

**MENINGKATKAN MINAT DAN HASIL BELAJAR  
PJOK MATERI PERMAINAN SEPAK BOLA  
MELALUI PENERAPAN METODE PEMBELAJARAN  
*FLIPPED CLASSROOM* BERBANTUAN VIDEO PADA  
PESERTA DIDIK KELAS VII SMP ISLAM  
BANYUGLUGUR SITUBONDO TAHUN PELAJARAN  
2022/2023**



**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
2023**

# SKRIPSI

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS  
DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK  
MENCAPAI GELAR SARJANA PENDIDIKAN**



Pembimbing I,

Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or  
NIP. 198003112008121002

Pembimbing II,

I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd  
NIP. 198501172008121001

## LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi oleh Angga Rosi Saktiawan ini  
Telah dipertahankan di depan dewan penguji  
pada

Hari : Kamis

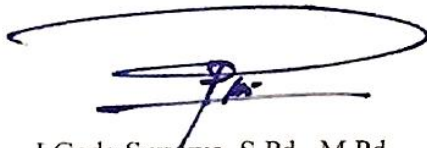
Tanggal : 13 – Juli - 2023

Dewan Penguji.



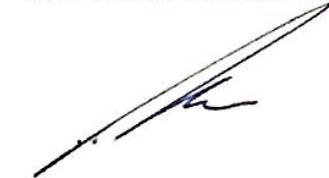
Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or.  
NIP. 198003112008121002

( Ketua )



I Gede Suwawa, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 198501172008121001

( Anggota )



Dr. Wahjoedi, M.Pd. .  
NIP. 197001291994031002

( Anggota )



Ni Putu Dwi Sucita Dartini, S.Pd., M.Pd. .  
NIP. 198705222015042004

( Anggota )

Diterima oleh panitia ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan

Pada

Hari :

Tanggal :



Ketua Ujian

Dr. I Ketut Yoda, S.Pd.,M.Or.  
NIP. 196805172001121001

Sekretaris Ujian

I Gede Suwiwa, S.Pd.,M.Pd.  
NIP.198501172008121001

Mengesahkan

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan

I Ketut Budaya Astra, S.Pd.,M.Or.  
NIP. 196804081997031002

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Meningkatkan Minat dan Hasil Belajar PJOK Materi Permainan Sepak Bola Melalui Penerapan Metode Pembelajaran *Flipped Classroom* Berbantuan Video Pada Peserta Didik Kelas VII SMP Islam Banyuglugur Situbondo Tahun Pelajaran 2022/2023” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan serta kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim terhadap karya saya ini.



## **KATA PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah rabbi'l'amin, Segala puji syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, taufik dan hidayah-Nya kepada kita semua. Sayapersembahkan skripsi ini kepada :

### **ORANG TUA TERCINTA**

**Sekarini, Ramelan, TukiyeM, Prayogi**

“Terima kasih atas doa, kasih sayang, dorongan, dan segala pengorbanan yang telah kalian berikan untuk melewati segala rintangan guna menggapai cita-cita serta untuk memenuhi harapan menjadi manusia yang berguna bagi keluarga dan masyarakat”

### **SAUDARA TERCINTA**

**Budianto**

“Terima kasih atas Doa yang tiada henti engkau berikan”

### **PASANGAN TERCINTA**

**Sherly Oktaviani**

“Terima kasih atas doa, dorongan, semangat dan motivasi yang tiada henti engkau berikan selama ini”

### **ALMAMATER**

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Jurusan Pendidikan Olahraga

Fakultas Olahraga Dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja

**MOTTO**

**RENCANAKAN KERJAMU, KERJAKAN RENCANAMU**



**(Angga Rosi Saktiawan)**

## PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya skripsi yang berjudul “Meningkatkan Minat Dan Hasil Belajar PJOK Materi Permainan Sepak Bola Melalui Penerapan Metode Pembelajaran *Flipped Classroom* Berbantuan Video Pada Peserta Didik Kelas VII SMP Islam Banyuglugur Situbondo Tahun Pelajaran 2022/2023” dapat diselesaikan sesuai waktu yang telah ditentukan.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapat bimbingan, dorongan, dukungan, arahan, dan saran, serta motivasi dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd., Rektor Undiksha Singaraja yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti pendidikan di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
2. I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or., Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah banyak memberikan bimbingan, petunjuk, bantuan, dan dorongan, serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
3. I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah memberikan banyak motivasi, arahan, dan petunjuk dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd.,M.Pd., Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, saran dan masukan dalam menyusun dan penyempurnaan skripsi ini.
5. I Gede Suwiwa, S.Pd.,M.Pd., Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dan Dosen pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, petunjuk, arahan, bantuan, dan dorongan, serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
6. Dr. I Ketut Semarayasa, SPd.,M.Or, Sebagai Pembimbing Akademik (PA) dan juga menjadi pembimbing I peneliti yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.



