

**PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN *PROBLEM  
BASED LEARNING* UNTUK MENINGKATKAN  
HASIL BELAJAR PJOK MATERI ATLETIK  
PESERTA DIDIK KELAS XA SMA NEGERI 1 SAWAN  
TAHUN PELAJARAN 2023/2024**



**OLEH  
I MADE SUMIARTA  
NIM. 1916011029**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
SINGARAJA**

**2023**



**PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN *PROBLEM BASED LEARNING*  
UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PJOK MATERI ATLETIK  
PESERTA DIDIK KELAS XA SMA NEGERI 1 SAWAN**

**TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada**

**Universitas Pendidikan Ganesha**

**Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan  
Program Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**



**Oleh**

**I Made Sumiarta**

**NIM 1916011029**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA**

**FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

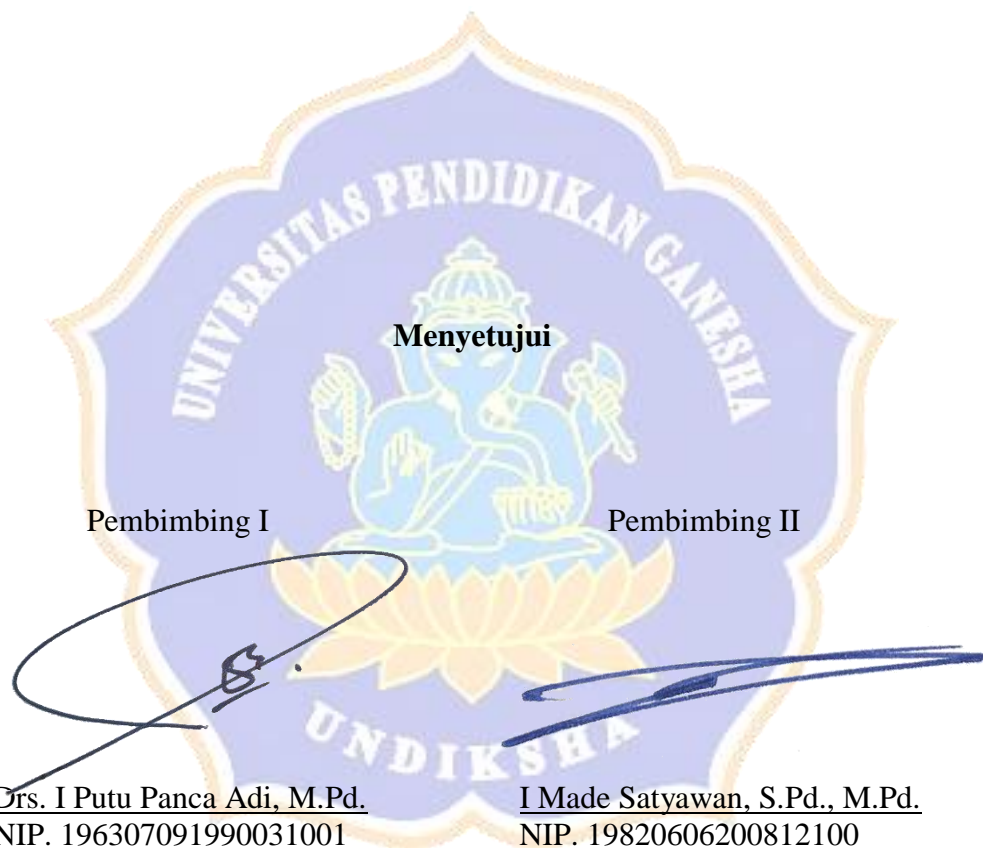
**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

**SINGARAJA**

**2023**

# SKRIPSI

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




Skripsi oleh I Made Sumiarta ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 20 September 2023

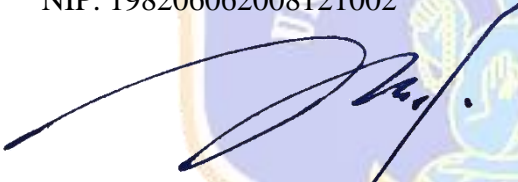
Dewan Penguji,

  
Drs. I Putu Panca Adi, M.Pd.  
NIP. 196307091990031001

(Ketua)

  
I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 198206062008121002

(Anggota)

  
Ni Luh Putu Snyanawati, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 198403032008122004

(Anggota)

  
Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 198410252008121002

(Anggota)

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha  
guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Pada :


Hari : Rabu


Tanggal : 20 September 2023

**Mengetahui,**


Ketua Ujian,

Sekretaris Ujian,

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

  
I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or.  
NIP. 198503082019031005

Mengesahkan,  
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan

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

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Penerapan Model Pembelajaran *Problem Based Learning* Untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Atletik Peserta Didik Kelas XA SMA Negeri 1 Sawan Tahun Pelajaran 2023/2024”, beserta seluruh isinya memang benar karya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan ataupun mengutip dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dimasyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko / sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan pelanggaran etika keilmuan dalam karya saya ini, ataupun klaim terhadap keaslian karya ini.

