

**PENGARUH MODEL *PROJECT BASED BLENDED LEARNING* (PjBBL) BERBANTUAN MULTIMEDIA INTERAKTIF BERBASIS *WEBSITE* TERHADAP HASIL BELAJAR PJKO MATERI TENDANGAN PENCAK SILAT PADA PESERTA DIDIK KELAS XI SMA NEGERI 1 SINGARAJA TAHUN AJARAN 2025/2026**

**SKRIPSI**



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

**Oleh  
I Kadek Yogi Suardana  
NIM 2216011024**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
SINGARAJA  
2026**

# SKRIPSI

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

**Menyetujui**

|               |  |
|---------------|--|
| Pembimbing I  | Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd.<br>NIP.198501172008121001              |
| Pembimbing II | Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P<br>NIP.198003112008121002 |

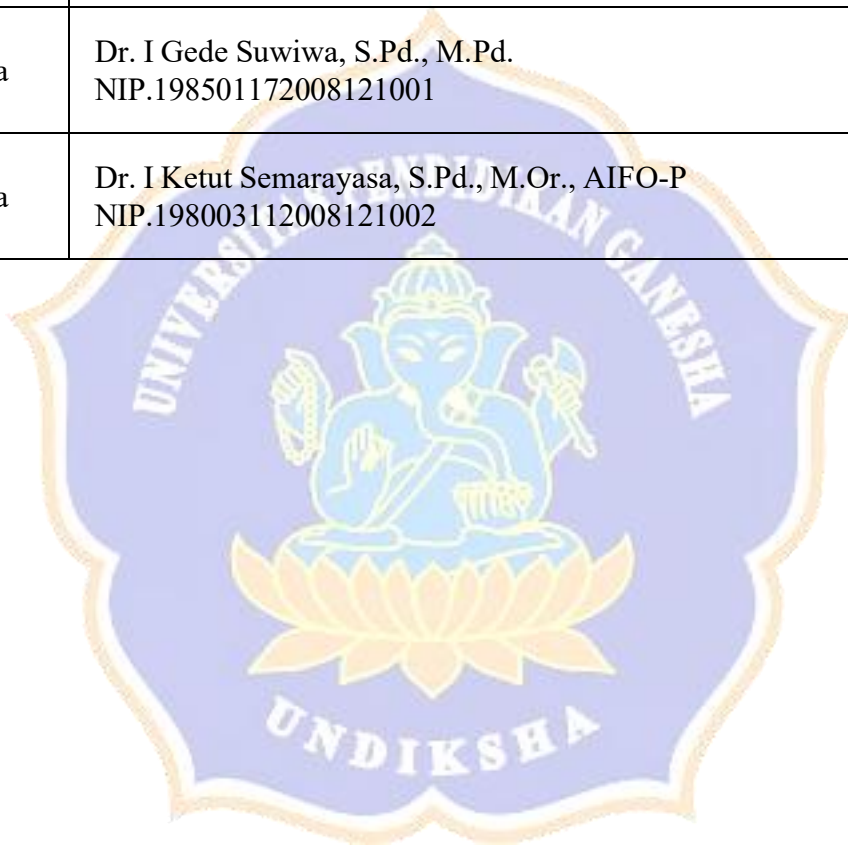


- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi 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.

Skripsi oleh I Kadek Yogi Suardana ini  
telah dipertahankan di depan dewan penguji  
Pada tanggal 30 Maret 2026

### Dewan Penguji

|         |   |
|---------|---|
| Ketua   | Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT.<br>NIP.197309262001121001 |
| Anggota | Ni Putu Dwi Sucita Dartini, S.Pd., M.Pd.<br>NIP.198705222015042004              |
| Anggota | Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd.<br>NIP.198501172008121001                       |
| Anggota | Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P<br>NIP.198003112008121002          |



- 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.

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.<br>NIP.198501172008121001         |
| Sekretaris Ujian | I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or.<br>NIP.198503082019031005 |



- 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 penelitian yang berjudul **“Pengaruh Model *Project Based Blended Learning* (PjBBL) Berbantuan Multimedia Interaktif Berbasis *Website* Terhadap Hasil Belajar PJOK Materi Tendangan Pencak Silat Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 1 Singaraja Tahun Ajaran 2025/2026”** beserta 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 risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 27 Maret 2026

Yang Membuat Pernyataan,



I Kadek Yogi Suardana  
NIM 2216011024

## **KATA PERSEMBAHAN**

Puji syukur ke hadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa, Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat, karunia, dan tuntunan-Nya, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya. Atas terselesaikannya skripsi ini, dengan penuh rasa syukur, sukacita, dan kebahagiaan, penulis menyampaikan ucapan terima kasih serta mempersembahkan karya ini kepada:

### **BAPAK & IBU TERCINTA**

#### **I WAYAN PUTU ASTAWA & NI KOMANG MERTA ASIH**

“Terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala kasih sayang dan dukungan yang diberikan tanpa henti, baik secara moral maupun spiritual, menjadi kekuatan utama bagi penulis dalam menempuh pendidikan dan meraih masa depan yang lebih baik.”

