		A <sub>1</sub> B <sub>2</sub>	A <sub>2</sub> B <sub>2</sub>

## HASIL PENELITIAN

Perbedaan Hasil Belajar Atletik Lari Jarak Pendek yang dihasilkan oleh model pembelajaran PjBL dan PBL, yang terkait dengan tingkat *Self Confidence* peserta didik. Rancangan penelitian menggunakan ANOVA dua jalur dengan matriks 2x2.

Tabel 2.  
Deskripsi Data Kemampuan Peserta didik

Kelas	N	MIN	MAX	MEAN	SD
A <sub>1</sub> B <sub>1</sub>	20	140	180	161,75	12,117
A <sub>1</sub> B <sub>2</sub>	20	134	164	149,3	11,889
A <sub>2</sub> B <sub>1</sub>	20	140	180	162,2	11,418
A <sub>2</sub> B <sub>2</sub>	20	140	164	153,6	29,371

Berdasarkan tabel hasil penelitian ini ditemukan bahwa nilai mean kelas A<sub>1</sub>B<sub>1</sub> 161,75 dengan nilai min 140 dan max 180, kelas A<sub>1</sub>B<sub>2</sub> nilai mean 149,3 dengan nilai min 134 dan max 164, kelas A<sub>2</sub>B<sub>1</sub> nilai mean 162, 2 dengan nilai min 140 dan max 164, kelas A<sub>2</sub>B<sub>2</sub> nilai mean 153, 6 dengan nilai min 140 dan max 164.

### Uji Normalitas

Dalam penelitian ini, pengujian normalitas data dilakukan pada 4 kelompok data yang melibatkan variasi perlakuan metode pembelajaran dan *tingkat Self Confidence* pada hasil belajar Atletik Lari Jarak Pendek. Pengujian dilakukan dengan taraf nyata  $\alpha = 0,05$ . Hasil perhitungan normalitas ditampilkan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 3.  
Hasil Pengujian Normalitas

Kelas	df	Statistik	Sig
A <sub>1</sub> B <sub>1</sub>	20	0,875	0,114
A <sub>1</sub> B <sub>2</sub>	20	0,955	0,454
A <sub>2</sub> B <sub>1</sub>	20	0,886	0,152
A <sub>2</sub> B <sub>2</sub>	20	0,941	0,250

Hasil uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* disimpulkan penelitian ini berdistribusi normal.

### Uji Homogenitas

Penilaian homogenitas dengan kriteria bahwa hipotesis nol ( $H_0$ ) diterima jika nilai Sig.  $> 0,05$ , menunjukkan bahwa varians bersifat homogen. Sebaliknya,  $H_0$  ditolak jika nilai Sig.  $< 0,05$ , mengindikasikan bahwa varians tidak homogen. Hasil perhitungan dan hasil uji signifikansi varians dari masing-masing kelompok tersebut dapat disajikan dalam tabel :

Tabel 4.  
Hasil Homogenitas menggunakan Uji Levene

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
17.908	7	152	.000

Berdasarkan tabel di atas,  $H_0$  Sig. 0,000  $< 0,05$  yang berarti varians homogen dengan signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa keempat kelompok data tidak Homogen.

### Uji Hipotesis

Melalui uji *Between-Subject Effect* pada taraf signifikansi 5%, ditemukan hasil yang menunjukkan nilai Sig. sebesar 0,000, yang lebih kecil dari nilai ambang batas signifikansi 0,05. Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam hasil belajar Atletik Lari Jarak Pendek peserta didik berdasarkan model pembelajaran yang diterapkan. Selain itu, didapatkan nilai Sig. 0,000 yang juga lebih

kecil dari nilai 0,05, mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam hasil belajar Atletik Lari Jarak Pendek peserta didik berdasarkan Tingkat Percaya Diri (*Self Confidence*). Namun, nilai Sig. 0,000 yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa terdapat interaksi yang signifikan antara model pembelajaran dan *Self Confidence* dalam mempengaruhi Hasil Belajar Atletik Lari Jarak Pendek peserta didik. Dengan adanya konfirmasi terhadap hipotesis yang mengindikasikan interaksi yang signifikan antara model pembelajaran PjBL dan PBL dengan *Self Confidence* terhadap hasil belajar peserta didik, maka dilanjutkan dengan uji lanjut menggunakan Uji Tukey:

