

**IMPLEMENTASI MODEL *PROBLEM BASED LEARNING* UNTUK
MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PJOK MATERI
SENAM LANTAI *ROLL* DEPAN PADA PESERTA DIDIK
KELAS VIII.C SMP NEGERI 7 SINGARAJA
TAHUN AJARAN 2024/2025**

SKRIPSI



**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan Judul : Implementasi Model *Problem Based Learning* untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Senam Lantai *Roll* Depan pada Peserta Didik Kelas VIII.C SMP Negeri 7 Singaraja Tahun Ajaran 2024/2025

Nama : Formendi Oktavianer Saragih
NIM : 2116011021
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan

Telah mendapatkan persetujuan dari pembimbing untuk diujikan di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.

Pembimbing Utama,



Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198008112008121001

Pembimbing Wakil,



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

Menyetujui

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198008112008121001

Skripsi Oleh Formendi Oktavianar Saragih ini
Telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada Selasa, 26 Agustus 2025

Dewan Penguji



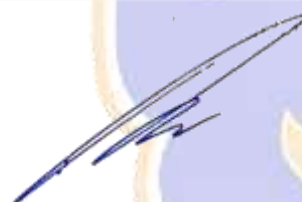
Dr. Made Agus Wijaya, M.Pd.
NIP. 198008112008121001

(Ketua)




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

(Anggota)



Dr. H. Wahjoedi, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197001291994031002

(Anggota)



Dr. I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198206062008121002

(Anggota)

DITERIMA OLEH PANITIA UJIAN AKHIR FAKULTAS
OLAHRAGA DAN KESEHATAN UNIVERSITAS PENDIDIKAN
GANESHA GUNA MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK
MENCAPAI GELAR SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Hari : Selasa

Tanggal : 26 Agustus 2025



LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul "**Implementasi Model *Problem Based Learning* Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Pjok Materi Senam Lantai Roll Depan Pada Peserta Didik Kelas VIII.C SMP Negeri 7 Singaraja Tahun Ajaran 2024/2025**" beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-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 ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 26 Agustus 2025
Yang membuat pernyataan,



Formendi Oktavianer Saragih
NIM. 2116011021



PRAKATA

Puji syukur peneliti ucapkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat Rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul “Implementasi Model *Problem Based Learning* untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Senam Lantai *Roll* Depan pada Peserta Didik Kelas VIII.C SMP Negeri 7 Singaraja Tahun Ajaran 2024/2025” tepat pada waktu yang telah ditentukan. Dalam kesempatan ini, peneliti hendak menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan proposal penelitian ini, terkhusus kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan., M.Pd. 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., Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
3. Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd., Wakil Dekan 1 Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
4. Dr. Gede Doddy Tisna, M.S., S.Or., M.Or., Wakil Dekan 2 Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
5. Dr. I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd., Wakil Dekan 3 Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu di Fakultas Olahraga dan Kesehatan. Sekaligus dosen penguji 4 yang telah banyak memberikan saran dan masukan dalam penyempurnaan penelitian skripsi ini dan dapat diselesaikan.
6. Prof. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes., selaku Ketua Laboratorium Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.

7. Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga sekaligus sebagai Dosen Pembimbing Utama yang telah banyak membantu menyelesaikan pendidikan di Program Studi Pendidikan Jasmani
8. Ni Luh Putu Snyanawati, S.Pd., M.Or., selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah banyak membantu dalam penyelesaian administrasi di Jurusan Pendidikan Olahraga.
9. I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or., selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi.
10. Peby Gunarto, S.Pd., M.Pd., selaku dosen pembimbing wakil yang telah banyak memberikan bimbingan, saran dan masukan dalam penyempurnaan penelitian skripsi ini sehingga skripsi ini diselesaikan.
11. Dr. H. Wahjoedi, S.Pd., M.Pd., selaku dosen penguji 3 yang telah banyak memberikan saran dan masukan dalam penyempurnaan penelitian skripsi ini sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
12. Seluruh staff dosen dan pegawai Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan pengetahuan dan bantuan kelancaran penelitian ini.
13. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan dukungan dan bantuannya dalam penyusunan proposal ini.
14. Keluarga besar yang telah memberikan dorongan secara moral dan materi sehingga proposal ini dapat di selesaikan.
15. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan bantuan dalam penyusunan proposal ini.

