

**IMPLEMENTASI MODEL PEMBELAJARAN
PROBLEM BASED LEARNING (PBL) UNTUK
MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SENAM LANTAI
TEKNIK DASAR *ROLL* DEPAN KEPADA PESERTA
DIDIK KELAS IV DI SD NEGERI 4 SELAT**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Universitas Pendidikan Ganesha

Untuk memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan

Program Sarjana Pendidikan Olahraga

Oleh

I Nyoman Rama Adi Kusuma

NIM 2116011086

PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

JURUSAN PENDIDIKAN OLARAHAGA

FAKULTAS OLARAHAGA DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

2025

SKRIPSI

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

Menyetujui,

Pembimbing Utama

Pembimbing Wakil


Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P.
NIP. 198410252008121002


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

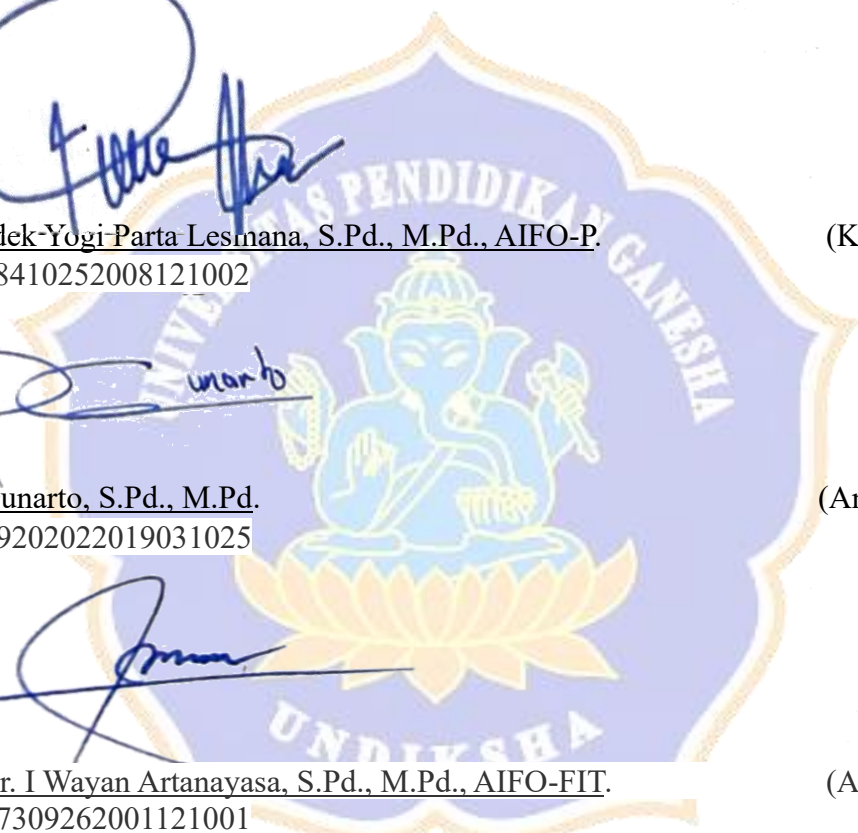
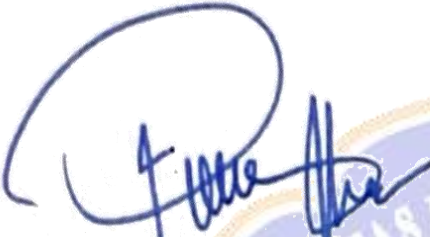
PERSETUJUAN PENGUJI

Skripsi oleh I Nyoman Rama Adi Kusuma

Ini telah di pertahankan di depan dewan

Penguji pada tanggal 27 Mei 2025

Dewan Penguji,



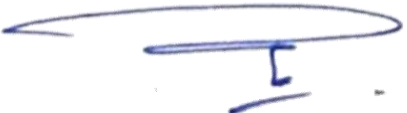
Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P. (Ketua)
NIP.198410252008121002



