

**IMPLEMENTASI METODE PEMBELAJARAN BERBANTUAN VIDEO  
TUTORIAL UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PJOK  
MATERI TEKNIK DASAR PENCAK SILAT TENDANGAN LURUS**



**OLEH :**

**ALFI MAISATUL MUKAROMAH**

**NIM. 2016011029**

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

**2024**



**IMPLEMENTASI METODE PEMBELAJARAN  
BERBANTUAN VIDEO TUTORIAL UNTUK  
MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PJOK MATERI  
TEKNIK DASAR PENCAK SILAT TENDANGAN  
LURUS TAHUN 2023/2024**



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

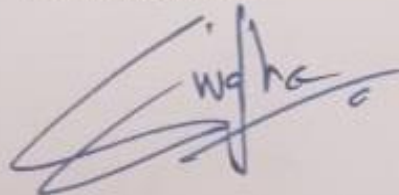
**2024**

**SKRIPSI**

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

**Menyetujui**

Pembimbing Utama,



Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P.  
NIP. 198003112008121002

Pembimbing wakil,



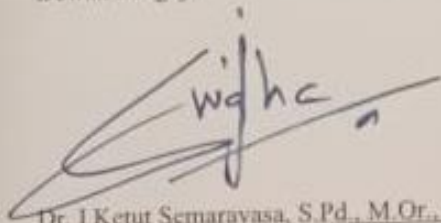
Peby Gunarto, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 199202022019031025

## LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI

### LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI

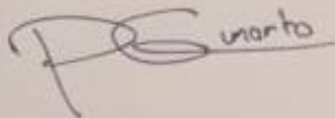
Skripsi Oleh Alfi Maisatul Mukaromah ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 30 Mei 2024

Dewan Penguji



Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P.  
NIP. 198003112008121002

(Ketua)



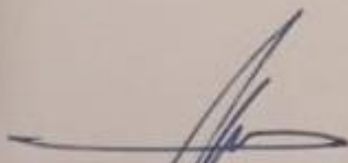
Peby Gunarto, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 199202022019031025

(Anggota)



Dr. Wahjoedi, M.Pd.  
NIP. 197001291994031002

(Anggota)



Dr. Hendra Mshuri, M.Pd.  
NIP. 198810302020121009

(Anggota)

## LEMBAR PENGESAHAN PANITIA UJIAN

### LEMBAR PENGESAHAN PANITIA UJIAN

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

Pada :

Hari :  
Tanggal :

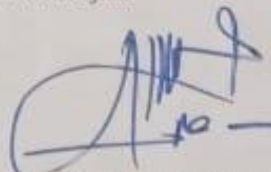
Mengetahui,

Ketua Ujian,



Dr. 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

### PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "**Implementasi Metode Pembelajaran Berbantuan Video Tutorial Untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Teknik Dasar Pencak Silat Tendangan Lurus**", beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan ataupun mengutip dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dimasyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung risiko/sanksi yang di jatuhkan kepada saya apabila dikemudian ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan dalam karya saya ini, ataupun klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 6 Mei 2024

Yang membuat pernyataan

A 10,000 Indonesian Rupiah postage stamp is shown, featuring the Garuda Pancasila emblem and the text "METERAL TEMPEL" and "10000". A blue ink signature is written over the stamp. The stamp number "TIFDSAK00854945293" is visible at the bottom.

ALFI MAISATUL MUKAROMAH  
2016011029

## **KATA PERSEMBAHAN**

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya saya dapat menyelesaikan sebuah karya tulis berupa sekripsi ini dengan tepat waktu.

### **BAPAK DAN IBU TERCINTA**

Bapak Ridwan dan Ibu Masruroh

“Terimakasih atas Do’a, motivasi, nasehat, dan kasih sayang tanpa mengenal waktu, serta segala bentuk pengorbanan yang telah bapak ibu tercinta berikan kepada saya, demi kesuksesan, cita-cita serta untuk memenuhi harapan menjadi manusia yang berguna bagi keluarga dan masyarakat”

### **SAUDARI TERCINTA**

Lailatul Mukaromah

“Terimakasih atas Do’a dukungan dan semangat yang telah kau berikan selama kuliah hingga tahap akhir ini”

### **SAHABAT TERCINTA**

Kepada sahabat saya yang selalu mengajak *healing* Lola Tri Agustin, Iffa Miftahurohmah, Rufaidah Azzahroh Ali, Anisa Putri Rahayu, terimakasih untuk dukungan dan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.

