



Penerapan Model Pembelajaran Project Based Learning Berbasis Mindful Learning untuk Meningkatkan Hasil Belajar Murid Sekolah Dasar pada Materi Sistem Pernapasan

Ainurrahma Amalia Putri Sidiki ^{1*}, Gamar Abullah ², Rifda Mardian Arif ³, Abdul Haris Panai ⁴, Vicka Muniati Arifin ⁵

Correspondensi Author

^{1, 2, 3, 4, 5} Pendidikan Guru Sekolah, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

Email:

amelsidiki20@gmail.com
gamar@ung.ac.id
rifda@ung.ac.id
haris.panai@ung.ac.id
vicka@ung.ac.id

Keywords :

Model Pembelajaran;
Project Based Learning;
Mindful Learning;
Materi Sistem Pernapasan

Abstrak. Hasil belajar murid pada materi Sistem Pernapasan Manusia masih tergolong rendah sehingga diperlukan penerapan model pembelajaran yang mampu meningkatkan keterlibatan aktif, kesadaran belajar dan pemahaman konsep murid. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar murid pada materi sistem pernapasan manusia melalui penerapan model pembelajaran Project Based Learning (PjBL) berbasis Mindful Learning pada murid kelas V SDN 10 Tilango. Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Subjek penelitian adalah murid kelas V yang berjumlah 12 orang. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, tes hasil belajar, dan dokumentasi. Data dianalisis menggunakan analisis kualitatif dan kuantitatif dengan melihat persentase ketuntasan belajar murid. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran Project Based Learning (PjBL) berbasis Mindful Learning dapat meningkatkan hasil belajar murid. Pada siklus I, dari 10 murid terdapat 6 murid (60%) yang mencapai ketuntasan belajar, sedangkan 4 murid (40%) belum tuntas sehingga belum memenuhi indikator keberhasilan yang ditetapkan yaitu 80%. Setelah dilakukan perbaikan pembelajaran pada siklus II, hasil belajar murid meningkat dimana dari 12 murid terdapat 10 murid (83,33%) yang mencapai ketuntasan belajar dan 2 murid (16,66%) belum tuntas. Dengan demikian, dapat disimpulkan model pembelajaran Project Based Learning Berbasis Mindful Learning meningkatkan hasil belajar murid kelas V pada pembelajaran Sistem Pernapasan. Hasil penelitian ini berimplikasi bahwa model Project Based Learning (PjBL) berbasis Mindful Learning dapat dijadikan sebagai alternatif model pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar murid pada pembelajaran IPA di sekolah dasar.

Abstract. Student learning outcomes regarding the Human Respiratory System remain low therefore, it is necessary to implement a learning model capable of enhancing student active engagement, learning awareness, and conceptual understanding. This study aimed to improve students' learning outcomes in the human respiratory system by implementing a Mindful Learning with Project-Based Learning (PjBL) model among fifth-grade students at SDN 10 Tilango. The subject in this Classroom Action Research (CAR) consisted of 12 fifth-grade students. Data were collected through observation, learning outcome tests, and documentation and analyzed using both

qualitative and quantitative approaches by examining the percentage of minimum passing criteria. The findings indicated that implementing the Mindful Learning through Project-Based Learning (PjBL) model effectively improved students learning outcomes. In cycle 1, 6 (60%) of 10 students met the minimum passing criteria, while 4 (40%) did not, indicating that the results had not yet met the predetermined success indicator of 80%. Following instructional improvements in cycle II, students' learning outcomes showed significant improvement, with 10 (83.33%) out of 12 students passing the minimum criteria and 2 students (16.66%) did not. In conclusion, the Mindful Learning-based Project-Based Learning (PjBL) model is effective in improving fifth-grade particularly in the topic of the human respiratory system. The results of this study imply that the Mindful Learning-based Project-Based Learning (PjBL) model can serve as an alternative instructional model to improve students' learning outcomes in science lessons at the elementary school level.

*This work is licensed under a Creative Commons Attribution
4.0 International License*



Pendahuluan

Persaingan antar negara-negara di abad 21 tidak hanya pada bidang ekonomi, militer, serta infrastruktur, tetapi juga dalam bidang pendidikan. Negara-negara di dunia berlomba-lomba mengembangkan sistem pendidikan yang baik sehingga muncul badan khusus yang menganalisis dan mensurvey capaian dan tingkatan sistem pengajaran pendidikan berbagai dan negara-negara di dunia. Berdasarkan hasil PISA pada tahun 2016, posisi Indonesia berada pada urutan 62 dari 70 Negara (Primayana, 2019).

