

**PENGARUH MODEL *PROJECT BASED BLENDED LEARNING* (PjBBL) BERBANTUAN MULTIMEDIA INTERAKTIF BERBASIS *WEBSITE* TERHADAP HASIL BELAJAR PJOK MATERI TANGKISAN PENCAK SILAT PADA PESERTA DIDIK KELAS XI SMA NEGERI 3 SINGARAJA TAHUN PELAJARAN 2025/2026**

**SKRIPSI**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
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 Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. NIP.198501172008121001
Pembimbing II	Ni Luh Putu Sryanawati, S.Pd., M.Pd. NIP.198403032008122004

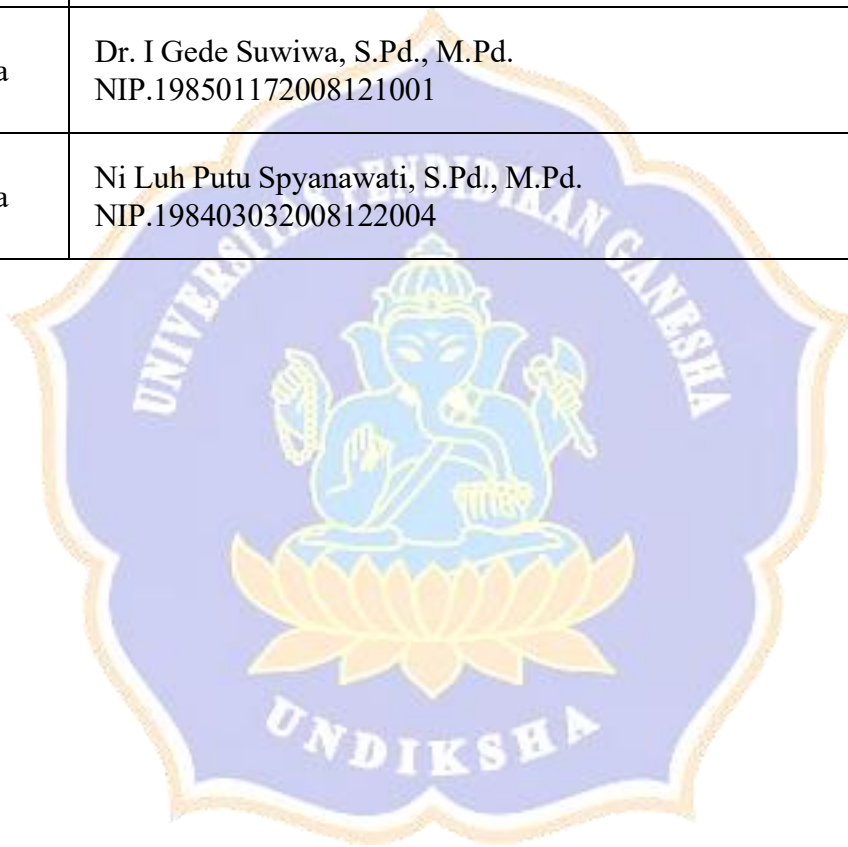


- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi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

Skripsi oleh I Made Abdi Nugraha 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. NIP.197309262001121001
Anggota	Ni Putu Dwi Sucita Dartini, S.Pd., M.Pd. NIP.198705222015042004
Anggota	Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. NIP.198501172008121001
Anggota	Ni Luh Putu Spyanawati, 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.

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



- 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 Tangkisan Pencak Silat Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 3 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, 2 Maret 2026

Yang Membuat Pernyataan,



I Made Abdi Nugraha

NIM. 2216011117

## **KATA PERSEMBAHAN**

Puji Tuhan Yang Maha Esa 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 terima kasih kepada:

### **BAPAK DAN IBU TERCINTA**

“Terima kasih atas kasih sayang yang diberikan melalui doa maupun perilaku dan selalu memberikan dukungan disegala hal demi indahnya masa depan peneliti di kemudian hari”

### **BAPAK & IBU DOSEN**

Pembimbing, Penguji, dan Pengajar “Terima kasih telah membimbing, mengajar dan memotivasi peneliti selama peneliti sebagai mahasiswa”

### **SAHABAT & TEMAN-TEMAN**

“Terima kasih atas doa, dukungan, kebaikan dan selalu memberikan semangat peneliti disaat senang maupun susah dan terima kasih juga telah menjadi keluarga kedua sekaligus rumah dalam memotivasi peneliti menyelesaikan skripsi ini”

### **ALMAMATER**

Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga  
Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha

**MOTTO**  
**“TETAP FOKUS PADA TUJUAN YANG SUDAH  
DITETAPKAN”**



(I Made Abdi Nugraha)

## 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 Tangkisan Pencak Silat Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 3 Singaraja Tahun Ajaran 2025/2026”**

Sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan tepat waktu. Dalam menyelesaikan skripsi ini banyak pihak yang telah membantu, bimbingan, dan memberikan dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat.

