

**PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN  
*PROBLEM BASED LEARNING (PBL)*  
TERHADAP HASIL BELAJAR SENAM LANTAI  
PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII  
SMP NEGERI 1 BANJAR  
TAHUN AJARAN 2023/2024**

**SKRIPSI**



**OLEH :**

**WAHYU NUR HIDAYAT**

**NIM : 1916011032**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA**

**FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

**SINGARAJA**

**2023**

**PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN  
*PROBLEM BASED LEARNING (PBL)*  
TERHADAP HASIL BELAJAR SENAM LANTAI  
PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII  
SMP NEGERI 1 BANJAR  
TAHUN AJARAN 2023/2024**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan  
Program Sarjana Pendidikan Olahraga**

**Oleh  
Wahyu Nur Hidayat  
NIM 1916011032**

**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,

Pembimbing II,

Prof. Dr. I Gusti Lanang Agung Parwata. S.Pd., M.Kes. Ni Putu Dwi Sucita Dartini.S.Pd., M.Pd.  
NIP. 196906061994121001 NIP. 198705222015042004


Skripsi oleh Wahyu Nur Hidayat ini  
telah dipertahankan di depan dewan penguji

Pada

Hari : Jumat

Tanggal : 13 Oktober 2023

Dewan Penguji



Prof. Dr. I Gusti Lanang Agung Parwata, S.Pd., M.Kes.  
NIP. 196906061994121001

(Ketua)

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

(Anggota)

Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 197309262001121001

(Anggota)

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

(Anggota)

## PERSETUJUAN PANITIA UJIAN

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Pendidikan Ganesha

Guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan

Pada

Hari : Jumat

Tanggal : 13 Oktober 2023

Ketua Ujian



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

Sekretaris Ujian



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

Mengesahkan

Mengesahkan  
Fakultas Olahraga dan Kesehatan



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

## PERNYATAAN

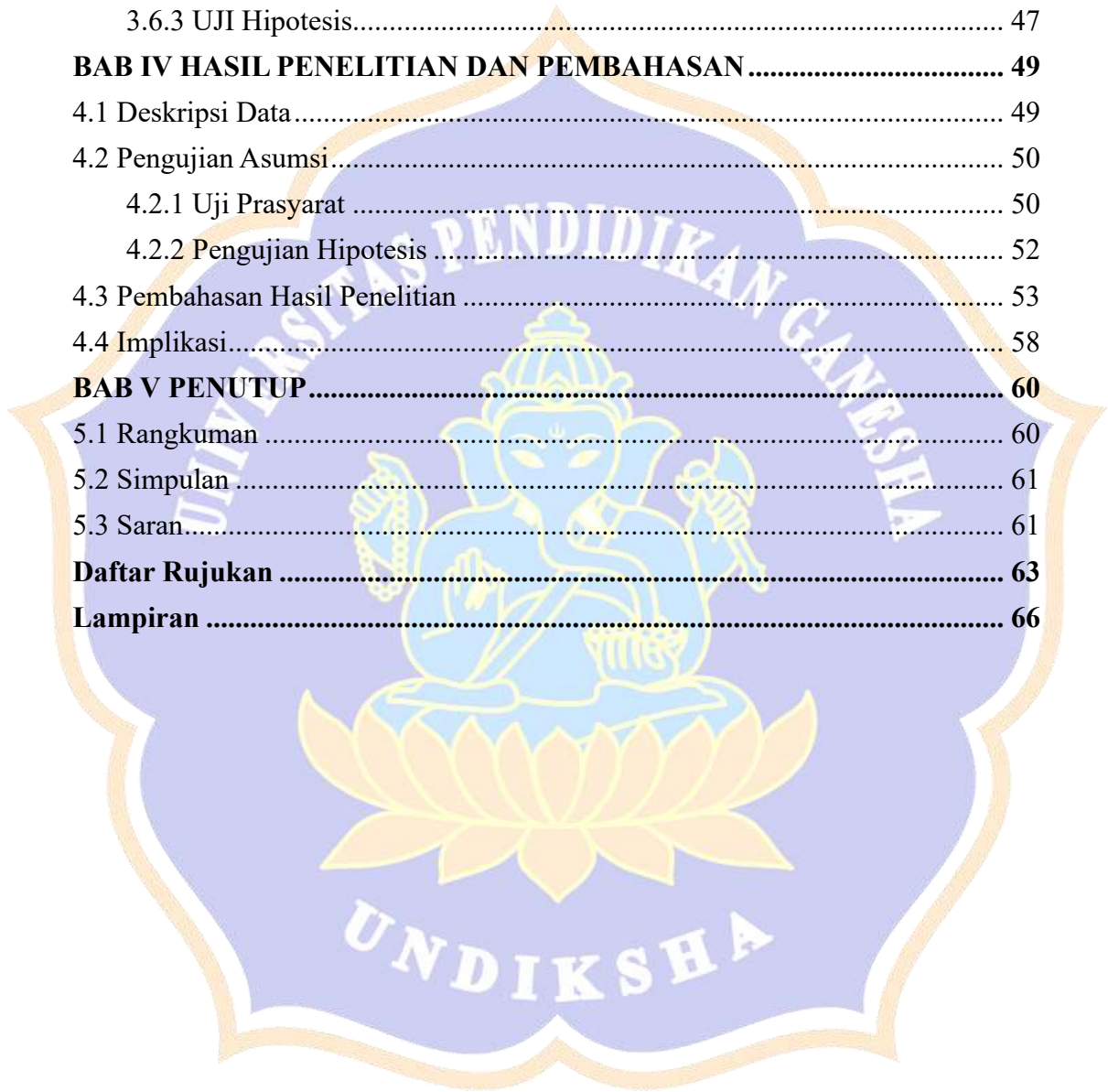
Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Model Pembelajaran *Problem Based Learning (PBL)* Terhadap Hasil Belajar Senam Lantai Pada Peserta Didik Kelas VIII Smp Negeri 1 Banjar Tahun Ajaran 2023/2024” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan 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 keaslian karya saya ini.



