

**PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN *PROBLEM
BASED LEARNING* (PBL) UNTUK MENINGKATKAN
HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH PADA PESERTA
DIDIK KELAS X 1 SMA NEGERI 2 TABANAN
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
Ni Kadek Rani Puspa Nirmala Sari
NIM. 2016011037**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
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 KEPENDIDIKAN**

Menyetujui:

Dosen Pembimbing Utama,



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

Dosen Pembimbing Wakil,




Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P
NIP. 19800311 200812 1 002

LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI


Skripsi oleh Ni Kadek Rani Puspa Nirmala Sari ini telah dipertahankan pada tanggal 30 Mei 2024

Dewan Penguji,



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

(Ketua)




Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P
NIP. 19800311 200812 1 002

(Anggota)



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

(Anggota)



Ni Luh Putu Snyanawati, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198403032008122004

(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 : Kamis
Tanggal : 30 Mei 2024

Mengetahui,

Ketua Ujian,



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

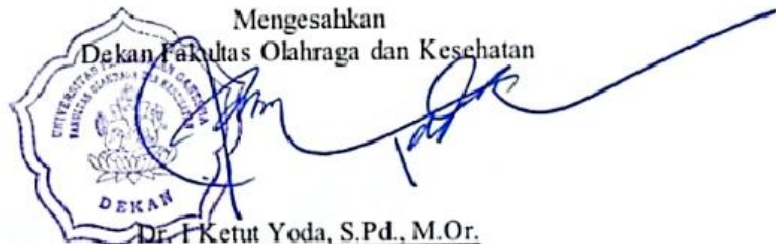
Sekretaris Ujian,



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 yang berjudul “**Penerapan Model Pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Pada Peserta Didik Kelas X1 SMA Negeri 2 Tabanan Tahun Ajaran 2023/2024**” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan dan mengutip dengan cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 15 April 2024
Yang Membuat Pernyataan



Ni Kadek Rani Puspa Nirmala Sari
NIM. 2016011037

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 Ketut Suadnyana & Ni Wayan Riantiasih

“Terimakasih atas doa, cinta, kasih sayang, semangat dan segala pengorbanan yang ikhlas demi indahnya masa depan saya untuk menggapai cita-cita”

KAKAK TERCINTA

Ns. Ni Putu Ratna Desy Antari, S.Kep

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

PELATIH

I Made Kari Yasa, S.Pd

“Terimakasih atas dukungan dan semangat yang diberikan kepada saya dalam menyelesaikan studi dan prestasi saya”

BAPAK & IBU DOSEN

“Terimakasih telah membimbing, mengajar dan memotivasi peneliti selama peneliti sebagai mahasiswa”

SAHABAT & TEMAN-TEMAN

“Terimakasih atas doa, dukungan, kebaikan hati dan selalu menyemangati saya disaat senang maupun susah dalam menyelesaikan skripsi ini.”

ALMAMATER

Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan Pendidikan Olahraga

Fakultas Olahraga Dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Ganesha



MOTTO

“TIDAK ADA HASIL TANPA
USAHA”

(Ni Kadek Rani Puspa Nirmala Sari)



PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nya skripsi yang berjudul “Penerapan Model Pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Pada Peserta Didik Kelas X 1 SMA Negeri 2 Tabanan Tahun Ajaran 2023/2024” 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. Wayan Lasmawan, 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. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd., Wakil Dekan I Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha yang telah banyak membantu di Fakultas Olahraga dan Kesehatan, motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Gede Doddy Tisna, M.S., S.Or., M.Or., Wakil Dekan II Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha yang telah banyak membantu di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
5. 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 dosen pembimbing utama yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran dan masukan serta motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Dr. I Ketut Suidiana, M.Kes., Selaku ketua Laboratorium Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah banyak membantu dalam peminjaman sarana prasarana selama perkuliahan.