### **BAPAK & IBU DOSEN**

“Bapak dan Ibu Dosen Pembimbing, Penguji, serta seluruh Dosen Pengajar atas bimbingan, arahan, ilmu pengetahuan, dan motivasi yang telah diberikan kepada penulis selama menempuh pendidikan sebagai mahasiswa.”

### **SAHABAT & TEMAN – TEMAN**

“Sahabat dan teman-teman atas doa, dukungan, kebaikan, serta semangat yang senantiasa diberikan, baik dalam suka maupun duka. Kehadiran kalian sebagai keluarga kedua dan tempat bernaung telah menjadi sumber motivasi yang berarti bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.”

### **ALMAMATER**

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha

# MOTTO

**“SETIAP KEKURANGAN ADALAH  
PELAJARAN, DAN SETIAP PROSES ADALAH  
LANGKAH MENUJU MASA DEPAN”**

(I Kadek Yogi Suardana)

## PRAKATA

Puji Syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya skripsi yang berjudul **“Pengaruh Model *Project Based Blended Learning* (PjBBL) Berbantuan Multimedia Interaktif Berbasis *Website* Terhadap Hasil Belajar PJOK Materi Tendangan Pencak Silat Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 1 Singaraja Tahun Ajaran 2025/2026”** dapat diselesaikan dengan baik.

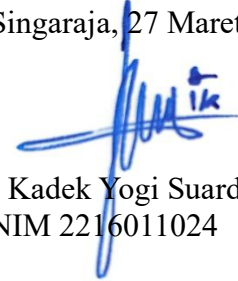
Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari banyak pihak yang telah membantu, bimbingan, dan memberikan dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd. Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti pendidikan pada Program Studi 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 I Fakultas Olahraga dan Kesehatan sekaligus sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu menyelesaikan pendidikan di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang juga banyak memberikan saran, masukan, dan juga motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Dr. Gede Doddy Tisna, M.S., S.Or., M.Or. Wakil Dekan II Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
5. Dr. I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd. Wakil Dekan III Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
6. Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah membantu di Jurusan Pendidikan Olahraga.
7. Ni Luh Putu Spyanawati, S.Pd., M.Pd. selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah banyak membantu dalam penyelesaian administrasi di Jurusan Pendidikan Olahraga.

8. I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or. selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, yang telah banyak membantu penyelesaian Pendidikan di Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
  9. Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd.,M.Or.,AIFO-P. Sebagai Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, saran dan masukan dalam penyempurnaan skripsi ini sehingga dapat diselesaikan.
  10. Made Sri Astiti, S.Pd., M.Pd. Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Singaraja yang telah banyak membantu dalam memudahkan selama proses penelitian.
  11. A.A. Ngr. Tember Angganatha, S.Pd. Sebagai guru PJOK kelas XI dan Guru Pamong Asistensi Mengajar yang telah banyak membantu dan membimbing selama proses penelitian di SMA Negeri 1 Singaraja.
  12. Seluruh Staf Dosen dan Pegawai Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan pengetahuan dan bantuan kelancaran penelitian ini.
  13. I Wayan Putu Astawa dan Ni Komang Merta Asih orang tua yang selalu mendukung, memotivasi, mengarahkan dan selalu memberi solusi yang terbaik untuk anaknya ini.
  14. I Gede Artamana kakak yang selalu mendukung, memotivasi dan selalu memberi solusi yang terbaik untuk adiknya.
  15. Ni Komang Ari Mega Yanti tercinta yang selalu mendampingi dan memotivasi saya selama proses mengerjakan skripsi ini.
  16. Semeton BAKAR yang selalu terlibat dalam suka duka pembuatan skripsi ini dan pada akhirnya kita bisa menyelesaikan skripsi bersama-sama.
  17. Seluruh Fungsiaris BEM masa bakti 2025/2026 yang selalu mendukung saya selaku ketua dan bisa tepat waktu menyelesaikan tanggungjawab dan tugas akhir saya.
  18. Rekan-rekan Mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan dukungan dan bantuannya dalam penyusunan skripsi ini.
  19. Keluarga besar yang telah memberikan dorongan secara modal dan materi sehingga skripsi ini dapat di selesaikan.
  20. Serta semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.
- Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karena

keterbatasan kemampuan yang dimiliki oleh peneliti. Untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk penyempurnaan skripsi ini. Peneliti berharap agar nantinya skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua.