## DAFTAR ISI

|  |             |
|--|-------------|
| <b>SAMPUL</b> .....  | <b>i</b>    |
| <b>HALAMAN JUDUL</b> .....                                   | <b>ii</b>   |
| <b>KATA PERSEMBAHAN</b> .....                                | <b>vii</b>  |
| <b>MOTTO</b> .....   | <b>viii</b> |
| <b>PRAKATA</b> .....   | <b>ix</b>   |
| <b>ABSTRAK</b> .....   | <b>xi</b>   |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                                      | <b>xii</b>  |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....                                    | <b>xiv</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....                                   | <b>xv</b>   |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....                               | <b>1</b>    |
| 1.1 Latar Belakang Masalah.....                              | 1           |
| 1.2 Identifikasi Masalah Penelitian .....                    | 7           |
| 1.3 Pembatasan Masalah .....                                 | 7           |
| 1.4 Rumusan Masalah Penelitian .....                         | 8           |
| 1.5 Tujuan Penelitian.....                                   | 8           |
| 1.6 Manfaat Hasil Penelitian .....                           | 8           |
| a. Manfaat Teoretis.....                                     | 8           |
| b. Manfaat Praktis.....                                      | 8           |
| <b>BAB II KAJIAN TEORI</b> .....                             | <b>10</b>   |
| 2.1 Kajian Teori.....  | 10          |
| 2.1.1 Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) ..... | 10          |
| 2.1.2 Problem Based Learning (PBL).....                      | 14          |
| 2.1.3 Hasil Belajar Peserta Didik.....                       | 19          |
| 2.1.4 Senam Lantai .....                                     | 22          |
| 2.2 Kajian hasil penelitian yang relevan .....               | 27          |
| 2.3 Kerangka Berpikir .....                                  | 30          |
| 2.4 Hipotesis Penelitian.....                                | 32          |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....                   | <b>33</b>   |
| 3.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....                         | 33          |
| 3.2 Rancangan Penelitian .....                               | 33          |
| 3.3 Populasi dan <i>Sample</i> .....                         | 35          |
| 3.3.1 Populasi Penelitian.....                               | 35          |
| 3.3.2 Sampel Penelitian .....                                | 36          |
| 3.4 Definisi Operasional Variabel Penelitian .....           | 37          |