Singaraja, 12 September 2023

Yang membuat pernyataan



I Made Sumiarta  
1916011029

## **KATA PERSEMBAHAN**

Puji dan Syukur saya panjatkan kepada Ida Sang Hyang Widhi Wasa, hanya karena karunia-Nya lah akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Oleh karena itu, dengan rasa sukacita dan bahagia saya ucapkan rasa syukur dan terima kasih saya kepada:

### **BAPAK & IBU TERCINTA**

#### **Nengah Budayasa & Ketut Serinadiasi**

“Terima kasih telah menjadi orang tua yang sudah merawat dan mendoakan saya hingga sampai detik ini, yang juga telah membantu dan mengajarkan saya sehingga dapat menempuh pendidikan sampai jenjang perguruan tinggi, semoga Ida Sang Hyang Widhi Wasa selalu menyertai, memberkati dan memberikan jalan terbaik”

### **BAPAK & IBU DOSEN**

#### **Pembimbing, Penguji, dan Pengajar**

“Terima kasih bapak dan ibu dosen yang telah membimbing, mengajar, dan memberikan motivasi selama saya menempuh proses perkuliahan sehingga saya banyak mendapatkan ilmu pengetahuan dan pengalaman selama di perkuliahan”

### **KAKAK TERCINTA**

#### **Ni Luh Seriasih**

“Terima kasih atas doa, motivasi, dukungan dan kasih sayang yang telah diberikan”

### **KAKEK & NENEK**

#### **Alm. Wayan Kerta & Nengah Mitri**

“Terima kasih atas doa, motivasi, dukungan dan kasih sayang yang telah diberikan”



### **SAHABAT & TEMAN-TEMAN**

“Terima kasih atas doa, kebaikan hati, kasih sayang, dan kesetiaan yang telah kalian berikan selama proses perkuliahan sehingga kita dapat belajar bersama untuk menjadi lebih baik lagi dan terima kasih juga atas dukungan dan motivasi dari kalian sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini”

### **ALMAMATER**

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan  
Olahraga  
Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja



MOTTO

**MOTTO**

**Hiduplah bagaikan bunga teratai  
barangkali ada di tempat yang  
berlumpur tetapi tetap menarik**

(I Made Sumiarta, 2023 )



## PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena karena berkat rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul **“Penerapan Model Pembelajaran *Problem Based Learning* Untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Atletik Peserta Didik Kelas XA SMA Negeri 1 Sawan Tahun Pelajaran 2023/2024”**. Skripsi ini disusun guna dapat memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana pendidikan pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan Skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan baik moral maupun materi dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd Selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk kuliah di Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or. Selaku Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran selama menempuh pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
3. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. Selaku Wakil Dekan I Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran selama menempuh pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
4. Dr. Gede Doddy Tisna, MS, S.Or., M.Or. Selaku Wakil Dekan II Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran selama menempuh pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
5. I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd. Selaku Wakil Dekan III Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha yang telah banyak membantu penyelesaian pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha sekaligus Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan saran dan masukan serta motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Dr. I Ketut Suidiana, S.Pd., M.Kes. Selaku Ketua Laboratorium Fakultas yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran selama menempuh pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
7. Dr. Made Agus Wijaya, M.Pd. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah banyak membantu penyelesaian pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga.
8. Ni Luh Putu Sphyanawati, S.Pd., M.Pd. Selaku Sekretaris Jurusan yang telah membantu dalam pembuatan surat – surat dan administrasi lainnya dalam pembuatan skripsi ini.
9. I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or. Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan saran dan masukan serta motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Prof. Dr. I Gusti Lanang Agung Parwata, S.Pd., M.Kes Selaku Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan, dan memberikan kritik serta saran yang membangun.
11. Drs. I Putu Panca Adi, M.Pd selaku Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan saran dan masukan serta motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Seluruh Staff Dosen dan Pegawai Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan pengetahuan dan bantuan kelancaran penulisan ini.
13. Teman-teman seperjuangan seangkatan 2019 yang telah memberikan saran dan informasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
14. Semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam pembuatan skripsi ini.
15. Keluarga yang selalu memberikan semangat dan motivasinya untuk tetap terus berkarya dan melanjutkan menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis mengharapkan kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