Tabel 5.  
Hasil perhitungan uji Tukey

Kelompok	Mean Difference	SD. Error	Sig
A <sub>1</sub> B <sub>1</sub> dengan A <sub>2</sub> B <sub>1</sub>	-.725 <sup>a</sup>	6.417	.910
A <sub>1</sub> B <sub>2</sub> dengan A <sub>2</sub> B <sub>2</sub>	.725 <sup>b</sup>	6.417	.910

Berdasarkan hasil output data tabel di atas, dengan nilai signifikansi (sig.) sebesar 0,910 yang lebih besar dari nilai batas signifikansi 0,05, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil belajar Atletik Lari Jarak Pendek peserta didik menggunakan model pembelajaran PjBL dan Model PBL.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini dirancang dengan tujuan untuk mengevaluasi hasil belajar Atletik Lari Jarak Pendek pada peserta didik dengan menerapkan tiga model pembelajaran yang berbeda, yaitu PjBL, PBL, dan melibatkan variabel moderator *Self Confidence*. Setelah melakukan analisis data menggunakan metode ANOVA dua arah dan melanjutkan dengan Uji Tukey.

### Pengaruh Model Pembelajaran PjBL terhadap Hasil Belajar Atletik Lari Jarak Pendek pada Mata Pelajaran PJOK di SMPN 23 Pekanbaru.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa Model Pembelajaran PjBL berpengaruh signifikan terhadap prestasi belajar Atletik Lari Jarak Pendek pada mata pelajaran PJOK di SMPN 23 Pekanbaru. Temuan ini diperkuat oleh nilai Sig. sebesar 0,000, menunjukkan bahwa pengaruh positif Model Pembelajaran PjBL terhadap prestasi belajar Atletik Lari Jarak Pendek pada mata pelajaran PJOK di SMPN23 Pekanbaru signifikan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Safitri, (2023), yang menyatakan bahwa ada pengaruh Ada pengaruh model pembelajaran PjBL terhadap hasil belajar peserta didik mata pelajaran SBdP kelas IV MIN 4 Kota Banjarmasin yang dikuatkan dengan hasil uji hipotesis dengan nilai sig 0,000. Selain itu penelitian ini didukung oleh penelitian Hafid, (2022); Fadliyah & Hambali, (2023), dengan hasil penelitian ada pengaruh Model Pembelajaran PjBL dengan hasil belajar siswa.

Dukungan empiris untuk penerapan PjBL telah terbukti membuat peserta didik mengalami pembelajaran yang bermakna, sesuai dengan pendekatan konstruktivisme. Penerapan ini mengedepankan pembelajaran aktif, di mana peserta didik terlibat dalam kegiatan yang melibatkan tindakan nyata, berbeda dengan pendekatan pasif di mana guru hanya mengalirkan informasi. Model pembelajaran ini mendorong interaksi untuk berbagi ide dan pemecahan masalah bersama, yang berfokus pada pembelajaran individu dan kolaboratif. Dengan meningkatkan keterampilan dan kemampuan dalam pemecahan masalah secara bersama-sama, Model PjBL mampu memberikan pemahaman konsep yang lebih baik.

### **Pengaruh PBL terhadap Hasil Belajar Atletik Lari Jarak Pendek pada Mata Pelajaran PJOK di SMPN 23 Pekanbaru.**

Hasil penelitian mengindikasikan bahwa Model Pembelajaran PBL memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prestasi belajar Atletik Lari Jarak Pendek pada mata pelajaran PJOK di SMPN 23 Pekanbaru. Hasil ini diperkuat oleh nilai hasil Sig. sebesar 0,000, yang menunjukkan bahwa dampak positif dari Model Pembelajaran PBL terhadap prestasi belajar Atletik Lari Jarak Pendek pada mata pelajaran PJOK di SMPN 23 Pekanbaru bersifat signifikan. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Irawan & Prastiwi, (2020); (Kurniawan, 2023) ,yang menyatakan bahwa ada pengaruh Model Pembelajaran PBL dengan hasil belajar siswa.

