

**IMPLEMENTASI MODEL PEMBELAJARAN
PROJECT BASED LEARNING (PjBL) UNTUK
MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PJOK MATERI
SENAM LANTAI *ROLL* BELAKANG PADA PESERTA
DIDIK KELAS X-C SMA NEGERI 1 SAWAN TAHUN
PELAJARAN 2022/2023**



**OLEH
NI MADE PUTRI DARMAYANTI
NIM 1916011043**

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



**IMPLEMENTASI MODEL PEMBELAJARAN *PROJECT
BASED LEARNING* (PjBL) UNTUK MENINGKATKAN
HASIL BELAJAR PJOK MATERI SENAM LANTAI
ROLL BELAKANG PADA PESERTA DIDIK KELAS X-C
SMA NEGERI 1 SAWAN TAHUN PELAJARAN
2022/2023**

SKRIPSI

Diajukan Kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Oleh
Ni Made Putri Darmayanti
1916011043

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**

Menyetujui

Pembimbing I



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

Pembimbing II



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

Skripsi Oleh Ni Made Putri Darmayanti

Telah Dipertahankan di dewan Penguji

Pada Tanggal : 20 September 2023

Dewan Penguji



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

(Ketua)



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

(Anggota)



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

(Anggota)



Dr. Heriara Mashuri, M.Pd
NIP. 198810302020121009

(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,



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

Sekretaris Ujian,



I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or
NIP. 19850308201903005

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 “IMPLEMENTASI MODEL PEMBELAJARAN *PROJECT BASED LEARNING* (PjBL) UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PJOK MATERI SENAM LANTAI *ROLL* BELAKANG PADA PESERTA DIDIK KELAS X-C SMA NEGERI 1 SAWAN TAHUN PELAJARAN 2022/2023” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak benar sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap karya saya ini.

Singaraja, 4 September 2023

Yang membuat pernyataan



Ni Made Putri Darmayanti

Nim. 1916011043

PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nya skripsi yang berjudul “Implementasi Model Pembelajaran *Project Based Learning* (PjBL) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Senam Lantai *Roll* Belakang Pada Peserta Didik Kelas X-C SMA Negeri 1 Sawan Tahun Pelajaran 2022/2023”. Skripsi ini disusun guna untuk memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana pendidikan pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini, peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

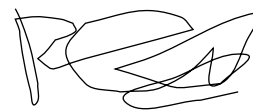
1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan M.Pd. Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or. Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, yang telah banyak memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti pendidikan di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
3. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. sebagai Wakil Dekan I sekaligus Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, motivasi, saran dan masukan penyempurnaan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
4. I Gede Dody Tisna sebagai Wakil Dekan II yang telah banyak membantu penyelesaian administrasi di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
5. I Made Satyawan sebagai Wakil Dekan III yang telah banyak membantu penyelesaian administrasi di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
6. Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd. Ketua Jurusan Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memfasilitasi dan mengkoordinir penyelesaian skripsi ini.
7. Ni Luh Putu Sryanawati, S.Pd., M.Pd. Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah banyak membantu dalam penyelesaian administrasi di Jurusan Pendidikan Olahraga.
8. I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or. sebagai Koordinator Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) sekaligus pembimbing II

yang telah banyak memberikan bimbingan, saran dan masukan penyempurnaan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

9. Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., Pembimbing Akademik (PA) yang telah memberikan arahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
10. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes. Selaku Koordinator Laboratorium di Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah memfasilitasi sarana dan prasarana selama pembelajaran di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
11. I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or selaku penguji I yang telah memberikan bimbingan, saran, dan masukan penyempurnaan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
12. Dr. Hendra Mashuri, M.Pd selaku penguji II yang telah memberikan bimbingan, saran, dan masukan penyempurnaan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
13. Seluruh Staff Dosen dan Pegawai Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan pengetahuan dan bantuan kelancaran penelitian ini.
14. Made Sutawa Redina, S.Pd., M.Pd sebagai kepala sekolah, yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Sawan.
15. I Wayan Sudarma, S.Pd sebagai guru PJOK di SMA Negeri 1 Sawan yang telah banyak membantu dalam membimbing, memberikan masukan dan saran dalam penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa sepenuhnya apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan yang peneliti miliki. Untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini, Peneliti mengharapkan segala kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Peneliti berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi dunia pendidikan.