Kualitas pendidikan dan kemampuan literasi sains murid Indonesia dapat diketahui dari hasil pemeriksaan lembaga internasional yaitu seperti pada PISA. PISA (*Programme for International Student Assessment*) merupakan program penilaian literasi murid secara internasional yang diselenggarakan oleh *Organisation for Economic Cooperation and Development* (OECD). Berdasarkan hasil PISA 2022, Indonesia mencatat skor literasi sains rata-rata sebesar 383 poin, mengalami penurunan 13 poin dari skor tahun 2018 (396 poin). Meskipun peringkat global Indonesia naik 6 posisi, skor ini masih jauh di bawah rata-rata OECD (476 poin) dan berada pada level terendah sejak 2009. Hanya 34% Murid Indonesia mencapai level 2 dalam literasi sains yang merefleksikan dua pertiga Murid belum mampu memahami konsep dasar ilmiah seperti mengidentifikasi variabel dalam percobaan sederhana (Ayu et al., 2025).

Tercatat ada 9 provinsi (26%) yang memiliki tingkat literasi sedang (indeks antara 40,0 - 60,00), 24 provinsi (71%) memiliki tingkat literasi rendah (indeks antara 20,0 - 40,00), dan 1 provinsi (3%) memiliki tingkat literasi yang sangat rendah (indeks antara 0 - 20,00). Dari 34 provinsi di Indonesia, Provinsi Gorontalo berada di peringkat ke-19. Provinsi Gorontalo memiliki tingkat literasi rendah. Provinsi Gorontalo berada di posisi ke-19 dari 34 provinsi yang memiliki Tingkat literasi rendah. Menurut INAP literasi membaca murid SD di Gorontalo memiliki kompetensi membaca yang sangat rendah (kurang) sebesar 25,36% cukup dan hanya 0,48% yang kategori baik (Hunggaita et al., 2024).

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti menggunakan metode wawancara langsung bersama wali kelas V bahwa terdapat murid yang berjumlah 12 murid. Dari 12

orang murid yang hasil belajar yang sesuai hanya 5 orang murid, sementara hasil belajar yang tidak sesuai KKTP ada 7 orang murid yang perlu diperbaiki hasil belajarnya. Adapun KKTP IPA di sekolah 75. Hal ini dipengaruhi oleh kesulitan guru dalam menyampaikan materi pembelajaran, murid sulit memahami materi yang diajarkan pada pembelajaran, proses pembelajaran yang berlangsung belum sepenuhnya mendorong murid untuk belajar secara aktif, fokus, dan penuh perhatian terhadap materi yang dipelajari sehingga pemahaman murid terhadap materi IPA, khususnya pada materi sistem pernapasan manusia, masih rendah. Jika hal ini dibiarkan secara terus menerus akan menyebabkan kesulitan pada murid dalam menghadapi materi pada mata pelajaran IPA serta kemampuan murid tidak akan mengalami peningkatan.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa peningkatan hasil belajar murid tidak hanya bergantung pada penguasaan materi oleh guru, tetapi juga pada penerapan model pembelajaran yang mampu melibatkan murid secara aktif, menumbuhkan konsentrasi, serta membangun kesadaran dalam proses belajar. Apabila proses pembelajaran masih berpusat pada guru dan kurang memberikan kesempatan kepada murid untuk mengeksplorasi pengetahuan melalui pengalaman belajar yang bermakna, maka tujuan pembelajaran IPA akan sulit tercapai secara optimal. Oleh karena itu, diperlukan inovasi pembelajaran yang mampu mengintegrasikan aktivitas belajar berbasis proyek dengan pembelajaran yang mendorong kesadaran penuh *mindful learning* agar murid lebih fokus, aktif, dan memahami konsep secara mendalam.

Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) di sekolah dasar (SD) atau Madrasah Ibtidaiyah (MI) bukan sekadar kumpulan fakta, tetapi sarana membangun cara berpikir ilmiah sejak dini yang meliputi mengamati, menanya, mencoba, menalar, dan mengomunikasikan (Abdullah et al., 2026).

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penerapan model *Project Based Learning* dapat meningkatkan hasil belajar IPAS murid sekolah dasar. Pada penelitian tersebut ketuntasan belajar meningkat dari 41% pada siklus I menjadi 71% pada siklus II. Kesamaan hasil penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan aktif murid dalam kegiatan proyek dapat membantu murid membangun pemahaman terhadap materi yang dipelajari (Kristin et al., 2024).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, diketahui bahwa model *Project Based Learning* (PjBL) terbukti dapat meningkatkan hasil belajar murid, sedangkan pendekatan *mindful learning* mampu meningkatkan fokus, kesadaran belajar, dan kemampuan literasi sains murid. Namun demikian, penelitian-penelitian tersebut masih dilakukan secara terpisah, yaitu hanya menggunakan model *Project Based Learning* atau hanya menerapkan pendekatan *mindful learning* dalam pembelajaran. Selain itu, penelitian yang mengintegrasikan model *Project Based Learning* (PjBL) dengan pendekatan *mindful learning* pada pembelajaran IPA materi sistem pernapasan di sekolah dasar masih terbatas.