Penggunaan model PBL mengakibatkan penyampaian bahan pembelajaran lebih minimal dan umumnya dipandu oleh guru kepada peserta didik, berbeda dengan model pembelajaran konvensional. Meskipun peserta didik diharapkan aktif dalam mencari informasi dari sumber lain, peran guru dalam penyampaian materi tetap penting.

### **Pengaruh *Self Confidence* terhadap Hasil Belajar Atletik Lari Jarak Pendek pada Mata Pelajaran PJOK di SMPN 23 Pekanbaru.**

Hasil penelitian menegaskan bahwa Tingkat Percaya Diri (*Self Confidence*) memiliki dampak yang signifikan terhadap prestasi belajar dalam disiplin Atletik Lari Jarak Pendek pada mata pelajaran PJOK di SMPN 23 Pekanbaru. Temuan ini diperkuat oleh nilai hasil Sig. sebesar 0,000, yang berada di bawah nilai ambang signifikansi 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa Pengaruh Model Pembelajaran PjBL memiliki efek positif dan kuat terhadap prestasi belajar Atletik Lari Jarak Pendek. Penelitian yang dilakukan oleh Anggriani, (2022), dengan hasil ada pengaruh (*Self Confidence*) terhadap hasil belajar siswa sebesar 40 %

### **Pengaruh Model Pembelajaran PjBL, PBL dan *Self Confidence* terhadap Hasil Belajar Atletik Lari Jarak Pendek pada Mata Pelajaran PJOK di SMPN 23 Pekanbaru.**

Hasil menginvestigasi dampak dari tiga faktor, yaitu Model Pembelajaran PjBL, Model Pembelajaran PBL, dan Tingkat Percaya Diri (*Self Confidence*), terhadap hasil belajar Atletik Lari Jarak Pendek menunjukkan bahwa prestasi belajar peserta didik pada mata pelajaran PJOK, baik menggunakan model pembelajaran PjBL (PJBL) maupun model pembelajaran PBL, Uji ANOVA dua jalur untuk sampel yang memiliki asal distribusi yang berbeda. Hasil perhitungan data menunjukkan bahwa nilai Sig = 0,910 pada taraf signifikansi 5%. Selama proses pembelajaran, pengamatan peneliti terhadap peserta didik mengindikasikan variasi dalam tingkat keterlibatan peserta didik , yaitu: seluruh peserta didik menunjukkan dedikasi dan fokus tinggi dalam mengikuti proses belajar mengajar, mereka berpasangan sesuai instruksi guru untuk pembentukan kelompok, peserta didik secara tanggung jawab berkontribusi aktif dalam kerja kelompok. Divergensi dalam tingkat keterlibatan peserta didik muncul dalam PJBL yang sangat menarik bagi mereka. Model pembelajaran ini menarik minat peserta didik karena memberikan peluang untuk berpartisipasi aktif dalam pembelajaran.

### **SIMPULAN**

Model Pembelajaran PjBL dan PBL serta *Self Confidence* secara signifikan berpengaruh terhadap Hasil Belajar Atletik Lari Jarak Pendek pada peserta didik

