

**IMPLEMENTASI MODEL PEMBELAJARAN
PROJECT BASED LEARNING (PjBL) UNTUK
MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PJOK MATERI
SENAM LANTAI *ROLL* DEPAN PADA PESERTA
DIDIK KELAS VIII SOEKARNO DI SMP NEGERI 4
SINGARAJA**



OLEH:

GEDE AGUS MERTA

2116011097

PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA

FAKULTAS OLAAHRAGA DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

SINGARAJA

2025



IMPLEMENTASI MODEL PEMBELAJARAN *PROJECT BASED LEARNING* (PjBL) UNTUK MEINGKATKAN HASIL BELAJAR PJOK MATERI SENAM LANTAI ROLL DEPAN PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII SOEKARNO DI SMP NEGERI 4 SINGARAJA

SKRIPSI



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

2025

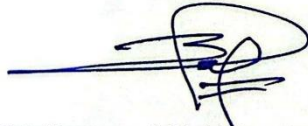
SKRIPSI

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

Persetujuan Pembimbing

Menyetujui

Pembimbing 1



I Putu Darmayasa, S.Pd., M.Por., AIFO-FIT
NIP. 196902061996011001

Pembimbing 2



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

LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI

Skripsi oleh Gede Agus Merta

Telah diujikan di depan penguji

Pada tanggal : 28 Mei 2025

Dewan Penguji

I Putu Darmayasa, S.Pd., M.For., AIFO-FIT
NIP. 196902061996011001

Ketua

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

Anggota

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

Anggota

Dr. Hendra Mashuri, M.Pd
NIP. 198810302020121009

Anggota

LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGEASAHAN PANITIA UJIAN

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai Gelar Sarjana Pendidikan

Pada :

Hari : Rabu

Tanggal: 28 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 *Project Based learning* Untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Senam Lantai Roll Depan Pada Peserta Didik Kelas VIII Soekarno Di SMP Negeri 4 Singaraja”** 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, 6 Mei 2025

Yang membuat pernyataan



Gede Agus Merta

Nim : 2116011097

KATA PERSEMBAHAN

Hanya karena kasih dan karunia-Nya, segala puji dan syukur saya panjatkan kepada 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 PUTU RIBA TAWAN & Alm. LUH SUARTINI, LUH PARIANI

“ Terima kasih telah menjadi orang tua yang sudah merawat dan mendoakan saya hingga saat ini, juga telah membantu dan mengajarkan sehingga saya dapat menempuh pendidikan sampai di jenjang perguruan tinggi, semoga Ida Sang Hyang Widhi Wasa selalu menyertai dan memberikan jalan terbaik”

BAPAK & IBU DOSEN

Pembimbing, Penguji, dan Pengajar

“ Terima kasih bapak dan ibu dosen yang telah membimbing, mengajar, dan memberikan motivasi selama saya menempuh proses perkuliahan sehingga saya banyak mendapatkan pengetahuan dan pengalaman selama di perkuliahan”

TEMAN TEMAN TERKASIH

“ Terima kasih atas doa, kebaikan hati, kasih sayang, dan kesetiaan yang telah kalian berikan selama proses perkuliahan sehingga kita bisa belajar bersama dan Terima kasih atas dukungan, kasih sayang, kesabaran, dan selalu menemani setiap langkah dan perjuangan”

ALMAMATER

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan Pendidikan Olahraga

Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Ganesha

Singaraja

MOTTO

**“ ADA KEBAHAGIAAN YANG HARUS DI
PERJUANGKAN”**

(GEDE AGUS MERTA)



PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nya skripsi yang berjudul “ **Implementasi Model Pembelajaran *Project Based Learning* (PjBL) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Senam Lantai *Roll Depan* Pada Peserta Didik Kelas VIII Soekarno Di SMP NEGERI 4 Singaraja**” bisa disusun dengan baik. Skripsi ini disusun guna untuk 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. selaku 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. 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.
4. Dr. Gede Doddy Tisna, M.S., S.Or., M.Or. selaku Wakil Dekan II Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha.
5. Dr. I Made Satyawana, S.Pd., M.Pd. selaku Wakil Dekan III Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha.
6. Prof. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes. selaku Ketua Laboratorium Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha.
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.