Berdasarkan kondisi tersebut, terdapat research gap yang menunjukkan bahwa belum banyak penelitian yang mengkaji penerapan model *Project Based Learning* (PjBL) berbasis *mindful learning* untuk meningkatkan hasil belajar murid pada materi sistem pernapasan di sekolah dasar. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kesenjangan tersebut melalui penerapan model *Project Based Learning* (PjBL) yang dipadukan dengan pendekatan *mindful learning*.

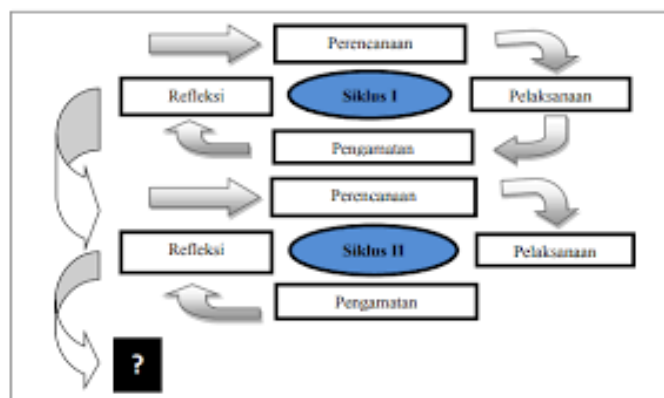
Kebaruan dalam penelitian ini terletak pada pengintegrasian *model Project Based Learning* (PjBL) dengan pendekatan *mindful learning* dalam pembelajaran IPA materi sistem pernapasan pada murid kelas V SDN 10 Tilango. Integrasi kedua model dan juga pendekatan tersebut diharapkan mampu mendorong murid lebih aktif dalam kegiatan proyek sekaligus lebih fokus, sadar, dan terlibat selama proses pembelajaran sehingga hasil belajar murid dapat meningkat.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar murid pada materi Sistem Pernapasan Manusia melalui penerapan model *Project Based Learning* (PjBL) berbasis *Mindful Learning* pada murid kelas V SDN 10 Tilango. Penerapan model pembelajaran tersebut diharapkan mampu menciptakan proses pembelajaran yang lebih aktif, bermakna, dan berpusat pada murid sehingga hasil belajar yang diperoleh dapat meningkat.

Latar belakang yang dipaparkan diatas, maka peneliti tertarik melaksanakan penelitian yang berjudul “Penerapan model pembelajaran *Project Based Learning* (PjBL) berbasis *Mindful Learning* untuk meningkatkan hasil belajar murid pada materi sistem pernapasan kelas V SDN 10 Tilango”. Dengan mengintegrasikan *Project Based Learning* berbasis *Mindful Learning*, proses pembelajaran menjadi lebih bermakna karena murid tidak hanya menghasilkan produk proyek, tetapi juga mampu belajar dengan penuh kesadaran, lebih tenang, dan lebih memahami materi sistem pernapasan secara mendalam. Oleh karena itu, penerapan model *Project Based Learning* berbasis *Mindful Learning* dapat menjadi solusi untuk meningkatkan hasil belajar murid, khususnya pada materi sistem pernapasan.

Metode

Penelitian ini merupakan suatu Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan di Kelas V SDN 10 Tilango. Terletak di Desa Tualango, Kec.Tilango, Kabupaten Gorontalo. Yang dipimpin oleh kepala sekolah yang bernama Ervina Hasjim Bukoi, M.Pd. SDN 10 Tilango memiliki sarana dan prasarana yang cukup, berupa bangunan fisik yang terdiri dari 6 kelas, 1 ruang dewan guru, 1 ruang kepala sekolah, dan 1 bangunan perpustakaan. SDN 10 Tilango dipilih sebagai tempat penelitian. Subjek dalam penelitian ini adalah kelas V SDN 10 Tilango yang berjumlah 12 Murid. Waktu penelitian dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2025/2026. Pada penelitian tindakan kelas ini berbentuk siklus yang akan berlangsung 4 tahap yaitu tahap perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Pada akhir pertemuan diharapkan dapat tercapai yaitu meningkatnya hasil belajar murid menggunakan model Pembelajaran *Project based learning* berbasis *Mindful Learning* pada murid kelas V SDN 10 Tilango.



Gambar 1. Siklus Pelaksanaan Tindakan Kelas

Perencanaan, Sebelum melaksanakan tindakan, perlu diadakan persiapan agar komponen yang direncanakan dapat tercapai dengan baik. Tahap ini diawali dengan observasi Awal terlebih dahulu, membuat jadwal pelaksanaan tindakan kelas yang akan dilakukan, membuat media pendukung lainnya yang sesuai dengan materi yang diajarkan atau diperlukan ketika proses pembelajaran berlangsung, menyusun alat evaluasi. Tahap Pelaksanaan, pada tahapan ini peneliti melaksanakan kegiatan pembelajaran yang telah direncanakan, yaitu kegiatan penggunaan model *Project Based Learning* berbasis *Mindful Learning*. Tahap pemantauan/pengamatan, tahap ini merupakan upaya mengamati pelaksanaan tindakan yang dilakukan oleh peneliti terhadap murid. Pemantauan dan evaluasi ini dilakukan untuk mengetahui proses pembelajaran yang menggunakan Model *Project Based Learning* berbasis *Mindful Learning*. Tahap refleksi, tahap ini dilakukan untuk menganalisa dan menginterpretasikan data dari hasil observasi. Apakah tindakan telah mencapai target yang telah ditentukan atau belum sehingga dapat ditentukan rencana pembelajaran pada siklus berikutnya.

