

**IMPLEMENTASI MODEL PEMBELAJARAN *PROBLEM
BASED LEARNING* (PBL) DALAM MENINGKATKAN
HASIL BELAJAR PJOK MATERI SENAM LANTAI
GULING DEPAN PADA PESERTA DIDIK
KELAS VI DI SD NO. 1 SOBANGAN
TAHUN AJARAN 2024/2025**

SKRIPSI

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

**Oleh
I Putu Harya Dana Kusuma
2116011095**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA
2025**

SKRIPSI

DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN MEMENUHI SYARAT – SYARAT UNTUK MENCAPAI GELAR SARJANA PENDIDIKAN

Menyetujui,

Pembimbing Utama,



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

Pembimbing Wakil,



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

PERSETUJUAN PENGUJI

Skripsi oleh I Putu Harya Dana Kusuma
ini telah dipertahankan di depan dewan
penguji pada tanggal 27 Mei 2025

Dewan Penguji,



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

(Ketua)



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

(Anggota)



Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd.
NIP.198501172008121000

(Anggota)



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

(Anggota)

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,



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

Sekretaris Ujian,



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) Dalam Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Senam Lantai Guling Depan Pada Peserta Didik Kelas VI Di SD No. 1 Sobangan Tahun Ajaran 2024/2025**", 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 dan sanksi yang di jatuhkan kepada saya apabila kemudian di temukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam upaya saya ini, atau ada klaim keaslian karya saya ini.



PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahma-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Implementasi Model Pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) Dalam Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Senam Lantai Guling Depan Pada Peserta Didik Kelas VI Di SD No. 1 Sobangan Tahun Ajaran 2024/2025”**.

Skripsi ini disusun guna dapat memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana pendidikan pada Universitas Pendidikan Ganesha. Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan baik moral maupun materi dari berbagai pihak.

Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd. Selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk kuliah di Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or., AIFO-P. Selaku 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 Universitas Pendidikan Ganesha yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran selama menempuh pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
4. Dr. Gede Doddy Tisna, MS, S.Or., M.Or. Selaku Wakil Dekan II Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran selama menempuh pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
5. Dr. I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd. Selaku Wakil Dekan III Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran selama menempuh pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
6. Prof. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes. Selaku Ketua Laboratorium Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran

selama menempuh pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.

7. Dr. I Made Agus Wijaya, M.Pd. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga.
8. Ni Luh Putu Spyawati, S.Pd., M.Pd. Selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah membantu dalam pembuatan surat – surat dan administrasi lainnya dalam pembuatan skripsi ini.
9. I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or. Selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi sekaligus Pembimbing Wakil yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran dan motivasi selama menempuh pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
10. Prof. Dr. I Gusti Lanang Agung Parwata, S.Pd., M.Kes. Selaku Pembimbing Utama yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran, dan motivasi selama menempuh pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
11. Dosen di lingkungan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dengan ikhlas dan sabar membagi ilmu kepada peneliti.
12. Semua pihak yang telah banyak membantu dalam pelaksanaan penyelesaian skripsi penelitian ini.

Penulisan 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. Penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak.

Singaraja, 10 April 2025

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
LOGO.....	ii
SAMPUL.....	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
PERSETUJUAN PENGUJI.....	v
PERSETUJUAN PANITIA UJIAN	vi
MOTTO	viii
PERNYATAAN.....	ix
PRAKATA.....	x
ABSTRAK	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah Penelitian.....	1
1.2 Identifikasi Masalah Penelitian	4
1.3 Pembatasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Hasil Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORI	8