8. Ni Luh Putu Spyawati, S.Pd., M.Pd. Sekertaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah banyak membantu dalam penyelesaian administrasi di Jurusan Pendidikan Olahraga.
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. I Putu Darmayasa, S.Pd., M.For., AIFO-FIT, I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or , dan Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd.,M.Pd. AIFO-FIT, Dr. Hendra Mashuri, M.Pd selaku Dewan penguji yang telah memberikan bimbingan saran dan masukan penyempurnaan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
11. 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.
12. Rekan-rekan mahasiswa di lingkungan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, yang telah membantu memberikan bantuan, semangat dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
13. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan bantuan dalam penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa sepenuhnya apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan yang peneliti miliki. Untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini, Peneliti mengharapkan segala kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak.

Singaraja, 6 Mei 2025



Peneliti

DAFTAR ISI

SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	v
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGEASAHAN PANITIA UJIAN	v
PERNYATAAN.....	vii
KATA PERSEMBAHAN.....	viii
MOTTO	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 Masalah Penelitian.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Pembatasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Hasil Penelitian	5
 BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	 7
2.1 Kajian Teori.....	7
2.1.1 Model Pembelajaran <i>Project Based Learning</i>	10
2.1.2 Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) ..	14
2.1.3 Senam Lantai	15
2.1.4 Hasil Belajar	19
2.2 Penelitian yang relevan	21

2.3 Kerangka Berpikir	24
2.4 Hipotesis Penelitian.....	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
3.1 Metode Penelitian.....	26
3.2 Subjek Penelitian.....	27
3.3 Prosedur Penelitian.....	27
3.4 Variabel dan definisi operasional variable penelitian	34
3.5 Teknik Pengumpulan Data	35
3.6 Teknik Analisis Data	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	47
4.1 Hasil Penelitian	47
4.1.1 Deskripsi Proses Pembelajaran Siklus I	47
4.1.2 Deskripsi Proses Pembelajaran Siklus II	53
4.1.3 Ketuntasan Hasil Belajar Peserta Didik Siklus I dan Siklus II.....	58
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	59
4.3 Implikasi Penelitian.....	63
BAB V PENUTUP.....	65
5.1 Rangkuman.....	65
5.2 Simpulan.....	65
5.3 Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA.....	68
LAMPIRAN.....	73

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Penilaian Aspek Afektif	35
Tabel 3.2 Penilaian Aspek Afektif	36
Tabel 3.3 Kisi Kisi Aspek Kognitif Senam Lantai	37
Tabel 3.4 Validasi Penilaian Aspek Kognitif Senam Lantai <i>Roll</i> Depan	39
Tabel 3.5 Penilaian Aspek Psikomotor Senam Lantai <i>Roll</i> Depan.....	43
Tabel 3.6 Validasi Penilaian Aspek Psikomotor Senam Lantai <i>Roll</i> Depan	44
Tabel 3.7 Konversi Nilai Mata Pelajaran PJOK	46
Tabel 4.1 Hasil belajar aspek afektif pada siklus I	50
Tabel 4.2 Hasil belajar aspek kognitif pada siklus I	50
Tabel 4.3 Hasil belajar aspek psikomotor pada siklus I.....	51
Tabel 4.4 Ketuntasan Hasil Belajar Siklus I	51
Tabel 4.5 Diagram ketuntasan hasil belajar siklus I	52
Tabel 4.6 Hasil belajar aspek afektif pada siklus II	55
Tabel 4.7 Hasil belajar aspek kognitif pada siklus II.....	55
Tabel 4.8 Hasil belajar aspek psikomotor pada siklus II	56
Tabel 4.9 Ketuntasan Hasil Belajar Siklus II.....	56
Tabel 4.10 Diagram ketuntasan hasil belajar siklus II.....	57
Tabel 4.11 Ketuntasan hasil belajar peserta didik.....	58
Tabel 4.12 Diagram ketuntasan hasil belajar peserta didik	59



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Sikap Awal	18
Gambar 2.2 Sikap Pelaksanaan	18
Gambar 2.3 Sikap Akhir	19
Gambar 2.4 Tabel Kerangka Berpikir	25
Gambar 3.1 Alur siklus Penelitian Tindakan Kelas (PTK).....	28



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Dokumentasi Pembelajaran Siklus I.....	73
Lampiran 2 Dokumentasi Pembelajaran Siklus II	75
Lampiran 3 Surat Tugas Penelitian.....	77
Lampiran 4 Surat Observasi Awal	78
Lampiran 5 Surat Penelitian Skripsi	79
Lampiran 6 Surat Balasan Penelitian	80
Lampiran 7 Silabus Pembelajaran.....	81
Lampiran 8 Modul Ajar Siklus 1	84
Lampiran 9 Instrumen Hasil Belajar	90
Lampiran 10 Modul Ajar Siklus II.....	116
Lampiran 11 Hasil Belajar Peserta Didik	122