Teknik Pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dokumentasi, dan tes. Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu secara kualitatif dan kuantitatif. Pengumpulan data dilakukan sejak awal sampai akhir proses pembelajaran atau pelaksanaan siklus.

Instrumen penelitian yang digunakan meliputi lembar observasi aktivitas guru, lembar observasi aktivitas murid, soal tes hasil belajar, dan dokumentasi. Lembar observasi digunakan untuk mengamati keterlaksanaan proses pembelajaran menggunakan model *Project Based Learning* (PjBL) berbasis *Mindful Learning*, soal tes digunakan untuk mengukur hasil belajar murid pada setiap siklus, sedangkan dokumentasi digunakan untuk melengkapi data penelitian berupa foto kegiatan.

Data hasil observasi aktivitas guru dan murid dianalisis secara deskriptif kualitatif dengan menghitung persentase keterlaksanaan setiap indikator yang diamati. Analisis data observasi aktivitas guru dan aktivitas murid yaitu terdiri dari deskripsi yaitu skor 1 kurang, skor 2 cukup, skor 3 baik, skor 4 sangat baik. Untuk analisis data hasil belajar menggunakan rumus presentase. Data hasil tes dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan menghitung nilai setiap murid, nilai rata-rata kelas, serta persentase ketuntasan belajar.

Penelitian dikatakan berhasil apabila minimal 80% murid mencapai Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP) dengan nilai ≥ 75 . Selain itu, keterlaksanaan aktivitas guru dan aktivitas murid selama proses pembelajaran mencapai kategori baik atau sangat baik sesuai dengan indikator yang telah ditetapkan.

Hasil dan Pembahasan

Siklus I

Hasil pengamatan yang dilakukan peneliti pada pelaksanaan pembelajaran siklus I, hasil belajar murid pada muatan pembelajaran IPA belum mencapai indikator keberhasilan yaitu 80%. Hal tersebut dapat dilihat dari tabel 1.

Tabel 1. Hasil Belajar Murid Siklus I

Hasil Belajar Siswa	Jumlah	Presentase
Tuntas	6	60%
Tidak Tuntas	4	40%

Hasil pengamatan yang dilakukan peneliti pada pelaksanaan pembelajaran siklus I, hasil belajar murid pada muatan pembelajaran IPA belum mencapai indikator keberhasilan. Dapat dilihat pada data hasil belajar murid pada pembelajaran siklus I sebanyak 10 orang murid yang mengikuti evaluasi hanya terdapat 6 orang murid yang memperoleh nilai ketuntasan dengan persentase 60%. Hal ini belum mencapai indikator keberhasilan yang sudah ditetapkan sebelumnya yaitu 80% murid memperoleh nilai ≥ 75 pada pembelajaran IPA dan murid yang memperoleh nilai ketuntasan hanya 60% sehingga penelitian ini dilanjutkan pada siklus II.

Siklus II

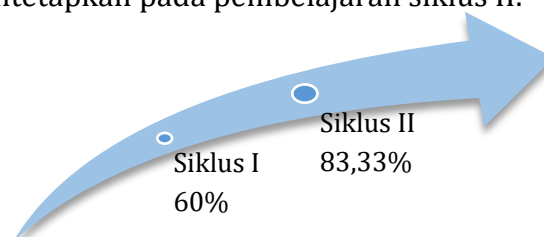
Hasil evaluasi pembelajaran siklus II, 12 orang murid terdapat 10 orang murid atau 83,33% yang memenuhi standar ketuntasan (tuntas) sedangkan 2 orang murid lainnya atau 16,66% yang belum memenuhi standar ketuntasan (tidak tuntas). Dari hasil evaluasi pada pelaksanaan siklus II telah mengalami peningkatan dengan indikator keberhasilan yang telah ditetapkan.