2.1 Hakikat Pendidikan	8
2.2 Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan	11
2.3 Sistematika Pembelajaran dalam Penjasorkes	13
2.4 Keterampilan Gerak	17
2.5 Model-Model Pembelajaran.....	20
2.5.1 Model Pembelajaran <i>Inquiri</i>	21
2.5.2 Model Pembelajaran <i>Discovery</i>	22
2.5.3 Model Pembelajaran Berbasis Proyek	22
2.5.4 Model Pembelajaran Kooperatif	23
2.5.5 Model Pembelajaran Berbasis Masalah	23
2.6 Model Pembelajaran <i>Problem Based Learning</i>	25
2.7 Hasil Belajar.....	32
2.8 Senam Lantai.....	37
2.9 Kajian Penelitian Yang Relevan.....	40
2.10 Kerangka Berpikir	42
2.11 Hipotesis Penelitian.....	43
BAB III METODE PENELITIAN.....	45
3.1 Rancangan Penelitian	45
3.2 Prosedur Penelitian.....	47
3.3 Subjek Penelitian.....	51
3.4 Variabel dan Definisi Oprasional Penelitian	51
3.4.1 Mengidentifikasi Variabel	51
3.4.2 Definisi Oprasional Variabel	52
3.5 Metode dan Instrumen Pengumpulan Data	53

3.6 Instrumen Penelitian.....	54
3.7 Uji Validitas Instrumen	57
3.8 Teknik Analisis Data	59
3.9 Kriteria Keberhasilan Tindakan.....	61
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	62
4.1 Hasil Penelitian	62
4.2 Peningkatan Data Hasil Penelitian.....	74
4.3 Pembahasan.....	75
4.4 Rangkuman	80
BAB V PENUTUP.....	81
5.1 Kesimpulan	81
5.2 Saran.....	82
DAFTAR RUJUKAN.....	83
LAMPIRAN.....	87



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Langkah – langkah <i>Problem Based Learning</i>	29
Tabel 2. Instrumen Hasil Belajar Sikap.....	55
Tabel 3. Instrumen Hasil Belajar Pengetahuan	56
Tabel 4. Instrumen Hasil Belajar Keterampilan	57
Tabel 5. Validitas Isi Gregory	59
Tabel 6. Kreteria Keberhasilan Hasil Belajar	61
Tabel 7. Analisis Data Hasil Belajar Pengetahuan PJOK Siklus I	64
Tabel 8. Analisis Data Hasil Belajar Keterampilan PJOK Siklus I.....	66
Tabel 9. Analisis Data Hasil Belajar Pengetahuan PJOK Siklus II.....	70
Tabel 10. Analisis Data Hasil Belajar Keterampilan PJOK Siklus II	72
Tabel 11. Peningkatan Hasil Belajar Aspek Pengetahuan.....	74
Tabel 12. Peningkatan Hasil Belajar Aspek Keterampilan	74

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Gerakan Senam Lantai Guling Depan	40
Gambar 2. Alur Penelitian Tindakan Kelas.....	46
Gambar 3. Hasil Analisis Belajar Pengetahuan Siklus I	65
Gambar 4. Hasil Analisis Belajar Keterampilan Siklus I.....	67
Gambar 5. Hasil Analisis Belajar Pengetahuan Siklus II.....	71
Gambar 6. Hasil Analisis Belajar Keterampilan Siklus II.....	73



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Tugas	88
Lampiran 2. Surat Izin Observasi	89
Lampiran 3. Surat Balasan Observasi	90
Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian	91
Lampiran 5. Surat Balasan Ijin Penelitian.....	92
Lampiran 6. Dokumentasi Observasi Awal	93
Lampiran 7. Surat Tugas Uji Pakar	94
Lampiran 8. Uji Validitas Pakar I.....	95
Lampiran 9. Uji Validitas Pakar II	106
Lampiran 10. Hasil Belajar Aspek Pengetahuan Siklus I	114
Lampiran 11. Hasil Belajar Aspek Keterampilan Siklus I	115
Lampiran 12. Hasil Belajar Aspek Pengetahuan Siklus II	116
Lampiran 13. Hasil Belajar Aspek Keterampilan Siklus II.....	117
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian.....	118
Lampiran 15. Modul Ajar Senam Lantai Siklus I	119
Lampiran 16. Modul Ajar Senam Lantai Siklus II	125