

**IMPLEMENTASI MODEL PEMBELAJARAN
PROJECT BASED LEARNING (PJBL) UNTUK
MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PJOK
MATERI SEPAK BOLA PASSING KAKI BAGIAN
DALAM PADA SISWA KELAS X4 SMA NEGERI 1
TABANAN TAHUN AJARAN 2025/2026**

SKRIPSI



OLEH:

**I KADEK LOIS SURYA ASTAWA ADHI PUTRA
2116011066**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
/PJKR (S1)
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
2026**

SKRIPSI

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

Menyetujui

Pembimbing I	Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P NIP.198003112008121002
Pembimbing II	Ni Luh Putu Spyawati, S.Pd., M.Pd. NIP.198403032008122004

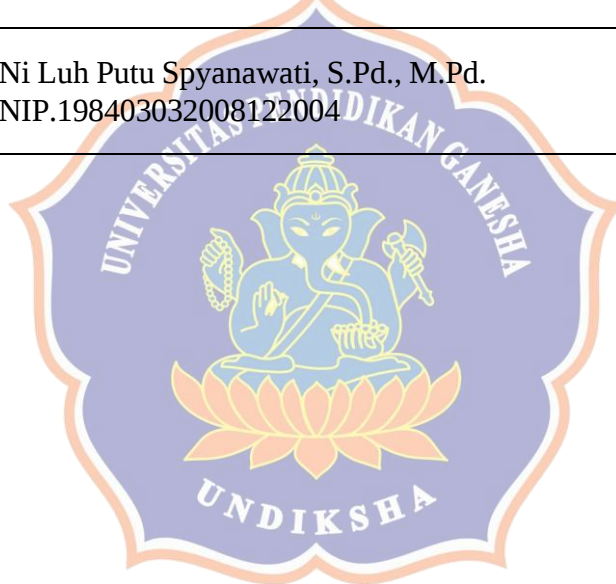


- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSR
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

Skripsi oleh I Kadek Lois Surya Astawa Adhi Putra ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 30 Desember 2025

Dewan Penguji

Ketua	I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or. NIP.196804081997031002
Anggota	Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. NIP.198501172008121001
Anggota	Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P NIP.198003112008121002
Anggota	Ni Luh Putu Spyawanawati, S.Pd., M.Pd. NIP.198403032008122004



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



**Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik**

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

Menyetujui

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



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul <Implementasi Model Pembelajaran *Project Based Learning* (PjBL) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Sepak Bola *Passing* Kaki Bagian Dalam Pada Siswa Kelas X4 SMA Negeri 1 Tabanan Tahun Ajaran 2025/2026= beserta seluruh isinya adalah benar benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 26 Maret 2025

Yang membuat Pernyataan



I Kadek Lois Surya Astawa Adhi Putra

NIM. 2116011066

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya-lah, skripsi yang berjudul <Implementasi Model Pembelajaran *Project Based Learning* (PjBL) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Sepak Bola *Passing* Kaki Bagian Dalam Pada Siswa Kelas X4 SMA Negeri 1 Tabanan Tahun Ajaran 2025/2026= skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana pendidikan pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Skripsi ini terselesaikan berkat bimbingan, bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd., Rektor Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, 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 arahan, bimbingan, dan saran selama menempuh pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
3. Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd., Wakil Dekan 1 Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha yang telah banyak memberikan arahan, bimbingan, dan saran selama menempuh pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
4. Dr. Gede Doddy Tisna, MS, S.Or., M.Or., Wakil Dekan II Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha yang telah banyak memberikan arahan, bimbingan dan saran selama menempuh pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
5. Dr. I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd., 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., Ketua Laboratorium Fakultas V Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran selama menempuh pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.
7. Dr. Made Agus Wijaya, M.Pd., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha yang telah banyak membantu di Jurusan Pendidikan Olahraga.
8. I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or., Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
9. Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan mendukung dalam penyusunan Skripsi ini.
10. Ni Luh Putu Sphyanawati, S.Pd., M.Pd., Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan mendukung dalam penyusunan Skripsi ini.
11. Seluruh Staf Dosen di lingkungan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha yang turut memberikan pelayanan dalam bidang akademik dan non akademik.
12. Seluruh Pihak SMA Negeri 1 Tabanan, yang turut membantu dalam penyelesaian penelitian Skripsi yang telah penulis teliti.
13. Teristimewa Bapak, Ibu, Kakak, dan Keluarga Besar penulis yang telah memberikan semangat, material, dukungan, dan kasih sayang yang luar biasa sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
14. Kepada seseorang yang tidak kalah penting kehadirannya, Ni Kadek Gina Ananda Putri. Terimakasih telah menjadi bagian dalam proses perjalanan penulis menyusun skripsi. Berkontribusi baik tenaga, waktu, menemani, mendukung, serta menghibur penulis dalam kesedihan, mendengarkan keluh kesah dan meyakinkan penulis untuk pantang menyerah hingga penyusunan skripsi ini terselesaikan.

15. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa usulan penelitian ini masih belum sempurna. Peneliti sangat mengharapkan masukan dari para pembaca untuk menyempurnakan usulan penelitian ini. Akhir kata, peneliti berharap usulan penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Singaraja, 26 Maret 2025

Penulis



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN LOGO	ii
HALAMAN JUDUL	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI	v
LEMBAR PERSETUJUAN PANITIA UJIAN	vi
PERNYATAAN	vii
KATA PERSEMBAHAN	viii
MOTTO	ix
PRAKATA	x
ABSTRAK	xiii
DAFTAR ISI	xv
DAFTAR TABEL	ii
DAFTAR GAMBAR	ii
DAFTAR LAMPIRAN	ii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	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	7
BAB II KAJIAN TEORI	9
2.1 Hakikat Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan	9
2.2 Sistematisasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani	11
2.3 Model-Model Pembelajaran	13
2.4 Model Pembelajaran <i>Project Based Learning</i>	19

2.5	Hasil Belajar	22
2.6	Permainan Sepak Bola.....	27
2.7	Kajian Yang Relevan	45
2.8	Kerangka Berpikir	50
2.9	Hipotesis Penelitian	51
BAB III METODE PENELITIAN.....		52
3.1	Rancangan Penelitian.....	52
3.2	Jenis-Jenis Penelitian Tindakan Kelas (PTK).....	53
3.3	Prosedur Penelitian	56
3.4	Subjek Penelitian	66
3.5	Variabel Dan Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	66
3.6	Teknik Pengumpulan Data.....	68
3.7	Instrumen Penelitian	70
3.8	Uji Validitas Instrumen.....	74
3.9	Teknik Analisa Data.....	76
3.10	Kriteria Keberhasilan Tindakan.....	78
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		79
4.1	Hasil Penelitian.....	79
4.1.1	Deskripsi Proses Pembelajaran Siklus 1	79
4.1.2	Deskripsi Data dan Hasil Penelitian Siklus 1.....	82
4.1.3	Hasil Refleksi Siklus 1.....	84
4.1.4	Deskripsi Proses Pembelajaran Siklus 2	87
4.1.5	Deskripsi Data dan Hasil Penelitian Siklus II.....	88
4.1.6	Hasil refleksi siklus II	90
4.1.7	Hasil Belajar PJOK Materi Teknik Dasar <i>Passing Kaki</i> Bagian Dalam	91
4.1.8	Perbandingan Hasil Belajar PJOK Materi Teknik Dasar <i>Passing Kaki</i> Bagian Dalam Siklus 1 dan 2	93
4.2	Pembahasan	96

BAB V PENUTUP	100
5.1 Rangkuman.....	100
5.2 Implikasi	101
5.3 Kesimpulan.....	103
5.4 Saran	103
5.5 Keterbatasan Penelitian	104
DAFTAR RUJUKAN	1
LAMPIRAN	110
RIWAYAT HIDUP	160



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 2.1	Langkah-langkah Pembelajaran <i>Project Based Learning</i> 20
Tabel 3.1	Soal Penilaian Aspek Pengetahuan..... 70
Tabel 3.2	Format Lembar Penilaian Aspek Pengetahuan Teknik Dasar <i>Passing Kaki Bagian Dalam</i> 72
Tabel 3.3	Penilaian Sikap Awal Teknik Dasar <i>Passing Kaki Bagian Dalam</i> 72
Tabel 3.4	Penilaian Sikap Pelaksanaan Teknik Dasar <i>Passing Kaki Bagian Dalam</i> 72
Tabel 3.5	Penilaian Sikap Akhir Teknik Dasar <i>Passing Kaki Bagian Dalam</i> 73
Tabel 3.6	Format Lembar Penilaian Aspek Keterampilan Teknik Dasar <i>Passing Kaki Bagian Dalam</i> 73
Tabel 3.7	Kategori Validitas Isi Gregory..... 76
Tabel 3.8	Kriteria keberhasilan belajar 78
Tabel 4.1	Data Hasil Belajar Aspek Kognitif Siklus I 82
Tabel 4.2	Data Hasil Belajar Aspek Psikomotor Siklus I..... 83
Tabel 4.3	Data Hasil Belajar Siklus I..... 84
Tabel 4.4	Data Hasil Belajar Aspek Kognitif Siklus II 89
Tabel 4.5	Data Hasil Belajar Aspek Psikomotor Siklus II 89
Tabel 4.6	Data Hasil Belajar Siklus II..... 89
Tabel 4.7	Perbandingan Hasil Belajar PJOK Materi Teknik Dasar <i>Passing Kaki Bagian Dalam</i> Siklus I dan II 94