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 Utama 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, sekaligus sebagai Dosen Pembimbing Wakil serta sebagai Pembimbing Akademik yang telah banyak memberikan bimbingan, saran, dan juga masukan dalam penyempurnaan skripsi ini sehingga dapat diselesaikan.

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. Seluruh Staf Dosen dan Pegawai Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan pengetahuan dan bantuan kelancaran penelitian ini.
10. Kepala sekolah, Wakil Kepala Sekolah bidang Kurikulum di SMA Negeri 3 Singaraja yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
11. Bapak Wayan Puja Arsana, S.Pd. selaku guru PJOK di SMA Negeri 3 Singaraja yang telah membantu dalam pengambilan data dan memberikan informasi selama pelaksanaan penelitian.
12. Adik-adik siswa kelas XI C dan XI D yang sudah bersedia menjadi objek pada penelitian ini sehingga peneliti dapat menyelesaikan pengambilan data dengan lancar dan tanpa hambatan.
13. Rekan-rekan Mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan dukungan dan bantuannya dalam penyusunan skripsi ini.
14. Kedua orang tua yang selalu memberikan dukungan baik secara moral maupun material sehingga penelitian ini dapat diselesaikan
15. Keluarga besar yang telah memberikan dorongan secara modal dan materi sehingga penelitian ini dapat diselesaikan.
16. Mahasiswi Undiksha yang juga sedang menempuh studi di program studi S1 Akuntansi dengan NIM. 2217051034 yang memiliki peran sebagai pacar dan *support system* serta sudah selalu mendukung peneliti selama pelaksanaan penelitian ini.
17. Tim payungan (Semeton Bakar), yang selalu membantu dan selalu bekerjasama dalam penyelesaian penelitian ini sehingga saat ini kita bisa berada dititik ini.
18. Kepada diri sendiri, yang sudah mampu bertahan dan selalu memiliki rasa untuk belajar dan membenahi diri sehingga sudah mampu bertahan dan berada pada titik ini sampai hari ini tiba.
19. 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 maupun saran yang bersifat membangun untuk penyempurnaan skripsi ini. Peneliti berharap agar nantinya skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua.

Singaraja, 2 Maret 2026



I Made Abdi Nugraha  
NIM. 2216011117



## DAFTAR ISI

HALAMAN LOGO.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PENGUJI.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN.....	v
PERNYATAAN.....	vi
KATA PERSEMBAHAN.....	vii
MOTTO.....	viii
PRAKATA.....	ix
ABSTRAK.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Identifikasi Masalah Penelitian.....	6
1.3 Pembatasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah.....	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Hasil Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	9
2.1 <i>Project Based Blended Learning</i> .....	9
2.1.1 Pengertian Project Based Blended Learning.....	9
2.1.3 Sintak <i>Project Based Blended Learning</i> .....	12
2.1.4 Analisis Risiko Penerapan <i>Project Based Blended Learning</i> pada Pembelajaran PJOK.....	17
2.2 Media Pembelajaran Interaktif.....	18
2.3 <i>Website</i> .....	20

2.3.1	Pengertian <i>Website</i> .....	20
2.3.2	Manfaat <i>Website</i> .....	22
2.4	Hasil Belajar .....	24
2.4.1	Pengertian Hasil Belajar .....	24
2.4.2	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar .....	25
2.5	Pembelajaran PJOK .....	27
2.6	Pencak Silat .....	29
2.6.1	Pengertian Pencak Silat .....	29
2.6.2	Teknik Dasar Tangkisan .....	32
2.7	Penelitian Relevan .....	47
2.8	Kerangka Berpikir .....	55
2.9	Hipotesis .....	59
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....		<b>60</b>
3.1	Rancangan Penelitian .....	60
3.1.1	Pendekatan Penelitian .....	60
3.1.3	Desain Penelitian .....	63
3.2	Populasi dan Sample Penelitian .....	67
3.2.1	Populasi .....	67
3.3	Variabel dan Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	68
3.4	Metode Pengumpulan Data .....	70
3.4.1	Observasi .....	71
3.4.2	Tes .....	72
3.4.3	Dokumentasi .....	73
3.5	Instrumen Pengumpulan Data .....	74
3.5.1	Penguji Instrumen Penelitian .....	74
3.6	Metode dan Teknik Analisis Data .....	88
3.6.1	Uji Normalitas .....	88
3.6.2	Uji Homogenitas .....	89
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....		<b>93</b>
4.1	Statistik Deskriptif Data .....	93

4.1.1 Deskripsi Data Penelitian .....	93
4.2 Pengujian Asumsi Klasik .....	97
4.2.1 Hasil Uji Normalitas Sebaran Data .....	97
4.2.2 Hasil Uji Homogenitas Varians .....	99
4.3 Pengujian Hipotesis.....	101
4.3.1 Pengujian Hipotesis.....	101
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian .....	104
4.5 Implikasi.....	109
4.5.1 Implikasi Praktis.....	109
4.5.2 Implikasi Pedagogis .....	110
4.5.3 Implikasi Teknologi.....	110
 BAB V PENUTUP.....	 112
5.1 Rangkuman.....	112
5.2 Simpulan .....	115
5.3 Saran.....	115
 DAFTAR RUJUKAN .....	 117
LAMPIRAN.....	125



