

IMPLEMENTASI MODEL *PROJECT-BASED LEARNING* UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PJOK PADA MATERI AKTIVITAS RITMIK DI KELAS X AKUNTANSI SMK TIBALI GLOBAL SINGARAJA

SKRIPSI

**Diajukan kepada Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program
Sarjana Pendidikan Jasmani dan Rekreasi**



**Oleh
Ni Kadek Denita Putri Ramadani
NIM. 2116011093**

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

2025

SKRIPSI

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

Menyetujui

Pembimbing I



Drs. I Putu Panca Adi, M.Pd.
NIP. 196307091990031001

Pembimbing II



Ni Putu Dwi Sucita Dartini, S.Pd., M.Pd.
NIP. 1987052220015042004

Skripsi oleh Ni Kadek Denita Putri Ramadani ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 25 September 2025

LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI

Dewan Peneliti



Drs. I Putu Panca Adi, M.Pd.

(Ketua)

NIP. 106207001090031001



(Anggota)

Ni Putu Dwi Sucita Dartini, S. Pd., M.Pd.

NIP. 1987052220015042004



(Anggota)

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

NIP. 196906061994121001



(Anggota)

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

NIP. 198206062008212002

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan
Pada :

Hari : Kamis

Tanggal : 25 September 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 menyampaikan bahwa skripsi yang berjudul “Implementasi Model (*Project-Based Learning*) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Pada Materi Aktivitas Ritmik Di Kelas X Akuntansi Smk Ti Bali Global Singaraja” berserta seluruh isinya adalah benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan serta pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam Masyarakat Keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 2025

Yang membuat pernyataan,



Ni Kadek Denita Putri Ramadani
NIM. 2116011093

PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat rahmat-Nya skripsi yang berjudul “Implementasi Model (*Project-Based Learning*) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Pjok Pada Materi Aktivitas Ritmik Di Kelas X Akuntansi SMK TI Bali Global Singaraja” dapat diselesaikan tepat waktu. Dalam penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapat bimbingan, masukan, dukungan, arahan, dan saran dari berbagai pihak. Oleh sebab itu pada kesempatan kali ini peneliti mengucapkan terima kasih 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 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
2. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or., Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, saran, dan masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd., selaku wakil dekan I Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan motivasi dalam penyelesaian skripsi.
4. Dr. Gede Doddy Tisna, M.S, S.Or., M.Or., selaku wakil dekan II Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang sudah banyak membantu memfasilitasi dalam pembuatan skripsi ini.
5. Dr. I Made Satyawana, S.Pd., M.Pd., selaku wakil dekan III yang telah banyak memberikan masukan yang bermanfaat untuk penyelesaian skripsi ini, sekaligus sebagai penguji 4 yang telah memberikan masukan dan saran.
6. Prof. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Pd., M.Kes., selaku Kepala Laboratorium Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang sudah banyak membantu memfasilitasi baik itu sarana maupun prasarana dalam pembuatan skripsi ini
7. Dr. Made Agus Wijaya, M.Pd., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah banyak membantu penyelesaian pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
8. Ni Luh Putu Snyanawati, S.Pd., M.Pd., Sekretaris Jurusan Pendidikan

Olahraga yang telah banyak membantu dalam penyelesaian administrasi di Jurusan Pendidikan Olahraga.

9. I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or., Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, saran dan masukan penyempurnaan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
10. Prof. Dr. I Gusti Lanang Agung Parwata, S.Pd., M.Kes., sebagai Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan dan dukungan selama mengikuti Pendidikan Serjana di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pendidikan Ganesha, sekaligus sebagai penguji 3 yang telah banyak memberikan saran dan masukan.
11. Drs. Putu Panca Adi, M.Pd., sebagai Pembimbing Utama yang telah banyak memberikan bimbingan, dukungan, motivasi, saran dan masukan untuk penyempurnaan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
12. Ni Putu Dwi Sucita Dartini, S.Pd., M.Pd., sebagai Pembimbing Wakil yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, saran dan masukan penyempurnaan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
13. Prof. Dr. I Gusti Lanang Agung Parwata, S.pd.,M. Kes., sebagai penguji yang telah banyak meberikan saran dan masukan.
14. Dr. I Kadek Satwayan, S.Pd., M.Pd., sebagai penguji 4 yang telah banyak memebrikan masukan dan saran.
15. Seluruh staf dosen dan pegawai Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan pengetahuan dan membantu kelancaran penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu peneliti sangat mengharapkan saran dan masukan demi penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini memberikan manfaat dalam rangka peningkatan mutu proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