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 Sekertaris Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah banyak membantu di Jurusan Pendidikan Olahraga, yang telah banyak memberikan motivasi dan fasilitas dalam menyelesaikan skripsi ini, sekaligus sebagai anggota dewan penguji yang telah memberikan bimbingan, arahan, saran dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or., Selaku Koorprodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah banyak membantu di prodi.
10. Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P Selaku Dosen Pembimbing Wakil yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran dan masukan serta motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or., Selaku anggota dewan penguji yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran dan masukan serta motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. I Putu Darmayasa, S.Pd., M.Or., Selaku Pembimbing Akademik yang telah membantu memberikan bimbingan, arahan, saran dan motivasi selama perkuliahan di Fakultas Olahraga Universitas Pendidikan Ganesha.
13. 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.
14. SMA Negeri 2 Tabanan yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
15. Peserta didik kelas X 1 SMA Negeri 2 Tabanan tahun ajaran 2023/2024 yang telah bersedia menjadi subjek penelitian dan mengikuti pembelajaran dengan baik.

16. Keluarga tercinta yang telah memberikan doa dan dukungan dalam penyusunan skripsil ini.
17. Rekan-rekan mahasiswa di lingkungan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, yang telah membantu memberikan bantuan, semangat dan dukungan dalam penyusunan skripsil ini.
18. Diri sendiri yang telah semangat berjuang menyusun skripsi ini secara mandiri dan tidak pernah menyerah.
19. Seluruh pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang terjadi dalam skripsi 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, 15 April 2024

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	iii
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN.....	<u>v</u>
KATA PERSEMBAHAN.....	vi
MOTTO	iix
PRAKATA.....	x
ABSTRAK.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah.....	7
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian	7
BAB II.....	9

2.1 Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.....	9
2.2 Hakikat Model Pembelajaran.....	10
2.3 Hasil Belajar.....	11
2.4 Model Pembelajaran <i>Problem Based Learning</i> (PBL)	12
2.5 Atletik	19
2.6 Lompat Jauh.....	21
2.6 Kajian yang Relevan	29
2.8 Kerangka Berpikir.....	34
2.9 Hipotesis	38
BAB III	40
3.1 Jenis Penelitian.....	40
3.2 Setting Penelitian	42
3.3 Rancangan Penelitian.....	42
3.4 Prosedur Penelitian	45
3.5 Identifikasi Variabel.....	59
3.6 Definisi Operasional Variabel.....	59
3.7 Teknik Pengumpulan Data.....	60
3.8 Instrumen Penelitian	61
3.9 Uji Validitas Instrumen.....	68
3.10 Teknik Analisis Data.....	70
3.11 Kriteria Keberhasilan Tindakan.....	72
BAB IV	73
4.1 Hasil Penelitian	73
4.2 Peningkatan Data Hasil Penelitian Siklus I dan Siklus II	89

4.3 Pembahasan.....	91
BAB V.....	96
5.1 Rangkuman	96
5.2 Simpulan	97
5.3 Saran	97
DAFTAR RUJUKAN	99



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 2.1 Langkah-Langkah Model Pembelajaran PBL.....	18
Tabel 3.1 Format Observasi Penilaian Aspek Sikap Lompat Jauh	62
Tabel 3.2 Deskripsi Lembar Penilaian Aspek Sikap Lompat Jauh	62
Tabel 3.3 Format Asesmen Penilaian Aspek Pengetahuan Lompat Jauh	64
Tabel 3.4 Deskripsi Penilaian Aspek Kognitif Soal No.1.....	64
Tabel 3.5 Deskripsi Penilaian Aspek Kognitif Soal No.2.....	65
Tabel 3.6 Deskripsi Penilaian Aspek Kognitif Soal No.3.....	65
Tabel 3.7 Deskripsi Penilaian Aspek Kognitif Soal No.4.....	66
Tabel 3.8 Asesmen Penilaian Aspek Keterampilan Lompat Jauh	66
Tabel 3.9 Deskripsi Penilaian Teknik Awalan.....	67
Tabel 3.10 Deskripsi Penilaian Teknik Tumpuan.....	67
Tabel 3.11 Deskripsi Penilaian Teknik Melayang di Udara	68
Tabel 3.12 Deskripsi Penilaian Teknik Pendaratan	68
Tabel 3.13 Kategori Validasi Isi <i>Gregory</i>	70
Tabel 3.14 Kriteria Nilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran.....	72
Tabel 4.1 Analisis Data Hasil Belajar Aspek Sikap Siklus I	74
Tabel 4.2 Analisis Data Hasil Belajar Aspek Pengetahuan Siklus I.....	76
Tabel 4.3 Analisis Data Hasil Belajar Aspek Keterampilan Siklus I.....	79
Tabel 4.4 Analisis Data Hasil Belajar Aspek Sikap Siklus II.....	81
Tabel 4.5 Analisis Data Hasil Belajar Aspek Pengetahuan Siklus II.....	84
Tabel 4.6 Analisis Data Hasil Belajar Aspek Keterampilan Siklus II	86
Tabel 4.7 Peningkatan Hasil Belajar Aspek Sikap.....	89
Tabel 4.8 Peningkatan Hasil Belajar Aspek Pengetahuan	89
Tabel 4.9 Peningkatan Hasil Belajar Aspek Keterampilan	90