### **ALMAMATER TERCINTA**

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan rekreasi

Jurusan Pendidikan Olahraga

Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Ganesha

Singaraja



## **MOTTO**

Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain) dan hanya kepada tuhanmulah engkau berharap.

(QS. Al-Insyirah, 6-8)



## PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena Berkat Rahmat-NYA skripsi yang berjudul “Implementasi Metode Pembelajaran Berbantuan Video Tutorial Untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Teknik Dasar Pencak Silat Tendangan Lurus” bisa disusun dengan baik, 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 terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, S.Pd., M.Pd., Rektor Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk mengikuti pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or. Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha.
3. Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. selaku Wakil Dekan I Fakultas Olahraga dan Kesehatan .
4. Dr. Gede Doddy Tisna M S, S.Or. M.Or. selaku Wakil Dekan II Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
5. I Made Satyawana, S.Pd., M.Pd. selaku Wakil Dekan III Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
6. Dr. I Ketut Suidiana, S.Pd., M.Kes. selaku ketua laboratorium Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
7. Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd. M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Ni Luh Putu Spyanawati S.Pd., M.Pd. selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah banyak membantu dalam penyelesaian administrasi di Jurusan Pendidikan Olahraga.
9. I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd.,M.Pd. selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan

Olahraga yang telah memberikan motivasi kepada mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan.

10. Dr. Wahjoedi, S.Pd., M.Pd. selaku Pembimbing Akademik dan Dosen penguji I yang telah membantu selama perkuliahan di Fakultas Olahraga Universitas Pendidikan Ganesha.
11. Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P. selaku Pembimbing utama yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran dan masukan serta motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Peby Gunarto, S.Pd., M.Pd. selaku Pembimbing wakil yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran dan masukan serta motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
13. Dr. Hendra Mshuri, M.Pd. selaku dosen penguji II yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
14. 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.
15. Rekan-rekan mahasiswa di lingkungan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, yang telah membantu memberikan bantuan, semangat dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
16. Luh Putu Widyareni, S.Pd. selaku kepala SMAS Laboratorium Undiksha, terimakasih telah memberikan izin untuk melaksanakan Observasi dan penelitian.
17. Keluarga besar penulis yang telah memberikan doa dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
18. Seluruh pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang terjadi dalam proposal ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Oleh karena itu, demi kesempurnaan skripsi ini penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap

skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.

Singaraja, 30 Mei 2024

Penulis



## DAFTAR ISI

|   |      |
|---|------|
| HALAMAN JUDUL .....   | ii   |
| PERNYATAAN.....   | vi   |
| MOTTO .....   | viii |
| PRAKATA.....  | ix   |
| DAFTAR ISI.....   | xiv  |
| DAFTAR TABEL.....   | xvi  |
| DAFTAR GAMBAR .....   | xvii |
| BAB I PENDAHULUAN .....   | 1    |
| 1.1 Latar Belakang.....   | 1    |
| 1.2 Identifikasi Masalah.....   | 5    |
| 1.3 Batasan Masalah .....   | 6    |
| 1.4 Rumusan Masalah.....  | 7    |
| 1.5 Tujuan Penelitian .....   | 7    |
| 1.6 Manfaat Penelitian .....  | 7    |
| BAB II KAJIAN TEORI.....  | 9    |
| 2.1 Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) ..... | 9    |
| 2.2 <i>Metode Part and whole</i> .....                                  | 10   |
| 2.3 Video tutorial .....  | 13   |
| 2.4 Hakikat Pencak Silat .....  | 15   |
| 2.5 Tendangan Lurus .....   | 17   |
| 2.6 Hasil Belajar.....  | 20   |
| 2.7 Kajian Hasil Penelitian yang Relevan.....                           | 22   |
| 2.8 Kerangka Berpikir.....  | 23   |
| 2.9 Hipotesis .....   | 27   |
| BAB III METODE PENELITIAN .....   | 28   |