Singaraja, 26 Agustus 2025

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PESETUJUAN PENGUJI	iv
LEMBAR PESETUJUAN PANITIA UJIAN	v
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vi
KATA PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
PRAKATA	ix
ASBTRAK	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi masalah	7
1.3 Batasan masalah	7
1.4 Rumusan masalah	8
1.5 Tujuan penelitian	8
1.6 Manfaat penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORI	9
2.1 Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan	9

2.2 Pengertian PJOK.....	11
2.3 Tujuan PJOK.....	12
2.4 Ruang Lingkup PJOK.....	14
2.5 Model Pembelajaran.....	16
2.6 Model Pembelajaran <i>Problem Based Learning</i> (PBL).....	20
2.7 Senam Lantai.....	22
2.8 Hasil Belajar.....	26
2.9 Penelitian Relevan.....	29
2.10 Kerangka Berfikir.....	32
2.11 Hipotesis.....	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	36
3.1 Jenis Penelitian.....	36
3.2 Rancangan Penelitian.....	37
3.3 Lokasi Penelitian.....	38
3.4 Subjek Penelitian.....	38
3.5 Langkah-langkah PBL.....	39
3.6 Identifikasi variabel.....	49
3.7 Defenisi operasional variabel.....	49
3.8 Metode dan Instrumen Pengumpulan Data.....	50
3.9 Teknik Analisis Data.....	53
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	55
4.1 Hasil Penelitian.....	55
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian.....	66

BAB V PENUTUP	68
5.1 Rangkuman	68
5.2 Kesimpulan	70
5.3 Saran.....	70
Daftar Pustaka	72
Lampiran.....	75



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Lembar Penilaian Aspek Kognitif Senam Lantai	51
Tabel 3.2 Lembar Penilaian Aspek Psikomotor Senam Lantai.....	52
Tabel 3.3 Konversi Nilai Mata Pelajaran PJOK	54
Tabel 4.1 Hasil Belajar Aspek Pengetahuan Siklus I.....	58
Tabel 4.2 hasil belajar aspek keterampilan siklus I.....	59
Tabel 4.3 Hasil Belajar Aspek Pengetahuan Siklus II	62
Tabel 4.4 Hasil Belajar Aspek Keterampilan Siklus II	63
Tabel 4.5 Peningkatan Hasil Belajar Aspek Pengetahuan	65
Tabel 4.6 Peningkatan Hasil Belajar Aspek Keterampilan.....	65



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Gerakan <i>Roll</i> Depan Dengan Posisi Awalan Jongkok	26
Gambar 2.2 Kerangka Berpikir	32
Gambar 3.1 Siklus PTK Menurut Sugiarto (2016)	37



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Tugas Pembimbing.....	73
Lampiran 2. Surat Observasi.....	74
Lampiran 3. Surat Tugas Pakar.....	75
Lampiran 4.Surat Uji Validitas Pakar 1	76
Lampiran 5. Surat Uji Validitas Pakar 2	77
Lampiran 6. Surat Penelitian.....	90
Lampiran 7..Hasil Belajar Pengetahuan PJOK Siklus 1	91
Lampiran 8. Hasil Belajar Keterampilan PJOK Siklus 1	92
Lampiran 9. Hasil Belajar Pengetahuan PJOK Siklus 2	93
Lampiran 10. Hasil Belajar Keterampilan PJOK Siklus 2	94
Lampiran 11. Modul Ajar PJOK Materi <i>Roll</i> Depan	95
Lampiran 12. Daftar Nilai PJOK Materi <i>Roll</i> Depan Kelas VIII C SMP	104
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian.....	105

