

**IMPLEMENTASI MODEL PEMBELAJARAN *PROJECT BASED
LEARNING* (PjBL) UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR (PJOK)
MELALUI MATERI ATLETIK *SPRINT* 100 METER PADA PESERTA
DIDIK KELAS IX C SMP NEGERI 1 MENGWI TAHUN AJARAN
2023/2024**



**OLEH
TUT BAGAS INDRA WIJAYA
NIM 1916011047**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAMHRAGA
FAKULTAS OLAMHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

2023



IMPLEMENTASI MODEL PEMBELAJARAN *PROJECT BASED LEARNING* (PjBL) UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR (PJOK) MELALUI MATERI ATLETIK *SPRINT* 100 METER PADA PESERTA DIDIK KELAS IX C SMP NEGERI 1 MENGWI TAHUN AJARAN 2023/2024

SKRIPSI

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

**Oleh
TUT BAGAS INDRA WIJAYA
NIM 1916011047**

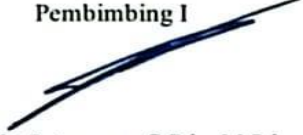
**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA
2023**

SKRIPSI


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

Menyetujui,

Pembimbing I


I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19820606 200812 1 002


Pembimbing II


Dr. Kadek Yogi Iarta Lesmana, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19841025 200812 1 002

LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI

Skripsi oleh Tut Bagas Indra Wijaya ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal, 11 Oktober 2023

Dewan Penguji,




I Made Satyawana, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19820606 200812 1 002

(Ketua)




Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19841025 200812 1 002

(Anggota)



Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19730926 200112 1 001

(Anggota)



Ni Putu Dwi Sucita Dartini, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19870522 201504 2 004

(Anggota)

LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Ganesha

Guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana Pendidikan

Pada:

Hari : Rabu

Tanggal : 11 Oktober 2023

Mengetahui,

Ketua Ujian,



I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19850117 200812 1 001

Sekretaris Ujian,



I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or.
NIP. 19850308 201903 1 005

Mengesahkan
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or.
NIP. 19680517 200112 1 001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya berjudul “**Implementasi Model *Project Based Learning* (PjBL) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar (PJOK) Melalui Materi Atletik Sprint 100 Meter Pada Peserta Didik Kelas IX C SMP Negeri 1 Mengwi Tahun Ajaran 2023/2024**” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan dan mengutip dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam upaya saya ini, atau ada klaim terhadap keaslian saya ini.

Singaraja, 20 September 2023
Yang membuat pernyataan,



Tut Bagas Indra Wijaya
NIM. 1916011047

KATA PERSEMBAHAN

Puji Tuhan Yang Maha Esa Ida Sang Hyang Widhi Wasa, akhirnya skripsi ini dapat selesai dengan baik dan tepat pada waktunya. Oleh karena itu, dengan rasa sukacita dan bahagia saya ucapkan rasa syukur dan terimakasih saya kepada

BAPAK & IBU TERCINTA

I Gede Winasa & Ni Nyoman Indriati

“Terimakasih atas kasih sayang yang diberikan melalui doa dan dukungan yang ikhlas demi indahnya masa depan peneliti di kemudian hari”

SAUDARA TERCINTA

“Terimakasih atas doa, dukungan, motivasi dan donasi yang diberikan kepada peneliti”

BAPAK & IBU DOSEN

Pembimbing, Penguji dan Pengajar

“Terima kasih telah membimbing, mengajar dan memotivasi peneliti selama peneliti sebagai mahasiswa.”

SAHABAT dan TEMAN-TEMAN

“Terima kasih atas doa, dukungan, kebaikan hati dan selalu menyemangati peneliti disaat senang maupun susah dan terima kasih juga telah menjadi keluarga kedua sekaligus rumah dalam memotivasi peneliti menyelesaikan skripsi ini.”

ALMAMATER

Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi

Jurusan Pendidikan Olahraga

Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Ganesha

UNDIKSHA

MOTTO

**“JIKA JALAN YANG KAMU TEMPUH MUDAH
ARTINYA KAMU MELALUI JALAN YANG
SALAH”**

(Tut Bagas Indra Wijaya, 2023)



PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nya proposal yang berjudul “Implementasi Model Pembelajaran *Project Based Learning* (PjBL) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar (PJOK) Melalui Materi Atletik *Sprint* 100 Meter Pada Peserta Didik Kelas IX C SMP Negeri 1 Mengwi Tahun Ajaran 2023/2024” skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana pendidikan pada Universitas Pendidikan Ganesha. Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd., Rektor Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk mengikuti pendidikan di Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
2. Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd., Wakil Rektor II Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja yang telah banyak membantu di Universitas Pendidikan Ganesha, dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini. dan sekaligus sebagai dewan penguji yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan saran dan masukan serta motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or .,Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha atas berbagai kebijakannya sehingga studi ini dapat terselesaikan.
4. I Gede Suwiwa S.P.d., M.Pd.,_Selaku Wakil Dekan I Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha yang telah banyak membantu di Fakultas Olahraga dan Kesehatan, motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Dr. Gede Doddy Tisna, M.S., S.Or., M.Or. Selaku Wakil Dekan II Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha yang telah banyak membantu di Fakultas Olahraga dan Kesehatan,
6. I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd., Selaku Wakil Dekan III Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha yang telah banyak membantu di Fakultas Olahraga dan Kesehatan, motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini. dan sekaligus sebagai pembimbing akademik dan anggota dewan penguji yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan saran dan masukan serta motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Dr. Made Agus Wijaya, M.Pd., Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah banyak membantu di Jurusan Pendidikan Olahraga, serta memberikan bimbingan, arahan saran dan masukan serta motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini
8. Ni Luh Putu Snyanawati, S.Pd., M.Pd., Selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha yang telah banyak memberikan motivasi dan fasilitas yang diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan studi dengan rencana.
9. I Komang Sukarata Adnyana, S.Or., M.Or., Selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan motivasi dan fasilitas yang diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan studi dengan rencana.
10. Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., Sebagai pembimbing wakil yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan saran dan masukan serta motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Ni Putu Dwi Sucita Dartini, S.Pd., M.Pd., Sebagai anggota dewan penguji yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan saran dan masukan serta motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Seluruh Staf Dosen di lingkungan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, yang selama ini banyak memberikan ilmu pengetahuan dan motivasi sebagai bekal mengarungi kehidupan di dalam masyarakat.

13. Keluarga yang telah memberikan banyak motivasi dan dorongan dalam pengerjaan skripsi ini.
14. Rekan-rekan mahasiswa di Lingkungan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, yang telah membantu memberikan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
15. Diri sendiri yang telah semangat berjuang menyusun skripsi ini secara mandiri dan tidak pernah menyerah.
16. Pihak-pihak lain yang ikut berperan membantu penulis, baik secara langsung maupun secara tidak langsung sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa apa yang terjadi dalam skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini. Peneliti mengharapkan segala 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, 20 September 2023

Penulis

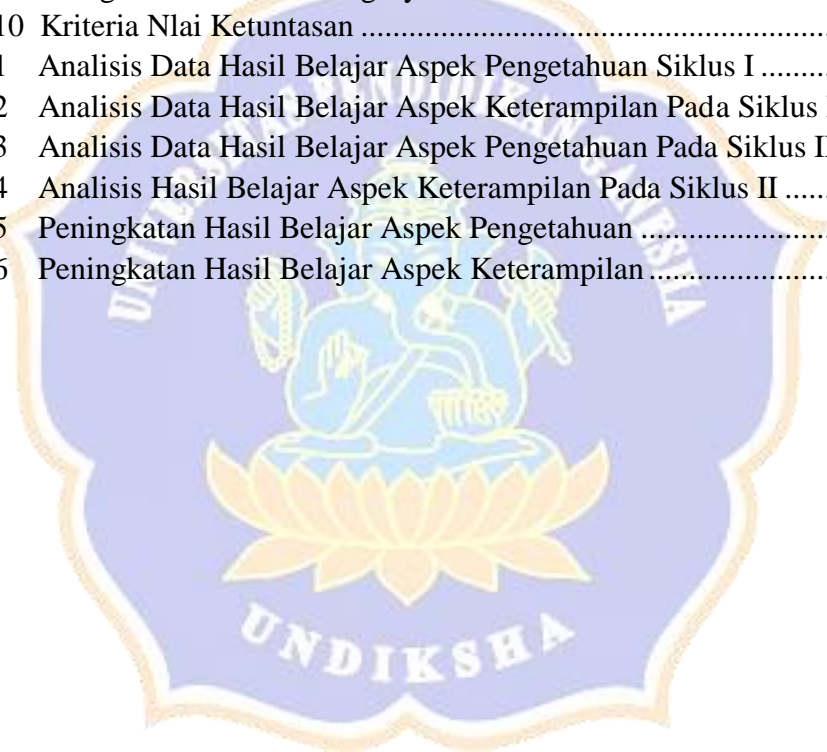
DAFTAR ISI

	Halaman
COVER	i
LOGO.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	v
LEMBAR PENGESAHAN PANITIAN UJIAN.....	vi
SURAT PERNYATAAN.....	vii
KATA PERSEMBAHAN.....	viii
MOTTO.....	ix
PRAKATA.....	ix
ABSTRAK.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Pembatasan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah.....	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORI.....	8
2.1 Implementasi.....	8
2.2 Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).....	9
2.3 Hasil Belajar.....	12
2.4 Model Pembelajaran <i>Project Based Learning</i> (PjBL).....	19
2.5 Atletik.....	28
2.6 Lari <i>Sprint</i> 100 Meter.....	30