SMPN23 Pekanbaru, dengan nilai Sig. kurang dari 0,005. Namun, gabungan ketiganya tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap hasil belajar.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Achdiyat, M., & Lestari, K. D. (2016). Prestasi Belajar Matematika Ditinjau dari Kepercayaan Diri dan Keaktifan Siswa di Kelas. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 6(1), 50–61. <https://doi.org/10.30998/formatif.v6i1.752>
- Alawiyah, I., & Sopandi, W. (2016). Pembelajaran Berbasis Proyek Untuk Meningkatkan Sikap Ilmiah Siswa Sekolah Dasar Pada Materi Peristiwa Alam. *Jurnal Penelitian Pendidikan*. <https://doi.org/10.17509/jpp.v16i2.4241>
- Amri, S. (2018). Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Sma Negeri 6 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia*, 3(2), 156–168.
- Anggriani, S. (2022). Pengaruh self confidence terhadap hasil belajar matematika siswa. *Al-Irsyad Journal of Mathematics Education*, 1(2), 28–34. <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/3315981>
- Baro'ah, S. (2020). Kebijakan Merdeka Belajar Sebagai Peningkatan Mutu Pendidikan. *Jurnal Tawadhu*, 4(1), 1063–1073.
- Buchari, A. (2018). Peran Guru Dalam Pengelolaan Pembelajaran. *Jurnal Ilmiah Iqra'*, 12(2), 106. <https://doi.org/10.30984/jii.v12i2.897>
- Bulkini, J., & Nurachadijat, K. (2023). *Potensi Model PjBL ( Project-Based Learning ) dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa di SMP Azzainiyyah Nagrog Sukabumi*. 3, 16–21.
- Elisabet, E., Relmasira, S. C., & Hardini, A. T. A. (2019). Meningkatkan Motivasi dan Hasil Belajar IPA dengan Menggunakan Model Pembelajaran Project Based Learning (PjBL). *Journal of Education Action Research*, 3(3), 285. <https://doi.org/10.23887/jear.v3i3.19451>
- Fadliyah, N., & Hambali, H. (2023). Pengaruh Model Project Based Learning Terhadap Hasil Belajar Materi Ekosistem Pada Peserta Didik Kelas V di SDN Ganrang Jawa 1 Kecamatan Pattalassang Kabupaten Gowa. *Konstanta: Jurnal Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam*, 1(3), 179–194. <https://journal.widyakarya.ac.id/index.php/konstanta-widyakarya/article/view/1122>
- Febrita, Y., & Ulfah, M. (2019). Peranan MedFebrita, Y., & Ulfah, M. (2019). Peranan Media Pembelajaran Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Prosiding DPNPM Unindra 2019*, 0812(2019), 181–188. *ia Pembelajaran Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. Prosiding DPNPM Unindra 2019*, 0812(2019), 181–188.
- Hafid, I. (2022). *Pengaruh Model Project Based Learning Terhadap Hasil Belajar IPA Siswa Kelas V Uptsd Negeri 1 Tamalatea*. <https://digilibadmin.unismuh.ac.id/upload/31579>
- Hartono, D. P., & Asiyah, S. (2018). PjBL untuk Meningkatkan Kreativitas Mahasiswa: Sebuah Kajian Deskriptif tentang Peran Model Pembelajaran PjBL dalam Meningkatkan Kreativitas Mahasiswa. *Jurnal Dosen Universitas PGRI Palembang*, 2(1), 1–11.
- Indra Rosidin, D., Supriatna, M., & Budiman, N. (2019). Pengembangan Self Confidence pada Siswa SD. *Jurnal Pendidikan Dasar UNJ*, 10(1), 144–148.
- Insyasiska, D., Zubaidah, S., & Susilo, H. (2015). Pengaruh Project Based Learning