7. Dr. Wahjoedi, M.Pd., Selaku penguji III yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
8. Ni Putu Dwi Sucita Dartini, S.Pd., M.Pd., Selaku penguji IV yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
9. Staf Dosen di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, yang selama ini telah banyak memberikan ilmu pengetahuan dan motivasi sebagai bekal menjalankan kehidupan di dalam masyarakat.
10. Staf Pegawai di Fakultas Olahraga dan Kesehatan, yang selama ini memberikan kemudahan dan kelaancaran dalam penyelesaian skripsi ini.
11. Sukarso, S.Ag., sebagai kepala sekolah SMP Islam Banyuglugur yang telah memberikan izin untuk melaksanakan observasi awal di SMP Islam Banyuglugur.
12. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah banyak memberikan dukungan dan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.
13. Keluarga besar yang telah memberikan dukungan dalam bentuk moril dan materi dalam penyusunan skripsi ini.
14. Semua pihak yang tidak mungkin peneliti sebutkan satu-persatu, yang telah banyak membantu kelancaran dalam proses penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan dan kemampuan yang peneliti miliki. Untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini, peneliti mengharapkan segala kritik maupun saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak.

Singaraja, Kamis 13 Juli 2023

Peneliti

**MENINGKATKAN MINAT DAN HASIL BELAJAR PJOK MATERI  
PERMAINAN SEPAK BOLA MELALUI PENERAPAN METODE  
PEMBELAJARAN *FLIPPED CLASSROOM* BERBANTUAN VIDEO PADA  
PESERTA DIDIK KELAS VII SMP ISLAM BANYUGLUGUR  
SITUBONDO TAHUN PELAJARAN 2022/2023**

Oleh

**Angga Rosi Saktiawan, NIM 1916011023**

**Jurusan Pendidikan Olahraga**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan minat dan hasil belajar PJOK materi permainan sepak bola pada peserta didik kelas VII SMP Islam Banyuglugur Situbondo tahun pelajaran 2022/2023. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas, penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, terdiri dari rencana tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian ini yaitu peserta didik kelas VII SMP Islam Banyuglugur Situbondo tahun pelajaran 2022/2023, yang berjumlah 20 orang yang terdiri atas 12 orang putri dan 8 orang putra. Data dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa minat belajar peserta didik pada materi sepak bola dari siklus I sebesar 50% dalam kategori kurang, meningkat menjadi 90% dalam kategori sangat baik pada siklus II. Pada hasil belajar secara klasikal juga mengalami peningkatan dari siklus I sebesar 57% dalam kategori kurang, meningkat menjadi 85% dalam kategori baik pada siklus II. Dapat disimpulkan bahwa minat dan hasil belajar PJOK materi sepak bola meningkat melalui penerapan metode pembelajaran *flipped classroom* berbantuan video pada peserta didik kelas VII SMP Islam Banyuglugur Situbondo tahun pelajaran 2022/2023. Disarankan kepada guru PJOK dapat menggunakan metode pembelajaran *flipped classroom* berbantuan video karena dapat meningkatkan minat dan hasil belajar PJOK materi sepak bola.

Kata kunci: *Flipped Classroom*, Minat dan Hasil Belajar, Sepak Bola.

## DAFTAR ISI

COVER .....	i
ABSTRAK .....	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Pembatasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah.....	7
1.5 Tujuan Penelitian .....	7
1.6 Manfaat Penelitian .....	7
BAB II.....	9
KAJIAN TEORI .....	9
2.1 Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK).....	9
2.2 Minat Belajar .....	11
2.3 Hasil Belajar.....	17
2.4 Permainan Sepak bola.....	21
2.5 Pembelajaran <i>Blended Learning</i> .....	28
2.6 Media Pembelajaran.....	37
2.7 Penelitian yang Relevan.....	41
2.8 Kerangka Berpikir.....	42
BAB III .....	44
METODE PENELITIAN.....	44
3.1 Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	44
3.2 Lokasi Penelitian.....	46
3.3 Prosedur Penelitian .....	47

3.4 Metode dan Instrumen Pengumpulan Data.....	53
3.6 Teknik Analisis Data.....	61
3.7 Kriteria Keberhasilan Tindakan.....	62
BAB IV .....	64
HASIL PEMBAHASAN .....	64
4.1 Gambaran Umum.....	64
4.2 Hasil Penelitian .....	66
4.3 Pembahasan.....	73
BAB V.....	77
PENUTUP.....	77
5.1 Rangkuman .....	77
5.2 Kesimpulan .....	78
5.3 Saran .....	78
DAFTAR PUSTAKA .....	