2.7	Kajian yang Relevan.....	39
2.8	Kerangka Berpikir	42
2.9	Hipotesis Penelitian.....	46
BAB III METODE PENELITIAN.....		49
3.1	Jenis Penelitian	49
3.2	Setting Penelitian	50
3.3	Rancangan Penelitian.....	50
3.4	Prosedur Penelitian	52
3.5	Identifikasi Variabel	56
3.6	Definisi Operasional Variabel	57
3.7	Teknik Pengumpulan Data.....	57
3.8	Instrumen Penelitian	58
3.9	Uji Validitas Instrumen.....	62
3.10	Teknik Analisis Data	64
3.11	Kriteria Keberhasilan Tindakan.....	67
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		68
4.1	Hasil Penelitian.....	68
4.2	Peningkatan Data Hasil Penelitian Siklus I dan Siklus II.....	79
4.3	Pembahasan	81
BAB V PENUTUP.....		85
5.1	Rangkuman.....	85
5.2	Simpulan.....	86
5.3	Saran.....	86
DAFTAR RUJUKAN		88
LAMPIRAN.....		90

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 2. 1	Karakterisasi PBL (Kruss & Boss, 2018) 23
Tabel 2. 2	Langkah-Langkah PjBL (Kemendikbud, 2018)..... 27
Tabel 3. 1	Format Asesmen Penilaian Pengetahuan 59
Tabel 3. 2	Deskripsi Penilaian Aspek Kognitif Soal No. 1 59
Tabel 3. 3	Deskripsi Penilaian Aspek Kognitif Soal No. 2..... 59
Tabel 3. 4	Deskripsi Penilaian Aspek Kognitif Soal No. 3..... 60
Tabel 3. 5	Format Asesmen Penilaian Keterampilan..... 61
Tabel 3. 6	Deskripsi Penilaian Teknik Start Pendek..... 61
Tabel 3. 7	Deskripsi Penilaian Teknik Lari 62
Tabel 3. 8	Deskripsi Teknik Melewati Garis Finish 62
Tabel 3. 9	Kategori Validasi Isi Gregory 64
Tabel 3. 10	Kriteria Nilai Ketuntasan 67
Tabel 4. 1	Analisis Data Hasil Belajar Aspek Pengetahuan Siklus I 70
Tabel 4. 2	Analisis Data Hasil Belajar Aspek Keterampilan Pada Siklus I..... 72
Tabel 4. 3	Analisis Data Hasil Belajar Aspek Pengetahuan Pada Siklus II 75
Tabel 4. 4	Analisis Hasil Belajar Aspek Keterampilan Pada Siklus II 77
Tabel 4. 5	Peningkatan Hasil Belajar Aspek Pengetahuan 80
Tabel 4. 6	Peningkatan Hasil Belajar Aspek Keterampilan 81



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2. 1 <i>Bounce Start</i>	33
Gambar 2. 2 <i>Medium Start</i>	33
Gambar 2. 3 <i>Long Start</i>	34
Gambar 2. 4 Aba-aba "Bersedia"	35
Gambar 2. 5 Aba-aba "Siap"	35
Gambar 2. 6 Aba-aba "Yak"	36
Gambar 2. 7 Tahap Berlari.....	37
Gambar 2. 8 Melewati <i>Finish</i>	38
Gambar 2. 9 Lintasan Lari 100 Meter	38
Gambar 2. 10 Kerangka Berpikir	45
Gambar 3. 1 Rancangan PTK.....	51
Gambar 4. 1 Hasil Belajar Aspek Pengetahuan pada Siklus I	71
Gambar 4. 2 Hasil Belajar Aspek Keterampilan Pada Siklus I.....	73
Gambar 4. 3 Hasil Belajar Aspek Pengetahuan Pada Siklus II.....	76
Gambar 4. 4 Hasil Belajar Aspek Keterampilan Pada Siklus II	78



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Surat Tugas Dosen Pembimbing	91
Lampiran 2. Surat Tugas Validasi Instrumen	92
Lampiran 3. Surat Ijin Melaksanakan Penelitian	93
Lampiran 4. Surat Keterangan Sudah Melaksanakan Penelitian	94
Lampiran 5. Hasil Uji Validasi Isi Instrumen	95
Lampiran 6. RPP Siklus 1	97
Lampiran 7. RPP Siklus 2	102
Lampiran 8. Data Hasil Belajar Aspek Pengetahuan Siklus 1	106
Lampiran 9. Data Hasil Belajar Aspek Keterampilan Siklus 1	107
Lampiran 10. Rekap Data Hasil Belajar Sprint 100 Meter Peserta Didik Kelas IX C SMP Negeri 1 Mengwi Siklus 1	108
Lampiran 11. Data Hasil Belajar Aspek Pengetahuan Siklus 2	109
Lampiran 12. Data Hasil Belajar Aspek Keterampilan Siklus 2	110
Lampiran 13. Rekap Data Hasil Belajar Sprint 100 Meter Peserta Didik Kelas IX C SMP Negeri 1 Mengwi Siklus 2	111
Lampiran 14. Hasil Project Lapbook Peserta Didik	112
Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian	113