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1	Sikap Awal Teknik Dasar <i>Passing</i> (kaki bagian dalam) 30
Gambar 2.2	Sikap Pelaksanaan Teknik Dasar <i>Passing</i> (kaki bagian dalam) 31
Gambar 2.3	Sikap Akhir Teknik Dasar <i>Passing</i> (kaki bagian dalam) 32
Gambar 2.4	Sikap Awal Teknik Dasar <i>Passing</i> (kaki bagian luar).... 33
Gambar 2.5	Sikap Pelaksanaan Teknik Dasar <i>Passing</i> (kaki bagian luar)..... 34
Gambar 2.6	Sikap Akhir Teknik Dasar <i>Passing</i> (kaki bagian luar)... 34
Gambar 2.7	Sikap Awal Teknik Dasar <i>Passing</i> (punggung kaki)..... 35
Gambar 2.8	Sikap Pelaksanaan Teknik Dasar <i>Passing</i> (punggung kaki) 36
Gambar 2.9	Sikap Akhir Teknik Dasar <i>Passing</i> (punggung kaki)..... 37
Gambar 2.10	Sikap Menghentikan Bola Dengan Telapak Kaki..... 38
Gambar 2.11	Sikap Menghentikan Bola Dengan Punggung Kaki 39
Gambar 2.13	Sikap Menghentikan Bola Menggunakan Paha 40
Gambar 2.14	Sikap Menghentikan Bola Menggunakan Dada 40
Gambar 2. 15	Sikap Menghentikan Bola Menggunakan Kepala (dahi) 41
Gambar 2.16	Sikap Menggiring Bola Dengan Kaki Bagian Dalam.... 42
Gambar 2.17	Sikap Menggiring Bola Dengan Kaki Bagian Luar..... 43
Gambar 2.18	Sikap Menggiring Bola Dengan Punggung Kaki 44
Gambar 2.19	Sikap Menyundul Bola 45
Gambar 2.20	Kerangka Berpikir 51
Gambar 3.1	Alur Penelitian Tindakan Kelas 54
Gambar 4.1	Perbandingan Hasil Belajar PJOK Materi Teknik Dasar <i>Passing</i> Kaki Bagian Dalam Siklus I dan II 94

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1	Jadwal Penelitian 110
Lampiran 2	Surat Tugas Dosen Pembimbing Skripsi 111
Lampiran 3	Surat Ijin Melakukan Observasi 112
Lampiran 4	Surat Ijin Permohonan Penelitian 113
Lampiran 5	Surat Balasan Izin Penelitian 114
Lampiran 6	Surat Tujas Uji Pakar 115
Lampiran 7	Uji Validitas Pakar 1 116
Lampiran 8	Uji Validitas Pakar 2 123
Lampiran 9	Daftar Nama Siswa Siswi 131
Lampiran 10	Kelompok Kecil Peserta Didik Siklus 1 dan 2 132
Lampiran 11	Hasil Belajar Aspek Kognitif Siklus 1 133
Lampiran 12	Hasil Belajar Aspek Psikomotor Siklus 1 134
Lampiran 13	Hasil Belajar Aspek Kognitif Siklus 2 135
Lampiran 14	Hasil Belajar Aspek Psikomotor Siklus 2 136
Lampiran 15	Rekap Data Siklus 1 137
Lampiran 16	Rekap Data Siklus 2 138
Lampiran 17	Modul Ajar PJOK Materi Sepak Bola <i>Passing</i> Kaki Bagian Dalam 139
Lampiran 18	Hasil Belajar <i>Mind mapping</i> Peserta Didik 153
Lampiran 19	Dokumentasi Kegiatan Pembelajaran Pertemuan Pertama Siklus 1 154
Lampiran 20	Dokumentasi Kegiatan Pembelajaran Pertemuan Pertama Siklus 2 157
Lampiran 21	Dokumentasi Kegiatan Pembelajaran Pertemuan Kedua Siklus 2 158