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3. 1 Distribusi Populasi Kelas XI SMA Negeri 3 Singaraja.....	67
Tabel 3. 2 Identifikasi Variabel Penelitian .....	68
Tabel 3. 3 Perlakuan untuk Setiap Subjek Penelitian.....	70
Tabel 3. 4 Tabulasi Silang .....	76
Tabel 3. 5 Penilaian Kedua Pakar/Ahli .....	77
Tabel 3. 6 Tabulasi Silang 2x2 Uji Instrumen Psikomotor.....	77
Tabel 3. 7 Tabulasi Silang 2x2 Uji Instrumen Kognitif .....	77
Tabel 3. 8 Lembar Kisi-Kisi Penilaian Pengetahuan .....	78
Tabel 3. 9 Soal Penilaian Pengetahuan .....	80
Tabel 3. 10 Rubrik Kisi-Kisi Penilaian Keterampilan Tangkisan Tepis.....	85
Tabel 3. 11 Rubrik Kisi-Kisi Penilaian Keterampilan Tangkisan Gedik.....	86
Tabel 3. 12 Rubrik Kisi-Kisi Penilaian Keterampilan Tangkisan Kelit .....	87
Tabel 3. 13 Rubrik Penilaian Keterampilan Teknik Dasar Tangkisan Pencak Silat .....	87
Tabel 4. 1 Descriptive Statistic Hasil Belajar Tangkisan Pencak Silat.....	94
Tabel 4. 2 Rangkuman Data Hasil Belajar Tangkisan Pencak Silat.....	95
Tabel 4. 3 Hasil Uji Normalitas Sebaran Data Hasil Belajar Tangkisan Pencak Silat .....	98
Tabel 4. 4 Hasil Uji Homogenitas Varians .....	100
Tabel 4. 5 Hasil Analisis <i>Independent Sample t-Test</i> untuk Hasil.....	102

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2. 1 Tangkisan Tepis .....	34
Gambar 2. 2 Tangkisan Gedik.....	35
Gambar 2. 3 Tangkisan Kelit.....	37
Gambar 2. 4 Tangkisan Siku .....	38
Gambar 2. 5 Tangkisan Jepit Atas.....	39
Gambar 2. 6 Tangkisan Potong .....	40
Gambar 2. 7 Tangkisan Sangga.....	41
Gambar 2. 8 Tangkisan Galang.....	43
Gambar 2. 9 Tangkisan Kepruk.....	44
Gambar 2. 10 Tangkisan Kibas .....	45
Gambar 2. 11 Tangkisan Lutut .....	46
Gambar 2. 12 Kerangka Berpikir .....	58
Gambar 3. 1 Desain <i>Quasi Eksperimen</i> .....	63
Gambar 3. 2 Desain <i>Nonequivalent Control Group Design</i> .....	64
Gambar 4. 1 Kurve Data <i>Gain Score</i> Ternormalisasi Hasil Belajar Tangkisan Pencak Silat Kelompok Eksperimen.....	96
Gambar 4. 2 Kurva Data <i>Gain Score</i> Ternormalisasi Hasil Belajar Tangkisan Pencak Silat Kelompok Kontrol.....	97

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Surat Tugas .....	126
Lampiran 2. Surat Observasi.....	127
Lampiran 3. Surat Izin Melakukan Penelitian.....	128
Lampiran 4. Surat Keterangan Sudah Melakukan Penelitian .....	129
Lampiran 5. Surat Tugas Validitas Instrumen .....	130
Lampiran 6. Instrumen Observasi Awal.....	131
Lampiran 7. Data Uji Validitas Isi Penilaian Psikomotor .....	134
Lampiran 8. Data Uji Validitas Isi Penilaian Pengetahuan .....	137
Lampiran 9. Data Pretest Hasil Belajar Tangkisan Pencak Silat.....	144
Lampiran 10. Data Posttest Hasil Belajar Tangkisan Pencak Silat .....	146
Lampiran 11. Data Rangkuman Hasil Belajar Tangkisan Pencak Silat .....	148
Lampiran 12. <i>Output IBM SPSS 27.0 for Windows</i> Hasil Analisis Deskriptif...	150
Lampiran 13. <i>Output IBM SPSS 27.0 for Windows</i> Hasil Uji Normalitas .....	151
Lampiran 14. <i>Output IBM SPSS 27.0 for Windows</i> Hasil Uji Homogenitas Varians .....	152
Lampiran 15. <i>Output IBM SPSS 27.0 for Windows</i> Hasil Uji t Hasil Belajar Teknik Tangkisan Pencak Silat .....	153
Lampiran 16. Modul Ajar <i>Project Based Blended Learning</i> .....	154
Lampiran 17. Surat Keterangan Sudah Melakukan Penelitian .....	181
Lampiran 18. Dokumentasi di Sekolah.....	182