Tabel 2. Hasil Belajar Murid Siklus II

Hasil Belajar Siswa	Jumlah	Presentase
Tuntas	10	83,33%
Tidak Tuntas	2	16,66%

Peningkatan ini menunjukkan bahwa penerapan tindakan pembelajaran pada siklus II berjalan dengan baik dan memberikan dampak positif terhadap hasil belajar murid. Selain itu, murid terlihat lebih aktif dalam mengikuti proses pembelajaran sehingga pemahaman terhadap materi menjadi lebih baik. Dengan demikian, tindakan pada siklus II dinyatakan berhasil karena telah memenuhi indikator keberhasilan yang ditentukan. Pelaksanaan tindakan kelas ini dilakukan di SDN 10 Tilango Kab.Gorontalo. Penelitian ini dilakukan pada murid kelas V dengan jumlah 12 orang murid, diantaranya 10 orang murid laki-laki dan 2 orang murid perempuan. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar pada pembelajaran IPA pada materi "Sistem Pernapasan pada manusia" dengan menggunakan model *Project Based Learning* (PjBL) berbasis *Mindful Learning*.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai peningkatan hasil belajar murid melalui penerapan model *Project Based Learning* (PjBL) berbasis *Mindful Learning* dari siklus I sampai II telah mengalami peningkatan. Data hasil penelitian siklus I, dari 10 murid yang mengikuti evaluasi terdapat 6 murid atau 60% yang sudah memenuhi kriteria ketuntasan minimal (tuntas) dan sisanya 4 murid atau 40% yang belum memenuhi kriteria ketuntasan minimal (tidak tuntas). Sehingga belum mencapai indikator keberhasilan yang telah ditetapkan karena jumlah seluruh murid memenuhi KKTP belum mencapai 80% dari keseluruhan murid. Pelaksanaan pembelajaran siklus II hasil belajar murid telah mengalami peningkatan dibandingkan pelaksanaan siklus I. Berdasarkan data hasil penelitian yang diperoleh pada siklus II dari 12 orang murid terdapat 10 orang murid yang sudah mencapai nilai KKTP dengan presentase 83,33% sesuai dengan indikator kinerja yang ditetapkan pada pembelajaran siklus II.



Gambar 2. Milestone Hasil Belajar Murid Siklus I dan Siklus II

Milestone Hasil Belajar Murid terlihat bahwa terjadi peningkatan, maka dapat disimpulkan dengan model pembelajaran *Project Based Learning* (PjBL) berbasis *Mindful Learning* dapat meningkatkan hasil belajar murid kelas V SDN 10 Tilango.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa hasil belajar pada siklus I mencapai ketuntasan sebesar 41% atau sebanyak 7 murid, kemudian meningkat menjadi 71% atau sebanyak 12 murid pada siklus II setelah diterapkan model *Project Based Learning* (PjBL). Hasil tersebut menunjukkan bahwa penerapan PjBL mampu meningkatkan hasil belajar murid melalui keterlibatan aktif dalam proses pembelajaran (Kristin et al., 2024).

Peningkatan hasil belajar tersebut didukung oleh pendapat yang menyatakan bahwa model *Project Based Learning* (PjBL) memberikan kontribusi terhadap peningkatan kreativitas dan keterlibatan murid selama proses pembelajaran. Melalui kegiatan proyek, murid didorong untuk berpikir kreatif dalam menyelesaikan permasalahan yang diberikan (Fitri et al., 2024).

Pembelajaran berbasis proyek juga memberikan kesempatan kepada murid untuk terlibat secara langsung dalam proses pembelajaran melalui penyelesaian proyek-proyek yang berkaitan dengan kehidupan nyata. Keterlibatan tersebut membantu murid memahami konsep pembelajaran secara lebih bermakna (Sholeh et al., 2024).

Temuan penelitian ini juga didukung oleh pendapat yang menjelaskan bahwa *Project Based Learning* memberikan kesempatan kepada murid untuk menyelesaikan suatu permasalahan melalui kegiatan proyek yang berkaitan dengan materi pembelajaran sehingga mereka memperoleh pengalaman belajar secara langsung (Mutawally, 2021).

Pendapat tersebut diperkuat oleh teori konstruktivisme yang menjelaskan bahwa *Project Based Learning* memandang belajar sebagai proses aktif dalam membangun pengetahuan melalui pengalaman dan interaksi selama pembelajaran berlangsung (Habibah, 2026).

Salah satu solusi untuk meningkatkan keterampilan pemecahan masalah peserta didik adalah dengan menerapkan model pembelajaran yang tepat. Salah satu model pembelajaran yang berfokus pada pengembangan keterampilan pemecahan masalah adalah *Project Based Learning* (Ayuningrum et al., 2024).

Hasil penelitian ini juga mendukung pendapat bahwa hasil belajar ditunjukkan melalui perubahan pada aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Selama pelaksanaan penelitian, perubahan tersebut terlihat dari meningkatnya pemahaman murid terhadap materi sistem pernapasan, keaktifan dalam kegiatan proyek, serta kemampuan murid dalam menyelesaikan tugas yang diberikan (Supit et al., 2023).

Selain itu, hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat yang menyatakan bahwa hasil belajar berkaitan dengan pencapaian kemampuan sesuai tujuan pembelajaran yang telah direncanakan. Tercapainya indikator keberhasilan sebesar 83,33% pada siklus II menunjukkan bahwa tujuan pembelajaran dapat dicapai melalui penerapan model *Project Based Learning* (PjBL) berbasis *Mindful Learning* (Mulyawati et al., 2019).