|   |    |
|---|----|
| 3.1 Jenis Penelitian .....                | 28 |
| 3.3 Rencana Tindakan.....                 | 29 |
| 3.4 <i>Setting</i> Penelitian .....       | 37 |
| 3.5 Subjek Penelitian .....               | 37 |
| 3.6 Identifikasi Variabel .....           | 38 |
| 3.7 Definisi Operasional Variabel .....   | 38 |
| 3.8 Metode Pengumpulan data.....          | 39 |
| 2.9 Metode dan Teknik Analisis Data ..... | 46 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....         | 48 |
| 4.1 Hasil Penelitian .....                | 48 |
| 4.2 Pembahasan Penelitian .....           | 60 |
| 4.3 <i>Implikasi Penelitian</i> .....     | 62 |
| BAB V PENUTUP.....                        | 64 |
| 5.1 Rangkuman .....                       | 64 |
| 5.2 Simpulan .....                        | 65 |
| 5.3 Saran .....                           | 65 |
| DAFTAR RUJUKAN .....                      | 67 |



## DAFTAR TABEL

|  |    |
|--|----|
| Table 3.1 Rencana Pelaksanaan pembelajaran PJOK Menggunakan Metode Pembelajaran part and whole berbantuan audio visual ..... | 34 |
| Tabel 3.2 tabulasi Silang Aspek Kognitif (Pengetahuan) .....   | 42 |
| Tabel 3.3 tabulasi Silang Aspek (Psikomotor) Keterampilan .....  | 42 |
| Tabel 3.4 tabulasi Silang Aspek Afektif (Sikap).....   | 42 |
| Tabel 3.5 deskripsi Kisi-kisi Aspek Kognitif.....  | 43 |
| Tabel 3.6 Lembar Asesmen Psikomotor Teknik Dasar Pencak Silat Tendangan lurus .....  | 44 |
| Tabel 3.7 Lembar Asesmen penilaian aspek sikap.....  | 45 |
| Tabel 3.8 Konversi nilai mata Pelajaran PJOK di SMAS Lab Undiksha .....  | 47 |
| Tabel 4.1 Hasil evaluasi belajar aspek sikap siklus I .....  | 51 |
| Tabel 4.2 Hasil evaluasi belajar aspek pengetahuan siklus I.....   | 52 |
| Tabel 4.3 Hasil evaluasi belajar aspek pengetahuan siklus I.....   | 52 |
| Tabel 4.4 Hasil evaluasi belajar aspek pengetahuan siklus II .....   | 57 |
| Tabel 4.5 Hasil evaluasi belajar aspek pengetahuan siklus II .....   | 57 |
| Tabel 4.6 Hasil evaluasi belajar aspek pengetahuan siklus II .....   | 58 |
| Tabel 4.7 Hasil ketuntasan pada setiap siklus, siklus I dan siklus II.....   | 61 |

## DAFTAR GAMBAR

|   |    |
|---|----|
| Gambar 2.1. Kuda-kuda depan (Sumber: Dokumentasi pribadi, .....19 model: Alfi Maisatul Mukaromah).....19          | 19 |
| Gambar 2.2 Mengangkat kaki (Sumber: Dokumentasi pribadi,.....19 model: Alfi Maisatul Mukaromah).....19            | 19 |
| Gambar 2.3 Melakukan tendangan lurus (Sumber: Dokumentasi pribadi, .....20 model: Alfi Maisatul Mukaromah).....20 | 20 |
| Gambar 2.4 Kerangka Berpikir .....26  | 26 |
| Gambar 3.1 Alur Siklus Penelitian Tindakan Kelas.....30 (Sumber : Kanca, 2010).....30                             | 30 |
| Gambar 4.1 Ketuntasan belajar siklus I.....54   | 54 |
| Gambar 4.2 Diagram hasil evaluasi belajar peserta didik siklus II .....59   | 59 |
| Gambar 4.3 diagram batang siklus I dan siklus I .....62   | 62 |





## DAFTAR LAMPIRAN

|   |     |
|---|-----|
| Lampiran Surat Tugas .....                | 71  |
| Lampiran Surat izin observasi.....        | 72  |
| Lampiran Surat Ijin Penelitian .....      | 73  |
| Lampiran Surat Balasan Penelitian .....   | 74  |
| Lampiran Surat Tugas Uji Instrumen.....   | 75  |
| Lampiran Uji instrument Validator I.....  | 76  |
| Lampiran Uji instrumen Validator II ..... | 83  |
| Lampiran Modul Ajar .....                 | 90  |
| Lampiran Daftar nilai siklus I .....      | 102 |
| Lampiran Daftar nilai siklus II.....      | 104 |
| Lampiran Proses Pengambilan data .....    | 106 |