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	RPP PJOK Menggunakan Metode Pembelajaran <i>Flipped Classroom</i> Berbantuan Video.....	48
Tabel 3.2	RPP PJOK Menggunakan Metode Pembelajaran <i>Flipped Classroom</i> Berbantuan Video.....	51
Tabel 3.3	Format Lembar Observasi Minat belajar.....	54
Tabel 3.4	Rubrik Penilaian Aspek Pengetahuan.....	55
Tabel 3.5	Kisi-Kisi Hasil Belajar Aspek Pengetahuan Sepak Bola.....	55
Tabel 3.6	Rubrik Penilaian Aspek Keterampilan.....	56
Tabel 3.7	Kisi-Kisi Hasil Belajar Aspek Keterampilan Sepak Bola.....	56
Tabel 3.8	Tabulasi Silang Minat Belajar.....	59
Tabel 3.9	Tabulasi Silang Aspek Pengetahuan.....	59
Tabel 3.10	Tabulasi Silang Aspek Keterampilan.....	60
Tabel 3.11	Kriteria Minat Belajar peserta didik.....	61
Tabel 3.12	Konversi Nilai Mata Pelajaran PJOK SMP Islam Banyuglugur...	62
Tabel 4.1	Data Awal Hasil Belajar Peserta didik materi sepak bola.....	65
Tabel 4.2	Data Awal Hasil Belajar Peserta didik materi sepak bola.....	65
Tabel 4.3	Hasil Analisis Minat Belajar Peserta Didik Materi Sepak Bola Siklus I.....	66
Tabel 4.4	Analisis Hasil Belajar Peserta Didik Materi Sepak Bola Siklus I Aspek Pengetahuan.....	68
Tabel 4.6	Analisis Hasil Belajar Peserta Didik Materi Sepak Bola Siklus I Aspek Keterampilan.....	68
Tabel 4.7	Hasil Analisis Minat Belajar Peserta Didik Materi Sepak Bola Siklus II.....	70
Tabel 4.8	Analisis Hasil Belajar Peserta Didik Materi Sepak Bola Siklus II Aspek Pengetahuan.....	71
Tabel 4.9	Analisis Hasil Belajar Peserta Didik Materi Sepak Bola Siklus II Aspek Keterampilan.....	72

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Teknik dasar <i>passing</i> kaki bagian dalam .....	22
Gambar 2.2	Teknik dasar <i>passing</i> kaki bagian punggung .....	23
Gambar 2.3	Teknik dasar <i>passing</i> kaki bagian luar .....	24
Gambar 2.4	Teknik dasar <i>control</i> kaki bagian dalam .....	24
Gambar 2.5	Teknik dasar <i>control</i> kaki bagian kura-kura.....	25
Gambar 2.6	Teknik dasar menggiring kaki bagian dalam.....	26
Gambar 2.7	Teknik dasar menggiring kaki bagian luar.....	27
Gambar 2.8	Teknik dasar menggiring kaki bagian punggung.....	28
Gambar 2.9	Kerangka berpikir .....	43
Gambar 3.1	Alur Penelitian Tindakan Kelas .....	46



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 01	Surat Tugas Dosen Pembimbing.....	84
Lampiran 02	Surat Observasi.....	85
Lampiran 03	Daftar Nama Subjek Penelitian Kelas VII SMP Islam Banyuglugur Situbondo.....	86
Lampiran 04	Nilai Minat Belajar Siklus I.....	87
Lampiran 05	Nilai Pengetahuan siklus I.....	88
Lampiran 06	Nilai Keterampilan Siklus I.....	89
Lampiran 07	KKM Sekolah Data Hasil Belajar Materi Sepak Bola pada Siklus I Mata pelajaran PJOK.....	90
Lampiran 08	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran .....	97
Lampiran 09	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran .....	99
Lampiran 10	Uji Ahli Isi/Materi.....	101
Lampiran 11	Uji Ahli Desain Pembelajaran .....	103
Lampiran 12	Uji Ahli Media Pembelajaran .....	105