Selain penggunaan model *Project Based Learning*, peningkatan hasil belajar murid juga dipengaruhi oleh penerapan pendekatan *Mindful Learning*. Pendekatan ini membantu murid untuk lebih fokus, sadar, dan terlibat dalam proses pembelajaran sehingga informasi yang diperoleh dapat dipahami dengan lebih baik. Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa pendekatan *Mindful*

Learning memberikan pengaruh positif terhadap hasil belajar murid sekolah dasar (Abdurrochim et al., 2024).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa *Project Based Learning* mampu meningkatkan kualitas pembelajaran melalui kegiatan berbasis proyek yang melibatkan murid secara aktif dalam merancang, membuat, dan mempresentasikan hasil proyek. Keterlibatan tersebut membantu murid memahami konsep pembelajaran sekaligus mengembangkan kemampuan berkomunikasi, memecahkan masalah, dan mengambil keputusan. Pada penelitian ini, penerapan *Project Based Learning* berbasis *Mindful Learning* juga memberikan kesempatan kepada murid untuk belajar secara aktif dan penuh kesadaran selama menyelesaikan proyek pada materi sistem pernapasan manusia, sehingga pemahaman terhadap materi dan hasil belajar murid mengalami peningkatan (Rauf et al., 2024).

Hasil penelitian ini mendukung pendapat bahwa model *Project Based Learning* memberikan kesempatan kepada murid untuk belajar secara kreatif, mandiri, dan aktif melalui penyelesaian proyek yang berkaitan dengan materi pembelajaran. Kondisi tersebut juga tampak pada penelitian ini, di mana murid terlibat langsung dalam kegiatan proyek pada materi sistem pernapasan manusia sehingga mampu memperluas pengetahuan, mengembangkan keterampilan, dan meningkatkan hasil belajar (Sastradiharja et al., 2023). Pembelajaran yang menerapkan unsur *Mindful Learning* mampu mendorong murid untuk belajar secara sadar sehingga mereka dapat memahami materi secara lebih mendalam dan mampu mengaitkan konsep yang dipelajari dengan pengalaman belajarnya (Dewi et al., 2025).

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pendekatan *Mindful Learning* membantu murid lebih fokus, memiliki perhatian penuh, dan terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran sehingga dapat meningkatkan hasil belajar. Hal tersebut juga terlihat pada penelitian ini, di mana penerapan *Project Based Learning* (PjBL) berbasis *Mindful Learning* membuat murid lebih fokus dan aktif selama mengikuti pembelajaran, sehingga hasil belajar murid pada materi sistem pernapasan manusia mengalami peningkatan (Syafi'i 2025).

Senada dengan hal tersebut, penerapan prinsip *mindful, meaningful, dan joyful learning* mampu menciptakan pengalaman belajar yang lebih bermakna sehingga meningkatkan keterlibatan murid selama proses pembelajaran (Andayanie et al., 2025). Selain itu, pembelajaran berbasis *mindfulness* dapat meningkatkan kepekaan, keterbukaan berpikir, dan kreativitas murid, sehingga mereka lebih siap menghadapi berbagai situasi pembelajaran dan mampu membangun pengetahuannya secara mandiri (Piscayanti, 2021).

Keberhasilan penerapan *Project Based Learning* berbasis *Mindful Learning* dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kedua pendekatan tersebut saling melengkapi dalam mendukung proses pembelajaran. *Project Based Learning* berperan dalam menciptakan aktivitas belajar yang aktif melalui kegiatan proyek, sedangkan *Mindful Learning* membantu murid mempertahankan fokus, perhatian, dan kesadaran selama mengikuti proses pembelajaran. Integrasi kedua pendekatan tersebut menghasilkan pengalaman belajar yang lebih bermakna.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan hasil belajar tidak hanya dipengaruhi oleh penguasaan materi, tetapi juga oleh kualitas pengalaman belajar yang diperoleh murid selama proses pembelajaran berlangsung. Hal ini sejalan dengan yang menyatakan bahwa pembelajaran IPA di sekolah dasar perlu memberikan kesempatan

kepada murid untuk mengamati, menanya, mencoba, menalar, dan mengomunikasikan hasil belajarnya. Dengan demikian, penerapan *Project Based Learning* berbasis *Mindful Learning* dapat menjadi salah satu alternatif pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan hasil belajar murid pada materi sistem pernapasan di sekolah dasar (Abdullah et al., 2026).