Singaraja, 27 Maret 2026



I Kadek Yogi Suardana  
NIM 2216011024



## DAFTAR ISI

|  |       |
|--|-------|
| HALAMAN LOGO .....   | ii    |
| HALAMAN JUDUL .....  | iii   |
| LEMBARAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....                                      | iv    |
| LEMBARAN PERSETUJUAN PENGUJI .....   | v     |
| LEMBARAN PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN.....                     | vi    |
| PERNYATAAN .....   | vii   |
| KATA PERSEMBAHAN.....  | viii  |
| MOTTO .....  | ix    |
| PRAKATA.....   | x     |
| ABSTRAK.....   | xiii  |
| DAFTAR ISI.....  | xv    |
| DAFTAR TABEL.....  | xviii |
| DAFTAR GAMBAR.....   | xix   |
| DAFTAR LAMPIRAN.....   | xx    |
| <br>   |       |
| BAB I PENDAHULUAN.....   | 1     |
| 1.1 Latar Belakang Masalah.....  | 1     |
| 1.2 Identifikasi Masalah.....  | 6     |
| 1.3 Pembatasan Masalah.....  | 6     |
| 1.4 Rumusan Masalah .....  | 6     |
| 1.5 Tujuan Penelitian .....  | 7     |
| 1.6 Manfaat Penelitian .....   | 7     |
| 1.6.1 Manfaat Teoritis .....   | 7     |
| 1.6.2 Manfaat Praktis .....  | 7     |
| <br>   |       |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA.....   | 9     |
| 2.1 <i>Project Based Blended Learning</i> .....                            | 9     |
| 2.1.1 Pengertian <i>Project Based Blended Learning</i> .....               | 9     |
| 2.1.2 Kelebihan dan Kekurangan <i>Project Based Blended Learning</i> ..... | 10    |
| 2.1.3 Sintak <i>Project Based Blended Learning</i> .....                   | 11    |
| 2.1.4 Analisis Risiko Penerapan <i>Project Based Blended Learning</i> pada |       |

|   |           |
|---|-----------|
| Pembelajaran PJOK.....                                    | 16        |
| 2.2 Model Multimedia Interaktif.....                      | 17        |
| 2.2.1 Pengertian Multimedia Interaktif.....               | 17        |
| 2.2.2 Manfaat Multimedia Interaktif.....                  | 18        |
| 2.3 <i>Website</i> .....                                  | 18        |
| 2.3.1 Pengertian <i>Website</i> .....                     | 18        |
| 2.3.2 Manfaat <i>Website</i> .....                        | 19        |
| 2.4 Hasil Belajar.....                                    | 20        |
| 2.4.1 Pengertian .....                                    | 20        |
| 2.4.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar ..... | 21        |
| 2.5 Pembelajaran PJOK .....                               | 23        |
| 2.6 Pencak Silat.....                                     | 24        |
| 2.6.1 Pengertian Pencak Silat.....                        | 24        |
| 2.6.2 Teknik Dasar Tendangan .....                        | 26        |
| 2.7 Penelitian Relevan .....                              | 37        |
| 2.8 Kerangka Berpikir.....                                | 42        |
| 2.9 Hipotesis .....                                       | 45        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>                    | <b>46</b> |
| 3.1 Rancangan Penelitian.....                             | 46        |
| 3.1.1 Pendekatan Penelitian .....                         | 46        |
| 3.1.2 Jenis Penelitian.....                               | 46        |
| 3.1.3 Desain Penelitian .....                             | 49        |
| 3.2 Populasi dan Sampel Penelitian.....                   | 52        |
| 3.2.1 Populasi Penelitian.....                            | 52        |
| 3.2.2 Sampel Penelitian.....                              | 53        |
| 3.3 Variabel Oprasional Variabel Penelitian.....          | 53        |
| 3.3.1 Variabel Penelitian.....                            | 53        |
| 3.3.2 Definisi Operasional Variabel.....                  | 56        |
| 3.4 Metode Pengumpulan Data.....                          | 56        |
| 3.4.1 Observasi.....                                      | 57        |
| 3.4.2 Tes.....  | 57        |