Peby Gunarto, S.Pd., M.Pd. (Anggota)
NIP 199202022019031025



Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT. (Anggota)
NIP 197309262001121001



Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. (Anggota)
NIP.198501172008121001

LEMBAR PERSETUJUAN DAN 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 : Selasa

Tanggal : 27 Mei 2025

Mengetahui,

Ketua Ujian,

Sekretaris Ujian,


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


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

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 *Problem Based Learning* (PBL) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Teknik Dasar Roll Depan Kepada Peserta Didik Kelas IV Di SD Negeri 4 SELAT**” beserta seluruh isinya benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan meniru dan mengutip dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung risiko dan sanksi yang di jatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam upaya saya ini, atau ada klaim keaslian karya saya ini.



PRAKATA

Puji Syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat Rahmat-Nya Skripsi yang berjudul **“Implementasi Model Pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Materi Teknik Dasar *Roll* Depan Kepada Peserta Didik Kelas IV Di Sd Negeri 4 Selat”**

Sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan dengan tepat waktu. Dalam menyelesaikan Skripsi ini banyak pihak yang telah membantu, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat.

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan., M.Pd. Sebagai Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti pendidikan pada Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
2. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or., Sebagai Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
3. Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd., Sebagai Wakil Dekan I Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu mengurus administrasi di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
4. Dr. Gede Doddy Tisna, M.S., S.Or., M.Or., Wakil Dekan II Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu mengurus administrasi di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
5. Dr. I Made Satyawana, S.Pd., M.Pd., Sebagai Wakil Dekan III Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu administrasi di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
6. Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd., Sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah banyak membantu di Jurusan Pendidikan Olahraga sekaligus sebagai Pembimbing Akademik yang telah membantu selama perkuliahan.

7. Ni Luh Putu Spyawati, S.Pd., M.Pd., sebagai Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah membantu dalam penyelesaian administrasi di Jurusan Pendidikan Olahraga.
8. I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or., Sebagai Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, yang telah banyak membantu penyelesaian Pendidikan di Jurusan Olahraga dan Kesehatan.
9. Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P Sebagai pembimbing utama yang telah banyak memberikan bimbingan, saran dan masukan penyempurnaan proposal ini sehingga proposal ini dapat diselesaikan.
10. Peby Gunarto, S.Pd., M.Pd. sebagai Pembimbing wakil yang telah banyak memberikan bimbingan, saran dan masukan penyempurnaan proposal ini sehingga proposal ini dapat diselesaikan
11. Seluruh Staff Dosen dan Pegawai Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan pengetahuan dan bantuan kelancaran penelitian ini.
12. Rekan-rekan Mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan dukungan dan bantuannya dalam penyusunan proposal ini.
13. Keluarga besar yang telah memberikan dorongan secara moral dan materi sehingga proposal ini dapat di selesaikan.

Peneliti menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari kata sempurna, karena keterbatasan kemampuan peneliti yang di miliki. Untuk itu peneliti mengharapkan kritik maupun saran yang bersifat membangun untuk penyempurnaan proposal ini. Peneliti berharap agar nantinya proposal ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua.

Singaraja, 23 Maret 2025

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN LOGO	ii
SAMPUL	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
PERSETUJUAN PENGUJI.....	v
PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN	vi
KATA PERSEMBAHAN.....	vii
PERNYATAAN	ix
PRAKATA.....	x
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	5
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORI	8
2.1 Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	8
2.2 Pengertian PJOK	9
2.3 Tujuan PJOK.....	10
2.4 Ruang Lingkup PJOK	13
2.5 Model Pembelajaran.....	14
2.5.1 Pengertian Model Pembelajaran	14
2.5.2 Jenis-Jenis Model Pembelajaran.....	16
2.5.2.1 Model Pembelajaran Berbasis Proyek (<i>Project Based Learning</i> (PjBL)..	16
2.5.2.2 Model Pembelajaran Penemuan (<i>Discovery/Inquiry Learning</i>).....	17
2.5.2.3 Model Pembelajaran Berbasis Masalah (<i>Problem Based Learning</i>)	18
2.6 Model Pembelajaran <i>Problem Based Learning</i> (PBL)	19