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Teknik Awalan	24
Gambar 2.2 Teknik Tolakan	25
Gambar 2.3 Sikap Melayang di Udara	26
Gambar 2.4 Teknik Pendaratan	27
Gambar 3.1 Alur Rancangan PTK	45
Gambar 4.1 Hasil Belajar Aspek Sikap Siklus I	75
Gambar 4.2 Hasil Belajar Aspek Pengetahuan Siklus I	77
Gambar 4.3 Hasil Belajar Aspek Keterampilan Siklus I	80
Gambar 4.4 Hasil Belajar Aspek Sikap Siklus II	82
Gambar 4.5 Hasil Belajar Aspek Pengetahuan Siklus II	85
Gambar 4.6 Hasil Belajar Aspek Keterampilan Siklus II	87



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Surat tugas Dosen Pembimbing.....	106
Lampiran 2 Surat Tugas Validasi Instrumen	107
Lampiran 3 Surat Ijin Melakukan Observasi	108
Lampiran 4 Surat Ijin Melaksanakan Penelitian	109
Lampiran 5 surat Keterangan Sudah Melaksanakan Penelitian.....	110
Lampiran 6 Uji Validitas Instrumen Pakar I.....	111
Lampiran 7 Uji Validitas Instrumen Pakar II.....	126
Lampiran 8 Hasil Uji Validitas Isi Instrumen	141
Lampiran 9 Modul Ajar Siklus I.....	146
Lampiran 10 Modul Ajar Siklus II.....	146
Lampiran 11 Lembar Penilaian Hasil Belajar Aspek Sikap Siklus I (K1).....	184
Lampiran 12 Lembar Penilaian Hasil Belajar Aspek Sikap Siklus I (K2).....	186
Lampiran 13 Rekapitulasi Data Hasil Belajar Aspek Sikap (N1) Siklus I	188
Lampiran 14 Data Hasil Belajar Aspek Pengetahuan (N2) Siklus I.....	190
Lampiran 15 Lembar Penilaian Hasil Belajar Aspek Keterampilan Siklus I (K1).....	191
Lampiran 16 Lembar Penilaian Hasil Belajar Aspek Keterampilan Siklus I (K2).....	193
Lampiran 17 Rekapitulasi Data Hasil Belajar Aspek Keterampilan (N3) Siklus I.....	195
Lampiran 18 Rekap Data Hasil Belajar Lompat Jauh Peserta Didik Kelas X 1 SMA Negeri 2 Tabanan Siklus I	197
Lampiran 19 Lembar Penilaian Hasil Belajar Aspek Sikap Siklus II (K1).....	199
Lampiran 20 Lembar Penilaian Hasil Belajar Aspek Sikap Siklus II (K2)	201
Lampiran 21 Rekapitulasi Data Hasil Belajar Aspek Sikap (N1) Siklus II.....	203
Lampiran 22 Data Hasil Belajar Aspek Pengetahuan (N2) Siklus II.....	205
Lampiran 23 Lembar Penilaian Hasil Belajar Aspek Keterampilan Siklus II (K1)....	206
Lampiran 24 Lembar Penilaian Hasil Belajar Aspek Keterampilan Siklus II (K2)....	208
Lampiran 25 Rekapitulasi Data Hasil Belajar Aspek Keterampilan (N3) Siklus II ...	210
Lampiran 26 Rekap Data Hasil Belajar Lompat Jauh Peserta Didik Kelas X 1 SMA Negeri 2 Tabanan Siklus II	212
Lampiran 27 Dokumentasi Penelitian.....	214