

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



OLEH

Luh Eta Melani Widiarsini

1916011028

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 SENAM LANTAI ROLL
DEPAN PADA PESERTA DIDIK KELAS X-E 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:
Luh Eta Melani Widiarsini
1916011028**

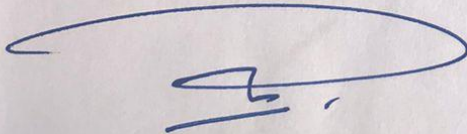
**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
2023**

SKRIPSI

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

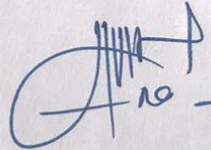
Menyetujui,

Pembimbing I



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

Pembimbing II



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

Skripsi oleh Luh Eta Melani Widiarsini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 22 September 2023

Dewan Penguji



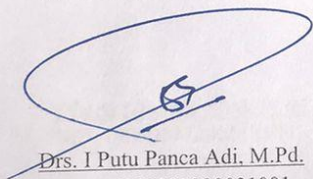
I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198501172008121001

(Ketua)



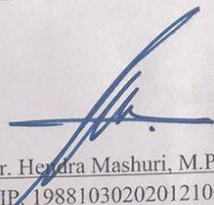
I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or.
NIP. 198503082019031005

(Anggota)



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

(Anggota)



Dr. Hendra 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,

Sekretaris Ujian,



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



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* UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PJOK MATERI SENAM LANTAI *ROLL* DEPAN PADA PESERTA DIDIK KELAS X-E 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, 20 September 2023
Yang membuat pernyataan



Luh Eta Melani Widiarsini
Nim. 1916011028

PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nya skripsi yang berjudul “Implementasi Model Pembelajaran *Project Based Learning* (PjBL) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Senam Lantai *Roll Depan* Pada Peserta Didik Kelas X-E 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 pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
2. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or. Selaku Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, yang telah banyak memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti Pendidikan di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
3. Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd. Ketua jurusan Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu di Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
4. Ni Luh Putu Spyanawati, S.Pd., M.Pd. Sekertaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah banyak membantu dalam penyelesaian administrasi di Jurusan Pendidikan Olahraga.
5. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. sebagai Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, motivasi, saran dan masukan penyempurnaan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

6. Dr. I Ketut Suidiana, 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.
7. I Komang Sukarata Adnyana, S. Pd., M.Or. selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, saran dan masukan penyempurnaan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
8. Seluruh Staff Dosen dan Pegawai Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan pengetahuan dan bantuan kelancaran penelitian ini.
9. Made Sutawa Redina, S.Pd., M.Pd sebagai kepala sekolah, dewan guru serta staf pegawai, siswa dan siswi di SMA negeri 1 Sawan yang telah banyak membantu penelitian ini.
10. I Wayan Sudarma, S.Pd Sebagai guru olahraga di SMA Negeri 1 Sawan yang telah banyak membantu dan memberi dorongan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan bantuan 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.

Singaraja, 22 September 2023



Peneliti

DAFTAR ISI

PRAKATA	i
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Batasan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
2.1 Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK)	10
2.2 Tujuan PJOK	11
2.3 Ruang Lingkup PJOK.....	13
2.4 Model-Model Pembelajaran	15
2.5 Pembelajaran Berbasis Masalah atau <i>Problem Based Learning</i> (PBL)	18
2.6 Model Pembelajaran <i>Project Based Learning</i>	20
2.7 Hakikat Hasil Belajar.....	26
2.8 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar.....	29
2.9 Indikator Hasil Belajar	34
2.10 Pengertian Senam Lantai.....	36
2.11 Kerangka Berpikir	40
2.12 Hipotesis.....	42
BAB III METODE PENELITIAN	44
3.1 Rancangan Penelitian	44
3.2 Subjek Penelitian	44
3.3 Objek Penelitian	45

3.4	Prosedur penelitian.....	45
3.5	Identifikasi Variabel	53
3.6	Teknik pengumpulan data	54
3.6.1	Observasi	54
3.6.2	Pengumpulan data.....	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		60
4.1	Hasil Penelitian.....	60
4.1.1	Deskripsi proses pembelajaran siklus I.....	60
4.1.2	Deskripsi Data dan Hasil Penelitian Siklus I	63
4.1.3	Hasil refleksi siklus I.....	65
4.1.4	Pertemuan Pertama Siklus II.....	66
4.1.5	Pertemuan Kedua Siklus Dua.....	67
4.1.6	Deskripsi Data dan Hasil Penelitian Siklus II.....	68
4.1.7	Hasil Refleksi Siklus II	69
4.1.8	Hasil Belajar PJOK Materi Senam Lantai.....	70
4.1.9	Perbandingan Hasil Belajar PJOK Materi Senam Lantai Roll Depan Siklus I Dan Siklus II.....	71
4.2	Pembahasan	72
BAB V PENUTUP		74
5.1	Simpulan.....	74
5.2	Implikasi	74
5.3	Saran	75
DAFTAR PUSTAKA.....		76

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kriteria Penilaian Pengetahuan	55
Tabel 3.2 Penilaian Aspek Afektif/Sikap	56
Tabel 3.3 Penilaian Aspek Afektif	57
Tabel 3.4 Lembar Validasi Penilaian Aspek Psikomotor Senam Lantai Roll Depan	58
Tabel 4.1 Sebaran Nilai Hasil Belajar PJOK Senam Lantai Roll Depan Siklus I.....	66
Tabel 4.2 Sebaran Nilai Hasil Belajar PJOK Senam Lantai Roll Depan Siklus II.....	71
Tabel 4.3 Perbandingan Nilai Hasil Belajar PJOK Senam Lantai Roll Depan Pada Siklus I Dan Siklus II	72



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tujuan Ideal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.....	12
Gambar 2.2 Langkah-langkah pelaksanaan model pembelajaran PjBL.....	24
Gambar 2.3 Tahapan Gerakan Roll Depan.....	39
Gambar 4.1 Proses diskusi rancangan proyek video pembelajaran roll depan siklus I..	63
Gambar 4.2 Proses pembuatan tugas proyek video hasil belajar roll depan siklus I.....	65
Gambar 4.3 Perbandingan Nilai Hasil Belajar Keterampilan PJOK Materi Senam Lantai Roll Depan Pada Siklus I Dan Siklus II.....	74



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Siklus I Psikomotor	81
Lampiran 2. Siklus II Psikomotor	82
Lampiran 3. Siklus I Kognitif.....	85
Lampiran 4. Siklus II Kognitif	85
Lampiran 5. Siklus I Afektif.....	86
Lampiran 6. Siklus II Afektif	88
Lampiran 7. Daftar Nama Peserta didik kelas X-E SMA Negeri 1 Sawan	89
Lampiran 8. Daftar Kelompok Peserta Didik Kelas X-E SMA Negeri 1 Sawan.....	90
Lampiran 9. Modul Ajar Roll Depan	91
Lampiran 10. Dokumentasi Kegiatan Pembelajaran	92
Lampiran 11. Surat Keterangan Penelitian.....	93