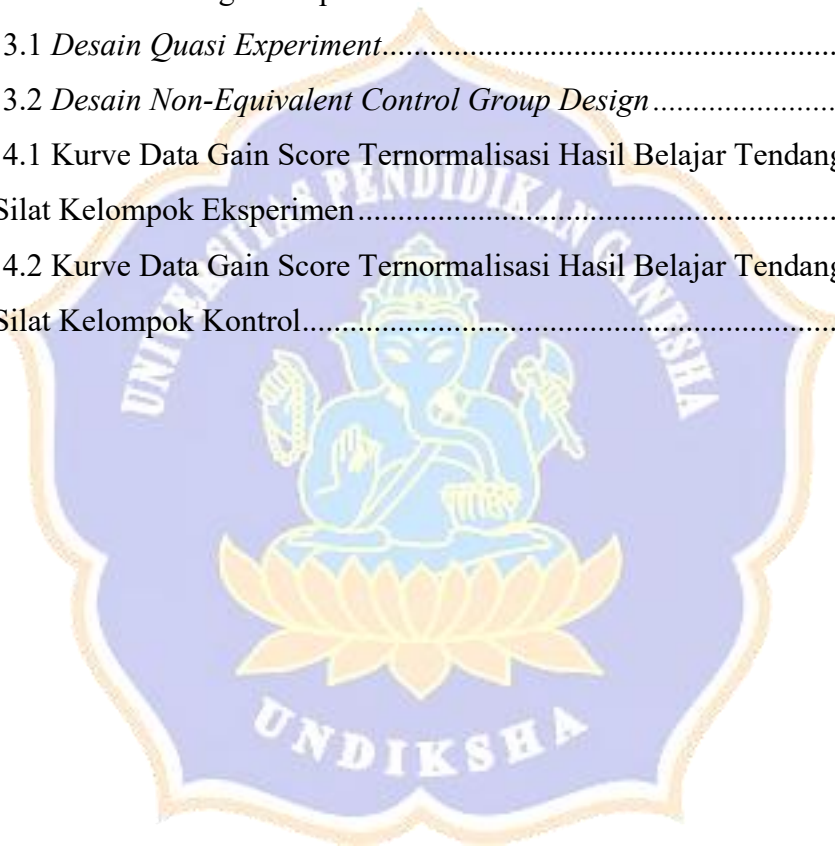
|  |     |
|--|-----|
| 3.4.3 Dokumentasi .....                      | 58  |
| 3.5 Instrumen Pengumpulan Data.....          | 58  |
| 3.5.1 Pengujian Instrumen Penelitian .....   | 58  |
| 3.5.2 Kisi-kisi Instrumen.....               | 62  |
| 3.6 Metode dan Teknik Analisis Data.....     | 77  |
| 3.6.1 Uji Normalitas.....                    | 77  |
| 3.6.2 Uji Homogenitas .....                  | 78  |
| 3.6.3 Hipotesis Statistik .....              | 78  |
| <br>   |     |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....            | 82  |
| 4.1 Statistik Deskriptif Data.....           | 82  |
| 4.1.1 Deskripsi Data Penelitian.....         | 82  |
| 4.2 Pengujian Asumsi Klasik.....             | 85  |
| 4.2.1 Hasil Uji Normalitas Sebaran Data..... | 85  |
| 4.2.2 Hasil Uji Homogenitas Varians .....    | 86  |
| 4.3 Pengujian Hipotesis .....                | 88  |
| 4.3.1 Pengujian Hipotesis .....              | 88  |
| 4.4 Pembahasan Hasil Penelitian.....         | 91  |
| <br>   |     |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....             | 96  |
| 5.1 Kesimpulan .....                         | 96  |
| 5.2 Simpulan .....                           | 98  |
| 5.3 Saran .....                              | 98  |
| <br>   |     |
| DAFTAR RUJUKAN.....                          | 99  |
| LAMPIRAN LAMPIRAN.....                       | 105 |