2.7 Senam Lantai.....	21
2.8 Hakikat Hasil Belajar	25
2.9 Faktor-Faktor Hasil Belajar.....	31
2.10 Penelitian Relevan.....	34
2.11 Kerangka Berpikir	37
2.12 Hipotesis Tindakan.....	38
BAB III METODE PENELITIAN	40
3.1 Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	40
3.2 Lokasi Penelitian.....	41
3.4 Subjek penelitian.....	41
3.5 Prosedur Penelitian.....	41
3.5.1 Observasi Awal.....	41
3.5.2 Refleksi Awal	41
3.5.4 Siklus I.....	42
3.5.5 Siklus II	44
3.6 Metode dan Instrumen Pengumpulan Data	47
3.7 Identifikasi Variabel	47
3.8 Instrumen Hasil Belajar.....	48
3.9 Teknik Analisis Data	52
3.10 Kriteria Keberhasilan Tindakan	53
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	54
4.1 Hasil Penelitian	54
4.1.1 Siklus I	54
4.1.2 Siklus	59
4.1.3. Peningkatan Data Hasil Penelitian Siklus I dan Siklus II	63
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	65
BAB V PENUTUP	67
5.1 Rangkuman	67
5.2 Kesimpulan	68
5.3 Saran.....	68
DAFTAR RUJUKAN.....	70
LAMPIRAN.....	74

DAFTAR TABEL

	Halaman
Table 1 Langkah-Langkah Model Pembelajaran Problem Based Learning (PBL)	20
Table 2 Lembaran Penilaian Aspek Kognitif Senam Lantai	48
Table 3 Penilaian Aspek Afektif / Sikap	49
Table 4 Deskripsi Penilaian Aspek Afektif	49
Table 5 Penilaian Psikomotor.....	50
Table 6 Deskripsi Penilaian Aspek Psikomotorik	51
Table 7 Konversi Nilai Mata Pelajaran PJOK.....	53
Table 8 Hasil Belajar Aspek Pengetahuan Siklus I	56
Table 9 Hasil Belajar Aspek Keterampilan Siklus I.....	57
Table 10 Hasil Belajar Aspek Pengetahuan Siklus II.....	61
Table 11 Hasil Belajar Aspek Keterampilan Siklus II.....	62
Table 12 Peningkatan Hasil Belajar Aspek Pengetahuan.....	64
Table 13 Peningkatan Hasil Belajar Aspek Keterampilan	64



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Tujuan Ideal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.....	12
Gambar 2 . Gerakan Roll Depan Dengan Posisi Awalan Jongkok.....	23
Gambar 3 Gerakan Roll Depan Dengan Posisi Awalan Berdiri.....	24
Gambar 4 Kerangka Berpikir	37
Gambar 5 Alur Penelitian Tindakan Kelas.....	40



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Tugas Pembimbing.....	74
Lampiran 2. Surat Tugas Uji Pakar	75
Lampiran 3. Uji Validitas Pakar 1	76
Lampiran 4. Uji Validitas Pakar 2	84
Lampiran 5. Surat Penelitian.....	92
Lampiran 6. Hasil Belajar Aspek Pengetahuan Siklus I	93
Lampiran 7. Hasil Belajar Aspek Keterampilan Siklus I	94
Lampiran 8. Hasil Belajar Aspek Pengetahuan Siklus II	95
Lampiran 9. Hasil Belajar Aspek Keterampilan Siklus II.....	96
Lampiran 10. Modul Ajar PJOK Senam Lantai Roll Depan.....	97
Lampiran 11. Dokumentasi	109