Singaraja, 2025

Ni Kadek Denita Putri Ramadani

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR LOGO	ii
HALAMAN JUDUL.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI.....	v
LEMBAR PENGESAHAN PANITIA UJIAN.....	vi
PERNYATAAN	vii
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	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Batasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Hasil Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORI.....	10
2.1 Deskripsi Teoritis.....	10
2.1.1 Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan	10
2.1.2 Model (Project-Based Learning).....	12

2.1.3	Aktivitas Ritmik.....	25
2.1.4	Hasil Belajar	29
2.2	Kajian Penelitian yang relevan	33
2.3	Kerangka Berfikir	36
2.4	Hipotesis Penelitian	37
BAB III METODE PENELITIAN.....		39
3.1	Jenis Penelitian	39
3.2	Rancangan Penelitian.....	41
3.3	Tempat dan Waktu Penelitian.....	42
3.4	Subjek Penelitian	42
3.5	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	42
3.6	Data dan Sumber Data	43
3.7	Teknik Pengumpulan Data	44
3.8	Instrumen Pengumpulan Data.....	45
3.9	Uji Validitas Instrumen Penelitian.....	53
3.10	Teknik Analisis Data	57
3.11	Kreteria Keberhasilan Tindakan	58
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		60
4.1	Deskripsi Hasil Penelitian.....	60
4.1.1	Hasil Penelitian	60
4.1.2	Siklus I	60
4.1.3	Siklus II.....	62
4.2	Rata-rata ketuntasan hasil belajar peserta didik.....	64
4.3	Pembahasan	66
4.4	Implikasi Penelitian	71

BAB V PENUTUP.....	73
5.1 Rangkuman	73
5.2 Simpulan	74
5.3 Saran	74
DAFTAR PUSTAKA.....	75



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Sistematika Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan.....	11
Tabel 2. 2 Sintaks Model Pembelajaran Berbasis Proyek	24
Tabel 3. 1 Kisi-kisi instrumen penilaian aspek sikap	46
Tabel 3. 2 Instrumen penilaian aspek sikap.....	46
Tabel 3. 3 Kisi-kisi instrumen penilaian aspek pengetahuan	48
Tabel 3. 4 Instrumen penilaian aspek pengetahuan	48
Tabel 3. 5 Kisi-kisi instrumen penilaian aspek keterampilan.....	51
Tabel 3. 6 Instrumen penilaian aspek keterampilan	52
Tabel 3. 7 Model Penentuan Validasi	54
Tabel 3. 8 Tabulasi Silang (2x2) Pakar/Ahli Aspek Sikap	55
Tabel 3. 9 Tabulasi Silang (2x2) Pakar/Ahli Aspek Pengetahuan	55
Tabel 3. 10 Tabulasi Silang (2x2) Pakar/Ahli Aspek Keterampilan.....	56
Tabel 3. 11 Kriteria Validitas Isi dengan Rumus Gregory	56
Tabel 3. 12 Kriteria Nilai Ketuntasan	58
Tabel 4. 1 Statistik deskriptif siklus I.....	61
Tabel 4. 2 Data hasil belajar siklus I	61
Tabel 4. 3 Statistik deskriptif siklus II	63
Tabel 4. 4 Data Hasil belajar siklus II.....	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Ilustrasi gerakan aktivitas ritmik.....	27
Gambar 2. 2 Ilustrasi Senam Aerobik	29
Gambar 3. 1 Siklus Model Penelitian PTK.....	40
Gambar 4. 1 Diagram ketuntasan belajar peserta didik siklus I.....	62
Gambar 4. 2 Diagram ketuntasan belajar peserta didik siklus II.....	64
Gambar 4. 3 Diagram ketuntasan belajar tiap aspek	66



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Tugas Dosen Pembimbing	77
Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian	78
Lampiran 3 Dokumentasi Penelitian.....	79