## DAFTAR TABEL

|   |    |
|---|----|
| Tabel 3.1 Distribusi Populasi Kelas XI SMA Negeri 1 Singaraja .....                       | 53 |
| Tabel 3.2 Identifikasi Variabel Penelitian.....   | 54 |
| Tabel 3.3 Perlakuan Untuk Setiap Subjek Penelitian.....                                   | 56 |
| Tabel 3.4 Tabulasi Silang.....  | 61 |
| Tabel 3.5 Penilaian Kedua Pakar/Ahli .....  | 62 |
| Tabel 3.6 Tabulasi Silang 2 <sup>x</sup> 2.....   | 62 |
| Tabel 3.7 Lembaran Kisi – kisi Penilaian Pengetahuan.....                                 | 63 |
| Tabel 3.8 Soal penilaian Pengetahuan .....  | 65 |
| Tabel 3.9 Lembaran Kisi-kisi Penilaian Keterampilan Tendangan Lurus.....                  | 70 |
| Tabel 3.10 Lembaran Kisi-kisi Penilaian Keterampilan Tendangan T.....                     | 72 |
| Tabel 3.11 Lembaran Kisi-kisi Penilaian Keterampilan Tendangan Sabit.....                 | 74 |
| Tabel 3.12 Lembaran Penilaian Keterampilan Sikap.....                                     | 77 |
| Tabel 4.1 <i>Descriptive Statistics</i> Hasil Belajar Teknik Tendangan Pencak Silat ..... | 83 |
| Tabel 4.2 Rangkuman Data <i>Gain Score</i> Teknik Tendangan Pencak Silat.....             | 83 |
| Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas Sebaran Data Hasil Belajar Tendangan Pencak Silat .....    | 86 |
| Tabel 4.4 Hasil Uji Homogenitas Varians .....   | 87 |
| Tabel 4.5 Hasil Analisis Independent-Sampels t Test untuk Hasil.....                      | 89 |

## DAFTAR GAMBAR

|  |    |
|--|----|
| Gambar 2.1 Teknik Dasar Serangan Kaki (Tendangan Lurus).....   | 28 |
| Gambar 2.2 Teknik Dasar Serangan Kaki (Tendangan Jejang).....  | 29 |
| Gambar 2.3 Teknik Dasar Serangan Kaki (Tendangan T).....   | 31 |
| Gambar 2.4 Teknik Dasar Serangan Kaki (Tendangan Belakang).....  | 32 |
| Gambar 2.5 Teknik Dasar Serangan Kaki (Tendangan Sabit).....   | 34 |
| Gambar 2.6 Teknik Dasar Serangan Kaki (Sapuan).....  | 35 |
| Gambar 2.7 Teknik Dasar Serangan Kaki (Tendangan Guntingan).....   | 37 |
| Gambar 2.8 Aliran Kerangka Berpikir.....   | 44 |
| Gambar 3.1 <i>Desain Quasi Experiment</i> .....  | 49 |
| Gambar 3.2 <i>Desain Non-Equivalent Control Group Design</i> .....   | 50 |
| Gambar 4.1 Kurve Data Gain Score Ternormalisasi Hasil Belajar Tendangan<br>Pencak Silat Kelompok Eksperimen..... | 85 |
| Gambar 4.2 Kurve Data Gain Score Ternormalisasi Hasil Belajar Tendangan<br>Pencak Silat Kelompok Kontrol.....    | 85 |



## DAFTAR LAMPIRAN

|  |     |
|--|-----|
| Lampiran 1. Surat Tugas .....  | 105 |
| Lampiran 2. Surat Observasi.....   | 106 |
| Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....   | 107 |
| Lampiran 4. Surat Valid Instrumen.....   | 108 |
| Lampiran 5. Instrumen Observasi Awal.....  | 109 |
| Lampiran 6. Data Uji Validitas Keterampilan.....   | 111 |
| Lampiran 7. Data Uji Validitas Pengetahuan.....  | 121 |
| Lampiran 8. Data <i>Pretest</i> .....  | 137 |
| Lampiran 9. Data <i>Posttest</i> .....   | 139 |
| Lampiran 10. <i>Gain Score</i> .....   | 141 |
| Lampiran 11. <i>Output IBM SPSS 27.0 for Windows</i> Hasil Analisis Deskriptif....                             | 144 |
| Lampiran 12. <i>Output IBM SPSS 27.0 for Windows</i> Hasil Uji Normalitas.....                                 | 145 |
| Lampiran 13. <i>Output IBM SPSS 27.0 for Windows</i> Hasil Uji Homogenitas<br>Varians .....                    | 146 |
| Lampiran 14. <i>Output IBM SPSS 27.0 for Windows</i> Hasil Uji t Hasil Belajar<br>Tendangan Pencak Silat ..... | 147 |
| Lampiran 15. Modul Ajar Model <i>Project Based Blended Learning</i> (PjBBL)....                                | 149 |
| Lampiran 16. Surat Keterangan Benar Telah Melakukan Penelitian .....   | 178 |
| Lampiran 17. Dokumentasi.....  | 179 |