- Terhadap Motivasi Belajar, Kreativitas, Kemampuan Berpikir Kritis, Dan Kemampuan Kognitif Siswa Pada Pembelajaran Biologi. *Jurnal Pendidikan Biologi*, 7(1), 9–21. <https://doi.org/10.17977/jpb.v7i1.713>. *Jurnal Pendidikan Biologi Volume*, 7(1), 9–21.
- Irawan, A., & Prastiwi, B. K. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran TgFU dan PBL terhadap Hasil Belajar PJOK Kelas VII SMP IT Bina Amal Info Artikel. *Journal Of Education And Sport Science*, 1(2), 72–76. <https://publikasiilmiah.unwahas.ac.id/index.php/JESS/article/view/4814/3582>
- Iryanto, N. D. (2021). Meta Analisis Penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning (PBL) sebagai Sistem Belajar Mengajar Bahasa Indonesia Inovatif di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(5), 3829–3840.
- Kurniawan. (2023). Pengaruh Problem Based Learning Terhadap Hasil Belajar Passing Bawah Bolavoli Kelas XI. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 11(2), 95–103. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/54066>
- Kurniawan, R. (2020). Pengembangan Model Pembelajaran Guided Project Based Learning Untuk Mahasiswa Slowlearner. *Refleksi Edukatika : Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 10(2), 144–153. <https://doi.org/10.24176/re.v10i2.4128>
- Maryati, I. (2018). Penerapan Model Pembelajaran Berbasis Masalah Pada Materi Pola Bilangan Di Kelas Vii Sekolah Menengah Pertama. *Mosharafa: Jurnal Pendidikan Matematika*, 7(1), 63–74. <https://doi.org/10.31980/mosharafa.v7i1.342>
- Mashuri, I., & Fanani, A. A. (2021). Internalisasi Nilai-Nilai Akhlak Islam Dalam Membentuk Karakter Siswa Sma Al-Kautsar Summersari Srono Banyuwangi. *Ar-Risalah: Media Keislaman, Pendidikan Dan Hukum Islam*, 19(1), 157. <https://doi.org/10.29062/arrisalah.v19i1.575>
- Masruroh, A. A., Faturohman, Y., Hidayat, W., & Rohaeti, E. E. (2019). Analisis Self Confidence Siswa Kelas X Ht 3 Smk Sangkuriang 2 Dalam Pembelajaran Matematika. *JPMI (Jurnal Pembelajaran Matematika Inovatif)*, 2(6), 379. <https://doi.org/10.22460/jpmi.v2i6.p379-384>
- Mulya, G., & Agustriyani, R. (2020). Hubungan Antara Tingkat Kepercayaan Diri Dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(01), 60–67. <https://doi.org/10.21009/gjik.111.05>
- Nuraini, N., & Waluyo\*, E. (2021). Pengembangan Desain Instruksional Model Project Based Learning Terintegrasi Keterampilan Proses Sains Untuk Meningkatkan Literasi Sains. *Jurnal IPA & Pembelajaran IPA*, 5(1), 101–111. <https://doi.org/10.24815/jipi.v5i1.20145>
- Nurkhasanah, D., Wahyudi, W., & Indarini, E. (2019). Penerapan Model Problem Based Learning Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis Siswa Kelas V Sd. *Satya Widya*, 35(1), 33–41. <https://doi.org/10.24246/j.sw.2019.v35.i1.p33-41>
- Nurzaman, M. (2017). Pengaruh Model Pembelajaran Inkuiri Dan Konvensional Terhadap Pembentukan Self-Esteem. *Muhammad Nurzaman*, 2(2), 151. <https://doi.org/10.33222/juara.v2i2.42>
- Oktariani. (2018). Peranan Self Efficacy dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Kognisi*, 3(1), 45–54.
- Redhana, I. W. (2019). Mengembangkan Keterampilan Abad Ke-21 Dalam Pembelajaran Kimia. *Jurnal Inovasi Pendidikan Kimia*, 13(1).
- Safitri, A. (2023). Pengaruh Model Pembelajaran PjBL Terhadap Hasil Belajar Peserta

- Didik pada Mata Pelajaran SBdP di MIN 4 Kota Banjarmasin* [Tarbiyah dan Keguruan]. <https://idr.uin-antasari.ac.id/21792/>
- Syawaly, A. M., & Hayun, M. (2020). Pengaruh Penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning Terhadap Kemampuan Representasi Matematis Siswa Sekolah Dasar. *Instruksional*, 2(1), 10. <https://doi.org/10.24853/instruksional.2.1.10-16>
- Ulum, A. S. (2013). *Pengaruh Tinggi Dan Berat Badan Terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek Peserta Didik Smk Negeri 1 Liliriaja Kabupaten Soppeng*. 80–171.