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat yang menyatakan bahwa hasil belajar merupakan capaian murid yang dinyatakan dalam bentuk nilai sebagai gambaran tingkat penguasaan materi dan pengalaman belajar yang diperoleh selama proses pembelajaran. Pada penelitian ini, peningkatan ketuntasan hasil belajar dari 60% pada siklus I menjadi 83,33% pada siklus II menunjukkan bahwa penerapan model Project Based Learning (PjBL) berbasis *Mindful Learning* memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna bagi murid (Syachtiani et al., 2021). Berdasarkan hasil penelitian dan berbagai penelitian terdahulu yang relevan, dapat disimpulkan bahwa penerapan model pembelajaran *Project Based Learning* (PjBL) berbasis *Mindful Learning* efektif dalam meningkatkan hasil belajar murid. Temuan penelitian ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya sekaligus menunjukkan bahwa integrasi antara pembelajaran berbasis proyek dan pembelajaran berkesadaran mampu menciptakan pembelajaran yang lebih aktif, bermakna, dan berpusat pada murid.

Kesimpulan

Hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan dalam dua siklus di kelas V SDN 10 Tilango pada materi Sistem Pernapasan Manusia, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan model pembelajaran *Project Based Learning* (PjBL) berbasis *Mindful Learning* dapat meningkatkan hasil belajar murid. Peningkatan hasil belajar murid terlihat dari perbandingan hasil evaluasi pada setiap siklus. Pada siklus I, dari 10 murid yang mengikuti evaluasi hanya 6 murid (60%) yang mencapai ketuntasan belajar, sedangkan 4 murid (40%) belum mencapai ketuntasan sehingga belum memenuhi indikator keberhasilan yang ditetapkan yaitu 80% murid memperoleh nilai 75. Setelah dilakukan perbaikan pada siklus II melalui penerapan model *Project Based Learning* berbasis *Mindful Learning* Dari 12 murid yang mengikuti evaluasi, terdapat 10 murid (83,33%) yang mencapai ketuntasan belajar dan hanya 2 murid (16,66%) yang belum tuntas. Persentase tersebut telah memenuhi indikator keberhasilan yang telah ditetapkan. Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan model *Project Based Learning* berbasis *Mindful Learning* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif model pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan keaktifan, konsentrasi, dan hasil belajar murid, khususnya pada pembelajaran IPA di sekolah dasar. Adapun kebaruan penelitian ini terletak pada pengintegrasian pendekatan *Mindful Learning* ke dalam tahapan model *Project Based Learning* pada materi Sistem Pernapasan Manusia, sehingga mampu menciptakan proses pembelajaran yang lebih bermakna, berpusat pada murid, serta mendorong keterlibatan aktif murid selama kegiatan pembelajaran. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengimplementasikan model ini pada materi pembelajaran, jenjang pendidikan, dan jumlah subjek yang lebih beragam, serta mengkaji pengaruhnya terhadap aspek lain, seperti kemampuan berpikir kritis, kreativitas, keterampilan kolaborasi, dan motivasi belajar murid. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan model pembelajaran *Project Based Learning* (PjBL) berbasis *Mindful Learning* efektif dalam meningkatkan hasil belajar murid, khususnya pada materi Sistem Pernapasan Manusia di kelas V SDN 10 Tilango.