|   |           |
|---|-----------|
| 3.4.1 Variabel Bebas .....                          | 37        |
| 3.4.2 Variabel terikat.....                         | 37        |
| 3.5 Metode dan Instrumen Pengumpulan Data .....     | 38        |
| 3.6 Metode dan Analitis Data.....                   | 46        |
| 3.6.1 Uji Normalitas Sebaran Data .....             | 46        |
| 3.6.2 Uji Homogenitas Varians .....                 | 47        |
| 3.6.3 Uji Hipotesis.....                            | 47        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b> | <b>49</b> |
| 4.1 Deskripsi Data.....                             | 49        |
| 4.2 Pengujian Asumsi.....                           | 50        |
| 4.2.1 Uji Prasyarat .....                           | 50        |
| 4.2.2 Pengujian Hipotesis .....                     | 52        |
| 4.3 Pembahasan Hasil Penelitian .....               | 53        |
| 4.4 Implikasi.....                                  | 58        |
| <b>BAB V PENUTUP .....</b>                          | <b>60</b> |
| 5.1 Rangkuman .....                                 | 60        |
| 5.2 Simpulan .....                                  | 61        |
| 5.3 Saran.....                                      | 61        |
| <b>Daftar Rujukan .....</b>                         | <b>63</b> |
| <b>Lampiran .....</b>                               | <b>66</b> |





## DAFTAR TABEL

|  |    |
|--|----|
| <b>Tabel 1.1</b> Langkah-Langkah Pembelajaran Problem Based Learning .....                     | 17 |
| <b>Tabel 2.1</b> Langkah Langkah Guling Depan.....   | 24 |
| <b>Tabel 2.2</b> Langkah Langkah Guling Belakang .....   | 26 |
| <b>Tabel 3.1</b> Populasi Penelitian.....  | 36 |
| <b>Tabel 3.2</b> Sampel Penelitian .....   | 37 |
| <b>Tabel 3.3</b> Kisi-Kisi Tes Hasil Belajar Aspek Pengetahuan Senam Lantai.....               | 39 |
| <b>Tabel 3.4</b> Asesmen Penilaian Aspek Keterampilan Senam Lantai Guling Belakang .....       | 40 |
| <b>Tabel 3.5</b> Lembar Penilaian Aspek Keterampilan Senam Lantai Guling Belakan               | 41 |
| <b>Tabel 3.6</b> Asesmen Penilaian Aspek Keterampilan Senam Lantai Guling.....                 | 41 |
| <b>Tabel 3.7</b> Lembar Penilaian Aspek Keterampilan Senam Lantai Guling Depan..               | 42 |
| <b>Tabel 3.8</b> Format Rekapitulasi Lembar Penilaian Kompetensi Ketrampilan Senam Lantai..... | 42 |
| <b>Tabel 3.9</b> Nilai Akhir Peserta Didik kelas VIII SMP Negeri 1 Banjar .....                | 43 |
| <b>Tabel 4.1</b> Uji normalitas menggunakan SPSS 23.0 Kolmogorov-Smirnov Tes ...               | 51 |
| <b>Tabel 4.2</b> Uji Homogenitas menggunakan SPSS 23.0.....                                    | 52 |
| <b>Tabel 4.3</b> Hasil Pengujian Hipotesis menggunakan SPSS 23.0 .....                         | 52 |
| <b>Tabel 4.4</b> Independent Sample Test menggunakan SPSS 23.0.....                            | 53 |

## DAFTAR GAMBAR

|   |    |
|---|----|
| <b>Gambar 2.1.</b> Langkah-Langkah Guling Depan. ....   | 25 |
| <b>Gambar 2.2</b> Langkah-Langkah Guling Belakang.....  | 26 |
| <b>Gambar 2.3</b> Kerangka berpikir penggunaan model problem based learning. ....   | 32 |
| <b>Gambar 3.1</b> Rancangan Penelitian The Randomized Pretest-Posttest Control<br>Group The Same Subjec Design (Kanca, 2010:87)   ..... | 34 |