Singaraja, 12 September 2023



Penulis

## DAFTAR ISI

PERNYATAAN.....	vii
KATA PERSEMBAHAN.....	viii
MOTTO.....	x
PRAKATA.....	xi
ABSTRAK.....	xiv
<i>ABSTRACT</i> .....	xv
DAFTAR ISI.....	xvi
DAFTAR TABEL.....	xviii
DAFTAR GAMBAR.....	xix
DAFTAR LAMPIRAN.....	xx
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	7
1.3 Pembatasan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah.....	8
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN TEORI.....	10
2.1 Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.....	10
2.2 Model Pembelajaran <i>Problem Based Learning</i> .....	13
2.3 Lari Jarak Pendek.....	16
2.4 Kerangka berpikir.....	22
2.5 Hipotesis Penelitian.....	23
BAB III METODE PENELITIAN.....	24
3.1 Jenis Penelitian.....	24
3.2 Rancangan Penelitian.....	24
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian.....	25
3.4 Subyek penelitian.....	26

3.5	Prosedur Penelitian.....	26
3.6	Perencanaan Tindakan.....	28
3.7	Pelaksanaan Penelitian .....	29
3.8	Identifikasi Variabel .....	32
3.9	Definisi Operasional Variabel .....	33
3.10	Instrumen Penelitian.....	33
3.12	Analisis data .....	37
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>41</b>
4.1	Hasil Penelitian.....	41
4.1.1	Deskripsi Analisis Hasil Penelitian Siklus I .....	41
4.1.1.1	Deskripsi Hasil Analisis Penelitian Hasil Belajar Kemampuan Aspek Kognitif .....	41
4.1.1.2	Deskripsi Hasil Analisis Penelitian Hasil Belajar kemampuan aspek <i>Psikomotor</i> .....	42
4.2	Pelaksanaan Siklus II.....	44
4.2.1	Analisis Data Siklus II.....	48
4.3	Peningkatan Data Hasil Penelitian Pada Siklus I dan Siklus II.....	51
4.4	Pembahasan .....	53
<b>BAB V</b>	<b>PENUTUP.....</b>	<b>57</b>
5.1	Rangkuman.....	57
5.2	Simpulan.....	58
5.3	Saran .....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>.....</b>	<b>60</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Sintaks Pembelajaran PBL.....	16
Tabel 3.1 Lembar Penilaian Aspek Kognitif Lari Jarak Pendek.....	34
Tabel 3. 2 Deskripsi Penilaian Sikap Awal Atletik Lari Jarak Pendek.....	35
Tabel 3.3 Deskripsi Penilaian Sikap Pelaksanaan Atletik Lari Jarak Pendek.....	35
Tabel 3.4 Deskripsi Penilaian Sikap Akhir Atletik Lari Jarak Pendek.....	36
Tabel 3.5 Format Assesmen Psikomotor Materi Atletik Lari Jarak Pendek.....	36
Tabel 3.6 Ketuntasan Minimal.....	39
Tabel 4.1 Hasil Belajar Siklus I Aspek Pengetahuan Pada Peserta Didik kelas X A .....	42
Tabel 4.2 Hasil Belajar Siklus I Aspek Keterampilan Pade Peserta Didik Kelas X A .....	42
Tabel 4.3 Hasil Belajar Siklus II Aspek Pengetahuan Pada Peserta Didik Kelas X A SMA Negeri 1 Sawan .....	49
Tabel 4.4 Hasil Belajar Siklus II Aspek Keterampilan Pada Peserta Didik Kelas X A SMA Negeri 1 Sawan .....	49
Tabel 4.5 Peningkatan Hasil Belajar Aspek Pengetahuan ( <i>kognitif</i> ) .....	51
Tabel 4.6 Peningkatan Hasil Belajar Aspek Keterampilan ( <i>Psikomotor</i> ).....	52



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gerakan start pendek.....	18
Gambar 2. 2 Gerakan start menengah.....	19
Gambar 2. 3 Gerakan start panjang.....	20
Gambar 2. 4 Gerakan pada saat berlari.....	21
Gambar 2. 5 Gerakan pada saat <i>finish</i> .....	21
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian Tindakan Kelas (Kanca, 2010).....	25
Gambar 4.1 Grafik hasil belajar atletik lari jarak pendek Siklus I.....	43
Gambar 4.2 Grafik hasil belajar atletik lari jarak pendek Siklus II.....	50



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Tugas Pembimbing.....	63
Lampiran 2 Surat Tugas Pakar Instrumen.....	64
Lampiran 3 Surat Izin Melakukan Observasi.....	65
Lampiran 4 Surat Izin Melakukan Penelitian.....	66
Lampiran 5 Surat Balasan Dari sekolah Izin Melakukan Observasi.....	67
Lampiran 6 Surat Balasan Dari sekolah Izin Melakukan Penelitian.....	68
Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian.....	69
Lampiran 8 Modul Ajar .....	71