Daftar Pustaka

- Abdullah, G., & Mahniar, A. (2026). Pengembangan Media Pembelajaran Sidara untuk Meningkatkan Hasil Belajar Murid di Kelas V MIS Al-Mourky. *Jambura Elementary Education Journal*, 6(2), 133–145. <https://doi.org/10.37411/jeej.v6i2.4657>
- Abdurrochim, P. L., Hanifah, N., Syahid, A. A., & Indonesia, U. P. (2024). Pengaruh Pendekatan Mindful Learning terhadap Hasil Belajar Else (Elementary School Education). *ELSE: Elementary School Education Journal*, 8(2), 396–407. <https://doi.org/10.30651/else.v8i2.22704>
- Andayanie, L., Adhantoro, M., Purnomo, E., & Kurniaji, G. (2025). Implementation of Deep Learning in Education: Towards Mindful, Meaningful, and Joyful Learning Experiences. *Journal of Deep Learning*, 1(1), 47–56. <https://doi.org/10.23917/jdl.v1i1.11157>
- Ayu, G. N., Putri, C. A., Riyanto, A. R., & Koto, I. (2025). The Scientific Literacy Competence of Students in Indonesia and Mexico Based on PISA 2022: An International Comparative Study. *TOFEDU: The Future of Education Journal*, 4(5), 1033–1038. <https://doi.org/10.61445/tofedu.v4i5.525>
- Ayuningrum, Y. S., Guru, P. P., & Semarang, U. P. (2024). Penerapan Model Pembelajaran Project Based Learning (PJB L) terhadap Keterampilan Pemecahan Masalah pada Pembelajaran IPAS. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(2), 6960–6969. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i2.10062>
- Dewi, A. R., Maily, M. E. W., Safitri, F. N. C., Zaitunnah, P. N., Mala, Z. L., & Suttriso. (2025). Deep Learning Dalam Pembelajaran Mi Tinjauan Literatur Dalam Meaningful Learning Mindful. *Jurnal Kepemimpinan & Pengurusan Sekolah*, 10(2), 584–592. <https://doi.org/10.34125/jkps.v10i2.580>
- Fitri, R., Lufri, L., Alberida, H., Amran, A., & Fachry, R. (2024). The Project-Based Learning Model and Its Contribution to Student Creativity: A Review. *JPBI (Jurnal Pendidikan Biologi Indonesia)*, 10(1), 223–233. <https://doi.org/10.22219/jpbi.v10i1.31499>
- Hunggaita, N. A., Pikoli, M., Katili, N., Umar, M. K., Gorontalo, U. N., Kimia, J., Gorontalo, U. N., Fisika, J., & Gorontalo, U. N. (2024). Analisis Kemampuan Literasi Sains Siswa Pada Materi Cahaya Dan Alat Optik Kelas VIII MTS Al-Huda Gorontalo. *EDUPROXIMA Jurnal Ilmiah Pendidikan IPA*, 6(3), 1085–1092. <https://doi.org/10.29100/v6i3.5034>
- Habibah. (2026). *Pendekatan Deep Learning Dalam Pendidikan: Landasan Teoretis, Strategi, dan Praktik Pembelajaran Abad 21*. CV. Ruang Tentor. https://books.google.co.id/books?id=E5_FEQAAQBAJ
- Kristin, F. ., & Ubaidila, S. N. (2024). Penerapan Model Pembelajaran Project Based Learning untuk Meningkatkan Hasil Belajar IPAS Siswa Kelas IV Sekolah Dasar. *Jurnal Inovasi, Evaluasi dan Pengembangan Pembelajaran (JIEPP)*, 4(3), 371–380. <https://doi.org/10.54371/jiepp.v4i3.531>
- Mulyawati, Y., Sumardi, & Elvira, S. (2019). Pengaruh Disiplin Belajar Terhadap Hasil Belajar Ilmu Pengetahuan Sosial. *Pedagonal Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 3(1), 1–14. <https://doi.org/10.33751/pedagonal.v4i2.980>
- Mutawally, A. F. (2021). Pengembangan Model Project Based Learning dalam Pembelajaran Sejarah. *Universitas Pendidikan Indonesia*, 1–6.

<https://doi.org/10.31219/osf.io/xyhve>

- Piscayanti, K. S. (2021). Cultivating Mindful Learning in EFL Poetry Class : a Way to Make Creative and Productive Writers. *International Journal of Research in Education*, 1(1), 60–74. <https://doi.org/10.26877/ijre.v1i1.7947>
- Primayana, K. H. (2019). Menciptakan Pembelajaran Berbasis Pemecahan Masalah dengan Berorientasi Pembentukan Karakter untuk Mencapai Tujuan Higher Order Thingking Skilss (HOTS) pada Anak Sekolah Dasar. *Purwadita: Jurnal Agama dan Budaya*, 3(2), 85–92. <https://doi.org/10.55115/purwadita.v3i2.367>
- Rauf, S., Kudus, & Arif, R. M. (2024). Penerapan Model Project Based Learning (PjBL) Berbantuan Media Wordwall untuk Meningkatkan Hasil Belajar IPA Siswa Kelas V SDN 47 Dumbo Raya. *Jurnal Studi Guru Dan Pembelajaran*, 7(3), 1306-1317. <https://doi.org/10.30605/jsgp.7.3.2024.4568>
- Sholeh, M. I., Nur'Azah, Tasya, D. A., Sodik, Syafi'i, A., Sahri, Rosyidi, H., Arifin, Z. & Rahman, S. F. B. A. (2024). Penerapan Pembelajaran Berbasis Proyek (PJBL) dalam Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis Siswa. *Jurnal Tinta*, 6(2), 158–176. <https://doi.org/10.35897/jurnaltinta.v6i2.1484>
- Supit, D., Meiske, E., Lasut, M., & Tumbel, N. J. (2023). Gaya Belajar Visual , Auditori , Kinestetik terhadap Hasil Belajar Siswa. *Journal on Education*, 5(3), 6994–7003. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i3.1487>
- Syachtiani, W. R. & Trisnawati, N. (2021). Analisis Motivasi Belajar dan Hasil Belajar Siswa di Masa Pandemi Covid-19. *Prima Magistra: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 2(1), 90–101. <https://doi.org/10.37478/jpm.v2i1.878>
- Sastradiharja, E. E. J., & Febriani, F. (2023). Pembelajaran Berbasis Proyek (Project Based Learning) dalam Meningkatkan Kreativitas Siswa di Sekolah Penggerak SMP Al Azhar Syifa Budi Cibinong-Bogor. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 12(1), 601–614. <https://doi.org/10.30868/ei.v12i01.4184>
- Syafi'i, A. & Darnaningsih. (2025). Pendekatan Pembelajaran Berbasis Deep Learning : Mindful Learning , Meaningful Learning , dan Joyful Learning. *Al- Mumtaz: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 2(1), 45–57. <https://doi.org/10.47945/al-mumtaz.v2i1.1991>