Singaraja, 20 September 2023



Peneliti

DAFTAR ISI

Halaman

DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Batasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	7
BAB II	9
KAJIAN PUSTAKA	9
2.1 Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan .	9
2.2 Model Pembelajaran	14
2.3 Model Pembelajaran <i>Project Based Learning</i> (PjBL)	19
2.4 Senam Lantai	22
2.5 Hakikat Hasil Belajar	25
2.6 Faktor-Faktor Hasil Belajar	32
2.7 Penelitian Relevan	35
2.8 Kerangka Berpikir	38
2.9 Hipotesis Tindakan	39
BAB III	40
METODE PENELITIAN	40
3.1 Pendekatan dan Jenis Penelitian	40

3.2 Lokasi Penelitian	41
3.3 Prosedur Penelitian	41
3.4 Metode dan Instrumen Pengumpulan Data.....	47
3.5 Identifikasi Variabel.....	48
3.6 Teknik Analisis Data	52
3.7 Kriteria Keberhasilan Tindakan	54
BAB IV	55
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	55
4.1 Hasil Penelitian	55
4.1.1 Deskripsi Proses Pembelajaran Siklus I	55
4.1.2 Deskripsi Data dan Hasil Penelitian Siklus I.....	57
4.1.3 Hasil Refleksi	58
4.1.4 Pertemuan Pertama Siklus II	59
4.1.6 Pertemuan Kedua Siklus II	60
4.1.7 Deskripsi Data dan Hasil Penelitian Siklus II.....	61
4.1.8 Hasil Refleksi	61
4.1.9 Hasil Belajar PJOK Materi Senam Lantai	62
4.1.10 Perbandingan Hasil Belajar PJOK Materi Senam Lantai <i>Roll</i> Belakang Siklus I dan Siklus II	63
4.2 Pembahasan	63
4.3 Implikasi.....	66
BAB V.....	68
PENUTUP.....	68
5.1 Simpulan.....	68
5.2 Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA	70
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Langkah – langkah model pembelajaran berbasis proyek	21
Tabel 3.1 Lembar penlian aspek kognitif senam lantai	49
Tabel 3.2 penilaian aspek afektif / sikap	49
Tabel 3.3 penilaian psikomotor	51
Tabel 3.4 konferensi nilai mata Pelajaran PJOK	54
Tabel 4.1 Sebaran nilai hasil belajar PJOK senam lantai roll belakang	57
Tabel 4.2 sebaran nilai hasil belajar PJOK senam lantai roll belakang siklus II	61



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Roll Belakang (back roll)	23
Gambar 3.1 Alur Penelitian Tindakan kelas	40
Gambar 4.1 Perbandingan Hasil belajar siklus I dan II	63



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Observasi.....	73
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian	74
Lampiran 3. Surat Tugas.....	75
Lampiran 4. Lembar Instrumen	76
Lampiran 5. Daftar Nama Peserta Didik Kelas X-C SMA Negeri 1 Sawan.....	90
Lampiran 6. Daftar Kelompok Peserta Didik Kelas X-C SMA Negeri 1 Sawan	91
Lampiran 7. Modul Ajar	92
Lampiran 8. Siklus Satu Kognitif	97
Lampiran 9. Siklus Dua Kognitif.....	98
Lampiran 10. Siklus Satu Aspek Afektif	99
Lampiran 11. Siklus Dua Afektif.....	100
Lampiran 12. Siklus Satu Psikomotor.....	101
Lampiran 13. Siklus Dua Psikomotor	103
Lampiran 14. Dokumentasi Kegiatan Pembelajaran.....	105

